

BLUMEN UND STEINE

Handbuch zur Selbsthilfe für syrische Männer in Deutschland



Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

Dieses Handbuch entstand im Rahmen des Projekts „Psychosoziale Unterstützung und Selbsthilfetechniken für syrische geflüchtete Männer in Deutschland“ von IOM. Das Projekt wurde finanziert durch die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration. Verantwortlich für den Inhalt dieses Handbuchs sind die AutorInnen. Es stellt nicht die Meinung des IOM oder der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration dar.

IOM ist dem Prinzip verpflichtet, dass menschenwürdige und geordnete Migration den MigrantInnen und der Gesellschaft zugutekommt. Als zwischenstaatliche Organisation zielt IOM gemeinsam mit ihren PartnerInnen in der internationalen Gemeinschaft darauf ab, Unterstützung bei der Bewältigung von operativen Migrationsherausforderungen anzubieten, das Verständnis über Migration zu erhöhen, soziale und ökonomische Entwicklung durch Migration zu fördern sowie die Menschenwürde und das Wohlergehen von MigrantInnen aufrechtzuerhalten.

Diese Publikation wurde durch die Unterstützung der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration im Rahmen des Projekts „Psychosoziale Unterstützung und Selbsthilfetechniken für syrische geflüchtete Männer in Deutschland“ ermöglicht. Die hier geäußerten Ansichten können nicht als die offizielle Position der Beauftragten der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration betrachtet werden.

Herausgeber Internationale Organisation für Migration
Charlottenstraße 68
10117 Berlin
Deutschland
Tel: +49 30 2787780
Fax: +49 30 27877899
Email: iomdemhps@iom.int
Website: www.iom.int

AutorInnen: Stefanie Gaumert, Majdi Laktinah

Illustrationen und Design: Diala Brisly

Layout: Shadi Jabe

Required citation: Erforderliche Zitierweise: Internationale Organisation für Migration (IOM), 2021. *Blumen und Steine - Handbuch zur Selbsthilfe für syrische Männer in Deutschland*. IOM. Berlin.

Für weitere Informationen bezüglich des Handbuchs besuchen Sie die Webseite: www.selfcare-germany.iom.int/DE.

ISBN 978-92-9268-100-5 (Print)

ISBN 978-92-9268-099-2 (PDF)

© IOM 2021



Einige Rechte werden vorbehalten. Diese Arbeit ist unter einer [Creative Commons Lizenz vom Typ Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode) zugänglich.*

Weitere Angaben sind in den [Copyright- und Nutzungsbedingungen](#) zu finden.

Diese Publikation darf nicht zu Zwecken verwendet, veröffentlicht oder weitergegeben werden, die in erster Linie auf einen kommerziellen Gewinn oder eine finanzielle Vergütung abzielen, mit Ausnahme von Bildungszwecken, z.B. zur Aufnahme in Lehrbücher.

Hinweise zu Genehmigungen: Anfragen zur kommerziellen Nutzung oder zu weiteren Rechten und Lizenzen sind an publications@iom.int zu richten.

* <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode>

BLUMEN UND STEINE

Handbuch zur Selbsthilfe für syrische Männer in Deutschland



Gefördert durch:



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	iv
1. Der Neuanfang	1
2. Normale Reaktionen auf außergewöhnliche Umstände	4
3. Wenn die Problembewältigung zum Problem wird	7
4. Fühlen ist menschlich	9
5. Du bist nicht allein	13
6. Die Kunst der Problemlösung	17
7. Wartezeiten überbrücken	19
8. Zeit für eine Auszeit?	21
9. Die Situation lässt sich nicht ändern? Die Einstellung schon!	22
10. Glauben	26
11. Verstehst Du Deutsch?	27
12. Home Is a State of Mind	29
13. Einander kennenlernen	33
14. Die Anderen und Ich	34
15. Familie	35
16. Der Blick nach vorn	38

Einleitung

Dieses Handbuch richtet sich an Männer wie Dich. Syrische Männer jeder Altersgruppe, die Ihre Heimat verlassen haben und nun in Deutschland leben. Die Entscheidung sein Heimatland zu verlassen und die damit verbundenen Erlebnisse können sehr belastend sein. Und während Du vielleicht noch mit diesen Erfahrungen zu kämpfen hast, bringt das Leben nach der Ankunft in Deutschland zusätzliche, teilweise unerwartete Herausforderungen. Viele Männer haben nach ihrer Ankunft das Gefühl, noch einmal komplett von vorne anfangen zu müssen.

Schwierige, anspruchsvolle Lebensabschnitte oder stressreiche Ereignisse können eine Reihe bislang ungewohnter Reaktionen auslösen, die mit starken Emotionen und Gefühlen wie z.B. Angst, Unsicherheit oder Trauer verbunden sein können. Dies sind normale Reaktionen Deines Körpers auf außergewöhnliche Umstände. Du bist mit Deinen Erlebnissen nicht allein. Viele Männer durchlaufen nach ihrer Ankunft in Deutschland ähnliche Erfahrungen wie Du. Auch kann es sein, dass es Dir schwerfällt, Deine Sorgen, bestimmte Gedanken und Gefühle mit anderen zu teilen oder Hilfe zu suchen. Vor diesem Hintergrund wurde das Handbuch zur Selbsthilfe für syrische Männer in Deutschland erstellt. Es basiert auf den Erfahrungen, die syrische Männer in Deutschland gemacht haben, ergänzt um den Blickwinkel von Schwestern, Müttern, Ehefrauen und Töchtern. Es reflektiert die praktischen und emotionalen Herausforderungen, denen sie begegnet sind und die Strategien, die sich bewährt haben, diesen zu begegnen.

Jeder Mensch verfügt über eine Vielzahl persönlicher Stärken und Ressourcen, die ihn dazu in die Lage versetzen, Schwierigkeiten aktiv zu begegnen und diese zu klären. Dieses Handbuch bietet keine allgemeinen Lösungen für allgemeine Probleme. Wie belastend Du bestimmte Stressfaktoren empfindest, wie Du auf diese reagierst, und was Dir dabei hilft, Krisen und alltäglichen Stresssituationen zu überwinden, ist von Person zu Person unterschiedlich. Auf den kommenden Seiten wollen wir Dich dabei unterstützen, die Gefühle, Gedanken und Reaktionen Deines Körpers auf Stressfaktoren besser zu verstehen, Deine persönlichen Stärken zu identifizieren und die für Dich passenden Strategien zu finden, um mit Deinen Problemen und Herausforderungen umzugehen. Ergänzend findest Du am Ende dieses Handbuchs einen Link zu einer Webseite, auf der Du Verweisadressen findest, die für verschiedene Anliegen hilfreich sein können.

1. Der Neuanfang





Seit Deiner Ankunft in Deutschland hat sich viel für Dich verändert. Manche Veränderungen wirst Du als positiv wahrnehmen und andere als negativ. Und wieder andere sind einfach nur neu und anders.

Du kannst Dir Dein Leben seit Deiner Ankunft in Deutschland wie einen Weg vorstellen, der sich durch verschiedene Landschaften schlängelt. Mit jedem Schritt, den Du nach vorne gehst, verändert sich die Landschaft und Deine Umgebung.

Manchmal ist der Weg beschwerlich, von Steinen und Felsbrocken geebnet, vielleicht ist es kalt oder es regnet. Diese Abschnitte repräsentieren die schwierigen Erfahrungen, die Du in Deutschland gemacht hast und die Herausforderungen, denen Du begegnet bist.

Diese Erfahrungen und Herausforderungen können zum Beispiel sein:

- Die Notwendigkeit sich neue Freundes- und Bekanntenkreise aufbauen zu müssen.
- Das Gefühl von Einsamkeit.
- Schwierigkeiten, den Kontakt zu den syrischen Freunden und der Familie zu halten.
- Das Zurechtfinden in der neuen Kultur und in den neuen Strukturen und Systemen.
- Das Erlernen der deutschen Sprache.
- Erfahrungen mit Diskriminierung und Zurückweisung.

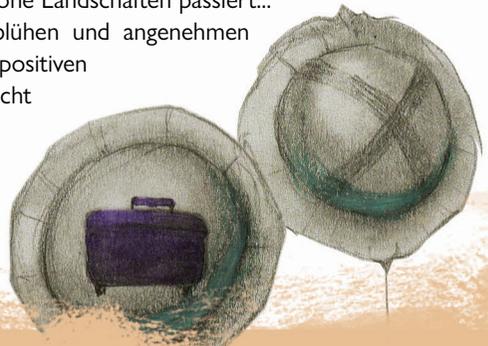
Du bist mit diesen Erfahrungen nicht allein. Sich ein Leben in einer völlig neuen Umgebung aufzubauen, ist eine Mammutaufgabe und kann viel Kraft und Geduld erfordern. Und doch setzt Du Deinen Weg fort. Und mit jedem Schritt nach vorne, sammelst Du neue Erfahrungen.

Wenn Du magst, kannst Du einmal über diese Fragen nachdenken:

- Vielleicht hast Du aus den Hindernissen, denen Du begegnet bist, etwas gelernt?
- Vielleicht hast Du Erfahrungen gemacht, Dir Wissen und Handlungsmöglichkeiten angeeignet, die Dir für Deinen weiteren Weg hilfreich sein könnten?
- Oder Du bist an Deinen Erfahrungen gewachsen?

Sicherlich hast Du auf Deinem Weg auch schöne Landschaften passiert...

...Mit fruchtbarem Land auf dem Blumen blühen und angenehmen Klima. Diese Landschaften repräsentieren die positiven Erfahrungen, die Du auf Deinem Weg gemacht hast.



Diese Erfahrungen können zum Beispiel sein:

- Das Kennenlernen neuer, netter und hilfsbereiter Menschen.
- Die Anerkennung des Asylgesuchs.
- Das Gefühl von Sicherheit.
- Die Möglichkeit zur freien Meinungsäußerung.
- Die Entdeckung schöner Orte.

Auf diesen Strecken kannst Du Kraft tanken, Dich mit "Proviand" versorgen und Dich stärken für das, was noch vor Dir liegt. Wenn Du magst, kannst Du einmal darüber nachdenken, welche positiven Erfahrungen Du seit Deiner Ankunft in Deutschland gemacht hast und welche Gefühle diese in Dir ausgelöst haben. Vielleicht kannst Du auf einige dieser Erfahrungen bei der Bewältigung zukünftiger Herausforderungen zurückgreifen?

