



Integrationsprojekte und Biodanza:

**Bewegte Femmes-Tische mit
Frauen mit Migrationserfahrung**

Nicole Winkler

Ethnographische Recherche /
Abschlussarbeit der Biodanza-Ausbildung
Biodanzaschule Genf, 2023

Jurymitglieder: Josette Schweizer,
Marc-Olivier Dettwiler, Janine Schaerlig Santinello
(Ausbildung an den Biodanzaschulen
Genf und Freiburg)

Bewegte-integration.ch

„Wie können wir hier ankommen, wenn das Herz noch in der alten Heimat zu Hause ist, der Kopf im Nebel der Überforderung schwebt und die Beine noch auf der Reise sind?“

Liebe Lesende

Ich wünsche viel Spass beim Eintauchen in die Beschreibung der Wirkung von Biodanza und in die Geschichten der beteiligten Frauen. Für weitere Informationen, einen Austausch oder eine Projektpräsentation kann ich gerne kontaktiert werden.

Das Projekt Bewegte Femmes-Tische bei Caritas Aargau sowie auch der Ausbau von Biodanza für Frauen mit Migrationshintergrund an anderen Standorten wird zu einem grossen Teil über Spenden finanziert.

Für das Downloaden oder Bestellen dieser Arbeit erhalte ich gerne einen frei wählbaren



Betrag mit dem Vermerk „Biodanza mit Migrantinnen“. Der Betrag wird als Spende vollumfänglich für den Ausbau von Biodanza mit Migrantinnen an anderen Standorten (nicht Caritas Aargau) verwendet.
Konto: Nicole Winkler, IBAN: CH07 0839 0033 6236 1000 0.

Bei Spenden für Bewegte Femmes-Tische bei Caritas Aargau ist der Vermerk „Bewegte Femmes-Tische“ wichtig. Caritas Aargau: IBAN CH23 0900 0000 5000 1484 7

Ein Dankeschön

Ein grosses Dankeschön geht an Hildegard Peñaloza, Leiterin der Biodanza-Schule Freiburg, für die Begleitung bei der frühen Biodanza-Kursleitung und das Vertrauen in mich. Auch Olivier Dettwiler, Leiter der Biodanza-Schule Genf, und seinem ganzen pädagogischen Team sowie Josette Schweizer und Katharina Aeschbacher danke ich für die Abrundung meiner Ausbildung und die Begleitung auf den letzten Metern bis ins Ziel.

Bei den Moderatorinnen von Femmes-Tische möchte ich mich bedanken für ihr unglaubliches Engagement für Biodanza und das Einlassen in die vielen verschiedenen Vivencias. Ich danke euch, ihr Power-Frauen! Und ohne meine ehemalige Vorgesetzte, Franziska Hug, wäre es nicht möglich gewesen, Biodanza innerhalb von Caritas anzubieten. Nicht zu vergessen die Teilnehmerinnen, welche durch ihre Offenheit zum Herzstück dieser Monographie wurden. Ich danke euch von Herzen!

Und Merci, Marfried, für all die Wochenenden, an denen du dich um deine Enkel gekümmert hast, damit ich die Ausbildungswochenenden besuchen konnte. Und auch an Thomas ein Merci. Durch dich habe ich Biodanza erst kennen gelernt!

Inhaltsverzeichnis

1. Prolog.....	8
Mein Weg mit Biodanza und Integrationsprojekten.....	9
Aufbau der Monographie.....	12

Erster Teil der Monographie : Biodanza, Integration und Femmes-Tische

2. Die Methode Biodanza	16
Epymologie von Biodanza.....	17
Vivencia	18
Aufbau einer Vivencia	19
Vitalisierung.....	20
Harmonisierung	21
Regression	21
Aktivierung.....	21
Erlebnisbericht zum Ablauf einer Vivencia	22
Fünf Erlebnislinien	23
3. Das Programm Femmes-Tische.....	24
Femmes-Tische Schweiz	24
Femmes-Tische im Kanton Aargau	25
4. Das Konzept Integration	31
Integration in Biodanza	31
Holistische Integration	32
Integration und Dissoziation	36
Integration in den Sozialwissenschaften	37
Integration im Programm Femmes-Tische	39

Zweiter Teil der Monographie : ethnographische Recherche zu Bewegte

Femmes-Tische

5.	Das Projekt Bewegte Femmes-Tische	41
	Entstehung und Entwicklung Bewegte Femmes-Tische	42
	Gesprächsthemen der Bewegten Femmes-Tische	44
	Verschiedene Formate der Bewegte Femmes-Tische	44
	Weiterbildungen für Fach- und Schlüsselpersonen	45
	Kursblöcke.....	46
	Grösse des Moderatorinnenteams	48
	Alternierendes Format: Bewegte Femmes-Tische und Femmes-Tische	51
	Kontinuierlicher Treffpunkt.....	52
6.	Die ethnographische Recherche zu Bewegte Femmes-Tische	54
	Arbeitshypothese bezüglich der Wirkung von Biodanza	55
	Wirkungsweisen von Biodanza in Kombination mit Gesprächsrunden	56
	Recherchemethode.....	57
	Geschichten der Teilnehmerinnen und Zitate	58
7.	Bewegte Femmes-Tische zu den Themen Bewegung und Transfer in den Alltag	
	60	
	Thema Bewegung.....	60
	Thema Transfer in den Alltag.....	60
	Kursplan 3-teilige Veranstaltung Bewegte Femmes-Tische zu Bewegung	61
	Bewegte Femmes-Tische Tag 1.....	61
	Bewegte Femmes-Tische Tag 2 (Brücke in den Alltag).....	62
	Bewegte Femmes-Tische Tag 3.....	67
8.	Die Evaluation Bewegte Femmes-Tische.....	68
	Statistische Auswertung.....	68
	Beschreibung der Teilnehmerinnen des offenen Bewegte Femmes-Tische.....	68

Beschreibung der Teilnehmerinnen der halboffenen Kursblöcke	70
Bewegung und die Wirkung auf psychische und körperliche Gesundheit	72
Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag	74
Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen	77
Die Geschichte von Taraneh	78
Die Geschichte von Narges	82
Wirkung auf Körperebene	85
Die Geschichte von Dalal	86
Die Geschichte von Abira	87
Die Geschichte von Kanyanat	90
Wirkung auf den Integrationsprozess	92
Die Geschichte von Raffaella	94
Die Geschichte von Mayari	96
Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education	100
Komplementarität von Femmes-Tische und Bewegte Femmes-Tische	102
Die Geschichte von Naima	104
Die Aussage von Kanyanat	106
Wirkung bezüglich früher besuchter Femmes-Tische	107
Die Geschichte von Reihaneh	107
9. Epilog	109
10. Anhang	110
Flyer Bewegte Femmes-Tische	110
Flyer Femmes-Tische	111
Vivencia zum Thema Brücke in den Alltag	111
Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“	113
Aufbau der ersten bewegten Femmes-Tische zu „Positives Körperbild“	113
Bewegter Femmes-Tisch Tag 1	114

Bewegter Femmes-Tisch Tag 2	114
Bewegter Femmes-Tisch Tag 3	114
Ziele der bewegten Femmes-Tische „Positives Körperbild“	115
Vivencia Positiver Körperbild mit dem Tanz „Durch Türe / Tunnel gehen“	115
Rückmeldungen zu Bewegte Femmes-Tische „Positives Körperbild“	116
Zusatzinformationen zum Programm Femmes-Tische.....	118
Durch Femmes-Tische geförderte Kompetenzen	118
Moderationsmaterial	118
Femmes-Tische-Plus.....	119
11. Glossar	121
12. Bibliographie	122

1. Prolog

Diese Arbeit über die Wirkung von Biodanza in Integrationsprojekten ist der offizielle Abschluss meiner Biodanza-Ausbildung, welche ich an der Biodanzaschule Freiburg (D) und an der Biodanzaschule Genf absolviert habe. Gleichzeitig richtet sich diese Monographie an ein breites Publikum, da sie durch die gewählte Thematik auch Fachpersonen aus dem sozialen Bereich anspricht. Durch die Einblicke in die Geschichten der beteiligten Frauen mit Migrationserfahrung sowie der Verwendung von ausführlichen Zitaten, lädt sie Menschen zum Lesen der Arbeit ein, welche in den Geschichten dieser Frauen mitreisen möchten.

Nach fast 7 Jahren als Biodanzaleiterin einer regelmässigen, gendergemischten Gruppe und über 5 Jahren nach der Geburt meines Herzensprojektes, welches im Zentrum dieser Monographie steht, ist die Abgabe dieser Arbeit ein bedeutender Schritt für mich.

Im Jahre 2018 konnte ich bei Femmes-Tische Aargau das Pilotprojekt „Bewegte Femmes-Tische“ starten, welches Gesprächsrunden, integrationsrelevante Informationsvermittlung sowie Biodanza kombiniert. Die Bedeutung der Frage, was brauchen Frauen um hier in einer ganz neuen Lebenssituation anzukommen, ist in meinem Berufsleben sehr präsent und steht auch übergeordnet in dieser Monographie. Inspiriert durch die Lektüre des Buches „La migration comme métaphore“ von Jean-Claude Métraux, habe ich untenstehenden Ausspruch formuliert und auf eine der ersten Seiten dieser Monographie geschrieben. Er könnte der Untertitel meiner Monographie sein:

„Wie können wir hier ankommen, wenn das Herz noch in der alten Heimat zu Hause ist, der Kopf im Nebel der Überforderung schwebt und die Beine noch auf der Reise sind?“

Diese Frage bezüglich des Ankommens im Hier und Jetzt ist für alle Menschen relevant. Das Leben ist ein ständiger Transformationsprozess mit Abschieden, einer gewissen Leere oder anfänglicher Unsicherheit während der Neuorientierung und einem anschliessenden Leben mit dem, was gerade ist. Diese Arbeit legt den Fokus auf Frauen mit Migrationshintergrund, deren Gemeinsamkeit ist, dass dieser Prozess durch die äusseren Umstände intensiviert wird. Die mit einer Migration einhergehenden Herausforderungen sind je nach Mensch (persönliche Aspekte, wie Resilienz oder Motivation einer Migration, Ausbildung etc.) aber auch je nach Voraussetzungen hier im Ankunftsland (Aufenthaltsstatus, Wohnsituation,

Unterstützung von Bekannten etc.) in ihrem Ausmass unterschiedlich. In dieser Monographie wird aufgezeigt, inwiefern Biodanza, bildlich gesprochen, das *Ankommen* hier in der Schweiz unterstützt, indem es auf *Herz, Kopf* und *Beine* wirkt.

Mein Weg mit Biodanza und Integrationsprojekten

Einer der roten Fäden, welcher sich durch mein Leben zieht, ist jener des Halten von Räumen, in denen Lernprozesse stattfinden. Dieser findet seinen Anfang im Unterrichten in herkömmlichen Kursen mit relativ viel Frontalunterricht, erweitert sich durch die Erfahrung mit Frauen mit Lernschwierigkeiten, spannt sich weiter mit dem Peer-Education-Ansatz bei Femmes-Tische und blüht nun auf durch Einbezug des holistischen Ansatzes anhand der Biodanza-Methode.

Ein anderer roter Faden bezieht sich auf kulturelle Vielfalt und Integration. Gefunden haben sich diese zwei Fäden in meinem Leben schon seit langem. Durch die Möglichkeit das Projekt Bewegte Femmes-Tische in die Welt zu bringen, konnte ich innovative Wege gehen.

Mein Weg in der Bildungslandschaft

Seit jeher hat sich die Ethnologin in mir¹ dafür interessiert, was Menschen brauchen, um sich in einer Gesellschaft wohl zu fühlen und Lust zu bekommen sich in der Gruppe einzubringen. Dies für mich selbst durch lange Auslandsaufenthalte herauszufinden war mir damals schon wichtig und wurde durch die ethnographische Forschungsmethode der teilhabenden Beobachtung ergänzt.

Die Erwachsenenbildnerin in mir² ist zudem speziell geprägt durch die Erfahrungen als Leitende von Deutschkursen für Frauen mit Lernschwierigkeiten, welche meist durch die aktuelle schwierige Lebenssituation oder durch frühere Traumatas bedingt waren. Gewachsen ist dadurch meine Freude Wege zu erkunden, um Lernen auch in schwierigen Ausgangssituationen möglich zu machen. Ich war fasziniert zu sehen und zu erkunden, wie ich lernen stimulieren konnte, bei Frauen, welche rein auf der mentalen Ebene schwer zu

¹ Master in Ethnologie, Soziologie, Migration und kulturelle Vielfalt (2013), zudem in verschiedenen Ländern lebende Jugendliche, Frau, Wissenschaftlerin, zeitweise Ehefrau und Schwiegertochter, Mutter zweier fast schon erwachsenen binationalen Kinder etc.

² SVEB-Zertifikat Sprachkursleiterin in Integrationsbereich 2016

erreichen waren. Es war eine bereichernde Erfahrung wie durch Beziehungsarbeit und der Integration des Körpers Türen für die Möglichkeit des Spracherlernens geöffnet werden konnten und die Neugierde (wieder) zum Vorschein kam.

Als ich den Entschluss fasste, meinen Erfahrungsschatz mit Biodanza zu erweitern, war ich seit einem knappen Jahr Projektleiterin vom Femmes-Tische-Standort im Kanton Aargau. Es handelt sich dabei um ein Integrations- und Präventionsprojekt, welches durch seine ausgeprägte Niederschwelligkeit und den Peer-Education-Ansatz heraussticht. Die Hauptzielgruppe des Projektes sind sozioökonomisch benachteiligte Frauen mit Migrationserfahrung und deren Familien, welche durch herkömmliche Bildungs- und Beratungsangebote schlecht erreicht werden. Die Frage, wie erreicht Femmes-Tische diese Zielgruppe liegt nahe und eine der möglichen Antworten liegt im Peer-Education-Ansatz. Mit meinem Interesse an anderen Lernformen war ich genau am richtigen Ort gelandet.

Mein Weg zu Biodanza

Im Dezember 2015, als ich den Entschluss fasste Biodanza-Facilitatorin zu werden, nahm ich am „Biodanza-Convivel“ in Wien teil. Ich erfreute mich an einer unglaublich grossen Anzahl an Tanzsessions, Inputs aus wissenschaftlichen Studien über die Wirksamkeit von Biodanza und Workshops zu Weiterbildungsmöglichkeiten für Biodanzaleitende. Es fielen Worte wie biozentrische Bildung, Kombination von Fachinputs und Integration des Wissens auf Körperebene, Teambildungsmassnahmen, und was besonders aufhorchen liess, war Biodanza in Organisationen und Institutionen.

Meine Neugierde andere Lernformen zu erkunden und mein Bestreben damit in Institutionen arbeiten zu können, schienen eine Tür zu weiterführenden Erfahrungen auf einer komplementären Ebene gefunden zu haben. Es handelt sich zudem um eine Ausbildung, welche mir ermöglicht tief ins eigene Erleben einzutauchen und „am eigenen Körper“ das zu Erlernende zu erfahren. Zwei Wochen später besuchte ich mein allererstes Ausbildungsmodul.

Wie aus Obigem hervor geht, war meine Intention die Methode Biodanza in meine Arbeit zu integrieren, einerseits durch das Tanzen mit Frauen mit Migrationshintergrund und andererseits in Workshops für Fachpersonen Fachinputs mit eben dieser holistischen

Methode zu kombinieren. Beides konnte ich sehr bald umsetzen und ist bis heute Teil meines Berufsalltages als Biodanza-Facilitatorin.

Mein Weg mit Biodanza

Während meiner Biodanza-Ausbildung habe ich ganz herkömmlich mit dem Aufbau und Leiten einer regelmässigen Kursgruppe auf selbständiger Basis unter der Supervision von Hildegard Peñaloza begonnen. Sporadisch leitete ich zudem Biodanza an speziellen Anlässen oder im Freien. Die regelmässigen Kurse waren anfangs fast reine Männergruppen, was in Tanzkursen doch äusserst selten der Fall ist. Dies war für mich ein willkommener und unübersehbarer Anstoss, mich mit meinem Männer- und Frauenbild, Themen wie Männlichkeit und Weiblichkeit im Sinne von Ying und Yang und auch der Gendergeschichte, welche viele Ängste und Verletzungen bei mir wie auch bei den TeilnehmerInnen mit sich bringt, aus einanderzusetzen. Nachdem ich mich auf persönlicher Ebene ein Jahr lang mit dieser Thematik auseinandergesetzt hatte, hat sich das Verhältnis von männlichen und weiblichen Teilnehmenden angefangen anzugleichen.

Mein Weg mit Biodanza und Integrationsprojekten

Nach einer gewissen Zeit habe ich angefangen parallel zur gemischten Wochengruppe Biodanza bei meiner Arbeitgeberin, Caritas Aargau, für Frauen mit Migrationserfahrung anzubieten. Der erste Anlass war eine Weiterbildung für die Mitarbeiterinnen des Integrationsprojektes Femmes-Tische, in welchen Biodanza integriert war. Diese erste Biodanza-Session, Vivencia genannt, leitete Hildegard Peñaloza, meine damalige Ausbilderin und Supervisorin. Seither habe ich schon etliche Male Biodanza in nationalen und regionalen Schulungen für Femmes-Tische-Moderatorinnen einbauen können.

Aufgrund des tollen Feedbacks der Moderatorinnen auf den Einbezug von Biodanza in den Schulungen, entstand die Idee, auch mit Teilnehmerinnen von Femmes-Tische mit der Methode Biodanza zu arbeiten. Das Projekt Bewegte Femmes-Tische, welches im Fokus dieser Arbeit steht, entstand daraus. Mehr dazu siehe „Entstehung und Entwicklung Bewegte Femmes-Tische“, S. 42.

Aufbau der Monographie

Die anfängliche Frage dieser Monographie ist folgende: „Wie können wir hier ankommen, wenn das Herz noch in der alten Heimat zu Hause ist, der Kopf im Nebel der Überforderung schwebt und die Beine noch auf der Reise sind?“ Aufgrund dieser Frage wird in dieser Monographie der Fokus auf die Einbindung von Biodanza in Femmes-Tische-Gesprächsrunden gelegt und folgende Arbeitshypothese aufgestellt:

Der Transfer des während einer Gesprächsrunde erworbenen Wissens in den Alltag verbessert sich durch den Einbezug von Biodanza.

Analysiert wird inwiefern sich Bewegte Femmes-Tische auf den Integrationsprozess der Teilnehmerinnen auswirkten.

Dazu werden verschiedene mögliche Wirkungsweisen von Bewegte Femmes-Tische im Kapitel „Die ethnographische Recherche zu Bewegte Femmes-Tische“ erläutert. Die Recherchemethode wird in jenem Kapitel thematisiert.

Vorgängig wird jedoch im ersten Teil dieser Monographie in die Methode Biodanza eingeführt, das Programm Femmes-Tische beschrieben und ausführlich auf das Konzept der Integration eingegangen. Das Konzept Integration ist ausschlaggebend für diese Monographie, da es sowohl im Programm Femmes-Tische sowie auch in der Methode Biodanza eines der angestrebten Ziele darstellt.

Der zweite Teil dieser Monographie umfasst die ethnographische Recherche zum Projekt Bewegte Femmes-Tische. Die Projektbeschreibung von Bewegte Femmes-Tische gibt Auskunft über die Entstehungsgeschichte, die thematischen Inhalte und den Ablauf der Veranstaltungen, in welchen Biodanza und Femmes-Tische-Gesprächsrunden kombiniert werden. Verschiedene umgesetzte Formate sowie angedachte Formate von Bewegte Femmes-Tische werden beschrieben und basierend auf Teilnehmerzahlen sowie Erfahrungen und Rückmeldungen evaluiert.

Die Arbeitshypothese sowie die Recherchemethode werden anfänglich beschrieben. Um einen detaillierten Einblick in Bewegte Femmes-Tische und deren Wirkungsweise zu gewähren, wird die Durchführung einer Veranstaltungsreihe Bewegte Femmes-Tische zum Oberthema Bewegung inklusive Ablauf der Vivencias dargelegt. Danach folgt eine

ausführliche Aufbereitung der Aussagen der Teilnehmerinnen von Bewegte Femmes-Tische sowie der Moderatorinnen. Da die Aussagen sich oftmals auf Bewegte Femmes-Tische zum Oberthema positives Körperbild beziehen, findet sich eine Beschreibung dieser Veranstaltungen inklusive komplette Vivencia im Anhang.

Die Auswertung der Wirkung von Biodanza in diesem Integrationsprojekt ist organisiert nach bestimmten thematischen Kapiteln. Basierend auf der qualitativen Forschung werden Fragen zur Wirksamkeit sowie zum Erleben der Teilnehmerinnen beantwortet. Der Einbezug von Lebensgeschichten der Teilnehmerinnen gibt Einblick in die Integrationsthematik. Um dem Erlebten während der Biodanza-Session Raum zu geben, werden Zitate der Teilnehmerinnen sowie der Moderatorinnen auch in den vorhergehenden Kapiteln eingebaut. Die Handhabung von Zitaten wird im Unterkapitel „Geschichten der Teilnehmerinnen und Zitate“ erläutert.

Im Glossar sind einige Begriffe aus dem Vokabular von Biodanza aufgelistet. In dieser Monographie wird hauptsächlich die weibliche Form verwendet. Die Verwendung der weiblichen Form soll nicht davon abhalten die Männer mitzudenken.

Erster Teil der Monographie : Biodanza, Integration und Femmes-Tische

2. Die Methode Biodanza

Biodanza ist in den 70-er Jahren von Rolando Toro Araneda entwickelt worden und wird unter der Dachorganisation IBFed -International Biodanza Federation- weiterverbreitet sowie auch weiterentwickelt. Als Anthropologe und Psychologe hat Rolando Toro Araneda an der Intersektionalität von menschlicher Bewegung, Musik, Ritualen und psychischer wie körperlicher Gesundheit geforscht³. Zwischen 1968 und 1973 entwickelte er die Biodanzatheorie, welche dazumal noch Psychodanza genannt wurde. Er wandte diese Methode in einer psychiatrischen Klinik (Hospital Psiquiátrico de Santiago) sowie an der katholischen Universität in Chile (Instituto de Estética de la Universidad Católica de Chile) an und entwickelte sie laufend weiter. Unterdessen werden an über 40 Schulen weltweit Biodanzaleiterinnen ausgebildet. Biodanza wird erfolgreich im klinischen Bereich eingesetzt, doch distanziert sich der Begründer von der Einstufung im rein therapeutischen Bereich. Er siedelt Biodanza in der Pädagogik an und hebt die therapeutischen Effekte hervor.

„Biodanza ist ein System der Prophylaxe, der existentiellen Rehabilitation, psychophysischen Integration (Überwindung von Dissoziationen), Neuerziehung der Affektivität und komplementären Behandlung psychischer und psychosomatischer Krankheiten.“

[Skript Modul 1 „Definition von Biodanza und theoretisches Modell“, S. 18.]

Biodanza soll eine Lebensschule sein, welche Hilfestellungen bietet, um sich mit seinen Potenzialen auf der biologischen wie auch auf der psychischen Ebene zu verbinden und diese zu entwickeln. Gestärkt wird das Positive, das Gesunde im Menschen. Der Fokus wird somit nicht auf die Analyse einer Problematik gelenkt. Es handelt sich um Prozessarbeit, welche progressives Vorgehen und den Aufbau von Vertrautheit in die Leitende aber auch in die Gruppe benötigt. Der Transfer des in der Tanzsession Erlebten ins Alltagsleben wird

³ Als Professor für expressive und kreative Psychologie und Inhaber des Lehrstuhls für Psychologie und Kunst lehrte er an der katholischen Universität von Santiago de Chile. Zudem war er Dozent im „Centro de Antropología Médica“ an der universität von Chile, an welcher er Studien über das Unbewusste und Bewusstseinsweiterung publiziert hat. Auch war er emeritierter Professor an der „Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires“ (Argentinien) sowie an der „Universidade Federal de Paraíba“ (Brasilien).

angestrebt. Daher wird Biodanza mit wenigen Ausnahmen in regelmässigen Gruppen angeboten.

Rolando Toro Araneda definiert Biodanza wie folgt:

„Biodanza ist ein System affektiver Integration, organischer Erneuerung und Neuerlernen der ursprünglichen Lebensfunktionen [...]. [Skript Modul 1 „Definition von Biodanza und theoretisches Modell“, S. 11.] Die Methode zeichnet sich dadurch aus, mittels Musik, Gesang, Bewegung und Begegnungssituationen in der Gruppe integrierende Erlebnisse auszulösen“

[Biodanza S. 42]

Und wie würde eine Teilnehmerin Biodanza beschreiben? Ich habe die Frage gestellt und Rinara aus Indien hat beispielsweise wie folgt geantwortet:

„Bei Biodanza geht es darum, das Leben mehr zu fühlen als es zu denken. Themen, welche bei mir während des Tanzens aufgepoppt sind, sind Selbstbewusstsein, Vertrauen, Lebensfreude, Freundschaft und Kontakte. Also Kontakte, welche wirklich mit dem Herzen geschehen... Auch habe ich gefühlt, dass ich viel mehr als eine Hausfrau bin!“

Epymologie von Biodanza

Das Wort Biodanza steht für Tanz des Lebens. Bios (Leben) kommt aus dem Griechischen. Danza (Tanzen), mit französischem Ursprung, bedeutet so viel wie integrierte, sinnerfüllte Bewegung. [Skript Modul 1 „Definition von Biodanza und theoretisches Modell“, S. 11.] Bezüglich des Adjektives sinnerfüllt nenne ich hier ein paar der Grundfragen, welche im Biodanza einen wichtigen Platz einnehmen: Wie, wo und mit wem möchte ich mein Leben gestalten? Was möchte ich in meinem Leben zum Ausdruck bringe? Was möchte ich in die Welt bringen? Sprich, wie möchte ich mein Leben tanzen?

Das Wort Leben bezieht sich in Biodanza jedoch nicht ausschliesslich auf das eigene Leben sondern auf das Leben an sich, in seiner Ganzheit, das Lebendige. Im Kleinen findet sich diese Lebensenergie in jeder Zelle. Im Grossen entspricht sie der Kraft, welche das Zusammenspiel innerhalb von grossen Organismen wie unserem Körper ermöglicht und

somit unsere psychische und körperliche Gesundheit und unser Wohlbefindens beeinflussen.

Vivencia

Das Wort Vivencia bedeutet so viel wie einzigartiger Moment, welcher in einem präzisen Moment erlebt wird.

„Die Vivencia ist eine mit großer Intensität von einem Menschen gelebte Erfahrung in einem Zeitraum hier - jetzt ("aktuelle Genese"), die emotionale, kinästhetische und organische Funktionen involviert". [...] Die Bedeutung des Konzeptes der Vivencia findet sich in seiner ganzen Tragweite in der Theorie von Biodanza von Rolando Toro, der ihre wichtigsten Eigenschaften definiert hat und eine genaue Methode vorgeschlagen hat, um "integrative Erlebnisse" (Vivencias) hervorzurufen, die ermöglichen, die Identität auszudrücken, den Lebensstil zu ändern und die biologische Ordnung wiederherzustellen. [...] Die integrativen Vivencias (Erleben) haben an sich eine harmonisierende Wirkung; es ist nicht notwendig, sie auf bewusster Ebene aufzuarbeiten.“ [Zur bewussten Aufarbeitung bestehen viele andere wirksame Methoden. Nichtsdestotrotz wird] „In Biodanza [...] der "verbale Ausdruck der Vivencias" benutzt, um zum phänomenologischen Wissen der Vivencias Zugang zu bekommen.“

[Skript Modul 3 „Die Vivencia“, S. 4 und S. 5]

Der verbale Ausdruck wird bewusst erst vor der darauffolgenden Tanzsession gefördert, um vorzubeugen, dass die Teilnehmenden zu schnell auf mentaler Ebene das Erlebte sofort analysieren.

Myrthes Gonzalez⁴, widmet eines ihrer Bücher diesen Momenten, welche sie „strukturierende Momente“ nennt. Sie vertritt die Hypothese, dass im Gegensatz zur weit verbreiteten Annahme, die mentale Gesundheit eines Menschen nicht zwingend auf einer Kindheit, welche insgesamt als positiv erlebt wurde, fusst. Sie beschreibt, dass teils tiefgreifende positive Momente ausreichen können, um mentale Gesundheit zu erlangen

⁴ Psychologin, Direktorin der Biodanzaschule Porto Alegre (Brasilien) und Biodanza-Ausbildnerin in diversen Schulen in Europa und Lateinamerika.

oder wieder herzustellen. [Moments structurants: une réflexion sur la puissance de l'instant vécu, S. 2]

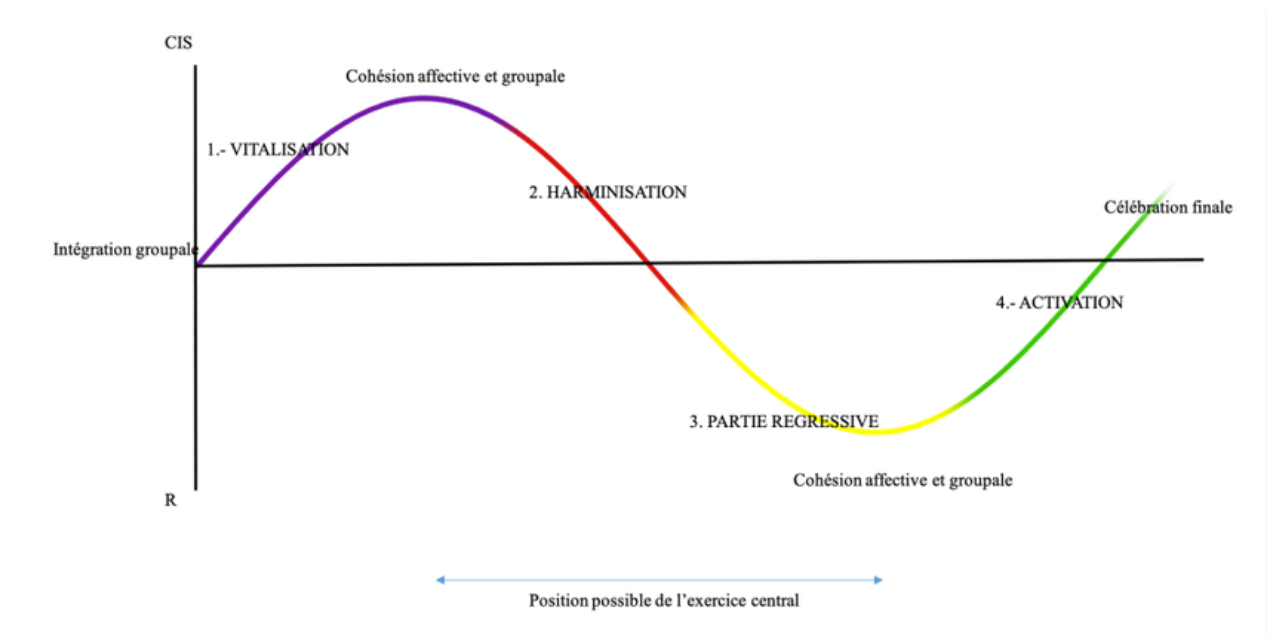
Die Tanzsession wird im Biodanza auch Vivencia genannt, da sie den Raum schafft, um das Eintauchen in diese speziellen Momente zu fördern. Biodanza wird mit Ausnahmen über einen längeren Zeitraum und in einer relativ stabilen Gruppe praktiziert. Aufgrund der Wirksamkeit dieser sogenannten strukturierenden Momente, können einzelne Tanzsessions jedoch auch schon wirkungsvoll sein. Im Projekt Bewegte Femmes-Tische werden Veranstaltungsblocs von drei oder vier Veranstaltungen im Abstand von eins bis drei Wochen angeboten. Die befragten Teilnehmerinnen haben drei bis neun Vivencias besucht und ihre Aussagen bekräftigen die Wirksamkeit nach diesem kurzen Zeitraum.

Aufbau einer Vivencia

Der methodologische Aufbau einer Biodanzasession, einer Vivencia, ist ein wichtiger Aspekt der Wirksamkeit. Die Reihenfolge von aufeinander abgestimmten Übungen sowie das Beachten der musikalischen Semantik der Musikstücke ist eine Voraussetzung für das progressive Eintauchen in das Tanzerlebnis. Dargestellt in einem Koordinatensystem mit der x-Achse „Zeit“ und der y-Achse (ausgehend vom intensivierten Bewusstsein des Selbst in der aktiven, rhythmischen Phase zum erweiterten Bewusstsein des Selbst in der ruhigen, melodischen Phase) ist der Verlauf der Tanzsession kurvenförmig. Im Zustand des intensivierten Bewusstseins des Selbst ist die persönliche Identität im Vordergrund. Durch eine intensive Körperlichkeit werden die Grenzen von sich und den Anderen wahrgenommen. Das erweiterte Bewusstsein des Selbst hingegen wird oft beschrieben als ein Verschmelzen mit seiner Umgebung oder der Gruppe. Die individuelle Identität wird kurzzeitig aufgeweicht, um sich in eine grössere Einheit, hier durch die Gruppe repräsentiert, zu integrieren. Eine tiefe Verbindung zu sich selbst als Teil des Ganzen wird wahrgenommen.

Der Verlauf ist in vier Phasen unterteilt, wobei auch innerhalb jeder Phase ein kontinuierlicher Verlauf der Musik- und Tanzintensität erfolgt. Der Verlauf der Kurve ist in

Anfängergruppen oder im klinischen Biodanza⁵ flacher. Je weiter die Gruppe vertraut ist mit den durch Biodanza ausgelösten Prozessen, desto tiefer kann die Gruppe in die Regressionsphase geleitet werden. Ein konkretes Beispiel dafür findet sich im Kapitel „Die Geschichte von Narges“, S. 82.



Vitalisierung

Die Vivencia (Tanzsession) beginnt mit rhythmischer Musik. Innerhalb dieser Phase wird der Rhythmus progressiv schneller bis zum Höhepunkt der Phase der Vitalisierung. In dieser Phase geht es darum im Körper und als Individuum in der Gruppe anzukommen. Erdige Rhythmen helfen den Körper wahrzunehmen. Das sympathische Nervensystem wird aktiviert, was durch erhöhten Herzschlag, Atemfrequenz und Muskelanspannung aber auch durch Schwitzen, erhöhte Reaktionsfähigkeit und einen trockenen Mund wahrgenommen werden kann. Die Teilnehmerinnen kommen in einen Zustand des intensivierten Bewusstseins des Selbst.

⁵ Zu „Klinisches Biodanza“ sowie „Biodanza und psychische Gesundheit“ gibt es offizielle Weiterbildungsmodule, welche durch die IBFed (International Biodanza Federation) reglementiert sind. Biodanza ist in vielen Ländern von der Krankenkasse anerkannt.

Harmonisierung

Das sympathische Nervensystem kann in dieser Phase langsam zu Ruhe kommen und das parasympathische Nervensystem wird durch langsamer und fließender werdende Bewegungen angeregt. Dies wird durch progressiv langsamer werdende Rhythmen und melodischere Musik induziert. Auch wird die Lautstärke der Musik kontinuierlich reduziert.

Regression

Durch die vorangehenden Übungen wird der Organismus der Teilnehmerinnen auf den Prozess der Regression vorbereitet. In der Regressionsphase wird durch integrative Trancezustände das Erleben von erweitertem Bewusstseins des Selbst ausgelöst.

An diesem tiefsten Punkt der Regression werden beispielsweise Wiegekreise angeboten. Im Wiegekreis entsteht ein kleines Hin- und Herwiegen der Teilnehmerinnen im gleichen Rhythmus. Die Bewegung wird nicht muskulär erzeugt sondern durch die Hingabe an die Musik und den Atem. Auch können die Teilnehmerinnen eingeladen werden sich auf den Boden zu legen, alle eng zusammen, wie in einem Nest oder sich zu zweit abwechselnd im Arm zu halten. Bei ersterem wird die Hingabe an die Erde symbolisiert, bei zweitem an die Mutter und so das Erleben des Fötus durchlebt. Auf symbolischer Ebene stellt sich die grosse Einheit von Mutter-Vater-Kind oder von Mensch als Teil der Natur / des Universums wieder ein.

