

# Aus:

ANDREA BAIER

»Wie soll man gesund sein, wenn man keine Arbeit hat?«

Gesundheit und soziale Ungleichheit. Erfahrungen einer Frauengruppe mit einem Gesundheitsprojekt

Juni 2013, 144 Seiten, kart., 14,80 €, ISBN 978-3-8376-2490-8

Zehn Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern treffen sich drei Jahre lang, um sich über das Thema Gesundheit und Ernährung auszutauschen. Sie reden über ihren Alltag, ihre Sorgen und ihre Probleme. Allmählich entsteht aus ihren Zusammenkünften die verbindlichere Form einer Selbsthilfegruppe.

Das Buch zum Projekt veranschaulicht, wie zugewanderte Frauen mit dem Thema Gesundheit umgehen, wie sie ihre gesundheitliche Situation mit ihrer gesellschaftlichen Lage in Verbindung bringen, mit welchen Widrigkeiten sie zu kämpfen haben und über welche Ressourcen sie verfügen. Auf diese Weise entsteht ein plastisches Bild der leiblichen Bedingungen von Migration, Klasse/Exklusion und Geschlecht.

**Andrea Baier** (Dipl.-Soz.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis im Bereich Forschung und Evaluation.

Weitere Informationen und Bestellung unter:

[www.transcript-verlag.de/ts2490/ts2490.php](http://www.transcript-verlag.de/ts2490/ts2490.php)

# Inhalt

---

## **Prolog | 7**

»Europa war ein Schock für mich« | 7

## **1. Zum Hintergrund von Buch und Projekt | 9**

Gärten und Gesundheit | 9

Interkulturelle Gärten | 10

## **2. Konstituierung der Gruppe | 15**

Die Projektfrauen | 23

## **3. Soziale Ungleichheit**

### **und gesundheitliche Situation | 33**

Barrieren und Hindernisse | 37

Bewegung und Ernährung | 40

Was nutzt der Gesundheit, was schadet ihr? | 42

Wo die Frauen wohnen | 43

## **4. Die Themen im Gruppengeschehen | 49**

Das Opferfest | 52

Geschlechterverhältnisse | 53

Depressionen | 56

Zur gesellschaftlichen Wertschätzung der Subsistenz | 60

## **5. Die Projekte | 65**

Interviews in Göttingen-Grone | 65

Bestandsaufnahme in Göttingen-Grone. Licht und Schatten | 69

Ernährung und Migration | 74

Schimmel in der Wohnung | 80

Ein Hausarzt wird eingeladen... | 83  
Nachmittag mit Klangschalen –  
alternative Ansätze und Projekte | 93  
Der Fahrradkurs | 97  
Bei pro familia: Wechseljahrbeschwerden | 103  
Redakteurinnen zu Besuch | 105

**6. Resümee** | 109

Ausblick | 118  
Danksagung | 120

**7. Literatur** | 121

**8. Anhang** | 125

Fragebogen zum Thema Gesundheit und Ernährung | 125  
Zusammenstellung der Ergebnisse | 131

# Prolog

---

## »EUROPA WAR EIN SCHOCK FÜR MICH«

Als Kulturdolmetscherin und Übersetzerin in Friedland<sup>1</sup> zu arbeiten, das war toll, erinnert sich Amina F. und bekommt leuchtende Augen. Aber nachdem die Gelder für das Programm und damit auch für ihre Tätigkeit gestrichen wurden, ist sie erst einmal wieder ohne berufliche Beschäftigung.

Die Erwerbslosigkeit ist mit ein Grund, warum ihr Leben in Deutschland viel stressiger ist, als es ihr Leben in XX war, sagt sie: Es bedeutet Stress, aufzuwachen und nicht zu wissen, wie man den Tag am besten gestaltet, aufzupassen, dass die Zeit nicht einfach so verstreicht. Es bedeutet auch Stress, dass man sich immer um so viel bürokratische Angelegenheiten kümmern muss. Aber der eigentliche Stress kommt von der Arbeitslosigkeit, kommt davon, damit zu kämpfen, dass man sich wertlos fühlt.

