



Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Bundesgeschäftsstelle: Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Funk: 0178 – 57 82 333 * <http://anuas-selbsthilfe.de> * selbsthilfe@anuas.de

Projektbericht

3tägiger Workshop „Die Energie-Tür ... auf der Reise zu Dir“ – Bewältigung durch Ressourcenfindung * Ressourcenausbau * Ressourcenstärkung

Das Projekt wurde - aus internen Gründen - eine Woche vor der geplanten Zeit durchgeführt.

Das Projekt war wieder ein voller Erfolg. Die geplanten Ziele konnten sehr gut umgesetzt werden.

Die Zielgruppe umfasste Menschen, die mit psychischen Belastungen, traumatischen Erfahrungen oder körperlichen bzw. seelischen Beeinträchtigungen konfrontiert sind. Viele der Teilnehmenden befanden sich in langfristigen Stress- oder Krisensituationen. Besonders wertvoll war die heterogene Zusammensetzung der Gruppe, die unterschiedliche Perspektiven, Hintergründe und Erfahrungen sichtbar machte. Die Teilnahme setzte keine künstlerischen oder theaterpädagogischen Vorkenntnisse voraus. Dadurch entstand ein niedrigschwelliger Zugang, der es jedem ermöglichte, sich im eigenen Tempo und nach eigenen Möglichkeiten einzubringen.

Während der 3 Tage in Berlin stand das gemeinsame Erleben, kreative Arbeiten und der intensive Austausch im Mittelpunkt. Zum ersten Kennenlernen der Teilnehmenden fand eine Dampferfahrt statt, die in entspannter Atmosphäre Raum für erste Gespräche und Begegnungen bot. Bereits hier entstand eine offene und neugierige Stimmung, die die gesamte Woche prägte.



KD-Bank
BIC GENODED1DKD
IBAN DE 18350601901567428016

Geschäftsführender Vorstand
Vorsitzende: Marion Waade
Stellv. Vors.: Karin Korytowski

Finanzamt für Körperschaften I
Steuer-Nr.: 27/657/54355 (gemeinnützig)
Vereinsregister Amtsgericht Charlottenburg VR 28394 B



Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Bundesgeschäftsstelle: Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Funk: 0178 – 57 82 333 * <http://anuas-selbsthilfe.de> * selbsthilfe@anuas.de

Der Projektaufbau war modular gestaltet und beinhaltete drei aufeinander abgestimmte Elemente:

- Arbeit mit Imaginationskarten

Zu Beginn erhielten die Teilnehmer*innen Zugang zu Imaginationskarten, die als Impulsgeber für innere Bilder, Emotionen und Assoziationen dienten.



- Die Karten ermöglichten einen sanften Einstieg in die Selbstreflexion.
- In Kleingruppen und im Plenum wurden die entstandenen Eindrücke besprochen.
- Die Methode förderte intuitive Zugänge zu persönlichen Ressourcen wie Mut, Ruhe, Vertrauen, Grenzen und Kreativität. Die Gesprächsrunden schufen ein Klima von Sicherheit, Akzeptanz und gegenseitiger Unterstützung.
- Ein zentraler Bestandteil des Projekts war der Pantomime-Workshop unter Leitung eines erfahrenen Theaterpädagogen.
- Durch nonverbalen Ausdruck konnten Emotionen, innere Konflikte und Ressourcen auf körperlicher Ebene erfahrbar gemacht werden.
- Die Teilnehmer*innen erarbeiteten kleine Szenen, die Themen wie Achtsamkeit, Stabilität, innere Stärke und Selbstwirksamkeit sichtbar machten.
- Besonders wirksam war die nonverbale Arbeit für Menschen, denen der verbale Ausdruck schwerfällt oder die emotionalen Themen durch Sprache nur begrenzt zugänglich sind. Viele Teilnehmende berichteten, dass der Workshop ihnen half, „ins Spüren zu kommen“ und einen neuen Zugang zu ihrer eigenen Körpersprache und Präsenz zu entwickeln.



Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Bundesgeschäftsstelle: Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Funk: 0178 – 57 82 333 * <http://anuas-selbsthilfe.de> * selbsthilfe@anuas.de



Ergebnisse und Wirkung des Projekts Das Projekt erzielte eine nachhaltige und positiv bewertete Wirkung auf die Teilnehmer*innen. Zu den zentralen Ergebnissen gehören:

- **Stärkung der Selbstwahrnehmung** Viele Teilnehmende berichteten, dass sie ihre inneren Ressourcen erstmals bewusst benennen oder neu entdecken konnten.
- **Erleben von Gemeinschaft** Die Gruppenarbeit führte zu einem stärkenden sozialen Austausch. Gefühle von Isolation wurden abgebaut, gegenseitige Unterstützung entstand.

