



**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

-

Aargau

**CARITAS** Aargau

## **Erfahrungsbericht Bewegte Femmes-Tische**

Bewegte Femmes-Tische kombiniert Gesprächsrunden für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit Bewegung zu Musik. So wird das Besprochene vertieft und integriert. Es macht eine Menge Spass!

Das Pilotprojekt wird seit 2018 im Rahmen von Caritas Aargau und Femmes-Tische durchgeführt. Gearbeitet wird mit bewährten Moderationsmaterialien von Femmes-Tische und mit auf das jeweilige Thema zugeschnittenen Tanzsequenzen. Es werden jährlich 7 bis 10 Veranstaltungen mit 15 bis 30 Teilnehmerinnen organisiert.

Der Knackpunkt bei Integrationsprojekten ist 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.

Durch einen ganzheitlichen Ansatz, welcher die Körperebene mit einbindet, die Lebensfreude und die Vitalität anregt, sowie das psychische, körperliche und auch das soziale Wohlbefinden stärkt, wird der Transfer in den Alltag gefördert. Für die Bewegungssequenzen wird mit der Methode Biodanza gearbeitet, welche speziell für Bildungsangebote weiterentwickelt wurde und sich ideal für Integrationsprojekte eignet.

### **Einige Rückmeldungen von Teilnehmerinnen:**

Eine Eritreerin (34 Jahre, seit 9 Jahren in der Schweiz) sagt Folgendes:

*„Das Tanzen hat mich sehr glücklich gemacht. Ich habe viel gelacht und gelächelt. 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 den Händen, sogar mit den Fingern. [...] Es war auch sehr schön zu einem Thema zu tanzen. Ich habe das Thema „Ich bin froh, ich bin schön“ so richtig im Körper gespürt. Diese Gedanken, zusammen mit der Musik... das machte mich froh. [...] Ich bewerte mich jetzt weniger. Ich sage mir immer wieder „Ich bin schön. Ich bin immer schön. Ich entscheide, was schön ist“. Das ist jetzt in meinem Kopf. Es ist aber nicht nur im Kopf! Ich habe dieses „Ich-bin-schön-Gefühl“ wirklich noch in meinem Körper. Ich fühle es jetzt, vier Tage nach dem Tanzen, immer noch!“*

Eine gebürtige Schweizerin (20 Jahre) erzählt von zwei Tänzen, die ihr besonders in Erinnerung geblieben sind:



**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

-

Aargau

**CARITAS** Aargau

*„Das Spazieren mit einem Gedanken ist mir geblieben. Der Gedanke, [dass ich mich schön finden darf] hat mich motiviert und meine Haltung wurde bei dem Gedanken sofort anders, aufrechter. [...] Wenn ich am Morgen merke, dass ich mit dem falschen Bein aufgestanden bin, möchte ich mir jetzt einen Moment Zeit nehmen, um mich innerlich und äusserlich aufzurichten. Der Zusammenhang Körperhaltung und Wohlbefinden ist mir geblieben. [...] Die Anleitung des Klatschspiels war schön. Man darf Fehler machen und lachen! Es war gut, dass die Leiterin nach dem Spiel gefragt hat „Und? Wie war es Fehler zu machen?“ So habe einige von uns eine positive Antwort gegeben. Wir haben es getanzt, gesagt, gehört und gedacht.“*

Eine Tamilin (42 Jahre, seit 6 Jahren in der Schweiz) beschreibt die Veränderungen während der Veranstaltungen und die Auswirkungen auf ihren Alltag:

*„Am Anfang war ich scheu. [...] Dann habe ich getanzt. Am Schluss war ich fast traurig vor Dankbarkeit. Die Begegnungen haben mich sehr berührt. Ich war nicht die einzige, die fast geweint hätte. Viele Frauen hatten Tränen in den Augen oder haben sogar geweint. Sich beieinander 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. [...] Ja, das Thema ist jetzt sehr präsent in meinem Alltag. Selbstvertrauen, zufrieden sein mit mir selber, stolz auf mich sein, all dies gehört zusammen. Wenn ich mich zu dick fühlte, dann ging ich nicht auf Leute zu. Ich sprach nicht mit ihnen. [...] Klar, es waren nicht diese drei Veranstaltungen, die alles verändert haben. Das geht nicht so schnell. Das ist ein langer Prozess. [...] Aber diese drei Mal waren der Auslöser, dass ich gesagt habe: „Ich bin stark genug, um dies zu verändern! Ich habe mich jetzt entschieden, anders zu sein. Wenn ich so bleiben kann, wie ich mich jetzt fühle, dann habe ich gewonnen.“*

**Für weitere Infos zum Projekt:**

Nicole Winkler

Projektleitung Bewegte Femmes-Tische Aargau

nw@caritas-aargau.ch

www.caritas-aargau.ch