



**Projekttitlel:**

Die Erinnerungs-Kugel – Energie, die Dich bewegt

**Projektziel:**

Das Projekt „Die Erinnerungs-Kugel“ zielt darauf ab, den Teilnehmenden zu helfen, ihre innere Energie zu mobilisieren, ihre Sichtweise zu verbessern und einen Zugang zu ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu finden. Durch kreative und imaginative Methoden sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, ihre Ziele zu entdecken und nonverbal auszudrücken, während sie gleichzeitig Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen. Das Projekt hat auch einen präventiven Gesundheitsaspekt, indem es die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden fördert.

In der Austauschgruppe „Erinnerungsbuch“ ist es das Ziel, Menschen dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Geschichten, Erinnerungen und Ressourcen zu reflektieren. Durch das Festhalten von Erlebnissen und positiven Momenten soll das Selbstbewusstsein gestärkt und ein Gefühl der Dankbarkeit für das Leben gefördert werden. Zudem dient die Gruppe der Prävention von psychischen Belastungen, indem es den Fokus auf das Positive und die eigenen Stärken lenkt.

Das Erinnerungsbuch wird als kreatives und interaktives Medium gestaltet, in dem die Teilnehmenden ihre Erinnerungen festhalten können, um bedeutende Ereignisse, Erlebnisse und Personen aus ihrer Vergangenheit zu reflektieren und längst vergessene Erinnerungen wiederzuentdecken und aufzuschreiben.

Durch die Erzählungen der einzelnen Teilnehmer wird jeder ermutigt, die eigenen Erfolge, Herausforderungen und die Strategien, die ihnen geholfen haben, zu dokumentieren.

Durch das Schreiben und Gestalten des Erinnerungsbuches wird das Selbstbewusstsein gefördert, Gedanken und Gefühle werden ausgedrückt, was zu einer positiven Selbstwahrnehmung beiträgt.

Der Blick auf das Schöne im Leben soll die positiven Aspekte des Lebens hervorheben.

Die Teilnehmer können schöne Erlebnisse, kleine Freuden und Dinge, für die sie dankbar sind, festhalten.

Das Erinnerungsbuch dient als Werkzeug zur Stressbewältigung und zur Förderung der psychischen Gesundheit. Durch die regelmäßige Reflexion und das Festhalten positiver Erlebnisse wird ein resilienter Umgang mit Herausforderungen gefördert.

Die Austauschgruppe „Erinnerungsbuch“ richtet sich an Menschen, die Interesse daran haben, ihre Erinnerungen zu reflektieren und ihre persönliche Entwicklung zu fördern. Besonders angesprochen werden sollen Personen, die in belastenden Lebenssituationen stecken oder ihre psychische Gesundheit stärken möchten.

Die Gestaltung des Erinnerungsbuches bleibt jedem Teilnehmer selbst überlassen. Es können kreative Elemente wie Zeichnungen, Collagen oder Fotos integriert werden, um den persönlichen Ausdruck zu fördern. Es bietet eine wertvolle Möglichkeit, das eigene Leben zu reflektieren und Ressourcen zu entdecken. Es fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern trägt auch zur psychischen Gesundheit und Resilienz der Teilnehmenden bei. Hilfreich sind hierbei auch die Imaginationskarten.

Das Projekt umfasst verschiedene Module, die sich auf die Imaginationskarte „Die Erinnerungs-Kugel“ stützen. Diese Karte dient als kreatives Werkzeug, um die inneren Ressourcen der Teilnehmenden zu aktivieren und ihre persönliche Entwicklung zu unterstützen.

## Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de



Ein besonderer Fokus liegt auch auf der gesundheitspräventiven Körperarbeit, die den Teilnehmern neue Erfahrungen im Umgang mit ihrer Problematik bietet und positive, bleibende Erinnerungen schafft. In einem 2-tägigen Workshop soll ein Theaterstück, mit den teilnehmenden Personen, eingeübt werden.

### Erwartete Ergebnisse:

- Stärkung des Selbstbewusstseins und der persönlichen Ressourcen der Teilnehmenden.
- Förderung einer positiven Lebensperspektive und Dankbarkeit.
- Verbesserung der psychischen Gesundheit durch präventive Maßnahmen.
- Schaffung eines wertvollen Erinnerungstücks, das die Teilnehmenden ein Leben lang begleiten kann.

Das Theater-Projekt soll in der 1-wöchigen ANUAS Jahres-Themenwoche vorgestellt werden, um den dort anwesenden jeweiligen

Selbsthilfegruppen die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten, kreatives Gestalten und die Körperarbeit anzubieten.

