



Tätigkeitsbericht – Projekt „Die Masken des Lebens“ / Austauschgruppe „Schicksalswege“

Das Projekt „Die Masken des Lebens“ und die dazugehörige Austauschgruppe „Schicksalswege“ widmen sich der Förderung von Resilienz bei Menschen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden oder unter psychischem Leidensdruck und physischen Einschränkungen stehen. Viele dieser Menschen berichten von erheblichen Hürden im Bereich der Kommunikation, was Vertrauen und soziale Teilhabe zusätzlich erschwert.

Um einen sicheren Rahmen für Reflexion und persönlichen Ausdruck zu schaffen, wurde online ein geschützter Gruppenraum erschaffen, in dem die Teilnehmer die Möglichkeit erhalten, ihre Erfahrungen zu teilen und sich mit ihren inneren „Masken“ auseinanderzusetzen. Im Zentrum der Arbeit steht die Nutzung von Imaginationskarten, insbesondere der Karte „Die Maske im Spiegel“. Sie regt die teilnehmenden Personen dazu an, darüber nachzudenken, welche Rollen sie im Alltag spielen und welche Gefühle sie dabei verstecken. Viele berichten, dass ihnen dieser bildhafte Zugang hilft, ihre eigenen Verhaltensmuster besser zu verstehen und bewusster wahrzunehmen, was ihre Resilienz stärkt.

<https://anuas-selbsthilfe.de/gesundheitspraeventive-koerperarbeit/>

Da viele Gefühle und Erfahrungen schwer in Worte zu fassen sind oder nicht direkt ausgesprochen werden wollen, spielt die nonverbale Ausdrucksform im Projekt eine wichtige Rolle. Mit Übungen aus Pantomime, Körperarbeit, Achtsamkeit und Atmung sowie mit Musik und rhythmischen Bewegungen können sich die Teilnehmenden ohne Worte ausdrücken. Diese Methoden helfen ihnen, besser wahrzunehmen, was in ihnen vorgeht, und unterstützen sie dabei, Stress abzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Die sanfte Körperarbeit schafft zudem positive Erfahrungen, die wohltuend wirken und im Gegensatz zu belastenden Alltagssituationen stehen. Viele empfinden diese körperliche Arbeit als stärkend und stabilisierend.

Ein Teil des Projekts war ein zweitägiger Workshop, in dem gemeinsam ein Theaterstück entstanden ist. Die kreative Theaterarbeit gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre inneren „Masken“ ein Stück weit abzulegen, neue Rollen auszuprobieren und sich spielerisch mit Themen wie Zugehörigkeit, Identität und Mitgestaltung auseinanderzusetzen. Für Menschen, die sich über längere Zeit sozial zurückgezogen haben, entsteht dabei ein geschützter Raum, in dem neue Erfahrungen möglich werden und verloren gegangene soziale Fähigkeiten wieder wachsen können.

Viele Teilnehmende erzählten, dass es ihnen in dieser Atmosphäre leichter fällt, Gefühle zu zeigen und im Kontakt mit anderen wieder Vertrauen aufzubauen. So kann die Theaterarbeit ein erster Schritt sein, um im Alltag mehr Sicherheit zurückzugewinnen und nach langer Zeit wieder ein vorsichtiges Lächeln zu erleben.

Ergänzend gestalteten die Teilnehmenden in einem weiteren Workshop eigene Masken, die ihre persönlichen Erfahrungen und Gefühlswelten widerspiegeln. Diese individuell gefertigten Masken wurden später in die Aufführung integriert.

Die kreative Arbeit wurde von vielen Teilnehmenden als besonders wertvoll beschrieben.

Das Projekt wurde während der einwöchigen ANUAS -Themenwoche vorgestellt. Dort konnten die teilnehmenden Selbsthilfegruppen einen Einblick in unsere Arbeit bekommen. Bei der Präsentation wurden verschiedene Bewegungsangebote, kreative Methoden und Übungen aus der Körperarbeit gezeigt, damit mehr Menschen diese Ansätze kennenlernen können. Außerdem soll die Vorstellung dazu beitragen, mit anderen Gruppen ins Gespräch zu kommen und deutlich zu machen, wie wichtig kreative und nonverbale Methoden für die Stärkung der Resilienz sein können.

Alle teilnehmenden Personen konnten am Ende ihre Masken mit nach Hause nehmen. Zusätzlich bekam jeder Teilnehmer ausreichend Infomaterial, sowie digitale Übungen zur Entspannung mit.

Dieses Info-Material kann auch bei den Treffen der ANUAS-Angehörigenaustauschgruppe verwendet werden.

<https://anuas-selbsthilfe.de/digitale-selbsthilfe/>

<https://anuas-selbsthilfe.de/anuas-landesgeschaeftsstelle-bayern-2/>