

Simple

**HANDBUCH FÜR DIE
ANWENDUNG:
MATERIALIEN UND TOOLS
„ERZÄHLUNGEN VON
MIGRANTINNEN DURCH DIE
VERWENDUNG VON
BILDERN“**

INTELLEKTUELLES OUTPUT 3

PROJEKT SIMPLE: 2019-1-SE01-
KA204-060418

Social Integration of
Migrants and
activation of Paths for
Learning and
Employability



VERANTWORTUNG BEIM PARTNER:

Changes & Chances, the Netherlands

Antoniano Onlus, Italy

MITWIRKENDE:

STEPS, Italien

Approdi, Italien

IKF, Schweden

Arbeit und Leben Hamburg e.V., Deutschland

INOVA, Vereinigtes Königreich

Innovation Training Centre, Spanien

Das SIMPLE Project wurde bei den Erasmus+ Programmen gegründet



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cover Photo: Danke an Joel Bergner – joelartista.com, www.artolution.org

Mehr über das Projekt (Webseite)

SIMPLE FB page



Bei Beschwerden entfällt die Verantwortung der Kommission

*Diese Veröffentlichung stellt die Ansichten der Autor*innen dar. Erasmus+ oder die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Nutzung der hier enthaltenen Inhalte.*

Inhaltsverzeichnis

Über das SIMPLE Projekt.....	4
Einleitung.....	5
Auf Kunst basierte Tools für den kreativen Ausdruck.....	13
Körperübungen.....	16
Die erzählerische Annäherung.....	19
Die Anwendung von digitalen Tools für den Selbsta Ausdruck und für die Erzählung.....	25
SIMPLE Partner	29
Bibliographie.....	30

Über das SIMPLE Projekt

Hintergrund des SIMPLE Projekts

Alle europäischen Länder sind an einem gelingenden Ankommen von Migrant*innen involviert, und viele dieser Menschen sind Asylsuchende oder Opfer Menschenhandels. Es wurden bei jedem Mitgliedsstaat sowie auf europäischer Ebene, Versuche zur Implementierung von Empfangsrichtlinien in den letzten Jahren unternommen. Dennoch basierten viele dieser Unterstützungsmaßnahmen eher auf materielle als auf soziale oder psychologische Angebote. Im Zentrum standen die rechtlichen, anstatt die gesellschaftlichen Bedingungen der Person, welche aber den Schlüssel zur Entwicklung eines guten Ankommens und einer guten Integration, sowohl für die Ankommenden selbst als auch für die lokalen Gesellschaften, darstellen. Oft bringen Ankommende eine Bürde an psycho-emotionalen Belastungen mit, welche aus Gewalt und/oder physischem, sexuellem, psychologischem Missbrauch resultieren und mitbehandelt werden müssen. Die Frage bezüglich des Aufenthaltes darf nicht ausschließlich den Integrationsprozess der Person bestimmen. Es ist bekannt, dass Migrant*innen, insbesondere jene aus der afrikanischen Region der Sub-Sahara, sehr oft während ihrer Reise mit Folterungen konfrontiert wurden. Leider verfügen Sozialarbeitende nicht immer über die notwendigen Kompetenzen und Werkzeuge, um diesen Menschen bei dem Integrationsprozess behilflich zu sein.



Das **SIMPLE** Projekt – **Soziale Integration von Migrant*innen und Aktivierung von Lern- und Erwerbwegen** – entwickelt und pilotiert eine innovative Annäherung, welche den Migrantinnen ermöglicht, die erlebten Geschehnisse und Geschichten aus der Vergangenheit zu erzählen. SIMPLE will Frauen bei dem Wiederaufbau ihres emotionalen und psychologischen Wohlbefindens unterstützen und dabei einen intensiven und fruchtbaren Prozess sozialer und wirtschaftlicher Integration in die neue Gesellschaft anstoßen.

Im Zentrum des Projekts befinden sich die Migrantinnen. Besondere Aufmerksamkeit erhalten jene, die von Traumata während der Reise oder vom Menschenhandel betroffen sind. In dem Projekt SIMPLE kommt Empowerment, als ein individueller und organisierter Prozess, eine zentrale Bedeutung zu, in dessen Kontext die Fähigkeit zur Auswahl, zur Gestaltung und zum Wiedergewinn des eigenen Wertes, des eigenen Könnens

und der eigenen Zukunftsgestaltung gefördert werden soll. Die Aktivitäten des Projekts sind in **5 Intellektuellen Outputs** geteilt und werden in einem Arbeitsrahmen von zwei Jahren entwickelt: vom November 2019 bis Oktober 2021 durch eine Partnerschaft von 7 Einrichtungen aus 6 Ländern: **Schweden, Italien, Spanien, Niederlande, Deutschland und das Vereinigte Königreich.**

Einleitung

“Seeing comes before words” John Berger, Ways of Seeing

Folgendes Dokument wird die Werkzeuge und Materialien, die in der **Non-Verbal-Erzählungsmethodologie** angewendet werden, vorstellen. Zur ordentlichen Umsetzung des Toolkits sollen sich alle Lesenden zuerst mit der rahmengebenden Methodologie beschäftigen (IO2; auf der SIMPLE Webseite¹ zu finden). Beide Dokumente sind eng miteinander verbunden - die Methodologie arbeitet nicht ohne die Tools und die vorgeschlagenen Tools könnten nicht die gleichen Ergebnisse erreichen, ohne ein vertieftes Verständnis des theoretischen Rahmens.

Visuelle Erzählungen in *Stillen Büchern* können ähnlich wie eine Welt in einem kleinen Maßstab betrachtet werden, die Migrant*innen willkommen heißen und diesen hilft, inneren Bilder interpretieren zu können. Stille Bücher wecken die Imagination und die Stimme der Lesenden wieder und ermöglichen unvergessliche Begegnungen zwischen Menschen, Büchern und Geschichten. In diesem Prozess werden kulturelle Grenzen überwunden und ein Schritt zur Vielfalt und Inklusion getätigt. Die anderen hier dargestellten Tools zielen auf die **Förderung des Selbstbewußtseins sowie zum Ausdruck und zur Mitteilung von Emotionen, Gefühlen und Gedanken ab**. Außerdem können sie dabei helfen, sich in der Gegenwart und mit sich selbst zu fühlen, was eine wichtige Voraussetzung darstellt, um sich einer Non-Verbalen Erzählung zu nähern.

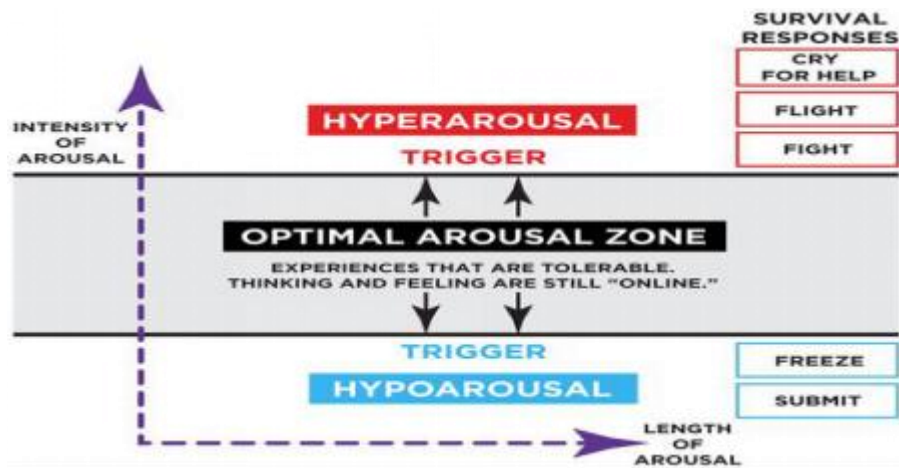
Das was alle diese Werkzeuge gemeinsam haben ist, dass alle die involvierten Subjekte sich innerhalb ihre Komfortzone fühlen sollen, um diese anwenden zu können. Darüber hinaus ist es, um diese Werkzeuge zu implementieren, von Bedeutung über eine nicht-bewertende Haltung und über eine angeborene Neugierde gegenüber Anderen zu verfügen, insbesondere zu denjenigen, die mit uns wertvolle und empfindliche Aspekte ihrer selbst teilen.

Ferner finden Sie hier die Anleitung für eine bevorstehende Vorbereitung, die für alle Werkzeuge gebraucht wird. Suchen Sie sich einen Raum, in dem Sie, als auch die anderen Teilnehmenden, sich so bequem wie möglich fühlen. Nehmen Sie sich die Zeit den Teilnehmenden die Tools und Ihr Vorhaben zu erklären, damit diese in der Praxis besser ausgeführt werden können.

¹ SIMPLE website: <https://www.simple-project.eu/>



Window of tolerance



Beschreibung des Toleranzfensters

Das Toleranzfenster ist eine vereinfachte Grafik von Doktor Seigel, um die Reaktionen des Gehirns und des Körpers darzustellen. Dank dieses Instruments können Individuen die Fluktuation ihrer eigenen physiologischen Aktivierung verstehen, womit sie auch andere Menschen besser verstehen können. Das Verständnis hilft Veränderungen im eigenen Verhalten -und in dem anderer- zu erfassen und wirksame Strategien zu implementieren, um dieses zu regulieren.

Im Alltag verändert sich das Niveau unserer Fluktuation innerhalb eines optimalen Bereichs (hier durch die höhere Grenze und die niedrige Grenze der Toleranzgrenze dargestellt). Diese Fluktuationen können mehrmals am Tag stattfinden, und manchmal kann sich unsere Aktivierung innerhalb einer Minute ändern. Die Qualität und die Quantität dieser Fluktuationen sind subjektiv und in ihrer Intensität über die Zeit veränderbar.

