

Alexandra Buysch

# Wovon wir träumen und worauf wir hoffen – das bestimmt unsere Zukunft

Mein Ansatz des Counselings anhand eines  
Wochenendes für Alleinerziehende

IHP Manuskript 2104 G \* ISSN 0721 7870



Alexandra Buysch

# Wovon wir träumen und worauf wir hoffen – das bestimmt unsere Zukunft

Mein Ansatz des Counselings anhand eines Wochenendes für  
Alleinerziehende

Gliederung:

1. Einleitung: Der Grund und die Basis meines beruflichen Handelns / meine Tätigkeit als Seelsorgerin und Counselor
2. Counselor für Kunst und Gestaltungstherapie / mein Werkzeugkasten und ich als mein eigenes Tool
  - 2.1 Cycles of Power
  - 2.2 Kreative Methoden
  - 2.3 Das Wissen über Resilienz und Ressourcenförderung
    - 2.3.1 Die Spiritualität
    - 2.3.2 Die Kreativität
    - 2.3.3 Die Naturverbundenheit
3. Die Arbeit mit Alleinerziehenden
  - 3.1 Ein konkretes Beispiel
  - 3.2 Krisen im Leben
  - 3.3. Hoffnung und Zuversicht
  - 3.4. Träume
  - 3.5 Fokussierung auf das, was mir Kraft gibt
4. Fazit und Ausblick  
Literatur

## **1. Einleitung: Der Grund und die Basis meines beruflichen Handelns / mein Handeln als Counselor und als Seelsorgerin**

Als ich mich vor über 25 Jahren entschied, Religionspädagogin zu werden, hatte ich eine Idee davon, warum ich diesen Beruf ausüben wollte. Ich hatte schon als Mädchen und als junge Frau Erfahrungen gesammelt im ehrenamtlichen Engagement meiner Heimatgemeinde. Wie vielseitig der sogenannte Pastorale Dienst / die Seelsorge am Menschen dann tatsächlich sein würde, erfuhr ich im Studium, während der Praktika meiner Assistenzzeit als Gemeindeferentin und in den inzwischen über 20 Jahren meiner beruflichen Praxis. Der Schwerpunkt meiner Tätigkeit in den Gemeinden ist die Religionspädagogik. Die Möglichkeit mit vielen verschiedenen Altersgruppen in Kontakt zu kommen motiviert mich noch immer und macht mir viel Freude. Sehr schnell bemerkte ich, dass es auch Grenzen gab, was meinen persönlichen und beruflichen Ausdruck anging. Mein Bedürfnis nach mehr Kreativität im Zusammenhang mit den Menschen, die mir begegneten, wurde stärker und die Idee entstand, Menschen über das Religionspädagogische hinaus zu begleiten und mit ihnen einen kreativen und kommunikativen Prozess anzustreben, der ihnen in vielen Lebenslagen als Unterstützung dienen konnte. So kam es zu der Entscheidung mich als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie ausbilden zu lassen.

## **2. Mein Werkzeugkasten als Counselor**

Ich habe bemerkt und erfahren, dass ich mich ein Leben lang weiterentwickeln kann und darf. Ich lerne immer wieder durch Lebenserfahrung, persönliche Interessen und Begabungen dazu, auch durch Krisen, die zu meistern sind, ebenso durch die Beziehungen und die Kommunikation mit meinem Umfeld. Im Laufe der Zeit habe ich mir dabei einen Werkzeugkasten zugelegt, aus dem ich mich für mein persönliches Leben, aber vor allem auch für meinen Beruf als Counselor und Seelsorgerin bedienen kann. Mein Blick auf das Leben als fortwährendes Lernfeld, was ausgebaut, umgebaut und korrigiert werden kann, ist ein wichtiger Antrieb meines Tuns, Handelns und Denkens. Meine Persönlichkeit als Counselor ist geprägt durch meine eigenen Anlagen, meine Biographie und meinem Glauben daran, dass die Natur, die Spiritualität und natürlich die Kreativität in uns Menschen, wichtige Kraftquellen zu Tage fördern und uns im alltäglichen Leben stärken können. Ich benötige sie aber vor allem in Zeiten, die schwierig und krisengeschüttelt sind. Gleichzeitig glaube ich fest daran, dass ich in der Lage bin mich präventiv um meine seelische und körperliche Gesundheit zu sorgen und sie zu pflegen. Ich bin in der Lage ein ganzheitliches Gleichgewicht herzustellen, indem ich darauf achte, was mein Körper mir für Zeichen gibt und welche Bedürfnisse mein Geist / meine Seele hat. Im Nachfolgenden möchte ich wichtige Denkmodelle und Werkzeuge erläutern, welche mein Handeln bestimmen.

