

# STUBE-FRAUENSEMINAR: „Ich bestimme über mein Leben... oder?“

## ESG Saarbrücken, 10.04.2015 – 12.04.2015

### 1. Ziel und Inhalt:

Tatsache, Wunsch, Traum oder (manchmal) gar nicht möglich? Was sind meine Lebensziele als Studentin, als Frau, als Mutter oder als Berufstätige und welche Faktoren spielen eine Rolle, ob ich sie wirklich umsetzen kann? Ist der Wunsch nach Selbstbestimmung in meiner Kultur akzeptiert? „Deutsche Frauen übertreiben es mit der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung“ – stimmt das? Wo bin ich persönlich bereit, mich der Gesellschaft oder meinem Partner anzupassen, wo sind meine Grenzen? Was ist mir so wichtig, dass ich dafür meine Ziele aufgeben würde? Welche Grenzen werden mir von außen auferlegt? Trage ich dazu bei, dass andere nicht selbstbestimmt leben können? Viele Fragen, über die wir uns in unserem STUBE-Frauenseminar Gedanken machen wollen und über die wir ausführlich diskutieren werden.

### 2. Teilnehmer:

- Als Organisatorinnen hatten wir die ESG-Referentin Heike Luther-Becker und die Carine Nana aus Kamerun.
- Die Seminar-Referentin, Tamara, hat uns bei allen Sitzungen begleitet und hat die Diskussionen moderiert.
- Bejard aus Kamerun hat uns am Sonntag den Fairen Handel vorgestellt
- Als Gastreferentin hatten wir Daniela Gierscheck
- Die Anzahl der teilnehmenden Studentinnen betrüg ca. 12. Diese Studentinnen stammen aus folgenden Ländern: Kamerun, Elfenbeinküste, Niger, Kirgisistan und Singapur.

### 3. Programmverlauf:

Gleich als wir angekommen sind, wurde uns ein herzliches Willkommen geboten, mit Keksen, Säften und Tassen Tee oder Kaffee. Carine war damit sehr beschäftigt, Fotos von den Teilnehmerinnen zu machen. Das hat uns neugierig gemacht, was das Ziel davon war? Trotz vielen Fragen von uns hat sie das „Geheimnis“ bewahrt. Gleich danach gab es Abendessen, das uns für die kommende Sitzung verstärkte. Mit etwas Verspätung haben wir an dem Freitagabend angefangen.



### 3.1. Tag 1: Freitag, 10.04.2015:

In einer Vorstellungsrunde haben wir persönliche Ziele und Erwartungen von dem Seminar definiert. Tamara durfte uns dann zum Einstieg ins Thema begleiten. Rund um den Tisch haben wir uns alle versammelt und anhand von gestellten Fragen durften wir uns in Gruppen teilen. Das Ziel dieser Übung war herauszufinden, wo wir uns in Hinsicht auf die geografische Lage der verschiedenen Länder, die Kulturen und die Größe der Familien befinden. Es war sehr interessant, wie wir diese Übung zum Thema der Selbstbestimmung verbinden konnten. Ein Beispiel: wie weit konnten wir als ältestes Kind, Mittelkind oder als jüngstes Kind über unser Leben selbst bestimmen oder bei Entscheidungen mitwirken? Die Antworten waren unterschiedlich und manchmal erstaunlich. Nach der Übung haben wir an dem ersten Spiel des Seminars teilgenommen. Das Spiel hat uns geholfen, sich die Vornamen von den anderen Teilnehmerinnen zu merken. Außerdem waren auch die Fotos dazu bestimmt, dass wir uns besser kennen lernen. Wir bekamen von Carine Steckbriefe, die wir in Ruhe auszufüllen hatten und am nächsten Morgen mitbringen sollten. Dann hatten wir es für den Tag geschafft und durften ins Hotel.



### 3.2. Tag 2: Samstag, 11.04.2015:

Am Samstag fingen wir pünktlich um 9 Uhr mit einem Spiel zum Aufwachen an. Carine hatte sich bemüht, den Raum für den Tag vorzubereiten – alles lief also reibungslos. Zum Einstieg in den Tag haben wir anhand von einem kurzen Film mehr über das STUBE und die Aktivitäten von STUBE erfahren. Diese Infos waren sehr hilfreich, insbesondere für die neuen Teilnehmerinnen. Damit Ordnung bei den späteren Diskussionen herrscht, hatte Tamara in eine Schatztruhe „Schätze“ gelegt, die für alle als Regelungen gelten sollten. Dann war es so weit, die Zeit der Träume war angekommen...