Die Breite unseres Toleranzfensters (unsere optimale Aktivierungszone) verändert sich stetig. Wenn wir uns in einer sicheren Umgebung fühlen, mit der richtigen Menge an Energie und nicht von Gefühlen überwältigt, dann wächst unser Toleranzfenster- hier WoT (Window of Tolerance). Wir sind dann stärker befähigt, in

Angesicht aufkommender Ereignisse/Stressoren, zu handeln. Andersherum, wenn wir fühlen, dass wir unserer Umgebung nicht vertrauen können, wenn wir uns nicht sicher fühlen, mit einem niedrigen Energielevel und/oder von Emotionen überwältigt sind, dann wird unser WoT enger. Somit entsteht eine größere Möglichkeit, dass die Fluktuation außerhalb der optimalen Zone gerät.

Wie verändert sich unser Niveau von Aktivierung?

Wenn ein äußeres Ereignis, eine physische Empfindung oder ein Gedanke eintritt, findet ebenso eine Fluktuation statt. Die Aktivierung kann in die Höhe oder in die Tiefe gehen und jede Reaktion ist subjektiv. Normalerweise findet die Schwankung innerhalb der Grenzen des Toleranzfensters statt. Wenn das geschieht, können wir Strategien zur Regulierung unseres Nervensystems entwickeln, um dieses zu intensivieren oder zu entschleunigen, je nach unserem Wunsch. Diese Strategien können wir selbst aktivieren oder mit der Hilfe von anderen (andere Menschen können sehr hilfreich bei der Regulierung unseres Nervensystems sein!).

In bestimmten Fällen kann **ein sehr belastendes Ereignis (trigger)** verursachen, dass unser Toleranzfenster sehr eng wird. Schwankungen des Nervensystems können sich außerhalb der Grenzen des Toleranzfensters bewegen, entweder in die Zone der Hypererregung oder der Hipoerregung. Wenn dies geschieht, dann aktiviert unser Gehirn und unser Körper sehr grundlegende Aktivitäten (im evolutionären Sinne), nämlich automatische Antworten. Wir können entweder mit einer Flucht oder eine Kampfreaktion respondieren, oder durch die Handlung des Machens (Hypererregung) oder des Einfrierens/Kollabierens (Hypoerregung) reagieren. In beiden Fällen handelt es sich um automatische und fast überlebensgetriebene Reaktionen, welche wir als Menschen mit der Tierwelt teilen. Diese sind von Bedeutung, um eine extreme Gefahr zu bewältigen. In der Hyper- und Hypoerregung ist es sehr schwer, manchmal sogar unmöglich, sich selbst zu regulieren und nach Hilfe zu fragen. Dennoch müssen wir regulierende Effekte und die Anwesenheit anderer nutzen.

Die Fähigkeit, das Niveau unseres Nervensystems und seiner Grenzen in Beziehung unseres Toleranzfensters zu kennen ist von hoher Relevanz. Dies erlaubt uns zu agieren, bevor die Situation überfordert.

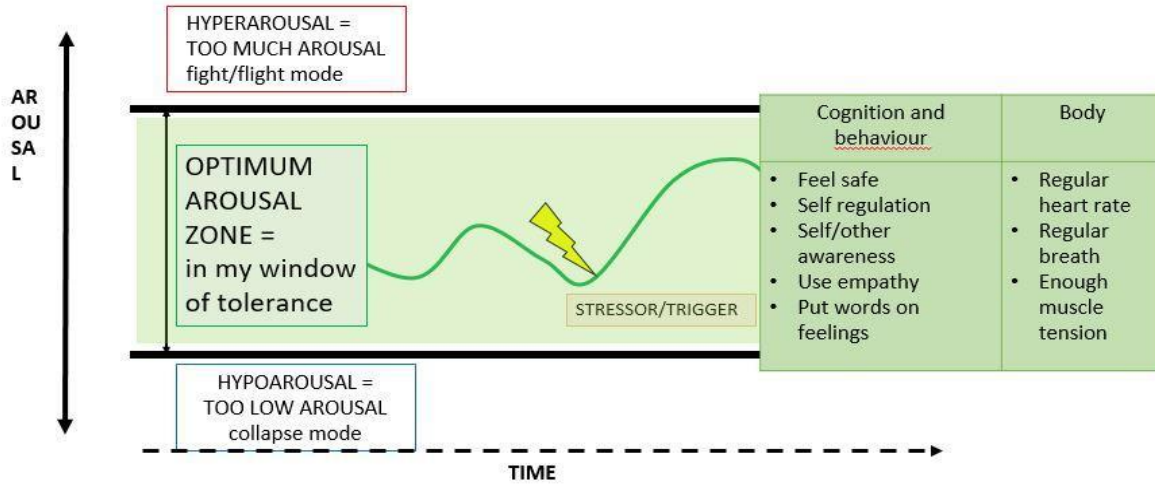
Das Toleranzfenster ist ein praktisches Werkzeug, weil es uns eine graphische Darstellung der Fluktuationen der Aktivierung gibt. Es hilft die Stressoren zu identifizieren und Regulationstrategien zu nutzen. Wenn wir uns introspektiven Fragen stellen, um unser Funktionieren und unseren Antrieb zu verstehen, dann hilft es uns unsere introspektive Fähigkeit zu entwickeln, um unser Handeln effektiv und effizient zu gestalten.

Im Folgenden finden Sie:

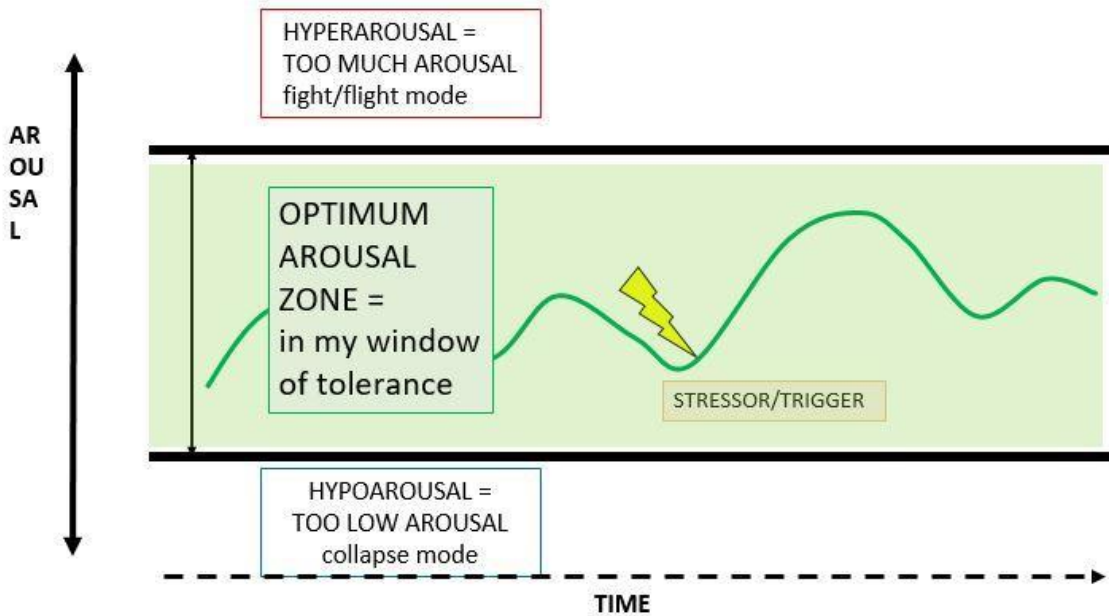
- Eine grafische Darstellung der Arousalfluktuationen des Toleranzfensters;
- ein Tutorialvideo mit praktischen Beispielen im Umgang mit dem Toleranzfenster;
- eine einfache *Schritt für Schritt* Bedienungsanweisung

