

# Abschlussbericht des Projektes: Märchen wirken - Die Krafttiere in dir

## Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

### Träger:

DFFAK – Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

### Angebote des Trägers:

- Suchtselbsthilfe in verschiedenen Formen
- Gesprächskreise
- Kreativgruppe
- Trommelgruppe
- Qi-Gong Gruppe
- Meditationstreffen
- Sonntags Treff
- Online Meeting

### Verankerung des Projektes in den Angeboten des Trägers:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Gesundheitserhaltend
- Durch die erlernten Techniken ist eine Selbstversorgung daheim möglich, Stresssituationen zu bewältigen.

### Titel des Projektes:

Märchen Wirken – „Krafttiere in dir“

## Schilderung des Projektes

### Anzahl der Teilnehmer\*innen:

13

### Start - Ende des Projektes:

Start 24. März 2022- Ende 27. März 2022

### Situation zu Beginn des Projektes:

In diesem Jahr waren wir noch besser vorbereitet, da es ein Folgeseminar war und wir mit dem was uns erwartete und was wir sonst noch so an Dingen brauchten, gut eingestellt waren.

### Projektziele:

Sicherheit im Umgang mit uns selbst zu erlangen, uns zu vertrauen.  
Stabilisierung der Abstinenz und gute Möglichkeiten auch anderen in schwierigen Lagen helfen zu können.

### Leitung:

Katja Breitling- Märchentherapeutin  
Vera Kufferath- ehrenamtliche Mitarbeiterin Frauenbund



## Aktivitäten:

Märchenseminar- was auf uns zu kam wussten wir schon, da uns die Märchentherapeutin Katja Breitling im letzten Jahr schon einmal in die „Märchenwelt“ mitgenommen hat. Dennoch waren wir natürlich wieder gespannt und neugierig.

Am ersten Abend machte uns Katja Breitling mit dem Thema „Krafttiere in Dir“ vertraut. Tiere in Märchen zeigen immer klare Lebensthemen, ob sie nun eher „gut“ oder „böse“ sind. Für uns Betroffene und Angehörige bedeutet es: Wir allen haben gute und weniger gute Seiten (Tiere) in uns.. Was haben diese Seiten aber mit der Sucht bzw. mit dem Verhalten als Angehörige zu tun? Die mit Sucht verbundenen Gefühle wie Schuld, Scham, Vergebung. Verantwortung, Trauer und Verlust- wie gehen wir besser oder nicht so gut mit ihnen um?

Die Märchen, mit denen wir uns während des Seminars beschäftigt haben bewirkten viele Bilder in uns und liessen so manches, schon verarbeitet geglaubtes Gefühl, wieder wach werden. Ein Märchen ist quasi ein sanfter Türöffner zur inneren Bilder -und Gefühlswelt.

Neben der Theorie zu der Verbindung von Märchen und Gefühlen, gab es reichlich Gelegenheit eigene Erfahrungen einzubringen. Manche Träne ist geflossen und viele Gemeinsamkeiten zeigten sich. Katja Breitling hat uns sanft und sicher durch die Höhen und Tiefen unserer Erfahrungen geleitet. Am Ende haben wir einige der bisher schwarzen Flecken aufgehellt. Damit ist ein weiterer Stein für die Entwicklung der Persönlichkeit und kompetente Hilfe für andere gelegt worden.

Neben all der Arbeit an uns selbst kam auch der Spaß und die Entspannung nicht zu kurz. Impulse zu Meditation waren immer wieder eingebaut

## Erreichte Ergebnisse

### Zielbeschreibung:

Das Ziel, unsere Selbstsicherheit, unser Selbstvertrauen auszubauen, ist mit diesem Seminar auf jeden Fall erreicht worden. Die teilnehmenden Frauen konnten erfahren, dass Bestätigung nicht unbedingt durch Partner, Familie oder andere äußere Menschen kommen muss, sondern dass Sicherheit im Umgang mit uns selbst den Selbstwert steigern lässt.

Frauen, für die es die erste Erfahrung mit einem Seminar dieser Art war, haben verstanden, genossen und konnten sich von der Wirkung selbst überzeugen.

### Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:

#### Nachhaltigkeit – wofür war das Projekt Ihrer Meinung nach sinnvoll?

Durch die nachträgliche Reflektion des auf dem Seminar Erlebten in der Gruppe vor Ort, durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen, bleibt das Erlernte lange im Bewusstsein und wirkt nach. Einigen Methoden des Seminars werden sicherlich auch in der gruppenarbeit Wiederhall finden.

## Wirkung und Blick in die Zukunft

### Was ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung dieses Projektes?

Beruhigend – zu wissen dass ich Hilfe habe durch mich selbst, in dem ich die erlernten Schritte abgehe.

### Können Sie darauf aufbauen?

Ja.- Durch den Austausch miteinander, durch angeschaffte Literatur, durch die Krafttierkarten. All das steht den Frauen auch in Zukunft zur Verfügung.