Es kann helfen, Dich mit Menschen auszutauschen, die einen ähnlichen Weg durchlaufen haben, wie Du. Mit anderen zu sprechen, oder um Rat zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche. Vielleicht kann es auch andersherum für Dich erfüllend sein, Deine gesammelten Erlebnisse zu nutzen, um Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, zu unterstützen.

Gibt es Erfahrungen oder Kenntnisse, die Du an andere Personen weitergeben möchtest?

Du entscheidest über das Ausmaß, in dem Dir „Helfen“ guttut. Wichtig ist, dass es Dir damit gut geht und Du Dich beim Helfen anderer nicht selbst vergisst.

Es gibt negative Erfahrungen, die werfen lange Schatten. Mit diesen Erfahrungen bist Du nicht allein. Andere Männer haben ähnliches erfahren, z.B. Schwierigkeiten mit der Jobsuche, Probleme mit der Familie, oder es fällt ihnen schwer, sich in einer neuen Umgebung zurecht zu finden.

Manchmal verdunkeln die Schatten die Sicht auf die schönen Dinge, die uns umgeben. Aber nur, weil diese vorübergehend nicht sichtbar sind, heißt es nicht, dass sie nicht trotzdem existieren. Diese können geliebte Menschen sein, schöne Erinnerungen oder Errungenschaften, auf die Du stolz bist.

Manchmal kann es helfen, sich die verschiedenen Erfolgserlebnisse, die Du auf Deinem Weg durchlaufen hast, bewusst vor Augen zu führen. Hierbei geht es nicht nur um große Erfolge, sondern auch um die kleinen, alltäglichen Errungenschaften, wie z.B. einen Telefonanruf, den Du erledigt hast, ein neues Wort, das Du auf Deutsch gelernt hast.



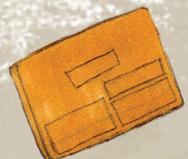
2. Normale Reaktionen auf außergewöhnliche Umstände



Der Neuanfang in einem neuen Land, eine ungewisse Zukunft und die Sorgen um geliebte Menschen können in Dir Stress auslösen. Vielleicht hast du in der Vergangenheit belastende Erfahrungen erlebt, zum Beispiel mit Gewalt, Krieg, gefährlichen Reisen, Unsicherheit, Vertreibung, oder Diskriminierung. Du weißt selbst am besten, mit welchem Stress Du konfrontiert bist. Doch heißt das Überleben von großen Lebensgefahren nicht, dass Du nicht auch von alltäglichem Stress betroffen sein kannst.

Wie oft und wie häufig Du Stress erlebst, unterscheidet sich von Person zu Person und hängt von ihren Umständen ab, aber eine einfache Wahrheit gilt für alle: STRESS EXISTIERT. Und er ist normal. Er ist Teil des Lebens, er kommt und geht. Manchmal lässt sich Stress vermeiden. Und manchmal nicht. Dann ist es gut, vorbereitet zu sein.

Stress zu haben ist menschlich. Doch wie jeder Mensch einzigartig ist, unterscheiden wir uns auch darin, welche Faktoren bei uns Stress auslösen und wie stark wir Stress erleben. Auf ein und dasselbe Ereignis können verschiedene Personen vollkommen unterschiedlich reagieren.



Vielleicht kommen Dir eine oder mehrere der folgenden Reaktionen bekannt vor?



- Appetitlosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Schlafschwierigkeiten
- Erschöpfung
- Lustlosigkeit
- Misstrauen
- andauerndes Grübeln und Gedankenrasen

Manchmal fühlen sich diese Reaktionen ungewohnt an und vielleicht fühlst Du Dich durch die stressbedingten Reaktionen Deines Körpers und Geistes verunsichert. Vielen Menschen geht das so. Bei diesen, mitunter heftigen Reaktionen, handelt es sich jedoch um ganz normale Reaktionen auf außergewöhnliche Umstände.

Auf jede Aktion folgt eine Reaktion. Entsprechend hat Dein Körper für jeden Reiz die passende Antwort parat. Bei einer Infektion bekommst Du Fieber. Dein Körper beginnt Wärme und Schweiß zu produzieren, dies ist sein natürlicher Selbstregulationsmechanismus, um die Infektion abzuwehren. Vergleichbar reagierst Du als Lebewesen auf stressige Erlebnisse mit verschiedenen Stressreaktionen. Auf diese Art und Weise versuchen sich Dein Körper und Geist vor außergewöhnlichen oder bedrohlichen Situationen zu schützen, bzw. sich an ungewohnte Herausforderungen anzupassen. Erlebst Du Stress, bedeutet dies, dass Körper und Geist lebendig sind und Dein natürlicher Selbstregulierungsmechanismus in Gang gesetzt wurde. Hast Du Fieber, ist das ein Zeichen dafür, dass Dein Immunsystem aktiv ist. Dennoch fühlst Du Dich in der Regel matt, erschöpft oder lustlos. Ähnlich können Stressreaktionen Einfluss auf Dein Leben, Deine Beziehungen und Deine körperliche und geistige Verfassung haben.

Stress kann kommen und gehen, auch plötzlich und zu unerwarteten Zeiten. Manchmal gibt es einen Auslöser, der Dir nicht aufgefallen ist, aber Dein Gehirn an frühere und schlechte Erfahrungen erinnert. Diese Reaktionen unterscheiden sich in ihrer Intensität, können kurz oder lang anhalten, dies hängt von der Ursache ab und vor allem von Deiner Erfahrung und Deiner Persönlichkeit. Wenn Du eine lange stressige Zeit durchlebst, kann es auch sein, dass kleine und sonst alltägliche Probleme bei Dir eine starke Stressreaktion auslösen.

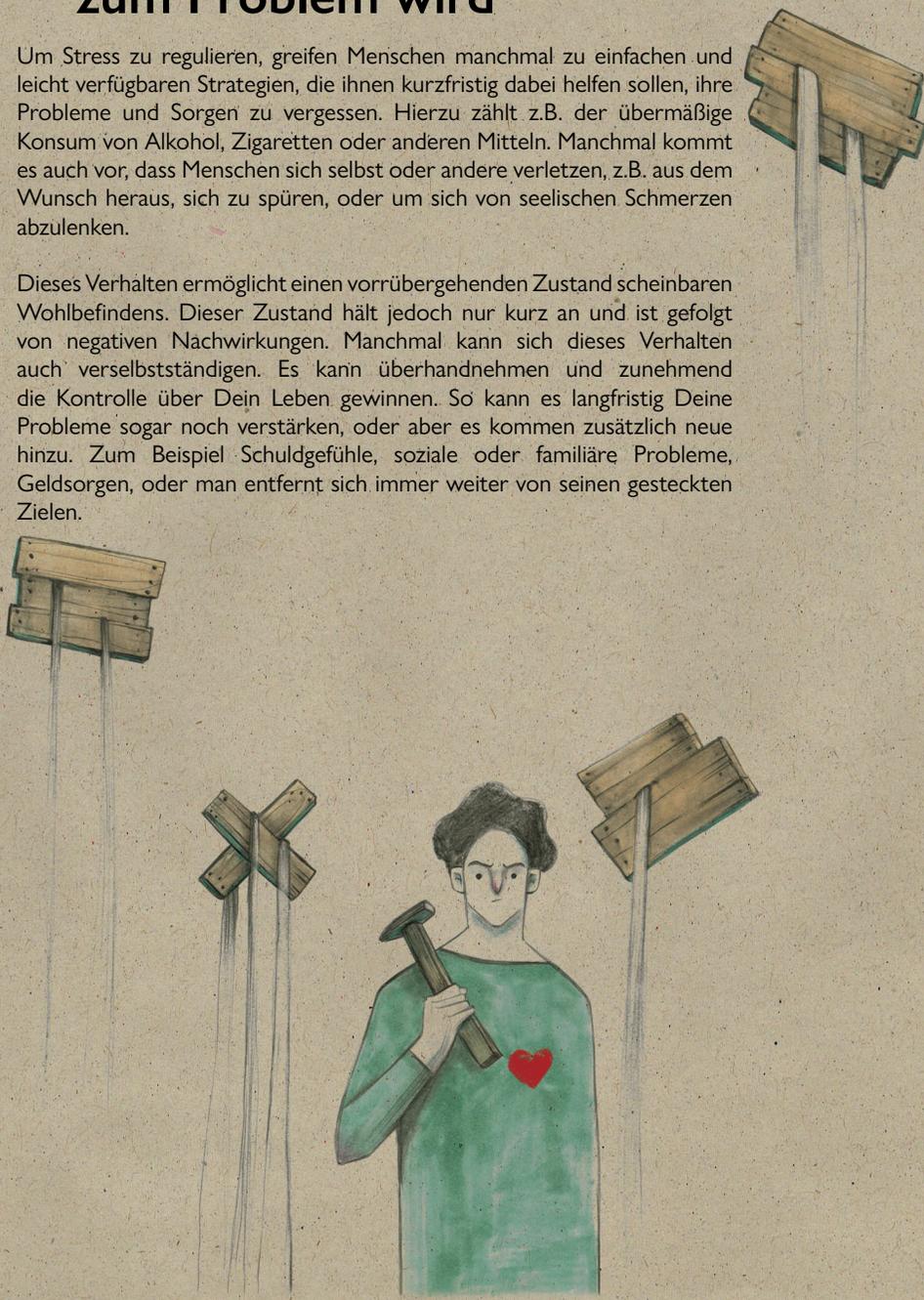
Wenn Du die Möglichkeit besitzt, die Stressursache zu beheben, klingen die Stressreaktionen in der Regel von selbst wieder ab. Dies kann auch geschehen, wenn sich die äußeren Umstände ändern. Wenn zum Beispiel Dein Asylgesuch anerkannt wird, Du eine passende Wohnung findest und Deine Familie wiedersiehst. Manchmal halten schwierige Situationen jedoch über eine längere Zeit an, oder die Ursache für Deinen Stress liegt außerhalb Deines Einflussbereichs. Dann kannst Du Deine Erfahrungen und persönlichen Ressourcen dazu nutzen, Deine Stressreaktionen auf gesunde Art und Weise zu regulieren. In den folgenden Kapiteln findest Du Anregungen, wie das aussehen könnte.



