

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

**Sprache ist Teil unserer Identität.** Wenn wir uns nicht verständlich machen können, fühlen wir uns verloren. Vielleicht haben Sie diese Erfahrung schon im Urlaub gemacht, wenn Sie Länder bereist haben, deren Sprache Sie nicht gut oder gar nicht sprechen.

Menschen, die nach Deutschland kommen, um – zumindest eine Zeit lang – hier zu leben, kämpfen häufig mit diesen Schwierigkeiten. **Mangelnde Sprachkenntnisse sind eine große Hürde, wenn es darum geht, an der Gesellschaft teilzuhaben.**

In meinem Heimatort gibt es ein Angebot namens Frauensprachcafé. Hier treffen sich einmal in der Woche Frauen, die besser Deutsch lernen möchten, mit Frauen, die sie dabei ehrenamtlich unterstützen. Der Lerneffekt ist nicht einseitig. Auch die Ehrenamtlichen nehmen viel mit.

Die Gespräche drehen sich oft um das Leben in den Herkunftsländern, um Veränderungen im Laufe des Lebens und um die Zukunft.

Keine „klassische“ Biografiearbeit, aber eine Beschäftigung mit den Lebensgeschichten, um Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.

Ein Angebot, das aus dem Frauensprachcafé heraus entstanden ist, sind die **„Begegnungen am Kochtopf“**. Darüber berichte ich Ihnen in diesem Infobrief.

Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie mehr Informationen darüber wollen – vielleicht, um selbst eine ähnliche Veranstaltung anzubieten.

Herzliche Grüße



Beate Fischer

[kontakt@schreibgewandt.online](mailto:kontakt@schreibgewandt.online) – [www.schreibgewandt.online](http://www.schreibgewandt.online)

## Kochen und essen für Vielfalt und Verständnis



Sie schälen und schnippeln, sie reiben und rühren, sie wuseln herum und weisen an. Denn heute sind sie die Expertinnen: die Frauen aus dem Sprachcafé, die dort Deutsch lernen und üben.

Die Köchinnen stammen bei diesem Termin aus der Ukraine, aus dem Iran und aus Argentinien. Die deutschen Frauen sind zu Gast. Sie sind die Lernenden und die Küchenhilfen.

Der interkulturelle Austausch ist in vollem Gange. Die Frauen bereiten gemeinsam leckere **Kohlrouladen** und **Zitronenkuchen** aus der Ukraine zu. Sie schmecken, dass sich in einem argentinischen Eintopf namens **Carbonada** herzhaftes Fleisch und Gemüse bestens mit Pfirsichen vereint. Und sie erfahren, dass Safran, Berberitzen-Beeren und viel Dill dem **persischen Reis mit dicken Bohnen** das besondere Etwas verleihen.

Beim gemeinsamen Essen kommen die Frauen noch intensiver ins Gespräch.

Warum sind in der Füllung des Zitronenkuchens auch Äpfel?

„Wir haben damals in der Sowjetunion oft nicht genügend Zitronen bekommen“, erzählt die Bäckerin. „Ich habe sie mit Äpfeln gemischt. Das war sehr gut und ich habe das Rezept so beibehalten.“



Zu welcher Gelegenheit gibt es in der Ukraine die Kohlrouladen?

„Das ist ein typisches Fastenessen für die Zeit vor Weihnachten“, berichtet die Köchin. „Ich bereite sie nach einem Rezept meiner Großmutter ohne Fleisch zu.“ Sie bekommt feuchte Augen und findet auf ihrem Handy ein ukrainisches Lied darüber, dass nichts schiefgehen kann, wenn man Kohl im Haus hat.

Wo bekommt man Berberitzen-Beeren? „Ich habe sie aus dem Iran mitgebracht“, sagt die Köchin und lächelt. Eine Teilnehmerin ergänzt: „Ich habe sie auch schon in türkischen Lebensmittelgeschäften gesehen.“

Und immer wieder wundern sich alle, wie harmonisch sich die Pfirsiche in den Eintopf einfügen.