GRAPHISCHE ERKLÄRUNG VON DEN FLUKTUATIONEN DER AKTIVIERUNG

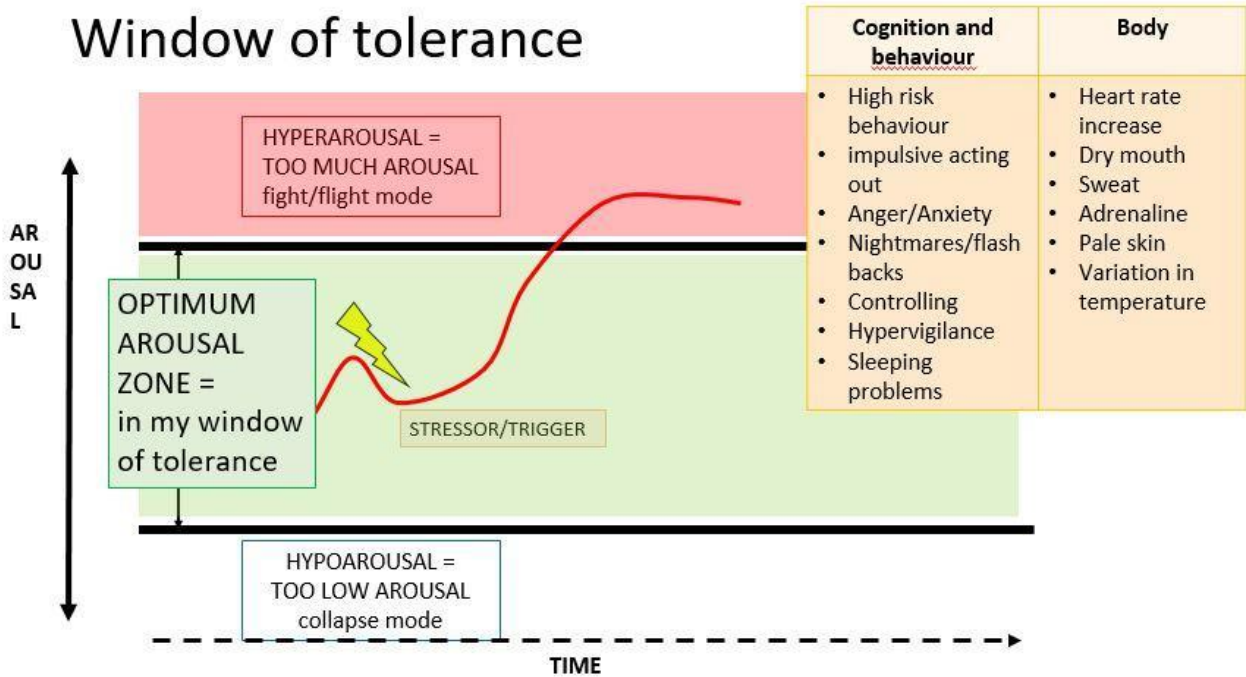
Window of tolerance



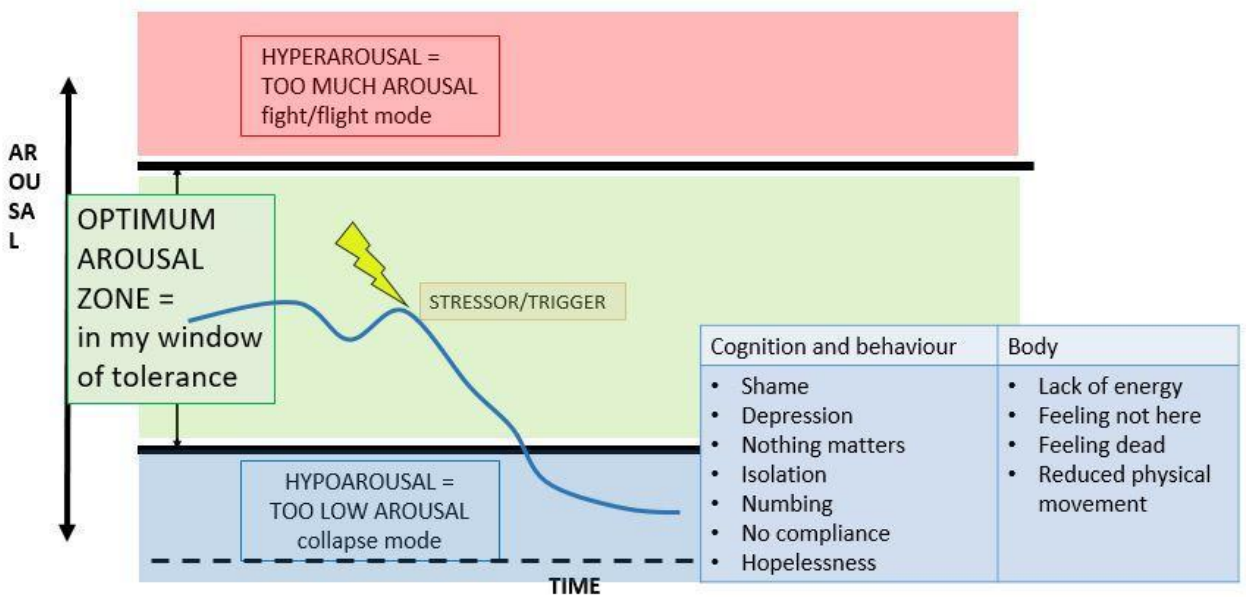
Window of tolerance



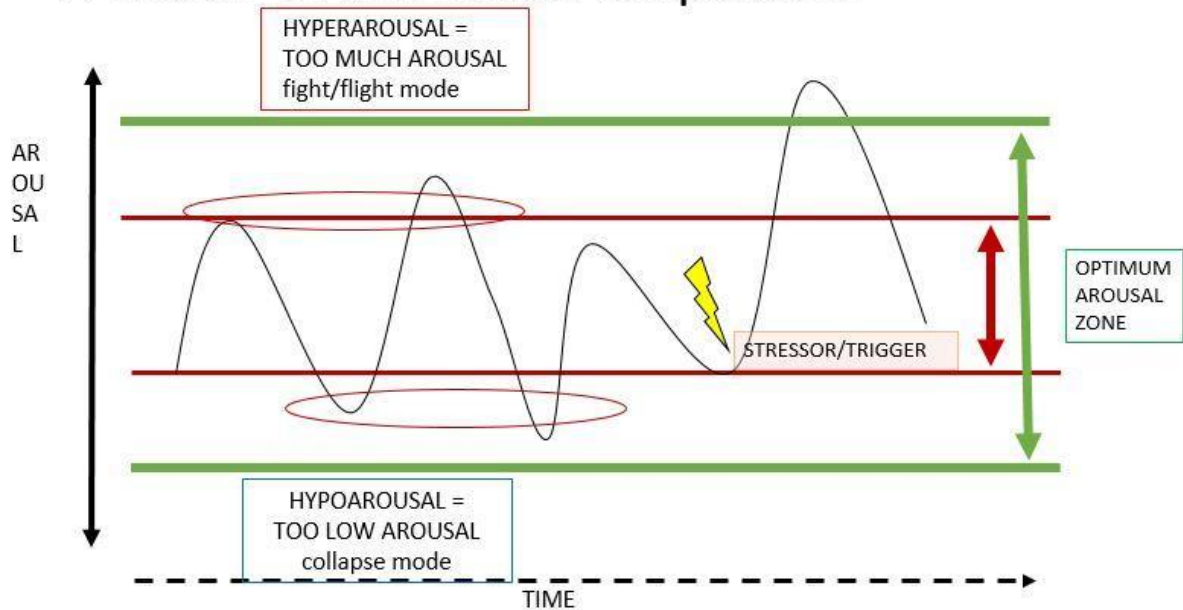
Window of tolerance



Window of tolerance



Window of tolerance amplitude



EIN TUTORIALVIDEO MIT EINEM PRAKTISCHEN BEISPIEL VOM TOLERANZFENSTER



Window of tolerance



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Handbook for practitioners: materials and tools

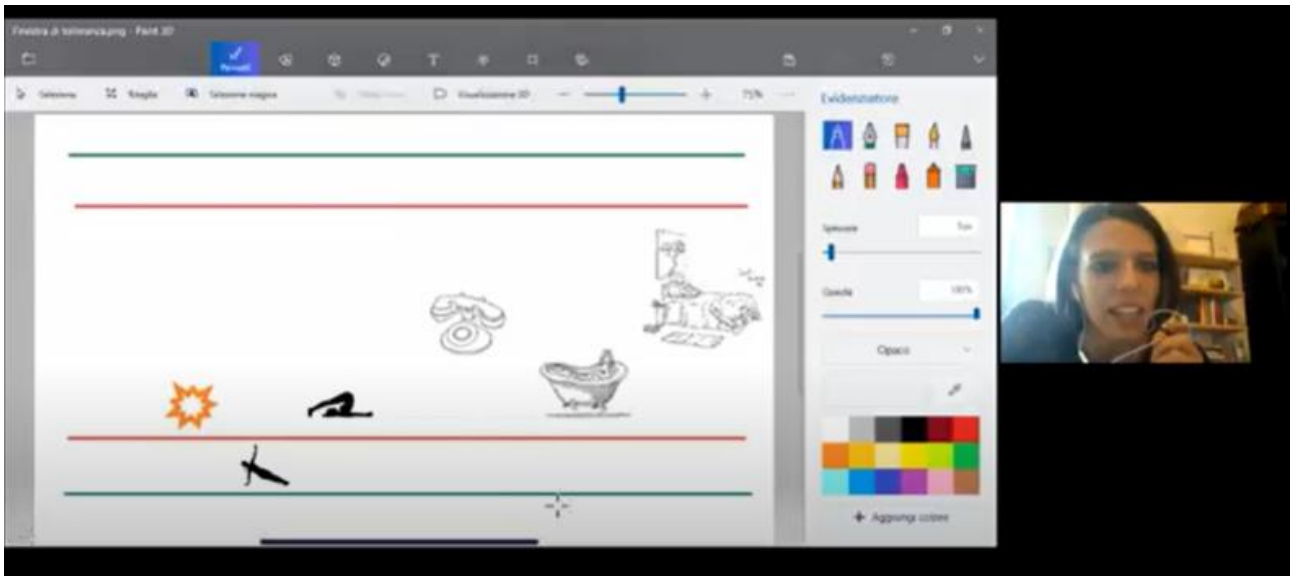


Video tutorial presented by Lucia (Approdi)