3. Wenn die Problembewältigung zum Problem wird

Um Stress zu regulieren, greifen Menschen manchmal zu einfachen und leicht verfügbaren Strategien, die ihnen kurzfristig dabei helfen sollen, ihre Probleme und Sorgen zu vergessen. Hierzu zählt z.B. der übermäßige Konsum von Alkohol, Zigaretten oder anderen Mitteln. Manchmal kommt es auch vor, dass Menschen sich selbst oder andere verletzen, z.B. aus dem Wunsch heraus, sich zu spüren, oder um sich von seelischen Schmerzen abzulenken.

Dieses Verhalten ermöglicht einen vorübergehenden Zustand scheinbaren Wohlbefindens. Dieser Zustand hält jedoch nur kurz an und ist gefolgt von negativen Nachwirkungen. Manchmal kann sich dieses Verhalten auch verselbstständigen. Es kann überhandnehmen und zunehmend die Kontrolle über Dein Leben gewinnen. So kann es langfristig Deine Probleme sogar noch verstärken, oder aber es kommen zusätzlich neue hinzu. Zum Beispiel Schuldgefühle, soziale oder familiäre Probleme, Geldsorgen, oder man entfernt sich immer weiter von seinen gesteckten Zielen.



Findest Du Dich in den oben beschriebenen Zeilen wieder? Dann solltest Du Dir Gedanken machen, wer oder was Dir in Deiner Situation helfen könnte. Du brauchst Dich dafür nicht zu schämen. Es ist wichtig, dass Du mit anderen über Deine Probleme sprichst und Dir ggf. professionelle Unterstützung suchst. Mehr Information zu Unterstützungsangeboten findest Du auf der am Ende dieses Handbuchs verlinkten Webseite. In diesem Zusammenhang kann es auch sinnvoll sein, Abstand von Personen zu nehmen, die einen negativen Einfluss auf Dich haben, bzw. Dich in diesem Verhalten bestärken.

Du kannst versuchen, diese Phase als Ausgangspunkt zu sehen, um zu überlegen, wie Du das oben genannte Verhalten durch gesunde Bewältigungsstrategien ersetzen könntest.

Durch Sport oder Bewegung kann der Körper wieder gespürt werden und das Wohlbefinden und Selbstwertgefühl gesteigert werden. Entspannungsübungen können beim Einschlafen helfen, ein Buch oder ein Film kann Dich vorübergehend in eine andere Realität versetzen und ein Spaziergang in der Stadt oder der Natur kann Dir helfen abzuschalten. Ein Gespräch mit anderen Menschen kann Dich auf andere Gedanken bringen. Vielleicht fallen Dir selbst spontan schon ein paar weitere Ideen ein?



4. Fühlen ist menschlich



Verzweiflung



Hoffnungslosigkeit

Erschöpfung

Dankbarkeit

Trauer

Hilflosigkeit

Schuld

Wut

Scham

Machtlosigkeit

Zuversicht

Freude



Angst



Dies sind einige der Empfindungen, die andere Männer durchlaufen haben, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, wie Du. Manche Menschen sind der Meinung, dass der Ausdruck von Trauer, Angst oder Verzweiflung nicht der Rolle des Mannes in der Gesellschaft entspricht. Männer müssen stark sein, sie zeigen keine Schwäche. Oder? In diesem Fall kann Dich der folgende Abschnitt dabei unterstützen, Deine Empfindungen als etwas Natürliches zu akzeptieren und Dir Anregungen geben, wie Du mit diesen konstruktiv umgehen kannst.

Fühlen ist kein Zeichen von Schwäche. Fühlen ist menschlich. Man kann nicht „nicht fühlen“. Fühlen ist unvermeidbar und wichtig für das Wohlergehen. Manche Gefühle werden wir als positiv empfinden und manche als negativ. Genauso wie Du Deine positiven Gefühle und Emotionen auslebst oder mit anderen teilst, ist es normal und wichtig, Deine negativen Gefühle und Emotionen zuzulassen, denn auch diese haben eine wichtige Funktion.

Empfindest Du zum Beispiel Angst, hilft Dir das, Dich vor Bedrohungen zu schützen.

Empfindest Du Wut, ist dies die Reaktion auf eine erfahrene Ungerechtigkeit. Wut kann Dir Kraft und Energie verleihen.

Fühlst Du Dich erschöpft, antriebsarm oder ausgebrannt, möchte Dein Körper Dir signalisieren, dass Du eine Auszeit brauchst. Fühlst Du Dich hilflos, ist dies ein Zeichen, dass Du Hilfe bei anderen suchen solltest.

Das bewusste Wahrnehmen Deiner Gefühle und Emotionen hilft Dir dabei, Deine innere Balance zu finden und auf Situationen angemessen zu reagieren.

Denk einmal über die verschiedenen, sowohl positiv als auch negativ wahrgenommenen Gefühle nach, die Du seit Deiner Ankunft in Deutschland durchlebt hast. Kannst Du einen Sinn in ihnen erkennen? Welche Gefühle hast Du mit anderen geteilt? Welche nicht? Welchen Vorteil könnte es haben, wenn Du auch Deine negativen Gefühle mit anderen teilst?

Manchmal kann es vorkommen, dass Du Dich von Deinen Emotionen überwältigt fühlst. Hier kann es helfen, zunächst einmal durchzuatmen und Abstand von der Situation zu gewinnen, bevor Du über Lösungen nachdenkst, oder Deinem Ärger Luft machst. So vermeidest du, vorschnelle Entscheidungen zu treffen oder andere ungewollt zu verletzen. Unten findest Du ein paar Beispiele, wie dies aussehen könnte. Ob und was hiervon für Dich hilfreich ist, entscheidest Du.

- Mach einen Spaziergang in der Natur.
- Schreibe Deine Gedanken und Gefühle auf.
- Leg Dich schlafen (Mach einen Mittagsschlaf).
- Atme tief und bewusst ein und aus.
- Begib Dich an einen ruhigen Ort, um den Kopf frei zu bekommen.
- Suche Ablenkung, z.B. mach den Abwasch, putze Deine Wohnung, geh Einkaufen.
- Tu etwas, was Dir guttut.
- Führe eine kurze Selbstreflexionssitzung durch.

Das Ignorieren oder die übermäßige Kontrolle Deiner Gefühle kann sich langfristig negativ auf Deine Gesundheit auswirken. Es kann u.a. Spannungsgefühle auslösen, Kopf- oder Brustschmerzen verursachen, oder eine Art emotionale Taubheit hervorrufen. Auch führt das Unterdrücken Deiner Gefühle nicht dazu, dass diese verschwinden. Vielmehr stauen sie sich an. Wenn der Druck in Dir zu stark wird, besteht die Gefahr, dass Deine Gefühle zu einem bestimmten, vielleicht ungewollten Zeitpunkt, unkontrolliert herausbrechen. Um dies zu vermeiden, brauchen Deine Gefühle regelmäßig Raum, um entweichen zu können.



Einige Möglichkeiten, Deine Gefühle zu kanalisieren:

- Mache Sport, um die Spannung abzubauen.
- Weine. Weinen kann sehr befreiend sein. Wenn Du nicht gern vor anderen Menschen weinst, such Dir einen ruhigen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst und allein bist.
- Sprich mit einer Person, der Du vertraust.
- Schrei den Ärger hinaus.
- Du bist ein kreativer Mensch? Verarbeite Deine Emotionen in Bildern, Liedern, Geschichten.



5. Du bist nicht allein

Die Geschichte zeigt, dass Menschen seit jeher dazu neigen, in Gruppen zu leben und wir neigen dazu, zusammen zu sein. Egal ob wir traurig oder glücklich sind, wir sollten unsere Gefühle mit anderen teilen und uns nicht dafür schämen oder sie für nicht angebracht oder unwichtig halten. Besonders in Zeiten von Stress oder Nöten kann es hilfreich sein, wenn Du jemanden hast, mit dem du zusammen sein kannst. Entweder um Rat zu suchen, zum Reden oder um Trost zu spenden. Oder manchmal auch nur um zu wissen, dass jemand da ist und Du nicht allein bist. Diese Person/en kann/können jeder sein.

Dein Partner beim Kartenspielen unterscheidet sich vielleicht von dem Bekannten, mit dem Du kochst oder von Deinen Freunden, mit denen Du Feiern gehst. Das gilt auch für die Menschen, zu denen Du gehst, wenn Du Dich gestresst fühlst. Während einige Menschen eine bestimmte Bezugsperson haben, zu der sie gehen, wenden sich andere je nach Situation an unterschiedliche Personen.

Arbeitsbezogenen Stress teilst Du vielleicht mit einem/r Freund/in mit ähnlichem Hintergrund oder mit Deinem/r Partner/in, familienbezogenen Stress teilst Du vielleicht mit Deinem Vater, Deinem besten Freund oder jemand anderem. Und wenn Dir die bürokratischen Prozesse in Deutschland über den Kopf wachsen, hast Du vielleicht einen Bekannten, der/die Dich mit seinen/ihren Erfahrungen unterstützen könnte. An wen Du Dich wendest, hängt davon ab, was Du gerade brauchst und was Dir gerade guttut.

Hast Du ein bestimmtes Anliegen im Kopf? Überleg Dir einmal, wer Dich bei diesem Anliegen am besten unterstützen könnte.



Brauchst Du...

- Einen guten Zuhörer?
- Jemanden, dem Du vertrauen kannst und der/die keine Wertung vornimmt?
- Jemanden, der Dir Rat gibt und gemeinsam mit Dir Lösungen sucht?
- Jemanden, der Dir Dich aufbaut und seine positive Energie mit Dir teilt?
- Jemanden, der Deine Gefühle versteht, Dir Liebe oder Nähe spenden kann?
- Jemanden, der Dich ablenkt? Dich auf andere Gedanken bringt?
- Jemanden, der Dir dabei hilft, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten?
- Mit jemanden, der Dich nicht kennt und nicht bewertet? (Unter bestimmten Umständen kann es auch erleichternd sein, mit einer völlig fremden Person zu sprechen.)



Hast Du beim Lesen dieser Zeilen an eine oder mehrere Personen gedacht?