<https://anuas-selbsthilfe.de/landesgeschaeftsstelle-hessen/>

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

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

### **Ziele:**

In der Kommunikation mit dem eigenen Körper und dem Bewusstsein Neues zulassen zu können, liegt der Schlüssel hin zu einer inneren Energie und Freude, und daraus resultierend einer sukzessive abnehmenden Belastungsstörung. Eine Aufhellung für Körper und Geist bis hin zur Zufriedenheit. Die Teilnehmer sollen durch die Workshops und die Theateraufführung ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine verbesserte Resilienz entwickeln. Das Projekt soll nicht nur therapeutische Effekte haben, sondern auch einen Raum für Austausch und Gemeinschaft schaffen. Nach der Aufführung sind Diskussionsrunden geplant, um die Erfahrungen der Teilnehmer zu reflektieren und den Dialog über ihre psychische Gesundheit zu fördern.

### **Zielgruppe:**

Das Projekt richtet sich an Menschen mit psychischem Leidensdruck, Personen mit physischen Einschränkungen, Menschen in schwierigen Lebenssituationen sowie Betroffene von Schockschäden nach schwerer Traumatisierung. Wir möchten einen inklusiven Raum schaffen, in dem alle Teilnehmenden sich sicher fühlen und ihre Geschichten teilen können.

### **Projekttablauf:**

#### 1. Planung und Organisation:

- Digitaler Austausch mit dem Workshopleiter (Pantomime)



## Selbsthilfeorganisation

Zweigstelle Seligenstadt | c/o Udo Scheich | zw-seligenstadt@anuas-selbsthilfe.de

- Resilienz Training: Methoden zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Partizipative Skripterstellung und Besprechung mit den Gruppenteilnehmern
- Besprechung und Vorstellung der Imaginationskarte „Die Erinnerungs-Kugel“

### 2. Einführungsphase:

- Austausch über Ressourcen und eigene Erfahrungen
- Vorschläge zur Gestaltung von Erinnerungs-Kugeln
- Einführung in nonverbale Kommunikation (im Online-Austausch)
- Übungen, die den Ausdruck von Emotionen ohne Worte fördern und die Teilnehmer dazu anregen, ihre Körpersprache bewusst einzusetzen.

### 3. Vorbereitung:

- Theatralische Ideenentwicklung und Gestaltung eines Skripts
- Vorstellung und Diskussion aller Ergebnisse in der Gruppe

### 4. Durchführung:

- Kreativer Workshop zur Gestaltung eigener Erinnerungs-Kugeln  
Die Teilnehmer erstellen ihre eigenen Kugeln, die ihre persönlichen Erinnerungen und Emotionen symbolisieren. Diese Kugeln sollen in der Aufführung verwendet werden, um die Themen des Projekts visuell darzustellen.
- 2-tägiger Workshop zur Einübung des Theaterstücks „Die Erinnerungs-Kugel – Energie, die Dich bewegt“
- Abschlusspräsentation des nonverbalen Theaterstücks
- Abschließende Diskussion mit allen Teilnehmern

Der 2-tägige Theaterworkshop wird von einem erfahrenen Theaterchoreograf und Pantomimendarsteller geleitet, welcher über Fachwissen in dem Bereich non-verbale Kommunikation verfügt. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen arbeiten, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Die Aufführung wird am Ende des Workshops stattfinden und die erarbeiteten Inhalte und Kugeln präsentieren.

Dieses bundesweit einmalige Projekt verbindet kreative Ansätze wie Pantomime und nonverbale Kommunikation mit persönlicher Reflexion. Es bietet den Teilnehmern nicht nur die Möglichkeit, ihre individuelle Resilienz zu stärken, sondern schafft auch neue Perspektiven, Vertrauen und gemeinschaftliche Erlebnisse.

Die Erinnerungs-Kugel – Energie, die Dich bewegt“ ist ein innovatives Theaterprojekt, das Kunst, Netzwerkarbeit und Austausch miteinander verbindet. Wir freuen uns darauf, den Teilnehmenden eine Plattform zu bieten, um ihre Geschichten zu erzählen und ihre Ressourcen zu stärken, während sie gleichzeitig die transformative Kraft non-verbaler Kommunikation erleben.

Zum Abschluss wird eine umfassende Evaluation durchgeführt. Dabei werden Fotos gemacht, um die Aufführung festzuhalten und die Atmosphäre einzufangen. Zudem wird eine DVD erstellt, die als Nachweis für die Krankenkasse dient. Diese Dokumentation ist wichtig, um die durchgeführten Aktivitäten und deren Nutzen zu belegen. Zusätzlich wird ein Tätigkeitsbericht verfasst, der die verschiedenen Aspekte des Projekts zusammenfasst. Um die Qualität und den Erfolg des Theaterstücks zu beurteilen, wird auch Feedback von den Teilnehmern und Zuschauern eingeholt. Diese Schritte helfen, die Erfahrungen zu reflektieren und zukünftige Projekte zu verbessern.