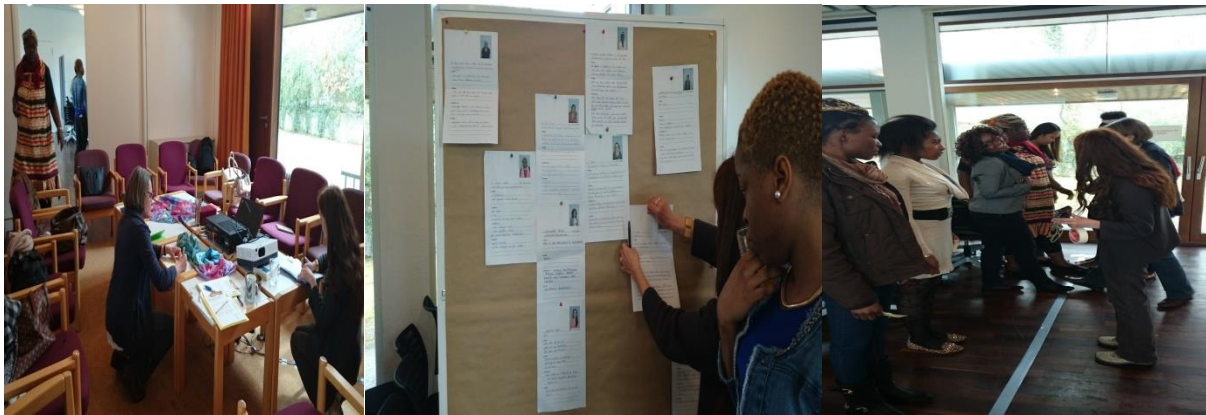
Die Arbeitseinheit wurde mit der Überschrift „Wovon wir träumen“ versehen. Bei der ersten Übung ging es darum, sich im Feenland zu bewegen und sich allen Träumen zu erlauben. Unsere Fee Tamara hat uns anhand von gezielten Fragen dazu gebracht, Wünsche und Träume bezüglich eines Reiseziels, eines neuen Lebens, oder der Ausländerbehörde als Beispiele zum Ausdruck zu bringen. Die nächste Übung – „Dragon Dreaming“ – berührte viele von uns, wenn nicht alle. Mit geschlossenen Augen wurden wir zu einer Fantasiewelt befördert. Begleitet von Tamara durften wir uns ein Bild von unserer gewünschten Zukunft machen. Dieser Traum haben wir weiterhin mit einem Ton, einem Duft und einem Geschmack verbunden. In der nachfolgenden Diskussion hat jeder seine Träume mit den

anderen geteilt. Der Tipp an dieser Stelle war folgendes: sich überlegen, wie wir dieses Ergebnis in unser Leben integrieren können.

Bei der zweiten Arbeitseinheit – „Selbstbestimmung und Abhängigkeiten – wer oder was bestimmt über mein Leben?“ – haben wir Gruppenarbeit geleistet. Einerseits sollten wir die Ressourcen, die wir zur Verwirklichung unserer Träume haben, identifizieren. Andererseits haben wir natürlich auch unsere Grenzen und Hindernisse identifiziert. Daran anschließend diskutierten wir vor der Mittagspause die Ergebnisse gemeinsam.

Nach der Pause und dem Mittagessen nahmen wir Daniela Gierscheck, Studentin an der Universität des Saarlandes, in Empfang. Bei dem Vortrag haben wir mehr über Kultur und deren Einwirkung auf unsere Persönlichkeit erfahren. Außerdem haben wir unterschiedliche Kulturmodelle und Hofstedes Kulturdimensionen kennengelernt. Es wurde danach darüber diskutiert, wie die Kultur uns beeinflusst und dabei hilft bzw. verhindert, selbstbestimmt zu leben.

