

IMPRESSUM:

Herausgeberin:

SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH © 2026

Autorinnen: Alina Baur, Kimberly Naboa Menzel

Redaktion und Lektorat: Nora Samhoury

Satz und Design: Christina Knauer, www.christinaknauer.de

Illustrationen: Christina Knauer

Diskriminierungskritische Beratung:

Beratungskollektiv DisCheck (Philippa Ruda)

Text und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Dieses Material entstand im Rahmen des partnerschaftlichen Projekts „Tragweite - Resilienzförderung innerhalb und außerhalb der Schule“ der SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik gGmbH und der International Rescue Committee Deutschland gGmbH (IRC) und wurde aus Mitteln des Asyl- und Integrationsfonds kofinanziert.



Kofinanziert von der Europäischen Union

www.schlau-lernen.org

SchlaU
WERKSTATT



RAUM FÜR SPRACHEN

24 Übungen und Affirmationen
zum Thema Mehrsprachigkeit

Wir alle sind mehrsprachig: ob dialektal, bildungs- oder fachsprachlich, jugendsprachlich oder in Bezug auf verschiedene (Dach-)Sprachen. Mehrsprachigkeit ist der Normalzustand und eine wichtige Ressource für Lernende, um sich Lerninhalte zu erschließen, Momente der Zugehörigkeit zu erfahren und die eigene Identitätsentwicklung zu stärken. Sprache(n) in ihrer Vielfalt Raum zu geben und ihre Nutzung selbstbestimmt zu ermöglichen, ist grundlegend, um Lernende diversitätssensibel und sprachensensibel in ihren Lernprozessen zu begleiten. Dabei geht es nicht darum, alle Sprache(n) der Lernenden zu „beherrschen“, sondern den Raum für Sprachen, Wissen und Erfahrungen zu öffnen.

Dieses Kartenset lädt dazu ein, diese Momente bewusst zu gestalten, die im Lern- und Workshopalltag oft „nebenbei“ passieren und doch entscheidend dafür sind, ob Lernen gelingen kann. Du findest hier Anregungen für das gemeinsame Ankommen im Raum, für kürzere Pausen zum In-Verbindung-Gehen, in denen Mehrsprachigkeit im Fokus steht.

Gerade diese kleinen Zwischenmomente prägen die Atmosphäre und ein Gefühl von Sicherheit und Offenheit im gemeinsamen Raum maßgeblich. Sie entscheiden darüber, ob sich Lernende gesehen fühlen und ob Lernen als gemeinsamer, lebendiger Prozess erfahrbar wird. Das Kartenset macht diese Übergänge sichtbar und nutzbar – mit einfachen, praxiserprobten Impulsen, die Achtsamkeit fördern und Beziehung stärken.

Die Karten richten sich sowohl an Lehrkräfte als auch an Trainer*innen. Sie können im Unterricht, in Fortbildungen, Seminaren oder Gruppenprozessen flexibel eingesetzt werden: als kurzer Einstieg, als bewusste Unterbrechung, zur Aktivierung oder zur Vertiefung von Verbindung in der Gruppe. Die Impulse unterstützen einen wertschätzenden Umgang mit unterschiedlichen

Sprachen, Erfahrungen und Ausdrucksformen und schaffen Räume, in denen Vielfalt als Stärke erlebt wird.

Eine Besonderheit des Kartensets liegt in seiner doppelten Funktion: Auf der Rückseite jeder Karte finden sich konkrete Anregungen zur Gestaltung von Lern- und Gruppensituationen. Auf der Vorderseite stehen jeweils Affirmationen in verschiedenen Sprachen, die Lehrende und Lernende gleichermaßen stärken können: in ihrer inneren Ausrichtung, ihrer Selbstfürsorge oder als bewusste Perspektiverweiterung im herausfordernden Alltag.

So begleitet das Kartenset nicht nur den äußeren Lernprozess, sondern auch die innere Haltung. Es lädt dazu ein, achtsam präsent zu sein, Übergänge bewusst zu gestalten und Lernen als einen verbindenden, mehrsprachigen Prozess zu verstehen.

Affirmationen meinen kurze, positive und stärkende Sätze, die bewusst wiederholt werden können. Sie können insbesondere in leistungsbezogenen oder herausfordernden Situationen dabei unterstützen, das eigene Selbstbild zu stabilisieren und zu stärken.

Viele Menschen mit Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen sind im Alltag mit abwertenden Zuschreibungen und einer Missachtung ihrer gesamtsprachlichen Ressourcen konfrontiert, die sich langfristig auf ihr Selbstbild auswirken können. Affirmationen beseitigen keine strukturellen Ungleichheiten und ersetzen weder persönliche Unterstützung noch tragfähige Beziehungen. Sie können jedoch das Selbstbild positiv beeinflussen und einen stärkenden Gegenimpuls setzen.

Gerade deshalb ist ein achtsamer und sensibler Umgang mit Affirmationen wichtig, denn sie berühren persönliche Gefühle und Erfahrungen. Auch wenn unsere Affirmationen darauf abzielen, stärkende und angenehme Gedanken in den Vordergrund zu stellen, können im Prozess ebenso unangenehme Gefühle auftauchen.

Die folgenden Hinweise unterstützen dich darin, einen achtsamen und respektvollen Umgang miteinander im Lernraum zu gestalten.