### **2.1 Cycles of Power nach Pamela Levin**

Zu wissen, dass wir fortwährend einen Lernprozess durchlaufen, hat mein Denken über die menschliche Entwicklung enorm geprägt. Durch Pamela Levins Erklärungsmodell über die Entwicklungszyklen des Menschen – Cycles of Power genannt – erschloss sich mir schon zu Beginn meiner Counselorausbildung ein wichtiges Tool für mein Arbeiten. Beziehe ich dieses Modell auf mein konkretes Handeln als Counselor, so hilft es mir sehr dabei zu erkennen, was die zu begleitenden Menschen in ihrer momentanen Lebensphase/Situation bedürfen, was sie stabilisiert und gestärkt weitergehen lässt.

Formuliert als 7 Entwicklungszyklen ergeben sich daraus wichtige Energien und Kraftquellen. Existenzielle Kräfte wie die Kraft zum Sein, die Kraft zum Tun, die Kraft zum Denken, die Kraft der Identität, die Kraft der Geschicklichkeit, die Kraft der Erneuerung und die Kraft der Wiederaufarbeitung stellen die Menschen vor elementare Fragen und Aufgaben. Ich kann die zu begleitenden Menschen mit meinem Wissen darum auf wichtige Pfade zu sich selbst und in die eigene Kraft bringen.

## **2.2 Wissen über Resilienz und Ressourcenförderung**

Unser Leben ist geprägt von Höhen und Tiefen, von Zugewinn und Verlust, von Freude und Leid, von Zuversicht und Hoffnungslosigkeit. Zur Biographie eines Menschen gehört es selbstverständlich dazu, dass er schwere Situationen, Krisen zu meistern hat. Aber die Frage bleibt, wie sich die Auseinandersetzung und der Umgang mit einer Krise gestaltet, wie dieser Mensch aus ihr hervorgeht und was für ihn Hilfe bei der Bewältigung war. Immer wieder begegne ich in meinem beruflichen Kontext als Counselor und Religionspädagogin Menschen, die sich in persönlichen Lebenskrisen befinden oder dabei sind, diese zu meistern bzw. sich dafür Unterstützung und Hilfe suchen. Während meiner Ausbildung zum Counselor hatte ich viel Raum meine Biographie und meinen Lebensweg zu betrachten und besondere Einschnitte, Umbrüche und Lebensereignisse zu reflektieren. Anhand meiner eigenen Biographie konnte ich erkennen, was mich bewegt hat, was mich aus der Bahn geworfen hat, wobei ich mich neu strukturieren musste. Ich habe gelernt, wo Anpassung gefragt war und nicht zuletzt, welche (*resilienten*) Fähigkeiten mir geholfen haben, eine Krise zu durchleben und sogar gestärkt aus ihr hervorzugehen. Die Entdeckung der eigenen Ressourcen hat mir gezeigt, was gerade in krisenhaften und schweren Momenten hilfreich war und bleibt.