---

**1** | Friedland ist ein Grenzdurchgangslager in der Nähe von Göttingen mit wechselvoller Geschichte. Zunächst Aufnahmelager für vertriebene Deutsche, heimkehrende Kriegsgefangene, später für Übersiedler aus der DDR und Spätaussiedler sowie auch immer wieder Aufnahmeort für Flüchtlinge aus Krisengebieten, zuletzt für Kontingentflüchtlinge aus dem Irak.

# **1. Zum Hintergrund von Buch und Projekt**

---

## **GÄRTEN UND GESUNDHEIT**

Von September 2008 bis August 2011 trafen sich zehn Frauen jeden Montag im Nachbarschaftszentrum in Göttingen-Grone, um über ihren Alltag, ihre Familien, ihren Stadtteil und ihre Erfahrungen mit dem hiesigen Gesundheitssystem zu reden. Das Praxisforschungsprojekt »*Gesundheit und Ernährung*« war im Kontext der Internationalen Gärten Göttingen angesiedelt. Es wurde konzipiert von der Stiftung Interkultur und finanziell gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Es handelte sich gleichermaßen um ein Integrationsprojekt wie um ein Gesundheitsprojekt.<sup>1</sup> Einerseits sollte das Potential Interkultureller Gärten für das Thema »Ernährung und Gesundheit« ausgelotet und andererseits sollten »Mikro-Integrationsprozesse« (Werner 2008) über ein für Migrantinnen hoch relevantes Thema gefördert werden.

Das Projekt war auch der (informelle) Versuch, eine Selbsthilfegruppe im Netzwerk der Interkulturellen Gärten zu erproben. Seit den 1970er Jahren spielen Selbsthilfegruppen eine immer größere Rolle im bundesdeutschen Gesundheitssystem, insgesamt ca. zehn Prozent der Bevölkerung haben diese Form der gegenseitigen Unterstützung schon genutzt, aber MigrantInnen sind kaum darunter (s.u.). Genau besehen – was die praktische Lebenshilfe angeht – kann der eine oder andere Interkulturelle Garten aber durchaus als Selbsthilfegruppe gelten, da die GärtnerInnen ihre Belange hier selbst und gemeinsam in die Hand nehmen.

---

**1** | Integration und Gesundheit bedingen einander: Mangelnde Integration erschwert den Zugang zum Gesundheitssystem (und wirkt sich außerdem negativ auf das Wohlbefinden und damit auf die Gesundheit aus), und umgekehrt erschweren gesundheitliche Probleme gesellschaftliche Teilhabe, mithin Integration.

Der folgende Text beschreibt und analysiert die Erfahrungen der beteiligten Frauen, die sie im Laufe der drei Jahre mit sich selbst – als Gruppe und Einzelne –, mit Institutionen und VertreterInnen des offiziellen Gesundheitssystems wie mit alternativen Gesundheitsansätzen, mit Politik, Verwaltung, Stadtteil und Nachbarschaftszentrum gemacht haben.

## INTERKULTURELLE GÄRTEN

Interkulturelle Gärten gibt es in Deutschland seit 1996 – der *Internationale Garten Göttingen* war der erste seiner Art. 1995 äußerten bosnische Frauen im dortigen Migrationszentrum auf die Frage einer Sozialarbeiterin, wie man sie am besten unterstützen könnte, den Wunsch nach einem Gemüsegarten: Endlich nicht mehr nur Tee trinkend herumzusitzen, auf das Ende des Krieges wartend, endlich wieder selber etwas zu tun, zumal etwas Produktives und Sinnvolles, das wünschten sich die Bosnierinnen. Außerdem hatten sie in ihrer Heimat immer Gärten bewirtschaftet, mit dem Gemüseanbau konnten sie also an Bekanntes und Gekonntes anschließen und sich dadurch in der Fremde neu beheimaten (Müller 2002<sup>2</sup>). Interviews in Interkulturellen Gärten zeigen, dass Gartenarbeit und Gartengemeinschaft gerade auch bei der Bewältigung der durch Migration bedingten Belastungen hilfreich sind. Gärten können trösten und über erlittene Traumata und Heimweh hinweghelfen (s.u. Interviewausschnitt Begzada Alatovic).