Du hast das Gefühl, es ist niemand da, mit dem Du reden könntest? Dann kann es hilfreich sein, sich eine geliebte Person vorzustellen. Dies könnte ein Onkel sein, Deine Mutter, Deine Großmutter, ein guter Freund? Was hätten sie getan? Was würden sie Dir raten, um Dir in Deiner Situation zu helfen?

Es kann auch Momente geben, in denen man einfach nur allein sein möchte. Wann der richtige Moment zum Sprechen ist, was Du mit einer anderen Person teilen willst und was Du besser für Dich behältst, entscheidest Du allein.

Es kann vorkommen, dass Du durch ein oder mehrere stressreiche Erlebnisse derart aus dem Gleichgewicht gebracht wirst, dass weder Deine Familie oder Bekannten Dir Halt geben können. Ähnlich wie wir bei sehr starkem Fieber einen Arzt aufsuchen, gibt es verschiedene Anlaufstellen, die Dich bei der Bewältigung dieses schwierigen Lebensabschnitts professionell unterstützen können. Mehr Informationen zu Unterstützungsangeboten findest Du auf unserer Webseite.

Aus den Augen doch im Herz.

– Arabisches Sprichwort

Soziale Beziehungen und Netzwerke gibt es in vielen Formen. Wahrscheinlich hast Du feststellen müssen, dass sich Dein Freundes- und Bekanntenkreis in dem neuen Kontext, in dem Du Dich bewegst, mehr oder weniger stark von dem unterscheidet, was Du von früher gewohnt warst.

Vielleicht fällt es Dir leicht, die Verbindung zu alten Bekannten oder Verwandten aufrechtzuerhalten, weil diese am gleichen Ort wohnen, wie Du, Ihr regelmäßige Reisen und gegenseitige Besuche plant, oder Ihr die Verbindung virtuell, über Text, Sprache und Video pflegt. Manche Kontakte sind vielleicht auch weniger intensiv geworden. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Die Ansichten oder Wertvorstellungen haben sich geändert, man versteht sich nicht mehr so wie früher, oder die Distanz ist einfach zu groß. In einer neuen Umgebung neue Freunde zu finden, braucht manchmal Zeit und nicht jedem fällt es leicht, sich ohne weiteres ein ähnliches soziales Netzwerk aufzubauen wie das, das sie einmal hatten. Es kann vorkommen, dass Du Dich manchmal einsam fühlst. Die COVID-19 Pandemie kann dieses Gefühl verstärken. Das geht momentan vielen Menschen so. Es ist nicht wirklich wichtig, wie groß oder klein Dein soziales Netzwerk ist, wie oft Ihr Euch trifft, oder in welcher Form diese Treffen stattfinden. Was wirklich zählt, ist, dass Du Dir bewusst bist, dass es Menschen auf dieser Welt gibt, denen Du etwas bedeutest und die Du erreichen kannst, wenn du es willst. Mehr Informationen zu Unterstützungsangeboten findest Du auf unserer Webseite.

6. Die Kunst der Problemlösung

Manche Probleme liegen außerhalb Deines Einflussbereiches. Auch wenn Du es gerne möchtest, Du kannst sie nicht lösen. Hierzu gehören zum Beispiel Katastrophen oder schlimme Nachrichten. Du musst andere Wege finden, mit diesen umzugehen (in den nachfolgenden Kapiteln findest Du hierfür verschiedene Ideen). Wo Du aber sehr aktiv sein kannst, sind die Probleme, die innerhalb Deines Einflussbereiches liegen. Du kannst z.B. aktiv Einfluss darauf nehmen, Dir ein soziales Netzwerk aufzubauen, Streitigkeiten beizulegen oder eine neue Sprache zu lernen.

Vielleicht hast Du ein paar Probleme im Kopf, die Dir in letzter Zeit begegnet sind? Überleg Dir einmal für jedes dieser Probleme, ob es in Deiner Macht steht, es zu lösen, oder ob es außerhalb Deines Einflussbereichs liegt.

Dieser Abschnitt kann Dich dabei unterstützen, jene Probleme zu lösen, die Du beeinflussen kannst.

Manche Menschen gehen ihre Probleme sofort an. Andere Menschen nehmen sich etwas Zeit, bevor sie mit der Problembearbeitung beginnen.

Insbesondere bei schwerwiegenden und emotional aufgeladenen Problemen, kann es hilfreich sein, sich für eine Zeit zurückzuziehen und durchzuatmen, bevor Du mit der Arbeit an der Lösung des Problems beginnst. Mit klarem Kopf denkt es sich besser. Du kannst diese Zeit nutzen, um Verstand, Sinne und Gefühle zuberuhigen, das Problem und seine Ursachen richtig einzuschätzen und die verfügbaren Werkzeuge zu prüfen. Du kannst Deine Energien aufladen und den Zeitpunkt festlegen, wann Du mit der Problembearbeitung beginnen möchtest.



Vielleicht hast Du einige Probleme im Kopf, die sich direkt und einfach lösen lassen? Es kann hilfreich sein, Deine Probleme nicht zu lange vor Dir her zu schieben. So kannst Du verhindern, dass sie größer werden oder unnötig an Bedeutung gewinnen.

Du kannst nicht alle Probleme gleichzeitig lösen. Bist Du mit mehreren Problemen konfrontiert, trenne diese voneinander und versuche Dich auf die aktuellen Probleme zu konzentrieren. Du kannst eine Priorisierung vornehmen. Du kannst mit dem Dringlichsten oder Relevantesten beginnen. Oder mit dem, was am schnellsten eine Lösung verspricht.

Handelt es sich um ein komplexes Problem, kann es helfen, dieses in kleine Einzelteile zu zerlegen. Einen hohen Berggipfel besteigt man nicht in einem Lauf. Man fängt beim Basecamp an und arbeitet sich etappenweise nach oben. Das gleiche gilt für die Bearbeitung Deiner Probleme.

Du kannst einen Fluss durchschwimmen, um das andere Ufer zu erreichen. Wenn Du nicht schwimmen kannst, kannst Du versuchen, den Fluss mit einem Floß zu überqueren und wenn die Strömung zu stark ist, kannst Du eine Brücke bauen. Alle Wege führen Dich zum selben Ziel - dem anderen Ufer. Ähnlich ist es bei Problemen.

Für die meisten Probleme gibt es viele Lösungen. Führt Dich der eine Weg nicht zum Ziel, probiere einen anderen aus. Lasse Dich hierbei von Deinen Erfahrungen oder denen anderer Menschen inspirieren. Manchmal hilft es auch das Problem aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Du kannst Dir überlegen: Wie würden andere Personen auf das Problem reagieren?

Versuche einmal an all die Probleme zu denken, die du in Deinem Leben schon gelöst hast. Was hat Dir geholfen und was nicht? Können Dir Deine Erfahrungen aus der Vergangenheit bei der Lösung Deines aktuellen Problems hilfreich sein? Hast Du in der Vergangenheit z.B. schon einmal eine Sprache gelernt und kannst Du daraus Parallelen für das Erlernen der deutschen Sprache ziehen?

Probleme sind normal. Sie gehören zum Leben. Jeder Mensch hat Probleme. Manche sind lösbar und manche nicht. Auch das ist normal. Es bedeutet nicht das Ende. Vielleicht ist es an der Zeit, die Situation zu akzeptieren und einen Weg zu finden, mit dem Problem zu leben. Verschwende Deine wertvollen Ressourcen nicht an unlösbare Probleme, sondern spare sie dir auf, für die Dinge, die Du wirklich ändern kannst.

7. Wartezeiten überbrücken

Beim Warten in der Schlange, um in den Supermarkt zu kommen oder beim Warten auf eine wichtige Antwort. Beim Warten aufs Einschlafen, auf ein sehnlichst herbeigewünschtes Ereignis, oder einfach nur darauf, dass es endlich weitergeht. Wenn man auf etwas wartet, kann es einem vorkommen, als vergehe die Zeit extrem langsam. Wartezeiten sind besondere Gelegenheiten, in denen Du mehr Zeit hast, um über alle möglichen Gedanken nachzudenken.



Vielleicht wirst Du manchmal von Schuldgefühlen geplagt. Du schämst Dich dafür, vermeintlich falsche Entscheidungen getroffen zu haben, oder dafür, dass es Dir in Deutschland besser geht als Deiner Familie/ Freunden in Syrien.¹ Vielleicht glaubst Du auch, dass Deine Probleme und Sorgen, verglichen mit der Situation in Syrien, keine Daseinsberechtigung hätten? Deine Probleme sind nicht mehr oder weniger relevant, als die Deiner Verwandten und Freunde in Syrien. Sie sind anders. Genau wie die Situation, in der Du Dich befindest. Manchmal wirst du vielleicht merken, dass Du Dich mit Deinen Gedanken im Kreis drehst. Vielleicht denkst Du über Dinge nach, die sich nicht mehr ändern lassen. Über alte, kleine und bereits erledigte Dinge. Dies kann dazu führen, dass Dir Probleme größer erscheinen, als sie wirklich sind.

In diesen Zeiten kann es sinnvoll sein, sich mit Dingen zu beschäftigen, die Dir dabei helfen, diesen Gedankenkreislauf zu durchbrechen. Dinge Deiner Wahl, Dinge, die Dich ablenken, auf andere Gedanken bringen und auch dabei helfen können, Wartezeiten zu überbrücken.

Während kurzer Wartezeiten könntest Du:

- Ein Lied hören.
- Ein paar Seiten in einem Buch lesen.
- Durch Social-Media scrollen.

Während langer Wartezeiten könntest Du:

- An all den aufgeschobenen Plänen und Projekten arbeiten, die Du Dir einmal vorgenommen, aber aus Zeitmangel nie realisiert hast.
- Die Zeit produktiv nutzen, vielleicht um Deine Sprachkenntnisse zu verbessern, Deine neue Gegend zu entdecken, oder Dich einem Hobby zu widmen, das Du schon immer machen wolltest. Vielleicht bietet Dir Deine neue Umgebung interessante neue Möglichkeiten oder Inspirationen?
- Mit Freunden treffen, rausgehen, etwas kochen, Karten spielen.
- Innhalten und darüber nachdenken, was Du wirklich willst.