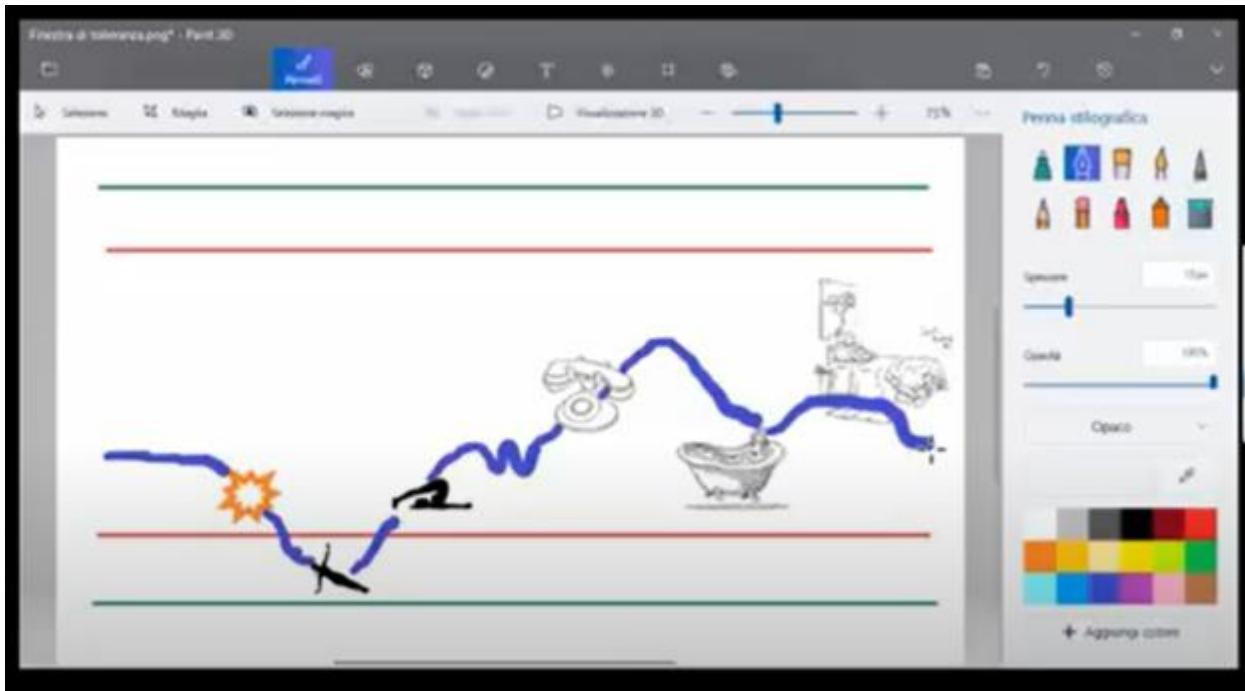
Zugang über die YouTube Seite SIMPLE :

<https://www.youtube.com/channel/UC6kchMcPiOgA0U3HaaDzBbg>



SCHRIFTLICHE ERKLÄRUNG VOM TOLERANZFENSTER VON LUCIA:

- Die grüne Linie ist ihr gewöhnliches Toleranzfenster.
- Die rote Linie ist die, durch erlebte "belastende Ereignisse" eingegrenzter Raum.
- „es war sehr spät, 19:30, Lucia war dabei ihre Arbeit abzuschließen. Sie fühlte sich müde“.
-  (trigger) Der Chef von Lucia rief sie an und führte eine unangenehme Diskussion über das Thema Geld. Der Zeitpunkt des Gesprächs war zu spät am Abend angesetzt und Lucia war bereits müde. Weiterhin haben sie keinen Kompromiss finden können. Sie fühlte sich gestresst und verärgert. Sie verließ ihr Toleranzfenster. Hätte das Telefon im Verlauf des Tages geklingelt, dann wäre das Toleranzfenster von Lucia breiter gewesen (grüne Linie) und dies hätte ihr erlaubt Ruhe zu bewahren.
- In diesem Moment, in welchem sie sich außerhalb ihrer Toleranz befindet, beginnt Lucia negativ zu denken (Ich muss meinen Arbeitsplatz wechseln). Sie war sich darüber bewußt, dass die Emotionen sie überwältigten, dennoch war sie nicht in der Lage ihrer Stimmung handzuhaben. Sie weiß, dass ihre negativen Gefühle auf ihre Müdigkeit zurückzuführen sind. Sie spürt, wie ihr Körper Stress aufbaut.
-  Sie entschied physisch aktiv zu werden. Diese Übung half ihr sich zu aktivieren und zurück zu den Grenzen ihres Toleranzfensters zu finden.
- Sie machte mit Yogaübungen weiter, die ihr halfen, sich auf das Atmen zu fokussieren. Sie spürte, wie ihr Körper wieder lebendig wurde, ihre Schulter begannen sich zu öffnen und sich zu entspannen. Sie erlangte wieder das Gefühl von Sicherheit und Stärke zurück und konnte sich konzentrieren. Sie regelte ihren inneren Zustand mit Körperübungen und ließ "die Diskussion mit dem Chef" nicht mehr an sich heran.
- Später hat sie mit einem Freund* telefoniert. Sie haben zusammen Pläne für das Wochenende in der Natur gemacht. Dieser Freund* half ihr sich besser zu fühlen. Sie war nach dem Gespräch wesentlich entspannter. Nach dem Gespräch mit dem Freund* hat sie eine beruhigende Dusche genommen. Sie bereitete sich auf das Schlafen vor. Sie fühlte sich entspannt. Körper, Geist und Gefühle waren ruhig.



Anleitung für die Nutzung des Werkzeuges Toleranzfenster Schritt für Schritt

Zuerst erklären Sie das Tool und warum Sie denken, dass es nützlich ist;

- Erklären Sie die graphische Darstellung des Tools (z.B. *diese Linien sind die Grenzen des Toleranzfensters/wie kann man die Fluktuationen bei unserem Nervensystem verstehen*);
- Fragen Sie die Person, ob sie ihr eigenes Toleranzfenster zeichnen möchte. Es sollte sich auf ein belastendes Ereignis/ Situation beziehen, welches sie sich zurück in Erinnerung rufen kann (es muss keine extreme Situation sein, damit das Tool wirksam ist);
- Sie kann entscheiden, welche Breite ihr Toleranzfenster in diesem Moment hatte;
- Jede*r kann graphisch die Ereignisse/Strategien mit einem Symbol, Zeichnung, Kreuz, Punkt, Linie, Wort usw. kennzeichnen, falls diese Ereignisse subjektiv als wichtig erachtet werden. Es gibt keine richtige oder falsche Art der Markierung;
- Geben Sie der Person 10 Minuten, um das Toleranzfenster zu zeichnen;
- Wenn sie mit dem Zeichnen fertig ist, fragen Sie die Person was dort dargestellt wurde;
- Sie können ebenso fragen, wie der Prozess war und ob dieser sich als einfach, schwer, langweilig oder interessant (usw.) gestaltet hat;
- Fragen Sie, wie und wann dieses Werkzeug im Alltag für die Person anwendbar wäre;
- Nicht vergessen: es gibt kein richtiges oder falsches Toleranzfenster- jedes ist ein Spiegel subjektiver Erfahrungen!

Auf Kunst basierte Tools für den kreativen Ausdruck

Beschreibung

Kunst-Therapie ist eine psychologische Technik, die alle kreativen Ausdrücke, wie Zeichnen, Malen, Schreiben, Musikspielen, Tanzen, Bildhauerei, Collage usw. beinhaltet. Es ist ein Mittel, das dazu dienen kann, emotionale Konflikte zu identifizieren und zu reflektieren, Unruhe und Stress zu verringern, Selbstbewusstsein aufzubauen und die Fähigkeit, sich in sich selbst in dem Moment zu fühlen, zu verstärken. Es schafft ein Rahmen, gemeinsam mit sich selbst und mit anderen zu sein.

Aus dieser Technik können sich mehrere Übungen zur Förderung des kreativen Ausdrucks entwickeln. **Der kreative Ausdruck und die Non-Verbale Kommunikation** bewältigen Sprach- und Altersbarriere und ermöglichen einen Dialog frei von externen Faktoren. Es ermöglicht den Ausdruck, welcher mit Wörtern schwerer zu beschreiben wäre.

Im Bezug zum Setting kann es sowohl eine Einzel- wie auch eine Gruppensitzung sein. Es ist aber wichtig einen sicheren Raum zu schaffen.

Unterschiedliche Materialien können benutzt werden, so dass jede Person selbst ein Material wählen und damit im Folgenden arbeiten kann, so dass ein Gefühl der Freiheit entsteht, **frei von jeder Bewertung.**

Bei diesen Übungen können wir, im Rahmen einer bildlichen Darstellung „canvas“, die Person oder die Gruppe fragen, wie sie sich in einem bestimmten Moment in der Vergangenheit gefühlt haben. **Das Ziel ist, über ein greifbares Medium Gefühle, Sensationen, Ideen und Gedanken darzustellen.** Um dies zu tun, können wir **jedes verfügbare Material nutzen.** Wenn wir nur über einen geringen Umfang an Mitteln zum kreativen Ausdruck verfügen (z.B. Papier und Bleistift) ist dies kein Problem. Je breiter jedoch die Auswahl der Materialien und Mittel ist, desto bequemer wird sich die Person fühlen.

Auch Sie sollten sich mit den Materialien, die Sie anbieten, wohl fühlen. Sie müssen kein*e Expert*in sein, aber Sie brauchen Grundkenntnisse darüber, wie Sie mit diesen Materialien umgehen.

Diese Aktivität braucht Zeit, mindestens 30 Minuten, idealerweise 40 Minuten. Sie kann auch länger sein, achten Sie aber darauf, dass die Teilnehmenden Vertrauen gegenüber dem kreativen Ausdruck haben. Wenn sie daran gewöhnt sind diese zu nutzen, kann man für diese Aktivität mehr Zeit einplanen. Sonst ist es besser, es kürzer zu halten.