Die Thesen des Neuropsychologen Gerald Hüther begleiten mich schon seit vielen Jahren und motivieren mich zu einer Lebenseinstellung und Haltung, die sehr positiv und wertschätzend ist. In seinem Buch „Wege aus der Angst“ aus dem vergangenen Jahr formuliert er, was in Krisensituationen und den mit ihnen einhergehenden Ängsten hilft. Er schreibt darüber, dass es dem Menschen hilft seine Widerstandskräfte zu stärken, indem wir auf drei wichtige Ressourcen im Leben setzen und auf sie zurückgreifen. Er findet dafür das Bild eines dreibeinigen Hockers, der tragfähig und stabil ist, wenn wir unsere Energie in genau diese drei Ressourcen stecken. Das erste Standbein ist das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, das zweite Standbein ist die Beziehung und der Beistand anderer Menschen, der Familie und Freunden beispielsweise, und das dritte Standbein ist der Glaube daran, dass alles wieder gut werden kann, fest verbunden mit der Vorstellung eingebunden zu sein in die Vorgänge der Welt und sich in diesem wesentlichen Grundgefühl getragen, geschützt und bewahrt zu sehen.

Es ist enorm wichtig zu wissen, was ich brauche und aus welchen Kraftquellen ich Energie schöpfen kann. Aber auch das erlernte Wissen um resiliente Fähigkeiten, stärkende sowie stabilisierende Techniken, Tools und Methoden haben meine Beratungstätigkeit bereichert und sind ein unersetzlicher Baustein meiner Arbeit mit Menschen wie auch meiner eigenen Lebensführung geworden.

## **2.3 Kreativität und Gestaltung in meinem Leben**

Schon als Kind hatte ich Freude daran mich kreativ ausdrücken, Bilder zu malen, Sandburgen zu bauen, in der Erde zu graben, Papier zu zerschneiden und es wieder neu zusammenzufügen. Ich hatte Freude daran zu experimentieren und zu erleben, wie viel Spaß es macht etwas auszuprobieren, auch wenn am Ende einer kreativen Koch- und Backorgie der Topf vollkommen angebrannt und nicht mehr brauchbar war. Immer wieder ist meine Kreativität und Gestaltung eine Form mich mit mir und meiner Umwelt

auseinanderzusetzen. Dann bin ich ganz bei mir, auch wenn kreative Prozesse am Ende oft anders enden, als ich zu Beginn vermutet hatte.

Kunst - und gestaltungstherapeutisches Arbeiten/Handeln professionell betrachtet ermöglicht mir vielseitige Möglichkeiten Menschen in ihrer Entwicklung zu begleiten und in ihnen wichtige persönliche Lernprozesse in Gang zu setzen. Wenn ich konkrete Menschen und ihre Themen, die sie beschäftigen, anschau, gelingt es mir durch kreative Gestaltungsprozesse ihr schöpferisches Potential freizusetzen und mit ihnen Lösungsansätze für ihre Anliegen zu entwickeln. Es gelingt dann im Gestaltungsprozess Unbewusstes sichtbar zu machen und wichtige Lernschritte zu erfahren.

## **2.4 Spiritualität**

Ich bin ein ostdeutsches Kind und bis zu meinem 13. Lebensjahr im Harz an der Grenze von Sachsen-Anhalt zu Thüringen aufgewachsen. Meine Kindheit war wenig geprägt von irgendwelchen Konfessionen oder Glaubensgemeinschaften, dennoch hatte ich Berührung mit Menschen, die eine eigene Spiritualität hatten. Ich konnte erleben, wahrnehmen und spüren, dass es anscheinend noch andere tragende Gründe im Leben gibt. 1989 haben wir die DDR verlassen und sind im Rheinland gelandet. Unsere ersten Begegnungen waren mit Menschen, die der katholischen Kirche zugehörig waren. Ihr Handeln und ihre Fürsorge waren deutlich geprägt vom Christsein und einer tiefen Verwurzelung darin. Uns als Familie half das sehr weiter: die Anbindung an eine Gemeinschaft, die konkrete materielle Unterstützung, das Erleben, dass im Raum der Kirche eine Atmosphäre sein kann, die einen zur Ruhe kommen lässt, die Rituale bietet, die Hoffnung und Zuversicht schenken und die unser Leben ordnen kann. Wie zu Beginn kurz beschrieben entschied ich mich dann später auch aufgrund dieser Erfahrungen Religionspädagogin zu werden und bin es immer noch.