Eine Tagesstruktur zu haben, ist für viele hilfreich. Das kann z.B. durch eine freiwillige Tätigkeit sein, oder durch regelmäßige virtuelle oder reale Treffen mit Menschen ähnlicher Interessen. Mehr Information dazu findest Du auf unserer Webseite.

Was könnte Dir in Zeiten des Wartens am meisten helfen?

Überleg Dir mehrere Aktivitäten, die Dir guttun oder Dir dabei helfen können, Dich ruhig und ausgeglichen zu fühlen. Wenn Du magst, kannst Du sie hier notieren. Achte darauf, dass die Aktivitäten leicht zu realisieren sind. Überprüfe anschließend, ob sie ihre Funktion erfüllt haben. Wenn nicht, denk über neue Aktivitäten nach.

¹ Alle Verweise auf "Syrien" in diesem Handbuch beziehen sich auf die Arabische Republik Syrien, die offizielle Kurz- und Langbezeichnung des Landes, die von den Vereinten Nationen verwendet wird, gemäß <https://unterm.un.org>.

8. Zeit für eine Auszeit?

Manchmal kann es Dir so vorkommen, als würden Dir die Probleme über den Kopf wachsen. Der Druck wird zu groß, oder der langanhaltende Stress bringt Dich an Deine Grenzen. Es kann passieren, dass die Dinge unüberschaubar werden und Du den Überblick verlierst. Dies kann ein Zeichen Deines inneren Selbst sein, dass es Zeit für eine Pause ist. Zeit sich auszuruhen und Abstand zu gewinnen. Akzeptiere diese freundliche Erinnerung und versuche, über Möglichkeiten nachzudenken, wie du diese Pause am liebsten verbringen möchtest. Nutze sie, um den Kopf frei zu kriegen und Deine Kräfte aufzuladen, die Du für die Zukunft brauchen wirst.

Vielleicht hilft es Dir, wenn Du Dich für eine Weile abkoppelst. Nimm Dir eine Auszeit von der Welt.

- Suche Dir eine ruhige Umgebung, in der Du Dich wohlfühlst.
- Nimm Abstand und meide Dinge, Informationen oder Personen, die Dich stressen könnten.
- Schalte den Fernseher und das Telefon aus.
- Nimm Dir eine Pause vom Internet und Social-Media.
- Nimm Dir die Zeit, Dir etwas Gutes zu tun. Eine Zeit, in der Du nichts Stressiges tust, sondern nur, was Dir Spaß macht. Alleine spazieren gehen, ein Buch lesen, Notizen schreiben oder gar nichts tun?



Die Dauer, die Regelmäßigkeit und die Form dieser Auszeit können variieren und nur Du kannst entscheiden, was Du brauchst.

9. Die Situation lässt sich nicht ändern? Die Einstellung schon!



Vielleicht hast Du die Erfahrung gemacht, dass sich in schwierigen Zeiten die Probleme wie ein dunkler Schleier vor Dein Sichtfeld legen, der Dir die Sicht versperrt für all das, was Du bereits im Leben erreicht hast, für die schönen und glücklichen Momente, positive Erinnerungen, oder für das, wofür es sich lohnt nach vorne zu blicken.

DIE SCHÖNEN DINGE SEHEN

Die folgende kleine Übung hat das Ziel, Deinen Aufmerksamkeitsfokus auf die kleinen positiven Dinge des Alltags zu lenken. Es geht hierbei nicht darum, große Momente überschwänglicher Freude auszumachen. Vielmehr ist es die bewusste Wertschätzung der kleinen alltäglichen Erfolgserlebnisse, die Dir Kraft und Zuversicht geben können. Wenn Du magst, nimm Dir am Ende jeden Tages Zeit, Dir über einen oder mehrere der unten aufgeführten Themen Gedanken zu machen. Du kannst Dich auch mit Deinen Freunden austauschen. Vielleicht fallen ihnen noch mehr Ideen ein. Du bist ein kreativer Mensch? Vielleicht möchtest Du die Ereignisse in Bildern festhalten, anstatt zu schreiben.





ANLEITUNG ZUR AKTIVITÄT

- Nimm Dir 10 bis 20 Minuten Zeit darüber nachzudenken, worüber Du schreiben bzw. was Du in Bildern festhalten möchtest.
- Beschreibe so detailliert wie möglich, was genau die Dankbarkeit/Zufriedenheit in Dir ausgelöst hat und warum Du Dich dankbar/ zufrieden fühlst.

Themen zum Schreiben:

- Das schönste Erlebnis des heutigen Tages.
- Etwas, was mir Anlass gibt, positiv in die Zukunft zu blicken.
- Etwas, was ich heute gelernt habe.
- Jemand, den ich bewundere, oder dem ich vertraue.
- Etwas Schönes, was ich heute gesehen habe.
- Etwas Gutes, was ich heute getan habe.
- Etwas unerwartet Gutes, was mir heute widerfahren ist.
- Etwas wofür ich gerade dankbar bin.
- Etwas, was mich stolz macht.
- Etwas, oder jemand, für den es sich lohnt, zu kämpfen.
- Etwas, was ich heute geschafft habe.
- Platz für weitere Ideen.

AUF DIE PERSPEKTIVE KOMMT ES AN

Der Vergleich Deiner jetzigen Situation mit Deiner Situation in Syrien kann frustrierend oder auch deprimierend sein. Setze Dich nicht unter Druck. Deine jetzige Situation ist eine völlig andere. Manchmal kann es helfen, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten, oder den Referenzrahmen zu ändern. Versuche, Dich auf all das zu fokussieren, was Du bereits erreicht hast und Deine Situation nicht mit der von Anderen zu vergleichen. Jeder Mensch ist unterschiedlich und auch die Umstände können völlig andere sein. Vielleicht wirkt der Erfolg anderer auf Dich sogar inspirierend oder motivierend?

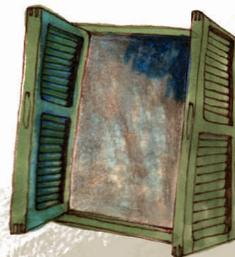


Wenn Du magst, kannst Du an dieser Stelle einmal darüber nachdenken, was Du bisher schon alles erreicht hast. Dinge, auf die Du stolz bist. Dies kann zum Beispiel sein:

- Du hast es geschafft, in Deutschland ein neues Leben zu beginnen.
- Du hast Fortschritte in der deutschen Sprache gemacht.
- Du warst mit deinem Antrag auf Familienzusammenführung erfolgreich.
- Du hast neue Freizeitbeschäftigungen für Dich entdeckt.
- Du hattest Erfolg bei der Wohnungssuche.
- Du hast einen Arbeits- Ausbildungs- oder Studienplatz gefunden.

DEINE STÄRKEN

Jeder Mensch stößt im Laufe seines Lebens auf Probleme. Deine persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften, können Dir dabei helfen, diese zu überwinden. Doch gerade, wenn Du Dich schlecht fühlst, von Selbstzweifeln geplagt wirst, oder Dich von einem Problem überwältigt fühlst, kann es schwierig sein, Dich an diese zu erinnern.



Versuche, Dir Deiner Stärken bewusst zu werden.

Welches sind Deine wichtigsten positiven Eigenschaften? Bei der Identifizierung Deiner Fähigkeiten und Stärken kann es helfen, andere um Rat zu fragen. Was würden Deine Freunde oder Verwandten über Dich sagen? Wie kannst Du Deine Eigenschaften nutzen, um Probleme zu bewältigen, Hindernisse zu überwinden, oder anderen zu helfen?

DU BIST DEIN GRÖSSTER FAN

Wenn Du Dich schlecht, deprimiert oder demotiviert fühlst, kann es helfen, dass Du Dir Mut zusprichst. Du kannst Dich hierbei vor den Spiegel stellen und Dich direkt und laut ansprechen. Sag Dir Sätze, die Dich aufbauen. Oder Du schlüpfst in die Rolle einer dritten Person. Das kann ein Vorbild sein, oder eine geliebte Person, der Du vertraust. Was würde sie Dir sagen? „Nichts ist unmöglich.“ „Jeder Mensch hat Probleme oder durchläuft schlechte Zeiten. Aber diese gehen vorüber.“ „Der Mensch ist zu allem fähig“. Möchtest Du etwas ergänzen? Führe Dir diese Sätze immer wieder vor Augen und suche gezielt nach Erfahrungen, die ihren Wahrheitsgehalt belegen.



10. Glauben

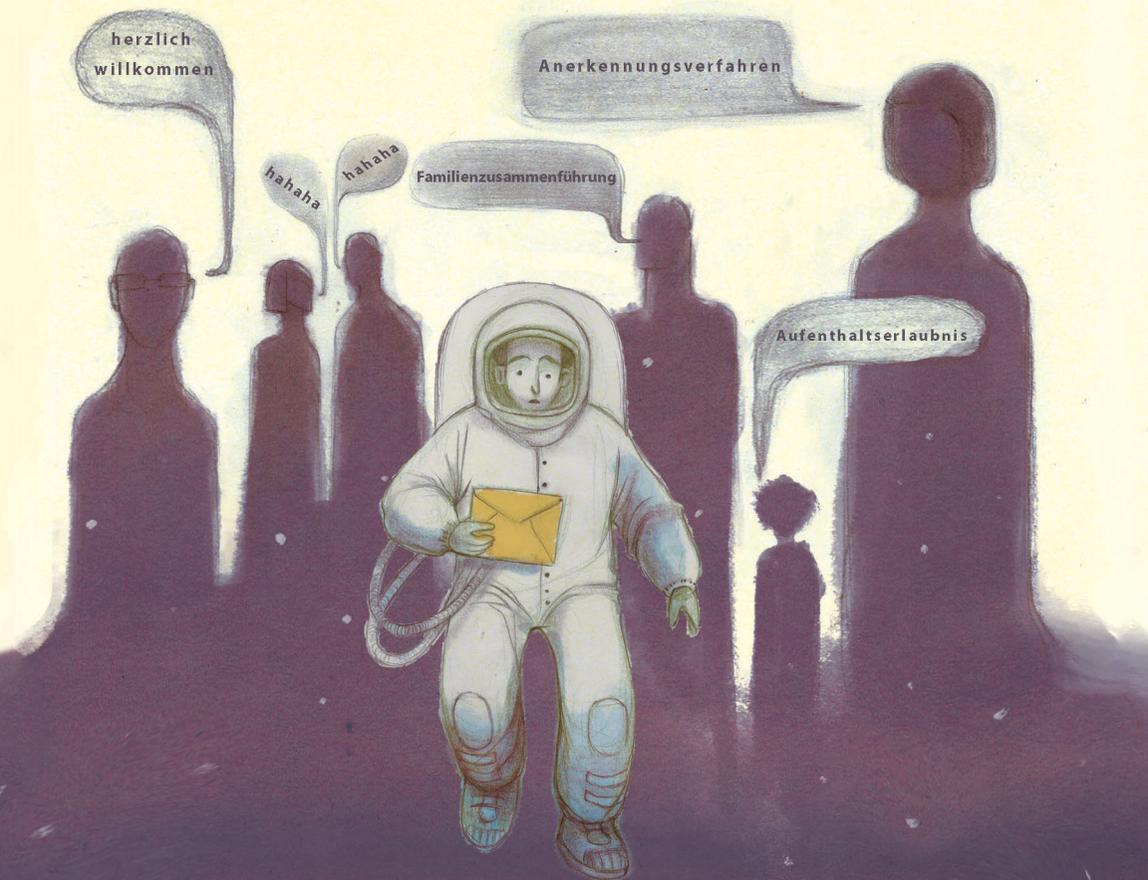
In manchen Momenten kann es schwerfallen, positive Gedanken zu haben oder eine positive Einstellung zu bewahren.