Wie soll man eine Übung von kreativem Ausdruck anleiten

- Zuerst erklären Sie allen das Tool und warum Sie denken, dass es nützlich ist;
- Zeigen und erklären Sie die verfügbaren Materialien;
- Fragen Sie die Teilnehmenden nach dem Kern ihre Empfindungen, Gefühle, Sensationen, Gedanken, Bilder usw., die sie darstellen möchten, worauf diese sich fokussieren;
- Legen Sie einen Zeitpunkt fest, um die Materialien auszusuchen und die Zeichnung zu realisieren;
- Machen Sie die Teilnehmenden darauf aufmerksam, dass sie einen Ausdruck vom sich selbst geben sollen und dass ihre Werke nicht bewertet werden;
- Wenn es möglich ist, können Sie diese Aktivität mit einer sanften entspannten Musik unterlegen. Vorsicht mit der Lautstärke, es darf nicht zu laut sein;
- Wenn die Zeit um ist, haben die Teilnehmenden Zeit ihre Erfahrungen zu schildern;

- Dieses kann entweder in zwei Gruppen gemacht werden oder in einer großen Gruppe. Auf jedem Fall soll jede Teilnehmende frei sein, das zu teilen, was sie möchte. Dabei darf kein Zwang bestehen. Jede Teilnehmende darf aussuchen, ob sie ihr Werk zeigen möchte oder nicht.

Beispiele von einer Kunst Aktivität und deren Ergebnisse

Diese, auf Kunst basierte Aktivität, wurde während der internen Schulung bei SIMPLE im Mai 2020 entwickelt. Auf den folgenden Bildern können Sie die unterschiedlichen Materialien, die zum Selbsta Ausdruck angewendet wurden, sehen: Collage, Zeichnung, Bilder, Malerei und digitales Zeichnen über Miro* (online visual collaboration whiteboard). Zur Erinnerung, die Technik und Materialien bleiben individuelle Entscheidung jeder Teilnehmende, so dass die Person sich bequem, in familiärer Atmosphäre und ohne Sorge über eine Bewertung bei der Aktivität fühlt.

*Sie werden eine weitere Erklärung über mögliche Wege zur Nutzung von digitalen Tools in dem nächsten Teil dieses Dokuments finden. Miro kann ein effizientes Tool zur Anwendung bei Kunst-basierten-Aktivitäten sein, wie auch bei der Visuellen Erzählung.



(Ankie, CH&CH, die Niederlande)



(Yaiza, Arbeit und Leben, Deutschland)



(Begoña, ITC, Spanien)



(Ed, CH&CH, die Niederlande)



(Iulia, Tatjana, IKF, Schweden)

Körperübungen

Beschreibung

Unseren Körper aktiv und engagiert zu halten ist es eine Bedingung für das allgemeine Wohlbefinden. Dabei ist es unwichtig, ob **Sport, Yoga oder walking** betrieben werden, solange diese Aktivität das Gefühl eines aktiven und lebendigen Körpers auslösen kann.

Außerdem ermöglicht die Arbeit mit dem Körper einen sicheren Raum im Moment zu schaffen, außerhalb der schwierigen Erinnerungen aus der Vergangenheit und der beunruhigenden Gedanken in der Zukunftsaussicht.

Eine der Körperübung zur Förderung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens ist die **Technik des Erdens**. Diese Techniken sind von Bedeutung für jede Person, die mit den Folgen belastender Ereignisse kämpft. **Insbesondere bei Menschen, die zum auswandern gezwungen wurden, ist der Körper das einzige Etwas, was sie mit sich tragen konnten. Der Körper stellt einerseits den Herkunftsort dar und andererseits den Ort, in welchem schwierige Erinnerungen und Erfahrungen wieder erlebt werden können.** Aber jeder Mensch kann von einer tiefergehenden Verbindung zu seinem Körper oder zu seinen Gefühlen, die durch diese Übungen entstehen, profitieren. Weiterhin ermöglicht die Übung ein verbessertes Gleichgewicht- und Kontrollgefühl. **Im nächsten Absatz finden Sie ein Beispiel für eine Übung zum Erden.**

Wir können auch eine Visualisierungstechnik zur Verbesserung der Verbindung zu uns selbst verwenden. Visualisierungen ermöglichen ebenso **das Entstehen von neuen Möglichkeiten und deren Erleben auf einem fiktiven Niveau**. Immer wenn wir unsere Vorstellungskraft aktivieren, dann aktiviert sich unser Nervensystem und involviert unseren Körper, so als würden wir diese Visualisierung in dem realen Leben erfahren. Beim Leiten einer Visualisierung soll uns unsere Stimme bewusstwerden: die Ruhe unserer Rede, die Lautstärke, die Tonlage unserer Stimme. Alle diese Elemente sind wichtig, wenn Sie die Visualisierung leiten. Ihre Stimme gibt den Erfahrungen Sinnhaftigkeit; sie soll stark sein, aber nicht so laut, dass die innere Erfahrung der Teilnehmenden übertönt werden könne.

Es gibt mehrere mögliche Visualisierungen – einige sind im Internet oder in Büchern zu finden. Hier schlagen wir eine Visualisierung eines Baumes vor, die ein starkes Element von Erdung innehat.

Beispiel einer Übung zur Erdung

Grundübungen zur Erdung sind sehr einfach: es geht um das Stehen, beide Füße schulterbreit auseinander, Knie und Knöchel leicht verdreht, so dass Sie sich in einer stabilen und bequemen Stellung befinden. Dann versuchen Sie Ihren Atem freizulassen und konzentrieren sich auf die physischen Empfindungen des Körpers. Ausgehend von dem Kontaktpunkten zwischen Füßen und dem Boden, gehen Sie hoch, die Knöchel entlang zu den Waden, weiter hoch über die Knie und die Oberschenkel und weiter hoch bis hin zum Kopf. Versuchen Sie Stabilität und jenes Gefühl, was der Boden Ihnen gibt, zu fühlen. Versuchen Sie nicht zu bewerten, seien Sie neugierig mit Ihnen selbst und offen gegenüber allen Gefühlen.

Diese Übung sollte mindestens fünf Minuten dauern und kann nach Gefühl verlängert werden. Wenn Sie dies das erste Mal üben, dann planen Sie zunächst weniger Zeit ein.

Wenn Sie diese Übung anderen Menschen vorschlagen möchten, dann müssen Sie diese Übung zuerst selbst probieren. Je öfter Sie die Übung praktizierten, desto besser können Sie andere dabei leiten.

Hier können Sie eine einfache klare Infografik mit wenigen unterschiedlichen Optionen finden, mit denen Sie Erdung üben können.

Es gibt mehrere Wege zum Erden, sodass Sie auch an anderen Stellen einen großen Fundus finden werden. **Sie können auch Ihren eigenen Weg zum Erden schaffen, indem Sie etwas finden, worauf Sie Ihre Gefühle fokussieren können.** Beachten Sie, dass Erden nicht dahin zielt, die Emotionen nach außen zu bringen oder diese von Ihrer Erfahrung zu trennen. Es geht um das Zulassen von Erfahrungen und Gefühlen während Sie bewusst bei Ihrem Körper sind.



Beispiel: Raum-Visualisierung

Laufen Sie frei in einem Raum, nehmen Sie den Raum ein, suchen Sie aus, wohin Sie möchten bis Sie einen Platz auf dem Boden einnehmen.

Suchen Sie den Rhythmus, der Ihnen erlaubt, Ihren Körper besser zu fühlen.

Versuchen und seien Sie sich darüber bewußt, wie die Füße auf dem Boden liegen, fühlen Sie, wie Ihre Schuhe die Bewegung Ihrer Füße und Ihrer Kniee unterstützt.

Stellen Sie sich bei jedem Schritt vor, wie Ihre Schuhe einen Abdruck hinterlassen. Dieser Fußabdruck ist Ihrer, und nur Ihrer allein. Kein einziger Fußdruck auf der Welt ist gleich des Ihrigen. Ist er groß oder klein? Leicht sichtbar oder sehr deutlich zu erkennen?

Lassen Sie zu, dass Ihr Atem den Körper während der Entdeckung des Raumes und Ihrer Gefühle führt.

Wenn Sie einen Punkt finden, den Sie mögen, können Sie dort halten.

Jetzt möchten wir Sie bitten, durch eine kleine Visualisierung, die Empfindung Ihres Körpers zu erforschen. Sie können die Augen schließen, um die eigene Visualisierung zu ermöglichen. Sie können diese auch offenlassen.

Ich animiere Sie dazu, Ihre Knie nur leicht zu beugen, diese zu entspannen, ohne Mühe, damit Sie das Gefühl des Gewichts Ihres Körpers und der Tragfähigkeit des Bodens erlangen.

² Quelle: <http://www.tothegrowlery.com/blog/2017/4/18/six-different-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-intense-emotions>

Atmen Sie nach den Bewegungen langsam aus und immer tiefer wieder ein. Fühlen Sie beim Einatmen, dass Ihr Bauch sich dehnt und dass er sich beim Ausatmen leert. Die Luft ist kalt beim Hereinkommen und warm beim Hinausgehen.

Fühlen Sie, wie Ihre Füße in den Boden sinken, als wären sie die Wurzel eines Baums. Die Wurzel bringen Sie in Verbindung mit dem Boden. Dieser gibt Ihnen Stabilität und die Möglichkeit Nährstoffe und Wasser aus dem Boden zu holen. Fühlen Sie den Pflanzensaft aus dem Boden in Ihre Wurzel hineinströmen und wie dieser sich in Ihrem Körper weiter ausbreitet. Welche Farbe hat er? Was ist seine Konsistenz? Mit welchem Rhythmus und in welcher Geschwindigkeit verbreitet er sich durch den Rest des Körpers?

