

WHO CARED

Fragen-Guide

Dieser Guide soll eine Orientierung und Inspiration liefern. Du musst dich nicht vollständig daran halten und auch nicht alle Fragen stellen, die du hier findest. Lass dich von deiner Neugierde leiten. Weiter unten findest du zu jedem Themenblock allgemeine Fragen und Ideen, wie du konkrete Erinnerungen wachrufen kannst. Ein paar allgemeine Tipps für die Gesprächsführung:

Stelle offene Fragen – *Diese Fragen können nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden. Z.B. Wie sah das Kinderzimmer aus? Wie hast du dich gefühlt?*

Persönliche Erfahrung zählt – *Viele denken, sie hätten nichts zu erzählen. Mach deutlich, dass persönliche Geschichten Teil kollektiver Erinnerung sind.*

Höre aktiv zu und hake nach – *Hab keine Angst vor Pausen und denke nicht ständig an die nächste Frage – echte Gespräche entstehen im Austausch.*

Vermittle Sicherheit – *Sätze müssen nicht perfekt klingen, es gibt keine falschen Antworten. Pausen und Schnitte sind jederzeit möglich.*

Kindheit & Schulzeit

- Wo bist du aufgewachsen?
- Wie waren deine Kindheit und Jugend?
- Erzähl' mir von deiner Familie.
- Oder auch: Was hast Du in Deiner Kindheit gerne gemacht?

Ideen für konkrete Fragen:

- Was hast du am liebsten mit deinen Geschwistern gespielt?
- Kannst du dich an dein erstes Schwimm- oder Wassererlebnis erinnern?
- Wie bist du zur Schule gekommen?
- Was war dein Lieblingsfach und warum?
- Was hattest du für Berufswünsche?
- Waren deine Lehrer:innen sehr streng?
- Was hast du gern gegessen? Was mochtest du überhaupt nicht?

Migration

- Woher kam die Idee, auszuwandern?
- Wer hat dich vorbereitet?
- Wer hat deine Ausreise organisiert?
- Wie hast du dir Deutschland vorgestellt?
- Wo bist du angekommen?
- Wie waren die ersten Tage?

Ideen für konkrete Fragen:

- Was musste vor Abreise alles erledigt werden?
- Wer hat dein Visum, deinen Arbeitsplatz, deine Reise organisiert?
- Wer hat dich in Indien verabschiedet?
- Was hast du in deinen Koffer gepackt?
- Erzähl mir von deinem ersten Flug oder von Erlebnissen auf der Reise
- Was war deine erste deutsche Mahlzeit und wie hat sie dir geschmeckt?
- Was waren deine ersten Eindrücke bei der Ankunft? Woran Erinnerst du dich?
- Wie hast du dich gefühlt?

Arbeiten in der Pflege

- In welche Einrichtung bist du gekommen?
- Was hast du dort gemacht?
- Wie hast du Deutsch gelernt?
- Wie ging es mit deinem Berufsweg weiter?
- Was war dein Eindruck vom Gesundheits- und Pflegesystem?
- Wie blickst du heute darauf?

Ideen für konkrete Fragen:

- Was waren die ersten deutschen Wörter, die du gelernt hast?
- Was hat dir bei der Arbeit besonders Spaß gemacht?
- Was überhaupt nicht?
- Wo habt ihr zu Mittag gegessen? Was habt ihr gekocht?
- Wie sah ein typischer Arbeitstag aus – wie hat sich das über die Zeit verändert?
- Wie hat sich der Beruf/ die Pflege über die Zeit verändert?

Freizeit

- Wie hast du gewohnt?
- Was hast du in deiner Freizeit gemacht?
- Wie hast du Kontakt nach Indien gehalten?
- Wie war der Kontakt zu Deutschen in deinem Umfeld?

Ideen für konkrete Fragen:

- Was hast du mit deinem ersten Lohn gemacht, was hat das für dich bedeutet?
- Was habt ihr an euren freien Tagen gemacht?
- Seid ihr ausgegangen, gereist?
- Konntest du manchmal ausschlafen?
- Was hat dir gefehlt?