*Die Energie-Tür
Auf der Reise zu Dir*



KD-Bank
BIC GENODED1DKD
IBAN DE 18350601901567428016

Geschäftsführender Vorstand
Vorsitzende: Marion Waade
Stellv. Vors.: Karin Korytowski

Finanzamt für Körperschaften I
Steuer-Nr.: 27/657/54355 (gemeinnützig)
Vereinsregister Amtsgericht Charlottenburg VR 28394 B



Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Bundesgeschäftsstelle: Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Funk: 0178 – 57 82 333 * <http://anuas-selbsthilfe.de> * selbsthilfe@anuas.de

Unabhängig vom Pantomimen-Theaterstück fand ein ausgleichender kreativer Workshop zum Thema statt. Die Teilnehmer konnten noch kleinere Erinnerungstücke an Berlin und die spannenden 3 Tage gestalten.

Workshop-Ablaufskript zu dem Projekt: „Die Energie-Tür ... auf der Reise zu Dir“

Kreativ-Workshop mit Steinen und Untersetzer bemalen, & Reisetuis gestalten

Ziel des Workshops:

In diesem Workshop steht die „Energie-Tür“ als Symbol für den Zugang zu den eigenen Ressourcen, Träumen und Stärken. Schritt für Schritt soll diese Tür geöffnet werden – mit Farben, Formen und Fantasie.

In drei verschiedenen, gestalterischen Stationen wird Achtsamkeit mit Kreativität verbunden:

- **Steine bemalen** – als persönliche Energieanker oder kleine Glücksboten
- **Untersetzer gestalten** – Symbole, Muster oder Worte, die täglich begleiten
- **Reisetui verschönern** – ein ganz persönlicher Begleiter für Unterwegs



Neben dem künstlerischen Schaffen gibt es kleinere Impulse, die ermutigen sollen, die eigene „Reise zu einem selbst“ zu reflektieren. Die „Energie-Tür“ ist ein inneres Bild – sie steht für den Zugang zu unserer Kraft, unserer Lebensfreude und unseren persönlichen Ressourcen. Eine Tür kann Schutz geben, aber auch neue Möglichkeiten eröffnen, z.B. als Übergang von Anspannung zu Ruhe, von Unsicherheit zu Klarheit. Wir selbst bestimmen ob und wann wir sie öffnen. Was erwartet uns dahinter? Das können Bilder, Erinnerungen sein, aber auch eigene Fähigkeiten die stärken. Durch die individuelle Gestaltung der verschiedenen Materialien sollen alle beteiligten Teilnehmer partizipativ und inklusiv in den Austausch kommen.



Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

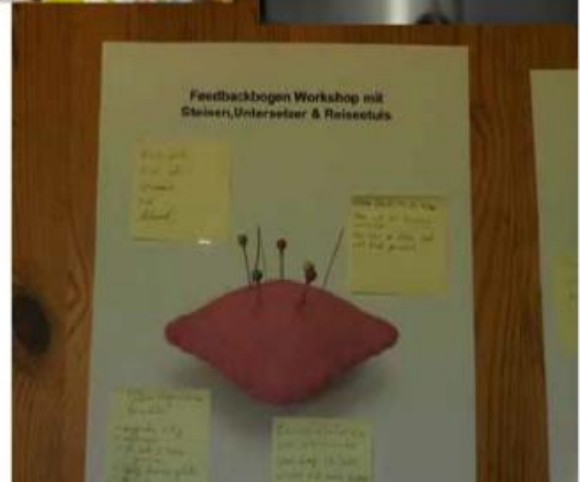
Bundesgeschäftsstelle: Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Funk: 0178 – 57 82 333 * <http://anuas-selbsthilfe.de> * selbsthilfe@anuas.de

Kreativer Workshop mit Steinen, Untersetzer und Reiseetuis



„Es war sehr interessant, aus was man alles ein Reiseetui machen kann. Das Bemalen der Steine war entspannend und ein ruhiger Tagesausklang.“

„Es war sehr schön eigene Stolpersteine zu kreieren. Man konnte seine Fantasie frei entfalten und sich auch mit anderen Teilnehmern austauschen.“





Bundesverband ANUAS e. V.
Hilfsorganisation für Angehörige von Mord-, Tötungs-, Suizid- und Vermisstenfällen

Selbsthilfeorganisation

Bundesgeschäftsstelle: Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Funk: 0178 – 57 82 333 * <http://anuas-selbsthilfe.de> * selbsthilfe@anuas.de

Ein Film ist entstanden:



Vielen herzlichen Dank für die Unterstützung.

Der Film ist in den nächsten Tagen auf der ANUAS-Webseite zu sehen:
<https://anuas-selbsthilfe.de/landesgeschaeftsstelle-berlin-brandenburg/>

Beiliegend zur Abrechnung und dem Bericht erhalten Sie den Film auf einem Stick vorab.

KD-Bank
BIC GENODED1DKD
IBAN DE 18350601901567428016

Geschäftsführender Vorstand
Vorsitzende: Marion Waade
Stellv. Vors.: Karin Korytowski

Finanzamt für Körperschaften I
Steuer-Nr.: 27/657/54355 (gemeinnützig)
Vereinsregister Amtsgericht Charlottenburg VR 28394 B