Der Pflanzensaft fließt durch Ihre Beine in die Wirbelsäule hinauf, welche den Stamm Ihres Körpers bildet. Wie ist Ihr Stamm? Groß, klein, dünn, dick, gerade oder verdreht, hell oder dunkel?

Fühlen Sie, wie Ihre Rinde Sie schützt und hält. Fühlen Sie, wie der Pflanzensaft in Ihrem Inneren fließt und alle Ihre Organe und Ihr Herz berührt.

Die Flüssigkeit erreicht die Äste, die Blätter, die Blumen und alles das, was Licht und Wind zum Wachsen braucht. Fühlen Sie, wie der Pflanzensaft bis in die Spitzen Ihres Körpers fließt und so ermöglicht, dass jede einzelne Zelle blüht. Jeder Teil Ihres Körpers ist gleichsam der Baum. Mit Ihnen zusammen machen andere *Bäume* gleichzeitig die gleichen Erfahrungen.

Jetzt, mit diesem Gefühl vom Wohlbefinden, bitten wir Sie einen Moment so zu stehen und diese Erfahrung auf sich wirken zu lassen.

Sehr langsam können Sie jetzt anfangen Ihren Körper zu bewegen, zuerst Hände und Füße und dann langsam die Augen. Schauen Sie sich um.

Die erzählerische Annäherung

« Unvergessliche Begegnungen zwischen Menschen, Büchern und Geschichten – ein erfolgreicher Weg sich hinweg kultureller Grenzen zu treffen, und an Vielfalt und Inklusion zu arbeiten. Jede Person hat eine Geschichte zu erzählen, jede Person kann teilnehmen«



Die Rolle von Stillen Büchern (Silent Books)

Bücher ohne Wörter sind ein eigenes Genre, mit einem privilegierten Zugang zu manchen poetischen Themen, Grammatik, einer besonderen Ästhetik und vielfältigen pädagogischen Möglichkeiten.

Das Stille Buch hat keinen Text, aber ist reich an seiner visuellen Sprache, zu der jeder Mensch Zugang hat und die uns Traum und Vorstellungskraft ermöglicht. Bücher ohne Wörter können einfache und lineare oder komplexe Geschichten erzählen und sie überschreiten Grenzen von künstlerischem und kreativem Ausdruck. Bücher und Geschichten geben Komfort und Sicherheit, eine Möglichkeit innerhalb der Geschichte zu verschwinden und von den Schwierigkeiten des jetzigen Lebens zu flüchten. Es ist ein Ort, wo Menschen Welten und Erfahrungen mit anderen teilen können.

Shaun Tan, der Autor von dem preisgekrönten Buch "THE ARRIVAL", beschreibt das Ziel, die Rolle und die Kraft von stillen Büchern in folgenden Wörtern:

"Für wen sind meine Bücher? Die sind für so viele unterschiedliche Menschen wie möglich. Ich vertraue einfach darauf, dass wir etwas extrem Wertvolles gemeinsam haben: eine unberechenbare Vorstellungskraft ... Als Schöpfer stellen Sie eine kleine Architektur zur Verfügung, bauen manche imaginäre Mauer, ergänzen Einrichtungen, und dann warten Sie, dass ein anonymen Besucher ankommt: sollten sie diese Einladung annehmen, kann jede eine Bedeutung nur aus den eigenen Herzen und Köpfen kommen... Die Leser sind nicht so sehr Empfänger von Ideen; sie sind ein Unterhalter, welcher eine Sprache, die über eine Sprache, die über die gewöhnlichen Grenzen des alltäglichen Gepläuder hinausgeht, genießen. Alles was wir als Schöpfer und Lesende benötigen, ist in einen imaginärem Gästeraum zusammen zu sitzen und offen zu sein für die Wunder und die Dinge um uns herum „(Shaun Tan, Visual Journey Through Wordless Narrative, the Arrival).

³ IBBY Project

Beschreibung von der Erzählerischen Annäherung

Der Erzählungsprozess unterstützt den Wiederaufbau unter dem Gesichtspunkt persönlicher Erlebnisse und lässt die Vorstellung von Wegen für die Zukunft zu. Das Umwandeln von unseren Erfahrungen in Geschichten erlaubt Gedanken, Sensationen und Emotionen zu sortieren. Die erneute Erzählung einer Geschichte hilft bei dem Prozess des Bewusstwerdens vergangener Ereignisse. Der Erzählungsprozess ist ein langsamer Prozess, der die individuellen Bedürfnisse und Emotionen berücksichtigt. Um in diesem Prozess eine Beziehung zu anderen Menschen entstehen zu lassen, ist es von Bedeutung alle positiven Ergebnisse des Prozesses im vollen Umfang zu nutzen und die Hürden zu verringern. Der Zuhörende nimmt die Position eines Zeugen, der Leitung und der Unterstützung ein. Er/sie muss das *Aktive Zuhören* üben, um eine vertrauensvolle Beziehung zu dem Erzählenden entstehen zu lassen.

Anwendung von Bildern. Geschichte von Migrant*innen durch die Anwendung von Bildern.

Die Anwendung von Bildern erlaubt uns, sich belastende Erinnerungen in einem geschützten Kontext anzunähern. Die Bilder fungieren als ein ausentstehendes Feld, in welchem die Person über Ereignisse reden kann, ohne diese in dem jetzigen Moment zu fühlen.

Die Bilder rufen verstärkt intime und persönliche Momente wieder, während sie physischen und emotionellen Abstand zwischen Erzählende und Bild selbst herstellen. Über diesen Weg bleibt das Ereignis auf das Bild beschränkt. Bilder schaffen einen Abstand im Raum und Zeit zwischen Vergangendem und Gegenwärtigem. Der Wiederaufruf von Erinnerungen wird nicht als bedrohlich wahrgenommen und die erzählende Person kann Sicherheit in dem "hier und jetzt" fühlen.

Die Sicherheit des geschaffenen Rahmen hilft der Erzählerin sich geschützt zu fühlen. Indem die Ereignisse chronologisch und mit einem Abstand zwischen Gegenwärtigen und dem Vergangenden erzählt werden, kann die Erzählende die Ereignisse besser sortieren. Außerdem hilft es, den Alarmzustand des Nervensystems kontrollieren zu können und das Angstgefühl zu verringern.

Während des SIMPLE Projekts wurde ein Tool für innovative Erzählung entwickelt und geprüft, ausgehend von den Erfahrungen der italienischen Partner. Das Tool der Erzählung wendet den graphischen Roman "The Arrival" von Shuan Tan an, wodurch Migrant*innen ihre Geschichte, dank der höchst suggestiven Bilder aus dem Buch, erzählen können.



Warum “The Arrival”

Ein Mann verlässt seine Frau und sein Kind und seine arme ländliche Heimat und macht sich auf, in der Suche nach etwas Besserem, in ein unbekanntes Land auf der anderen Seite des breiten Ozeans. Bald findet er sich in einer verwirrenden Stadt mit seltsamen Gewohnheiten, bemerkenswerten Tieren, merkwürdigen schwebenden Gegenständen und unaussprechbaren Sprachen. Mit nichts anderem als einem Koffer und einer Hand voll Geld muss er einen Platz zum Leben und zum Essen und irgendeine Arbeit finden. Auf seinem Weg helfen ihn nette Fremde, jeder mit seiner unausgesprochenen Erzählung: **Geschichten von Kämpfen und Überleben in einer Welt von unfassbarer Gewalt, Chaos und Hoffnung.**

Ein Buch thematisiert Auswanderungen und Migration in dem zeitlichen Ablauf des Vergangenden, Jetzigen und Zukünftigen. Das Buch erzählt eine Geschichte über gewöhnliche Problemen, die Geflüchtete, unabhängig von ihrer Staatsangehörigkeit, haben. Es geht um Sprache, um das Verstanden werden und das Verstehen, um Heimweh, Armut und um Trennung von der Familie.

Das Buch “Arrival” stellt ein stilles Buch mit höchst eindrucksvollen Bildern dar. Das Fehlen von Wörtern, die Auswahl der Farben, und das, was die Bilder selbst darstellen, schaffen einen Raum für Vorstellungskraft und Ausdruck. Deshalb eignet sich das Buch als Basis der Ziele, die wir bei SIMPEL anstreben.



Was brauchen Sie?

Das Buch *The Arrival* von Shaun Tan (eine oder mehrere Kopien).

Notiz: Wenn wir mit Bildern arbeiten, dann beginnt die Aktivität mit dem Vorschlag der Bilder. Dies erweckt die Emotionen von vergangenen Ereignissen und ermöglicht die Erzählung.



Anleitung

Das Ziel dieser Aktivität ist ein sicheres und stabiles Leben in dem "hier-und-jetzt" zu schaffen. Es erlaubt dem Erzählenden die Situation in Erinnerung zu rufen, ohne diese, unter den Bedingungen extremen Stress, wiederzuerleben. Dieser Erzählungsprozess mit Bildern kann mehrere Sitzungen dauern.

Die Person kann alle Bilder aus dem Buch auswählen, die sie für die Erzählung von Geschichten ihres Lebens braucht. Nachdem die Bilder ausgesucht wurden, soll die erzählende Person die Bilder chronologisch sortieren, so wie es ihm/ihr lieb ist, um seine/ihre Geschichte zu erzählen (das kann auf einer geeigneten Oberfläche, wie ein Tisch aber auch auf dem Boden gemacht werden). Das kann den Erzählenden dabei helfen, die Dauer der Ereignisse neu zu definieren, die Ereignisse in einen zeitlichen Kontext zu erkennen und seine/ihre Geschichte zu reorganisieren. Zusätzlich hilft es jede*m Einzelne*n, das Glauben an sich selbst wieder zu Erlangen.

