



# SICHERE RÄUME

Was ist eine sichere Lernumgebung, und warum ist sie so wichtig? Wie Sie helfen können, die Lernumgebung so sicher wie möglich für Sie selbst und die Lernenden zu machen.

Welche Art der Umgebung hilft Menschen, zu lernen? Es gibt darauf nicht eine einzige Antwort, und jede/r Lernende/r, Freiwillige/r und Kursleiter\*in hat eigene Vorlieben, wenn es um die ideale Unterrichts- oder Gruppensituation geht. Im Allgemeinen lernen Menschen aber mehr, wenn sie sich respektiert fühlen, Wertschätzung für sich selbst erfahren, Dinge falsch machen dürfen und sich dabei wohl fühlen, nach Unterstützung zu fragen. Sichere Räume zu schaffen bedeutet auch, Wege zu finden mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen. Das bedeutet, eine Umgebung zu fördern, in der Grenzen respektiert werden und schmerzhaft Gefühle auf Mitgefühl und Verständnis treffen.

Hier sind ein paar Gedanken dazu, wie Sie dazu beitragen können, diesen freundlichen, fördernden Raum für Lernende – und sich selbst – zu schaffen.

## Fragen Sie Lernende, was sie brauchen

Grundsätzlich ist es wichtig, niemals anzunehmen dass Sie die Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse von irgendjemand, mit dem Sie arbeiten, kennen (Lernende, Kursleiter\*innen, oder andere Freiwillige). Fragen Sie stattdessen einfach! Eine offene Diskussion darüber zu haben, was Menschen brauchen um sich wohl zu fühlen, sicher zu sein und gut zu lernen kann sehr produktiv sein und das Vertrauen zwischen Ihnen fördern.

## Unerwartete Empfindungen

Wie jede Gruppe können auch Lernende Traumata oder Empfindungen, über die Sie nichts wissen, haben. Wie bei jeder Gruppe gibt es keine wirklich 'sicheren Gespräche' – sogar ein Gespräch über Haustiere oder Lieblingsfarben könnte eine schwierige Erinnerung auslösen. Wenn diese Empfindungen auftauchen, sollten Sie Ihre eigenen Gefühle erkennen, aber auch sensibel gegenüber denen Anderer sein. Grundsätzlich ist es hilfreich, verständnisvoll zuzuhören. Sie können Lernende aber auch direkt fragen, was sie brauchen um weiterzumachen. Eine direkte Frage wie "Das ist ein schwieriges Thema, willst du weiter darüber reden?" kann Ihnen helfen, zu merken was für andere angenehm ist.

## Persönliche Fragen oder Diskussionen

Wenn Sie eine Diskussion beginnen oder an einer Diskussion teilnehmen wollen, die potentiell schwierig ist, können

Sie diese sicherer machen, indem sie den Lernenden sagen dass sie nichts enthüllen oder besprechen müssen, das sie nicht wollen. Sie können sich auch vorbereiten, indem Sie Stellen recherchieren, an denen Lernende mehr Unterstützung zu dem Thema, über das Sie reden werden, erhalten. Wenn Sie in einer bestimmten Einrichtung mitarbeiten, können Sie vielleicht Lernende auf andere Angebote verweisen, falls notwendig.

„Ich mag diesen Kurs, weil ich meine Sprachkenntnisse verbessern wollte. Ich lerne Freunde kennen. Ich genieße jede Stunde. Dieser Ort ist wunderbar. Ich fühle mich jetzt ein bisschen sicherer beim Sprechen.“

**Sprachlernerin,  
Großbritannien**

## Auf sich selbst aufpassen

Ihre Fähigkeiten, anderen Solidarität und Unterstützung zu geben, verbessern sich langfristig wenn Sie ihre eigenen Bedürfnisse erkennen. Das bedeutet auch, zu erkennen, wann Sie zu viel an Zeit, Geld oder Energie geben. Es bedeutet auch, zu erkennen, wann Gespräche oder Menschen in der Gruppe bei Ihnen schwierige Gefühle auslösen. Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, hilft Ihnen Grenzen zu ziehen und zu vermeiden, auszubrennen wenn Sie zu viel tun.

Sie wollen vielleicht auch darüber nachdenken, was Ihre Verantwortlichkeit als Freiwillige/r ist, und zu erkennen, dass es Grenzen gibt wieviel Sie tun können und sollen. Freiwilligenarbeit bedeutet, ohne Bezahlung zu arbeiten, und manchmal auch ohne viel Weiterbildung oder Unterstützung durch eine Institution oder Kolleg\*innen. Alle diese Faktoren können einschränken, wie effektiv Sie unterstützen können und wieviel Zeit Sie aufwenden können.



## Lernende über die Freiwilligenarbeit hinaus unterstützen

- Sofern Sie kein/e ausgebildete/r Arzt/Ärztin, Rechtsanwalt/Rechtsanwältin, Therapeut\*in oder Sozialarbeiter\*in sind, sollten Sie auch vermeiden diese Rollen anzunehmen! Unterstützen Sie Lernende lieber dabei, Hilfe von diesen Expert\*innen anzunehmen, und bieten Sie an sie dabei zu begleiten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie nicht nur vermuten, was Lernende wollen oder brauchen, sondern dass diese wirklich Ihre Unterstützung wollen.
- Übernehmen Sie nicht für andere, was diese selbst machen können. Es stärkt Menschen viel mehr, sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern und ihre eigenen Probleme zu lösen. Manchmal ist schnelles

“Als ich nach London kam, war ich mit meinem ersten Sohn schwanger. Ich musste ins Krankenhaus und hatte viele Termine mit verschiedenen Spezialisten. Ich brauchte einen Übersetzer für meine Termine, weil ich es nicht selbst machen konnte. Er war ein sehr netter und freundlicher Mann, er half mir viel, aber gleichzeitig habe ich mich manchmal ein bisschen geschämt. Bei meinem zweiten Sohn bat ich darum, keinen Übersetzer zu haben, und versuchte es selbst zu tun. Manchmal war es nicht leicht, vor allem wegen der Wörter und der verschiedenen Menschen und Akzente. Aber ich schaffte es schließlich und war deshalb glücklich.”

**Sprachlernende,  
Großbritannien**

Handeln notwendig, um Lernende zu unterstützen, oder Sie möchten Ihre Fähigkeiten oder die Privilegien, die Ihre Ethnie, Klasse, Staatsbürgerschaft oder Kenntnis einer Sprache mit sich bringt, dafür verwenden. Aber langfristig hilft es den Lernenden mehr, wenn sie selbst handeln, weil sie dabei mehr Fähigkeiten lernen und Selbstbewusstsein entwickeln.

- Seien Sie sich selbst darüber im Klaren, was Sie im Rahmen Ihrer eigenen Zeit, ihrer Energie und Ihrer Finanzen leisten können. So vermeiden Sie es, ein Übermaß an Unterstützung zu leisten und aufgrund von Verärgerung oder Erschöpfung ins Burnout zu kommen.

