



# Abschlussbericht

Projekt: „Buch der Ressourcen – Quelle Deiner Kraft“

## 1. Einleitung

Das Projekt „*Buch der Ressourcen – Quelle Deiner Kraft*“ wurde mit dem Ziel durchgeführt, Menschen in belastenden Lebenssituationen dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Stärken und inneren Kraftquellen zu entdecken und für ihren Alltag nutzbar zu machen. Durch die Verbindung kreativer, nonverbaler und achtsamkeitsbasierter Methoden entstand ein vielfältiger Erfahrungsraum, der den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Wege der Selbstwahrnehmung, Stabilisierung und Stressbewältigung eröffnete.

Das Projekt war Teil der ANUAS-Jahres-Themenwoche in Berlin und wurde über mehrere Wochen konzipiert, vorbereitet und schließlich erfolgreich umgesetzt.

## 2. Zielgruppe

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.

## 3. Projektverlauf und Methodik

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

### 3.1 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.



### 3.2 Pantomime-Workshop

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.

### 3.3 Gestaltung des Ressourcenbuchs

Als abschließendes und gleichzeitig fortführendes Element gestalteten alle Teilnehmenden ein persönliches Ressourcenbuch.

Dieses enthielt u. a.:

- Notizen aus der Imaginationsarbeit
- ausgewählte Bilder, Symbole und Farben
- Reflexionen aus den Gruppengesprächen
- Erkenntnisse aus den pantomimischen Übungen
- eigene Texte, Collagen oder Zeichnungen

Das Buch dient als langfristiges Nachschlagewerk, Inspirationsquelle und kraftvoller Anker für herausfordernde Alltagssituationen.

## 4. Ergebnisse und Wirkung des Projekts

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

### 4.1 Stärkung der Selbstwahrnehmung

Viele Teilnehmende berichteten, dass sie ihre inneren Ressourcen erstmals bewusst benennen oder neu entdecken konnten.

### 4.2 Erleben von Gemeinschaft

Die Gruppenarbeit führte zu einem stärkenden sozialen Austausch. Gefühle von Isolation wurden abgebaut, gegenseitige Unterstützung entstand.



### 4.3 Entlastung und Stabilisierung

Die kreative und nonverbale Arbeit wurde als entlastend, beruhigend und stabilisierend wahrgenommen. Insbesondere die pantomimischen Übungen halfen bei der emotionalen Verarbeitung.

### 4.4 Langfristiger Nutzen

Das entstandene Ressourcenbuch ist ein persönliches Werkzeug, das über die Projektzeit hinaus genutzt werden kann. Einige Teilnehmer\*innen äußerten den Wunsch, weiter an theaterpädagogischen oder kreativen Angeboten teilzunehmen.

## 5. Herausforderungen

Im Verlauf des Projekts zeigten sich folgende Herausforderungen:

- **Unterschiedliche Belastungsniveaus:** Teilnehmende mit sehr akuten Stress- oder Krisensituationen benötigten teilweise intensivere Begleitung.
- **Nonverbale Arbeit:** Einzelne Teilnehmer\*innen empfanden die körperliche Darstellung zunächst als ungewohnt und schambehaftet; mit zunehmender Gruppendynamik legte sich diese Hemmung jedoch.
- **Zeitliche Begrenzung:** Viele Teilnehmer\*innen hätten sich eine längere Laufzeit oder weiterführende Module gewünscht.

Diese Erfahrungen fließen in die Planung zukünftiger Angebote ein.

## 6. Fazit

Das Projekt „*Buch der Ressourcen – Quelle Deiner Kraft*“ hat gezeigt, wie wirkungsvoll die Kombination aus Imaginationsarbeit, Gruppengesprächen, nonverbaler Theaterpraxis und kreativer Gestaltung sein kann. Die Teilnehmer\*innen konnten neue Perspektiven auf ihre eigenen Stärken entwickeln und sich in einem geschützten Rahmen ausprobieren.

Die Verbindung künstlerischer und psychosozialer Methoden erwies sich als besonders wertvoll, um emotionale Stabilität zu fördern und Selbstwirksamkeit zu stärken. Das Projekt stellt einen innovativen Beitrag zur gesundheitspräventiven Arbeit und zur Förderung von Resilienz in belasteten Lebenssituationen dar.

Zu dem Projekt gibt es einen Film, welcher auf die Webseite gestellt wird und jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, den Film als Stick oder DVD zu erhalten.

**Insgesamt war das Projekt ein voller Erfolg und ein bedeutender Schritt zur Stärkung persönlicher Ressourcen und innerer Kraftquellen der Teilnehmenden.**