Somit kann die Teilnehmerin als „neu geborener Mensch“ die nächste Phase der Tanzsession erleben. Dieses Auftauchen aus der Regression beschreiben Teilnehmerinnen oft als innere Schönheit erleben, die Welt strahlend wahrzunehmen oder als tiefe Verbindung zu den Teilnehmenden oder zur Menschheit.

Rolando Toro legt in seinem Buch „Biodanza“ dar, wie beim Menschen aber auch bei einigen Tierarten auf regressive Phasen Perioden von Reifung und Wachstum folgen. [Biodanza, S. 172 - 175]

Aktivierung

Die anschliessende Aktivierung dient dazu, dass die Teilnehmerinnen wieder präsenter im Zustand des intensivierten Bewusstseins des Selbst ankommen und der Organismus reaktiviert wird für den Nachhauseweg. Die Integration des Erlebten in den Alltag wird angestossen indem beispielsweise Begegnungen angeleitet werden. Die Teilnehmerinnen

werden eingeladen durch den Raum zu gehen, welcher ihr Leben symbolisiert und so wie sie jetzt sind, nach all diesen Erfahrungen, in Kontakt zu den Mitmenschen treten. Erste Erfahrungen als „neu geborener Mensch“ werden somit schon im Tanzsaal erlebt und gleich integriert.

Erlebnisbericht zum Ablauf einer Vivencia

Das Erleben einer Vivencia stösst Prozesse im Unbewussten an. Die Reaktionen darauf können Teilnehmerinnen erstmals erstaunen. Nicht selten versuchen sie Erklärungen für die Reaktionen auf mentaler Ebene zu finden. So auch Naima aus dem Iran. Ihre Erklärungen des Erlebten in der Regressionsphase drehen sich um Einheit mit der Familie, das Gefühl des Ausgeschlossenenseins aus der Gesellschaft und der Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Diese Themen stehen in engem Zusammenhang mit dem Zustand der Regression und dem erweiterten Bewusstsein des Selbst, welcher die Zugehörigkeit zu einer grösseren Einheit induziert. Naima beschreibt:

„Die Tränen sind in der ruhigen Phase [Regression] ganz automatisch geflossen. Es war wie wenn mein Hirn ganz weit weg war, ich wollte nicht aufhören zu weinen und wusste nicht wieso. Vielleicht habe ich an meine Eltern gedacht, vielleicht war ich traurig, weil ich sie von hier aus nicht wirklich unterstützen kann. Einen kurzen Moment habe ich auch daran gedacht, dass ich hier immer die Ausländerin bin und gespürt, dass mir dies manchmal schon weh tut. Auch war da etwas wie Sehnsucht. Aber ehrlich gesagt, weiss ich nicht wieso ich geweint habe. Es war wirklich komisch. Ich habe während eines ganzen Liedes geweint und fühlte mich nachher sehr wohl und entspannt. Manchmal braucht es wohl weinen ohne Grund.“

Naima's Erklärung ihrer Betroffenheit in der Vitalisierungsphase widerspiegeln im Gegensatz zur Regression das intensivierte Bewusstsein des Selbst. Sie erwähnt die Begegnung von sich selbst mit ganz bestimmten Personen:

„Auch beim rhythmischen Teil habe ich geweint. Ich habe dies am Abend einer Kollegin erzählt. Wir haben so über mich gelacht, weil dies so verrückt ist... lachen und weinen gleichzeitig. Beim Tanzen mit Wechsel [rhythmische Synchronisation und rhythmische Koordination] habe ich viel gelacht, weil es so schön war und auch ein bisschen, weil ich

schüchtern bin. Dann hatte ich auch ein bisschen geweint, weil ich so berührt war. Mit Frauen zu tanzen, uns in die Augen zu sehen und das Gefühl zu haben sich zu kennen... das war wie ein Spaziergang mit einer guten Freundin, die ich in der Schweiz nicht wirklich habe. Ich war gelöst und die Seele relaxt.“

Fünf Erlebnislinien

Ein essentieller Aspekt im Biodanza ist die Stimulation der Erlebnislinien der Vitalität, der Sinnlichkeit, der Kreativität, der Affektivität sowie der Transzendenz, mit dem Ziel die Ontogenese, die Entwicklung eines Individuums, zu fördern. Dies begünstigt den Ausdruck des Selbst und ermöglicht das Erfahren und das Verwirklichen unserer Potentiale. In einer Vivencia wird jede Linie stimuliert. Auf methodologischer Ebene wird jedoch der Fokus auf eine, teils zwei, der Erlebnislinien gelegt. Auch in der Musiksemantik von Biodanza werden die Musikstücke den Erlebnislinien zugeordnet und bei der Auswahl der Musikstücke innerhalb einer Vivencia wird diese Zuteilung beachtet.

Verónica Toro und Raúl Terrén beschreiben die fünf Erlebnislinien wie folgt:

„Laut Biodanza vollzieht sich die Integration der Identität durch Erlebnisse entlang dieser fünf Linien bzw. Ausdruckskanäle unserer [...] Potentiale. [...] Wir alle brauchen Freude und Gesundheit (Vitalität), Lust und Genuss (Sexualität/Erotik), haben das Bedürfnis, uns so auszudrücken und zu sein, wie wir sind (Kreativität), benötigen Liebe, Freundschaft und Gruppenzugehörigkeit (Affektivität) und möchten, selbst wenn es nur für Augenblicke unseres Lebens ist, unseren Platz in der Welt finden und fühlen, dass es im Universum eine Harmonie gibt und unsere Existenz einen Sinn hat (Transzendenz).

[„Biodanza, die Poesie der Begegnung“, S. 46 – 47]

3. Das Programm Femmes-Tische

Femmes-Tische ist ein Programm, welches Gesprächsrunden für Frauen mit Migrationshintergrund anbietet. Diese Gesprächsrunden werden auch Femmes-Tische genannt und werden von Frauen mit Migrationserfahrung geleitet. Diese Moderatorinnen leiten die FT in der jeweiligen Erstsprache oder auf Deutsch. Es gibt Standorte, welche auch Gesprächsrunden für Männer mit Migrationshintergrund anbieten. In diesem Kapitel wird kurz auf den Verein „Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz“ eingegangen, um danach ausführlicher über den Femmes-Tische-Standort im Kanton Aargau zu berichten. Dieser Standort steht im Fokus, da der Lizenznehmer, Caritas Aargau, die Konzeption und Umsetzung von Bewegte Femmes-Tische mit Einbezug der Methode Biodanza ermöglicht.

Femmes-Tische Schweiz

Femmes-Tische und Männer-Tische ist ein lizenziertes nationales Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm. Es wird seit 1996 in zahlreichen Regionen der Schweiz sowie in anderen Ländern erfolgreich umgesetzt. Es versteht sich als ein nationales Netzwerk der informellen Bildung für Menschen, welche durch formale Bildungsangebote kaum erreicht werden, insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund. Dabei ist das Empowerment der Zielgruppe das Kernanliegen. Es bietet die Möglichkeit, sich in einer geführten Gesprächsrunde über Themen in den Bereichen Integration, Gesundheit und Familie auszutauschen. Diese Gesprächsrunden orientieren sich am Peer-Education-Ansatz, werden von geschulten Moderatorinnen geleitet und finden in der Regel in der Muttersprache in genderspezifischen Gruppen statt.

Der Verein Femmes-Tische und Männer-Tische vergibt die Lizenzen an Trägerorganisationen. Diese Organisationen bauen einen regionalen Standort nach klar definierten Qualitätskriterien auf. Die Standorte sind als Kollektivmitglieder Teil des Vereins und beteiligen sich daher auch an strategischen Entscheidungen. Aktuell sind es 30 Standort-Trägerschaften in der Schweiz.

[Dieses Kapitel basiert auf dem „Konzept Förderung der psychischen Gesundheit“, 2019, Nicole Winkler]

Femmes-Tische im Kanton Aargau

Seit 2006 hat Caritas Aargau die Lizenz für die Umsetzung von Femmes-Tische im Kanton Aargau. Es werden keine Männer-Tische umgesetzt. Es arbeiten zwischen 10 und 16 Moderatorinnen für Femmes-Tische Aargau, welche insgesamt 13 bis 18 verschiedene Sprachen abdecken (siehe Flyer S. 111). Es handelt sich dabei um Freiwilligenarbeit mit einer grosszügigen Spesenentschädigung. Die Moderatorinnen können im ganzen Kanton Femmes-Tische leiten. Innerhalb des Kantons variieren die Durchführungsorte je nach Zusammensetzung des Moderatorinnenteams und den Gastgeberinnen, welche ihre Wohnung für die Durchführung eines Femmes-Tisches anbieten. Auch können die Femmes-Tische in Asylzentren, Familienzentren oder anderen Institutionen stattfinden.

Finanziert wird das Projekt grösstenteils durch Eigenmittel der Caritas Aargau. Durch Leistungsverträge mit dem Departement Gesundheit und Soziales fliessen kantonale Gelder ein, welche an ein Schwerpunktthema gebunden sind⁶. Weitere Finanzierungsmöglichkeiten werden über Fundraising angegangen.

Zielgruppe im Kanton Aargau

Caritas Aargau bietet aktuell im Kanton Femmes-Tische und keine Männer-Tische an und richtet sich somit fast ausschliesslich an Frauen mit Migrationshintergrund und deren Familien im Kanton Aargau. Vereinzelt werden genderübergreifend Gesprächsrunden angeboten. Die Teilnehmerinnen stammen meist aus sozioökonomisch benachteiligten oder bildungsfernen Verhältnissen, stehen noch am Anfang ihrer sozialen Integration und haben wenig Kenntnisse der Landessprache. Durch die Zusammenarbeit mit Moderatorinnen aus dem jeweiligen Herkunftsland werden speziell Frauen angesprochen, welche durch herkömmliche Angebote schwer erreicht werden.

Femmes-Tische ist auch offen für Migrantinnen mit hohem Bildungsniveau, gesichertem Aufenthaltsstatus und gut bezahlter Arbeit sowie für Schweizerinnen. Die indirekten Zielgruppen sind Kinder der Teilnehmerinnen, welche grösstenteils im Vorschul- oder Schulalter sind, sowie weitere Familienmitglieder, welche durch die Teilnehmerinnen vom

⁶ Im Jahre 2023 werden die Themen Bewegung und Ernährung, Tabakprävention sowie eine Zusammenarbeit mit Hebammen und Mütter-Väter-Beraterinnen vom DGS (Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau) finanziell unterstützt.

Informationsfluss profitieren. Daher werden auch Femmes-Tische zu Frühförderung sowie Pubertät und Kommunikation mit Jugendlichen angeboten.

Die Herkunftsländer der Teilnehmerinnen variieren je nach Zusammensetzung des Moderatorinnenteams und den angebotenen Sprachen. Es werden auch interkulturelle Gesprächsrunden auf Deutsch durchgeführt, wodurch die Palette der Herkunftsländer unbeschränkt ist.

Moderatorinnen

Die Moderatorinnen sind kommunikative und sozial gut vernetzte Frauen. Sie bringen selber Migrationserfahrung mit, leben schon relativ lange in der Schweiz und sprechen gut Deutsch. Auch haben sie Erfahrung mit Kindern und Interesse an Gesundheits-, Erziehungs-, Bildungs- und Integrationsthemen. Sie werden in einer praxisnahen Einführungsschulung auf ihre Aufgaben als Moderatorin vorbereitet. Im Kanton Aargau wird diese durch die Projektleitung von Femmes-Tische Aargau (zwei Halbtage für die Moderatorinnen des Kantons) sowie von der Geschäftsleitung von Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz (zwei Halbtage für Moderatorinnen von verschiedenen Standorten) organisiert und durchgeführt.

Anschliessend finden sechs Mal pro Jahr Schulungen statt, in welchen die Moderatorinnen ihre fachlichen und didaktischen Kompetenzen erweitern und sich in die Projektarbeit einbringen können. Ihre Aufgabe ist es, Femmes-Tische-Gesprächsrunden zu organisieren, zu leiten und die Teilnehmerinnen mit Fachstellen zu vernetzen. Für die Moderatorinnen ist das Projekt ein wichtiges Praxislernfeld, was sie in ihrem beruflichen und persönlichen Werdegang stärkt.

Durchführungsrahmen

Die Moderatorinnen erweitern ihr Netzwerk durch andere berufliche Tätigkeiten, Besuche in Kulturvereinen, Asylzentren usw. In diesem Umfeld fragen sie Frauen an, welche als Gastgeberin Frauen zu sich nach Hause einladen. Die Moderatorin ist für die Begleitung der Gastgeberin und dafür, dass fünf bis acht Frauen anwesend sind, zuständig. Oftmals lädt auch die Moderatorin Frauen aus ihrem Umfeld ein oder kontaktiert mögliche Teilnehmerinnen, deren Angaben sie von einer Beratungsstelle - via Projektleitung - bekommen hat. Die Treffen können auch im öffentlichen Raum (Schule, Beratungsstelle, Asylzentrum etc.) stattfinden.

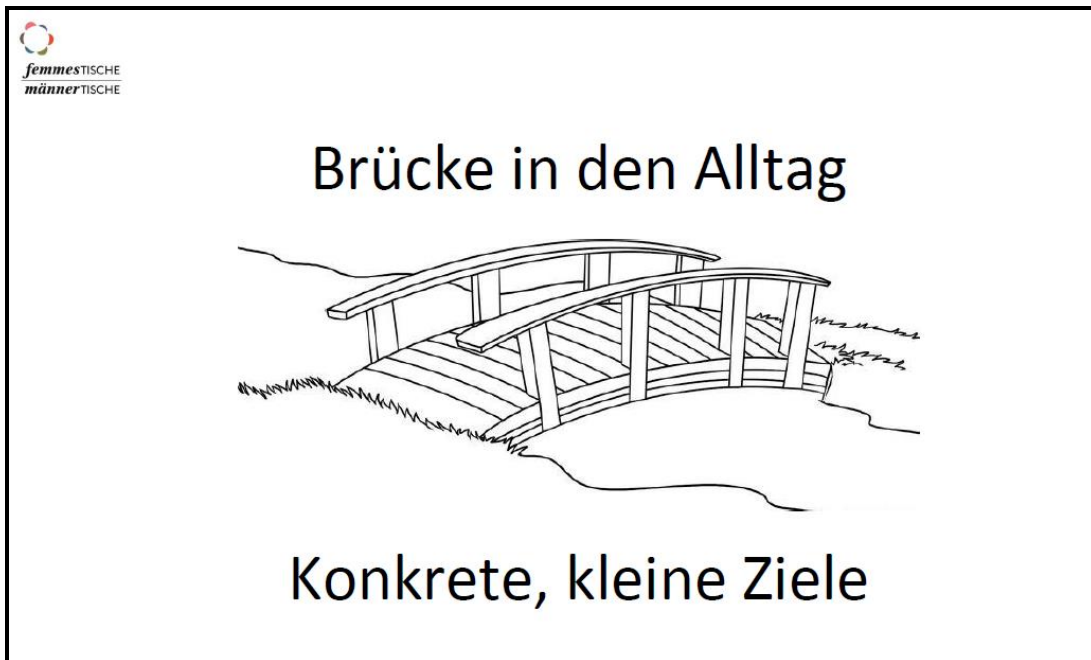
Mit Hilfe von erprobten Moderationssets (Filmsequenzen, Fotokarten etc., siehe „Moderationsmaterial“, S. 118) führen die Moderatorinnen in das jeweilige Thema ein und leiten die Diskussionsrunde. Der Fokus liegt dabei auf dem Transfer des Besprochenen in den Alltag. Die Moderatorinnen machen die Teilnehmenden gezielt auf Angebote im Kanton Aargau aufmerksam (Anlaufstellen bei sozialen, pädagogischen, medizinischen oder rechtlichen Fragestellungen, Freizeitangebote usw.) Anschliessend wird bei einem Znüni oder Zvieri ungezwungen das soziale Netzwerk gepflegt und bei Interesse das Thema vertieft.

Wirkungsweise der Femmes-Tische-Gesprächsrunden

In den Gesprächsrunden werden alltagsnahes Wissen sowie Informationen zum Angebot der lokalen Regelstrukturen vermittelt und hauptsächlich diskutiert. Der geschützte Rahmen in kleinen Gruppen bietet den Teilnehmerinnen Raum für Erfahrungsaustausch. Damit unterscheidet sich das Angebot von herkömmlichen Bildungsangeboten. In diesem Format wird die Distanz zwischen den „Wissenden“ und den „Nicht-Wissenden“ überwunden, was die Teilnehmerinnen unter anderem in ihrem Selbstwertgefühl stärkt. Weitere integrationsrelevante Kompetenzen, welche durch die Teilnahme an Femmes-Tische gestärkt werden sind unter „Durch Femmes-Tische geförderte Kompetenzen“ (S. 118) ersichtlich. Die Auseinandersetzung mit den persönlichen Zielen und den möglichen Stolpersteinen bezüglich des Transfers in den Alltag wird angestrebt.

Transfer des Besprochenen in den Alltag

Nachdem in der Gruppe ein Thema diskutiert wurde, findet die Zielsetzung statt. Diese Zielsetzung ist ein individueller Prozess, wobei die Moderatorin die Gruppe anhand der Moderationskarte „Brücke in den Alltag“ anleitet. Die Moderatorin gibt Raum für die Frage, wer was in sein Leben integrieren möchte und wie dies aussehen soll. Sie unterstützt die Teilnehmerinnen sich realistische und konkrete Ziele zu setzen, um die Erfolgchancen und das positive Erlebnis zu erhöhen.



Diese Darstellung und deren Bedeutung wird auch in den Bewegte Femmes-Tische aufgegriffen, bei der Besprechung des jeweiligen Themas wie auch teilweise innerhalb der Vivencia. Eine auf diese Thematik zugeschnittene Vivencia findet sich unter „Bewegte Femmes-Tische Tag 2 (Brücke in den Alltag“ (S. 62). Unter „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag“ (S. 74) werden Wirkungsweisen dargelegt und dies anhand von Beispielen aufgezeigt.

Erfolgsfaktoren von Femmes-Tische

Durch die Zusammenarbeit mit Moderatorinnen mit demselben kulturellen Hintergrund, derselben Muttersprache und einer vergleichbaren Lebensgeschichte (Peer-Education-Ansatz) können Frauen und deren Familien angesprochen werden, welche herkömmliche Programme nur schlecht erreichen. Die Vernetzung der Moderatorinnen in den jeweiligen Communities ist ausschlaggebend.

Die Moderationsthemen werden sehr spezifisch auf die Bedürfnisse der jeweiligen Zielgruppe angepasst. So wird eine eritreische Moderatorin, welche mit demselben Moderationsset arbeitet wie eine syrische Moderatorin, andere Schwerpunkte innerhalb eines Femmes-Tisches legen. Der Inhalt der Gesprächsrunde wird nicht nur den kulturellen Gegebenheiten sondern auch den Lebenssituationen (alleinerziehend, ledig, im Asylzentrum lebend etc.) und dem sozioökonomischen Status angepasst.

Das Programm Femmes-Tische zeichnet sich durch seine Niederschwelligkeit aus. Dies beinhaltet, dass Hinderungsgründe, die von einer Teilnahme abhalten können bestmöglich beiseite geschafft werden. Die Moderatorin und die Gastgeberin schauen zusammen mit den Teilnehmerinnen, wann sie freie Kapazitäten für ein Treffen haben und dementsprechend werden Daten und Durchführungsorte organisiert. In Absprache mit der Moderatorin und der Gastgeberin können auch Kinder mitgebracht werden.

Ein weiterer Erfolgsfaktor besteht im Bottom-Up-Prinzip und der Partizipation, welche so weit wie möglich gefördert wird. Das Bottom-Up-Prinzip sowie die Förderung der Partizipation sind auf verschiedenen Ebenen, je nach Femmes-Tische-Standort in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden:

Die Themenauswahl einer Femmes-Tische-Gesprächsrunde sollte wenn immer möglich nach dem Bottom-up Prinzip erfolgen und somit eine höchstmögliche Partizipation der Teilnehmerinnen ermöglichen. Dies wird in der Konzeption der Moderationsmaterialien beachtet: jede Moderation beinhaltet Sequenzen, in welchen die Teilnehmerinnen entscheiden, welche Unterthemen sie besprechen möchten.

Auch ist im Idealfall das Thema der Gesprächsrunde im Austausch zwischen Moderatorin und Teilnehmerinnen gewählt worden. Die Moderatorin sowie die Projektleitung können dabei jedoch einen Einfluss nehmen, da Bedarf und Bedürfnisse nicht immer deckungsgleich sind und die Bedeutung der Themen im Schweizer Lebensalltag nicht allen Teilnehmerinnen bewusst ist. Hier ein einleuchtendes Beispiel bezüglich bedürfnis- sowie bedarfsorientiertem Arbeiten (mehr dazu findet sich unter der Beschreibung der verschiedenen Femmes-Tische-Plus (S. 119):

Eine syrische Moderatorin besuchte im Rahmen von Femmes-Tische mit den Teilnehmerinnen und deren Kindern ein Programm zur Bewegungsförderung in einer Turnhalle. Die Moderatorin stellte dabei fest, dass einigen Müttern das Grenzen setzen ein solches Problem darstellte, dass es diesen unangenehm war mit den Kindern dort zu sein. Aufgrund dieser Beobachtungen während des Turnhallenbesuches wurde anschliessend eine Femmes-Tische-Gesprächsrunde mit einer Mütter-Väter-Beraterin organisiert. Wären die Einsätze der Mütter-Väter-Beraterin anfangs Jahr schon geplant worden, wäre dieser wichtige Einsatz nicht möglich gewesen. Das Wahrnehmen des Grundsatzes von Femmes-

Tische, wenn möglich nach dem Bottom-Up-Prinzip inklusive hoher Partizipation zu arbeiten, ist jedoch eine ständige Herausforderung für die Projektleitung, da unsere Planungsmentalität, unser strukturiertes Projektleiten sowie die Funktionsweise von Geldgebern sich damit beissen. Es benötigt viel Flexibilität und Vertrauen, dass die vorgegebenen Ziele trotz hohem Handlungsspielraum der Moderatorinnen erreicht werden. Um diesen partizipativen Ansatz und der daraus folgenden Planungsoffenheit gegenüber den Geldgebern sowie Vorgesetzten durchzusetzen, braucht es zudem ein gutes Verhandlungsgeschick.

Durch den ressourcenbasierten Austausch in der Kleingruppe erleben die Teilnehmerinnen, was sie schon alles an Lebenserfahrungen und Wissen mitbringen und dass sie sich dadurch gegenseitig unterstützen können. Die tiefe Teilnehmerinnenanzahl (5 – 8 Frauen) erlaubt zudem einen vertieften Austausch darüber, was jede einzelne Teilnehmerin in ihren Lebensalltag integrieren möchte und wie sie mit allfälligen Stolpersteinen umgehen kann. Der Transfer des Besprochenen in den Alltag wird am Ende jedes Femmes-Tisches besprochen, meist mit der Karte „Brücke in den Alltag“ (siehe S.27).

Der Einbezug von Fachpersonen an den Schulungen der Moderatorinnen sowie teils an den Femmes-Tische-Gesprächsrunden selbst senkt die Hemmschwelle, eine Beratungsstelle aufzusuchen und ist zudem ein wichtiges Instrument der Qualitätssicherung. Beim Besuch von bestimmten Angeboten erleben die Frauen ganz konkret, was sie unternehmen können. Oftmals verabreden sie gemeinsam, das Angebot auch ausserhalb von Femmes-Tische wieder zu besuchen oder benützen es selbständig oder mit der Familie erneut. Siehe dazu den Anhang „Femmes-Tische-Plus“, S. 119. Bewegte Femmes-Tische, also die Kombination von Gesprächsrunden und Biodanza, zielt nicht grundsätzlich auf den Besuch einer Biodanzgruppe ab. Es geht dabei um die Umsetzung des Besprochenen und somit einer besseren Integration auf Körperebene und auf verbesserte Umsetzungschancen im Alltag. Hierzu aber mehr im Verlauf dieser Arbeit.

[Dieses Kapitel basiert teilweise auf dem „Konzept Förderung der psychischen Gesundheit“, 2019, Nicole Winkler]

4. Das Konzept Integration

Biodanzakurse wie auch die Umsetzung von Gesprächsrunden durch das Programm Femmes-Tische sind Massnahmen, um zu einer verbesserten Integration zu gelangen. Die Ansätze von Biodanza und von Femmes-Tische sind meines Erachtens komplementär, was die Zusammenführung der beiden Ansätze interessant macht. Daher folgt in diesem Kapitel zuerst eine Einführung in das Konzept der Integration, wie es im Biodanza behandelt wird. Anschliessend folgt eine kurze Abhandlung des Gebrauches des Konzeptes Integration in den Sozialwissenschaften und wie es in der Integrations- beziehungsweise Sozialarbeit praktiziert wird. Der Frage, ob die Ansätze bezüglich der Wirkung effektiv komplementär sind und ob somit ihrer Kombination die Wirkung auf die Integration von Frauen mit Migrationshintergrund verstärkt, wird im Kapitel „Die Evaluation Bewegte Femmes-Tische“ (S. 68) nachgegangen.

Integration in Biodanza

Das Konzept der Integration nimmt in der Theorie von Biodanza einen grossen Platz ein. Der Integrationsprozess, vom Lateinischen „wiederherstellen, erneuern“ vollzieht sich durch Anregung der ursprünglichen Fähigkeit, sich mit dem Leben zu verbinden und sich in Verbindung mit sich selbst und seiner Umwelt auf eine stimmige Art anzupassen. Ausgehend von dieser systemischen Kosmologie, eine Weltanschauung, welche davon ausgeht, dass alles miteinander verbunden ist, nennt Rolando Toro Araneda drei Ebenen der Integration.

Auch ist hinsichtlich Integration die aktive Lebensgestaltung ein wichtiger Aspekt:

„[Biodanza] ermöglicht jedem Menschen, sein Handeln ganz selektiv darauf auszurichten, die eigene Entwicklung zu fördern und sich mit sich selbst, der Spezies und dem Kosmos zu verbinden.“

[Biodanza, S. 140]

Der Integrationsbegriff im Biodanza ist somit nicht ein Prozess der Zugewanderte von der Lokalbevölkerung trennt bzw. diese einander näher bringen soll, wie in vielen sozialwissenschaftlichen Theorien. Es handelt sich um einen lebenslänglichen Prozess

unabhängig von der jeweiligen Lebensgeschichte. Eine Abschwächung eben dieser gängigen Einteilungen wie geographische und sozioökonomische Herkunft, Gesundheitszustand oder Geschlecht, welche zur Hierarchisierung der einzelnen Menschen führt, führt Biodanza durch Begegnungen verschiedenster Art herbei.

Holistische Integration

Schematisch werden im Biodanza folgende drei Ebenen der Integration unterschieden:

- Die Verbindung mit sich selbst (Integration auf individueller Ebene beziehungsweise Einswerdung) besteht im Wiedererlangen der psychophysischen Einheit.
- Die Verbindung mit dem Gegenüber / der Gruppe besteht in der Wiederherstellung einer ursprünglichen Verbindung mit der Spezies als biologische Totalität.
- Die Verbindung mit einer grösseren Einheit (Integration in das Universum) besteht im Wiedererlangen einer ursprünglichen Bindung, die Mensch und Natur vereint und in welcher der Mensch sich als Teil eines grösseren Ganzen, als Teil des Kosmos erfährt.

[Biodanza, S: 44]

In einer Vivencia werden alle drei Ebenen angeregt. Dies geschieht durch die Kombination von Tänzen alleine, zu zweit und in der Gruppe. Von den unzähligen verschiedenen Tänzen aus dem Katalog der Tänze ⁷ nenne ich hier eine Auswahl zu den jeweiligen Ebenen der Integration. Nicht zu vergessen ist jedoch, dass diese Trennung der Ebenen sehr schematisch ist und die Stimulation einer Ebene Auswirkungen auf die anderen Ebenen hat.

Auf der individuellen Ebene wird Integration beispielsweise durch verschiedenste Qualitäten des alleine Gehens⁸ zu Musik stimuliert. Ein weiteres Beispiel ist der Tanz „Integration der drei Zentren“. Dabei startet eine kreisende Bewegung im Becken - das Zentrum der gebärenden oder befruchtenden Kraft, welche etwas in die Welt bringen möchte. In Schlangenbewegungen dehnt sie sich zum Zentrum des Herzens - Herzenskraft, wofür schlägt mein Herz - aus bis sie schlussendlich den Kopf - die mentale Ebene - integriert. Die Tänze zielen auf einer Verbesserung der motorischen sowie auch der affectiv-motorischen

⁷ Dieser Katalog, welcher die Tänze, deren Beschreibung, deren Wirkung und der Musikmöglichkeiten beinhaltet, wurde von der IBF (International Biodanza Foundation, später International Biodanza Federation) herausgegeben und sporadisch aktualisiert.

⁸ Es werden folgende Gehqualitäten angeregt: physiologisches, synergisches, fröhliches, sinnliches, majestätisches, verlangsamtes und anpassendes Gehen sowie Gehen mit affektiver Motivation oder mit Bestimmtheit.

Integration, sprich, eine verbesserte Übereinstimmung von Denken, Fühlen und Handeln⁹.

Terhas, eine Eritreerin, berichtet über die Wohltat durch die Integration des ganzen Körpers:

„Das Tanzen hat mich sehr glücklich gemacht. Ich habe viel gelacht und gelächelt und ich hatte ein sehr gutes Körpergefühl. Es war schön, weil ich mit dem ganzen Körper getanzt habe. In Eritrea tanzen wir hauptsächlich mit dem Oberkörper. Hier habe ich meinen ganzen Körper gespürt. Ich habe mit allem getanzt. Mit den Füßen, mit dem Becken, mit den Händen, sogar mit den Fingern. Der Kopf hat irgendwie Pause gemacht. Aber er hat auch mit meinem Herzen zusammen getanzt.“

Der Tanz der harmonischen Ausdehnung und die archetypische Haltung der Intimität¹⁰ sind Tänze, welche von den befragten Teilnehmerinnen und Moderatorinnen wiederholt genannt werden. Beide Tänze befinden sich auf dieser ersten Ebene der Verbindung. Sie werden unter anderem ausführlich im Kapitel „Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen“, S. 77, behandelt.

Die Verbindung mit einem Gegenüber wird beispielsweise durch die rhythmische Koordination, ein Gehen zu zweit, Hand in Hand, wobei ein gemeinsamer Rhythmus gefunden wird, angeregt. Ein weiteres Beispiel ist die rhythmische sowie die melodische Synchronisation. Dies ist ein Tanz zu zweit, wobei die Tanzenden sich gegenüber stehen und Hand in Hand, mit Augenkontakt, einen gemeinsamen harmonischen Tanz finden.

Der Kreistanz in der ganzen Gruppe, Hand in Hand, welcher am Anfang und am Ende der Tanzsession praktiziert wird, ist das wohl geläufigste Beispiel für die Verbindung mit der Gruppe. Der Vergleich zwischen Anfangskreis und Schlusskreis in einer Vivencia macht den signifikanten Unterschied des Integrationsniveaus ersichtlich. Beim Abschlusstanzen sind nicht

⁹ Bezüglich der Funktionsweise der Tänze sind diese unterteilt in vier Kategorien, siehe Modul 23 (Methodologie), „Die Biodanza-Tanzsession“. Die motorische sowie die affectiv-motorische Integration beziehen sich grundsätzlich auf die erste Ebene der Integration, wobei die affektive Kommunikation inkl. Verbindung sich auf die zweite und dritte Ebene bezieht. In der vierten Kategorie befinden sich spezifische Tänze, welche den Ausdruck der Potentiale bezüglich der Erlebnislinien fördern und in Kursen für Fortgeschrittene angeboten werden.

¹⁰ Rolando Torro Araneda hat in Anlehnung an C. Jung und basierend auf ethnologischen Studien 22 archetypische Haltungen, welche einen Tanz generieren, entwickelt. Sie entspringen dem kollektiven Unbewusstsein und haben eine symbolische wie auch eine tiefgehende psychologische Bedeutung. Jeder dieser drei Ebenen der Verbindung sind unterschiedliche archetypische Haltungen zugeordnet.

nur die Bewegungen jedes einzelnen viel harmonischer sondern auch die Gruppe als Ganzes bewegt sich abgestimmt auf jeden Einzelnen.

Die Verbindung mit einer grösseren Einheit werden beispielsweise durch die archetypische Haltung der Verbindung Himmel-Erde sowie die archetypische Haltung des Sternenmenschen gestärkt. Auch Tänze in der Gruppe mit undifferenzierten Kontakten regen diese Ebene an. Beim undifferenzierten Kontakt handelt es sich um Begegnungen in der Gruppe mit geschlossenen Augen. Die Teilnehmerinnen wissen somit nicht mit wem sie in Kontakt sind, was eine Verbindung zur Gruppe als Menschheit oder als Teil einer grösseren Einheit stimuliert.

Abschliessend kann zusammengefasst werden, dass im Gegensatz zu vielen in den Sozialwissenschaften verbreiteten Integrationstheorien und -ansätzen, in welchen der Fokus auf der sozialen Ebene liegt, Biodanza mit seinem holistischen Ansatz das Zusammenspiel der individuellen und der sozialen Ebene interessiert.

Ausschlaggebend sind dazu die Entfaltungsmöglichkeiten jedes Einzelnen. Hélène Jeanne Lévy Benseft formuliert das Zusammenspiel der Entfaltungsmöglichkeiten, der Potentiale jedes Einzelnen in Beziehung zu seinem Umfeld und Gesundheit sowie Lebensfreude wie folgt:

„Il s’agit d’un processus évolutif permettant la pleine expression des potentialités génétiques, dans une différenciation croissante. Ce qui est potentiel au départ, devient réalisation tout au long du rapport entre l’individu et son environnement. [...] En d’autres termes, le niveau d’intégration d’une personne se traduit par son niveau de santé, de plaisir et de joie de vivre, de jouissance, de capacité à aimer et à aimer la vie¹¹.“

[„Pour une pédagogie des archétypes“, S. 276]

¹¹ Übersetzung: Es handelt sich um einen Entwicklungsprozess, der den vollen Ausdruck der genetischen Potentiale mit zunehmender Differenzierung fördert. Die zu Beginn angelegten Potentiale verwirklichen sich im Laufe des Zusammenspiels zwischen dem Individuum und seiner Umgebung. In anderen Worten, das Integrationsniveau einer Person äussert sich im Niveau seiner Gesundheit, seines Vergnügens und seiner Lebensfreude, seiner Genussfähigkeit, seiner Fähigkeit zu lieben und das Leben zu lieben.

Dieser Entwicklungsprozess und somit das Niveau der Integration wird im Biodanza unter anderem durch die Stärkung der fünf Erlebnislinien angeregt. Für den Integrationsprozess in einer neuen Umgebung ist die aktive Lebensgestaltung ein zentraler Aspekt. Diese wird spezifisch durch Vivencias mit dem Fokus auf die Erlebnislinie der Kreativität gestärkt.