Zur Erinnerung: Es ist wichtig, die Erzählende zu nichts zu nötigen. Die erzählende Person ist verantwortlich und dazu aufgefordert zu entscheiden den Prozess gewähren zu lassen oder diesen zu stoppen.

Diese Aktivität kann sowohl einzeln oder in einer Gruppe umgesetzt werden. Je mehr Leute wir in die Aktivität einladen, desto höher die Bereicherung und die Komplexität des Prozesses. Beachten Sie dies und starten Sie mit individuellen Settings, wenn Sie nicht mit der Leitung und Arbeit mit Gruppen geübt sind. Versuchen Sie dieses Tool kennenzulernen, werden Sie bequem mit diesem Werkzeug und erst dann sollten Sie komplexere Settings implementieren.

Wie ist die Anwendung vom "The Arrival" zur Erzählung der eigenen Geschichte:

- Zuerst erklären Sie das Tool und warum Sie empfinden, dass es angewendet werden sollte;
- Zeigen Sie das Buch und erklären Sie der Person, dass er/sie eine Zahl von Bildern aussuchen darf, und diese für die Erzählung seiner/ ihrer Geschichte benutzen soll;
- Wenn es möglich ist, legen Sie keine bestimmte Zeit für diese Aktivität fest;
- Bleiben Sie bei der Person. Machen Sie ihr deutlich, dass Sie für Fragen/Probleme/Zweifel zur Verfügung stehen;
- Wenn die Person schon fertig mit der Auswahl der Bildern ist, dan bitten Sie darum, diese in einer chronologischen Reihe in dem verfügbaren Raum zu platzieren;
- Dann bitten Sie die Person mit ihrer Geschichte ab dem ersten Bild zu beginnen. Wie die Geschichte erzählt wird, ist Verantwortung der Person, aber wenn es für sie schwierig ist und sie wissen nicht, wie sie anfangen sollen, können Sie helfen, einen Weg herauszufinden;
- Während die Person erzählt, ist Ihr Ziel zu hören und zu beobachten, sowohl den Menschen wie die Bilder. In den Pausen der Erzählung können Sie Fragen stellen (wie eine sein kann zeigen wir in dem nächsten Absatz). Kommunizieren Sie, wie Sie sich fühlen oder betonen Sie die positiven Elemente in den Bildern, welche evetuell noch nicht im Betracht gezogen wurden. **Nicht vergessen: seien Sie neugierig, respektvoll und am wichtigsten bewerten Sie nicht;**
- Wenn die Zeit rennt, bevor die Erzählung zu Ende ist, machen Sie sich Notizen von den Bildern (oder fotografieren Sie diese) und machen Sie am nächsten Tag weiter in der nächsten Sitzung;
- Wenn Ihre Aktivität mit einer Gruppe durchgeführt wurde, stellen Sie fest, dass jede Person Zeit zur Mitteilung der Erfahrungen, welche er/sie möchte, in dieser oder in kommenden Sitzungen hatte.

Während der Arbeit mit Bildern:

- Beachten Sie mehrere Fragen:
 - Wie fühlen Sie sich, während der andere dabei ist seine/ihre Geschichte zu erzählen?
 - Wie ist die Aktivierung des Toleranzfensters?
 - (Zu der Person) Wie haben Sie sich, während der Auswahl der Bilder, gefühlt? Welche Gedanken, Emotionen, Höhepunkte hatten Sie?

- Welche Gedanken, Emotionen, Sensationen hatten Sie, während der Erzählung der Geschichte?

➤ Beobachte:

- Wann beginnt die Erzählung? Wann endet sie?
- Auf einem chronologischen Niveau: fließt die erzählung oder gibt es manche “leere Zeiten“

Video als Beispiel für die Aktivität: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=gncxRN2e_A4



Die Anwendung von digitalen Tools für den Selbsta Ausdruck und für die Erzählung

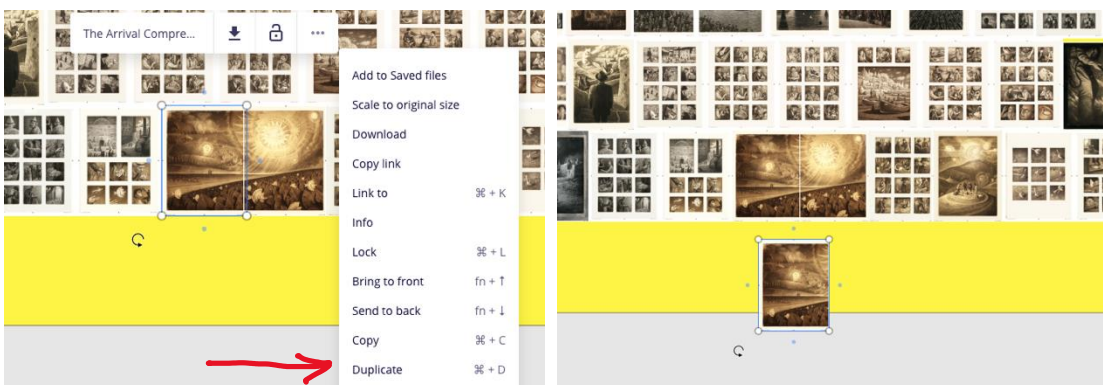
Wie kann man online auf dem gemeinsamen Whiteboard “miro” ein Tool zur Erzählung von Geschichten (www.miro.com) bearbeiten



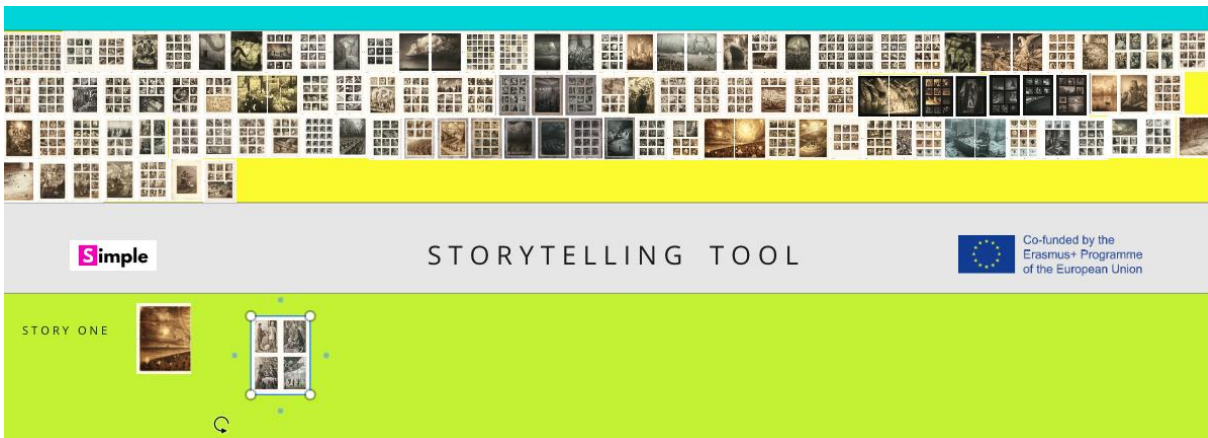
Auf der Mitte der Seite können Sie die Bilder des Buchs "The Arrival" von Shaun Tan finden.



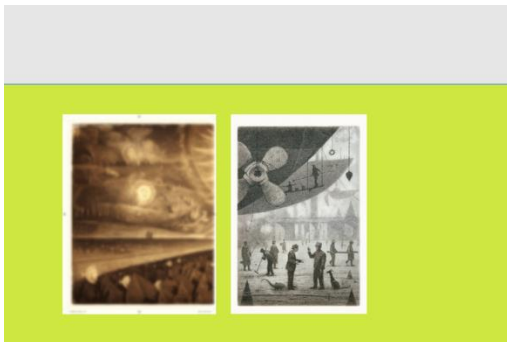
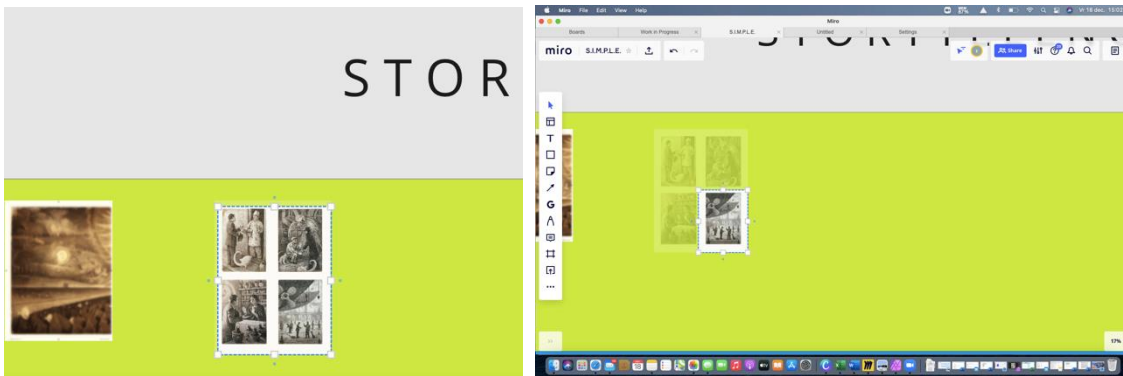
Wenn Sie ein Bild verwenden möchten, klicken Sie darauf. Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten, entweder können Sie einfach den "cmd D" Schlüssel zum Bild verdoppeln oder Sie suchen das Schaltfeld "Kopieren" in dem pop-up Menü.



Ziehen Sie das Bild zu einer der gefärbten Balken. Wenn Sie dabei sind, die Geschichte 1 zu kreieren ist Ihre Farbe Grün (Geschichte 2 ist dunkelblau, Geschichte 3 ist pink, Geschichte 4 ist dunkeldrün, Geschichte 5 ist gelb, Geschichte 6 ist hellblau).



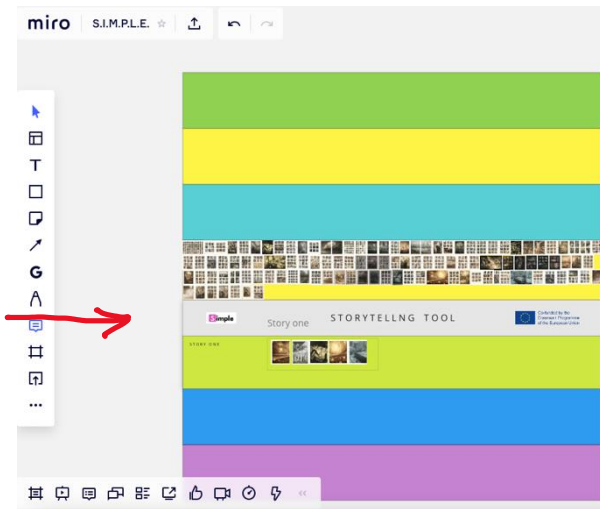
Wenn auf der Seite mehrere Bilder sind und Sie nur eines nutzen möchten, dann können Sie die Seite zuschneiden.



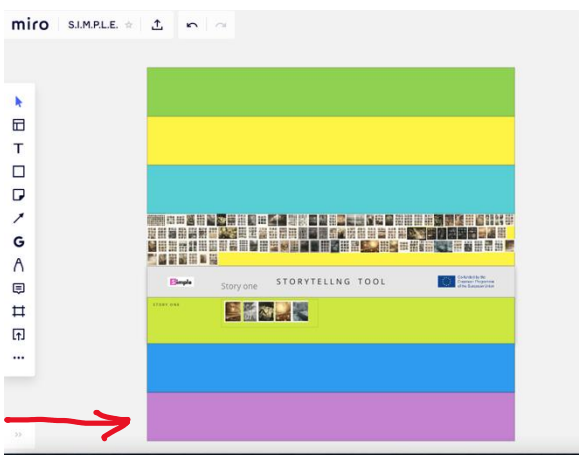
Klicken Sie auf das Bild und drücken Sie "Enter", um das Bild zu schneiden oder zu vergrößern.



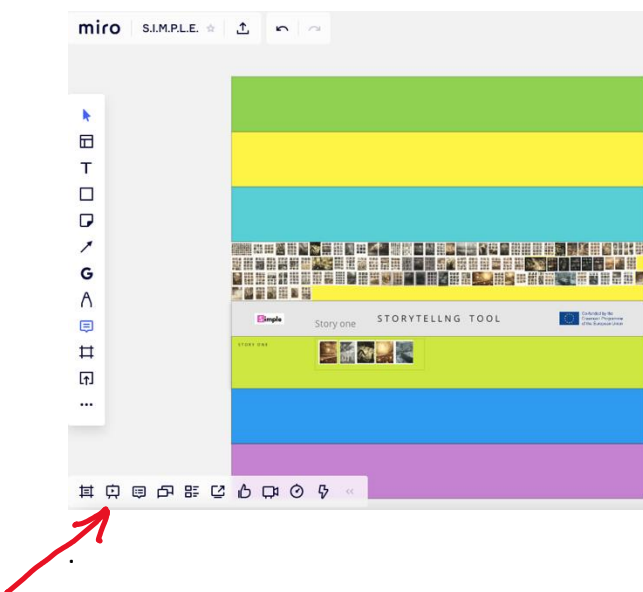
Ergänzen Sie alle Bilder, die Sie brauchen, um die Geschichte zu erzählen.



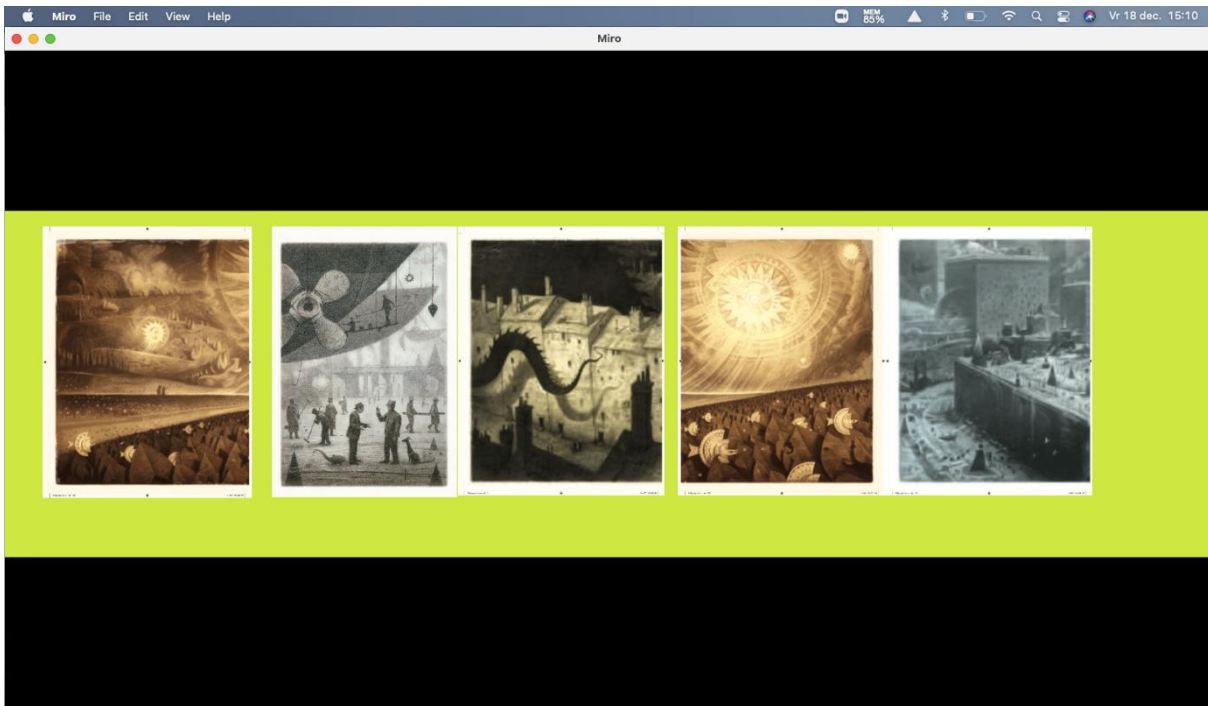
Wenn Sie die Geschichte anderen zeigen möchten, nutzen Sie die linke Symbolleiste, um die Bilder einzurahmen.



Klicken Sie in der unteren Leiste links. Eine Symbolleiste wird erscheinen.







Klicken Sie auf das zweite Icon, um es vorzustellen.



.... Und teile deine Geschichte mit

SIMPLE Partner

Logo	Partner	Land
	Internationella Kvinnoföreningen (IKF) https://www.ikf.se/	Schweden
	Antoniano Onlus della Provincia di Sant'Antonio dei Frati Minori https://www.antoniano.it/	Italien
	Steps srl https://www.stepseurope.it/	Italien
	Changes&Chances (CH&CH) http://changeschances.com/	Niederlande

		
	<p>Innovation Training Centre (ITC) https://www.innovationtrainingcenter.es/</p>	<p>Spanien</p>
	<p>Arbeit und Leben (AuL) https://www.arbeitundleben.de/</p>	<p>Deustchland</p>
	<p>Inova Consultancy LTD (Inova) https://www.inovaconsult.com/</p>	<p>UK</p>

Bibliographie

- Amman R., Kast V., Riedel I. (2019). *Tesori dell'inconscio. C.G. Jung e l'arte come terapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Argyle, M.(1975). *Bodily communication*. New York: International University Press.
- Berry J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures, *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.
- Boon S., Steel K., van der Hart O. (2011). *Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists*. New York: WW Norton & Co.
- Caboara Luzzatto P. (2009). *Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*. Assisi: Cittadella Editrice.
- Della Cagnoletta M. (2010). *Arte Terapia, la prospettiva psicomodinamica*. Roma: Carrocci Faber.
- Herman J.L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Levin P.A. (2014). *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*, Roma: Astrolabio Ubaldini.

Liotti G., Farina B., (2011) *Sviluppi traumatici. Eziopatiogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Lowenfeld V., Lambert Brittain W. (1964). *Creative and Mental Growth*. New York: McMillan

Macagno C., Bolech I. (a cura di) (2012). *Trent'anni di Arte Terapia e Danza Movimento Terapia. Reportage di un viaggio per liberi pensatori*. Torino: Ananke Edizioni

Philippot, P. (2011). *Émotion et psychothérapie*. Wavre: Mardaga.

Santone G., Gnolfo F. (2008). Immigrazione e salute mentale. Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. *Conferenza europea SMES, Roma, 22-23 gennaio 2008*.

Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.

Smorti A. (2007). *Narrazioni. Culture, memorie, formazione del Sé*. Firenze: Giunti.