Freiwilligkeit ist ein zentraler Aspekt. Niemand muss sich öffnen oder etwas teilen. Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen, ist wichtiger Teil selbstbestimmten Handelns. Der gemeinsame Lernraum ist nicht automatisch ein sicherer Raum für alle, und der Umgang mit Gefühlen erfordert Mut. Umso wichtiger ist es, die Gefühle aller ernst zu nehmen und sich gegenseitig respektvoll zu unterstützen. Das bedeutet auch, dass eine Nicht-Teilnahme ohne Rechtfertigungsdruck, Bewertung oder Nachteile immer möglich ist.

Menschen unterscheiden sich in ihren sprachlichen Ressourcen, ihren körperlichen Voraussetzungen, ihren Erfahrungen und ihrem Wohlbefinden in Grupsituationen. Einige der Übungen können für einzelne Personen herausfordernd sein, z. B. in Bezug auf Bewegung im Raum, das Sprechen im Plenum oder die Auseinandersetzung mit Emotionen und Körperwahrnehmungen.

Alle Übungen können situativ angepasst, vereinfacht oder auch ausgelassen werden. Prüfe vorab, welche Übungen für deine Lerngruppe geeignet sind. Ziel ist es, Räume zu schaffen, in denen alle Teilnehmenden sich möglichst sicher fühlen und selbstbestimmt beteiligen können.



Sprach(en)sensibilität: Nicht alle Menschen fühlen sich in ihren Sprachen oder mit dem Thema Sprachen sicher. Es kann vorkommen, dass Lernende sich in bestimmten Situationen unwohl fühlen, etwa wenn ihnen der Bezug zu einer bestimmten Sprache fehlt oder sie Unsicherheiten im Umgang mit ihren Erstsprachen erleben. Eine Einführung, die den Wert aller Sprachen betont (auch den von Dialekten oder Sprachvarianten), könnte diese Unsicherheiten abbauen. Entlaste gegebenenfalls einzelne Übungen sprachlich im Vorfeld. Biete an, Übungen auch in einer anderen Sprache durchzuführen bzw. differenziere Übungen nach Sprachkompetenz.



Körperliche Unterschiede: Bei unterschiedlichen körperlichen, motorischen oder sensorischen Voraussetzungen sollte Raum für individuelle Anpassungen geschaffen werden, sodass die Übung für alle in einer angenehmen Weise zugänglich ist. Beispielsweise kann die Sozialform des Tandems gewählt werden, um besser auf individuelle Bedarfe eingehen zu können.



Kognitive Unterschiede: Neurodivergente Personen könnten Übungen und Methoden mit hoher Konzentration oder Fokus auf Gruppendynamik herausfordernd finden. Plane dann mehr Zeit ein, steige schrittweise ein und bilde kleinere Gruppen. Ermögliche auch flexible Teilnahme: Lernende können zwischen aktiver Teilnahme und einer beobachtenden Rolle wählen.



Trauma/psychische Erkrankungen: Besonders für traumatisierte oder psychisch belastete Menschen ist es wichtig, eine sichere und nicht urteilende Atmosphäre



zu schaffen, in der sie sich wohlfühlen, ihre Wahrnehmungen mitzuteilen. Behalte sie besonders achtsam im Blick, um ihnen gegebenenfalls Alternativen oder besondere Unterstützung anzubieten, und verdeutliche, dass alle Übungen freiwillig sind.

Soziale und emotionale Unterschiede: Menschen fühlen sich in Gruppen- oder Timing-Übungen unterschiedlich wohl. Betrachte vermeintliche Fehler als Lernchancen und vermeide Leistungsdruck.



Kultursensibilität: Sprache(n) und unterschiedliche kulturelle Erfahrungen werden oft mit Stereotypen verknüpft. Achte darauf, dass mögliche Assoziationen wertfrei behandelt werden, ohne wertende Aussagen zu spezifischen Kulturen. Sollten dennoch stereotype oder verletzende Äußerungen auftreten, benenne dies klar und entkräfte sie (Intervention). Stelle sicher, dass die Gefühle aller Teilnehmenden gesehen, ernst genommen und wertgeschätzt werden.

Intersektionalität: Beachte immer auch intersektionale Verschränkungen: Menschen können mehreren marginalisierten Gruppen angehören (z. B. Bi_PoC mit Behinderung) und kumulative Herausforderungen erleben. Schaffe also eine Atmosphäre, in der alle Lernenden ihre Bedenken oder Bedürfnisse äußern können, ohne sich verurteilt zu fühlen. Sei sensibel für individuelle Bedürfnisse und biete Raum für persönliche Anpassungen oder Gespräche an.

Tipp aus der Praxis für die Praxis: Versuche dich gerne an der Aussprache unbekannter Wörter und Sätze. Als Lerngruppe könnt ihr gemeinsam einen mutigen Raum gestalten, der Vertrauen stärkt und sprachliche Vielfalt wertschätzt. Denn Lernen schließt auch das Machen von Fehlern ein. :)

Die Übersetzungen dieses Kartensets wurden von Menschen aus unserem Arbeits- und privaten Umfeld beigetragen. Für ihre Unterstützung danken wir herzlich. Durch sie sind folgende Sprachen Teil dieses Projekts geworden:

Ungarisch

Italienisch

Tamil

Igbo

Französisch

Albanisch

Kurmancî

Polnisch

Griechisch

Englisch

Mongolisch

Spanisch

Türkisch

Tigrinya

Farsi

Hocharabisch

Plattdeutsch

Rumänisch

Bulgarisch

Serbisch

Kroatisch

Bosnisch

Ukrainisch

Russisch

Danke! <3