Rolando Toro sagt es wie folgt:

„Kreativität steht im Zusammenhang mit existenzieller Freiheit und existentielllem Ausdruck. Sie beinhaltet also nicht nur das künstlerische Schaffen, sondern auch die existentielle Selbsterschaffung. Angeborene Neugier und Erkundungsinstinkt sind eng mit der Kreativität verbunden. Sie zeigt sich beim Menschen in Form von Impulsen, die Realität neu zu gestalten.“

[Toro Verónica und Terrén Raúl, „Biodanza, die Poesie der Begegnung“, S. 68]

Verónica Toro und Raúl Terrén fahren wie folgt fort:

„Die kreative Fähigkeit steht in enger Verbindung mit der Fähigkeit, Gefühle auszudrücken. Das Fühlen steht in Biodanza an erster Stelle, der Ausdruck an zweiter. Wir glauben, dass es keinen Sinn macht, sich auszudrücken, ohne zuvor etwas zu fühlen. Dazu gehört der Mut, sich zu zeigen, die Angst vor dem Lächerlichen zu verlieren, der Neugier Raum zu geben, Risiken einzugehen und Neues zu wagen. Die Angst vor Fehlern zu verlieren ist ein Aspekt, auf den in Biodanza besonders Wert gelegt wird.“

[Biodanza, die Poesie der Begegnung, S. 68]

Es ist daher nicht verwunderlich, dass Teilnehmerinnen mit Migrationserfahrung signifikant oft vom Tanz der harmonischen Ausdehnung oder der archetypischen Haltung der Intimität, Tänze die eben dieses erwähnte Fühlen, was vor der aktiven Lebensgestaltung kommt, berichten. Auch die Aussage einer türkischen Moderatorin (siehe „Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education“, S. 100) sind in den Kontext der Erlebnislinie der Kreativität zu stellen. Ihre Motivation Bewegte Femmes-Tische anzubieten, fusse unter anderem darin, dass die Teilnehmerinnen den Raum bekommen frei zu tanzen. Auch die Anleitungen, die dazu animieren sich mit der Angst vor Fehlern auseinanderzusetzen, seien im Migrationskontext signifikant.

Die Lektüre der Kurzbeschreibung der Erlebnislinien von Verónica Toro und Raúl Terrén aus Kapitel „Fünf Erlebnislinien“ verdeutlicht, dass alle fünf Erlebnislinien bedeutend für den

Integrationsprozess sind. Ihr Zusammenspiel sorgt für gute Bedingungen für eine ganzheitliche Integration in ein neues Umfeld, also nicht eine auf das Berufliche oder auf die Sprachkenntnisse reduzierte Integration. Hier nochmals das Zitat:

„Laut Biodanza vollzieht sich die Integration der Identität durch Erlebnisse entlang dieser fünf Linien bzw. Ausdruckskanäle unserer [...] Potentiale. [...] Wir alle brauchen Freude und Gesundheit (Vitalität), Lust und Genuss (Sexualität/Erotik), haben das Bedürfnis, uns so auszudrücken und zu sein, wie wir sind (Kreativität), benötigen Liebe, Freundschaft und Gruppenzugehörigkeit (Affektivität) und möchten, selbst wenn es nur für Augenblicke unseres Lebens ist, unseren Platz in der Welt finden und fühlen, dass es im Universum eine Harmonie gibt und unsere Existenz einen Sinn hat (Transzendenz).“

[„Biodanza, die Poesie der Begegnung“, S. 46 – 47]

Manasa Mukka zitiert mich in einem Artikel über Bewegte Femmes-Tische bezüglich Integration in einem anderen Land:

„Nicole Winkler believes that integration is difficult to be taught without the body and mind alignment. “How can one feel good and welcome in a country if one does not feel well in one’s body? When one feels good about themselves, they are more open to new things in life, meet new people and can ‘dance’ in a new context.”¹²

[„Lets get moving with Bewegte Femmes-Tische“]

Integration und Dissoziation

Der funktional gegensätzliche Begriff zu Integration ist Dissoziation. Um letzteren Begriff einzuführen überlasse ich kurz das Wort Verónica Toro und Raúl Terrén:

„Unserer Meinung nach ist ein Mensch umso gesünder, je verbundener er mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Totalität ist. Umgekehrt ist er also umso kranker, je dissoziierter er ist. Die allen anderen zugrunde liegende Pathologie ist die vor allem von Platon eingeführte und von Descartes betonte Trennung von Körper und Verstand bzw. Körper und Seele. [...] Spätere Dissoziationen zeigten sich in der Polarisierung von

¹² „Wie soll man sich wohl und willkommen fühlen in einem Land, wenn man sich nicht gut in seinem Körper fühlt? Wer sich gut mit sich selber fühlt, ist neuen Sachen im Leben offener gegenüber, trifft neue Leute und kann in einem neuen Kontext tanzen.“

Materie und Energie, Natur und Kultur oder der Frage, ob ein Verhalten angeboren oder erworben ist.“

[Biodanza, die Poesie der Begegnung, S: 105]

Sind die Verbindungen zwischen Elementen eines Systems gestört - wir sprechen hier vom menschlichen Organismus sowie dem menschlichen Zusammenleben inklusive der Beziehung zur Natur - können Krankheiten auftreten. Dissoziationen auf Körperebene können Hinweise auf psychische Dissoziationen sein. Eine verbreitete Dissoziation mit ganz unterschiedlichen Ausprägungen ist die Dissoziation zwischen Motorik und Emotionen. Sie ist beispielsweise erkennbar, wenn Aussagen einer Person nicht mit deren Gesichtsausdruck und Körperhaltung übereinstimmen. Bei einigen Tänzen kann spezifisch auf den Gesichtsausdruck hingewiesen werden. Dies ist beispielsweise der Fall bei der harmonischen Opposition, dem Tanz des Tigers oder auch dem Gehen mit Bestimmtheit. Biodanza setzt somit schon bei leichten Dissoziationen in ihren unterschiedlichen Formen an und steigert das Wohlbefinden durch verbesserte Integration.

Integration in den Sozialwissenschaften

In den Sozialwissenschaften gibt es viele Konzepte rund um das Thema der Integration. Sie gehen von Assimilation, einer kompletten Anpassung von Migranten an die Kultur, Werte und Lebensgewohnheiten der schon länger im Einwanderungsland ansässigen Bevölkerung, über sozioökonomische Eingliederung bis hin zu Multikulturalismus, in welchem Menschen unterschiedlicher Nationalitäten, Sprachen, Religionen und Ethnien zusammenleben ohne ausgeprägte Hierarchisierung. Der Gebrauch der Konzepte in der Literatur ändert sich je nach Epoche. Ob sich die Ansprüche seitens der Gesellschaft an die Zugewanderten damit signifikant ändern, sei mal dahin gestellt.

Der Vorgänger des Konzeptes von Integration ist jenes von Assimilation. In der Anthropologie und Soziologie wurde der Begriff erstmals im 19. Jahrhundert verwendet. Geprägt wurde der Begriff unter anderem vom amerikanischen Soziologen Milton M. Gordon, der 1964 die Theorie der Assimilation aufstellte. Assimilation beschreibt den Prozess, bei dem eine Gruppe von Menschen ihre kulturelle Identität aufgibt und sich vollständig in die Gesellschaft integriert. Aufgrund seines ethnozentrischen Ansatzes und der

homogenisierenden Grundhaltung wurde dieses Konzept als politisches Leitbild ab den 1960-er Jahren immer mehr kritisiert und durch das Modell des kulturellen Pluralismus abgelöst.

Der Begriff Integration ist im deutschsprachigen Raum seit den 1970er Jahren präsent und aktuell wohl vorherrschend. In der Integrationsdebatte steht es für den Prozess, bei dem eine Gruppe von Menschen in eine Gesellschaft aufgenommen wird und dabei ihre eigene kulturelle Identität bewahrt. Es resultiert die Entstehung einer Gruppe, welche neue Elemente und Aspekte integriert genauso wie die Neudazugekommenen Elemente und Aspekte der Gruppe in sich integrieren.

Inklusion geht noch einen Schritt weiter. Inklusion bezieht sich auf den Prozess, bei dem Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen oder Lebensbedingungen in eine Gesellschaft integriert werden, indem sie aktiv und gleichberechtigt beteiligt werden und ihre Unterschiede respektiert und wertgeschätzt werden. Es beinhaltet, dass Hinderungsgründe einer vollen Partizipation beiseite geschafft werden, sodass der Zugang zu gleichen Möglichkeiten sowie Ressourcen besteht. Der Begriff wurde in den 70-er Jahren von der Behindertenbewegung in den USA geprägt.

Prozessorientierte Theorien sind von grossem Interesse, da durch eine Beschreibung des Integrationsprozesses die Abgrenzung zwischen Zugewanderten und der Lokalbevölkerung verwischt. Jean-Claude Métraux beschreibt den Migrations -und Integrationsprozess in fünf Etappen, wobei diese Etappen durch jede Person immer wieder durchlaufen werden, sei dies nun durch einen Stellenwechsel, durch eine Scheidung oder eben durch eine Migration.

Die fünf Etappen, wie sie Jean-Claude Métraux beschreibt, sind Folgende:

- Vivre dans un monde et en être [In einer Welt leben und Teil davon sein]
- Quitter ce monde [Diese Welt verlassen]
- Passer d'un monde à l'autre [Von einer Welt in die Andere gelangen]
- Entrer dans un autre monde [In eine andere Welt eintreten / ankommen]
- Être de cet autre monde [Von dieser anderen Welt sein]

Integration im Programm Femmes-Tische

Im Programm Femmes-Tisch sowie auch Männer-Tische wird Integration thematisch ganzheitlich angegangen: Femmes-Tische ist genauso ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot. Integration wird anhand der Gesprächsrunden über den Informationsfluss, den Erfahrungsaustausch sowie die Stärkung der eigenen Ressourcen sowie der Vernetzung angeregt. Inwiefern der Peer-to-Peer-Ansatz seine Wirkung zeigt, berichtet unter anderem Taraneh aus dem Iran in Kapitel „Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education“, S. 100.

Das Projekt Bewegte Femmes-Tische geht noch einen Schritt weiter bezüglich des ganzheitlichen Integrationsansatzes: durch den Einbezug der Körperebene und des direkten Erlebens der vermittelten Inhalte während der Tanzsession wird nicht nur thematisch ganzheitlich gearbeitet sondern auch methodologisch.

**Zweiter Teil der Monographie :
ethnographische Recherche zu
Bewegte Femmes-Tische**

5. Das Projekt Bewegte Femmes-Tische

Wie auch die herkömmlichen Femmes-Tische-Gesprächsrunden, bietet Bewegte Femmes-Tische einen Raum für Informationsvermittlung und für Austausch unter Frauen auf Augenhöhe sowie Selbstreflexion. Ziel ist, dass sie gestärkt in ihren Ressourcen wieder in ihren Alltag zurück kehren. Die Frauen sensibilisieren sich untereinander und über die Inputs der Moderatorinnen oder der Projektleitung bezüglich integrationsrelevanter Themen sowie psychischer und körperlicher Gesundheit.

Gearbeitet wird einerseits mit bewährten Moderationsmaterialien von Femmes-Tische und andererseits mit auf das jeweilige Thema zugeschnittene Vivencia. Die Bewegte Femmes-Tische werden jeweils im Team vorbereitet und durchgeführt. Das Team besteht jeweils aus ein bis drei Moderatorinnen von Femmes-Tische und der Projektleitung, welche für die Tanzsession zuständig ist.

Die Dauer einer Bewegte Femmes-Tische-Veranstaltung ist mit 2.5 Std. etwa 45 Minuten länger als eine durchschnittliche Femmes-Tische-Gesprächsrunde. Gestartet wird jeweils mit der Gesprächsrunde. Sie ist kürzer als eine herkömmliche Femmes-Tische-Gesprächsrunde, da das Thema anschliessend in Bewegung vertieft wird. In der Gesprächsrunde wird zuerst der Raum wird für Rückmeldungen aus der letzten Tanzsession sowie zu dem letzten Gesprächsthema geöffnet. Nachdem das neue Gesprächsthema eingeführt ist, wird dieses in Kleingruppen in den jeweiligen Sprachen vertieft. Teils findet die Vertiefung auch im Plenum statt und die Moderatorinnen übersetzen, wenn dies nötig ist.

Nach der auf das Gesprächsthema zugeschnittenen Tanzsession wird wie bei einer herkömmlichen Femmes-Tische-Gesprächsrunde noch bei einem kleinen Znüni informell zusammen gesessen, ausgetauscht und das Netzwerk gepflegt. Meist werden mehrere Bewegte Femmes-Tische im Abstand von ein bis zwei Wochen angeboten. Das Konzept ist jedoch flexibel und mehrere verschiedene Formate wurden durchgeführt beziehungsweise angedacht.

Entstehung und Entwicklung Bewegte Femmes-Tische

Die Entstehung der Bewegte Femmes-Tische, dessen Zielgruppe Teilnehmerinnen von Femmes-Tische sind, fusst auf Erfahrungen mit den Femmes-Tische-Moderatorinnen. Im 2017 feierte Femmes-Tische im Kanton Aargau sein 10-jähriges Jubiläum. Das war die Gelegenheit, dem Wunsch der Moderatorinnen nach einem grösseren, festlichen Anlass nachzukommen. Zum Jubiläumsfest kamen nebst der Moderatorinnen vom Standort Aargau auch Moderatorinnen von Nachbarkantonen. Der festliche Anlass war in Form einer Tagesweiterbildung gestaltet mit einem Workshop zum Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen anhand der Methode Forumtheater und einem Workshop inklusive Vivencia zu Qualitäten, welche für die Arbeit als Moderatorin essentiell sind. Wir legten den Fokus auf ansteckende Freude, Empathie und Bestimmtheit (siehe Fotos). Die Vivencia wurde damals noch von Hildegard Peñaloza, der Direktorin der Schule Freiburg, geleitet.

Motiviert durch die unglaublichen Feedbacks der Moderatorinnen und unterstützt durch Hildegard leitete ich dann zwei Mal eine Vivencia an einer Weiterbildung für Femmes-Tische-Moderatorinnen auf nationaler Ebene mit insgesamt 50 Teilnehmenden. Im 2018 erweiterte ich meine Erfahrungen mit den Moderatorinnen an einem Teamanlass für die Moderatorinnen vom Standort Aargau und danach an einer Weiterbildung für Moderatorinnen der Romandie.

Noch im selben Jahr konnten wir die erste Erfahrung mit Teilnehmenden von Femmes-Tische machen. Das Pilotprojekt starteten wir im kleinen Rahmen, mit einem Bewegte Femmes-Tische mit einer Moderatorin (siehe „Offener Kursblock“ S. 46). Aufgrund der guten Erfahrungen und der Unterstützung der Bereichsleitung von Caritas bekam ich darauffolgend die Erlaubnis, das Pilotprojekt weiter auszubauen und die hier vorliegende Monographie darauf zu basieren.

Bis Ende 2019 fanden diese Aktivitäten in einem sehr beschränkten Rahmen innerhalb meiner Stellenprocente als Projektleiterin von Femmes-Tische bei Caritas Aargau statt.

Aufgrund des grossen Erfolges von Bewegte Femmes-Tische, der Wartelisten für die Teilnahme, der Tatsache dass Bewegte Femmes-Tische als Spezialevent vermarktet zu mehr

neuen Teilnehmerinnen bei Femmes-Tische führt¹³, des Einsatzes der Moderatorinnen, welche sich unter anderem an die Bereichsleitung wandten mit den Feedbacks der Teilnehmerinnen und meinen regelmässigen Berichterstattungen stand die Leitungsebene von Caritas ganz hinter dem Projekt und stand auch einer Erweiterung in Form von Stellenprozenten, welche explizit für die Arbeit bei Bewegte Femmes-Tische gesprochen sind, gutgesinnt gegenüber.

Die Finanzierungsunsicherheit stellte jedoch noch ein Problem dar. Mit einem Crowdfunding konnten auch die letzten Zweifel noch aus dem Weg geschafft werden. Das Crowdfunding war zudem nicht nur ein finanzieller Erfolg, welcher ganze 7'429.- einbrachte¹⁴. Das Moderatorinnenteam hatte grossen Einsatz geleistet, indem es unter anderem Dankeskarten in vielen verschiedenen Sprachen verschickte, und der Erfolg hatte einen starken Teambildungseffekt.

Ein schöner Moment war für das Team an Moderatorinnen wie auch für mich als Projektleitung, als anfangs 2020 zehn Stellenprocente zusätzlich gesprochen wurden für die Kombination von Biodanza und Gesprächsrunden. Diese Stellenprocente waren an die Bedingung eines bestimmten jährlichen Spenden- oder Fundraisingbetrages geknüpft. Bewegte Femmes-Tische war somit ganz offiziell ein Teil von Femmes-Tische geworden.

In Jahre 2022 machten die damalige Bereichsleitung, Franziska Hug, und ich uns an die Ausarbeitung einer Erweiterung von Bewegte Femmes-Tische. Ziel war eine Erhöhung der Anzahl Bewegte Femmes-Tische, die Ausweitung der Veranstaltungen in weitere Gemeinden sowie die Möglichkeit weitere Formate auszuprobieren, zu evaluieren und anschliessend bei Bedarf und Finanzierungsmöglichkeiten definitiv bei Femmes-Tische aufzunehmen. Die angedachten Formate sind „Alternierendes Format: Bewegte Femmes-Tische und Femmes-Tische“, und „Kontinuierlicher Treffpunkt“, S. 51. Aus finanziellen Gründen wurde 2023 entschieden, diesen Antrag an den Vorstand doch nicht einzureichen. Erreicht wurde jedoch

¹³ An einem Bewegte Femmes-Tische mit 25 verschiedene Frauen, konnten 12 Teilnehmerinnen neu für das Projekt Femmes-Tische akquiriert werden. Dies entspricht 50% und ist somit viel höher als die Neuzugänge bei herkömmlichen Femmes-Tische. Zahlen siehe „Beschreibung der Teilnehmerinnen der halboffenen Kursblöcke“, S. 107

¹⁴ Siehe: <https://wemakeit.com/projects/tanzprojekt-integration?locale=en>

folgendes: Die zehn Stellenprozente wurden von der Bedingung eines bestimmten jährlichen Spenden- oder Fundraisingbetrages gelöst.

Gesprächsthemen der Bewegten Femmes-Tische

Das Oberthema, Durchführungsorte sowie die Durchführungssprachen eines mehrteiligen Bewegten Femmes-Tisches werden wenn möglich nach dem Bottom-up-Prinzip festgelegt. Die Femmes-Tische-Moderatorinnen eruieren in informellen Gesprächen oder anschliessend an eine herkömmliche Femmes-Tische-Gesprächsrunde die Bedürfnisse der möglichen Teilnehmerinnen.

Eine nicht abschliessende Aufzählung möglicher Gesprächsthemen:

- Positives Körperbild (Umsetzungsvariante siehe „Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“, S.113)
- Psychische Gesundheit
- Bewegung (Umsetzungsvariante siehe „Bewegte Femmes-Tische zu den Themen Bewegung und Transfer in den Alltag“, S.57)
- Frühförderung
- Gemeinsam statt einsam
- Mutig einen Schritt auf meine neue Umgebung zu
- Aktive Lebensgestaltung (Wirkung siehe „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag“, S.74)

Verschiedene Formate der Bewegte Femmes-Tische

Im folgenden Kapitel wird auf die verschiedenen Formate eingegangen, welche angeboten und ausgewertet wurden eingegangen aber auch auf zwei Formate, welche zum jetzigen Zeitpunkt konzipiert jedoch noch nicht durchgeführt wurden. Im ersten Kapitel geht es um Weiterbildungsangebote für Fachpersonen und Moderatorinnen. Danach um Angebote für Teilnehmerinnen von Femmes-Tische. Eingegangen wird unter anderem auf die Frage, inwiefern die Angebote Kriterien von Femmes-Tische wie die Niederschwelligkeit und die Kriterien von Biodanza vereinen können und was dies auf organisatorischer Ebene bedeutet.

Weiterbildungen für Fach- und Schlüsselpersonen

Wie unter „Entstehung und Entwicklung Bewegte Femmes-Tische“ beschrieben entstand das Projekt Bewegte Femmes-Tische basierend auf den Erfahrungen der Weiterbildungsangebote für Femmes-Tische-Moderatorinnen. Dieses Angebot kann auch für andere Fachpersonen angepasst werden. Des öfteren wird die Frage gestellt, ob Moderatorinnen nach einer Schulung selbständig Bewegte Femmes-Tische anleiten können. Dies ist nicht der Fall, da Biodanza eine geschützte Methode ist und somit nur von ausgebildeten LeiterInnen angeboten werden kann.

Die Einbettung von Biodanza in Weiterbildungen für Fachpersonen wird weltweit praktiziert. Die Methode wurde speziell für Bildungsangebote weiterentwickelt und zertifizierte LeiterInnen können sich diesbezüglich spezialisieren in Weiterbildungen zu biozentrischer Bildung (inkl. Biodanza für Kinder und Jugendliche) sowie Biodanza in Organisationen.

Hubertus Scheidlberger beschreibt den Mehrwert der Kombination von Vermittlung von Fachwissen und Biodanza wie folgt:

„[Diese Kombination] bietet die Möglichkeit, Seminare effektiver und nachhaltiger im Lern- und Erfahrungserfolg zu gestalten, da die Teilnehmenden sowohl auf der kognitiven als auch der emotionalen Ebene gefördert werden. [...] Menschen können die Inhalte und Ergebnisse somit besser verinnerlichen und sich persönlich damit identifizieren.“

[www.gettingmotion.at]

Im Rahmen von Femmes-Tische biete ich untenstehende Weiterbildungsthemen für Moderatorinnen an:

- Qualitäten einer Moderatorin stärken:
Selbstbewusstsein und Auftrittskompetenzen, Auftreten und Motivation in Bezug auf Teilnehmerinnenakquise, Beziehungsaufbau für vertrauensvolle Gesprächsrunden, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, Gleichgewicht zwischen Empathie und professioneller Distanz etc.
- Inhaltliche Weiterbildungen zu den Themen der Moderationssets (möglich inklusive der Einführung in das jeweilige Moderationsset)

- Transfer des in den Gesprächsrunden Besprochenen in den Alltag (Brücke in den Alltag)

Kursblöcke

Kursblöcke bestehen aus drei bis 6 Bewegte Femmes-Tische, welche im Intervall von ein bis zwei, allerhöchsten vier Wochen stattfinden. Bezüglich des Kursrahmens gibt es einen gewissen Interessenkonflikt zwischen dem Ansatz von Femmes-Tische und Biodanza. Bei Femmes-Tische hat die Niederschwelligkeit einen hohen Stellenwert, was beinhaltet, dass die Teilnehmerinnen nicht für mehrere Daten zusagen müssen. Es handelt sich dabei um einen der Faktoren, weshalb Femmes-Tische einen guten Zugang hat zu einer Zielgruppe, welche andere Angebote nur schwer erreichen. Die Methode Biodanza hingegen basiert auf fortlaufenden Gruppen, um progressiv arbeiten zu können und einen Rahmen der Vertrautheit aufbauen zu können.

Offener Kursblock

Der erste Bewegte Femmes-Tische-Block, bestand aus drei Veranstaltungen und wurde aufgrund des Femmes-Tische-Konzepts ganz offen ausgeschrieben. Die Teilnehmerinnen meldeten sich für jedes Datum einzeln bei der Moderatorin an. Dies erlaubte der Moderatorin, auch am Tag der Veranstaltung, auf der Anreise und vor dem Kursraum, welcher sich im selben Gebäude wie eine offene Beratungsstelle befindetet, Frauen einzuladen. Dies führte zu drei ganz spontanen Teilnahmen von Frauen, welche das Projekt Femmes-Tische noch nicht kannten. Zwei dieser Frauen besuchten anschliessend regelmässige Femmes-Tische und eine besuchte weitere Bewegte Femmes-Tische. Laut der Aussage der Moderatorin, wäre dies bei einem herkömmlichen Femmes-Tische schwieriger gewesen, da Bewegte Femmes-Tische als ganz spezielles Angebot mit Bewegung und Musik angepriesen werden können und schneller die Neugierde der Frauen weckt.

Obwohl die Anmeldungen pro Veranstaltungen organisiert waren, haben drei Teilnehmerinnen alle drei Veranstaltungen besucht und fünf haben zwei Veranstaltungen besucht. Diese Frauen spielten nicht nur eine wichtige Rolle in der Gruppe. Sie luden auch weitere Frauen ein. Sie bereicherten die Gruppendiskussion: konnten im Anfangskreis den anderen Teilnehmerinnen erklären, was das Konzept Bewegte Femmes-Tische beinhaltet

und es entstand ein Austausch über die ersten Biodanzaerfahrungen. Durch die Vertrautheit mit der Methode Biodanza hatten sie eine ausserordentlich tragende Rolle in den Vivencias.

Am ersten Block haben insgesamt 21 verschiedene Frauen teilgenommen. Bei der Anmeldung wurden zudem einige persönliche Daten erhoben. Aussagen über die Teilnehmerinnen, deren Sprachkenntnisse und Erläuterungen über die Datenerhebung bei einer Zielgruppe, welche nebst der Sprachbarriere teils mit der Herausforderung des Schreibens konfrontiert ist, siehe Anhang „Statistische Auswertung“ (S.68)

Halboffener Kursblock

Basierend auf den Erfahrungen des ersten Bewegte Femmes-Tische in Form eines offenen Blockes und dessen Vorteilen, aber auch die wichtige Rolle der Teilnehmerinnen, welche zwei bis drei Mal anwesend waren, wurde die Entscheidung getroffen den darauffolgenden Kursblock anders auszuschreiben. Dieses Format hat sich bewährt und wird für die meisten Bewegte Femmes-Tische angewandt.

Es werden 3 bis 5 Veranstaltungen als Blockkurs ausgeschrieben mit einem Abstand von ein bis zwei Wochen. Die Teilnehmerinnen sind eingeladen, sich gleich für alle Daten anzumelden, um progressiv mit der Methode Biodanza und in der Vertrautheit einer beständigen Gruppe arbeiten zu können. Da die Zielgruppe von Femmes-Tische jedoch teils genau durch solche fixen Termine abgeschreckt ist, wird der Zugang nach Start des Kursblockes nicht verwehrt, im Gegenteil. Die Teilnehmerinnen werden eingeladen, in ihrem Netzwerk vom Projekt zu erzählen und weitere Frauen einzuladen. Dies funktioniert erfahrungsgemäss sehr gut.

Eine Kerngruppe nimmt am ganzen Block teil und trägt die Gruppe. Es sind zudem auch immer wieder Frauen dabei, die seit Projektbeginn immer wieder an die Bewegte Femmes-Tische kommen und die Gruppe dadurch mittragen, was bei vielen Neuzugängen essentiell ist.

Zahlen bezüglich der Teilnehmerinnen an einem halboffenen Kursblock und deren Hintergründe findet sich unter „Beschreibung der Teilnehmerinnen der halboffenen Kursblöcke“, S. 70). Diese Zahlen geben Einblick in die Heterogenität der Teilnehmerinnen eines halboffenen Bewegte Femmes-Tische-Kursblockes. Zudem bestätigen sie die Hypothese, dass Bewegte Femmes-Tische, als Spezialereignis vermarktet, zu mehr neuen

Teilnehmerinnen bei Femmes-Tische führt. Auch bestätigt sich die Annahme, der signifikanten Bedeutung, offen ausgeschriebener Angebote.

Geschlossener Abendkurs für weitere Femmes-Tische-Zielgruppen

In Anbetracht der Methode Biodanza, wären geschlossene Kursblöcke ideal. Da dies einen Teil der Zielgruppe von Femmes-Tische ausschliessen würde, wurde dies in dieser Form bei Caritas noch nicht umgesetzt. Die bisherigen Bewegte Femmes-Tische-Teilnehmerinnen waren meist Frauen mit Kindern im Schulalter, welche teilweise Deutschkurse besuchen und keiner regelmässigen Arbeit nachgehen. Somit waren die Veranstaltungen während der Woche jeweils morgens. Frauen ohne oder mit älteren Kindern können sich durchaus für einige Veranstaltungen verpflichten. Da diese möglicherweise berufstätig sind, wären Abendkurse zu bevorzugen.

Grösse des Moderatorinnenteams

Bewegte Femmes-Tische können in einem Team von Moderatorinnen von maximal 5 Moderatorinnen, mit einer einzigen Moderatorin oder aber auch ganz ohne Moderatorinnen durchgeführt werden. Im folgenden Kapitel wird kurz auf diese drei Varianten eingegangen.

Bewegte Femmes-Tische mit einer Moderatorin

Bewegte Femmes-Tische mit einer Moderatorin können organisiert werden, wenn nur eine Moderatorin in der jeweiligen Region vernetzt ist. Interessant ist dieses Format auch, wenn mit einer kleinen Gruppe gearbeitet wird oder wenn ganz spezifisch auf eine Herkunftsregion eingegangen werden möchte. Letzteres haben wir noch nicht durchgeführt. Der allererste umgesetzte Bewegte Femmes-Tische, wurde mit einer Moderatorin organisiert. Sie arbeitet oft mit interkulturellen Gruppen. Siehe auch „Beschreibung der Teilnehmerinnen des offenen Bewegte Femmes-Tische“ (S. 68).

Bewegte Femmes-Tische mit einem Moderatorinnenteam

Die Arbeit in einem Moderatorinnenteam und die daraus folgende höhere Teilnehmerinnenanzahl bringt einerseits Vorteile. In diesem Kapitel wird auch auf die damit verbundenen Herausforderungen eingegangen. Dies wird angeschaut in Bezug auf die Teamzusammenarbeit, die Organisation einer grösseren Veranstaltung sowie das Leiten von grossen interkulturellen Gruppe.

Die allermeisten Moderatorinnen schätzen die Abwechslung der Teamzusammenarbeit, da sie bei den herkömmlichen Femmes-Tische auf sich alleine gestellt sind. Die erforderliche Flexibilität kann jedoch auch eine grosse Herausforderung darstellen. Auch bietet es Moderatorinnen, welche nicht genügend Teilnehmerinnen für einen Bewegte Femmes-Tische zusammenbringen, die Gelegenheit mitzuwirken und sie können die Einzigartigkeit des Bewegte Femmes-Tische für die Akquise neuer Teilnehmerinnen nutzen.

Auch ist es für die Projektleitung wie für die Moderatorinnen die Gelegenheit, durch das gemeinsame Leiten und Organisieren voneinander zu lernen. Die Projektleitung kann dabei auch Hinweise für Schulungsthemen oder das Coaching bezüglich der Kompetenzen der Moderatorinnen erhalten.

Auf betrieblicher Ebene müssen die höheren Kosten der Bewegte Femmes-Tische im Vergleich zu den Kosten der herkömmlichen Femmes-Tische im Auge behalten werden. Die Arbeit mit grösseren Gruppen ermöglicht es mit minim höherem Arbeitsaufwand der Projektleitung mehr Teilnehmerinnen zu erreichen. Dies ist nicht nur aufgrund der Wirkung der Bewegte Femmes-Tische wichtig, sondern auch, da teils Wartelisten bestehen. Auch erhalten dadurch mehr Moderatorinnen die Gelegenheit an Bewegte Femmes-Tische mitzuwirken. Letzteres ist ein essentieller Punkt, da die Moderatorinnen gerne viel mehr Bewegte Femmes-Tische anbieten würden als dies aufgrund der beschränkten finanziellen Ressourcen effektiv möglich ist.

Für die Teilnehmerinnen ist die interkulturelle Gruppe inhaltlich wie auch bezüglich des Spracherlernens ein klarer Vorteil auch wenn die unterschiedlichen Sprachen für sie wie auch für das Leitungsteam eine Herausforderung darstellen. Siehe weiter unten.

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen, können keine abschliessend, eindeutigen Aussagen bezüglich der Tiefe der Prozessarbeit in Bezug auf die Gruppengrösse und die Gruppenzusammenstellung gemacht werden. Je nach Kurs und je nach Teilnehmerinnen sind verschiedene Beobachtungen gemacht worden. Einige Teilnehmerinnen fühlen sich in kleinen Gruppen wohler und können sich im kleinen Rahmen besser einlassen, anderen hilft eine grosse Gruppe um sich von der starken Dynamik tragen zu lassen. Dasselbe gilt für die Teilnahme von Frauen, welche sich von vorherigen Femmes-Tische oder aus dem privaten Umfeld schon kennen. Einige fühlen sich durch die Anwesenheit bekannter Gesichter

wohler, andere sehr gehemmt. Letzteres siehe „Die Geschichte von Abira“ (S. 87). Wobei auch in diesem Falle offen ist, ob die Herausforderung, welche der Tanz im Beisein bekannter und „hemmender“ Gesichter darstellt, schlussendlich nicht auch förderlich sein kann. Einen klar signifikanten und förderlichen Einfluss hat hingegen die Anwesenheit einer Kerngruppe mit Bewegte Femmes-Tische-Erfahrungen.

Die meisten Bewegte Femmes-Tische wurden bis anhin in einem Team von zwei oder drei Moderatorinnen durchgeführt. Das grösste Team, mit welchem wir Bewegte Femmes-Tische durchgeführt haben, bestand aus 5 Moderatorinnen. Die höchste Anzahl an Teilnehmerinnen war an diesen Bewegte Femmes-Tische mit 32 erreicht. Angaben zu Teilnehmerinnen und den angebotenen Sprachen siehe „Beschreibung der Teilnehmerinnen der halboffenen Kursblöcke“ (S. 70)

Die Zusammenarbeit in einem Team mit fünf Moderatorinnen ist meines Erachtens jedoch nur in seltenen Fällen sinnvoll. Dies ist angezeigt wenn einige Moderatorinnen nur sehr wenige Teilnehmerinnen haben und die Gruppe somit trotzdem überschaubar - 20 bis 25 Teilnehmerinnen - bleibt. Spezielle Anlässe mit festlichem Charakter ist ein weiteres Argument, um in grossen Gruppen zu arbeiten. Trotz der Grösse der Gruppe und einer sehr kleinen Kerngruppe an Bewegte Femmes-Tische-Erfahrenen konnte am zweiten und dritten Bewegte Femmes-Tische mit fünf Moderatorinnen tief in den Prozess eingetaucht werden.

Mit Erhöhung der Anzahl Moderatorinnen geht eine Erhöhung der Komplexität einher. Die Komplexität erhöht sich nicht nur auf organisatorischer Ebene beispielsweise in Bezug auf die Kinderbetreuung, den Einlass der Teilnehmerinnen, die Anmeldungen oder das pünktliche Ankommen. Ausschlaggebend ist auch die Anzahl an Übersetzungen. Während dies in der Gesprächsrunde eine zeitliche Herausforderung darstellen kann, ist es in der Tanzsession bezüglich des Eintauchens in den Prozess hinderlich, da die Teilnehmerinnen mit den unterschiedlichen Sprachen im Raum verteilt sind und sich zu der übersetzenden Moderatorin hinbewegen müssen. Übersetzungen werden daher während der Vivencia nur an einigen wichtigen Stellen angeboten und vorzugsweise in der Regressionsphase vermieden. Die Teilnehmerinnen werden eingeladen sich an der Körpersprache zu orientieren. Die Einleitungen werden zudem kurz und einfach gehalten und mit Pantomime und Vortanzen untermalt. Durch die Zusammenarbeit von Moderatorinnen verschiedener

Herkunftsländer können die Teilnehmerinnen jedoch auch von den Vorteilen, welche eine interkulturelle Gruppe in Bezug auf den Integrationsprozess bietet, profitieren. Darauf wird im Kapitel „Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education“ (S. 100) genauer eingegangen.

Die Problematik, wenn Kinder nicht in der Kinderbetreuung bleiben wollen, vervielfacht sich zudem mit Erhöhung der Anzahl Moderatorinnen und der damit einhergehenden höheren Anzahl der zur Verfügung gestellten Kinderbetreuungsplätze. Dies ist in der Gesprächssequenz gut zu handhaben, stellt jedoch während der Vivencia einen Störfaktor dar. Die mit den Moderatorinnen abgesprochene Regelung diesbezüglich ist, dass Frauen, welche aufgrund der Kinder den Saal verlassen müssen, wieder hinzukommen können solange wir in der Phase der Vitalisierung sind, nicht jedoch danach. Die Anzahl der Kinderbetreuungsplätze ist aus diesem Grund auch limitiert auf 13 Plätze unabhängig davon, ob mit einem kleinen oder grossen Moderatorinnenteam gearbeitet wird. In grossen Gruppen heisst dies auch, dass proportional weniger Frauen, welche die Kinderbetreuung nicht selber organisieren können, teilnehmen können und das Angebot somit an Niederschwelligkeit einbüsst.