Als „Zugabe“ kommt ein Nachtisch mit Rhabarber auf den Tisch – aus Deutschland.

Das Fazit aller Frauen: ein einmaliges, schmackhaftes Menü und ein großes Lob an die Köchinnen und die Bäckerin. Die Rezepte, die alle mit nach Hause nehmen können, werden auf jeden Fall nachgekocht und -gebacken.

## Wie organisiert man die Begegnung am Kochtopf?

Bei uns läuft das Angebot in Kooperation mit der örtlichen Familienbildungsstätte, deren Küche wir nutzen können und die die Veranstaltung in ihr Programm aufnimmt.

Wichtig ist, dass eine Person die Organisation übernimmt und damit alle Fäden in der Hand hat.

Denn es gibt einiges vorzubereiten, zum Beispiel:

- Welche Uhrzeit ist passend für das Angebot?
- Welche Frauen wollen kochen oder backen?
- Was wollen sie kochen oder backen?
- Passen die Gerichte zusammen bzw. können sie ein Menü bilden?
- Wer bringt welche Zutaten mit?
- Und vor allem: Wie erklärt man den Frauen, die nicht gut deutsch sprechen, wie das Angebot abläuft?

## Gemeinsam Barrieren zur Seite schieben

Zur Vorbereitung der Begegnungen am Kochtopf ist es hilfreich, den „Köchinnen“ einzeln oder in einer Kleingruppe die Informationen dazu weiterzugeben. **Die Sprachbarrieren, aber auch die kulturellen Barrieren sind nicht zu unterschätzen.** Viele der Frauen sprechen außer ihrer Herkunftssprache nur wenig Deutsch. Manchmal ist schon die **Übersetzung der Zutaten und das Aufschreiben des Rezepts eine Hürde**, die gemeinsam gemeistert werden muss.

Gemeinsamkeiten machen eine Beziehung angenehm. Interessant wird sie jedoch erst durch die kleinen Verschiedenheiten. (Konfuzius)

Manche Frauen verstehen nicht auf Anhieb, dass sie es sind, die beim Kochen die Anweisungen geben. „**Du bist die Chefin, du bestimmst**“, ist für sie – je nach kulturellem Hintergrund – außerhalb ihrer Familie eine außergewöhnliche Situation. Sie müssen sich einfinden und sich ausprobieren. Das Strahlen und den Stolz der Frauen zu sehen, wenn alles gelungen ist, ist jedes Mal ein wunderbares Erlebnis.

## Einfache Methoden mit großer Wirkung

Im Vorfeld einer Begegnung am Kochtopf setze ich manchmal einfache Methoden der Biografiearbeit ein, damit die Köchinnen sich gegenseitig besser kennenlernen. **Bewährt haben sich das Akrostichon und das Dreieck der Gemeinsamkeiten.** Für beide Methoden braucht man jeweils nur Papier und Stifte.

Bei einem **Akrostichon** wählt man ein Wort und schreibt dessen Buchstaben am linken Blattrand untereinander. Jeder Buchstabe bildet den Anfang eines Wortes oder Satzes, die mit dem gewählten Begriff zusammenhängen. Mit den Frauen aus dem Sprachcafé habe ich beispielsweise **Akrostichons mit ihrem Namen und mit ihren Heimatorten oder -ländern gemacht.** So konnten sie Erinnerungen, Gefühle und Eigenschaften zu den Begriffen finden, die mit ihrer Lebensgeschichte zu tun haben – und gleichzeitig neue deutsche Wörter lernen.