Inzwischen gibt es in Göttingen drei dieser Projekte, die sich vielfältig in den Stadtteilen vernetzt haben. Von Anfang an wurden die Gärten von den Beteiligten nicht nur als Garten, sondern auch als Integrationsprojekt verstanden, hier sollten sich Neuankömmlinge, schon lange Ansässige und Einheimische begegnen, um dann gemeinsam in der Einwanderungsgesellschaft anzukommen (vgl. Shimeles in Müller 2002).

Die gute Idee wurde zur Erfolgsstory. Mittlerweile sind mehr als 140 Interkulturelle Gärten in ca. 70 Städten entstanden, und es werden immer noch mehr.<sup>3</sup> Dass diese Projekte trotz aller Schwierigkeiten blühen

**2** | Der Titel des Buches über die Interkulturellen Gärten Göttingen lautet nicht zufällig »Wurzeln schlagen in der Fremde« (Christa Müller 2002).

**3** | Stand April 2013. Koordiniert werden die Interkulturellen Gärten von der Stiftung Interkultur (Projekt der Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis), die die Praxis in den Projekten erforscht und fördert.

---

und gedeihen, liegt zweifellos auch daran, dass es neben dem Gedanken der Integration um etwas sehr Konkretes geht: um Blumen und Gemüse auf der einen, um Gemeinschaft und Geselligkeit auf der anderen Seite; und dass das Gärtnern im Interkulturellen Garten vielen MigrantInnen einen produktiven Umgang mit positiven wie mit negativen Erinnerungen ermöglicht und so insgesamt ihr Lebensgefühl verbessert.

Gärten sind generell ressourcenreiche Räume, die sich günstig auf das Wohlbefinden und damit auf die Gesundheit auswirken: Sattes Grün, frisches Gemüse, Bewegung an der Luft, sinnvolles Tun und, im Fall von Gemeinschaftsgärten, Geselligkeit. Die Schönheit der Pflanzen beruhigt die Seele, die Wahrnehmung von Naturkreisläufen kann erden, die Verantwortung für Gemüse und Blumen von Leid und Unglück ablenken. Die für Körper wie Seele heilsame Wirkung gärtnerischer Tätigkeit wird zunehmend auch in der therapeutischen Arbeit erkannt und genutzt (siehe [www.garten-therapie.de](http://www.garten-therapie.de)).

Darüber hinaus können Blumen und Kräuter nicht nur zur Dekoration bzw. zum Kochen, sondern auch zur Herstellung »natürlicher« Medizin verwendet werden. Insbesondere ältere Migrantinnen verfügen in diesem Bereich oft noch über Wissen, das langsam verloren geht, weil es nicht mehr angewendet und ausgetauscht wird. Die Projektgruppe »*Ge-sundheit und Ernährung*« sollte deshalb u.a. auch das tradierte Heilwissen von kräuterkundigen MigrantInnen erheben und sammeln. Tatsächlich hat den Migrantinnen der Austausch über ihre Hausmittel großen Spaß gemacht, sie mussten mitunter allerdings etwas im Gedächtnis kramen oder ihre Mütter anrufen, um die Rezepturen zu erfragen.<sup>4</sup>

---

**4** | Interessant war, dass sich die verschiedenen volkskundlich-traditionellen Heilweisen gar nicht sehr unterscheiden, und auch in angestammt deutschen Haushalten werden immer noch gerade bei der Versorgung von Kinderkrankheiten diverse Hausmittelchen eingesetzt. Aus den gesammelten Rezepten entstand eine Broschüre »Honig, Olivenöl, Joghurt und Zitrone. Migrantinnen präsentieren Hausmittel aus ihren Herkunftsländern«.



*Erkundung des Kräuterreichstums  
im Internationalen Friedengarten Göttingen-Grone*

Begzada Alatovic, Koordinatorin von *Rosenduft*, einem Interkulturellen (Frauen-)Garten in Berlin Kreuzberg beschreibt die heilsamen Kräfte des gemeinsamen Gärtnerns gerade im Exil auf den verschiedenen Ebenen folgendermaßen:

»Frauen sitzen immer zu Hause und kochen und backen, können häufig kein Deutsch, haben keine Berufsausbildung, keine Arbeitserlaubnis, da ist der Garten die einzige Möglichkeit rauszukommen, einfach unter Menschen zu sein. [...] Ich hatte Frauen, die waren mehrere Jahre im Flüchtlingslager in Srebrenica, und als hier die erste Zwiebel rausgekommen ist, die waren überwältigt. Sie sprechen auch mit den Pflanzen, es ist eine besondere Beziehung. Und sie haben auch ein großes Wissen, ohne dass sie zur Schule gegangen sind. Das können sie hier im Garten weitergeben und auch darüber reden. Das ist besser als nur zu Hause immer über Krankheit und über den Krieg zu reden. [...] Es gibt viele Frauen, die nicht offen über ihre Vergewaltigungen und andere Kriegstraumata reden wollen. Wenn sie in den Garten kommen, gehen sie meistens alleine auf ihr Beet. Ich nutze den Garten, um Zugang zu den Frauen zu bekommen, das dauert manchmal jahrelang, aber manche haben irgendwann angefangen, Vertrauen wieder aufzubauen, das im Krieg verloren gegangen ist. [...] Mittlerweile werden Frauen auch von ihren Therapeuten in das Gartenpro-

jekt geschickt. [...] Besonders am Garten ist, dass die Frauen im Garten Vertrauen aufgebaut haben. Und dass sie im Garten arbeiten. Sie geben was, sie zeigen was, und das ist wichtig für die Seele. [...] Als die Zucchini die ersten Blüten gekriegt haben, freuten sich die Frauen und riefen sich gegenseitig. Sie wachsen zusammen mit den Pflanzen. Die Freude an den Pflanzen wirkt auf die Menschen. (...) Es gibt über den Garten Kontakte, die sonst nicht wären. Z.B. besucht uns der Bürgermeister von Kreuzberg, Herr Schulz, oft. Begegnungen mit Menschen sind auch wichtig für die Frauen. Wir kochen dann immer was Traditionelles und backen Brot im Garten.«

Interview: Christa Müller, 18.08.2010 im Rosenduftgarten

Interkulturelle Gärten wirken sich auch deshalb positiv auf die Gesundheit aus, weil sie als halböffentliche Räume ideale Orte für Begegnung und Empowerment-Prozesse sind. Menschen, die Selbstbewusstsein bzw. Selbstwertgefühl eingebüßt haben, weil sie ihre sozialen Bezüge zurücklassen mussten und im Einwanderungsland einen Statusverlust erlitten haben, können hier neuen Boden unter den Füßen gewinnen. Wie im Interview mit Begzada Alatovic deutlich wird, haben viele GärtnerInnen nicht nur das Stück Land kultiviert, d.h. verwandelt und bereichert, sondern auch sich selbst. Sie haben Freundschaften geschlossen, Schritte in die Öffentlichkeit getan, mit Behörden verhandelt, sich in der Nachbarschaft bekannt gemacht, Politiker eingeladen, in Arbeitsgruppen das Wort ergriffen. Letztlich findet Integration, so wie sie hier verstanden wird, im Alltag statt, in konkreten Praxen, auf der alltäglichen Beziehungsebene; oder sie findet eben nicht statt. So wichtig die gesetzlichen Rahmenbedingungen für Integration sind, ebenso entscheidend ist, wie sich die alltäglichen Begegnungen von Einheimischen und MigrantInnen gestalten, ob hier die Etablierten- und Außenseiterdynamiken (Elias/Scotson 1993) unterlaufen, die Gesetzmäßigkeiten von Ausschluss und Selbstausschluss unterbrochen werden können. Und in Interkulturellen Gärten können MigrantInnen zur Abwechslung einmal an ihre Kompetenzen und Potentiale anknüpfen, statt auf ihre »Defizite« verwiesen zu werden.

Die Gründung einer Arbeitsgruppe zum Thema Gesundheit und Ernährung im Interkulturellen Garten sollte entsprechend erstens Kontakte zu Institutionen und Projekten im Gesundheitsbereich intensivieren und Berührungsängste abbauen, zweitens die Kenntnis über die Funktionsweise des Gesundheitssystems und damit der deutschen Gesellschaft verbessern sowie drittens die eigene Rolle als Gesundheitsmanagerin in der

14    Wie soll man gesund sein, wenn man keine Arbeit hat?

---

Familie bzw. die Ressourcen von Migrantinnen im Bereich Gesundheit und Ernährung reflektieren und stärken.