Bewegte Femmes-Tische an Treffpunkten ohne Moderatorin

Da die Hauptleitung durch den Anlass von der Projektleitung übernommen wird, bietet Bewegte Femmes-Tische im Gegensatz zu Femmes-Tische die Möglichkeit, Veranstaltungen in Regionen durchzuführen, in welchen keine der engagierten Moderatorinnen vernetzt ist. Ziel dieser Bewegte Femmes-Tische ist einerseits, für die dortigen Frauen mit Migrationshintergrund Femmes-Tische anzubieten zu können. Andererseits dient dieses Format der Akquise von neuen Moderatorinnen in der jeweiligen Region und ist somit ausgesprochen nachhaltig. Dieses Format weckte in verschiedenen Regionen Interesse und wird Ende 2023 erstmals umgesetzt.

Alternierendes Format: Bewegte Femmes-Tische und Femmes-Tische

Einige der Teilnehmerinnen haben geschildert, wie sie im Tanz Themen, welche sie an vorherigen Femmes-Tische besprochen haben, vertiefen konnten. Hierzu siehe Kapitel „Wirkung bezüglich früher besuchter Femmes-Tische“ (S. 107). Die Befragung der Teilnehmerinnen sowie der Moderatorinnen hat zudem ergeben, dass die Teilnehmerinnen nach einem Bewegte Femmes-Tische motiviert sind auch an herkömmlichen Femmes-Tische

teilzunehmen. Auch wurde vermehrt das Bedürfnis geäussert, länger über die an einem Bewegte Femmes-Tische gemachten Erfahrungen auszutauschen als dies in einer grossen Bewegte Femmes-Tische-Gruppe möglich ist. Diesbezüglich ist nicht nur der Wunsch nach Austausch der persönlichen Erfahrungen sondern auch eine thematische Vertiefung gewünscht worden.

Da die Austauschrunde sowie auch die Einführung in das jeweilige Thema im Plenum an den Bewegte Femmes-Tische aus zeitlichen Gründen effektiv sehr kurz gehalten wird, ist die Kombination von Bewegte Femmes-Tische und Femmes-Tische-Gesprächsrunden, welche sich abwechseln und aufeinander abgestimmt sind, ein Konzept mit Potential. Um die Niederschwelligkeit zu gewährleisten, sollte der Einstieg jederzeit möglich sein.

Kontinuierlicher Treffpunkt

Ein weiteres Konzept ist Bewegte Femmes-Tische in Form eines interkulturellen Treffpunktes anzubieten, welcher einmal monatlich oder auch wöchentlich an einem fixen Ort stattfindet.

Der Aufwand der Teilnehmerinnen-akquise würde dadurch seitens der Moderatorinnen stark verringert. Aufgrund der erhöhten Stabilität von Vertragspartnern, Kinderbetreuung, Werbematerial und Räumlichkeiten können auch seitens der Projektleitung Ressourcen eingespart werden, bezüglich Kommunikation, Werbung und Fundraising.

Dem progressiven Ansatz von Biodanza würde zudem Rechnung getragen. Eine grössere Kerngruppe mit Bewegte Femmes-Tische-Erfahrenen hätte einen signifikanten Einfluss auf die Tiefe der Prozessarbeit auch für Teilnehmerinnen, welche neu dazukommen oder unregelmässig teilnehmen.

Der Treffpunkt könnte zudem genutzt werden um an einzelnen Daten Fach- und Beratungspersonen den Zugang zu einer Zielgruppe zu gewähren, welche sie sonst nur schlecht erreichen. Auch herkömmliche Femmes-Tische-Gesprächsrunden könnten das Programm abrunden. Teilnehmerinnen, welche nicht an Informationsveranstaltungen gehen und hauptsächlich aufgrund des Tanzens, der Bewegung oder der Musik kommen, könnten so mit integrationsrelevanten Informationen versorgt werden.

Eine der Moderatorinnen, welche dieses Format angeregt hat und immer wieder nachfragt, ob dies nun möglich sei, kommt aus Eritrea. Die Argumente von Terhas sind:

„Wenn wir nur über etwas sprechen, ist es manchmal wie wenn wir es nicht verstehen. Wir verstehen es nur im Kopf. Mit dem Tanzen und der Musik spüren wir, wie es ist, wenn wir uns schön fühlen. Wir verstehen es so besser. [Dieses Beispiel, was sie hier nennt, bezieht sich auf „Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“, (S.113)].

Tanzen oder andere Aktivitäten bei Femmes-Tische sind aber auch wichtig, um die Teilnehmerinnen zu motivieren an die Femmes-Tische zu kommen. Manchmal denken sie, dass es nichts bringt zu kommen, da sie schon Informationen zum Thema haben. [Terhas macht eine Pause, wägt ab und spricht dann weiter.] Oder sie sagen, dass es langweilig sein könnte und sie ja schon alles wissen, weil sie nicht gerne sagen, dass sie noch Informationen und den Austausch unter Frauen brauchen. Sie sind stolze Frauen! Wenn ich sie zu Aktivitäten einladen kann, denken sie nicht, dass es für Frauen ist, die zu wenige Informationen oder Kontakte haben. Und so lernen sie trotzdem Neues kennen.“

6. Die ethnographische Recherche zu Bewegte Femmes-Tische

Die folgenden Kapitel sind der ethnographischen Recherche zu Bewegte Femmes-Tische und der Wirkung von Biodanza innerhalb dieses Integrationsprojektes gewidmet. Zuerst wird an die Arbeitshypothese herangeführt und die Recherchemethode erläutert.

Anschliessend wird die Wirksamkeit der Kombination Femmes-Tische und Biodanza in Bezug auf die Arbeitshypothese analysiert. Dazu wird einerseits dargestellt, wie die Vivencias in Kombination mit Gesprächsrunden aufgebaut sind. Andererseits werden die bearbeiteten Daten aus den Befragungen der Teilnehmerinnen sowie der Moderatorinnen thematisch geordnet präsentiert. Um dies auf ansprechende Weise zu gestalten und um Einblick in die Reichhaltigkeit der Geschichten zu gewähren, werden die Teilnehmerinnen und Moderatorinnen selbst zu Wort kommen.

Die Aussagen in untenstehenden drei Kapiteln beziehen sich hauptsächlich auf die ausführliche beschriebenen Bewegte Femmes-Tische mit Fokus Bewegung und Transfer in den Alltag von selbst erarbeiteten Zielen. Es handelt sich um die folgenden drei Kapitel, welche je einen Punkte aus der Liste der Wirkungsweisen von Bewegte Femmes-Tische (S. 56) aufgreifen :

- „Bewegung und die Wirkung auf psychische und körperliche Gesundheit“, inklusive der Balance zwischen Ruhephasen und aktiven Phasen)
- „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag “
- „Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen“ , inklusive der Legitimation sich für sich selber einzusetzen, seinen eigenen Raum zu haben und seinen eigenen Weg zu gehen

In den darauffolgenden Kapiteln werden ebenfalls Punkte aus der Liste der Wirkungsweisen von Bewegte Femmes-Tische (S. 56) aufgegriffen. Die Teilnehmerinnen beziehen sich dabei jedoch auch auf Bewegte Femmes-Tische mit anderen Oberthemen. Bewegte Femmes-Tische mit dem Oberthema positives Körperbild werden oftmals erwähnt. Eine Kursplanung dieser Bewegte Femmes-Tische findet sich im Anhang unter „Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“ (S. 113).

Arbeitshypothese bezüglich der Wirkung von Biodanza

Ein zentraler Aspekt bei den herkömmlichen Femmes-Tische-Gesprächsrunden wie auch bei anderen Integrationsprojekten ist der Transfer des erworbenen Wissens in den Alltag. Studien zeigen, dass Femmes-Tische einen sehr hohen Wirkungsgrad haben. So schlussfolgern Liliane Pfister und Roger Keller in ihrer Evaluationsstudie, dass sogar nach einer einmaligen Teilnahme an Femmes-Tische *„sich bei den Interventionsgruppen positive Veränderungen in Bezug auf die behandelten Themen [zeigen] und die Teilnehmenden [...] sich zwei Monate später sozial stärker integriert [fühlen].“* (Evaluation der Tabakmodule von Femmes-Tische Schweiz, S.3.) Nichts desto trotz ist der Knackpunkt bei Integrationsprojekten oftmals die Integration des erworbenen Wissens in den Alltag und die Umsetzung der selbst gesteckten Ziele. Trotz meist hoher Motivation der Teilnehmenden gelingt dies nur teilweise, da Verhaltensmuster alleine über den Willen nur schwer zu durchbrechen sind.

Die aufgestellte Arbeitshypothese ist, dass der Transfer des während einer Gesprächsrunde erworbenen Wissens in den Alltag durch den Einbezug der Methode Biodanza verbessert wird.

Durch den ganzheitlichen Ansatz, welcher die Körperebene mit einbindet, kann der Körper als Ressource genutzt werden. Durch vielfältige Bewegungs- und Kontakterfahrungen wird dem emotionalen Aspekt, welcher die Umsetzung von neuen Handlungsmustern oft begleitet, Aufmerksamkeit geschenkt und damit bewusster und fühlbarer gemacht. Das führt zu einer verstärkten Integration des **erarbeiteten** Wissens auf unterschiedlichen Ebenen.

Analysiert wird zudem inwiefern sich Bewegte Femmes-Tische auf den Integrationsprozess der Teilnehmerinnen auswirkt.

Der Begriff Integrationsprozess wird in dieser Arbeit ganzheitlich verstanden, im Sinne der in der Theorie von Biodanza formulierten Definition aber auch in Bezug auf Integration wie sie in den Sozialwissenschaften benützt wird.

Diese Hypothese kann auch für andere Projekte und Kurse, welche hauptsächlich die kognitive Ebene ansprechen, aufgestellt werden, unabhängig von Zielgruppe und

Arbeitsbereich. Da sich diese Recherche auf Gesprächsrunden mit Frauen mit Migrationserfahrung limitiert, wird diese Ausweitung der Hypothese nicht bearbeitet.

Wirkungsweisen von Biodanza in Kombination mit Gesprächsrunden

Untenstehend sind verschiedenen Wirkungsweisen aufgeführt. Diese Wirkungsweisen erläutern wieso das in Gesprächsrunden Besprochene besser in den Alltag transferiert werden kann und wie der Integrationsprozess gefördert wird. In dieser Arbeit wird jedoch nicht explizit auf jeden unten aufgeführten Punkt eingegangen. Einige Punkte werden separat in einem Kapitel behandelt, andere werden durch die Zitate der Teilnehmerinnen sowie meine Erläuterungen in einem grösseren Kontext erwähnt. Ein weiterer Punkt kann durch diverse neurologische Studien zur Wirkungsweise von Tanz und Bewegung bestätigt werden. Zudem zeigen eine Reihe von empirischen Forschungen, beispielsweise jene von Markus Stück oder Alejandra Villegas, beides ForscherInnen der Universität Leipzig, dass Biodanza gesundheitsfördernd ist sowie die Persönlichkeitsentwicklung stimuliert. Diese Studien werde ich hier nicht zusammentragen, da die vorliegende Arbeit auf der Konzeption und Umsetzung von Bewegte Femmes-Tische und den darin beinhalteten Vivencias nach der Methode Biodanza sowie auf Befragungen der Teilnehmerinnen basiert.

Die folgende Auflistung von Wirkungsweisen der Kombination von Biodanza und Gesprächsrunden ist nicht abschliessend:

- Durch den Teambildungseffekt entsteht ein gutes Lernklima. (Siehe verschiedenste Kapitel)
- Lernblockaden und Widerstände können gelockert oder umgangen werden. (Siehe unter anderem „Thema Bewegung“, S. 60)
- Das erarbeitete Wissen wird besser integriert durch die Repetition des Inhaltes der Gesprächsrunde während der Vivencia sowie durch das Erleben auf Körperebene. (Siehe „Komplementarität von Femmes-Tische und Bewegte Femmes-Tische“ (S. 102) dargelegt.)
- Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen innerhalb einer Vivencia werden Ziele nicht ausschliesslich auf mentaler Ebene erkundet. Dies fördert eine Zielsetzung entsprechend tiefliegenden Wünschen. Die kulturelle und soziale Beeinflussung wird gemindert. (Siehe „Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen“, S. 77)

- Durch die Verknüpfung des erworbenen Wissens mit einem positiven Erlebnis werden die neuen neuronalen Verbindungen gestärkt und damit die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass dieses neue Wissen abgerufen werden kann.
- Die Lebensfreude und die Vitalität werden angeregt. Dies steigert die Motivation, die selber erarbeiteten Ziele umzusetzen und fördert somit eine aktive Lebensgestaltung. (Siehe unter anderem Kapitel „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag“, S. 74)
- Die Vivencias sind insgesamt so konzipiert, dass sie einen positiven Effekt auf das psychische sowie körperliche Wohlbefinde haben. (Siehe unter anderem Kapitel „Bewegung und die Wirkung auf psychische und körperliche Gesundheit“, S. 68)
- Die Hemmschwelle auf andere Menschen trotz geringer Deutschkenntnisse zuzugehen wird durch die Erfahrung von Begegnungen ohne Sprachbarriere vermindert. (Siehe „Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education“, S. 100)

Recherchemethode

Diese empirische Forschung basiert auf Literaturrecherche sowie auf der Verarbeitung von Daten, erhoben bei der Konzeptionsarbeit sowie während der Durchführung von Bewegte Femmes-Tische. Die Hauptinformationsquelle ist die ausgedehnte Datenerhebung basierend auf der ethnologischen Recherchemethode. Diese Feldforschung beinhaltet die teilnehmende Beobachtung (an den Veranstaltungen selbst sowie bei den Teilnehmerinnen zu Hause und teils im öffentlichen Raum) sowie semidirektive Befragungen der Teilnehmerinnen und der Moderatorinnen.

Insgesamt wurden 13 Teilnehmerinnen ausführlich befragt. Diese semidirektiven Befragungen basieren auf offen gestellten Fragen¹⁵. Um die Resultate nicht zu beeinflussen, wurden nicht gezielt nach den verschiedenen Wirkungsweisen, welche hier im Fokus stehen, gefragt. Zehn dieser Befragungen fanden bei den Teilnehmerinnen zu Hause statt. Diese Befragungen, gekoppelt an die teilnehmende Beobachtung, waren so gut wie möglich in

¹⁵ Beispiele: Warum erinnerst du dich noch? Hat sich etwas in deinem Alltag verändert? Woran hast du das erkannt? Wie hast du dich nach dem Bewegte Femmes-Tische gefühlt? Und einige Zeit nach Bewegte Femmes-Tische? Was war schwierig und was schön während und nach dem Bewegte Femmes-Tische?

einen Moment des alltäglichen Lebens der Teilnehmerinnen eingebaut. So fanden sie während des gemeinsamen Teekochens, zusammen mit den Kindern auf einem Spielplatz, im Beisein der Mutter, welche auf einen Ferienbesuch in den Schweiz war, oder gemütlich auf dem Sofa (während einer Einführung in die verschiedensten Desserts des Herkunftslandes) statt.

Eine der befragten Teilnehmerinnen traf ich in einem öffentlichen Park ausserhalb ihres Wohnortes und zwei Befragungen wurden auf Wunsch der Teilnehmerinnen in den Büroräumlichkeiten von Caritas Aargau abgehalten.

Um die vertraute Atmosphäre nicht negativ zu beeinflussen, wurden keine Tonaufnahmen sondern nur kurze Notizen gemacht, welche direkt nach dem Besuch akribisch ergänzt wurden. Die Zitate stimmen somit nicht wortwörtlich überein mit den Aussagen der Teilnehmerinnen. Inhaltlich und bezüglich ihrer Ausdrucksform blieb ich den befragten Personen so treu wie möglich.

Es fanden zudem mehrere Auswertungsrunden mit den Organisationsteams der jeweiligen Bewegte Femmes-Tische statt und die beteiligten Moderatorinnen wurden auch individuell befragt. Auch fliessen Aussagen, welche im ersten Teil der Bewegte Femmes-Tische gemacht wurden sowie informelle Gespräche nach den Bewegte Femmes-Tische und Beobachtungen während der Bewegte Femmes-Tische meinerseits mit ein.

Geschichten der Teilnehmerinnen und Zitate

Der Mehrwert dieser Monographie besteht meines Erachtens, nebst der ausführlichen Beschreibung eines innovativen Projektes, hauptsächlich in den ausgiebigen qualitativen Befragungen einer spezifischen Zielgruppe. Einer der Faktoren, weshalb diese Monographie für ein breites Publikum auch ausserhalb der Biodanzaschulen interessant ist, besteht in der Reichhaltigkeit dieser Erzählungen. Ich möchte diese Geschichten den Lesenden nicht vorenthalten, weshalb die Monographie viele und auch lange Zitate beinhaltet sowie Kapitel, welche Einblick in die Lebensgeschichten dieser Frauen bieten.

Moderatorinnen sowie Teilnehmerinnen sollen zu Wort kommen. Sie gehen teils im gleichen Atemzug auf mehrere Punkte, welche in dieser Monographie in verschiedene Kapitel

unterteilt sind, ein. Damit die Zitate aussagekräftig und eingebettet in ihren Kontext bleiben, sind sie nicht auseinandergenommen und den einzelnen Kapiteln zugeordnet. So finden sie sich zusammenhängend in einem der Kapitel wieder, auch wenn sie auf Punkte anderer Kapitel eingehen.

Beschreibungen von aussagekräftiger Körpersprache oder Verbindungssätze sowie Zusätze, welche von mir stammen, befinden sich innerhalb von Zitaten in eckigen Klammern. Sind Teile des Zitates ausgelassen, ist dies durch eckige Klammern mit Punkten gekennzeichnet. Aussagen sind teils zusammengefasst, wenn die befragte Person lange Umschreibungen machen musste, da ihr sprachbedingt die Worte fehlten.

Um die Anonymität zu gewährleisten sind nicht nur die Namen sondern teilweise auch Details wie die Anzahl Kinder oder der erlernte Beruf minimal geändert.

7. Bewegte Femmes-Tische zu den Themen Bewegung und Transfer in den Alltag

Im folgenden Kapitel wird nun, anhand der Kursplanung von drei aufeinanderfolgenden Bewegte-Femmes-Tische (Intervall jeweils zwei Wochen) zum Oberthema Bewegung, erläutert, wie die Veranstaltungen konzipiert sind, um die Gesprächsrunden und die dazugehörigen Vivencias optimal aufeinander abzustimmen, mit dem Ziel einerseits eine gegenseitig positive Wechselwirkung zu erzielen und den Integrationsprozess anzukurbeln. Aus der Beschreibung geht hervor, dass diese Bewegte Femmes-Tische nicht nur physische Bewegung beinhalten sondern auch ganzheitlich Bewegung ins Leben der Teilnehmerinnen bringen.

Thema Bewegung

Bewegung ist ein unverfängliches Thema, welches grossen Einfluss auf die physische aber auch auf die psychische Gesundheit hat. Die Unverfänglichkeit des Themas ist einer der Faktoren, welcher dazu führt, dass die Teilnehmerinnen sich öffnen und Widerstände umgangen werden können (siehe „Wirkungsweisen von Biodanza in Kombination mit Gesprächsrunden“, S. 56). Das Oberthema dient als Türöffner um verschiedene Aspekte des eigenen Lebens anzuschauen und um die aktive Lebensgestaltung zu fördern. Den Teilnehmerinnen ist es selber überlassen, ob sie auf der Ebene der körperlichen Bewegung bleiben oder sich auf tiefgreifende psychologische Prozesse einlassen möchten. Meist ist dies nicht eine bewusst getroffene Entscheidung sondern regelt sich auf unbewusster Ebene unter Berücksichtigung des aktuellen Standes von Ressourcen und von Kapazitäten jeder einzelnen Teilnehmerin, mit Auftauchendem umzugehen.

Thema Transfer in den Alltag

Die Thematik des Transfers in den Alltag wird anhand der Karte „Brücke in den Alltag“ (siehe Darstellung S. 27) , jeweils an der zweiten oder dritten Bewegte Femmes-Tische - Veranstaltung ins Zentrum gerückt. In den vorgängigen Bewegte Femmes-Tische wird ein

Thema ausgiebig behandelt, welches anhand der „Brücke in den Alltag“ gut vertieft werden kann. In den hier beschriebenen Bewegte Femmes-Tische ist das Oberthema Bewegung.

Die Palette an möglichen Themen ist jedoch breit. Geeignet sind Themen, zu welchen einerseits ganz konkrete, sich auf der Handlungsebene befindende Ziele mit sich bringen und andererseits Selbstreflexion bezüglich der gewünschten Umsetzungsvarianten sowie auch Bestimmtheit erfordern. Nebst Bewegung im eigenen Leben und im Leben seiner Kinder sind beispielsweise „Schutz vor Passivrauch“, oder „positives Körperbild“ sehr geeignet. Schlussendlich können die meisten Femmes-Tische-Moderationsthemen so umgesetzt werden, da in den allermeisten Fällen die Umsetzung eines konkreten Zieles angestrebt wird.

Kursplan 3-teilige Veranstaltung Bewegte Femmes-Tische zu Bewegung

Bewegte Femmes-Tische Tag 1

Das Thema Bewegung wird anhand von Fotokarten zu verschiedenen Aktivitäten mit unterschiedlichen Intensitätsgraden, vom Spazieren anstelle der Benützung des Busses über Treppensteigen im Alltag bis zu Joggen im Wald, thematisiert. Die Teilnehmerinnen tauschen sich in Kleingruppen darüber aus, welche Aktivitäten sie schon machen und welche sie gerne vermehrt praktizieren würden, sei dies alleine oder mit der Familie. Ein Leporello mit Empfehlungen zu der wöchentlichen sportlichen Betätigung je nach Alter und Intensitätsgrad der Aktivität wird angeschaut. Die Moderatorin fragt die Teilnehmerinnen, was ihnen helfen würde, um sich zu motivieren und erklärt die Fotokarte „Brücke in den Alltag“. Im Plenum wird die Wirkung von Bewegung auf die psychische und körperliche Gesundheit sowie die Bedeutung eines Ausgleichs der Anregung des sympathischen und parasympathischen Nervensystems, sprich von Ruhephasen und aktiven Phasen, besprochen. Da viele Teilnehmerinnen Kinder haben, sind die Inputs zu Bewegung nicht nur auf die Teilnehmerinnen sondern auch auf deren Kinder abgestimmt.

Vivencia aus Tag 1

Die Vivencia legt den Fokus auf die Erlebnislinie der Vitalität (siehe S. 23). Dies erlaubt nicht nur, das besprochene Thema ideal einzubauen sondern ist auch geeignet für einen ersten Bewegte Femmes-Tische mit einer grossen Anzahl an erstmaligen Teilnehmerinnen.

Die Teilnehmerinnen werden in den Anleitungen der Tänze als Frauen mit Migrationshintergrund hier in der Schweiz lebend abgeholt. Die Beispiele werden so gewählt, dass sich möglichst alle Frauen angesprochen fühlen und dass sie die Essenz der Erlebnislinie Vitalität erklären. Die Anleitung, welche in einfacher Sprache und durch Pantomime begleitet ist, kann wie folgt aussehen:

„Wir haben gesagt der Körper braucht Aktivität (sympathisches Nervensystem) und auch immer wieder Pausen (parasymphathisches Nervensystem). So bleiben wir gesund. Oftmals ist es in unserem Leben jedoch anders. Kennt ihr das, wenn ihr erst ganz spät abends die erste Pause machen könnt? Der Wecker klingelt und ich renne los, ganz gestresst, weil alle Kinder pünktlich zur Schule müssen. Dann kommt die Post mit wichtigen Briefen, die ich nicht gut verstehe. Vielleicht sogar vom Migrationsamt! Schon wieder Stress. Ich muss also noch zur Sozialberaterin, um nachzufragen. Sie hat aber heute keine Zeit. Dann habe ich einen Termin beim Kinderarzt oder ich muss arbeiten gehen. Endlich kann ich eine Pause machen. Aber der Nachbar klingelt, weil mein Kind das Velo am falschen Ort abgestellt hat. So jetzt aber Pause. Ich habe bei Femmes-Tische ja gelernt, dass Pausen wichtig sind! Und was passiert dann?“

Die Teilnehmerinnen und Moderatorinnen können Beispiele bringen, was sie dann von einer Pause abhalten könnte. Oft kommen Beispiele in Bezug auf Deutschkurse oder der Arbeit aber auch bezüglich des Haushaltes, der Bedürfnisse der Kinder oder des Mannes. Sehr oft wird auch der Besuch der Schwiegermutter oder deren Telefonat erwähnt, welche sagt, was eine gute Frau alles erledigt.

Dies erlaubt den Frauen sich gesehen zu fühlen aber auch über schwierige Situationen in einer Gruppe lachen zu können. Es öffnet Türen, um sich mit ihrer ganz persönlichen, emotionalen Situation in das Erleben einzulassen und baut somit Widerstände und Lernblockaden ab. Zudem wird dem emotionalen Aspekt, welcher die Umsetzung von neuen Handlungsmustern oft begleitet, Aufmerksamkeit geschenkt und damit wird er bewusster und fühlbarer gemacht.

Bewegte Femmes-Tische Tag 2 (Brücke in den Alltag)

Gestartet wird mit dem Tanz der Worte (Austauschrunde am Anfang), welcher Raum lässt, um die Erfahrungen während und nach des letzten Bewegte Femmes-Tische sowie die

Zielerreichung und Stolpersteine zu besprechen und gegebenenfalls Ziele neu zu definieren. Eine Moderatorin zeigt erneut die Fotokarte „Brücke in den Alltag“ im Plenum und repetiert deren Bedeutung zusammen mit den Teilnehmerinnen.

Nach der kurzen Pause wird die unten beschriebene Vivencia angeboten.

Vivencia aus Tag 2

Der Plan dieser Vivencia findet sich im Anhang unter „Flyer Bewegte Femmes-Tische



CARITAS Aargau

femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration
Aargau

suhr

Jetzt in Suhr (Tramstr. 38)
Daten: 1. März und 15. März 2023
Zeit: 8.45 – 11.15
Anmeldung: Brichti: 078 808 97 99, Laila: 078 662 72 32,
Sonam: 077 975 36 26, Hürsen: 079 706 57 00,
Fathiya: 078 216 33 99, Faten: 076 568 37 60
Sprachen: Deutsch, Tigrinya, Arabisch, Tibetisch, Somali, Türkisch

Bewegte Femmes-Tische
von und für Frauen aus aller Welt
Begegnungen in Bewegung, mit Musik, im Gespräch...

Herzlich willkommen bei Bewegte Femmes-Tische!

Femmes-Tische sind Gesprächsrunden für Frauen. «Bewegte Femmes-Tische» kombiniert die Gesprächsrunde mit Bewegung zu Musik (Biodanza). So wird das Besprochene vertieft und integriert. Es macht eine Menge Spass!

Fragen, die uns bewegen:

- Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Und meine Familie?
- Wie kann ich auf Menschen zugehen und Kontakte knüpfen?
- Wie fühlt es sich an, freudig durch mein Leben zu tanzen?

Kosten: Gratis, Spenden sind jedoch willkommen.

Bewegte Femmes-Tische richtet sich an Frauen aus aller Welt, unabhängig von den angebotenen Sprachen, ein Migrationshintergrund ist keine Voraussetzung. Es sind auch keine Tanzerfahrungen erforderlich.

Neugierig? Probieren Sie es aus! Alle sind herzlich eingeladen.

Femmes-Tische

Wir bieten auch Gesprächsrunden ohne Bewegung an. Dies in den Sprachen Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Hindi, Kurdisch, Portugiesisch, Singhalesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tibetisch, Tigrinya und Türkisch.

Sind Sie interessiert an Femmes-Tische? Kontaktieren Sie die Projektleiterin:

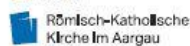
Femmes-Tische
Caritas Aargau
Jasmine Burkhard
062 837 07 46
jb@caritas-aargau.ch

Bewegte Femmes-Tische
Caritas Aargau
Nicole Winkler
078 244 62 39
nw@caritas-aargau.ch

Möchten Sie für dieses Projekt spenden?

Verwenden Sie den Vermerk «Bewegte Femmes-Tische 2023».
CARITAS Aargau, IBAN CH23 0900 0000 5000 1484 7

Unterstützt durch



2023/03
Foto: Karimkhan / femmesTISCHE.ch

Flyer Femmes-Tische

CARITAS Aargau

femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration
Aargau

**Femmes-Tische von und für Frauen
mit Migrationshintergrund**

Herzlich willkommen bei Femmes-Tische!

Möchten Sie in Ihrer Muttersprache Informationen erhalten und sich darüber austauschen? Möchten Sie Frauen in der Region oder im Quartier treffen?

In kleinen Gruppen sprechen wir unter anderem über gesunde Ernährung, Bewegung, Erziehung, Schulsystem, Schwangerschaft, Geld, neue Medien. Die Gruppe wird von einer Moderatorin in einer der folgenden Sprachen angeleitet:

- Albanisch
- Arabisch
- Deutsch
- Englisch
- Farsi
- Hindi
- Kurdisch (Badini, Kurmanci)
- Portugiesisch
- Singhalesisch
- Somalisch
- Spanisch
- Tamilisch
- Tibetisch
- Tigrinya
- Türkisch

Bewegte Femmes-Tische

Wir bieten auch Gesprächsrunden mit Bewegung zu Musik (Biodanza) an. So wird das Besprochene vertieft und auf Körperebene integriert.

Sind Sie interessiert an Femmes-Tische? Kontaktieren Sie die Projektleiterin:

Femmes-Tische
Caritas Aargau
Jasmine Burkhard
062 837 07 46
jb@caritas-aargau.ch

Bewegte Femmes-Tische
Caritas Aargau
Nicole Winkler
078 244 62 39
nw@caritas-aargau.ch

Möchten Sie für dieses Projekt spenden?

Verwenden Sie den Vermerk «Femmes-Tische».
CARITAS Aargau, IBAN CH23 0900 0000 5000 1484 7

Unterstützt durch



Unterstützt durch das
Gesundheitsdepartement
des Kantons Aargau



6/2022

Vivencia zum Thema „Brücke in den Alltag“ (S. 110). Der thematische Ablauf in resümierte Form ist folgender:

Ausgehend von der Frage, was ich brauche, wenn ich eine Veränderung in meinem Leben herbeiführen will, wird die Qualität Erde im Anfangskreis angesprochen und durch die Musik induziert. Um etwas zu verändern muss ich mit beiden Beinen fest auf der Erde, oder wie ja gesagt wird, im Leben stehen. Im weiteren Verlauf der Phase der Vitalisierung wird diese Qualität mit einem Gehen alleine vertieft. Die Anleitung dazu: „Was möchtest du auf deiner Erde pflanzen? Schalte dazu den Kopf nicht ein, gehe bestimmt und freudig auf deiner Erde um es zu finden.“

Während den anschliessend Tänzen erleben die Teilnehmerinnen die Bestimmtheit, die Qualität, welche benötigt wird um die Umsetzung im Alltag herbeizuführen, induziert durch eine Koordination zu zweit und zu dritt sowie einem Gehen zu zweit mit Richtungswechsel.

Der Richtungswechsel ist essentiell, da er die Erlaubnis zu Veränderung erleben lässt. Auch der Prozess einer Entscheidungsfindung mit dem kurzen Innehalten, um die neue Richtung zu spüren und dem anschliessenden ganz bestimmten Abwenden und weitergehen wird so erfahren. Stimuliert werden Motivation, Bestimmtheit, Wertschätzung sich selbst und seinen Ziele gegenüber, Neugierde und Lebensfreude, Mut zur Umsetzung von Neuem sowie Ausdauer und Beharrlichkeit sowie der Umgang mit Stolpersteinen.

Die Lust, etwas Neues in sein Leben zu integrieren, wird durch das Spiel „1,2,3,4“ zu einem kraftvollen Musikstück befeuert. Es beinhaltet einen rhythmischen Tanz alleine, eine rhythmische Synchronisation und Tänze in kleinen Kreisen.

Über die Brücke gehen und etwas im Leben ändern, heisst auch, dass das Umfeld die Veränderung sieht, mich beobachtet und dass ich mich mit dem Neuen zeige. Deshalb folgt ein Tanz in kleinen Kreisen, in welchem sich jede Teilnehmerin des Kreises kurz in der Mitte des Kreises mit ihrem Tanz zeigt. Die verwendete Musik erlaubt, stolze, feurige Bewegungen zu machen und sich so vor der Gruppe zu zeigen. Sie lädt zu Beckenbewegungen ein. Das Becken ist der Körperteil, welcher dafür steht, was ich in die Welt bringen möchte. Es wird auf die Freiwilligkeit des sich im Kreise Zeigens hingewiesen. Die Anleitung dazu: „Du darfst dich auch zeigen mit deinem „Nein, ich möchte nicht in die Mitte.“ Wenn du das machst, sei stolz auf dich! Nein zu sagen ist nicht einfach!“

Anfangs der Phase der Harmonisierung wird die Bedeutung von Pausen (parasympathisches Nervensystem) in Erinnerung gerufen.

Was will ich über die Brücke in mein Leben nehmen? Das ist eine schwierige Frage! Was ist gut für mich, wie möchte ich leben, wer bin ich? Damit ich dies spüre, (nicht denken, wir arbeiten mit dem Körper), brauche ich eine Pause. Wenn ich immer nur renne und Stress habe, kann ich das nicht spüren. Deshalb machen wir jetzt eine Pause. Wir machen eine Pause mit einer Freundin. (Zwei Moderatorinnen stellen sich Rücken an Rücken) Eine Freundin ist wichtig. Wenn ich alles alleine machen muss im Leben, dann ist es zu schwierig. Wir setzen uns auf eine Bank, um eine schöne Pause zu machen. (Die zwei Moderatorinnen gehen leicht in die Knie, so dass sie sich aneinander anlehnen, wie wenn sie auf einer Bank sitzen würden, halten jedoch ihr Gewicht grösstenteils selbst).

Ein zweites Paar kommt dazu und wir zeigen das Spiel „Partnerwechsel mit Rücken an Rücken“, was zu viel Gelächter führt und während des Tanzes die Stimmung in der Gruppe nochmals lockert. Dies stärkt den Gruppenzusammenhalt, was Sicherheit bietet für die anschliessenden zwei sehr persönlichen Tänze alleine.

Die archetypische Haltung der Intimität wird eingeleitet in Bezug auf die Tendenz vieler Frauen, stark im Aussen zu leben, sich um die Bedürfnisse der ganzen Familie zu kümmern oder in sozialen Berufen zu arbeiten und sich oft hinten anzustellen. Aufgrund der Sprachbarriere wird der Raum einer Frau mit einem Seil, welches ich im Kreis um mich herum lege, visualisiert. Ich zeige die archetypische Haltung innerhalb dieses Kreises.

„Dies ist mein Kreis, ich bestimme was beziehungsweise wen ich darin möchte. Dafür muss ich auf mein Herz hören.“

Je nach Gruppe, ist das anschliessende Hände auf das Herz legen und so, verbunden mit sich selbst, in die Gruppe schauen, der tiefste Punkt der Regression. Oftmals sind die archetypische Haltung und darauffolgende harmonische Ausdehnung schon intensiv genug. Es fliessen schon einige Tränen.

Auch die harmonische Ausdehnung zeige ich in diesem Seilkreis vor¹⁶.

„Dies ist mein Kreis, ich bestimme was beziehungsweise wen ich darin möchte. Dafür muss ich mich, also meinen Kreis kennen. In diesem Tanz kann ich meinen Kreis kennen lernen.“

Die Aktivierung wird gesteigert durch Begegnungen mit dem Zeigefinger. Zuerst gebe ich nochmals explizit die Erlaubnis Gefühle zu zeigen.

