

## Projektbericht zur eselbegleiteten Mutter-Kind-Präventionsmaßnahme

In Kooperation führten die Frauenberatungsstelle Gladbeck e. V. und das Frauenhaus Pirmasens e. V. vom 11. bis 15. April 2023 eine eselbegleitete Präventionsmaßnahme für Mutter-Kind-Paare in der Süd-Pfalz durch.



*Gemeinsame Anreise aus NRW*

Präventionsangebot ins Leben gerufen werden. Neben dem eigenen Grenzen kennen- und kommunizieren lernen, fördern Selbstreflexion und regenerative Übungen die Resilienz, um zukünftigen Herausforderungen gestärkt entgegenzutreten zu können und das Risiko auf Folgestörungen zu verringern.

Begleitet wurden die zehn Teilnehmenden durch ein dreiköpfiges Team. Eine Mitarbeiterin des Frauenhauses Pirmasens e. V. begleitete die Maßnahme als Diplom Sozialpädagogin. Eine Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle Gladbeck e. V. fokussierte sich auf die

Arbeit mit den Erwachsenen als Soziologin (B.A.) und Sozialpädagogin in Ausbildung (6. Fachsemester) sowie Traumafachberaterin in Ausbildung. Darüber hinaus wurde eine Honorarkraft eingestellt, um die Kinderbetreuung zur Entlastung der Mütter leisten zu können, sie studiert das Fach Sonderpädagogik (5. Fachsemester).



*Das Fohlen Momo begrüßt uns*

Die Finanzierung aus Spenden und Förderung durch die Boesken Stiftung NRW ermöglichte die Öffnung des Angebots für Mutter-Kind-Paare. Teilnahmen vier Mutter-Kind-Paare (teils mit mehreren Kindern) sowie eine alleinstehende Frau. Der letzte Platz wurde krankheitsbedingt abgesagt und konnte in der Kürze leider nicht neu besetzt werden. Eine Teilnehmendenliste wird anonymisiert beigefügt, um die Identität der teils gefährdeten Personen zu wahren.

Die Maßnahme hatte das Ziel traumatisierten Frauen und ihren Kindern einen Raum zu öffnen, ihre (belastenden) Strukturen zu verlassen und Stress zu reduzieren. Durch Übungen der Achtsamkeit, Stärkung der eigenen Grenzwahrnehmung sowie dem Einsteigen für eben diese und das Wahrnehmen von Selbstwirksamkeit, sollte ein ganzheitliches



*Das Team der Eseltour*

Die 5-tägige Tour nach Eppenbrunn samt vier Übernachtungen im Hotel, umfasste drei Wandertage mit den drei Eseln: Chili, Gloria und Garance. Die An- und Abreise erfolgte für die drei Mutter-Kind-Paare aus NRW und die Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle Gladbeck e. V. via Zug bis Pirmasens. Dort trafen sie auf die Teilnehmenden und Fachkräfte aus Pirmasens. Mit dem Taxi ging es final in das kleine Dorf Eppenbrunn. Hier, mitten im Pfälzer Wald waren Eselvermietung Eselwandern Pfalz und Hotel Waldesruh verortet.

Der Anreisetag endete mit einem Kennenlernen der Esel bei einem gemeinsamen Picknick auf der Weide. Es wurden Befindlichkeiten (Wie bin ich gerade hier?) und Wünsche (Was



*Erstes Ankommen und Kennenlernen*

wünsche ich mir von der Woche?) abgefragt. Den Abend ließen wir ausklingen an einem kleinen Indoor-Lagerfeuer mit einem Achtsamkeitsimpuls.

Der zweite Tag startete mit einem Dorfspaziergang zur Orientierung. Nach dem Frühstück brachen wir zu unseren Eseln auf. Nach einer ersten Fellpflege ging es zu einer sieben Kilometer langen Wanderung in den Wald. Die Fresspausen der Esel nutzten wir um diverse

Achtsamkeitsübungen mit den Frauen und teils mit der gesamten Gruppe durchzuführen (Bohnengeschichte, Selbstliebe-Flow, 360°-Wahrnehmung, Was entspannt mich?). Nach der Wanderung trafen wir uns im Gruppenraum. Gemeinsam lasen wir ein Kinderbuch zum Thema Trauma, um Psychoedukation für alle Altersgruppen zu generieren und tauschten uns im Anschluss dazu aus. Nach dem Abendessen trafen wir uns zu einer Tapping-Übung. Die Teilnehmenden vervollständigten ihre Gedanken zu der

Impulsfrage von der Wanderung „Was entspannt mich?“ und tauschten sich in der Gruppe dazu aus.