Ohne weit ausholen zu wollen und in eine Kritik der Kirche zu verfallen, möchte ich das Gute dieser spirituellen Prägung hervorheben. Sie bezeichnet für mich die Sehnsucht nach einem Mehr im Leben, vor allem in dem ganzen Alltagstrubel von Beruf und Familie. Es ist die Sehnsucht dem Geheimnis des Lebens auf die Spur zu kommen. Es ist die Sehnsucht einen deutlichen Sinn in meinem Leben und Handeln zu erfahren. Und dabei beschäftigen mich Fragen wie: Wofür stehe ich im Leben? Wie kann es mir gelingen Hoffnung und Zuversicht zu haben? Was gibt mir Geborgenheit und was lässt mich im Leben vertrauen? Bin ich in der Lage zu erkennen, was mir im Leben gelingt? Kann ich mich mit mir und meiner Umwelt versöhnen? Welche Quellen können mir dabei helfen und wo sind sie zu finden?

Wenn meine Spiritualität im Wesentlichen die Suche nach Hoffnung ist, so ist das, was Hoffnung ausmacht, im Folgenden sehr gut beschrieben worden: „Dabei kann sich die Hoffnung auf so viel mehr richten als nur auf den nächsten Schritt im Leben. Man kann auf neue Erfahrungen und Erlebnisse hoffen, ja selbst auf ein Jenseits. Aber die Hoffnung ist auch ein Gefühl, ein Zustand. Sie erzählt viel darüber, wie wir auf die Welt blicken und welche Wünsche wir an das Leben haben. Was ist uns wichtig? Hoffnung ist unsere Brücke in die Zukunft, mit ihr öffnen wir uns dem Leben selbst.“ (*Klette, Kathrin: Hoffen. Eine Anleitung zur Zuversicht, Berlin 2016, 10.*) Und weiter: „Hoffnung ist realistisch und verspricht keine Luftschlösser, und sie blendet auch nicht verbissen alles Schlechte aus, um nur das Gute zu sehen. Sie entsteht durch das Vertrauen in andere Menschen, in uns und in das Leben selbst. Ohne die Hoffnung würde uns jeder Antrieb zum Handeln fehlen. Sie ist ein Gefühl, das uns trägt, das uns nach Schicksalsschlägen langsam wieder zurück ins Leben finden lässt.“ (*Klette, Kathrin: Hoffen. Eine Anleitung zur Zuversicht, Berlin 2016, 192.*)

Mein Glaube liefert mir keine fertigen Antworten, hält diese Fragen vielmehr in der Schwebelage, gibt mir die Zuversicht auf ein gutes Ende, bietet mir somit einen Grund, auf dem ich in das Leben vertrauen kann und so auch Gewissheit und Hoffnung in schwierigen Lebenslagen finde.

## **2.5 Naturverbundenheit**

Für mich war und ist die Natur immer ein wichtiger Ort, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Das hat sicher auch mit meiner Herkunft aus einem kleinen Ort im Harz, nahe am Wald, zu tun. In der Natur kann ich wiederfinden, was mir im Alltag manchmal verloren geht. Sie ist für mich ein Rückzugsort. Ich kann an ihr den Kreislauf des Lebens erkennen und nachvollziehen. Die Natur schenkt mir Schönheit und lässt mich Geheimnisse entdecken. Die Natur überrascht mich mit Form und Farbe und mit Zeit und Raum.

Für Beratungsprozesse bietet sie zunächst einmal eine Gelegenheit, den alltäglichen Rhythmus zu unterbrechen, da sie sich mit ihren langsamen und meist ruhigen Prozessen ihm geradezu entgegenstellt. Das Wachstum der Pflanzen wahrzunehmen, das sich verändernde Licht im Wald zu registrieren, die vielen verschiedenen Geräusche zu hören, das alles lädt zur Entschleunigung des eigenen Lebens ein. Dabei richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Umgebung – und auch auf sich selbst, da man in freier Natur viel mehr auf die eigene Bewegung achten, sich als Teil eines Ökosystems betrachten muss. Zudem bietet die Beobachtung der Lebensprozesse in der freien Natur auch Erklärungsmodelle für die Vorgänge im eigenen Leben. Dazu gehören Dinge wie das Wachstum von Bäumen und anderen Pflanzen, das Ablegen von zu klein gewordenen Behausungen und Häuten, das Werden und Vergehen und das Sich-öffnen und Sich-zurückziehen, das Ausfliegen und wieder Heimkehren, das Auffallen und das Anpassen.