„Ich sehe einige Tränen. Danke. Tränen sind ein Geschenk. Wir sprechen alle verschiedene Sprachen. Wir alle sprechen die Sprache des Herzens. Tränen sind die Sprache des Herzens. [Pause]

¹⁶ Die harmonische Ausdehnung wird im Biodanza meist verwendet, um die Regression einzuleiten. Da in dieser Vivencia mit Anfängerinnen die archetypische Haltung der Tiefstpunkt der Vivencia ist, kann die harmonische Ausdehnung als erster Tanz der Aktivierungsphase genutzt werden. In der Planung gibt es noch einen Puffer, der situativ eingebaut werden kann. Ein Wiegekreis kann nach der archetypischen Haltung angeboten werden. Die harmonische Ausdehnung wird dann ausgelassen.

Der Finger ist verbunden mit der Hand, die Hand mit dem Arm und der Arm mit dem Herzen. Das Herz weiss, was du über die Brücke in dein Leben nehmen willst. Begegne nun all diesen schönen Frauen mit dem Herzen. Wir schauen uns dabei in die Augen, damit wir diese schönen Augen und vielleicht schöne Tränen sehen. Das nehmen wir alle über die Brücke mit nach Hause.“

Je nach Gruppe und Zeit biete ich noch „Begegnungen mit einer Blume schenken“ an. Anstelle einer Blume darf auch eine Umarmung geschenkt werden. Im Abschlusskreis dürfen sich die Frauen auch in der Mitte des Kreises zeigen.

Bewegte Femmes-Tische Tag 3

Da der vorangehende Bewegte Femmes-Tische für viele der Teilnehmerinnen sehr emotional war, starten wir den Tanz der Worte in Kleingruppen nach Sprache, jeweils von einer Moderatorin geleitet. Im anschliessenden Plenum macht die Moderatorin eine kleine Zusammenfassung des Besprochenen ohne jedoch Namen und Geschichten zu nennen. Die Teilnehmerinnen können ergänzend dazu etwas sagen und somit auch vor der ganzen Gruppe etwas Persönliches preisgeben. Oft werden in diesem Moment auch noch Fragen zur Methode Biodanza gestellt. Der Austausch dreht sich teils um das Thema körperliche Bewegung an sich, mehrheitlich jedoch um emotionale Themen, welche die Lebensgestaltung und die aktuelle Lebenssituation betreffen. Um den Bogen zum Thema Bewegung wieder herzustellen, gibt eine der Moderatorinnen vor der Vivencia neue Inputs und Infomaterial zum Thema Bewegung mit Kindern.

Vivencia aus Tag 3

Nach einer ganz kurzen Pause folgt eine Vivencia, welche einige Elemente der letzten Vivencia wiederholt. Dies geschieht teils auf dieselbe Weise wie zuvor, um das vom letzten Mal Erlebte aufzunehmen, teils in einer abgeänderten Form, um eine neue Herangehensweise zum selben Thema zu erleben. Der Charakter der Vivencia ist hauptsächlich feierlich. Die Teilnehmerinnen dürfen tanzend ausdrücken und somit erleben, was sie transformiert haben in ihrem Leben. Es ist eine Feier der Lust sein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Das Thema Bewegung mit Kindern lässt sich optimal einbauen durch spielerische Tänze, welche auch mit den Kindern zu Hause gemacht werden können.

8. Die Evaluation Bewegte Femmes-Tische

Die Wirksamkeit von Femmes-Tische sowie auch von Biodanza ist durch verschiedene wissenschaftliche Studien belegt. Verweise dazu finden sich in der Bibliographie. In dieser Evaluation sollen, nach einer kurzen Auswertung von statistischen Daten, die Teilnehmerinnen und die Moderatorinnen selbst erzählen.

Statistische Auswertung

Bei der Durchführung der ersten Veranstaltungsreihe haben wir einige statistische Daten anhand eines Anmeldebogens erhoben, um unsere Neugierde zu stillen wie auch um danach Schlussfolgerungen ziehen zu können. Da diese Monographie hauptsächlich auf qualitativen Befragungen basiert, war diese Datenerhebung nur für den ersten Block vorgesehen. Die Daten der weiteren Bewegte Femmes-Tische basieren auf der Anmeldetabelle für die Bewegte Femmes-Tische. Um die Niederschwelligkeit des Angebotes zu gewährleisten, füllen sie erst bei ihrer Ankunft am Empfang ihren Namen, sowie ihre Erstsprache und ihr Herkunftsland in eine Tabelle ein. Es ist Sans-Papiers oder Frauen, welche unser Alphabet nicht kennen, erlaubt, sich mit einem Häkchen oder einem anderen Zeichen in die Liste einzutragen.

Beschreibung der Teilnehmerinnen des offenen Bewegte Femmes-Tische

Diese Erhebung haben wir in Form eines Anmeldebogens gestaltet. Aufgrund der spezifischen Zielgruppe sind fünf Anmeldebogen im Vornherein von den Teilnehmerinnen selbständig ausgefüllt und der Moderatorin abgegeben worden. Die restlichen Anmeldebogen wurden an den Veranstaltungen selber mit mehr oder weniger Unterstützung unsererseits ausgefüllt. Die Gruppenzusammenstellung an Bewegte Femmes-Tische ist überwiegend abhängig vom Moderatorinnenteam, da diese in ihrem Netzwerk Werbung für die Bewegte Femmes-Tische machen. In dieser allerersten Veranstaltungsreihe war nur eine Moderatorin involviert. Es handelt sich um eine türkischsprachige Moderatorin, welche jedoch meist interkulturelle Gesprächsrunden auf Deutsch durchführt. Sie greift auf ein Netzwerk zurück, welches sie durch ihre Mitarbeit in verschiedenen Projekten und durch ihre Tätigkeit als Spielgruppeninhaberin und -Leiterin aufgebaut hat. Dadurch sind ihre

Gruppen hinsichtlich der Herkunftsländer sehr heterogen. Die Auswertung dieser Daten ergibt eine Übersicht der Heterogenität.

Herkunftsländer:

In Klammer steht die Anzahl Teilnehmerinnen. Eritrea (9), Sri Lanka (3), Türkei (2), Kolumbien (2), Indonesien (1), Italien (1), Russland (1), Algerien (1), Angola (1).

Aufenthaltsdauer in der Schweiz / Sprachkenntnisse:

Die Aufenthaltsdauer der Teilnehmerinnen in der Schweiz reicht von einigen Monaten bis hin zu 68 Jahren. Eine Teilnehmerin, welche aus Sri Lanka stammt, ist hier geboren. Sechs der Teilnehmerinnen sind schon sehr lange hier, sprich zwischen 13 und 68 Jahren. Die restlichen 15 Teilnehmerinnen sind durchschnittlich seit 6 Jahren hier. Im Vergleich zu anderen Bewegte Femmes-Tische sind diese Teilnehmerinnen schon relativ lange hier. An anderen Bewegte Femmes-Tische sind meist auch Teilnehmerinnen anwesend, welche erst seit einigen Monaten in der Schweiz sind.

Drei der 21 Teilnehmerinnen hatten keinerlei bis sehr beschränkte Deutschkenntnisse. Vier Teilnehmerinnen konnten der vereinfachten Sprache, welche wir anwendeten, nur knapp folgen. Somit hätten sieben der Teilnehmerinnen mehr profitieren können an einem Bewegten Femmes-Tische mit Übersetzung (siehe Erfahrungen).

Alter:

Das Durchschnittsalter lag bei 40 Jahren, wobei auch hier die Spannweite sehr breit ist. Sie reicht von 22 Jahren bis 72 Jahren.

Kinder / Kinderhüte:

Die Teilnehmerinnen haben durchschnittlich 2,2 Kinder. Den ersten Block hatten wir ohne Kinderhüte organisiert. Es waren durchschnittlich 3 Kinder dabei, welche im selben Raum waren. Unsere Bitte an die Teilnehmerinnen möglichst ohne Kinder zu kommen war für einige ein Hinderungsgrund. Die Anwesenheit der Kinder lief an zwei Bewegte Femmes-Tische hervorragend. An den zwei anderen Bewegte Femmes-Tische war dies jedoch teilweise ein Störfaktor.

Anzahl Teilnehmerinnen pro Bewegte Femmes-Tische:

Durchschnittlich waren acht Frauen anwesend wobei die Teilnehmerzahl stetig gestiegen ist. Drei Teilnehmerinnen haben alle drei Veranstaltungen besucht und fünf haben zwei Veranstaltungen besucht¹⁷. Am ersten Block haben insgesamt 21 verschiedene Frauen teilgenommen.

Beschreibung der Teilnehmerinnen der halboffenen Kursblöcke

Aufgrund der Zahlen von Bewegte Femmes-Tische in Suhr und in Windisch zwischen 2019 und 2023 wird hier Einblick in die Heterogenität der Teilnehmerinnen eines halboffenen Bewegte Femmes-Tische-Kursblockes gegeben. Zudem bestätigen die Zahlen die Hypothese, dass Bewegte Femmes-Tische, als Spezialereignisse ausgeschrieben, zu mehr neuen Teilnehmerinnen bei Femmes-Tische führen. Auch bestätigt sich die Annahme, der signifikanten Bedeutung von offen ausgeschriebenem Angeboten.

Bewegte Femmes-Tische in Suhr (2022 und 2023)

Zwischen Ende 2022 und Anfang 2023 wurden in Suhr vier Bewegte Femmes-Tische mit jeweils fünf Moderatorinnen durchgeführt. Ausgeschrieben wurden die Sprachen Deutsch, Arabisch, Somali, Türkisch, Tibetisch sowie Tigrinya. Mit 32 respektive 29 und 25 Teilnehmerinnen, 5 Moderatorinnen und der Projektleitung waren dies die bisher grössten Gruppen. Ein weiterer Bewegte Femmes-Tische wurde mit drei Moderatorinnen durchgeführt und es nahmen 21 Teilnehmerinnen teil. Die Teilnehmerinnen hatten 15¹⁸ verschiedene Erstsprachen. Aufgrund der interkulturellen Vernetzung der Moderatorinnen kamen an diesen Bewegte Femmes-Tische Frauen aus den folgenden 14 Herkunftsländern: Eritrea, Türkei, Syrien, Somalia, Marokko, Iran, Afghanistan, Albanien, Ukraine, der USA, Sri Lanka, Indien, der Schweiz und Tibet.

Bewegte Femmes-Tische in Windisch (2019 bis 2022)

In Windisch wurde 2019 erstmals ein dreiteiliger Bewegte Femmes-Tische durchgeführt. Im selben Jahr wurden aufgrund der langen Wartelisten der Teilnehmerinnen, limitiert durch die Anzahl Plätze in der Kinderbetreuung, ein weiterer dreiteiliger Bewegte Femmes-Tische durchgeführt. Die Zahlen des Folgejahres zeigen unter anderem, dass es aufgrund der

¹⁷ Anmerkung Zahlen: Der erste Bewegte Femmes-Tische wurde ausnahmsweise zwei Mal durchgeführt, da viele angemeldete Frauen verhindert waren.

¹⁸ Arabisch, Somali, Kurdisch, Türkisch, Albanisch, Deutsch, Tigrinya, Farsi, Dari, Ukrainisch, Tibetisch, Amharisch, Englisch, Tamilisch und Hindi.

Situation rund um Covid19 noch schwieriger geworden war mit stabilen Gruppen zu arbeiten und es wichtig war, halboffene Blocks anzubieten.

Die meisten Teilnehmerinnen der Bewegte Femmes-Tische, welche im 2020 und 2022 durchgeführt worden waren, haben sich im Verhinderungsfall trotz des halboffenen Angebotes abgemeldet. Dies lässt auf eine hohe Motivation zur Teilnahme schliessen. Hauptgründe waren Husten oder Kratzen im Hals sowie Krankheit und Arzttermine der Teilnehmerinnen oder ihren Kindern, welche aufgrund der Symptome keine Betreuung mehr hatten.

Im 2020 haben bei einem dreiteiligen Bewegte Femmes-Tische mit drei Moderatorinnen und insgesamt 33 Teilnehmerinnen 33% der Teilnehmerinnen an zwei Bewegte Femmes-Tische und knapp 20% der Teilnehmerinnen an drei Bewegte Femmes-Tische teilgenommen. Durchschnittlich waren 18 Teilnehmerinnen anwesend. Aufgrund der Verteilung der An- und Abwesenheiten lässt sich folgern, dass die Abwesenheiten nicht aufgrund fehlenden Interesses am Angebot zustande kamen.

Es nahmen an diesen Bewegte Femmes-Tische 25 verschiedene Frauen teil. 12 Teilnehmerinnen konnten neu für das Projekt Femmes-Tische akquiriert werden. Dies entspricht 50% und ist somit viel höher als die Neuzugänge bei herkömmlichen Femmes-Tische. Die Hypothese, dass Bewegte Femmes-Tische, als Spezialevent angeboten, zu mehr neuen Teilnehmerinnen bei Femmes-Tische führen, hat sich somit bestätigt.

Die Teilnehmerinnen waren durchschnittlich 36 Jahre alt und sie waren zwischen 2 Monate und 21 Jahren in der Schweiz. Der Mittelwert ist 4 Jahre, davon ausgenommen sind die zwei Schweizerinnen. Die interkulturelle Vernetzung der Moderatorinnen widerspiegelt sich auch in der Vielfalt der Herkunftsländer der Teilnehmerinnen (in Klammer ist die Anzahl Teilnehmerinnen vermerkt): Indien (6), Brasilien (5), Schweiz (2), Afghanistan (1), Eritrea(1), Iran (1), Kolumbien (1), Kosovo (1), Nigeria (1), Philippinen (1), Russland (1), Thailand (1), Tschechien (1), Türkei (1), Jemen (1).

Bewegung und die Wirkung auf psychische und körperliche Gesundheit

In Bezug auf die Arbeitshypothese der erhöhten Umsetzungswahrscheinlichkeit des während des Femmes-Tisches Besprochenen ist eine der herauskristallisierten Wirkungsweisen folgende:

- Die Vivencias sind insgesamt so konzipiert, dass sie einen positiven Effekt auf das psychische sowie körperliche Wohlbefinden haben.

In diesem Kapitel sind nun die Daten aus den Befragungen zusammengetragen, welche diesen Punkt betreffen.

Raffaella, ist eine Teilnehmerin, welche die Ausbildung zur Moderatorin besucht hat. Aufgrund ihrer hohen Motivation und ihres Psychologiestudiums wurde sie zur Ausbildung zugelassen. Sie hat als Psychologin schon im Herkunftsland Italien erste Berufserfahrungen gemacht. Sie ist seit acht Monaten in der Schweiz und konnte aufgrund ihrer limitierten Deutschkenntnisse danach nicht als Moderatorin arbeiten. Jetzt ist sie als regelmässige Teilnehmerin bei Bewegte Femmes-Tische mit dabei. Mehr zu ihr findet sich unter „Die Geschichte von Raffaella“, S. 94. Sie hat alle Veranstaltungen von Bewegte Femmes-Tische zu Bewegung inklusive der Brücke in den Alltag besucht sowie auch die Veranstaltungsreihe mit drei Bewegte Femmes-Tische zu positives Körperbild. Sie sagt Folgendes:

„Seit ich in der Schweiz bin, habe ich Mühe mit dem Antrieb. Ich kann nicht recht das machen, was ich mir vornehme. Beispielsweise habe ich mir schon so oft auf einem Zettel notiert, dass ich 30 Minuten pro Tag Deutsch lernen möchte. Ich habe diesen aufgehängt als Erinnerung. Ich nehme mir vor zu lesen oder einer Person zu telefonieren, welche ich schon lange nicht mehr getroffen habe... aber es geht nicht. Ich kann nicht beschreiben, wie Biodanza genau geholfen hat. Aber nach jedem Bewegte Femmes-Tische hatte ich mindestens eine Woche lang ganz viel Antrieb. Seit dem Besuch der Bewegte Femmes-Tische zum Thema Bewegung hatte ich jeden Tag Bewegung und war mindestens 30 Minuten draussen. Insgesamt fühle ich mich viel positiver, viel mehr im emotionalen Gleichgewicht und ich nehme wieder aktiv Kontakt auf mit Menschen.[...]

Das Thema des positiven Körperbildes war auch sehr wichtig für mich. Die Wirkung ist auch jetzt noch ganz konkret spürbar. Wenn ich am Morgen in den Spiegel schaue, sagt mir der Spiegel manchmal: „Nicht gut“. Aber ich antworte nun: „Egal! Ich fühle mich gut. Ich liebe mich.“ Ich mache auch eine Therapie und ich denke, dass die Erfahrungen aus

den Bewegte Femmes-Tische die Therapieerfolge verstärken. Ich habe dort auch über die Bewegte Femmes-Tische gesprochen.“

Rinara ist aus Indien und seit kurzem auch Femmes-Tische-Moderatorin. Schon vor ihrem Engagement als Moderatorin hat sie als Teilnehmerin bei Bewegte Femmes-Tische teilgenommen und das Bewegte Femmes-Tische-Team aktiv bei der Organisation unterstützt. Sie ist eine disziplinierte Frau, welche regelmässig Sport macht. Was kann sie von einem Bewegte Femmes-Tische zum Thema Bewegung mitnehmen?

„Mein Ziel, das ich vom Bewegte Femmes-Tische mitgenommen habe ist dieses: zusammen und in der Natur! Im theoretischen Teil des Bewegte Femmes-Tische sagte ich mir, dass ich weniger auf dem Laufband zu Hause trainieren will. Ich will draussen trainieren. Dann haben wir zusammen getanzt, mit so vielen lieben Menschen. Da habe ich gemerkt, dass ich draussen mit Menschen trainieren will. Seither war ich schon zwei Mal draussen Joggen mit meinem Mann. Dies war klar wegen dem Tanzen! [Sie lacht, als sie fortfährt] Jetzt macht auch er mehr Sport, mir zuliebe.“

Sunyata, eine langjährige Moderatorin, ebenfalls aus Indien, schildert, dass sie an den Bewegte Femmes-Tische zu Bewegung auch etwas für sich als Moderatorin gelernt hat:

„Für mich selber habe ich erlebt, wie es ist, wenn wir abwechslungsweise aktiv sind und Pause machen. Durch diesen Wechsel der Phasen habe ich erlebt, wie es sich anfühlt. Ich weiss, dass es möglich ist, sich gut zu fühlen auch wenn wir manchmal in schwierigen Situationen sind und immer nur im „Machen“ sind. Wir finden nicht immer eine Lösung aber trotzdem ... Diese „Pauseneinstellung“ nehmen ich als Moderatorin in die Gesprächsrunden mit und dies ist wichtig für die Stimmung an den Gesprächsrunden... vor allem wenn viele der Teilnehmerinnen in schwierigen Lebenssituationen sind. Femmes-Tische soll auch in schwierigen Lebensphasen ein Moment des Wohlfühlens sein. So nehmen die Teilnehmerinnen Erleichterung und Stärke mit in ihr Leben.“

Eine Aussage von Sunyata zum Thema positives Körperbild findet sich im Anhang unter „Rückmeldungen zu Bewegte Femmes-Tische „Positives Körperbild““, S. 116.

Auch Terhas nimmt diese Pauseneinstellung mit, unter anderem, wenn sie Teilnehmerinnen für die Femmes-Tische einlädt. Viele ihrer Teilnehmerinnen wie auch sie selbst sind in Vollzeitstellungen, welche körperlich anstrengend sind, und haben zudem Kinder. Sich da

noch Zeit für die Teilnahme an Femmes-Tische zu nehmen ist nicht gerade naheliegend. Terhas meint, durch das Erleben der Thematik des Ausgleichs von Ruhephasen und aktiven Phasen, könne sie die Teilnehmerinnen besser ermuntern sich eine Teilnahme an Femmes-Tische im Sinne von „Ruhephase ohne Haushalt und Kinder“ zu gönnen.

Raffaella erwähnt die Antriebslosigkeit und den anschliessend lang anhaltenden Antrieb und Sunyata und Terhas eine „Pauseneinstellung“. Die Anregung des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems wird im Bewegte Femmes-Tische zu Bewegung mit den Teilnehmerinnen im theoretischen Teil explicit thematisiert. Siehe dazu S. 61. So werden die Teilnehmerinnen auf kognitiver Ebene dafür sensibilisiert. Während der Vivencia wird dies durch Tanz erfahrbar gemacht und durch die Anleitungen in einfachen Worten alltagsnahe in Erinnerung gerufen.

Somit kann einerseits dieses Wissen auch an Teilnehmerinnen ohne Deutschkenntnisse weitergegeben werden und es kann andererseits auf Körperebene erfahren und integriert werden. Auf Körperebene wird es in einer Vivencia mit Fokus auf der Erlebnislinie der Vitalität erlebt und durch die Kurve der Vivencia und somit der Musikauswahl unterstrichen. Bezüglich der Musik schreiben Verónica Toro und Raúl Terrén, dass die Musik eine universelle Sprache ist, welche zuerst das Herz und erst danach das Bewusstsein erreicht.

„ Musikalische Wahrnehmung ist eine ganzheitliche Erfahrung: Wir nehmen Musik mit unserem kognitiven System, unserer Sensibilität, mit der ganzen Bandbreite unserer Emotionen, unseren Instinkten und unseren Organen wahr; kurz, mit allem, was unser Leben ausmacht. Bei bestimmten Musikstücken lässt sich eine ergotrope Wirkung beobachten. Sie wirken aktivierend, steigern Wachheitsgrad und Aufmerksamkeit, wirken euphorisierend und energetisieren die Beziehungen zur umgebenden Welt. Eine andere Art von Musik wirkt trophotrop. Sie beruhigt, fördert die Erholung und führt zu innerer Harmonie“

[„Biodanza, die Poesie der Begegnung“, S. 38-39]

Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag

Die Fähigkeit zur aktiven Lebensgestaltung hat einen signifikanten Einfluss auf den Integrationsprozess und steht in direktem Zusammenhang mit der

Umsetzungswahrscheinlichkeit des während des Femmes-Tisches Besprochenen in den Alltag. In diesem Kapitel werden somit beide Arbeitshypothesen (siehe Seite 55) durch Aussagen von Moderatorinnen angeschaut. Es handelt sich dabei um zwei langjährige Moderatorinnen, Terhas aus Eritrea sowie Sunyata aus Indien, sowie um Rinara, eine frischgebackene Moderatorin aus Indien.

Die Fähigkeit zur aktiven Lebensgestaltung steht in konstanter Wechselwirkung mit der Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen. Die diesbezügliche Wirkung von Biodanza sowie die Herangehensweise an die Erkundung der eigenen Bedürfnisse anhand von ebendieser Methode wird im Folgekapitel analysiert.

Diese zwei Themen sind wie folgt in Kapitel „Wirkungsweisen von Biodanza in Kombination mit Gesprächsrunden“ formuliert:

- Die Lebensfreude und die Vitalität werden angeregt. Dies steigert die Motivation, die selber erarbeiteten Ziele umzusetzen und fördert somit eine aktive Lebensgestaltung.
- Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen innerhalb einer Vivencia werden Ziele nicht ausschliesslich auf mentaler Ebene erkundet. Dies fördert eine Zielsetzung entsprechend tiefliegender Wünsche. Die kulturelle und soziale Beeinflussung wird gemindert.

Terhas sowie auch Sunyata profitierten von der Vivencia zum Thema der Brücke in den Alltag nicht nur bezüglich der Umsetzung der an den Bewegte Femmes-Tische bearbeiteten Themen. Nachträglich konnten beide feststellen, dass es ihnen leichter fiel die Abschlussrunde in ihren herkömmlichen Femmes-Tische-Gesprächsrunden anhand der Brücke in den Alltag zu leiten. Den Transfer des Besprochenen in den Alltag anzuleiten ist für viele Moderatorinnen eine grosse Herausforderung. Die Teilnehmerinnen formulieren die Ziele oftmals sehr offen und unspezifisch. Vielen Moderatorinnen ist die Gratwanderung zwischen zu viel kommentieren und die Ziele der Teilnehmerinnen spezifizieren zu wollen und stehen zu lassen, was die Teilnehmerinnen sagen, unangenehm. Terhas sowie auch Sunyata fühlen sich nach dem Bewegte Femmes-Tische zur Brücke in den Alltag in ihren Femmes-Tische-Gesprächsrunden diesbezüglich gestärkt. Terhas aus Eritrea meint:

„Ich habe es nun erlebt und finde nun viel bessere Worte, meine eigenen Worte, um die Karte der Brücke in den Alltag zu erklären. Die Frauen verstehen mich nun besser, wenn

ich sie einlade, ein Ziel noch genauer zu formulieren. Es hilft auch, wenn ich Frauen am Femmes-Tische habe, die schon mal dazu getanzt haben. Diese melden sich nun ganz schnell zu Wort, wenn ich mit dieser Karte komme. Sie erkennen sie sofort wieder. Dies wiederum hilft den neuen Frauen, den Sinn und Zweck der Karte zu verstehen. Vorher empfanden sie mich teils als „Tüpfelschiesserin“, wenn ich es so genau haben wollte. Wir lachten dann, weil sie meinten, ich sei so schweizerisch.“

Sunyata bringt noch einen weiteren Aspekt ins Spiel:

„Meine Teilnehmerinnen, welche schon an einem Bewegte Femmes-Tische getanzt haben, sind jetzt irgendwie mit mehr Energie und mehr Gefühlen in den Femmes-Tische, die ich leite. Wir kennen uns nun auf eine andere Art, sie haben mehr Vertrauen in mich. Da wir nun eine Herzverbindung haben, nehmen sie die Inputs, welche ich in Femmes-Tische einbringe, vermehrt an und sind motivierter Neues umzusetzen. Ich merke dies auch am Blickkontakt. Mit den Frauen, mit welchen wir dies an den Bewegte Femmes-Tische geübt haben, können wir uns besser in die Augen schauen. Ich mache dies teils bewusst, um uns an die Herzverbindung zu erinnern, die dort entstanden ist. Ich leite seit vier Jahren bei Femmes-Tische und ich zwingt niemanden, die Infos anzunehmen. Aber wer mitgetanzt hat, ist neugieriger und möchte Neues ausprobieren. Diese Frauen sind nun auch offener bezüglich dessen, was sie erzählen. Sie erzählen vermehrt von dem, was schwierig für sie ist und dies ist hilfreich für alle Teilnehmerinnen.“

Aktive Lebensgestaltung bedeutet nicht zwingend, Neues auszuprobieren und sein Leben offensichtlich anders zu gestalten. Rinara erzählt aufschlussreich, wie sie sich aktiv an Bewegte Femmes-Tische und in der Zeit danach mit dem auseinandergesetzt hat, was in ihrem Leben aktuell ist, und einen neuen Umgang damit erlernen konnte. Rinara hat einen Universitätsabschluss im IT-Bereich und hat vor ihrer Einreise in die Schweiz in Indien einiges an Berufserfahrung in diesem Gebiet gesammelt. Sie spricht vom Bewegte Femmes-Tische „Bewegte Femmes-Tische Tag 2 (Brücke in den Alltag)“:

Die zwei Tänze [, jener der archetypischen Haltung der Intimität und jener der harmonischen Ausdehnung,] haben mich sehr berührt und mein Herz für mich selbst geöffnet. Das Thema Bewegung ist dabei in den Hintergrund gerutscht aber es hat bei mir viel bewegt. Ich habe gefühlt: „Ich bin etwas! Ich bin wichtig.“ Ich habe früher in

Indien immer gearbeitet. Heute sagen mir meinen eigenen Kinder: „Du bist immer zu Hause. Du kannst für uns waschen.“ Aber ich habe eine gute Ausbildung! Über die Brücke nehme ich das Gehen mit Selbstbewusstsein und Wertschätzung mir gegenüber mit. [Getanzt wurde gehen mit Bestimmtheit und Richtungswechsel.] Was hat sich geändert? Wenn nun meine Kinder sagen, dass die Hausarbeit meine Arbeit sei, kann ich bestimmt sagen, dass sie mithelfen müssen. [Rinara macht eine Pause und überlegt, bevor sie fortfährt.] Wobei, das konnte ich schon, jetzt hören sie vielleicht etwas besser auf mich, da ich es anders sagen kann. Wirklich neu ist, dass ich meine Arbeit und somit mich jetzt wertschätzen kann. Biodanza hilft mir zu sehen, dass ich ein wertvolles Leben habe. Das heisst nicht, das ich nichts ändern kann, aber ich bin nicht frustriert, mit dem was jetzt ist.“

Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen

Während der Vivencia beschrieben in „Bewegte Femmes-Tische Tag 2 (Brücke in den Alltag)“ (S. 62) können die Teilnehmerinnen auf subtile Weise erkunden, was ihnen in Bezug auf das Gesprächsthema aber auch sonst in ihrem Leben am Herzen liegt. Die Teilnehmerinnen sind dabei angeleitet, nicht über die mentale Ebene auf Erkundung zu gehen. Sie werden eingeladen sich von dem, was sie durch die Musik, die Gruppe und die Bewegungen erfahren, sowie von Körperempfindungen führen zu lassen. Gestärkt wird nicht nur die Wahrnehmung von eigenen Bedürfnissen. Thematisiert und anschliessend in der Vivencia umgesetzt wird auch die Legitimation, eigene Bedürfnisse zu haben und dafür einzustehen. „Die Aussage von Kanyanat“ (S. 106) ist interessant, da sie Femmes-Tische als Ort der Stärkung der Frauen diesbezüglich kritisch hinterfragt. Auch Zeynep legt aufschlussreiche und ergänzende Überlegungen in Kapitel „Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education“ (S. 100) Sie legt dabei den Schwerpunkt auf die freien Bewegungen, welche in den Vivencias erlernt werden können. Mehrere Teilnehmerinnen haben berichtet, wie wichtig die Einsicht für sie war, dass es entgegen ihren Erwartungen nicht nur ihnen selbst sondern auch der Familien gut tut, wenn sie sich mehr und bewusster um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern.

Zentrale Tänze bei diesem Thema sind der Tanz der archetypischen Haltung der Intimität und der Tanz der harmonischen Ausdehnung. Diese zwei Tänze wurden mit Abstand am

häufigsten von den befragten Teilnehmerinnen und Moderatorinnen erwähnt auf die Frage, welche Tänze sie am meisten berührt haben oder ihnen am stärksten in Erinnerung geblieben sind. Bei einigen der befragten Teilnehmerinnen kamen bei der blossen Erinnerung an das Erlebte während dieser Tänze viele Emotionen hoch und teils flossen erneut Tränen. Auch wurde die Kombination dieser zwei Tänze als sehr kraftvoll und berührend geschildert.

Im folgenden Abschnitt werden zwei Teilnehmerinnen zu Wort kommen, welche diese zwei Tänze ganz unterschiedlich empfanden. Die Tänze der archetypischen Haltungen sind sozusagen universelle Tänze, welche den Zugang zu einer unbewussten psychischen Grundstruktur des Menschen erleichtert, unabhängig von der kulturellen Prägung. Sie reihen sich auf der Ebene des kollektiven Unbewussten ein; Begriff den Carl Gustav Jung geprägt hat. Die Zitate beider Teilnehmerinnen sind in deren soziokulturellen Kontext eingebettet. Trotz des Umstandes, dass beide aus demselben Herkunftsland stammen und eine vergleichbare familiäre Situation haben, empfanden sie diese zwei Tänze ganz unterschiedlich. Dies legt nahe, dass Persönliches und Psychisches prägend ist für das Erleben der Tänze. Diese Feststellung kann uns vor der Gefahr bewahren, Vivencias je nach kulturellen Hintergründen der Teilnehmerinnen anzupassen und somit in einen gewissen Kulturalismus zu verfallen.

Die Geschichte von Taraneh

Taraneh treffe ich am Bahnhof. Sie hat nicht nur den 3-teiligen Bewegte Femmes-Tische „Bewegung“ sondern auch den 3-teiligen Bewegte Femmes-Tische „positives Körperbild“ besucht. Bei ihr waren unglaublich schnell signifikante Veränderungen sichtbar. Einerseits haben sich ihre Bewegungsqualitäten schnell verfeinert und die Palette an Bewegungsmustern, welche ihr zur Verfügung stehen, hat sich erweitert. Eine anfänglich leichte Dissoziation zwischen Motorik und Emotionen, siehe „Integration und Dissoziation“, S. 36, hat sich schnell ausgeschlichen. Ausserdem hat sich die Art und Weise, wie sie sich in der Gruppe verhält schnell verändert. Wurde sie am ersten Bewegte Femmes-Tische als zurückhaltend wahrgenommen, entwickelte sie sich zu einer der Teilnehmerinnen, welche die Gruppendiskussionen prägen und im Tanz vor der Gruppe richtiggehend aufblühen. Sie erzählte im Plenum, dass sie sich nach jedem Bewegte Femmes-Tische Notizen zu den Themen aber auch zu den einzelnen Tänzen und zu ihrem Erleben mache. Zum Zeitpunkt

unseres Treffens, ungefähr zwei Monate nach dem letzten von ihr besuchten Bewegte Femmes-Tische, sind ihr die Tänze und ihr damaliges Erleben noch sehr präsent und sie kann präzise davon erzählen.

Wir schlendern zu einem Park, wo sie freudig ihr Kopftuch auszieht. Dies mache sie nur, weil wir in einer grossen Stadt seien und nicht an ihrem Wohnort. Sie ist Mitte zwanzig, hat keine Kinder und ist vor über 5 Jahren aus dem Iran in die Schweiz gekommen. Sie kam im Rahmen eines Familiennachzuges, denn ihr Mann hat hier eine gute Stelle. Sie ist erzählfreudig und ich muss das Gespräch nicht am Laufen halten. Sie erzählt mir einerseits ungefragt sehr viel über ihr Erleben an den Bewegte Femmes-Tische und andererseits über sehr persönliche Dinge. Sie springt zwischen diesen zwei Themen hin und her. Dies führt dazu, dass die Stimmung zwischen Freude sowie Lockerheit und Schwere hin- und herschwankt. Sie spricht sehr gut Deutsch, wobei sie sich entschuldigt: sie sei sich als gut ausgebildete Person, gewöhnt, sich präziser ausdrücken zu können.

„Ich liebe tanzen, habe Kurse gemacht und ich liebe es über Philosophie und das Leben zu lesen. Ich hatte eine grosse Sehnsucht meinen eigenen Tanz zu finden. Bei meinem ersten Bewegte Femmes-Tische [das war der erste Teil des 3-teiligen Bewegte Femmes-Tische „Bewegung“] habe ich geweint, so berührt war ich. Wir denken viel über andere nach, sind ihnen kritisch gegenüber eingestellt und überlegen, wie sie uns wahrnehmen. Biodanza bedeutet für mich „einfach Leben und mit dem Herzen über sich und andere nachdenken“. Es geht darum, sich kennen zu lernen und ein guter Mensch zu sein.“

Sie beginnt mir von ihrer Ehe zu erzählen, in welcher sie sexuelle wie auch psychische Gewalt erlebt. Aktuell ist sie in der Phase, in welcher sie sich Informationen via Internet aber auch via Beraterinnen eines Frauenhauses und einer weiteren Beratungsstellen holt, um sich auf eine eventuelle Scheidung vorzubereiten. Nebst diesem persönlichen, sehr herausfordernden Prozess, in welchem sie steckt, ist auch die rechtliche Situation nicht einfach. Die Ehe ist im Iran geschlossen worden, wo Frauen nur in Ausnahmefällen die Scheidung beantragen können.