Last but not least hatten wir als letztes Thema des Tages „Fremdbestimmung“. Wir haben uns mit Extremfällen der Fremdbestimmung auseinandergesetzt. Es ging hier konkret um Menschenhandel, Zwangsarbeit, moderne Sklaverei, Arbeitsausbeutung, Zwangsprostitution bzw. sexuelle Ausbeutung, und Kinderarbeit. Tamara hielt einen kurzen Vortrag, um somit den Film einzuführen. Der Film war mit der Überschrift „Human trafficking is slavery“ versehen. Dieser einstündige Film brachte einige von uns zum Weinen. Es wurde in dem Film eine schockierende Realität ans Licht gebracht, wovon viele heutzutage keine Kenntnis haben. Für den Abend waren eigentlich Spiele und einen anderen Film geplant, aber es war einerseits schon spät, und andererseits hatte die Kenntnis von dieser furchtbaren Realität die Stimmung von allen verändert. Nach dem Film sind wir dann ins Bett gegangen, um fit für den letzten Tag zu sein.







### 3.3. Tag 3: Sonntag, 12.04.2015:

Gleich nach einem spannenden und lustigen Spiel zum Aufwachen sind wir in den Tag eingestiegen. Wir diskutierten kurz über den Film von Gestern und teilten unsere Eindrücke. Danach kamen wir zu der einen Arbeitseinheit des Tages – „Wir im Spannungsfeld“. Wir wurden in Gruppen geteilt und sollten innerhalb von den Gruppen gezielt einige Fragen diskutieren. Wir sollten zum Beispiel die Faktoren, die uns zu einer Anpassungsbereitschaft antreiben, identifizieren. Auf der anderen Seite haben wir die Träume bestimmt, die uns so wichtig sind, dass wir keine Fremdbestimmung zulassen wollen. In der großen Runde diskutierten wir noch diese Aspekte, vor allem wie wir durch unser Verhalten dazu beitragen können, dass das Selbstbestimmungsrecht anderer Menschen nicht verletzt wird. Vor der letzten Phase bekamen wir von Heike Zettel und Briefumschläge. Jede von uns hat einen Brief an sich selbst geschrieben, in dem wir unsere Wünsche und Träume ausgedrückt haben. Die Briefe haben wir bei Heike wieder abgegeben.

Als letzter Vortrag des Seminars hat uns Bejard, Studentin im Master BWL an der Universität des Saarlandes, den Fairen Handel vorgestellt. Die Selbstbestimmung wird einerseits von „Slave Trade“ als Beispiel beeinträchtigt, aber andererseits von „Fair Trade“ befördert. Es ging bei dem Vortrag um Fair Trade; die Kriterien, anhand denen fair gehandelte Produkte produziert werden; die Verstärkung von Frauen und die Förderung von deren Rechten; Die Stadt Saarbrücken als erste „Fairtrade Stadt“ Deutschlands; und die Universität des Saarlandes als erste „Fairtrade Universität“ in Deutschland. Bei dem Vortrag hatten wir auch die Möglichkeit, fair gehandelte Produkte zu verkosten.

Es war so weit, wir hatten während diesen drei Tagen viel bekommen. Nun sollten wir bei der Abschlussrunde ein Feedback über das Seminar geben, und die Evaluationsbögen ausfüllen. Wir blieben der Tradition von dem Frauenseminar treue und nahmen die „warme Dusche“. Dabei hat jede Teilnehmerin die Möglichkeit, ihre Wünsche an die anderen auf Papier niederzuschreiben. Vor dem Abschied gab es Mittagsessen – ein ganz toller Moment, weil wir uns unterhalten und zusammen gelacht haben.



#### 4. Fazit

Das Frauenseminar in diesem Jahr wurde sehr positiv bewertet: Das Thema, die Organisation, der Inhalt, die Stimmung, die Diskussionen, etc. Jede Teilnehmerin hat sich im Sinne von Selbstbestimmung, Fremdbestimmung, Traum, Verwirklichung und Lebenserfüllung entdeckt. Ich persönlich habe folgendes mitgenommen: Mir ist klar geworden, welcher Traum für mich so wichtig ist, dass ich keine Fremdbestimmung zulassen kann. Außerdem weiß ich, dass nicht jeder diese Möglichkeit der Selbstbestimmung hat – ich muss also mehr Sensitivität aufweisen. Diesem erfolgreichen Seminar haben wir Heike und Carine zu verdanken. Ihr seid einfach klasse!

Bejard Simeu Noupa