ONLINE-WORKSHOPREIHE

Die vielen Farben von Familie



Workshopreihe für Eltern Schwarzer Kinder & Kinder of Colour

Familie verbindet – und doch können Eltern und Kinder die Welt ganz unterschiedlich erleben. Diese vierteilige Workshopreihe für Eltern Schwarzer Kinder und Kinder of Colour bietet Raum für Austausch und Reflexion über Identität, Zugehörigkeit und gesellschaftliche Wahrnehmung.

4 Online-Workshops · 19–21 Uhr

Durchgang 1 · Donnerstag
19.11. · 03.12. · 17.12.2026 · 17.01.2027
Anmeldeschluss: 12. November

Durchgang 2 · Dienstag
16.2. · 2.3. · 16.3. · 30.3.2027
Anmeldeschluss: 9. Februar

Programminfos

REFERENTIN
Cheryl Frank-Heinze
B.Sc. Psychologie · Trainerin für interkulturelle Kommunikation

40 € pro Person und Workshop · 20 % Rabatt bei Buchung aller 4 Workshops
Max. 10 Teilnehmende
Anmeldung & Fragen: **stuttgart@verband-binationaler.de**

verband binationaler
familien und partnerschaften

WORKSHOP 1

Gleiche Familie – anders wahrgenommen



19. November 2026 oder 16. Februar 2027

Was bedeutet es für eine Mutter, wenn ihr Kind von seinem Umfeld anders wahrgenommen wird als sie selbst? Weiße Mütter Schwarzer Kinder und Kinder of Colour stehen häufig vor Erfahrungen und Fragen, auf die ihre eigene Biografie sie kaum vorbereiten konnte. Themen wie Hautfarbe, Zugehörigkeit, Rassismus und Ausgrenzung, die zuvor vielleicht wenig persönliche Bedeutung hatten, können durch die Erfahrungen des eigenen Kindes plötzlich sehr nah kommen.

Wie verändert sich der eigene Blick auf die Gesellschaft, wenn das eigene Kind von anderen anders wahrgenommen und behandelt wird als man selbst? Und was macht diese veränderte Wahrnehmung mit uns als Müttern? Ähnliche Fragen können sich auch für Eltern of Colour stellen, die selbst in einem Umfeld aufgewachsen sind, in dem sie nicht als Minderheit wahrgenommen wurden, und nun ihre Kinder in Deutschland begleiten. Auch für sie kann es neu sein, sich damit auseinanderzusetzen, wie ihr Kind hier gesellschaftlich wahrgenommen wird und welche Rolle Hautfarbe, Zugehörigkeit oder Ausgrenzung in seinem Alltag spielen können.

Was geschieht mit einer Mutter, wenn sie Situationen erlebt, die sie als ungerecht, ausgrenzend oder rassistisch gegenüber ihrem Kind empfindet? Welche Gefühle entstehen dabei – vielleicht Wut, Sorge, Unsicherheit, Hilflosigkeit oder ein besonders starkes Bedürfnis, das eigene Kind zu schützen? Wie beeinflussen solche Erfahrungen mit der Zeit unsere Erwartungen, unsere Aufmerksamkeit und die Art, wie wir soziale Situationen wahrnehmen und einordnen? Und nehmen wir manche Situationen als Mutter möglicherweise anders wahr als unser Kind selbst? Wie können wir die eigene Wahrnehmung und die eigenen Gefühle ernst nehmen und gleichzeitig offen dafür bleiben, wie unser Kind die Situation erlebt und versteht?

Der Workshop bietet Raum, die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Wahrnehmungen zu reflektieren und sich mit anderen Müttern auszutauschen, die ähnliche Fragen beschäftigen. Dabei geht es nicht darum, Erfahrungen mit Rassismus infrage zu stellen oder kleinzureden, sondern darum, die eigene Perspektive als Mutter besser zu verstehen: Was nehme ich wahr? Was löst es in mir aus? Welche Erfahrungen und Erwartungen bringe ich selbst mit – und wie unterscheiden sie sich möglicherweise von der Wahrnehmung und Erfahrung meines Kindes? So entsteht Raum für einen bewussteren Umgang mit einer besonderen Herausforderung: ein Kind liebevoll zu begleiten, dessen Erfahrungen in bestimmten Bereichen andere sein können als die eigenen.

verband binationaler
familien und partnerschaften

WORKSHOP 2

Stark in der eigenen Haut

3. Dezember 2026 oder 2. März 2027



Was braucht ein Kind, um ein positives und stabiles Selbstbild zu entwickeln? Und welche Rolle spielen dabei Hautfarbe, Herkunft und die Erfahrung, von anderen möglicherweise als „anders“ wahrgenommen zu werden?

Eltern möchten ihre Kinder stärken und sie darauf vorbereiten, mit Vorurteilen, Ausgrenzung und Rassismus umgehen zu können. Doch wie gelingt Empowerment, ohne dass das „Anderssein“ zu stark in den Mittelpunkt der kindlichen Identität rückt?

Wie können Kinder ein positives Bewusstsein für ihre Herkunft und Hautfarbe entwickeln und gleichzeitig erfahren, dass ihre Identität aus sehr viel mehr besteht?

Wie können Eltern Rassismuserfahrungen ernst nehmen und ihre Kinder darin unterstützen, unterschiedliche soziale Situationen differenziert einzuordnen?

Wann spielt Hautfarbe tatsächlich eine Rolle – und wann können möglicherweise auch andere Erklärungen für eine unangenehme oder ungerechte Erfahrung berücksichtigt werden?

Wie können Kinder lernen, ihren eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen und, schwierige oder mehrdeutige soziale Situationen selbstbewusst einzuordnen, anstatt ihre Umwelt zunehmend durch die Erwartung von Ablehnung oder Diskriminierung wahrzunehmen?