„Ich bekomme kein Geld, wenn ich keinen Geschlechtsverkehr zulasse, auch will er mir erst die Arbeitserlaubnis geben, wenn ich ein Kind geboren habe. Er sagt mir auch

regelmässig, dass ich einen scheusslichen Gang und eine wüste Stimme habe. [...] Er will meine B-Bewilligung nicht in ein „C“ umwandelt lassen, damit mein Aufenthaltsstatus von seinem abhängig bleibt. Er verlangte auch, dass ich eine Überwachungs-App für Standorte installiere. Doch bei der Polizei sagten sie mir, ich müsse dies nicht machen, und ich habe mich geweigert. Das hat viel Streit provoziert und ihn dazu gebracht mir den Deutschkurs zu verbieten. Nun gehe ich jeden Tag an die online-Uni. [...] Als wir längere Zeit im Iran in den Ferien waren hat er mir sämtliche Papiere weggenommen, damit ich nicht die Scheidung einreichen oder wieder in die Schweiz reisen kann.“

Sie hat damals die Zeit genutzt um an einer Schule Deutschkurse zu geben. Ihr gefiel, dass sie in diesem Kurs auch ihre Erfahrungen aus der Schweiz weitergeben konnte.

Am dritten Bewegte Femmes-Tische zu „Bewegung“ meldet sich Taraneh in der Austauschrunde und erzählt, wie wichtig der Tanz der harmonischen Ausdehnung und der archetypischen Haltung der Intimität für sie war. Sie hätten ihr geholfen, sich besser kennenzulernen. Sie nennt die Fragen: Wer bin ich? Was möchte ich? An unserem Treffen erstellt sie einen Zusammenhang zwischen diesen Tänzen, ihrem Leben und wie sie in diese Ehe kam.

„Bei uns leben wir bei den Eltern bis zur Heirat. Es fehlt diese Phase des alleine Lebens. Es fehlt der Moment dieses Tanzes. Wie soll ich wissen, wen ich liebe, wenn ich mich nicht kenne?“

Ich mache diesen Tanz nun auch alleine zu Hause, nicht jeden Tag, aber wenn ich am Morgen traurig bin. Es gibt gute und schlechte Traurigkeit. Das Erste ist, wenn ich weine und es mir nachher besser geht. Das zweite ist, wenn ich mich in einen Teufelskreis stürze. Ich verschlechtere mit meinen Gedanken die Situation.

Es tut mir gut zuerst einfach auf mein Herz zu hören. Einmal habe ich sogar fast 40 Minuten lang getanzt und dabei immer wieder diese zwei Tänze gemacht und über die echte Taraneh nachgedacht. Nicht über meine Kleider oder darüber, was die Leute von mir denken, ... über die echte Taraneh! Ich habe eigentlich nicht nachgedacht sondern einfach getanzt, geweint und mich gefunden. Danach ging es besser. Wenn ich mich gut kenne, kann ich gut mit anderen leben.“

Ich spreche sie darauf an, ob sie sich noch an die Bewegungsziele erinnern kann, welche jede Teilnehmerin erarbeitet hat und wir dazu getanzt haben. Die Zitate von Taraneh bestärken meine Aussage, dass Teilnehmerinnen trotz hoher Motivation ihre selbst gesteckten Ziele teils nicht umsetzen können, da der Wille alleine nicht ausreicht. Die Lebensumstände binden ihre Kapazitäten und daher muss auf einer anderen Ebene angesetzt werden. Sie antwortet Folgendes:

„Bewegungsziele sind kompliziert, da sie so fest mit der Lebenssituation verbunden sind. Ich erzähle dir etwas sehr Persönliches. Im Iran war ich sehr sportlich. Ich war auch Schwimmlehrerin. [...] Als ich in die Schweiz gekommen bin, konnte ich mich einfach nicht mehr bewegen! Ich glaube es war wegen dem Stress in der Ehe und dem Kulturschock. Das Deutschlernen fiel mir schwer. Ich wollte mich auf die Uni vorbereiten, gleichzeitig diese Isolation... Dann habe ich auch oft Krämpfe und starke Rückenschmerzen bekommen. Er [ihr Mann] meinte, ich hätte ihm die Krankheit vor der Ehe verheimlicht. Ich bin von Arzt zu Arzt gegangen und erst nach zwei Jahren konnte mir einer sagen, dass ich gesund bin. Es war nur ein kleiner Muskel, der eingeklemmt war. Als ich noch viel Sport gemacht habe, war das nicht schlimm, aber hier [Sie macht eine längere Pause und spielt mit dem Tuch in ihren Händen.] In diesen zwei Jahren habe ich viel über mein Leben nachgedacht. Wieso habe ich plötzlich solche Schmerzen und keine Energie mehr? Wieso habe ich einen so bösen Mann? Wieso bin ich hier? Was ist mit meinen Zielen, die er mir verbietet?

Es hat schon vor den Bewege Femmes-Tische angefangen, dass es mir ein bisschen besser geht. Aber an den Bewege Femmes-Tische habe ich nochmals gelernt, dass es einfacher geht, wenn ich lieb zu mir bin und mir nicht immer sage „Ich muss“ ... und dann frustriert bin, wenn es nicht klappt. Ich sage mir jetzt liebevoll: „Taraneh, bitte früh aufstehen, Aufgaben stehend machen, an die frische Luft gehen.“ Eigentlich so einfach aber ich habe es nicht mehr machen können. Auch jetzt klappt es noch nicht so wie früher, aber es klappt besser. Jedoch das Tanzen, das setze ich ganz oft alleine zu Hause um. Das geht sehr gut, auch wenn es mir nicht gut geht. [...] Seit kurzem habe ich sogar wieder fast jeden Tag 30 Minuten Bewegung, ich spaziere oder mache Übungen zu Hause oder ich tanze. Ich war drei Mal im Fitnessstudio nur für Frauen. Nur für Frauen finde ich eigentlich blöd, aber er war sogar damit nicht einverstanden.“ [...]

Deine Frage war bezüglich der Bewegungsziele [siehe auch „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag“, S. 74]. Ich erinnere mich immer wieder an diese rote Karte. [Sie spricht von der Brücke in den Alltag, bei welcher es darum geht, sich erreichbare, konkrete Ziele zu stecken] Nicole, du hast viele schöne Sätze über Veränderungen und Ziele gesagt, die mir in meiner aktuellen Lebenssituation helfen, nicht nur in Bezug auf Bewegung. Ziele erzeugen oft Stress, wenn sie zu hoch gesteckt sind. Ich möchte beispielsweise an die Uni, aber mir fehlt noch die Anerkennung meiner Ausbildung im Iran... und das ist in der Schweiz eine lange Prozedur. Auch muss ich zuerst mein Deutsch noch verbessern. Auch ist es schwierig, wenn ich viele Ziele gleichzeitig habe. Ich wollte gleichzeitig eine Arbeit suchen, eine Ausbildung machen, mich scheiden lassen und mich um meine Aufenthaltsgenehmigung kümmern All diese Ziele hängen ja auch zusammen! [Sie zeigt am Boden auf einen Punkt, an dem sie steht und auf ein weit entferntes Ziel. Sie betont nochmals, wie sehr es ihr Unbehagen bereitet, wenn sie nur den Anfang des Weges sieht.] Das ist purer Stress für mich, aber es ist ja gar nicht möglich das Ziel zu sehen, wenn es so weit weg ist. Man kann nur den Anfang des Weges sehen. Deswegen hatte ich grosse Angst vor dem Ziel. Schritt für Schritt geht es! Konkret: Ich sehe, es ist für mich und auch für meinen Mann kein schönes Leben zu zweit. Vorher war ich mit diesem Gedanken komplett überfordert und habe daher nichts gemacht. Ich war wie gelähmt. Jetzt gehe ich Schritt für Schritt vor. Eigentlich muss ich mich ja nicht beeilen. Zuerst eine Beratungsstelle und dann ein Amt. Biodanza hat mir auch noch auf eine andere Weise dabei geholfen. Ich lebe in einer schwierigen Ehe. Wenn ich ihn zutiefst hasse, ist es auch für mich noch schlimmer. Biodanza hilft zu sagen: Ich kann nicht mit ihm leben, aber ich liebe sein Wesen“.

Die Geschichte von Narges

Narges hat hinsichtlich ihrer Geschichte viele vergleichbare Eckpfeiler zu Taraneh's. Sie ist auch im Iran aufgewachsen und etwa gleich lange in der Schweiz wie Taraneh. Beide sind etwa gleich alt und haben in der Ehe regelmässig sexuelle wie auch psychische Gewalt erlebt. Narges hingegen hat Kinder und hatte die Scheidungsprozedur in der Schweiz, welche sich lange hinzog, schon eingeleitet, als sie an den Bewegte Femmes-Tische teilnahm. Auch sie hat an den Bewegte Femmes-Tische „Bewegung“ wie auch „Positives Körperbild“ teilgenommen. Aufgrund ihrer psychischen Verfassung war sie jedoch nicht an allen sechs

Veranstaltungen anwesend. In ihren Bewegungen ist eine gewisse Dissoziation zwischen Motorik und Emotionen ersichtlich, siehe „Integration und Dissoziation“, S. 36. Sie fällt an den Veranstaltungen aufgrund ihrer quirligen Art, aber auch dadurch, dass sie schlecht spürt, was andere stören könnte, auf. Es scheint, als ob ihr die Privatsphäre der anderen Teilnehmenden nicht wirklich ein Begriff ist. Beispielsweise möchte sie im Plenum genau wissen, wer aus welchen Gründen abgesagt hat. In der Pause gibt sie mehreren Teilnehmerinnen Komplimente bezüglich des Kleiderstils und berührt diese Kleider auch an eher intimen Körperstellen, was die Teilnehmerinnen verwirrt. Während der Regressionsphase kommt es zudem mehrere Male zu Übersprungshandlungen. Sie geht während der Regressionsphase beispielsweise auf die Moderatorin zu, welche für das Znüni nach der Vivencia zuständig ist. Die Moderatorin hat die Augen geschlossen und erschrickt, als sie plötzlich gefragt wird, ob sie Hilfe beim Vorbereiten des Znünis braucht.

Übersprungshandlungen, wie beispielsweise zu seiner Trinkflasche gehen und etwas trinken, ist eine wohlbekanntes Strategie, wenn der durch die Regressionsphase eingeleitete Prozess zu intensiv wird. Speziell in diesem Vorfall mit Narges ist die Tatsache, dass die Teilnehmerin dabei Andere aus dem Prozess herausholt und wenig Gespür für die Bedürfnisse der Gruppe und die angezeigten Verhaltensweisen hat.

Tänze, welche das Bewusstsein für den eigenen Raum stärken, das Erfahren der eigenen Bedürfnisse und somit indirekt auch die Kapazität, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, können bei Menschen mit dieser Thematik effektiv indiziert sein. Narges hingegen zeigt in ihrem Verhalten wie auch mit ihren Aussagen bezüglich der Tänze jedoch eine klare Ablehnung. Die Tänze der archetypischen Haltung der Intimität sowie die harmonische Ausdehnung sind intime und langsam getanzte Tänze aus der Regressionsphase. Im Falle von Narges bräuchte es aufgrund ihres psychischen Zustandes höchstwahrscheinlich eine längere Phase, in welcher sie regelmässig an Vivencias teilnimmt, welche nur sehr leicht in die Regressionsphase gehen. Die so herbeigeführte Stärkung des intensivierten Bewusstseins des Selbst (siehe dazu „Aufbau einer Vivencia“, S. 19) ist die Grundlage, um in die Regressionsphase einzutreten. Der Verlauf der Biodanza-Kurve des klinischen Biodanzas, so wie es in psychiatrischen Kliniken angeboten wird, ist allgemein abgeflacht. Bei Bewegte Femmes-Tische biete ich Vivencias mit einer leicht abgeflachten Kurve an. Dies ist allgemein bei Anfängerkursen der Fall. Die Tatsache, dass einige der Teilnehmerinnen in sehr

herausfordernden Lebenssituationen stehen, ist eine weitere Indikation dafür. Im Fall von Narges habe ich empfohlen, dass sie sehr achtsam sein solle, ob sie in der Regressionsphase die Augen tatsächlich schliessen wolle. Mit dieser Freiheit konnte sie die Intensität der Regression selbständig regulieren lernen. Dies empfand sie als sehr hilfreich und es kam nicht mehr zu solch starken Übersprungshandlungen. Angesprochen auf diese Veränderung und auf das Kompliment, dass sie mit diesem Trick somit gut auf ihre Bedürfnisse achten kann, reagiert sie stolz lächelnd.

Der individuelle Austausch mit ihr über diese Tänze und deren Bedeutung sind für uns beide aufschlussreich. Zuerst wird hier jedoch noch ihre sehr starke Reaktion während der Austauschrunde an einem der Bewegte Femmes-Tische dargelegt. In der Austauschrunde im Plenum betont Dalal, eine Syrerin, wie gut ihr diese Tänze gefallen haben. Dalal mutmasst, dass diese Tänze wohl vielen Frauen gut tun könnten, da sie durch ihre Sozialisierung besser zu anderen als zu sich selbst schauen und ihre eigenen Bedürfnisse zu wenig kennen. Narges unterbricht diese Frau ziemlich forsch: *„Ich mochte diese Übung überhaupt nicht! Ich habe immer gerne Kontakt und mag keine Abgrenzung!“* Dies ist auch eine der ersten Aussagen, die sie an unserem Gespräch macht. Sie fragt mich, wieso ich den Tanz der archetypischen Haltung der Intimität anbiete. Ich stelle klar, dass es nicht darum gehe sich zu isolieren und erkläre die Bedeutung erneut. Daraufhin sagt sie nichts und wir sprechen lange über andere Themen. Als sie später über den Bewegte Femmes-Tische „positives Körperbild“ und darüber, was ihr geblieben ist, spricht, kommt sie auf das Thema zurück:

„Ich erinnere mich an die Karte zum Thema Schönheit: Eine Frau ist vor einer Scheibe, welche ihr Bild widerspiegelt. Meine Interpretation davon: Sie sieht sich, so wie sie sich sehen will und nicht wie andere sie sehen. Gleichzeitig, ist es auch so, dass die anderen das sehen, was wir fühlen, weil wir es ausstrahlen. Wenn ich zufrieden mit mir bin, sehen es die anderen. Es ist also wichtig, auf mich zu schauen! [Sie hält inne, überlegt und nach einer Weile stellt sie folgendes fest:] Bei diesem Thema habe ich verstanden, dass die Botschaft ist, dass ich wichtig bin und ich nicht immer auf andere schauen muss. Ich kann mich schön finden, egal was andere sagen. Aber bei den zwei Tänzen, die mich genervt haben [die archetypische Haltung der Intimität und der harmonischen Ausdehnung], wollte ich die Botschaft nicht sehen. Ich bin das nicht gewohnt. Wir haben das nicht gelernt. Ich habe es nicht bei meinen Eltern gelernt und mein Mann will schon

gar nicht, dass ich meinen Raum habe! Das ist schwierig für mich, ich brauche wohl noch Übung.“

Wirkung auf Körperebene

Biodanza wie auch andere tanztherapeutische Methoden sind bekannt für die positive Wirkung nicht nur auf die Psyche sondern auch auf viele körperliche Symptome. In den Befragungen wurden die Teilnehmerinnen der Bewegte Femmes-Tische gefragt, wie sie sich gleich nach den Bewegte Femmes-Tische sowie in den darauffolgenden Tagen gefühlt haben und ob sie eine Veränderung wahrgenommen haben. Untenstehend folgen Wirkungen, welche durch die befragten Teilnehmerinnen mehrmals genannt wurden. Wirkungen, welche nur durch eine Teilnehmerin genannt wurden, werden hier nicht aufgezählt. Durch die offene Fragestellung und durch den Verzicht eine Liste mit Wirkungen, die anzukreuzen waren, sind nur Wirkungen genannt, deren sie sich selber bewusst sind.

Genannt wurden folgende Wirkungen mehrmals:

- Weniger Verspannungen (vor allem Schulter-Rückenbereich)
- Besserer Schlaf (einschlafen wie auch durchschlafen)
- Weniger Kopfschmerzen
- Weniger AD(H)S-Symptome
- Weniger Konflikte in der Familie
- Das Bedürfnis sich mehr zu bewegen sowie die Umsetzung von mehr Bewegung (alleine, mit den Kindern, dem Partner oder Kolleginnen)
- Mehr Gelassenheit
- Weniger Angstzustände und weniger Unsicherheiten
- Eine ruhigere und tiefere Atmung
- Weniger depressive Verstimmungen
- Eine bessere Beziehung zum eigenen Körper (weniger schambehaftet bezüglich des Aussehens aber auch in Bezug auf intime Körperstellen)
- Eine feinere Körperwahrnehmung (inklusive verbesserte Sexualität)

Von mehr als der Hälfte der befragten Teilnehmerinnen wurde ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sich dies wiederum positiv auf ihr Umfeld ausgewirkt hat und teilweise von Partnern als Wirkung von Bewegte Femmes-Tische anerkannt wurde.

Die Geschichte von Dalal

Dalal ist eine syrische Zahnärztin, welche schon im Kapitel „Die Geschichte von Narges“, S. 82, bezüglich der archetypischen Haltung der Intimität kurz zu Wort kam. Sie ist eine der Teilnehmerinnen, welche vom Einfluss auf die Beziehung zum eigenen Körper und auch von der feineren Körperwahrnehmung ihres eigenen Körpers berichtet. Letzteres hat auch dazu geführt, dass sich die Beziehung zu ihrem Mann verbessert hat, dies auch auf sexueller Ebene.

„Beim Gehen mit den Händen auf dem Bauch war ich regelrecht von meinen Gefühlen überwältigt. Ich dachte, dies ist ein einfaches Gehen zu Musik, nichts spezielles, oder? Und dann... ich musste weinen und es konnte sich sehr viel bei mir lösen. Ich komme aus einer Kultur, welche den weiblichen Körper abwertet. In meiner Kultur kann ich es nicht mal meiner Mutter sagen, wenn ich die Periode bekomme. Es war immer ein Stress, als ich als Jugendliche die Periode bekam. Die Hände auf den eigenen Bauch legen, das hat mir gezeigt, dass ich unser Geschlecht besser ehren möchte. Ich kann die Vergangenheit nicht ändern, aber im Tanz konnte ich es rauslassen. Ich habe gefühlt, dass es meine Mutter nicht besser gekonnt hat. Nachtragend sein bringt nichts. [...] Ich vermisse meine Mutter, sie lebt so weit weg. Sie kann mir nicht sagen, dass sie mich liebt oder mich vermisst. Ich kann es auch nicht wirklich. Ich schreibe ihr ab und zu. Als ich schwanger war, habe ich ihr einmal geschrieben, dass ich sie gerne habe und dass sie es gut gemacht hat. Sie hat viel geleistet: 5 Kinder, die erste Frau der Stadt, die Auto gefahren ist. Aber wir haben keinen Körperkontakt. Wenn ich jetzt in die Ferien gehe gibt es zwei Umarmungen, eine beim Ankommen und eine zum Abschied. An einem der Bewegte Femmes-Tische hat mich eine ältere, indische Frau umarmt ... [Dies war während Begegnungen in der Aktivierungsphase. Dalal erzählt nicht weiter, zu tief ist sie berührt beim Wiedererleben dieser Situation.]

Dalal schätzt sehr, dass zwei Veranstaltungsreihen mit jeweils drei Bewegte Femmes-Tische hintereinander angeboten wurden. Sie beschreibt, wie wichtig das progressive Eintauchen war. Diese Kontinuität habe tiefgreifende Veränderungen in der Beziehung zu ihrem eigenen

Körper aber auch in ihrer Beziehung zu ihrem Ehemann erlaubt. Sie nennt den Augenkontakt, das langsame aufeinander zugehen, aber auch die archetypische Haltung der Intimität. Diese Tänze hätten ihr Bewusstsein des Raumes jedes Menschen geschärft. Sie und ihr Mann hätten viel weniger Konflikte.

„Ich kann besser annehmen, dass er andere Bedürfnisse hat als ich, dass wir verschiedene Rhythmen haben. Ich kann mich nun besser ohne Stress zurücknehmen und auch ihm seinen Platz geben. Ich möchte noch mehr dieser Tänze tanzen. Er merkte auch, dass ich weniger schnell ... [sie sucht nach dem Ausdruck], weniger schnell auf die Palme gehe. Wir berühren uns auch anders. Wir massieren uns manchmal. Früher war es eher eine harte Muskelmassage. Jetzt berühre ich ihn als Person. Ich nehme ihn ernst. [Sie legt ihre Hände auf ihren Bauch, um die Parallele zur kulturellen Abwertung des weiblichen Körpers aufzuzeigen.] So wie ich jetzt die Hände anders auf meinen Bauch legen kann, so kann ich ihn und seinen Körper ehren, im Alltag aber auch in den Berührungen eines Ehepaares. Ich bin wichtig und mein Körper ist wichtig. Und auch er ist wichtig.“

Die Geschichte von Abira

Abira ist eine der Teilnehmerinnen, welche gewünscht hat, den Austausch mit mir in den Büroräumlichkeiten von Caritas zu haben. Grund dafür war, dass sie im Asylzentrum lebt und ihr Zimmer mit drei anderen Frauen teilt. Sie lebt in Asylzentren seit fast 10 Jahren und verfügt über keinen Raum, in dem sie ungestört sein kann. Sie ist eine politisch sehr aktive Tamilin, welche sich auch in Europa engagiert, unter anderem bei der UNO. Sie hat an drei Bewegte Femmes-Tische zu „Positives Körperbild“ teilgenommen und im Gespräch mit mir viel Persönliches erzählt. Aufgrund der Bürosituation, war der Austausch etwas formaler als bei den Teilnehmerinnen zu Hause. Um dies widerzuspiegeln, folgt ihre Geschichte in Interviewform:

N: Wie hast du dich während der Bewegte Femmes-Tische gefühlt? Was war interessant? Was hat dich zum Nachdenken gebracht?

„Für mich hat es viel verändert. Ich erinnere mich an die Karte „Ich entscheide, was schön ist“ und daran, dass die innere Schönheit nach aussen wirken kann. Es ist auch

wichtig sein Äusseres schön zu finden. Ich kritisiere mich selber sehr fest. Ich habe auch schon früher gedacht, dass ich zufrieden mit mir sein sollte. Und jetzt wieder.“

Abira erzählt vom Tanz durch den Tunnel mit dem Satz „Ich bin schön.“ Sie nennt dies den „Tanz durch die Tür“, in Anlehnung an den zuvor gezeigten Kurzfilm. In diesem Film geht es um ein soziales Experiment, bei welchem geschaut wird, ob Frauen, wenn sie zwei angeschriebene Türen zu Auswahl haben, jene mit der Aufschrift „Schön“ oder jene mit der Aufschrift „Durchschnittlich“ nehmen. In der Vivencia wird dies aufgenommen, indem die Frauen eingeladen werden durch einen Tunnel zu gehen, welcher durch zwei Reihen von Teilnehmerinnen gebildet wird. Die Teilnehmerinnen blicken jeweils ihr gegenüber in der anderen Reihe an und stehen so Spalier. Eine Teilnehmerin nach der anderen geht langsam durch den Tunnel, wobei die Aufmerksamkeit jeweils auf das Erleben eines positiven Selbstbildes sowie auf das in einer Gruppe Angenommenseins gelenkt wird. Es ist eine Art Initiationsprozess im Sinne von „ins Leben gehen“ als Frau, welche von sich selbst sowie von der Aussenwelt so angenommen wird, wie sie ist. Die Planung dieser Bewegte Femmes-Tische siehe „Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“, S.113.

„ Ich habe mich am zweiten Bewegte Femmes-Tische klar entschieden durch die Türe „Ich bin schön“ zu gehen. Nach dem ersten Bewegte Femmes-Tische hätte ich vielleicht auch schon die Türe „schön“ genommen. Ich bin nicht sicher, aber vor den Bewegte Femmes-Tische hätte ich ganz klar die Türe „Ich bin durchschnittlich“ genommen. Vorher habe ich schon viel davon gehört, dass es wichtig ist, mit sich zufrieden zu sein. Ich habe auch schon viel gemacht: Gespräche, Therapien, meine Religion. Aber ich konnte mich nicht verändern.

Meine Religion hilft mir auch. Es heisst, dass es wichtig ist im Moment zu leben. Auch wenn wir viele Probleme haben, sollten wir heute tanzen. Ich will mich schön finden und tanzen. Ich habe zuvor schon mal an einem Movement Medecine-Tanz-Projekt für Flüchtlinge mitgemacht. Das war mit Männern. Da habe ich auch viel gelernt. Ich war zuvor scheuer und wollte nicht mit Männern tanzen. Dann lernten wir uns kennen und ich konnte mit ihnen tanzen. Aber es war ohne Thema, das hat weniger bewirkt.

Es gibt einen grossen Unterschied zu früher: ich versuchte früher andere glücklich zu machen. Jetzt denke ich: Sie machen mich nicht glücklich. Also mache ich mich glücklich!“

N: Wie hast du dich während dem Tanzen gefühlt?

„Am Anfang war ich scheu. Die Begegnungen am Schluss haben mich sehr berührt. Ich war fast traurig vor Dankbarkeit. Beim zweiten und dritten Bewegte Femmes-Tische habe ich am Schluss fast geweint. Ich war nicht die Einzige. Viele Frauen hatten Tränen in den Augen oder haben sogar geweint. Sich bei einander zu bedanken, nur in der Begegnung, mit den Augen und den Gedanken, ohne Worte, das ist sehr viel stärker als mit dem Mund Danke zu sagen.“

N: Kannst du mir einen Punkt nennen, der dich beim Tanzen speziell berührt hat?

„Am ersten Bewegte Femmes-Tische, als ich schon in den Räumlichkeiten war, hatte ich ein schwieriges Telefonat. [...] Am Anfang,... nur diese zwei Lieder haben gereicht, um das Telefonat zu vergessen. Ich konnte mich einfach entspannen und mich auf die Gesprächsrunde konzentrieren.“

N: Und kannst du mir etwas sagen, was für dich nicht so schön war? Etwas das vielleicht schwierig war?

„Am dritten Bewegte Femmes-Tische war eine andere Taminin anwesend. Das war am Anfang schwierig. Viele Tamininnen sind dem Tanzen gegenüber kritisch eingestellt. Also, das stimmt nicht wirklich, wir haben unsere klassischen Tänze und wir tanzen an Familienfesten. [Abira erklärt den Unterschied zwischen „dem auch für eine Ehefrau als „ehrenhaft konnotierte Tanzart“ und dem kulturell eher stigmatisierten freien Tanz „in Partystimmung“.] Die Anwesenheit einer Taminin hat bewirkt, dass ich wieder sehr scheu war. Sie hat mich immer angeschaut und ich habe mich gefragt, was sie von mir denkt, wenn ich mich frei zu Musik bewege. Nach einer Weile waren wir beide lockerer.“

N: Hast du nach den Bewegte Femmes-Tische noch an das Thema oder das Tanzen gedacht? Wenn ja, woran? Was hast du gefühlt? Hast du etwas über die „Brücke in den Alltag“ mitnehmen können? Was war das?

„Ja, das Thema [positives Körperbild] ist sehr präsent in meinem Alltag. Selbstvertrauen, zufrieden sein mit mir selber, stolz auf mich sein, all dies gehört zusammen. Wenn ich mich zu dick fühle, dann gehe ich nicht auf Leute zu. Ich spreche nicht mit ihnen. Wenn ich mich gut fühle, hindert mich nichts daran. Der Unterschied nach diesen drei Bewegte

Femmes-Tische ist, dass ich es nicht mehr denke. [Sie denkt nicht mehr, dass sie sich schön fühlen sollte sondern hat es integriert.] Ich habe mich entschieden! Ich mache und fühle es!

Früher war es sehr schwierig für mich Röcke zu tragen. An den Veranstaltungen von der UNO ist dies aber wichtig. Ich habe es deshalb gemacht aber habe mich dabei sehr unwohl gefühlt, so unwohl, dass ich mich teils nicht auf die Veranstaltung konzentrieren konnte. Immer wieder schaute ich, bis wo der Rock ging und zog ihn nach unten. Seit dem zweiten Bewegte Femmes-Tische war ich schon zwei Mal dort und habe nicht mehr daran gedacht. Auch lasse ich jetzt meine Locken „Locken sein“. Zuvor habe ich sie immer gestreckt, da ich dachte, dass mich Locken dick machen.

Klar, es waren nicht diese drei Bewegte Femmes-Tische alleine, die alles verändert haben. Das geht nicht so schnell. Das ist ein langer Prozess und ich habe schon 15 Jahre gekämpft. Diese drei Bewegte Femmes-Tische waren aber der Auslöser, dass ich gesagt habe: Ich bin stark genug, um dies zu verändern! Ich habe mich jetzt entschieden anders zu sein.

Jetzt erwarte ich Kritik aus meinem tamilischen Umfeld. Vielleicht sind dann all meine Bemühungen futsch? Ich weiss, ich bin noch am Anfang. Wenn ich so bleiben kann, wie ich mich jetzt fühle, dann habe ich gewonnen. Ich möchte übrigens auch kurze Hosen ausprobieren. [Sie lächelt und zeigt mir mit der Hand, dass sie damit Hosen meint, welche nicht bis zu den Füßen sondern bis kurz über die Fussknöchel gehen.] Ich habe sie gestern schon mal angezogen... zu Hause. [Sie lacht über sich selber.]“

Die Geschichte von Kyanat

Kyanat aus Laos lebt in einer binationalen Ehe. Sie schildert, dass sie die Wirkung von Biodanza in Bezug auf sich und ihr soziales Umfeld aber auch auf Körperebene gut wahrnehmen konnte. Sie kennt sich, wie sie sagt, aufgrund ihrer Krankheitsgeschichte, gut mit körperlichen Reaktionen aus. Sie leidet an Hyperaktivität und teils an schweren Depressionen, was sie stark auf Körperebene wahrnehme. Daher merke sie auch die Wirkung von Biodanza sehr präzise. Sie nennt bessere Durchblutung, tiefere Atmung, den Ausstoss von Oxytocin (Glückshormon) und daher weniger depressive Phasen, weniger Schwierigkeiten beim Einschlafen und einen allgemein ruhigeren Gemütszustand. Sie habe insgesamt eine Verringerung der ADHS-Symptome festgestellt. Durch das Tanzen falle es ihr

einfacher im Hier und jetzt zu sein und das Gedankenkarussell, welches sie so gut kenne, zu stoppen. Sie schliesst mit folgendem Satz ab:

„Ich kenne viele Medikamente und ihre Wirkungen auf den Körper. Aber ich mag sie nicht, nur im Notfall. Sozialarbeit und Biodanza sind die besseren Antidepressiva. Du könntest mit Biodanza vermehrt in die Sozialarbeit gehen. Ich habe das Gefühl, dass es keine Angebote für mich gibt, die alternativ zur Medikation wirken.“¹⁹

Auch Kanyanat spricht von der Bedeutung der eigenen Bedürfnisse (siehe auch Kapitel „Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen“, S. 77):

„Viele Frauen benützen all ihren Power für die Kinder und den Mann. Ich war auch so und dann wurde ich verrückt [Es folgte eine lange Krankschreibung wegen Depression, eventuell manisch depressiv, und Hyperaktivität]. Wir müssen lernen zuerst uns zu lieben und dann in die Beziehungen zu gehen. Zuerst den Tanz in meinem Kreis [Sie spricht von der archetypischen Haltung der Intimität und der harmonischen Ausdehnung] und danach kann ich mit meinem Mann spazieren gehen. Ich kann dann im hier und jetzt mit ihm sein ohne zu streiten wegen der Vergangenheit, oder ich kann ein Mandarinli essen und mich auf den Geschmack konzentrieren.

Wenn ich meine Bedürfnisse spüre und weniger hyperaktiv bin, kann ich mich auch besser auf etwas konzentrieren, was mir wichtig ist. Und dann kann ich mich dafür einsetzen. Ich wollte schon so lange die Fahrprüfung bestehen und bin aber durchgefallen, weil ich meiner Vorbereitung nicht genügend Bedeutung beigemessen habe. In neun Tagen habe ich nun wieder die Fahrprüfung und ich habe drei Termine abgesagt, damit ich mich auf die Prüfung konzentrieren kann²⁰. Diese Entscheidung habe ich nach dem Tanzen mit meinem Kreis getroffen.

Vielleicht hilft es auch unserer Ehe, wenn ich fahren kann. Dann sieht er, dass ich weniger abhängig bin. Auch meinem Sohn gegenüber kann ich nun besser die Grenzen aufzeigen. Er hört nun besser auf mich, weil ich bestimmter spreche.

¹⁹ Biodanza ist kein Ersatz für eine medikamentöse Behandlung sondern komplementär.

²⁰ Bezüglich der Fahrprüfung nennt sie auch den Tanz durch den Tunnel sowie das Tanzen im Kreis vor allen Frauen. Kanyanat sagt über die Frauen aus ihrem Kulturkreis, dass sie schüchtern seien, teils wenig Selbstbewusstsein hätten und sich nicht gerne in einer Gruppe zeigen. Sie hofft nun, dass diese zwei Tänze ihr mehr Sicherheit geben, wenn sie in der Prüfungssituation unter Beobachtung stehe.

An einem der Kurstage, hatte ich einen „Rückfall“. Ich wäre fast nicht gekommen, da mein Sohn krank war und ich dachte ich müsse nun verzichten, obwohl mein Mann ja da war. Er hat mich dann überredet zu gehen. Das macht er sonst nicht. Aber er sieht wie gut mir Biodanza tut.

Kanyanat erzählt anschliessend inwiefern sie Bewegte Femmes-Tische insgesamt als komplementär zu Femmes-Tische empfindet. Bezüglich des Themas den Fokus auf sich selber richten zu dürfen, hätten Femmes-Tische-Gesprächsrunden teils jedoch eine gegensätzlich Wirkung bei ihr gehabt. Den Lernprozess, ihre eigenen Bedürfnisse nicht immer jenen ihres Sohnes oder jenen ihres Mannes hintanzustellen, verdanke sie den Erfahrungen während der Bewegte Femmes-Tische. Wohingegen die Femmes-Tische ihrer Meinung nach sogar dazu beitragen könnten, den Fokus zu sehr auf die Familien zu legen. Diese Aussage ist im Kapitel „Die Aussage von Kanyanat“ (S. 106) nachzulesen.

Sie spricht danach weiter über ihre wohl sehr schwierige Ehe, aus welcher sie sich schon oft lösen wollte.

„Er ist ein sehr unhöflicher und ruppiger Mann. Früher wurde ich nach dem vierten Mal wütend, was alles noch viel schlimmer gemacht hat. Dann habe ich gelernt nichts mehr zu sagen, ich zog mich zurück bis ich mich beruhigt hatte und sagte dann auch lieber nichts mehr. Aus dem Biodanza habe ich mitgenommen, dass meine Emotionen wichtig sind und auch die Erfahrung des Augenkontaktes. Nun versuche ich ihm in die Augen zu schauen, wenn ich mich schlecht behandelt fühle. Und dann kann ich ihm ruhig sagen, dass ich respektvoll behandelt werden möchte. Ich finde das einen guten ersten Schritt.“

Wirkung auf den Integrationsprozess

Die unterstützende Wirkung von Biodanza bei der Umsetzung von konkreten Zielen zeigt auf, dass die Kombination von Femmes-Tische mit Biodanza effizienzsteigernd wirkt im Sinne der Integration wie sie in der Sozialarbeit angestrebt wird. Im Kapitel „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag“ (S. 74) haben die Aussagen der Teilnehmerinnen dies bezüglich ihrer konkreten Ziele aufgezeigt.

Die Ziele der Teilnehmerinnen haben in den allermeisten Fällen einen direkten Zusammenhang mit deren Integrationsprozess in die Schweiz. In diesem Kapitel kommen

nochmals zwei Teilnehmerinnen zu Wort, welche durch ihren Erlebnisbericht die Wirkung auf den Integrationsprozess in der Schweiz nochmals hervorheben.

Die Veränderungen welche Raffaella untenstehend schildert, sind ein Idealbeispiel um die Wirkung auf den Integrationsprozess, so wie sie in der Sozialarbeit angestrebt wird, zu dokumentieren. Sie hat an vier Bewegte Femmes-Tische teilgenommen und die Begegnungen und Tänze haben ihr Sicherheit gegeben um auf Leute zuzugehen, obwohl sie die Sprache nur wenig beherrscht. Sie fühlt sich allgemein gestärkt, um sich in ihrer neuen Heimat einzuleben. Dies hatte sich während des Blockes der Bewegte Femmes-Tische unter anderem ganz konkret gezeigt, indem sie ihre allererste Autofahrt in der Schweiz gemacht hat.