Vielleicht kann es Dir jetzt helfen, an etwas zu glauben, dass Dir Kraft gibt und Dir positive Energie spendet. Die Verbindung mit unserer Spiritualität kann Dir dabei behilflich sein, in stressreichen Zeiten zur Ruhe zu kommen. Langsamer zu denken und einen friedlichen Zustand herbeizuführen. Es kann dabei helfen, negative Gefühle in Zeiten von Hoffnungslosigkeit zu absorbieren oder mit Dingen abzuschließen, die außerhalb Deiner Kontrolle liegen. Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind, oder Dinge, von denen Du befürchtest, dass sie passieren könnten.

Wenn Du religiös bist, hilft Dir vielleicht regelmäßiges Beten, der Besuch heiliger Stätten oder das Lesen in heiligen Schriften.



Die Verbindung mit Deiner Spiritualität kann auch unabhängig von Deiner religiösen Überzeugung erfolgen. Vielleicht bevorzugst Du es, Dich an einen ruhigen Ort zu begeben, zu meditieren, Dich mit der Natur zu verbinden, oder beim Hören von Musik zu Dir zu finden? Oder Du hast andere Strategien für Dich entwickelt?



11. Verstehst Du Deutsch?

Die deutsche Sprache ist für viele Männer eine der ersten Herausforderungen, die sich nach der Ankunft in Deutschland ergibt. Die Sprache ist die Brücke und gleichzeitig der Graben, den es zu überwinden gilt. Zum Beispiel, in den folgenden Fällen:

- Einen Brief zu bekommen, den man nicht versteht.
- Das Gefühl zu haben, mit anderen nicht zu kommunizieren und sich nicht ausdrücken zu können. Sei es im Rahmen wichtiger Angelegenheiten, bei der Wohnungs- oder Arbeitssuche oder beim Aufbau sozialer Kontakte.

Die Sprache bietet den Türöffner zu der neuen Kultur und die erste Kommunikation auf Deutsch kann zu einem der größten Erfolgserlebnisse werden. Gleichzeitig kann sich das Leben in einem fremden Land, dessen Sprache man nicht beherrscht, sich manchmal so anfühlen, als spaziere man blind über einen Highway.

Nahezu alle Männer in Deiner Situation durchlaufen diese Phase. Es ist normal, dass Du Dich manchmal hilflos fühlst, Angst oder Unsicherheit empfindest. Digitale Wörterbücher oder Sprachbildübersetzungs-Apps (sowohl für Handy als auch Computer) können Dir effiziente Unterstützer sein, bis Du selbst Fortschritte in der deutschen Sprache machst. Oder Du besinnst Dich auf Dein soziales Netzwerk. Vielleicht kennst Du jemanden, der Dir bei Übersetzungen helfen könnte?

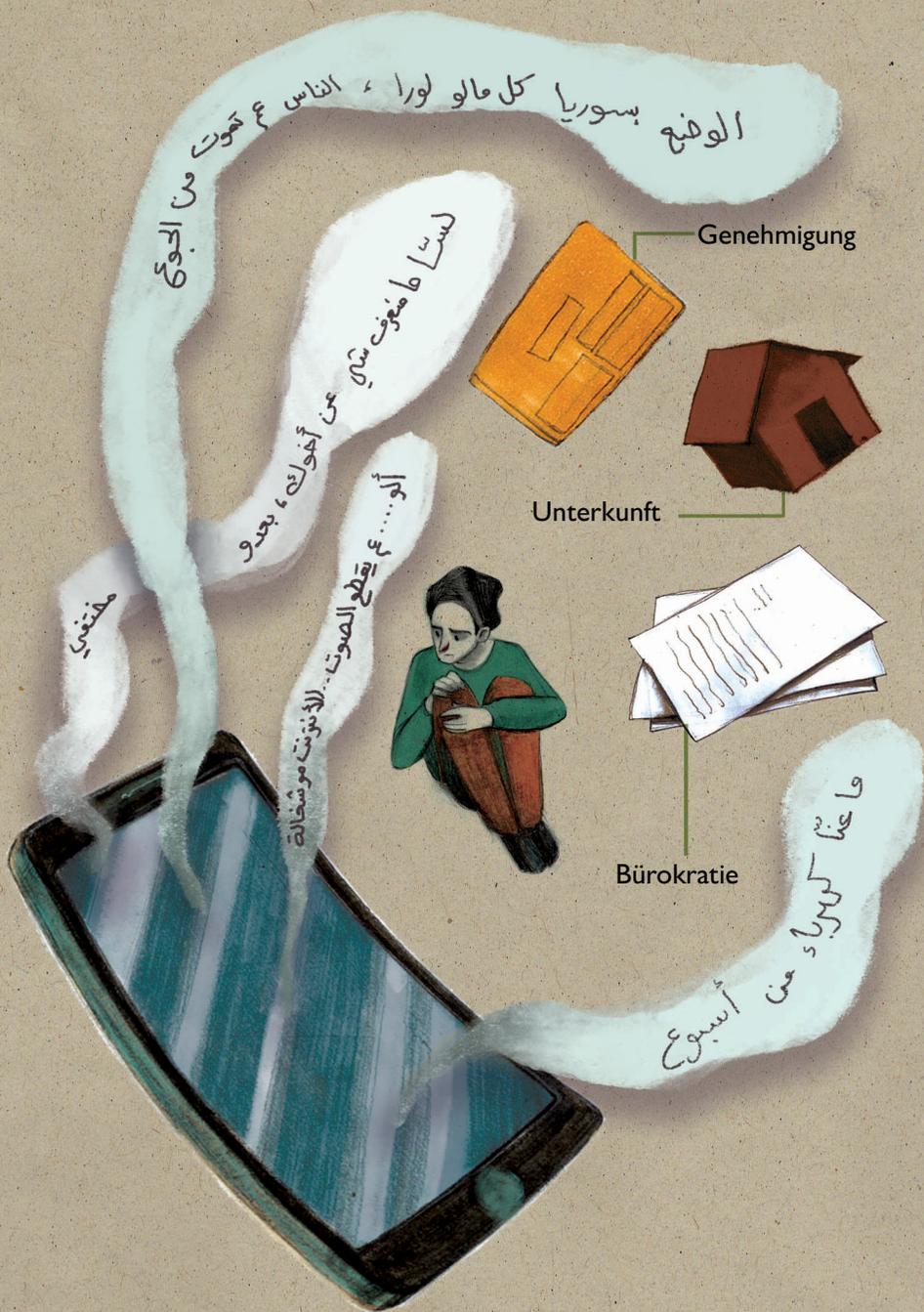
Du beherrschst bereits einige Brocken Deutsch? Dann könntest Du andere bei ihren Angelegenheiten unterstützen. So lernst Du gleichzeitig schneller und vertiefst Deine Kenntnisse. Du solltest Dich hierzu jedoch nicht verpflichtet fühlen und nur so viel Unterstützung anbieten, wie Dir persönlich guttut. Dein Wohlergehen steht im Vordergrund.

Oftmals verstreicht eine geraume Zeit, bis die rechtliche Grundlage für die Teilnahme an einem Integrationskurs vorliegt. Der Integrationskurs ist jedoch nicht die einzige Möglichkeit, Deutsch zu lernen. Vielleicht möchtest Du bereits jetzt eine oder mehrere der folgenden Optionen für Dich nutzen:

- Filme in deutscher Sprache ansehen (Fernsehen, Kino, Online).
- Kostenlose Onlineangebote wie z.B. die aufgelisteten Quellen auf unserer Webseite.
- Volunteering / Freiwilligenengagement. Es gibt Organisationen, die Dich dabei unterstützen können. Einige davon findest Du ebenfalls auf der Webseite.
- Wenn Du bereits ein wenig Deutsch sprichst, könnte auch ein Sprachtandem eine Option für Dich sein. Diese Option bietet Raum zum kulturellem Austausch und Du bekommst gleichzeitig die Möglichkeit, interessante soziale Kontakte zu knüpfen.

Nur weil Andere schlechte Erfahrungen beim Lernen der deutschen Sprache gemacht haben, heißt das nicht, dass es Dir genauso gehen wird. Wichtig ist, dass Du Dich nicht unter Druck setzt. Eine Sprache lernt man nicht von heute auf morgen. Du bestimmst das Lerntempo und die Methode, die sich für Dich richtig anfühlt. Fürchte Dich nicht davor, Fehler zu machen und sei stolz auf jedes neue Wort, das Du beherrschst.

12. Home Is a State of Mind



HIER UND DORT

Das Leben in einer neuen Kultur kann sich so anfühlen, als treibe man wie ein verlorenes Blatt im Wind. Vieles dauert länger als gedacht, die Orientierung fällt schwer, verschiedene Normen prallen aufeinander. Manchmal werden Erwartungen enttäuscht. Damit die Last auf Deinen Schultern nicht zu schwer wird, ist es wichtig, eine gesunde Balance aus der vorhandenen Vielfalt zu finden.