## **3. Die Arbeit mit Alleinerziehenden**

Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (*BMFSFJ*) ist aktuell im April 2021 folgender Abschnitt nachzulesen: „Familien in Deutschland sind bunt und ganz unterschiedlich. Die meisten Eltern in Deutschland sind verheiratet, aber auch immer mehr Paare ohne Trauschein gründen eine Familie. Doch nicht jede Beziehung oder Ehe hält. Deshalb wachsen immer mehr Kinder bei einem Elternteil auf. Wenn Eltern getrennt leben, betreut überwiegend ein Elternteil das Kind - oder beide teilen sich die Erziehung partnerschaftlich auf. In Deutschland gibt es acht Millionen Familien mit minderjährigen Kindern. Davon sind 19 Prozent alleinerziehend, also Mütter oder Väter, die allein mit ihren Kindern im Haushalt leben. In der Zeit von 1996 bis 2018 ist die Anzahl der Alleinerziehenden mit minderjährigen Kindern von 1,3 Millionen auf 1,5 Millionen angestiegen. Von den 13,1 Millionen Kindern unter 18 Jahren leben inzwischen 18 Prozent mit einem Elternteil im Haushalt. In neun von zehn Fällen ist dies die Mutter. Studien zeigen, dass der Phase des Alleinerziehens oft andere Familienformen vorausgegangen sind beziehungsweise neue Formen folgen, etwa in Stief- oder Patchworkfamilien. Ein Drittel der Alleinerziehenden lebt in einer neuen Partnerschaft - jedoch in getrennten Haushalten.“

*(<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/chancen-und-teilhabe-fuer-familien/alleinerziehende/allein-und-getrennt-erziehende-foerdern-und-unterstuetzen-73552>, zuletzt abgerufen am 13.04.2021)*

Alleinerziehende oder Ein-Eltern-Familien stehen im Alltag und im Beruf vor besonderen Herausforderungen. Dazu gehören die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, keine oder

nur wenig Unterstützung durch den anderen Elternteil, wodurch die Unterstützung sozialer Leistungen vom Staat notwendig werden, das Angewiesensein auf bedarfsgerechte Betreuungsangebote für die Kinder und eine Unterstützung durch gute soziale Netzwerke. Unter diesen Aspekten betrachtet ist es besonders wichtig, dass sich Verbände, Vereine, Kirchen, Beratungsstellen und Bildungshäuser für Menschen in einer solchen Lebenssituation engagieren.

Es ist sinnvoll mit Angeboten wie Familien- und Erziehungsberatung, Bildungsveranstaltungen, Auszeiten, Ferien- und Freizeitaktivitäten und Counseling an Alleinerziehende heranzutreten, um sie für den Alltag fit zu machen, Erholung zu ermöglichen, Energiequellen wieder aufzutanken oder diese aufzubauen, Input und Anregungen zu geben und den Raum für Beziehung, Kommunikation und das Anlegen eines guten Netzwerkes zu ermöglichen. Es soll erfahrbar werden, dass es anderen Frauen und Männern ebenfalls so ergeht und sie nicht allein sind in ihrer Situation. Das hilft, die eigene Situation einzuordnen und Erkenntnisse zu gewinnen, wie andere in ihrer Situation den Alltag bewältigen.

### **3.1 Bildungsangebote und Retreats für Alleinerziehende**

Den Rahmen für mein nachfolgend beschriebenes Angebot für alleinerziehende Frauen bietet das Erzbistum Köln in enger Zusammenarbeit mit der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (*KFD*). Sie stellt die Räumlichkeiten für die Veranstaltung und arbeitet eng mit den Referent\*innen zusammen. Hierbei werden Angebote erarbeitet, die breitgefächert sind und Themenbereiche beinhalten wie Beratung für Alltag und Krisen, Bildungsangebote, spirituelle und Freizeitangebote mit und ohne Kinder.