Die Kombination von Biodanza und Gesprächsrunden hat auch eine integrative Wirkung im Sinne von Integration, wie sie in Biodanza angestrebt wird. Im folgenden Kapitel werden anhand der Geschichte von Raffaella die drei Ebenen der Integration illustriert:

- Die Verbindung mit sich selbst
- Die Verbindung mit dem Gegenüber / der Gruppe
- Die Verbindung mit einer grösseren Einheit

Rolando Toro nennt bezüglich Integration auch die aktive Lebensgestaltung. Die Integration ermögliche *„jedem Menschen, sein Handeln ganz selektiv darauf auszurichten, die eigene Entwicklung zu fördern“* [Biodanza, S: 140], siehe *„Das Konzept Integration“* (S. 31) Dass Raffaella ihr Leben aktiv und eigenständig gestaltet, zeigt sich auch durch die Tatsache, dass sie sich ein Ziel setzt, von welchem sie glaubt, dass es nicht zum Thema passe.

Das Unterkapitel *„Die Geschichte von Mayari“* nimmt ganz viele Elemente, welche in dieser Monographie schon behandelt wurden erneut auf. Ihre Aussagen werden in ihrer Länge und in deren Umfänglichkeit präsentiert, da sie die Zusammenhänge der verschiedenen schon bearbeiteten Elemente schön hervorheben.

Ihre Geschichte findet sich in diesem Kapitel der Monographie wieder, da Mayari die Wechselwirkung zwischen psychischer Gesundheit von Migrantinnen und deren

sozioökonomischer Integration hervorhebt und erzählt wie bei ihr Biodanza eine Schlüsselerfahrung war und ein Türöffner für ihr Leben hier in der Schweiz.

Abschliessend wird im Unterkapitel „Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education“ der Fokus auf die Bedeutung, sich in einer interkulturellen Gruppe zu bewegen und auf die Thematik der Sprachbarriere beziehungsweise der Wirkung von Begegnungen ohne Sprachbarriere aufgrund von der Methode Biodanza gelegt.

Die Geschichte von Raffaella

Raffaella ist eine junge Frau und ausgebildete Psychologin, welche schon im Herkunftsland Italien erste Berufserfahrungen gemacht hat. Sie ist seit 8 Monaten in der Schweiz und ohne Deutschkenntnisse eingereist. Nun kann sie der Thematik im Plenum der Bewegte Femmes-Tische knapp folgen, da diese in sehr einfachem Deutsch und untermauert mit viel Pantomime präsentiert wird. Für die Vertiefung in den Kleingruppen ist sie jedoch darauf angewiesen, dass Italienisch angeboten wird. Raffaella erzählt:

„Die Bewegte Femmes-Tische waren eine tolle Erfahrung! Geschätzt habe ich unter anderem, dass es im Gegensatz zu den meisten herkömmlichen Femmes-Tische eine interkulturelle Gruppe ist. Es ging um die Herzverbindung und dies erlaubte uns tiefe Begegnungen trotz unserer unterschiedlichsten Herkunft und Sprachen.

Anfangs war das mit dem Tanzen komisch für mich. Dies setzt voraus sein Herz zu zeigen. Ich wurde rot, es war mir peinlich und ich fragte mich, wie die anderen meinen Tanz beurteilen. Irgendwie wurde das Vertrauen in die Gruppe sehr schnell aufgebaut, es entstand ein Gemeinschaftsgefühl und wir teilten ohne Worte Emotionen. Dazu hat der Tanz „Blume schenken“ sehr geholfen.

Die Begegnungen mit der Geste des Schenkens und des Annehmens fördert die zweite Ebene der Integration: die Verbindung mit einem Gegenüber oder der Gruppe.

Wie viel Vertrauen aufgebaut wurde, wurde mir an meinem dritten Bewegte Femmes-Tische bewusst. Jede Frau wurde eingeladen ihren Tanz im Kreis zu zeigen. Ich hätte nicht gedacht, dass ich das machen kann. Es war mir immer noch ein bisschen peinlich aber mithilfe der anderen Frauen wurde es zu einer unglaublich guten Erfahrung. Sie haben mich mit ihrem Mut, ihren Blicken und mit einer leichten Handbewegung ermuntert. Sie haben mir so Mut gemacht. Mut und Bestimmtheit ist wichtig für

Veränderung. Wenn wir Angst haben vor Risiko, dann ist dies Stillstand. Zusammen haben wir für die Transformation getanzt. Seit ich in der Schweiz bin, bin ich viel unsicherer. Alles ist anders und manchmal mag ich kein Risiko mehr eingehen. Jetzt fühle ich mich sicherer und bin wieder mutiger. Zum Beispiel wenn ich draussen bin... nur schon wie ich in die Welt schaue. Es hat meine Neugierde für das neue Umfeld wieder geweckt. Vorher war ich durch Unsicherheit manchmal wie eingeschlafen, ich war wie abgeschnitten von der Welt.

Dies entspricht der dritten Ebene der Integration: die Verbindung mit der Umgebung, der Natur, einer grösseren Einheit.

Ich bin nicht nur mutiger, flexibler und weniger ängstlich geworden sondern auch wieder offener und sensibler. Ich habe erlebt wie gut sich Beziehungen unter Frauen mit so unterschiedlichen Hintergründen anfühlen können. Weshalb also eingeschüchtert sein bei Begegnungen mit Schweizerinnen? Die Anleitungen zum Augenkontakt waren wichtig. Das war für mich nicht schwierig, manchmal sind Wörter nicht wichtig. Der Körper mit den Blicken funktioniert besser für die Bauchkommunikation als der Kopf mit seinen Wörtern. Zum Beispiel kann ich ohne Worte helfen, wenn jemand weint beim Tanzen, nur über einen unterstützenden Blick. Dies hat mir auch Kraft gegeben. Ich kann für andere da sein und etwas geben, auch wenn ich die Sprache nicht beherrsche. Dies hat mein Selbstwertgefühl wieder gestärkt.“ [...]

Dass ich erlebt habe, dass ich sozusagen fremden Menschen begegnen kann, hat mich im Alltag gestärkt. Ich fühle mich sicherer und mutiger. Eine Nachbarin hat mir sogar das Kompliment gemacht, dass ich viel besser Deutsch spreche! Eigentlich kann ich nicht viel mehr Deutsch, aber jetzt spreche ich mit ihr, da ich weniger gehemmt bin. [Sie lächelt] Auch mein Freund merkt, wann ich an einem Bewegte Femmes-Tische war. Er sagt, ich sei dann froher und habe mehr Energie. [...] Seit ich in der Schweiz bin, bin ich weniger mutig, da alles so anders ist. Ich bin sicher, dass wenn ich 20 Mal Biodanza mache, dass ich noch offener für neue Erfahrungen sein werde. Ich werde flexibler, weltoffener und weniger ängstlich.“

Raffaella war auch jene, welche von Teilnehmerinnen einem Riesenapplaus erntete. An ihrem vierten Bewegte Femmes-Tische kam sie zu spät und die Plenumsdiskussion hatte schon begonnen. Sie war so aufgewühlt, dass sie leicht zitterte und dies auch in ihrer Stimme

hörbar war. Es war offensichtlich, dass sie etwas zu teilen hatte. Sie erzählte, dass sie zum allerersten Mal das Auto in der Schweiz benützte. Sie hatte in Italien fast täglich das Auto benutzt, doch seit sie vor 8 Monaten in die Schweiz kam, traute sie sich nicht mehr zu fahren. Sie meinte, sie wagte sich nicht, da die Strassenregeln so anders seien. Sie erzählte im Plenum freudestrahlend, wie sie diese für sie unglaublich grosse Herausforderung gemeistert hatte. Sie entschuldigte sich sogleich für die Verspätung und erklärte, dass es für sie jedoch wichtig war, die erste Fahrt vor einem Bewegte Femmes-Tische zu machen, da sie sicher war, hier danach gut aufgefangen zu werden. Sie gestand, dass sie im letzten Bewegte Femmes-Tische bei der Besprechung der Brücke in den Alltag nichts gesagt habe, da das Thema Bewegung war und Autofahren ja wohl eher nicht dazu gehöre und auch weil sie nicht sicher war, ob sie es schaffen würde. Mit einem spontanen Applaus bekräftigten jedoch alle Teilnehmerinnen, dass dies genial sei, egal in welcher Form die Bewegung war. Und bewegt war sie sehr offensichtlich.

Nach dieser Aufregung war für Raffaella der Tanz der archetypischen Haltung der Intimität sehr bewegend. Zu diesem Tanz, welcher die erste Ebene der Integration, die Verbindung mit sich selbst, fördert, sagt sie:

„In dieser Vivencia hat mich dieser Tanz [sie macht die Geste] sehr berührt, obwohl er so simpel ist. Dieser Tanz erlaubte mir mich wirklich zu entspannen. Zuvor hat die Bewegung schon geholfen, den Stress der Autofahrt zu mindern, aber dieser Tanz hat mich wirklich beruhigt... und ich musste weinen... Ich weiss nicht warum, ich hatte keine traurigen Gedanken. Vielleicht weil ich mich dann wieder gespürt habe? Zuvor, in diesem Stress, war ich irgendwie nicht mehr ganz da. Vielleicht weil die Spannung und die Angst in einem anderen Land mit anderen Regeln zu fahren abgefallen sind?“

Die Geschichte von Mayari

Mayari ist seit kurzem in der Schweiz. Sie wie auch ihr Mann sind gut ausgebildet, können jedoch nicht in ihren gelernten Berufen arbeiten, da ihre Ausbildung hier nicht anerkannt ist. Sie ist Sozialarbeiterin aber aktuell als Hausfrau und Mutter tätig. Sobald sie das Deutschniveau B2 erreicht hat, möchte sie ihr Diplom über das SRK anerkennen lassen. Auch ihr Mann strebt die Anerkennung seines Universitätsabschlusses an. Aktuell arbeitet er beim Kantonspital in der Wäscherei. Sein Vater ist Schweizer, aber er ist bei seiner Mutter auf den Philippinen aufgewachsen. Nach der Heirat ist er in die Schweiz gezogen, und Mayari ist mit

dem gemeinsamen Sohn dort geblieben, bis sie vier Jahre später nachreisen konnte. In diesen vier Jahren war sie bei der Polizei als Sozialarbeiterin für Kinder, welche Opfer von psychischer und sexueller Gewalt wurden, zuständig. Ihr Sohn wurde von ihrer Mutter betreut, da sie wie sie sagt „24/7“ arbeitete. Hier angekommen war sie überrascht zu sehen, wie viele Frauen aufgrund der Kinder ihre Karriere aufgeben oder zumindest verlangsamen. Das hätte sie sich für ihr Leben nicht erträumt und doch ist dies passiert. Mayari erzählt es wie folgt:

„Die ersten drei Monate hier waren sehr schwierig, irgendwie war es wie ein Schock. Ich ging nicht mal raus. Die alltäglichsten Dinge waren plötzlich schwierig. Ich fühlte mich gelähmt und mein Selbstbewusstsein war am Boden. Das kannte ich als aktive Berufsfrau und Mutter nicht von mir. Geholfen haben mir dann die Deutschkurse und die Femmes-Tische. Von den ersten zehn Femmes-Tische habe ich nur einen einzigen verpasst! Ich hatte so wieder eine Gruppe und ein bisschen das Gefühl von Zugehörigkeit gefunden. Ich sah auch, dass ich nicht die einzige in dieser Situation war. Ich hatte echt schon an mir zu zweifeln begonnen.

Auch Mayari schätzt die Femmes-Tische. Sie erwähnt die positiven Effekte des Erfahrungsaustausches, der Informationsvermittlung, der Vernetzung sowie die Konversation auf Deutsch. Sie hat bis jetzt nur an interkulturellen Femmes-Tische auf Deutsch teilgenommen.

Wie sie zu recht sagt, können Femmes-Tische und Bewegte Femmes-Tische nicht wirklich verglichen werden, da auch wenn sie komplementär seien, die Wirkungsweise auf einer ganz anderen Ebene stattfindet und auch eine in sich abgerundete Methode beinhaltet. Die Komplementarität sieht Mayari vor allem in der kürzeren Gesprächssequenz der Bewegte Femmes-Tische. Wie viele der Teilnehmerinnen von Bewegte Femmes-Tische ist sie jeweils wieder mehr motiviert an Femmes-Tische teil zu nehmen, um sich noch mehr über die behandelten Themen verbal austauschen zu können.

Bewegte Femmes-Tische hatten bei ihr eine signifikante stressreduzierende Wirkung und sich auch positiv auf ihre Schlafprobleme ausgewirkt. Ihre sehr hohe Frustration aufgrund der jetzigen finanziellen Abhängigkeit von ihrem Mann wie auch aufgrund des, wie sie es

nennt, Identitätsverlustes als „Sozialarbeiterin und arbeitende Mutter“, sowie der vielen Zeit, welche zu füllen ist, habe sich mit den Bewegte Femmes-Tische stark gelegt.

Des weiteren beschreibt Mayari, dass Bewegte Femmes-Tische diese Art von „Schockstarre“, welche mit ihrer Ankunft in der Schweiz und den abrupt veränderten Lebensumständen entstand und sich nur nach und nach wieder löst, fast ganz aufgeweicht hätte. Eines der Beispiele, welches sie nennt um dies zu illustrieren ist folgendes:

„Ich weiss, dass mir Bewegung gut tut und seit ich in der Schweiz bin, möchte ich joggen gehen. Bei Femmes-Tische wurde die Einsicht verstärkt, dass es mir speziell bezüglich dieser Schockstarre gut tun würde. Aber genau diese ist es ja auch, welche mich daran hindert. Ein Teufelskreis! [Sie ist ganz stolz, dass sie diesen Ausdruck kennt]. Seit den Bewegte Femmes-Tische gehe ich nun unregelmässig joggen und bin auf der Suche nach jemandem, der mit mir kommt. Auch gehe ich regelmässig gärtnern in einem Projekt vom HEKS.“

Sie sucht nach Erklärungen bzw. Wirkungsweisen von Biodanza, welche dazu geführt haben könnten, dass sich diese Starre weitgehend gelöst haben. Dabei nennt sie das Schütteln des Körpers („Vielleicht hat das alles gelöst und nun kann es sich wieder neu ordnen?“), die Tänze mit Bestimmtheit oder Selbstbewusstsein („Vielleicht habe ich dadurch wieder gelernt selber zu entscheiden, wie ich leben will?“), das lösende Weinen, die Verbindung zu sich selber sowie die Verbindung zu den anderen Teilnehmerinnen. Bezüglich des letzten Punktes erwähnt sie, dass sie festgestellt hat, dass der Augenkontakt eine „aufweckende Wirkung“ habe.

„Ich war erstaunt zu merken, dass ich innerlich nicht weg sein kann, während eines intensiven Augenkontaktes. Deswegen wurde ich zuerst nervös und wollte den Blicken ausweichen. Meine Augen waren wie verselbständigt, schauten zu den Fenstern, auf den Boden und ich wollte mich mit dem Taschentuch ablenken. Dann musste ich weinen und konnte mich danach ganz neu einlassen. Es fühlte sich danach an, wie ein Baby, das einfach da ist, sieht und fühlt.“

Dass das Umfeld, diese positive Entwicklung bei ihr wahrnehme, habe zudem den Effekt einer Aufwärtsspirale:

„Mein Mann konnte, ohne die Daten zu kennen, sehen, wann ich an einem Bewegte Femmes-Tische war. Er sagte, dass ich danach entspannter und glücklicher aussehe, dass mein Gesicht richtiggehend leuchte. Er wünschte sich für mich und unsere Familie wöchentliche Bewegte Femmes-Tische. Denn meine Freude und mein Glücklichein waren ansteckend! Es wirkte sich auf ihn wie auch auf meinen Sohn positiv aus. Und das machte mich dann wiederum noch glücklicher!“

Mayari, als Sozialarbeiterin und ich als Ethnologin und Projektleiterin sind uns einig, dass diese Aufwärtsspirale nicht nur in ihrem persönlichen Umfeld zu beobachten ist und setzen die Wirkung auch in einen grösseren, sozialen Kontext. Die psychische Gesundheit von Migrantinnen steht in einer Wechselwirkung zu deren sozioökonomischer Integration. Projekte wie Bewegte Femmes-Tische können zwar nicht direkt zur Anerkennung von Diplomen oder Anstellungen führen. Doch fördern sie durch die Stärkung der psychischen Gesundheit die aktive Lebensgestaltung und legen somit die Grundsteine für ganzheitliche Integration.

Die Sozialarbeiterin setzt auch den Tanz in der Mitte des Kreises vor allen Frauen in Bezug auf den Integrationsprozess. Dieser Schritt, in den Kreis zu treten und sich zu zeigen, sei für sie [wie für viele der Befragten] eine der grossen Herausforderungen gewesen und gleichzeitig einer der wichtigsten Tänze. Die Bedeutung war für sie folgende:

„Ich bin hier! Ich bin hier, auch wenn ich die Sprache nicht gut kann, auch wenn ich nun von meinem Mann abhängig bin und auch wenn mein Diplom und meine bisher gemacht Karriere hier nichts zählen. Dieses „ich bin hier“ ist nicht nur symbolisch, durch das Tanzen lebe ich es. Es ist eine Schlüsselerfahrung und ein Türöffner für mein Leben HIER.“

Sie macht dazu eine Bewegung wie sie es im Kreis vor allen Teilnehmenden gemacht hat. Die Wirkung der anderen Teilnehmenden, welche als Zeuginnen fungieren, ist ein weiterer Erfolgsfaktor, welchen andere Befragte erwähnten.

Integration durch interkulturelle Gruppen und Peer-Education

Jeder Mensch durchläuft im Leben einen ständigen Prozess der Integration, egal ob dies nun anhand der Ontogenese²¹ hinsichtlich der fünf Erlebnislinien, der drei Ebenen von Verbindungen oder des Integrationsverständnisses wie in der Sozialarbeit vorherrschend ist, angeschaut wird. Teilnehmerinnen von Bewegte Femmes-Tische haben jedoch eine Gemeinsamkeit, welche sie von der nicht migrierten Bevölkerung unterscheidet. Durch die Migration und die daraus entstehende akzentuierte Veränderung im Aussen sind sie verstärkt mit dem Integrationsprozess konfrontiert.

Der Peer-Education-Ansatz von Femmes-Tische wird aufgrund seiner bestätigten Wirksamkeit bei Bewegte Femmes-Tische beibehalten in den verkürzten anfänglichen Gesprächsrunde. Wie die Aussagen der Teilnehmerinnen bestätigen, ist diese Gemeinsamkeit, bis auf kleine Ausnahmen, auch für das Einlassen auf die Vivencia unterstützend.

Taraneh, aus dem Iran, welche ausführlich in Kapitel „Die Geschichte von Taraneh“, S. 78 zu Wort kommt, schätzt, dass an Bewegte Femmes-Tische auch Frauen aus der Schweiz mittanzten gleichzeitig jedoch auch, dass die grosse Mehrheit Migrationserfahrung mitbringt:

Es ist gut, dass wir die Migrationserfahrung teilen. Wir haben Verständnis für einander. Für viele ist es schwierig, lange Zeit zu Hause zu sein. Früher haben wir gearbeitet und jetzt finden wir keine Arbeit oder haben keine Arbeitserlaubnis. Viele von uns kennen die Angst mit anderen zu sprechen, denn wir kennen nichts von hier. Alles ist anders. Die Migration verändert das Leben. Plötzlich hast du kein soziales Netz mehr und auch wenn du ein sehr sozialer Mensch bist, ... neue Kontakte aufzubauen in einer anderen Kultur, das ist schwierig. Dass fast alle Migrationshintergrund haben, hilft auch das Gefühl „Ich bin alleine in dieser Situation“ zu mindern. Andere haben es auch überlebt.“

Taraneh legt dar, wie lehrreich es ist, diese Gemeinsamkeiten in einer interkulturellen Gruppe zu erleben. Dies mache erfahrbar, dass trotz der kulturellen Unterschiede Gemeinsamkeiten bestehen. Dies wiederum erhöhe den Mut und die Motivation auf Menschen aus der Schweiz zuzugehen. Sie bestätigt mit ihrer Aussage die Arbeitshypothese,

²¹ Entwicklung eines Individuums einer Art
Nicole Winkler, bewegte-integration.ch

dass die Hemmschwelle, auf andere Menschen trotz wenig Deutschkenntnissen zuzugehen, durch die Erfahrung von Begegnungen ohne Sprachbarriere vermindert wird. Siehe „Wirkungsweisen von Biodanza in Kombination mit Gesprächsrunden“, S. 56.

„Wenn eine Iranerin so eine intensive Herzbegegnung mit einer Eritreerin erleben kann, ohne eine gemeinsame Sprache zu sprechen... Wieso sollte es nicht auch mit einer Schweizerin gehen, auch wenn ich nicht gut Deutsch spreche? Biodanza zaubert dieses „Ich liebe alle Menschen-Gefühl“ herbei. Dies hilft auf unterschiedlichste Menschen zuzugehen. An Bewegte Femmes-Tische üben wir das mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen haben aber gleichzeitig auch ganz anders sind. Und nachher machen wir es auch mit anderen Personen aus unserem Leben.“

Ein weiterer Aspekt des Integrationsprozesses ist, sinnbildlich gesprochen, der Tanz zwischen verschiedenen Strukturen und der Freiheit, sich dabei für das eine oder andere zu entscheiden. Oftmals ist jedoch weder das eine noch das andere genau stimmig und somit geht es um die Freiheit, mit verschiedenen Möglichkeiten etwas ganz Eigenes zu kreieren. Zeynep, eine türkische Moderatorin, welche sich für die Umsetzung von Bewegte Femmes-Tische mit ihrer Femmes-Tische-Gruppe stark gemacht hat, macht auf diesen sehr wichtigen Aspekt aufmerksam. Diesem Aspekt wird im Biodanza durch die Stimulation der Erlebnislinie der Kreativität Rechnung getragen.

„Ich übersetze in vielen Integrationskursen. Die Auftraggeber wollen, dass in möglichst wenig Zeit viel Inhalt vermittelt wird. Oftmals kommt daher der Teil, in welchem die Menschen überlegen könnten, was sie mit den neuen Informationen machen und wie sie diese in ihr Leben integrieren wollen, so dass sie sich damit wohl fühlen, zu kurz. Manchmal werden auch Sportprogramme finanziert, da die körperliche Gesundheit gefördert werden soll. Meist sind auch diese Programme klar strukturiert, jemand macht vor und die Teilnehmerinnen machen nach. Was ich am Biodanza mag, ist, dass es viel freier ist. Wir lernen uns frei zu bewegen... und indirekt auch frei zu entscheiden und zu leben. Dies ist der Grund weshalb ich dich so oft nach Bewegte Femmes-Tische gefragt habe und einen grossen Raum organisiert habe.

Das freie Bewegen ist für die Frauen unbekannt. Sie waren etwas verunsichert am Anfang. Wie soll ich gehen? Sie möchten nichts falsch machen! Der Anfangskreis ist ein

guter Einstieg, da sie das kennen. Wir tanzen oft in Kreisen. Sie haben aber schnell gemerkt, dass es darum geht Spass zu haben und nicht darum alles richtig zu machen. Als Migrantinnen können wir gar nicht alles richtig machen! Mal passt es für die eine, mal für die andere Kultur nicht. Das Klatschspiel hat dies gut gezeigt. Du hast gesagt, dass es nicht lustig ist, wenn wir nie aus dem Takt geraten. Die einzige wichtige Regel sei, dass wir lachen über Fehler. Das ist eine ganz wichtige Lektion!“

Komplementarität von Femmes-Tische und Bewegte Femmes-Tische

In den obigen Kapiteln bestätigen die Aussagen der befragten Teilnehmerinnen die Arbeitshypothese, dass bei Bewegte Femmes-Tische der Transfer des während einer Gesprächsrunde erworbenen Wissens in den Alltag durch den Einbezug von Biodanza verbessert wird und sich dies positiv auf den psychosozialen Integrationsprozess auswirkt. Um diesen Hypothesen nachzugehen, wurden den Teilnehmerinnen und Moderatorinnen auch die Frage nach den Unterschieden und der Komplementarität von Femmes-Tische und Bewegte Femmes-Tische gestellt. Alle Befragten stellen die Vorteile der Bewegte Femmes-Tische in den Vordergrund und sprechen sich für eine Erhöhung der Anzahl angebotener Bewegte Femmes-Tische aus. Keine der Befragten Teilnehmerinnen oder Moderatorinnen formuliert dies jedoch mit der Intention die Wirkung der herkömmlichen Femmes-Tische abzuwerten. Sollten die zitierten Aussagen so verstanden werden, dann liegt dies einerseits an den Deutschkenntnissen, welche ihnen nur bedingt erlauben feine Abstufungen zu kommunizieren. Andererseits ist dies auch auf ihr Bedürfnis nach einer Erhöhung der Anzahl Bewegte Femmes-Tische zurückzuführen.

Hier kommen zuerst drei Moderatorinnen und die Teilnehmerin Reihaneh zu Wort. Anschliessend erzählen die Teilnehmerinnen Naima und Kyananat ausführlich. Sie gehen auf einige der auf Seite 56 formulierten Wirkungsweisen von Biodanza in Kombination mit Gesprächsrunden ein. Der Teambildungseffekt innerhalb einer Femmes-Tische-Gruppe, die verbesserte Integration des Besprochenen durch die Repetition des Inhaltes der Gesprächsrunde während der Vivencia sowie durch das Erleben auf Körperebene werden beschrieben.

Im Unterkapitel „Wirkung bezüglich früher besuchter Femmes-Tische“, S. 107, wird anschliessend durch die Geschichte von Reihaneh dargelegt, inwiefern die Teilnahme an Bewegte Femmes-Tische nicht nur zu einer vertieften Sensibilisierung des Gesprächsthemas des Bewegte Femmes-Tische sondern auch eine vertiefte Integration der Themen von früher besuchten Femmes-Tische bewirken kann.

Raffaella, eine Italienerin, welche die Ausbildung zur Moderatorin absolviert hat, jedoch als Teilnehmerin an Bewegte Femmes-Tische teilnahm, erzählt:

„Ein riesiger Unterschied wurde mir schon nach dem ersten Bewegte Femmes-Tische beim anschliessenden Znüni bewusst: Die Herzverbindung war da und wir haben sofort über sehr persönliche Dinge miteinander gesprochen. Bei den herkömmlichen Femmes-Tische sind die anschliessenden Diskussionen auch sehr angeregt. Sie sind jedoch vermehrt auf der Sachebene. Dies ist auch der Fall, wenn ich die Frauen schon ein paarmal gesehen habe.“

Eine weitere Moderatorin, Narges aus dem Iran, erwähnt die Bedeutung des Einbezuges der Körpererebenen sowie die Wirkung der Repetition der Gesprächsthemen:

„Man denkt Tanzen ist Sport, aber Biodanza ist Herz und wie wir leben wollen. Ich denke, es ist vor allem aufgrund deiner Anleitung während dem Biodanza, dass es so gut wirkt. Du repetierst, was wir besprochen haben. Weil wir es tanzend gleich umsetzen, bemerkt es das Herz und der Körper... nicht nur der Kopf.“

Eine thematische Präferenz in Bezug auf die Femmes-Tische und die Bewegte Femmes-Tische kommt von Sunyata, einer indische Moderatorin:

„Die Fragen auf dem Flyer sind elementare Fragen des Lebens [Siehe S. 110]. Wir können darüber sprechen und dies ist spannend. Erleben können wir sie aber durch Meditation oder eben Tanz und Musik. Ich leite diese psychologisch tiefgehenden Themen lieber in den Bewegte Femmes-Tische als in den herkömmlichen Gesprächsrunden. [Lachend fügt sie an] Über den Zuckergehalt in Babynahrung informiere ich lieber in einem Femmes-Tische.“

Reihaneh, eine Teilnehmerin, erwähnt auch die Themen und die etwas andere Wirkungsweise der Femmes-Tische und der Bewegte Femmes-Tische:

„Bei Femmes-Tische lernen wir etwas über Kindererziehung, über Ernährung und Bewegung, auch über psychische Gesundheit. Wir lernen mit dem Kopf wie wir besser leben können. Und es funktioniert. Bewegte Femmes-Tische öffnen einen ganz speziellen Raum. Es geht ganz, ganz tief in Körper und Seele. Früher war ich sehr religiös. Ich habe gebetet und gefastet. Dies geht sehr tief aber ganz anders. Biodanza geht auch ganz tief, es ist irgendwie für das Jetzt. Es ist wirklich für meine ganze Gesundheit, für mein ganzes Ich. Es hat eine Wirkung von „Kopf hoch, Schultern nach hinten.“

Anschliessend beschreibt Reinaheh inwiefern diese positive Auswirkung auf die Lebensfreude und die Vitalität, ihre Motivation steigert haben, die selber erarbeiteten Ziele umzusetzen und somit eine aktive Lebensgestaltung fördert haben (siehe auch „Aktive Lebensgestaltung und der Transfer in den Alltag“, S. 74.)

Die Geschichte von Naima

Naima, eine Iranerin, welche schon an über 20 herkömmlichen Gesprächsrunden teilgenommen hat, geht sehr ausführlich auf die Frage des Unterschiedes zwischen Bewegte Femmes-Tische und den herkömmlichen Gesprächsrunden ein. Sie stellt sich selbst die Frage von möglichen Langzeitwirkungen von Bewegte Femmes-Tische:

„Ich bin gleichzeitig eine sehr starke Frau, die es geschafft hat sich in einem fremden Land zurechtzufinden und die bei Streit auch nicht weint, und eine sensible Frau, die weint. Auch bin ich sehr schüchtern und musste aber auch die mutige Naima tanzen lassen. All diese verschiedenen Seiten wurden an den Bewegte Femmes-Tischen abgeholt und gestärkt. [Hier erzählt sie vom „Weinen ohne Grund“, siehe ihr Zitat in „Erlebnisbericht zum Ablauf einer Vivencia“, S. 22]. Ich mag die Tänze alleine, das gibt mir das Gefühl von Freiheit. Die Tänze zu zweit sind schwierig, wenn ich die Frauen nicht kenne. Aber mit der Zeit habe ich dies als eine schöne Herausforderung empfunden. Ich glaube nach zehn Bewegte Femmes-Tische wäre ich viel glücklicher. Diese angestauten Probleme könnte ich jedes Mal ein bisschen mehr wegtanzen. Und ich könnte spontaner auf fremde Menschen zugehen und Kontakte hier in der Schweiz knüpfen.

Ich habe auch gemerkt, dass ich viel mehr Geduld mit meinem Kind hatte nach den Bewegte Femmes-Tische. Und auch mit mir selbst. Ich konnte meinem Mann ganz ruhig sagen, dass ich die Küche ein andermal putze, da ich schon den Rest der Wohnung

geputzt hatte. Normalerweise gibt es dann oft Streit, weil ich selbst unzufrieden mit mir bin. [Sie macht eine längere Pause und fügt dann an] Sogar jetzt, wenn ich davon erzähle werde ich ruhiger und zufriedener mit mir. Es ist wie eine Therapie. Ich kann dies beurteilen, da ich schon mal eine Therapie gemacht habe. Ich habe eine Therapie gemacht, weil ich so streng mit mir bin und weil ich sehr oft unglaublich unsicher bin.

Sie erzählt vom Tanz durch den Tunnel mit dem Satz „Ich bin schön.“ Naima nennt dies den „Tanz durch die Tür“, in Anlehnung an den zuvor gezeigten Kurzfilm. Eine Beschreibung dazu findet sich unter „Die Geschichte von Abira“ (S. 87), die Planung dieser Bewegte Femmes-Tische unter „Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“ (S. 113).

Am ersten Bewegte Femmes-Tische war ich so unglaublich schüchtern ... und dann, beim dritten Bewegte Femmes-Tische konnte ich sogar durch diese Tür „Schön“ gehen! Vor all den Frauen! Normalerweise tanze ich nicht mal an Hochzeitsfesten. Ich bleibe sitzen oder tanze in einer Ecke... so schüchtern bin ich. Als du den Tanz [durch die Tunnel] erklärt hast, hatte ich Angst, dass die Schüchternheit wieder kommt. Aber als ich an der Reihe war, ging es ganz spontan, es war fast normal. Und dann war ich so stolz auf mich, dass ich vor all diesen Frauen durch die Tür getanzt bin. Ich musste auch zu Hause wieder weinen vor Glück. Zuvor habe ich nicht die Türe „Durchschnittliche“ sondern „Unterdurchschnittlich“ genommen und nun „Schön und mutig“. Ich kann mir nicht vorstellen, wie dies an einem herkömmlichen Femmes-Tische so kraftvoll wirken könnte. Ich bekäme einen Flyer, damit ich es nicht vergesse und ich könnte den Film drei Mal noch zu Hause anschauen. Mein Kopf könnte mir sagen: „Du musst dich jetzt schön fühlen. Das ist wichtig für deine psychische Gesundheit“. Aber wenn ich es nicht fühle? Ja, dann fühle ich es nicht! Durch das Erleben im Tanz kann ich dieses Gefühl immer wieder abrufen, da ich es kennen gelernt habe!“

Diese Aussage, kann so gedeutet werden, dass Bewegte Femmes-Tische bei bestimmten Gesprächsthemen den Femmes-Tische vorgezogen werden sollten. Da jedoch bei den Bewegte Femmes-Tische die Zeit für die Gesprächsrunde im Vergleich zu Femmes-Tische sehr kurz ausfällt, ist eine Kombination empfehlenswert, wie sie unter „Alternierendes Format: Bewegte Femmes-Tische und Femmes-Tische“, S. 51, beschrieben ist.

Die Aussage von Kanyanat

Bis anhin habe ich die Femmes-Tische und die Bewegte Femmes-Tische als komplementär, im Sinne von einer Potentialisierung der Wirkung dargestellt. Eine spannende Aussage kommt von Kanyanat, die ihre Geschichte auf Seite 90 erzählt. Sie beschreibt die beiden nicht nur als komplementär sondern auch als teilweise gegensätzlich. Dies sei der Fall bezüglich ihres Lernprozesses, die eigenen Bedürfnisse nicht immer jenen ihres Sohnes oder jenen ihres Mannes hintanzustellen. Diesen Prozess verdanke sie den Erfahrungen während der Bewegte Femmes-Tische, wohingegen die Femmes-Tische ihrer Meinung nach sogar dazu beitragen können, den Fokus zu sehr auf die Familien zu legen.

„Wenn ich Femmes-Tische 5 von 10 Punkten geben würde, bekommen Bewegte Femmes-Tische 9 Punkte. [...] Bewegte Femmes-Tische ist mehr ein Raum für uns selbst als dies bei Femmes-Tische ist, bei welchen der Fokus oft auf der Familie liegt, auf mir als Mutter oder Ehefrau. [Sie ist sich bewusst, dass das Moderationsmaterial von Femmes-Tische so konzipiert ist, um auch die Frauen an sich zu stärken, doch seien die Diskussionen oft zu sehr auf die Familie fokussiert. Auch sei ein zu grosser Anteil des Moderationsmaterials in Bezug auf die Familie.] Wir brauchen einen Raum für uns! Danach können wir für die Familie da sein. Femmes-Tische ist wieder ein Ort, um sich um die Familie zu kümmern. Das hilft der Familie nur bedingt. Wir brauchen Nahrung für uns! Viele Frauen geben all ihren Power an die Kinder und an den Mann. Wir müssen zuerst uns lieben. Früher war ich kulturell so veranlagt, jetzt lerne ich für mich zu schauen [Sie erwähnt das Beispiel des Autofahrens. Siehe ihre Geschichte auf Seite 90] Deine Anleitungen sind sehr klar und wir können Neues lernen. Sie erweitern unseren Horizont. [...] Sie fordern uns heraus, unser Leben zu überdenken. Da wir es tanzen, kann es aber nicht passieren, dass du uns beeinflusst. Wir machen im Tanz unser Eigenes. Das ist einfach genial!