Im Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Selbstwert, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und Resilienz entstehen und welche Rolle Eltern dabei spielen. Im Mittelpunkt steht ein Empowerment, das Kinder nicht nur auf mögliche Diskriminierung vorbereitet, sondern ihnen vor allem vermittelt, wer sie sind, was sie können, wo sie dazugehören und dass sie ihrer Umwelt selbstbewusst und offen begegnen können.

verband binationaler
familien und partnerschaften

WORKSHOP 3

Schützen, ohne Angst weiterzugeben

– Wie die Erfahrungen der Eltern den Blick unserer Kinder prägen



17. Dezember 2026 oder 16. März 2027

Unsere Kinder lernen nicht nur aus dem, was sie selbst erleben. Sie beobachten auch, wie wir als Eltern über Menschen, Situationen und die Gesellschaft sprechen, was uns Sorgen macht, worauf wir besonders aufmerksam reagieren und welche Erfahrungen wir aus unserer eigenen Lebensgeschichte mitbringen.

In Familien mit einem weißen Elternteil und einem Elternteil of Colour können dabei sehr unterschiedliche Erfahrungen und gesellschaftliche Positionierungen aufeinandertreffen.

Ein Elternteil of Colour hat möglicherweise selbst Ausgrenzung, Vorurteile oder Rassismus erlebt, während der weiße Elternteil bestimmte Situationen erst durch den Partner oder die Partnerin oder durch die eigenen Kinder bewusst wahrnimmt.

Wie beeinflussen diese unterschiedlichen Erfahrungen die Wahrnehmung von Rassismus, Sicherheit und Zugehörigkeit innerhalb einer Familie? Und in welchem Maß prägen die Erfahrungen und Erwartungen der Eltern, wie Kinder ihre eigenen Erlebnisse wahrnehmen und einordnen?

Kinder sollen lernen, Rassismus zu erkennen, darüber zu sprechen und sich dagegen zu behaupten. Doch wie geben Eltern dieses Wissen weiter, ohne gleichzeitig Angst, Misstrauen oder eine ständige Erwartung von Ablehnung zu vermitteln? Wie können wir Kinder für mögliche Diskriminierung sensibilisieren, ohne dass daraus eine dauerhafte Wachsamkeit gegenüber ihrer Umwelt entsteht?

Im Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Erfahrungen, Einstellungen und Erwartungen innerhalb einer Familie weitergegeben werden – durch Gespräche, aber auch durch Reaktionen, Bewertungen und alltägliches Verhalten. Gemeinsam reflektieren wir, welche Botschaften Kinder über sich selbst, andere Menschen und ihre Umwelt erhalten und wie Eltern ihnen Orientierung geben können, ohne ihre eigenen Erfahrungen zu den Erfahrungen ihrer Kinder zu machen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Eltern ihre Kinder auf reale Herausforderungen vorbereiten und ihnen gleichzeitig Vertrauen, Offenheit und Sicherheit mitgeben können: Rassismus erkennen und ernst nehmen, ohne ihn überall erwarten zu müssen – schützen, ohne Angst weiterzugeben.

verband binationaler
familien und partnerschaften

WORKSHOP 4

Wenn Verantwortung ungleich verteilt ist

– Rollen, Mental Load und Partnerschaft in (binationalen) Familien



17. Januar 2027 oder 30. März 2027

Wer schreibt die E-Mails an die Schule, spricht mit Versicherungen und Behörden, organisiert Termine und kümmert sich um Finanzen? Wer behält im Blick, was die Kinder brauchen, übernimmt emotionale Verantwortung und sorgt dafür, dass der Familienalltag funktioniert?

In binationalen und interkulturellen Partnerschaften können unterschiedliche sprachliche, berufliche, finanzielle und gesellschaftliche Ausgangsbedingungen dazu führen, dass Verantwortung innerhalb der Familie zunehmend ungleich verteilt wird. Was zunächst ganz praktisch oder sogar notwendig ist – weil eine Person beispielsweise die Sprache besser beherrscht, mit den Strukturen und Institutionen vertrauter ist oder über mehr finanzielle oder soziale Ressourcen verfügt – kann sich mit der Zeit zu einer Rollenverteilung entwickeln, in der sie einen großen Teil der organisatorischen, finanziellen oder emotionalen Verantwortung trägt.

Welche Auswirkungen hat das auf die Partnerschaft? Was passiert mit Nähe, Respekt und gegenseitiger Wahrnehmung, wenn eine Person zunehmend zur Organisatorin, Vermittlerin oder Problemlöserin der Familie wird? Und wie wirken sich Belastung, Frustration oder unausgesprochene Erwartungen auf die Elternrolle und das Familienklima aus?

Im Workshop reflektieren wir Rollen, Verantwortlichkeiten und Mental Load im eigenen Familienalltag. Dabei betrachten wir, wie unterschiedliche Lebensgeschichten, Migrationserfahrungen, gesellschaftliche Positionierungen und Ressourcen die Aufgabenverteilung innerhalb einer Partnerschaft beeinflussen können – und wo aus pragmatischen Lösungen langfristig belastende Ungleichgewichte entstehen können. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie unterschiedliche Ausgangsbedingungen die Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb einer Familie prägen können, wie sich diese im Laufe der Zeit verändern und welche Auswirkungen sie auf Partnerschaft, Elternschaft und Familienalltag haben können. Gemeinsam schauen wir, ob und wo sich Möglichkeiten finden lassen, Verantwortung und Belastung so zu gestalten oder neu zu verteilen, dass sie für alle Beteiligten besser passen.

verband binationaler
familien und partnerschaften