### **3.2 Konkrete Maßnahme: Ein Wochenende mit Alleinerziehenden und ihren Kindern im August 2020**

Ich möchte in meiner Graduierungsarbeit auf ein Wochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder Bezug nehmen und an diesem Beispiel meine Arbeit als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie beschreiben. Das Angebot war für den Sommer 2020 ausgeschrieben. Es stand tatsächlich lange nicht fest, ob es stattfinden könnte und unter welchen Rahmenbedingungen. Wie für viele andere auch war es für mich eine ungewöhnliche und sehr neue Ausgangslage, denn die Covid-19-Pandemie war noch nicht vorüber und der erste große Lockdown gerade erst vorbei.

Stichworte wie Mund-Nasen-Schutz, AHA-Regeln, Kontaktbeschränkungen und das Wort Lockdown waren keine fremden Worte mehr. Alle hatten ihre in der Zeit bis zum August 2020 eigenen Erfahrungen gesammelt und an Vielen ist die Pandemie nicht spurlos vorüber gegangen. Gerade bei den 12 Frauen im Kurs war nun die Erleichterung groß, dass es schließlich überhaupt möglich war, dass das Angebot stattfinden konnte.

Ausgeschrieben war das Angebot an die Frauen unter dem Titel: „Traumwandeln – die Welt neu träumen“. Dieser resultierte bei der Vorbereitung aus der Beschäftigung mit einem Zitat von Dorothee Sölle: „Hör nicht auf, mich zu träumen, Gott.“ (*in: Dorothee Sölle, Loben ohne lügen, Berlin 2000, S. 12.*)

Im Ausschreibungstext stand: „Wer wünscht es sich nicht, seine Lebensträume zu leben? Wäre da nicht der Alltagsrhythmus, bei dem ich immer mit muss und der schnell ist. Die Träume zerplatzen dann wie Seifenblasen. Wie groß ist an solchen Tagen der Wunsch, sich einfach in die Sonne zu setzen und zu träumen. Genau das wollen wir an diesem Wochenende tun: den eigenen Träumen wieder auf die Spur kommen, dabei Ressourcen und Kraftquellen entdecken und viel traumhafte Energie für den Alltag tanken!“

### 3.2.1 Planung und Struktur des ersten Abends

Schon in der Ausschreibung des Angebotes wird deutlich, dass es an diesen insgesamt zwei vollen Tagen darum gehen sollte, eine Unterbrechung vom Alltag zu erfahren und neue Kraft zu tanken. Die Frauen mit ihren Kindern reisten aus einem straff getakteten Berufs- und Familienalltag an. Zusätzlich war ihnen einiges durch die außergewöhnliche Krisensituation der Pandemie abverlangt worden, wie die Umsetzung des Homeschoolings mit seinen digitalen und pädagogischen Herausforderungen, aber auch der eigene Berufsalltag mit Schichtdiensten gehörte dazu. Erschwerend kam für Viele die emotionale Belastung dazu, sein eigenes Kind in die Notbetreuung bringen zu müssen, weil der Alltag sonst nicht zu bewältigen gewesen wäre. Für die konkrete Planung bedeutete das, den Fokus vor allem darauf zu setzen, ein Angebot zu machen, bei dem der Schwerpunkt in der Erholung vom Alltag mit Kind und Beruf, darüber hinaus auch noch von der Pandemie und dem Lockdown lag. Es würde besonders wichtig sein, Zeit zu geben, um sich zu sammeln und zu fokussieren, sich auszutauschen über die vergangenen Monate. Gleichzeitig sollte es aber auch Raum für neue Gesprächsinhalte geben, in dem das Virus und die Pandemie nicht das zentrale Thema wären. Das positive Erleben sollte im Vordergrund stehen, das Erträumen von Visionen und Zukunftsplänen.