Es gibt noch einen anderen Unterschied: Bewegte Femmes-Tische ist aufgrund des Einbezuges von Biodanza viel schwieriger als Femmes-Tische. Schwieriger heisst, dass ich dort auch mehr gelernt habe! Ich war bei den ersten zwei Bewegte Femmes-Tische sehr nervös, weil ich es nicht gewöhnt bin. Wir [Frauen aus Laos] sind sehr schüchtern und haben kein grosses Selbstbewusstsein. Wenn ich Bewegte Femmes-Tische 10 Mal besuchen würde, könnte ich nachher sogar vor Publikum sprechen. [Sie lacht bei diesem

Gedanken, der sie fast ein bisschen erschreckt.] Ich habe nur drei Mal teilgenommen und es geht schon besser. Zum Beispiel hat es mir für die Fahrprüfung geholfen. In Anwesenheit des Fahrlehrers konnte ich weniger gut fahren als sonst, da er mir zusieht.“

Speziell hilfreich und auch sehr herausfordernd fand Kanyanat den „Tanz der Tür“ (Gehen durch einen Tunnel) sowie das Tanzen im Kreis vor allen Frauen. Sie vermutet, dass diese zwei Tänze ihr mehr Sicherheit geben, wenn sie in der Prüfungssituation beobachtet wird.

Wirkung bezüglich früher besuchter Femmes-Tische

Aussagen von mehreren Moderatorinnen, welche sie unabhängig voneinander an Auswertungsgesprächen gemacht haben, überschneiden sich hinsichtlich der Wirkung auf Themen, welche sie vor Bewegte Femmes-Tische an Femmes-Tische geleitet haben. Teilnehmerinnen hätten ihnen erzählt, durch die Umsetzung mit Biodanza einige Themen besser verstanden zu haben, welche zuvor bei Femmes-Tische angeschaut wurden. Genannt wurde, dass eine andere Herangehensweise Klarheit gebracht hat, inwiefern das Thema im eigenen Leben Relevanz hat. Durch den lebensnahen und konkreten Charakter der Vivencia konnten die Teilnehmerinnen die Inputs besser umsetzen.

Zudem wurde die Relevanz und das Verständnis der Karte „Brücke in den Alltag“ bei Moderatorinnen wie auch bei Teilnehmerinnen geschärft in Bezug auf schon besprochene Themen. Die Moderatorinnen meldeten auch für die folgenden Femmes-Tische diesbezüglich grosse Wirksamkeit.

Eine der Teilnehmerinnen, welche an Bewegte Femmes-Tische ein schon besprochenes Thema nochmals vertieft erlebt hat, ist Reihaneh. Sie konnte ein Thema, welches an einem Femmes-Tische besprochen wurde und sie sehr aufgewühlt hat, während der Vivencia verarbeiten.

Die Geschichte von Reihaneh

Reihaneh ist seit knapp drei Jahren in der Schweiz. Sie bringt eine Ausbildung als Zahnärztin, welche hier nicht anerkannt ist, sowie ein Jahr Berufserfahrung mit. Sie ist ihrem Mann, welcher eine gute Anstellung in der IT-Branche hat, aus dem Iran in die Schweiz gefolgt. Aktuell ist sie als Hausfrau und Mutter tätig.

Ein paar Monate vor dem Bewegte Femmes-Tische hat sie an einem Femmes-Tische zum Thema Frauengesundheit teilgenommen. Sie hätten sich über den Umgang mit der Menstruation, dem weiblichen Körper und über die Aufklärung der Töchter ausgetauscht. Dies war für Reihaneh sehr konfrontierend und hat sie aufgewühlt. Sie schildert, wie wichtig es für sie war, dass dieses Thema nun in einer Vivencia nochmals auftauchen konnte und sie sich somit besser damit auseinandersetzen konnte. Die Vivencia bot ihr die Möglichkeit etwas zu verarbeiten, was an einem Femmes-Tische aufgetaucht ist, obwohl dieses Thema am Bewegte Femmes-Tische nicht explizit angesprochen wurde. Sie erzählt:

„Ich konnte nicht mal mit meiner Mutter sprechen, als ich das erste Mal die Periode bekam. Ich wusste nicht was passiert, es war ein unglaublicher Stress für mich. Es tat gut, endlich an einem Femmes-Tische darüber zu sprechen, auch wenn dies für mich sehr schwierig war. Es hat mich auch sehr aufgewühlt. Im Tanz kam dann die Fortsetzung, es ging noch tiefer. Als ich in der ruhigen Phase eingeladen wurde, die Hand auf den Bauch zu legen... huch, da musste ich weinen [auch jetzt treten ihr Tränen in die Augen]. Wir müssen das weibliche Geschlecht besser ehren. Es wird so abgewertet. Ich kann die Vergangenheit nicht ändern. Aber im Tanz konnte ich diesen Stress rauslassen, mit den Tränen. Meine Mutter hat es nicht besser gekonnt. Es nützt nichts, wenn ich ihr dies übel nehme. Ich konnte diese Erfahrungen rauslassen und in der Ecke lassen. [...] Meine Mutter hat mich auch nie umarmt. Beim Tanzen hat mich eine indische, ältere Frau umarmt. [Sie macht eine lange Pause bevor sie berührt fortfährt.] In meiner Familie habe ich viel an Hochzeitsfesten getanzt. Ich war gut. Schon als ich fünf Jahre alt war, hat mir meine Mutter gesagt, dass ich tanzen soll, da die Gäste Spass daran hatten. Sie hat nie auf sich selbst aufgepasst. Ihr war wichtig, was die Anderen von ihr denken und hat sich als Gastgeberin sehr viel Stress gemacht. Jetzt ist sie 60 Jahre alt und kann nicht mehr richtig gehen. Sie kann mich daher auch nicht besuchen. Ich hasste diesen Gastgeberinnenstress schon als Kind ... und nun, als Ehefrau... habe ich dasselbe gemacht. So viel wurde mir bewusst durch diese Tänze.“

9. Epilog

Die erhobenen Daten durch semidirektive Befragungen, die Erfahrungen und Beobachtungen während der Bewegte Femmes-Tische sowie die statistische Auswertungen haben folgende anfängliche Hypothesen bestätigt :

- Bewegte Femmes-Tische wirkt sich positiv auf den Integrationsprozess der Teilnehmerinnen aus.
- Der Transfer des während einer Gesprächsrunde erworbenen Wissens in den Alltag wird durch den Einbezug der Methode Biodanza verbessert.

Auch wenn nur ein Bruchteil der Aussagen hier in dieser Arbeit zitiert wurde, kommt die Begeisterung der involvierten Frauen gut zum Ausdruck. Immer wieder von neuem motiviert durch das Erleben von Prozessen während Bewegte Femmes-Tische, durch das Moderatorinnenteam und die Teilnehmerinnen, ist mein Ziel diesen holistischen Ansatz in der Integrationsarbeit weiter zu verankern.

Abschliessen möchte ich mit einer berührenden Rückmeldung einer Ukrainerin an einem Bewegte Femmes-Tische, welcher im November 2023 in Frick (Aargau) stattgefunden hat. Da sie erst seit kurzem in der Schweiz in einem Asylzentrum ist, spricht sie fast kein Deutsch. Mit ganz wenigen Worten und ihrer Körpersprache konnte sie jedoch sehr viel ausdrücken. Sie kommt zum Abschied auf mich zu und umarmt mich herzlich. Ihre Dankbarkeit ist spürbar und sie sagt mir etwas auf Ukrainisch. Dann fasst sie es selber, nach Worten und Gesten suchend, auf Deutsch zusammen:

„Ich danke dir ganz fest. Das erste Mal in der Schweiz habe ich das Gefühl hier Freunde zu haben [Sie bezieht durch eine Geste auf das Erlebte während der Vivencia und durch eine weitere Geste auf die ganze Gruppe, welche rege Telefonnummern ausgetauscht hat]. Ich möchte wieder kommen.“

10. Anhang

Flyer Bewegte Femmes-Tische



CARITAS Aargau

femmesTISCHE
Wir sprechen über Familie,
Gesundheit und Integration
Aargau

suhr

Jetzt in Suhr (Tramstr. 38)
Daten: 1. März und 15. März 2023
Zeit: 8.45 – 11.15
Anmeldung: Brichti: 078 808 97 99, Laila: 078 662 72 32,
Sonam: 077 975 36 26, Hürsen: 079 706 57 00,
Fathiya: 078 216 33 99, Faten: 076 568 37 60
Sprachen: Deutsch, Tigrinya, Arabisch, Tibetisch, Somali, Türkisch

Bewegte Femmes-Tische
von und für Frauen aus aller Welt
Begegnungen in Bewegung, mit Musik, im Gespräch...

Herzlich willkommen bei Bewegte Femmes-Tische!

Femmes-Tische sind Gesprächsrunden für Frauen. «Bewegte Femmes-Tische» kombiniert die Gesprächsrunde mit Bewegung zu Musik (Biodanza). So wird das Besprochene vertieft und integriert. Es macht eine Menge Spass!

Fragen, die uns bewegen:

- Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen? Und meine Familie?
- Wie kann ich auf Menschen zugehen und Kontakte knüpfen?
- Wie fühlt es sich an, freudig durch mein Leben zu tanzen?

Kosten: Gratis, Spenden sind jedoch willkommen.

Bewegte Femmes-Tische richtet sich an Frauen aus aller Welt, unabhängig von den angebotenen Sprachen, ein Migrationshintergrund ist keine Voraussetzung. Es sind auch keine Tänzerfähigkeiten erforderlich.

Neugierig? Probieren Sie es aus! Alle sind herzlich eingeladen.

Femmes-Tische

Wir bieten auch Gesprächsrunden ohne Bewegung an. Dies in den Sprachen Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Hindi, Kurdisch, Portugiesisch, Singhalesisch, Somalisch, Spanisch, Tamilisch, Tibetisch, Tigrinya und Türkisch.

Sind Sie interessiert an Femmes-Tische? Kontaktieren Sie die Projektleiterin:

Femmes-Tische

Caritas Aargau
Jasmine Burkhard
062 837 07 46
jb@caritas-aargau.ch

Bewegte Femmes-Tische

Caritas Aargau
Nicole Winkler
078 244 62 39
nw@caritas-aargau.ch

Möchten Sie für dieses Projekt spenden?

Verwenden Sie den Vermerk «Bewegte Femmes-Tische 2023».
CARITAS Aargau, IBAN CH23 0900 0000 5000 1484 7

Unterstützt durch



2022/09
Foto: V. K. / femmesTische.ch

Flyer Femmes-Tische



Herzlich willkommen bei Femmes-Tische!

Möchten Sie in Ihrer Muttersprache Informationen erhalten und sich darüber austauschen? Möchten Sie Frauen in der Region oder im Quartier treffen?

In kleinen Gruppen sprechen wir unter anderem über gesunde Ernährung, Bewegung, Erziehung, Schulsystem, Schwangerschaft, Geld, neue Medien. Die Gruppe wird von einer Moderatorin in einer der folgenden Sprachen angeleitet:

- Albanisch
- Arabisch
- Deutsch
- Englisch
- Farsi
- Hindi
- Kurdisch (Badini, Kurmanci)
- Portugiesisch
- Singhalesisch
- Somalisch
- Spanisch
- Tamilisch
- Tibetisch
- Tigrinya
- Türkisch

Bewegte Femmes-Tische

Wir bieten auch Gesprächsrunden mit Bewegung zu Musik (Biodanza) an. So wird das Besprochene vertieft und auf Körperebene integriert.

Sind Sie interessiert an Femmes-Tische? Kontaktieren Sie die Projektleiterin:

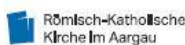
Femmes-Tische
 Caritas Aargau
 Jasmine Burkhard
 062 837 07 46
 jb@caritas-aargau.ch

Bewegte Femmes-Tische
 Caritas Aargau
 Nicole Winkler
 078 244 62 39
 nw@caritas-aargau.ch

Möchten Sie für dieses Projekt spenden?

Verwenden Sie den Vermerk «Femmes-Tische».
 CARITAS Aargau, IBAN CH23 0900 0000 5000 1484 7

Unterstützt durch



Unterstützt durch das
 Gesundheitsdepartement
 des Kantons Aargau



6/2022

Vivencia zum Thema Brücke in den Alltag

Die Anleitungen finden sich unter „Vivencia aus Tag 2“, S. 63.

Tanz	Anleitung /Details	Musik
Kreis	Gruppe, Erde, konkrete Veränderung in deinem Leben/deiner Erde	Illé ayé, Caetano Veloso (3.10)
Gehen	Was möchtest du auf deiner Erde pflanzen? Schalte dazu den Kopf nicht ein, gehe bestimmt und freudig auf deiner Erde, um es heraus zu finden.	Canto para o Senegal, Banda Reflexu's (4.36)
Koordination zu zweit (zu dritt)	Anschauen, Hallo mit Blick und Hand, gemeinsam nach vorne mit Ziel. Gehen über die Brücke, etwas	Hey, Soul Sister, Train (3.37)

	ändern wollen, Bestimmtheit, ich will!	
Koordination zu zweit mit Richtungswechsel	Gehen mit Bestimmtheit und Freude, die Antrieb gibt. Gehen über die Brücke, heisst einen neuen Weg, Richtungswechsel	Baila Morena, Zucchero (4.06)
Spiel „1,2,3,(4)“	1 (allein, lange), 2 (Rhythmische Synchronisation), 3 (Kleine Kreise), 4 (Züge) Mit Stolz, Lust, Feuer. Beckenbewegungen, um Neues in die Welt zu bringen. Spielerisch wie Kinder! Sport mit Kindern!	Khalliouni Khalliouni, Taha Khaled et Faudel (4.42)
Kreise, sich zeigen	Gehen über die Brücke, etwas ändern wollen, heisst die anderen sehen es, sie sehen zu mir! Stolz, Feuer, Freude, Sichtbarkeit!	Carneval do Soa Vicente, Cesaria Evora (3.50)
Rücken an Rücken gehen mit Wechsel	Was will ich über die Brücke nehmen in mein Leben? Um dies zu spüren, nicht denken sondern Pause machen. Pause auf Bank mit Kollegin, wir müssen nicht alles alleine machen im Leben.	Guacamole, Kevin Johansen (5.01)
Archetypische Haltung der Intimität	Vorzeigen mit Seil, Seil ist keine unüberwindbare Barriere. Dies ist mein Kreis, ich bestimme was beziehungsweise wen ich darin möchte. Dafür muss ich auf mein Herz hören.	Deirath an Tuath Enya (1.45) (The Clock, Kenny G (1.24)
(Wiegekreis)	Falls Wiegekreis, harmonische Ausdehnung auslassen , siehe Fussnote „Bewegte Femmes-Tische Tag 2 (Brücke in den Alltag)“. Eher nicht anbieten. Seil ist keine unüberwindbare Barriere. Ich kann mit meinem Kreis in Kontakt zu einer Gruppe gehen	Evening falls, Enya (3.50)
Harmonische Ausdehnung	Mich kennen lernen. Dies ist mein Kreis, ich bestimme was beziehungsweise wen ich darin möchte. Dafür muss ich meinen Kreis kennen.	Forever In Love, Kenny G (5.01)
Begegnung mit Fingerspitzen	Mit offenem Herzen in mein Leben, in Begegnung. Es ist wichtig für Kinder die Mama zu spüren, auch für die Freundin, den Mann.	Petite fleur, Padres e hijos (6.52)
Begegnungen	Begegnungen mit „Blume schenken“. Anstelle einer	Te dire merci,

	Blume darf auch eine Umarmung geschenkt werden.	Atma (3.36)
Abschlusskreis	Ev. mit sich zeigen	En mi cabeza, Kevin Johansen (4.41)

Dreiteiliger offener Block „Positives Körperbild“

Viele der befragten Teilnehmerinnen beziehen sich in ihren Aussagen auf den Block zum Thema Positives Körperbild. Aus diesem Grund wird dieser Veranstaltungsbereich hier kurz beschrieben und die Planung der meist genannten Vivencia aufgeführt. Das Gehen durch den Tunnel, welches die Teilnehmerinnen in Anlehnung an den zuvor gezeigten Kurzfilm „Tanz durch die Tür“ nennen, ist in dieser Vivencia enthalten. Im Kurzfilm geht es um ein soziales Experiment, bei welchem geschaut wird, ob Frauen, wenn sie zwei angeschriebene Türen zu Auswahl haben, jene mit der Aufschrift „Schön“ oder jene mit der Aufschrift „Durchschnittlich“ nehmen. In der Vivencia wird dies aufgenommen, indem die Frauen eingeladen werden durch einen ein Tunnel zu gehen, welcher durch zwei Reihen von Teilnehmerinnen gebildet wird. Die Teilnehmerinnen blicken jeweils ihr Gegenüber in der anderen Reihe an und stehen so Spalier. Eine Teilnehmerin nach der anderen geht langsam durch den Tunnel, wobei die Aufmerksamkeit jeweils auf das Erleben eines positiven Selbstbildes sowie auf das Angenommensein in einer Gruppe gelenkt wird. Es ist eine Art Initiationsprozess im Sinne von „ins Leben gehen“ als Frau, welche von sich selbst sowie von der Aussenwelt so angenommen wird, wie sie ist. Einige weitere Aussagen hinsichtlich dieser Vivencia finden sich im Anschluss.

Aufbau der ersten bewegten Femmes-Tische zu „Positives Körperbild“

Der erste dreiteilige Femmes-Tisch findet in Aarau statt. Gearbeitet wird mit dem Moderationsmaterial „Muskeln, Make-up und Klamotten“, welches der Schulgesundheitsdienst der Stadt Zürich im Jahre 2018 in Zusammenarbeit mit dem Verein Femmes-Tische und der Gesundheitsförderung Schweiz herausgebracht hat.

Bewegter Femmes-Tisch Tag 1

Mit Bewegung und Musik findet das Kennenlernen statt und ein gutes Lernklima wird geschaffen.

Die Moderation „Muskeln, Make-up und Klamotten“ wird durchgeführt (40 Minuten). In dieser Moderation wird der Einstieg ins Thema mit einem kurzen Film gemacht. Danach können die Teilnehmerinnen anhand von Karten bestimmen, welches Thema sie vertiefen möchten. Mit der Karte „Brücke in den Alltag“ wird der Transfer in den Alltag thematisiert und individuelle Ziele werden gesteckt. Informationsmaterial wird verteilt und gemeinsam besprochen.

Der Abschluss ist mit Bewegung und Musik gestaltet.

Bewegter Femmes-Tisch Tag 2

Die Teilnehmerinnen bekommen Zeit, sich über ihre Ziele und deren Umsetzung auszutauschen. Was ist gut gelungen und was war hilfreich dafür? Was waren die Stolpersteine und was kann die Umsetzung erleichtern? Verfolgen sie das Ziel weiterhin in derselben Form oder gibt es Anpassungen? (20 Minuten)

Danach wird die Moderationskarte „Mein Körper - mein Freund“ aus „Muskeln, Make-up und Klamotten“ diskutiert. Je nach Bedürfnissen wird weiteres Informationsmaterial verteilt und angeschaut. (30 Minuten)

Vivencia (70 Minuten)

Bewegter Femmes-Tisch Tag 3

Die Teilnehmerinnen bekommen Zeit, sich über die Wirkung der vorhergehenden Kurseinheiten auszutauschen. Was hat sich in ihrem Alltag bewegt? Wie möchten sie weiterfahren? (20 Minuten)

Mit einem weiteren Film aus „Muskeln, Make-up und Klamotten“ wird in die Diskussion eingestiegen (30 Minuten).

Vivencia (70 Minuten)

Ziele der bewegten Femmes-Tische „Positives Körperbild“

- Die Teilnehmerinnen kennen den Einfluss eines positiven Körperbildes auf die psychische wie auch auf die körperliche Gesundheit.
- Sie haben ihre Einstellung zu ihrem Körper und ihrem Wohlbefinden reflektiert und in Worte gefasst.
- Sie haben sich mit ihrer Vorbildfunktion ihren Kindern gegenüber und deren Wirkungsweise auseinander gesetzt.
- Sie haben persönliche „Wohlfühl-Ziele“ formuliert, diese umgesetzt und allfällige Stolpersteine in der Gruppe diskutiert.
- Sie haben erlebt, welche Wirkung ein positives Körperbild auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden hat und können dies im Alltag abrufen.

Vivencia Positiver Körperbild mit dem Tanz „Durch Türe / Tunnel gehen“

Tanz	Anleitung /Details	Musik
Kreis	Alle schönen Frauen im Kreis hier ansehen, gemeinsam unterwegs sein ohne sich zu kritisieren	Satchita, Playing for Change (4.10) (En mi cabeza, Kevin Johansen (4.41))
Gehen (Rhythmische Koordination)	Gehen wie eine Frau, die ohne zu zögern die Türe „Schön“ nimmt. Erklären wieso gehen	Vitamin ser, Carlinhos Brown (3.31)
Spiel 1,2,3,4	Spielen und Leichtigkeit, wie die Frau in Video, welche zuerst die Türe „Durchschnittlich“ wählen wollte und dann zur anderen Türe hüpft.	La vida es un carnaval, Capim Cubano (3.18)
Spiel Spiegel	Schau mich an, schaut was ich mache, wie ich lache. Es muss nicht elegant sein.	Me gusta tu rosa roja, Wawanco (3.35) (Pata Pata, Mariam Makeba (3.53))
Kreise, sich zeigen		Carneval do Soa Vicente, Cesaria Evora (3.50)

Gehen durch Tunnel	Gehe wie eine Königin, Verbindung zu Frauen links und rechts. Neu empfangen werden in Leben so wie du bist, am Ende des Tunnels.	Trenino, Virginia Rodrigues (4.05)
Wiegekreis		Gabriella's Song, Stefan Nilsson (3.41)
Begegnungen	Umarmungen, wir sind Schönheit, Licht im Herzen. Ja, ich bin schön! Ja, du bist schön!	Anyone Can Light A Candle, Vangelis (3.42) (Letztes Satz für Überleitung)
Aktivierung	Im Paar, zu viert, im Kreis	Ain't No Sunshine, Ladysmith Black Mambazo (3.50)
Kreis	Bedanken und feiern, Fest unter schönen Frauen, Augenkontakt	Asya, K'Koustik (5.05)

Rückmeldungen zu Bewegte Femmes-Tische „Positives Körperbild“

Sunyata, eine langjährige Moderatorin aus Indien, hat das Gehen durch den Tunnel folgendermassen erlebt:

„Die Tür war unglaublich. Ich glaube dies war der beste Tanz, unglaublich powervoll. Ohne die Vorbereitung durch die vorhergehenden Gespräche und Tanzsessions wäre dies nicht möglich gewesen! Das Durchgehen war schwierig. Wir machen uns im Leben viel zu viele Gedanken und vergleichen uns zu viel. Daher kann die Türe „Durchschnittlich“ auch etwas Befreiendes haben, ich stelle mich so auch nicht aus und kann mich im Schatten irgendwie in Sicherheit fühlen. Ich habe jedoch gelernt, dass ich die Türe „Schön“ wählen kann ohne so viele Ansprüche daran zu habe. So wie eine Mutter ihre Tochter einfach schön findet, kann ich mich doch auch einfach schön finden! Der Film zusammen mit diesem Tanz und der ganzen Vorbereitung war einfach perfekt! Das Durchgehen vor all den Frauen hat mich gestärkt. Gibt es den Ausdruck Schlüsselerfahrung? Nach diesem wichtigen Schritt in meinem Leben empfangen zu werden, war unglaublich. Diese Umarmung war speziell. Eine Frau die mich umarmt, die mir ohne Worte gratuliert hat, die stolz auf mich war, die mir erlaubt hat, nach dieser

Herausforderung nochmals durchzuatmen, mich unterstützt hat und mir nochmals Zeit gegeben hat, diese Erfahrung zu spüren. Sie hat mir Geborgenheit und Akzeptanz gegeben. Vielleicht habe auch ich mir all das gegeben? Auf jeden Fall konnte ich alle Sorgen vergessen und einfach sein. Es ist schwierig zu beschreiben, was alles passiert ist in diesem Moment. Klar ist jedoch, dass ich lange Zeit nach diesem Tanz noch immer sehr oft daran denke und mich an diese Gefühle erinnere. Ich fühle mich dann gestärkt als Frau, ich fühle mich schön und stark, als Kollegin, Mitarbeiterin und Freundin.“

Lena ist eine Schweizerin, etwa 21 Jahre alt und hat an drei Bewegte Femmes-Tische teilgenommen. Auf die Frage, welcher Tanz ihr nach einigen Wochen noch gut in Erinnerung ist, meint sie begeistert ohne zu zögern:

„Die Übung mit der Tür! Auch fand ich es zudem sehr schön, dass es einen Ort zum Ankommen gab, zum Ankommen und mit einer körperlichen Wohltat. [Etwas später berichtet sie über ihr weiteres Umsetzungsziel] Ich werde Aussagen wie „Ich habe eine krumme Nase“ vermeiden. Ich möchte es irgendwie positiv umformulieren... wie zum Beispiel „Meine Nase macht mich aus“. Dies ist mir vor allem in Bezug auf mein Umfeld wichtig, auch wenn ich selber keine Kinder habe. [...]

Das Spazieren mit dem Gedanken an die Türe „Schön“ ist mir auch geblieben. Der hat mich motiviert anders zu gehen und meine Haltung wurde bei dem Gedanken sofort anders, irgendwie aufrechter. Wenn ich am Morgen merke, dass ich mit dem falschen Bein aufgestanden bin, möchte ich mir einen Moment Zeit nehmen um mich aufzurichten. Der Zusammenhang Körperhaltung und Wohlbefinden ist mir geblieben.“

Auch Terhas aus Eritrea berichtet von der positiven Wirkung nicht nur in Bezug auf ihr Körperbild sondern auch auf die aktive Lebensgestaltung hinsichtlich Bewegung:

„Ich bewerte mich weniger. Ich sage mir immer wieder „Ich bin schön. Ich bin immer schön. Ich entscheide was schön ist“. Das ist jetzt in meinem Kopf. Aber es ist eben nicht nur im Kopf! Dieses „Ich bin schön!“-Gefühl habe ich wirklich in meinem Körper. Ich fühle es jetzt, vier Tag nach dem Tanzen, immer noch! Eritreerinnen bewerten viel. Wir machen viel „Blablabla“ [Kritisch über andere sprechen]. Viele sind immer zu Hause am Kochen und werden depressiv, auch wenn sie eine Arbeit haben. Ich fühle jetzt folgendes: „Ich bin nicht dünn und ich bin trotzdem schön!“ Dies zu lernen ist sehr

wichtig für uns. Denn wir sagen oft „Ahahah“ [wir bedauern uns] und essen trotzdem viel und gehen nicht raus. Dieses neue Gefühl hilft mir komischerweise auch, mich mehr zu bewegen. Wenn ich mich schön fühle, gehe ich lieber raus, ich habe mehr Energie und mehr Lust mit meinen Kindern Sport zu machen!“

Zusatzinformationen zum Programm Femmes-Tische

Durch Femmes-Tische geförderte Kompetenzen

Das Projekt Femmes-Tische fördert bei der Zielgruppe:

- Erweitertes Spektrum an Sichtweisen und Verständnis der Lebens-, Gesundheits-, und Erziehungssituation in der Schweiz
- Erweitertes Spektrum an Handlungsoptionen und -kompetenzen
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Gesundheitskompetenzen
- Erziehungskompetenzen, Eltern-Kind-Beziehung
- Bildungschancen
- Perspektiven und Chancen bezüglich Einstieg in den Arbeitsmarkt
- Zugang zu lokalen Regelangeboten
- Soziale Kompetenzen
- Soziale Vernetzung
- Partizipation am gesellschaftlichen Leben

[Dieses Kapitel basiert hauptsächlich auf dem „Konzept Förderung der psychischen Gesundheit“, 2019, Nicole Winkler]

Moderationsmaterial

Der Verein verfügt über ein breites Angebot an Moderationsmaterial. Dieses wird laufend durch den Verein erweitert, ergänzt und aktualisiert. Dabei werden die Standorte und deren Moderatorinnen einbezogen. Standorte können auch die Initiative für neues Material ergreifen und dieses in Zusammenarbeit mit dem Verein erarbeiten und herausgeben.

Gesprächsrunden finden zu diversen Gesundheits-, Erziehungs- Integrations- und Präventionsthemen statt. Die thematischen Moderationssets bestehen aus folgenden Materialien:

- Moderationsset (didaktisches Material wie Broschüren, DVD, Fotokarten usw.)
- Moderationsleitfaden
- Informationsmaterialien zum Thema (oftmals übersetzt in verschiedene Sprachen)
- Informationen zu regionalen und nationalen thematischen Anlaufstellen

Die Standorte bieten jeweils nur eine Auswahl der Moderationssets des Vereines an. Die Auswahl der Sets, mit welchen die Moderatorinnen Gesprächsrunden anbieten, wird nach folgenden Kriterien getroffen:

- Bedürfnisse der Zielgruppen, mit welchen die Moderatorinnen vernetzt sind
- Vorbildung der Moderatorinnen
- Erfahrungsschatz der Moderatorinnen bei Femmes-Tische
- Inhaltliche Ausrichtung der Trägerorganisation
- Inputs von Partnern (verschiedene Bereiche von Caritas, Beratungsstellen etc.)
- Inputs von Auftraggebern, Leistungsvereinbarungen

Femmes-Tische-Plus

Seit 2017 werden im Kanton Aargau vermehrt auch sogenannte Femmes-Tische- Plus umgesetzt. Das Format Femmes-Tische- Plus kombiniert herkömmliche Gesprächsrunden mit einer konkreten zusätzlichen Aktivität. Diese Femmes-Tische- Plus werden ganz gezielt auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt. Folgende Kategorien an Möglichkeiten bestehen:

- Besuch eines Angebotes oder einer Beratungsstelle / Institution:

Beispiel: An einem herkömmlichen Femmes-Tische zum Thema Schutz vor Passivrauch, kristallisiert sich der Wunsch eines Rauchstoppes bei einigen Teilnehmerinnen oder bei deren Familienmitgliedern heraus. Ein Femmes-Tische- Plus wird in den Räumlichkeiten der Lungenliga organisiert. Eine Fachperson der Lungenliga zeigt die Räumlichkeiten, macht einen Fachinput und stellt das Projekt Rauchstopp vor. Durch den persönlichen Kontakt mit der Fachperson kann die Basis für ein Vertrauensverhältnis gelegt werden, durch das Wissen, wo sich die Räumlichkeiten befinden, senkt sich die Hemmschwelle, erneut an den Ort zu gehen und vielleicht schreibt sich jemand gleich für einen Kurs ein.

- Besuch eines Angebotes:

Beispiel: Nach einem Femmes-Tisch zum Thema Bewegung für Kinder wird die „Halle wo's fägt“, ein Angebot von Kindaktiv, anfangs Herbst besucht. Die Teilnehmerinnen sehen vor Ort, dass sie mit der KulturLegi Rabatt bekommen und dass das Angebot somit erschwinglich ist. Während den Wintermonaten, können sie dann selbständig mit ihren Kindern das Angebot nutzen und dort auch zusätzlich Kontakte zu anderen Eltern knüpfen. Als eine syrische Moderatorin an einem Besuch der „Halle wo's fägt“ merkte, dass das Setzen von Grenzen ein solches Problem darstellt, dass es den Müttern unangenehm ist mit den Kindern dort zu sein, wurde kurzerhand ein weiterer Femmes-Tische- Plus mit einer Mütter-Väter-Beraterin zum Thema „Grenzen setzen“ organisiert.

- Unternehmung einer gemeinsamen Aktivität:

Beispiel: Beim Femmes-Tische gesunde Ernährung wird Gesundes Znüni besprochen. Darauf folgt ein Femmes-Tische- Plus im Wald. Alle nehmen ein Znüni für sich und die Kinder mit und gemeinsam wird das Thema vertieft. Als Vorbereitung auf den Waldbesuch führt die Moderatorin auch eine Diskussion bezüglich angebrachter Kleidung bei Kälte oder Regen. Sie hatte zuvor erfahren, dass die Kinder teils nicht auf den Kitaausflug konnten aufgrund unangebrachter Kleidung. Während des Waldbesuches gibt es einen theoretischen Input bezüglich Bewegungsspiele mit Kindern und einige Spiele werden gleich umgesetzt.

Beispiel: Einige iranische Frauen trauen sich nicht ins Freibad mit ihren Kindern. Nach dem gemeinsamen Besuch - einige kaufen sich zuvor eine Burkini, andere bleiben am Beckenrand - gehen sie selbständig ins Freibad.

- Gesprächsrunden und Biodanza (Bewegte Femmes-Tische):

Dieses Format ist auch in der Kategorie Femmes-Tische- Plus untergebracht.

11. Glossar

Facilitatorin	Die Leiterin einer Biodanza-Tanzsession wird Facilitatorin genannt, da sie anhand der Methode das Erleben erleichtert.
Vivencia	Die Tanzsession wird Vivencia genannt. Das Wort Vivencia bedeutet so viel wie einzigartiger Moment, welcher in einem präzisen Moment erlebt wird.
Vitalisierung Harmonisierung Regression Aktivierung	Es handelt sich dabei um verschiedenen Phasen der Vivencia. Sie sind in Kapitel „Aufbau einer Vivencia“, S. 19 detailliert beschrieben.
Femmes-Tische	Femmes-Tische ist einerseits der Name des Programmes, welches die Gesprächsrunden für MigrantInnen anbietet. Andererseits ist es auch die Bezeichnung einer Gesprächsrunde.

12. Bibliographie

Bücher:

- Gonzalez Myrthes, „Moments structurants: une réflexion sur la puissance de l’instant vécu“, 2019
- Lévy Benseft Hélène Jeanne, „Pour une pédagogie des archétypes“, 2017
- Métraux Jean-Claude, „La migration comme métaphore“, 2011
- Pfister Liliane, Keller Roger „Evaluation der Tabakmodule von Femmes-Tische Schweiz“ (Forschungsbericht im Auftrag von Femmes-Tische Schweiz und der Stiftung aebi-hus), 2016
- Scheidlberger Hubertus, Nelgen Silke „Biodanza in Organisationen als Gruppen-Training für Unternehmen“ (Abschlussarbeit Biodanza-Ausbildung 2007)
- Stück Markus, Villegas Alejandra, „Biodanza im Spiegel der Wissenschaft: Zur Gesundheit tanzen?“, 2018
- Toro Araneda Rolando, „Biodanza“, 2010
- Toro Verónica und Terrén Raúl, „Biodanza, die Poesie der Begegnung“, 2013
- Villegas Alejandra, „Biodanza im Spiegel der Wissenschaft: Der getanzte Weg, Prozesse und Effekte von Biodanza“, 2008
- Winkler Nicole, „Konzept Förderung der psychischen Gesundheit“, 2019

Zitierte Ausbildungsskripte:

- Liste officielle des exercices, musiques et consignes, Edition 2012
- Modul 1, „Definition von Biodanza und theoretisches Modell“
- Modul 3, „Die Vivencia“
- Modul 23 (Methodologie), „Die Biodanza-Tanzsession“

Webseiten:

- <https://namasteswitzerland.ch/2020/10/08/lets-get-moving-with-bewegte-femmes-tische/> (2020 von Manasa Mukka)
- <https://wemakeit.com/projects/tanzprojekt-integration?locale=en> (Crowdfunding für das Projekt Bewegte Femmes-Tische)
- www.gettingmotion.at (Hubertus Scheidlberger, Biodanza und Weiterbildungen für Fachpersonen)

- <https://www.biodanza.org/en/home-5/> (Seite von Biodanza International Federation)
- <http://www.biodanzarolandotoro.com/>