Du sorgst Dich um Deine Freunde und Familie in Syrien, oder Du hast das Gefühl der Erwartungshaltung Deiner Angehörigen angesichts der in Deutschland vorgefundenen Umstände nicht gerecht werden zu können? Vielleicht haben sie auch kein Verständnis für Deine aktuelle Situation und für die Herausforderungen, mit denen Du Dich konfrontiert siehst. Wenn Dich die Gedanken an Syrien traurig oder deprimiert stimmen, könntest Du Dir eine Auszeit von Syrien nehmen. Tu was Dir gut tut und Dir hilft, Abstand zu gewinnen. Konzentrier Dich auf Dein Leben in Deutschland. Wichtig ist, dass es Dir gut geht. Nur so kannst Du auch Deine Familie in einem gesunden Maße unterstützen.

Du vermisst die Heimat, die syrische Kultur und Dein Leben in Syrien? Gerade zu Beginn kann das Leben in Deutschland kräftezehrend sein. Vielleicht hilft Dir eine Auszeit von Deutschland. Triff Dich mit syrischen Freunden und Bekannten. Koch und genieße das Essen aus der Heimat. Sieh Dir syrische TV-Programme an, hör syrische Musik, sprich mit Deiner Familie und Freunden aus Syrien. Das digitale Zeitalter bietet hierzu eine Vielzahl von Möglichkeiten. Hol Dir ein Stück Deiner Heimat nach Deutschland. Das kann Ausgleich schaffen, beruhigend sein und Du fühlst Dich weniger fremd.

DEINE ZUTATEN – DEINE KULTUR

Wenn Du bereits längere Zeit in Deutschland verbracht hast, kann es Dir so vorkommen, als schwebest Du irgendwo zwischen den Kulturen. Vielleicht fühlst Du Dich je nach Situation mal der syrischen und mal der deutschen Kultur näher. Es kann vorkommen, dass Du Dich unter Druck gesetzt fühlst. Vielleicht hast Du das Gefühl, man verlangt in Deutschland eine einseitige Anpassungsleistung von Dir. Oder Dich quält die Sorge, Deine Heimatkultur zu "verraten" oder Deine Frau oder Kinder an die neue Umgebung zu verlieren?

Du musst Dich nicht für die eine oder die andere Kultur entscheiden. Du kannst der neuen Kultur offen entgegentreten, ohne Deine eigene kulturelle Identität aufgeben zu müssen. Du schätzt z.B. die syrische Spontaneität? Die musst Du nicht aufgeben. Gleichzeitig entdeckst Du in Deutschland für Dich neue Freiheiten und Möglichkeiten? Nutze diese! Versuch Dir Dein „kulturelles“ Rezept zusammenzustellen, mit den Zutaten, die sich für Dich gut anfühlen und die für Dich das Positive aus beiden Kulturen vereinen. Das Ausfüllen der folgenden Grafik kann Dich hierbei unterstützen.



{ Persönliches Wachstum,
neue Möglichkeiten }



13. Einander kennenlernen

Unsere Umwelt ist hochkomplex. Um diese zu vereinfachen, denken wir Menschen automatisch in Kategorien. Wir generalisieren über Personen hinweg. Dies geschieht unbewusst und wir haben hierauf keinen Einfluss. So entsteht das Bild über „Die Syrer“, „Die Deutschen“, „Die Männer“, „Die Frauen“, „Die Beamten“, „Die Politiker“ etc. Nicht jede Verallgemeinerung ist automatisch negativ gemeint. Erst im persönlichen Kontakt bekommen wir die Möglichkeit, die Menschen so kennenzulernen, wie sie wirklich sind. Mit ihren individuellen Eigenschaften und Charakterzügen. Vielleicht hast Du in Deiner Zeit in Deutschland Menschen kennengelernt, die nur wenig mit dem Bild gemein haben, das Du ursprünglich von den Menschen in Deutschland hattest. Vielleicht hat dies Dich auch schon einmal zu einer Meinungsänderung veranlasst? Die Überwindung von gegenseitigen Stereotypen erfordert Offenheit, die Akzeptanz von Unterschieden und die Neugierde auf den anderen. Erwarte nicht, dass alle Deutschen viel über die syrische Kultur wissen. Rede mit ihnen, tausch Dich aus, erzähle Deine Geschichte und höre ihre Geschichten. Lass sie an Deiner Kultur teilhaben. Lade deutsche Freunde zu syrischem Essen oder Feierlichkeiten ein und akzeptiere die Einladungen Deiner deutschen Freunde.



14. Die Anderen und Ich

Genauso wie Du vielleicht im Laufe Deiner Zeit in Deutschland offene, hilfsbereite und unterstützende Menschen kennengelernt hast, kann es auch sein, dass Du auf Menschen triffst, die Dir mit einer ablehnenden Haltung begegnen. Vielleicht hast Du Erfahrungen mit Vorurteilen oder Diskriminierungen machen müssen, aufgrund Deines Aussehens, Deiner Herkunft, Deines Namens, Deiner Sprachkenntnisse oder Deiner Religion. Oder einfach nur, weil Du ein Mann bist. Diese Erfahrungen können wütend oder traurig machen und sie können demotivierend sein. Sei Dir stets Deines persönlichen Werts bewusst. Du musst Dich vor niemandem beweisen. Suche Dir Unterstützung aus Deinem sozialen Umfeld, sprich mit Personen, denen Du vertraust und die Dich verstehen. Es kann helfen, Erfahrungen zu teilen, Deine Gefühle in Worte zu fassen und Zuspruch zu erhalten. Diskriminierung verletzt die Würde des Menschen und Du musst sie nicht hinnehmen. Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die Dich professionell und kostenlos unterstützen können. Mehr Information dazu findest Du auf unserer Webseite.



Generell gilt: Umgib Dich mit Menschen, die Dir guttun. Ganz gleich, welchen kulturellen Hintergrund sie haben. In Deutschland leben Menschen aus vielen Ländern. Vielleicht fällt es Dir schwer, Verbindungen zu den Menschen in Deutschland aufzubauen, weil Du Dich von diesen nicht verstanden oder wertgeschätzt fühlst. Und vielleicht willst Du aus verschiedenen Gründen nichts mit anderen Menschen aus Syrien zu tun haben. Dann kann es insbesondere jungen Leuten helfen, gezielt nach einem internationalen Umfeld zu suchen. Auf diese Art und Weise fühlst Du Dich weniger fremd und auch die Sprachbarriere verliert an Bedeutung. Oder Du suchst Orte auf und nimmst an Aktivitäten teil, wo Menschen mit den gleichen Interessen zusammenkommen, wie Du sie hast.

15. Familie



Unabhängig davon, ob Du alleine oder mit Deiner Familie hier bist (oder wie Deine Familie aussieht), kann die neue Situation dazu führen, dass Du und andere Familienmitglieder sich in einer neuen Rolle wiederfinden. Dadurch kann mehr Verantwortung entstehen oder neue Aufgaben den Alltag bestimmen. Einige Menschen sind mit solchen Veränderungen vertraut und haben vielleicht sogar Freude daran, sich in neuen Rollen auszuprobieren. Ihnen fällt es leichter, sich an die neue Situation anzupassen. Bei anderen können diese Veränderungen gemischte Gefühle hervorrufen. Auch unangenehme Gefühle, wie z.B. Angst, die Kontrolle über die Familie zu verlieren, oder von den anderen Familienmitgliedern nicht geschätzt zu werden. Angst davor, nutzlos oder unproduktiv zu sein. Dies kann insbesondere dann schwierig für Dich sein, wenn Du früher eine große Verantwortung übernommen hast und Du mit dieser Art von Veränderungen nicht vertraut bist. Das ist in Ordnung. Denk daran, dass diese Veränderungen nicht nur Dich, sondern die ganze Familie betreffen und Ihr alle gemeinsam vor dieser Herausforderung steht. Das kann für alle belastend sein. Anstatt gegeneinander zu arbeiten, könntet Ihr überlegen, wie Ihr Euch gegenseitig bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen bzw. gegenseitig ergänzen könnt. Hierzu gehört vielleicht auch Verantwortungen abzugeben oder zu teilen. Rollen können sich ändern, Ihr könnt sie definieren.

Sie verändern sich mit dem Alter, mit dem Beruf, in Abhängigkeit von den Menschen, mit denen wir uns umgeben und auch innerhalb der Familie. Das ist nichts schlechtes, sondern bietet neue Möglichkeiten. Überleg einmal, wofür Dich Deine Familie schätzt. Nur weil Deine Rolle sich vielleicht verändert hat, heißt das nicht, dass Du eine andere Person bist, oder Deine persönlichen Qualitäten und Fähigkeiten nichts mehr wert sind. Du könntest darüber nachdenken, wie Du diese Qualitäten nutzen kannst, um für Deine Familie in dieser ungewohnten Situation am besten da zu sein. Genauso kannst Du Dir einmal überlegen, welche Eigenschaften Deiner Partnerin/ Deines Partners Du besonders schätzt. Zum Beispiel, wenn es darum geht, soziale Kontakte zu knüpfen oder zu pflegen? Vielleicht eröffnen sich ihr/ihm auch neue Möglichkeiten: Sie/ er findet eine Arbeit, engagiert sich freiwillig, oder kann die Familie auf andere Art und Weise unterstützen. Auch Kinder können eine große Unterstützung für ihre Eltern in der neuen Umgebung sein. Sie sind jünger, können schneller lernen und sich leichter anpassen.

In Zeiten von Stress ist es für Dich und für die anderen Familienmitglieder wichtig, füreinander da zu sein:

- Um Unterstützung zu bitten und diese anzubieten.
- Probleme ernst zu nehmen und Fehler zu akzeptieren.
- Fähigkeiten anzuerkennen und zu nutzen.

Achtet darauf, dass sich hierbei keiner verausgabt. Jeder Mensch hat persönliche Grenzen. Tauscht Euch regelmäßig darüber aus, wie es Euch mit den neuen Aufgaben geht. Auch wenn Kinder schnell lernen Verantwortung zu übernehmen, sollten sie die Aufgaben ihrer Eltern nicht vollständig übernehmen. Es ist wichtig, dass Du Deinen Kindern trotz veränderter Verantwortlichkeiten ausreichend Raum gibst, einfach nur Kind zu sein.

