

Transkript zur Rede von Zainab zum Thema: Safe Place

Wer oder was ist dein Zuhause?

Mehr Sprachen - mehr WIR 2024/25, Runde 1

Hallo, sehr geehrte Damen und Herren,
heute möchte ich gerne über das Thema "Safe Place - Wer oder was ist dein Zuhause" reden. Was ist denn überhaupt "Safe Place"?

Is it a location, an emotion or a person? Well, I am here to tell you what I think Safe Place is. *(Ist es ein Ort, ein Gefühl oder eine Person? Ich bin hier, um Ihnen zu sagen, was meiner Meinung nach ein sicherer Ort ist.)*

Es könnte eine Aktivität sein z.B.: Wenn man einen Spaziergang macht, malt oder tanzt.

Or it could be a location, like a cozy café, a park or even your own home. *(Oder es könnte ein Ort sein, wie ein gemütliches Café, ein Park oder sogar Ihr eigenes Zuhause.)*

Natürlich kann es auch eine Person sein, z.B.: ein Familienmitglied, ein Freund oder eine Freundin, oder wer weiß, es kann auch ein Arbeitskollege oder eine Kollegin sein.

Of course, Safe Place should not only be a physically safe but also an emotionally safe environment. *(Natürlich soll es nicht nur eine körperlich sichere, sondern auch eine emotional sichere Umgebung sein.)*

Es ist ein Ort, wo Menschen dazu ermutigt werden, sich gegenseitig zu helfen und voneinander zu lernen.

It's a place where you know that you will not be discriminated against, criticized, blamed, rejected, or harmed in any way. *(Es ist ein Ort, an dem Sie wissen, dass Sie nicht diskriminiert, kritisiert, beschuldigt, abgelehnt oder in irgendeiner Weise verletzt werden.)*

Gefördert durch:

Es ist ein Ort, an den du zurückkehren kannst, ohne dass jemand dir eine Frage stellt, sondern dich nur umarmt und dir zuhört.

Safe Place is important, because it gives the person the power and the opportunity to learn how to self-regulate. There's something else that is deeply connected to Safe Place. *(Ein Safe Place ist wichtig, weil er der Person die Kraft und die Möglichkeit gibt, Selbstregulierung zu lernen. Es gibt noch etwas anderes, das eng mit einem Safe Place verbunden ist.)*

Vielleicht merkt man das nicht gleich, aber Safe Place ist auch mit der Religion sehr stark verbunden.

I myself am a Muslim and my mother always taught me that whenever I felt out of place, no matter what problem I have I should just open the holy book of Islam, meaning the Quran, on a random page and most likely I end up finding an answer, making it a place where I can retreat to and find peace without any hesitation. *(Ich bin selbst Muslim und meine Mutter hat mir immer beigebracht, dass wenn ich mich nicht am Platz fühle, egal welches Problem ich habe, einfach das Heilige Buch des Islam, also den Koran, auf einer beliebigen Seite aufzuschlagen. Höchstwahrscheinlich werde ich dort eine Antwort finden, was ihn zu einem Ort macht, an den ich mich, ohne zu zögern, zurückziehen und Frieden finden kann.)*

Natürlich ist das nicht nur mit dem Islam so, sondern auch mit anderen Religionen und es ist auch sehr häufig, dass es Gebetsorte sind, die Menschen als ihren Safe Place benutzen z.B.: eine Moschee im Islam, eine Kirche im Christentum oder auch einen Tempel für Religionen wie Hinduismus.

Since I was consistently moving from country to country, city to city I wasn't able to make a location my Safe Place but rather people. *(Da ich ständig von Land zu Land, Stadt zu Stadt zog, war es mir nicht möglich, einen Ort zu meinem Safe Place machen, sondern die Menschen.)*

Um genauer zu sein, sind es meine Freunde. Obwohl ich nicht immer das Umziehen toll fand, habe ich mich immer gefreut, neue Leute kennenzulernen.

And from all the people that I got to meet and spend time with, only a few became my Safe Place and allowed me to become theirs. *(Von allen Menschen, die ich kennenlernte und mit denen ich Zeit verbrachte, wurden nur wenige zu meinem Safe Place und erlaubten mir ihrer zu werden.)*

Gefördert durch:

Die Freunde, von denen ich, ohne nachzudenken weiß, dass sie für mich da sind, egal in welcher Situation ich bin.

Whenever I am not able to meet the people who are my Safe Place and I feel stressed out, out of place or burned out I find an activity that works as a substitute for me, so I can feel relaxed and strong. Instead of procrastinating I do something else like for instance learning a new language or doing ballet. *(Wenn ich die Menschen, die mein Safe Place sind, nicht treffen kann und mich gestresst, nicht am Platz oder ausgebrannt fühle, suche ich mir lieber eine Aktivität, die mir Erleichterung verschafft und mich stärkt, wie neue Sprachen zu lernen oder Ballett zu tanzen.)*

Meiner Meinung nach ist Safe Place etwas Besonderes. Jeder Mensch braucht einen Safe Place, an dem er sich wohlfühlen kann und seine eigene Meinung sagen kann.

In between locations, people and activities there is one thing particularly in common that all of them have but you need to dig a bit deep into it to find it. That would be emotions. No matter where you are, what you are doing or who you are with, if it truly is your Safe Place then you will feel safe and confident, empowered. *(Zwischen Orten, Menschen und Aktivitäten gibt es eine Sache, die alle gemeinsam haben, aber ihr müsst ein bisschen tiefer gucken um es finden, und das sind Emotionen. Egal mit wem Sie zusammen sind oder was Sie tun, wenn es wirklich Ihr Safe Place ist, dann werden Sie sich sicher, selbstbewusster und gestärkt fühlen.)*

Heute gibt es ca. 8,2 Milliarden Menschen und jeder hat seine eigenen Meinungen, doch bei jedem ist es anders. Aber Safe Place ist etwas, was jeder benötigt. Allerdings findet nicht jeder seinen eigenen Safe Place, denn manche haben nicht die Zeit dafür und manchen fehlt der Mut.

I personally never thought about not having a Safe Place nor could I ever imagine it. Do you know what you would do if you didn't have a Safe Place? *(Ich persönlich habe nie daran gedacht, keinen Safe Place zu haben, und ich hätte es mir auch nie vorstellen können. Wissen Sie, was Sie tun würden, wenn sie keinen Safe Place hätten?)*

Haben Sie schon mal nachgedacht, was "Safe Place" überhaupt für Sie bedeutet?

Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und Integration
Die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus