

# Frauen für ein suchtfreies Leben e.V.

## Projekt: Märchen wirken „Die weiblichen Archetypen



### Grundinformationen zum Träger und zum Projekt

#### 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 – Märchentherapeutin Katja Breitling aus Lüneburg lehrt „Die weiblichen Archetypen“

## Schilderung des Projektes

### Anzahl der Teilnehmer\*innen:

12

### Start - Ende des Projektes:

Start 12. Januar 2023

Ende 15. Januar 2023



### Situation zu Beginn des Projektes:

Da keine von uns Teilnehmerinnen jemals mit den weiblichen Archetypen konfrontiert war, erwarteten wir mit großer Spannung die einzelnen Sequenzen.

### Projektziele:

Sicherheit im Umgang mit unserer ureigenen Persönlichkeit zu erlangen, uns zu vertrauen.

Wie wir aus dem Vorjahr wissen, ist es gut, im Falle das uns die Wucht des Lebens überrennt, eine Möglichkeit zu wissen, auf unsere innerliche Kraft zu vertrauen und wieder bei uns anzukommen.

### Leitung:

Katja Breitling und Vera Kufferath

### Aktivitäten:

Ähnlich dem Vorjahr begann der Donnerstag mit einem 3 stündigen Ankommen in dem Seminarraum und verschiedenen Vorträgen und ersten Übungen.

Freitag und Samstag haben wir vormittags und nachmittags verschiedenste Märchen gehört / erlebt und dazu die verschiedensten Selbsterfahrungsübungen erlebt. Die Übungen waren zum Teil kreativer Natur wie zeichnen, Ausdruckstanz und Meditation. In anderen kleinen Einheiten haben wir von dem Austausch in der Gruppe sowie im Paardialog gearbeitet.

In den ausgedehnten Mittagspausen und Abendfreizeiten haben wir Spaziergänge unternommen, reflektierten wir in der Ruhe und Zurückgezogenheit und wie immer wurde von zwei Dritteln der Frauen das Schwimmbad und die Sauna rege frequentiert,

Am Abend gab es ein zusätzliches Wassergymnastik Angebot mit einem Singkreis im Wasserbecken, von Vera Kufferath.

## Erreichte Ergebnisse

### Zielbeschreibung:

Wieder war der wesentliche Gesichtspunkt, dass wir unsere Selbstsicherheit durch aufgebautes Selbstvertrauen spüren und leben können. Acht von zehn Frauen im Frauenbund leben aus den unterschiedlichsten Gründen allein. Diese besonderen Seminare lassen auch ohne äußerliche Bestätigung durch Lebenspartnerinnen oder Lebenspartner, den eigenen Selbstwert steigen. Sicherheit im Umgang mit uns und unseren Entscheidungen steigert sich durchs Selbstvertrauen. Auch die „neuen“ Frauen haben verstanden, genossen und konnten sich von der Wirkung selbst überzeugen.



### **Besondere Vorkommnisse - Unerwartetes:**

Es sind gegenüber anderen Seminaren reichlichst Tränen geflossen. Tränen die wir als Befreiung und Erleichterung empfanden. Vieles Verschlüttete hat sich gelöst und das ist gut so !!!

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

Durch die nachträgliche Reflektion des dort Erlebten daheim, die Auseinandersetzung des Erlebten, die Vera Kufferath im Einzelgespräch oder in der Gruppe immer wieder aufleben lässt, verblasst das Erlernete weniger schnell.

## **Wirkung und Blick in die Zukunft**

### **Wie ist ihrer Meinung nach die langfristige Wirkung?**

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

### **Können Sie darauf aufbauen?**

Ja.- Durch den Austausch miteinander.

Bei den Gruppenabenden wird hier und da Bezug auf das Seminar genommen. Dadurch dass die Teilnehmerinnen aus ALLEN Gruppen unseres Frauenverbandes kommen, können wir so unsere Erfahrungen weit streuen.



### **Rückmeldung einer begeisterten Teilnehmerin:**

Ich hatte im Vorfeld mit Google recherchiert und hatte vermutet, es ginge darum herauszufinden, welcher Archetyp ich bin - es tat so gut zu erkennen, dass ALLE Archetypen in mir vertreten sind! Manche sind vordergründig und ausgeprägt, manche sind nur im Verborgenen vorhanden und es gilt, sie zuzulassen und zu kultivieren. Manche wurden sträflich vernachlässigt, und dies konnte nun erkannt werden. Ich bin auch eine Königin und war mir dessen gar nicht bewusst :)

Besonders wertvoll ist mir das "Visionboard", das man für sich selber mitgenommen hat! Seine Träume mithilfe einer Meditation zum Vorschein geholt und mit einer Collage bildlich dargestellt - diese Visualisierung ist die beste Methode, seine Träume auch zu verwirklichen. Ich bedanke mich so sehr, dass ich daran teilnehmen durfte! Ich habe jedes Mal so viel für mich mitgenommen und ich fühle mich sehr privilegiert, dass ich wiederholt durch Märchen wachsen durfte!

Ich hatte gleich am Wochenende darauf meine Suchtkrankenhelfer-Ausbildung (Wochenende 6 von 8), dort war ich an der Reihe, eine besinnliche Geschichte vorzutragen, und wen wundert es, dass ich mich für ein Märchen entschieden hatte! ;- ) die Reaktionen waren begeistert, vielen Dank!

Bettina Protzek