Für das **Dreieck der Gemeinsamkeiten** benötigt man Gruppen mit drei Personen. Auf ein großes Blatt Papier wird ein Dreieck gemalt. An die Spitzen des Dreiecks schreibt man jeweils den Namen einer Teilnehmerinnen. In der Unterhaltung suchen die Teilnehmerinnen Gemeinsamkeiten. Wenn alle drei etwas gemeinsam haben, schreiben sie es in die in die Mitte des Dreiecks. Wenn sich Gemeinsamkeiten zwischen zwei Personen finden, werden sie an die Seite des Dreiecks geschrieben, die diese beiden Personen verbindet. „Alleinstellungsmerkmale“ kommen an die jeweilige Spitze mit dem Namen. Mit dieser einfachen Methode kommen die Frauen **schnell ins Gespräch** und finden **Gemeinsamkeiten** wie Kinder, Hobbys, Musik oder Fluchterfahrungen, aber auch **Unterschiede** wie Herkunftsländer oder Religionen. Die Verbundenheit, die entsteht, trägt sie ein Stück in ihrem Alltag und nimmt Ihnen die Unsicherheit.

## Zitate & Aphorismen

**Ob ein fröhliches Mahl überhaupt ohne Frauen denkbar ist, lasse ich offen.**

Erasmus von Rotterdam (1469 - 1536)

**Wann beherrscht du eine fremde Sprache wirklich? Wenn du Kreuzworträtsel in ihr lösen kannst.**

Kurt Tucholsky (1890 – 1935)



## Literaturtipps

	<p><b>Eva Finke/Barbara Thums-Senft: Begegnung in Texten 2008</b></p> <p>Viele Impulse und Ideen zum kreativen autobiografischen Schreiben in der interkulturellen Bildung aus der Praxis für die Praxis.</p>
	<p><b>Hubert Klingenberger: Biografiearbeit mit Migranten 2017</b></p> <p>Kurze Einführung und 15 Methoden und Übungen für die Biografiearbeit mit Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen nach Deutschland gekommen sind. Handlich und übersichtlich.</p>

## Veranstaltungsempfehlungen

<p>18.06.2024 19 bis 21 Uhr</p>	<p>„Als du in ihrem Alter warst ...“ Intergenerationelle Erzählcafés moderieren Trainerin: <b>Bianca Bär</b>                      Veranstaltungsort: <b>Online über Zoom</b> <b>Information und Anmeldung unter:</b> <a href="https://www.eaew.de/fortbildungen-eaew/methodenschnaepchen-2024.html">https://www.eaew.de/fortbildungen-eaew/methodenschnaepchen-2024.html</a></p>
<p>20.06.2024, 17.30 - 21.00 Uhr</p>	<p><b>Familiengeheimnissen auf der Spur</b> Referent: <b>Dr. phil. Jürgen Müller-Hohagen</b>, Diplom-Psychologe Veranstaltungsort: <b>Evangelisches Bildungswerk</b> Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München <b>Information und Anmeldung:</b> <a href="#">Kurs-Nr. 148996 (Link zur Anmeldung)</a></p>
<p>20.07.2024</p>	<p><b>Lebenskunst für moderne Heldinnen</b> Referentinnen: <b>Verena Glaese &amp; Jasmin Marks</b> Veranstaltungsort: <b>Heidelberg</b> <b>Information und Anmeldung:</b> <a href="https://colors-of-death.de/workshop-lebenskunst">https://colors-of-death.de/workshop-lebenskunst</a></p>
<p>08. - 11.08. 2024</p>	<p><b>Biografisches Schreiben im Kloster</b> Referent: <b>Dr. Andreas Mäckler</b> Veranstaltungsort: <b>Kloster Frauenwörth</b> (Fraueninsel/Chiemsee) <b>Info &amp; Anmeldung:</b> <a href="https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/">https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/</a></p>
<p>14. - 20.09. 2024</p>	<p><b>Biografisches Schreiben &amp; Achtsamkeitsyoga auf Spiekeroog</b> Referentinnen: <b>Dr. Mareile Seeber-Tegethoff, Bettina Keller M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>Haus Klasing, Nordseeinsel Spiekeroog</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen">www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen</a></p>

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!  
Ab sofort finden Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#).

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Juli 2024 | Auflage: 1600  
Redaktion | Beate Fischer [beate.fischer@lebensmutig.de](mailto:beate.fischer@lebensmutig.de)  
Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.  
Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter [infobrief@lebensmutig.de](mailto:infobrief@lebensmutig.de)