Familienleben

- Wie hast du deinen Ehemann kennengelernt?
- Wie und wo habt ihr geheiratet?
- Wie war es für dich, Mutter zu werden?
- Wie habt ihr das Familienleben organisiert?
- Welche Rolle spielte dein Beruf dabei?

Ideen für konkrete Fragen:

- Hast du vor oder nach der Hochzeit freigenommen?
- Wie lange hast du nach der Geburt der Kinder/des Kindes frei genommen?
- Woran erinnerst du dich als erstes, wenn du an die Zeit denkst, als die Kinder klein waren?
- Gab es schwierige Zeiten? Welche waren das?
- Beziehung zu Indien
- Wie lange wolltest du ursprünglich im Ausland bleiben?
- Hast du versucht, nach Indien zurückzugehen?
- Wieso bist du (nicht) geblieben?
- Hast du die deutsche Staatsbürgerschaft angenommen? Wieso (nicht)?

- Welche Rolle haben Religion und Glaube in deinem Leben gespielt? Wie ist es jetzt im Alter?

Ideen für konkrete Fragen:

- Was ist dein liebstes deutsches Essen?
- Reist du gern nach Indien bzw. würdest gerne wieder dort hinziehen?
- Was magst du an Deutschland besonders? Was an Indien?
- Was nervt oder stört dich in Deutschland? Was in Indien?
- Wo ist für dich zuhause?

Gegenwart & Zukunft

- Was beschäftigt dich aktuell besonders?
- Was wünschst du dir?
- Was würdest du jungen Krankenschwestern gern mitgeben?

Bitte stelle – entweder zwischendurch oder zum Abschluss – auch die folgenden Fragen:

- Name
- Geburtsjahr
- Herkunftsort
- Jahr der Migration

Mit sensiblen Themen umgehen

Gespräche über die eigene Lebensgeschichte können schmerzhaft Erinnerungen wachrufen. Im Eltern-Kind-Kontext können diese Emotionen besonders nachwirken. Um dich darauf vorzubereiten oder im Nachgang damit umzugehen, bietet Psychotherapeutin Dolwin Canitz unverbindliche und kostenlose Beratung an – per Telefon oder Video-Call, vor oder nach dem Gespräch. Schreib uns eine Mail an support@who-cared.com – wir setzen dich mit Dolwin in Verbindung.

So kannst du in sensiblen Momenten reagieren: Tipps von Psychotherapeutin Dolwin Canitz

1. **Beschreibe sachlich**, was du wahrnimmst: „Ich sehe, dass dir gerade die Tränen kommen.“

2. **Beobachte und teile was du fühlst:** „Mich berührt es, dich so zu sehen.“
Versuche diesen aufwühlenden Moment und was ihr fühlt auszuhalten, ohne es sofort "lösen" zu wollen.
3. **Reflektiert gemeinsam** die Gefühle: „Was würden die Tränen sagen, wenn diese sprechen könnten?“
4. Gib **wertschätzendes Feedback:** „Es ist verständlich, dass das so viel Emotion auslöst.“
5. **Spiegle und bestätige** die Gefühle deine:r Gesprächspartner:in: „Das muss sehr belastend gewesen sein.“
6. **Schaffe Raum:** „Möchtest du kurz durchatmen und dir eine Pause nehmen oder wollen wir weitersprechen?“, „Du entscheidest, wie viel du gerade teilen möchtest.“
7. **Fasse sanft zusammen:** „Du hast viel Schmerz erlebt und wir sprechen darüber Schritt für Schritt - ganz in deinem Tempo.“

Weitere Hilfsangebote

Manche Situationen erfordern akute oder langfristige Hilfe. Unter den folgenden Punkten findest du beides:

1. Telefonseelsorge: kostenfrei und rund um die Uhr: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
2. Nummer gegen Kummer: 116 111
3. 116 117: Vermittlung von Terminen für eine Psychotherapie, sowohl für eine psychotherapeutische Sprechstunde als auch für eine anschließende Therapie
4. Notruf 112 - bei akuter Gefahr