

Projekt Mind-Spring Post-Migrantisch: Gemeinsam wachsen und Potenziale entfalten

Meryem Altun - Trainerin und Multiplikatorin



„Die Mind-Spring-Schulungsinhalte, die wertschätzende Atmosphäre in den Gruppen und die Möglichkeit, sich mit den eigenen Erfahrungen, biographischen Hintergründen und persönlichen Gegebenheiten auseinanderzusetzen, haben mich so begeistert, dass ich als Schulungsleiterin aktiv bin. Die entstandenen Mind-Spring-Netzwerke sind für mich wie ein Familienverbund geworden, in dem Menschen sich gegenseitig stärken, unterstützen und gemeinsam wachsen“.

Das Schulungsprogramm Mind-Spring hat Frau Meryem Altun über eine Freundin kennengelernt. Als Teilnehmende war sie so begeistert von den Inhalten und dem Ansatz, dass sie heute als engagierte Gruppenleiterin in der „Mind-Spring-Familie“ aktiv ist, wie sie selbst sagt.

Frau Altun weiß, um die Heraus- und Anforderungen in einem fremden Land Fuß zu fassen. Von der Werkrealschule über das Wirtschaftsgymnasium hat sie erfolgreich das Studium der Betriebswirtschaft abgeschlossen. Mit viel Engagement und Willenskraft hat sie schulische und berufliche Herausforderungen gemeistert; immer mit der Zuversicht und Unterstützung ihrer Familie, die sie in ihren Entscheidungen unterstützt hat. „Stärken erkennen und stärken“ sind u.a. ein entscheidender Bestandteil des Mind-Spring-Post-Migrantisch Schulungsprogramms, der Teilnehmenden der ehemaligen Gastarbeitergenerationen zugutekommen soll.

„Teilnehmende sprechen zu Beginn der Schulungsreihe in der „Wir-Form“, berichten über ihre Familien, welche Probleme anliegen und wie sie gelöst werden sollen; aber über ihre eigenen Befindlichkeiten sprechen sie kaum“, resümiert die türkischstämmige Trainerin. Hier setzt das Mind-Spring-Post-Projekt an: als Trainerin und Motivierende animiert sie dazu, den Austausch von Gedanken, Erfahrungen, Ideen und positiven Impulsen, die inspirieren und unterstützen können, in den

Mittelpunkt der Schulungsanleitungen zu stellen. Die Teilnehmenden übernehmen dabei eine aktive Rolle, durch ihr Einbringen von beispielhaften und personenbezogenen Inhalten tragen sie bei, eine Kultur der Wertschätzung, Offenheit und gegenseitigen Unterstützung zu fördern.

Viele der ersten Migrantengenerationen im Landkreis haben ihren Fokus auf das „Temporäre“ gelegt, gepaart mit den Gedanken, für eine kurze Zeit im Landkreis zu bleiben und später in ihre die Heimatländer zurückzukehren. Ein gesellschaftliches Bild, das für eine „vorübergehende“ und über Jahrzehnte geltende Einwanderungspolitik stand. Doch die Realität ist eine andere; sie haben im Landkreis Familien gegründet, Vereine ins Leben gerufen und ihre eigenen Netzwerke kreiert. Die entwickelten Alltagsroutinen haben sie oft vergessen lassen, ihre eigenen Bedarfe und Bedürfnisse zu benennen und ganz individuelle Ziele zu setzen. Anhand der Schulungsinhalte, die in einem eigens entwickelten Handbuch vermittelt werden, die u.a. aus thematischen Bausteinen wie Identitätsfragen, Methoden der Stressbewältigung, Rollenklärungen und Ressourcenerkennung bestehen, werden die Teilnehmenden darin bestärkt, sich mit ihren Biografien, persönlichen Szenarien, eigenen Gedanken und erworbenen Erfahrungen auseinanderzusetzen. Das aktiviert die Selbstreflexion und regt persönliches Wachstum an. Positive Aspekte, die Energie freisetzen und ermutigen, Vergangenes zu analysieren und Kommendes selbstbewusst in Angriff zu nehmen. „Ob es Weiterbildungsfragen sind, die Klärung familiärer Ist-Konstellationen oder der Wunsch, neue Wege zu gehen, um Kontakte außerhalb der gewohnten Sozialstrukturen anzugehen, das sind positive Effekte“, so die Sindelfinger Trainerin. Die Einzelnen entwickeln langfristig ein stärkeres Bewusstsein für ihre eigenen Stärken, Werte und Ziele. Gleichzeitig eröffnet der Austausch mit anderen neue Perspektiven und fördert Verständnis, Empathie und soziale Kompetenzen.

Denn wer eigene Ideen, Geschichten oder Anregungen mit anderen teilt und positive Rückmeldungen erhält, erlebt Wertschätzung und Anerkennung – dies stärkt das Selbstvertrauen.

Nicht nur als Trainerin will Frau Altun weitere Schulungsgruppen anleiten und begleiten, darüber hinaus möchte sie als Multiplikatorin zukünftig weitere

unterschiedliche Zielgruppen ansprechen und gewinnen, dadurch ihren Schulungsradius erweitern: für Eltern, Jugendliche und Kids.

„Das Projekt fördert das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Die Mitwirkenden erleben, dass ihre Beiträge einen positiven Einfluss auf andere haben können. Das Bewusstsein, Teil eines sinnvollen Projekts zu sein und gemeinsam etwas Wertvolles zu schaffen, stärkt Motivation, Engagement und soziale Verbundenheit“, fasst die überzeugte „Mind-Springerin“ zusammen.

Gefördert wird das Programm von der Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung (§ 20a SGB V) und dem Landkreis Böblingen seit Mai 2025 bis April 2029.

Das Projekt wird vom Verein Sozialdienst muslimischer Frauen Sindelfingen e.V. (SmF-Sindelfingen) für den gesamten Landkreis Böblingen koordiniert.

Carolina Monfort Montero

08.06.2026