



# Die Geschichte meines Namens

## 1. Vorbereitung

- Kläre im Vorfeld, ob die Gruppe mit biographischen Übungen vertraut ist. Weise darauf hin, dass jede\*r selbst entscheidet, wie viel er/sie teilen möchte.
- Sorge für einen geschützten, wertschätzenden Rahmen. Die Übung kann bei einigen Teilnehmenden emotionale Erinnerungen auslösen (z. B. Migration, Fluchterfahrung, Familiengeschichte, Bedeutung von veränderten oder falsch ausgesprochenen Namen).
- Überlege eine passende Einstiegssituation: z.B. im Stuhlkreis, als Kleingruppenarbeit oder in Tandems.
- Plane genügend Zeit ein (ca. 20–40 Minuten je nach Gruppengröße).

## 2. Material

- Moderationskarten oder kleine Papierkarten
- Stifte
- (Optional) Weltkarte oder Deutschlandkarte zum Markieren der geographischen Herkunft von Namen
- (Optional) Flipchart/Whiteboard für die Fragen
- (Optional) Übersetzungshilfen oder Dolmetschung für mehrsprachige Gruppen.

## 3. Schritt-für-Schritt-Durchführung

Einstieg (Rahmenklärung):

Erkläre kurz, worum es geht: Jede\*r erzählt die Geschichte hinter dem eigenen Vornamen, Nachnamen oder Spitznamen. Betone die Wertschätzung für alle Erzählungen, auch wenn sie nur kurz oder fragmentarisch sind.

Leitfragen vorstellen:

Schreibe oder zeige mögliche Leitfragen:

- Wer hat deinen Namen ausgesucht?
- Welche Bedeutung hat der Name in deiner Sprache oder Kultur?
- Gibt es eine Geschichte, Tradition oder Person, nach der du benannt wurdest?
- Wurde dein Name im Laufe des Lebens verändert oder anders ausgesprochen?
- Wie fühlst du dich mit deinem Namen?

- Einzelreflexion (3–5 Minuten):

Jede Person notiert für sich einige Stichpunkte auf einer Karte. Dieser Schritt ist wichtig, damit auch Teilnehmende mit geringeren Sprachkenntnissen Zeit für Übersetzung und Formulierung haben.

- Austausch in Tandems oder Kleingruppen:

Die Teilnehmenden teilen ihre Namensgeschichte in kleinen Gruppen. Die Moderation achtet darauf, dass niemand unter Druck gerät und die Freiwilligkeit gewahrt bleibt.

- Austausch in der Gruppe (optional):

Wer möchte, kann besondere Aspekte im großen Kreis teilen. Moderator\*in achtet auf Zeit und sensiblen Umgang mit emotionalen Themen, insbesondere bei Personen mit Flucht- oder Diskriminierungserfahrungen.

## Abschlussrunde

Kurze Reflexion:

- Wie war es, die eigene Namensgeschichte zu erzählen?
- Was habe ich Neues über andere erfahren?
- Was bedeutet der Name heute für mich?

## Ziele der Übung

- Identitätsstärkung: Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer eigenen Herkunft, Geschichte und Bedeutung ihres Namens auseinander.
- Interkulturelles Verständnis fördern: Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Namenstraditionen verschiedener Herkunftsländer werden sichtbar.
- Vertrauen und Beziehung aufbauen: Persönliche Geschichten schaffen Nähe und stärken den Zusammenhalt in multikulturellen Gruppen.
- Sprachbarrieren abbauen: Die Übung ermöglicht niedrigschwellige Kommunikation, bei der auch einfache Worte oder Symbole genügen.
- Sensibilisierung für Vielfalt: Die Gruppe reflektiert unterschiedliche Schreibweisen, Aussprachen, Bedeutungen und Erlebnisse mit Namen und sensibilisiert für negative Erfahrungen von Umbenennungen, Fehlern oder Zuschreibungen.