*Endlich kommt die Sonne raus*

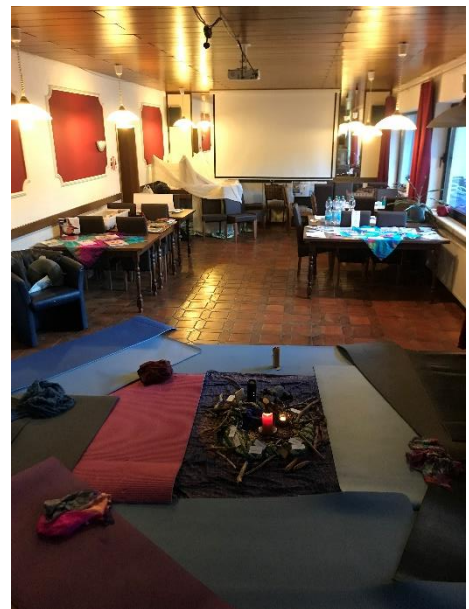
Durch Schnüre machten wir alle unsere individuellen Grenzen sichtbar und konnten in der Spalierübung die Unterschiede gegenüber diversen Personen und unser Nähe- und Distanz-Gefühl erproben. Am Nachmittag wurden die Mütter von ihrer Betreuungspflicht entlastet. Das Team nahm alle Kinder mit auf eine Schnitzeljagd, sodass die Frauen Zeit für Spaziergänge, Ausruhen, Saunieren und Stille genießen hatten. Am Abend wurde eine traumasensible Meditation im Park angeboten, während die Kinder auf dem Spielplatz versorgt waren.

Am vierten Tag gab es den Song „Unterwegs“ von Lina Maly als Morgenimpuls. Ein letztes Mal ging es zu den Eseln und gemeinsam auf die etwa neun Kilometer lange Altschlossfelsen-Wanderung. Das Gelände war schwieriger, sodass die Eselführenden sich als besonders selbstwirksam wahrnehmen konnten. In den Pausen gab es eine Achtsamkeitsübung sowie Impulsfragen, die im Wald verteilt waren. Am Nachmittag kamen die Frauen im Park zusammen. Wir nutzten das Gewaltthermometer samt Vor!Sichtkarten des Dachverbandes autonomer Frauenberatungsstellen NRW e. V. und erarbeiteten



*Eselwandern in der Pfalz*

Tag drei startete mit einem kleinen Waldspaziergang. Nach dem Frühstück brachen wir abermals zu den Eseln auf. Die Wanderung zum Hohlen Felsen umfasste vier Kilometer. Neben einer großen Mittagspause, um die Lunchpakete zu plündern, gab es Impulse und Übungen für die Mutter-Kind-Paare zum Thema Grenzen spüren und setzen. Durch Schnüre machten wir alle



*Der Aufenthaltsraum im Hotel*





*Die Schnitzeljagd schafft eine Verschnaufpause für die Mütter*

damit vertiefend Grenz Wahrnehmung und -kommunikation in gewaltvollen Situationen. In Einzelarbeit erstellten die Teilnehmenden persönliche Mind Maps zum Thema „Meine Grenzen“. Am Abend schlossen wir mit einer traumasensiblen Phantasie reise zum Zauberbaum.

Der Abreisetag begann mit einem letzten gemeinsamen Spaziergang zu den Eseln, um sich zu verabschieden. Hier wurde eine Abschlussrunde gemacht, in der die Kinder ihre

Schatzbeutel-Inhalte, die sie in der Woche gesammelt haben, vorstellen konnten und die Frauen ihre „Ich packe meinen Koffer und nehme mit...“-Punkte teilten. Anschließend erfolgte die gemeinsame Rückreise mit Taxen nach Pirmasens und anschließender Zugreise.

Die Frauen konnten sich auf die einzelnen Übungen und Angebote gut einlassen. Merklich sank das Stresslevel der Einzelnen während der Tage ab. Den Rückmeldungen der Frauen zufolge genossen sie die Auszeit sehr, konnten sich auf die Betreuung der Kinder, die Stille im Dorf sowie das Zusammensein mit den Eseln gut einlassen. Sie konnten sich ihrer Dankbarkeit für ihr erreichtes Leben bewusstwerden und durchatmen von der unsicheren Lage Zuhause. So teilte eine der Teilnehmenden, dass sie nach jahrelanger Therapie aufgrund ihrer Angststörung nicht das Gefühl der



*Unser Indoor-Lagerfeuer für die Abendimpulse*



*Eselführen ist nicht immer einfach*



*Die Wanderungen werden durch Übungen und Impulse im Wald ausgeschmückt*



*Unser Esel: v.l. Chili, Gloria und Garance*

Sicherheit erlangen konnte wie in diesen fünf Tagen Auszeit. Auch die Kinder gaben wertschätzendes Feedback. Der Abschied von den Eseln und den anderen Kindern fiel ihnen sichtlich schwer.

Als besonderes Vorkommnis ist eine Kindeswohlgefährdung, die im Anschluss durch das Team an das zuständige Jugendamt gemeldet wurde. Während der Woche waren den Fachkräften zahlreiche Situationen in der Dynamik zwischen Mutter und Kind aufgefallen, die so nicht langfristig tragbar sind. Die Familie ist jetzt an das zuständige Jugendamt angebunden.

Die Resonanz zeigt, es war und ist Bedarf da für Projekte wie eben diese. Es braucht Angebote, die ganzheitlich und in einem eigens kreierten Schutzraum einen Rahmen für Austausch, Regeneration und Ressourcenstärkung eröffnen. Auf diese Weise kann nachhaltige Gewalt- und Gesundheitsprävention erfolgen. Das Pilotprojekt hat über die Erwartungen hinaus, gegriffen und gewirkt. Wir freuen uns sehr über weitere Unterstützung, um in den nächsten Jahren noch mehr Frauen und Kinder mit diesem besonderen Projekt erreichen zu können.



*Vielen Dank für Ihre Unterstützung!*