Du kannst mit ihnen spielen, ihnen Geschichten erzählen, ihr könnt einen Familienausflug machen, oder ein Picknick mit Freunden organisieren. Vielleicht haben Deine Kinder in Syrien oder auf dem Weg nach Deutschland schlimme Dinge gesehen oder erfahren. Insbesondere dann brauchen Sie Deine Nähe und das Gefühl, dass Du ihnen zuhörst und für sie da bist.

In Deutschland haben Kinder viele Freiheiten und werden schnell unabhängig. Vielleicht beunruhigt Dich das und Du befürchtest, die Kontrolle über Deine Kinder zu verlieren. Hier kann es helfen, Dir ins Bewusstsein zu rufen, dass diese Unabhängigkeit Deinen Kindern viele neue Möglichkeiten bietet und sich ihre Persönlichkeit entfalten kann. Du kannst für sie da sein, ihnen zuhören und sie in ihren Anliegen stärken. Du kannst Ihnen ein gutes Vorbild sein und Du kannst stolz sein auf das, was Deine Kinder alles erreichen.

Manchmal verändern sich Dinge, und wir haben keinen Einfluss darauf. Entscheidend ist es dann, wie wir diese Veränderungen wahrnehmen. Du kannst sie als eine Chance sehen, sowohl auf persönlicher als auch auf familiärer Ebene zu wachsen, die Familie aus neuen Perspektiven zu betrachten und die positive Entwicklung Deiner Dir nahestehenden Personen als Gewinn für die ganze Familie zu sehen. Wenn Du Dich unsicher fühlst, wie du mit Deinen Kindern in dieser Situation umgehen sollst, dann kannst Du Dich auch an eine Beratungsstelle wenden. Es gibt viele Angebote für Eltern. Mehr Informationen zu Unterstützungsangeboten findest Du auf unserer Webseite.

16. Der Blick nach vorn

Manchmal sorgt man sich um das, was in der Zukunft liegt. Der Ausgang des Asylverfahrens, die Jobsituation, Einkommensverhältnisse, oder das Wohlergehen der Familie - die Zukunft in Deutschland scheint kaum planbar, vieles ist vage und ungewiss. Diese Ungewissheit kann Stress und Sorgen verursachen. Diese Sorgen teilst Du mit vielen anderen Männern.

Das Setzen von Zielen und das etappenweise Hinarbeiten auf deren Erreichung kann Dir dabei helfen, die Kontrolle über Deine Zukunft zurückzugewinnen. Es hält dich aktiv und kann Dein Leben verändern. Sei Dir hierbei bewusst, dass Du nicht alles von jetzt auf gleich erreichen wirst.

EINIGE TIPPS ZUR ZIELSETZUNG

- Versuche Deine Ziele so zu wählen, dass sie zu den Umständen passen und zu den Werkzeugen, die Dir zur Verfügung stehen.
- Setze Dir nur solche Ziele, deren Erreichbarkeit in Deinem Einflussbereich liegt. Die Entscheidung über Dein Asylgesuch liegt zum Beispiel außerhalb Deines Einflussbereichs, das Erlernen der deutschen Sprache hingegen unterliegt Deiner Kontrolle. Eine Jobzusage kannst Du nicht herbeiführen, Du kannst den Prozess aber beeinflussen, indem Du z.B. Bewerbungen schreibst, oder Weiterbildungen besuchst.
- Verfolgst Du ambitionierte Ziele, ist es sinnvoll, das Gesamtziel in kleine realistische Einzelteile zu zerlegen und in kleinen Schritten auf deren Erreichung hinzuarbeiten. Setze Dir einen festen Zeitrahmen für das Erreichen Deiner Teilziele.
- Überprüfe regelmäßig, wie Du vorankommst und ob Dein Ziel eventuell an veränderte Umstände angepasst werden muss.
- Belohne Dich, wenn Du ein Teilziel erreicht hast! Koch etwas, schau eine Serie oder einen Film, was Dir guttut, entscheidest Du.
- Versuche, eine positive Einstellung zu bewahren, und die kleinen Erfolge des Alltags zu wertschätzen.

KLEINE ÜBUNG ZUR ZIELSETZUNG

Wenn Du magst, kannst Du hier einige Deiner Ziele auflisten. Achte darauf, dass Deine Ziele so definiert sind, dass Dir klar ist, wann Du diese erreicht hast.

Vergleiche Deinen Ist-Zustand mit dem Zielzustand: Wie weit bist Du von Deinem Ziel entfernt?

Welche Faktoren hindern Dich daran, Dein Ziel zu erreichen? Welche Hindernisse musst Du überwinden?

Welche Möglichkeiten gibt es, die Hindernisse zu überwinden, die zwischen Dir und dem Zielzustand liegen? Überlege Dir konkrete Handlungsschritte, die Dich zu Deinem Ziel führen. Es macht Sinn, diese klar zu definieren und zeitlich festzulegen.

Wie soll ich mir Ziele setzen, wenn meine Zukunft ungewiss ist?

- Wie soll ich mir Ziele setzen, wenn meine Zukunft ungewiss ist?
- Setze Dir kleine Ziele, die in der nahen Zukunft liegen.
- Bleibe beim Verfolgen Deiner Ziele flexibel.
- Setz Dir verschiedene Ziele.
- Klammere Dich nicht zu fest an einen einzigen Plan und halte Dir, wenn möglich, stets mehrere Optionen offen.

Pläne können sich ändern, nicht nur zum Negativen. Manchmal tun sich ungeahnte Möglichkeiten auf.

DIE AUSSICHT GENIESSEN

Während der Blick in die Vergangenheit traurig stimmen kann, bietet der Blick in die Zukunft neue Möglichkeiten. Überleg einmal, wofür es sich lohnt, nach vorne zu blicken. Gibt es ein neues Buch oder einen neuen Film oder gar eine anstehende Reise, auf die Du Dich freust? Freunde oder Familienangehörige, die Du in der Zukunft treffen wirst? Interessante Jobangebote oder Weiterbildungsmöglichkeiten? Hier kannst Du all die Dinge notieren, die du in nächster Zeit gerne machen möchtest. Dinge, die dir dabei helfen, Dich gut zu fühlen. Solltest Du Dich einmal schlecht und ausgelaugt fühlen, oder das Gefühl haben, Du möchtest alles hinschmeißen, können Dir diese Dinge als Motivationsquelle dienen, den Blick nach vorne zu richten.

DER WEG, DER VOR DIR LIEGT

Durch die passende Kleidung haben wir Menschen gelernt, uns an verschiedene klimatische Bedingungen anzupassen. Die passende Ausrüstung hilft uns beim Durchqueren von schwierigem oder wechselndem Terrain. Genauso entwickelst auch Du auf Deinem Weg durch Deutschland die passenden Werkzeuge, die Dir dabei helfen können, mit Herausforderungen umzugehen und schwierige Phasen zu bewältigen. Einige dieser möglichen Werkzeuge haben wir Dir in diesem Handbuch vorgestellt. Manche waren Dir vielleicht bekannt, andere neu, manche für Dich als Wegbegleiter geeignet und andere nicht. Und vielleicht hast Du im Laufe Deines Weges auch komplett andere Strategien entwickelt, die in diesem Handbuch nicht erwähnt wurden.

An dieser Stelle hast Du die Möglichkeit, Dir Deine persönliche Werkzeugkiste zusammenzustellen. Welche der genannten Strategien möchtest Du Dir für Deinen weiteren Weg mitnehmen - weil sie Dir in Zukunft hilfreich sein könnten, bzw. Dir in der Vergangenheit schon einmal von Nutzen waren?



Gar nicht nützlich

Meine Emotionen akzeptieren und regulieren.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Soziale Unterstützung suchen oder annehmen.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Professionelle Unterstützung suchen oder annehmen.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Probleme angehen und nach Lösungen suchen.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Aktivitäten nachgehen, die Ablenkung schaffen.

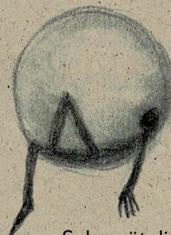


Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Eine Auszeit nehmen.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Eine positive Sichtweise entwickeln.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

An etwas glauben, was mir Kraft gibt.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Die Verbindungen zum Heimatland
je nach Bedarf stärken oder loslassen.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Eine neue Heimat schaffen und
das Erlernen der neuen Sprache.

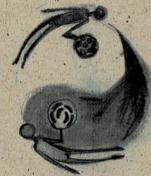


Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Einander kennenzulernen durch
kulturellen Austausch.



Sehr nützlich



Gar nicht nützlich

Auf die Zukunft fokussieren.
Ziele setzen und auf diese hinarbeiten.



Sehr nützlich

Was noch fehlt: Platz für Deine Ergänzungen.

Gibt es Strategien, die Du weiter ausbauen möchtest?

Welche konkreten Schritte sind hierfür notwendig?

In welchen Situationen könnten Dir diese Strategien weiterhelfen? In welchen vielleicht nicht?

Wie würden sich die Dinge für Dich ändern, wenn Du in der Lage wärst, die genannte(n) Strategie(n) regelmäßig(er) anzuwenden?

Ergänzend findest Du auf selfcare-germany.iom.int eine Liste mit Verweisadressen, die für Deine unterschiedlichen Anliegen hilfreich sein können.



DANKSAGUNGEN

Vielen Dank an:

- Die Beauftragte der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration;
- den akademischen Vorstand; Frau Marion Weigl, PhD und Frau Sylvia Gaiswinkler;
- Herrn Guglielme Schinina und das globale Büro der IOM für MHPSS;
- IOM Libanon und die Hersteller des 2014 Self-Help Booklet for Men Facing Crisis and Displacement; die Illustratorin Diala Brisly;
- Hiwarat e.V.;
- allen Organisationen, die zu der Unterstützung der syrischen Gemeinschaft in Deutschland einen Beitrag leisten. Wir möchten uns ebenfalls recht herzlich bei allen AnsprechpartnerInnen bedanken, die zugestimmt haben, dass ihre Organisationen in unserem Verweisverzeichnis aufgeführt werden;
- allen syrischen Männern und Frauen, die ihre Gedanken und Erfahrungen zu diesem Projekt beigetragen haben;
- den verschiedenen Teams von IOM Deutschland.