Daher begleitet die Kraft des Seins, der erste Lebenszyklus nach Pamela Levin, meine Arbeit durch das gesamte Wochenende, vor allem aber das Anreisen und Ankommen am ersten Abend im Bildungshaus. Es sollte den Müttern und ihren Kinder ermöglicht werden, erst einmal da sein zu können, wie sie sind. Sie sollten Zeit haben gut anzukommen, sich einzurichten und in der großen Gruppe einzufinden. Sie sollten Zeit bekommen zu benennen, aus welchem Alltag heraus sie angereist waren und was Sie sich nun erhofften und wünschten für die bevorstehende Zeit. Regelmäßige Mahlzeiten, ein schönes Zimmer und die schöne umgebende Natur sollten dazu beizutragen einen guten Einstieg zu finden und ein erstes Loslösen vom Alltag zu initiieren. Deshalb war der erste Abend geprägt davon einen guten Rahmen zu schaffen, in dem all das möglich sein könnte.

### 3.2.2 Konkreter Ablauf / 1. Tag, Freitag, den 28.08.2020

bis 18:00 Uhr: Anreise, Zimmerverteilung

ab 18:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

19:15 Uhr: Plenum

- Begrüßung durch das Orgateam und die Referentinnen
- Vorstellung der Seminarleitung, des Orga- und Kinderbetreuungsteams, der Referentinnen
- Vorstellung der Tageszeiten sowie Verantwortlichkeiten
- Einführung in die Coronaregelungen
- Vorstellung der Familien (*Namen*) und Entwicklung einer Visitenkarte zu einer Sache, die alle in der Familie gerne machen
- Aufteilung Kinder- und Müttergruppe

19.45 Uhr: Ankommensrunde des Mütterkreises

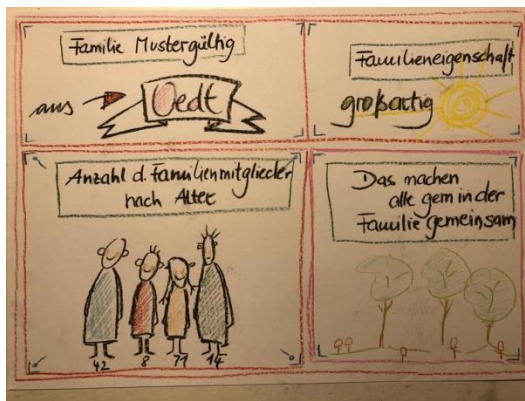
- Begrüßung
- erstes Kennenlernen
- vertiefte Einführung in die Coronaregelungen
- Abfrage von Wünschen für die Zukunft



20.30 Uhr: vertieftes Kennenlernen

- Soziometrien: Namen nach Alphabet / Wohnort / mein Traumort
- Austausch: „Wie habe ich die Coronazeit erlebt und wie bin ich heute hier?“
- Auswahl eines Fischsymbols zu den beiden Fragestellungen und Präsentation der beiden Bilder sowie Reflexion der Coronazeit sowie derzeitige Situation

21.00 Uhr: Abschlussrunde mit Textimpuls



**\*\*Bild 1\*\***

„Visitenkarte der Familien“



**\*\*Bild 2+3\*\***

„Heute bin ich Fisch...Karteikarten“

### 3.2.3 Resümee des ersten Abends und Rückmeldungen der Teilnehmerinnen

Rückblickend betrachtet, war ein deutlicher Tenor des ersten Abends das Frohsein darüber, dass die Veranstaltung tatsächlich auch stattfinden konnte, wenn auch unter neuen und besonderen Rahmenbedingungen, bei denen das Schutzkonzept eine wichtige Rolle bei der Sicherheit der Veranstaltung ausmachte. Es hat sich am ersten Abend bewährt wichtige Grundbedürfnisse zu befriedigen, wie einen Ort zu finden, an dem ein Rückzug aus der Gruppe möglich sein konnte, ein Bett, was guten Schlaf versprach, und ein gutes Abendessen. Ebenso wichtig war es, durch das Kennenlernen und Vorstellen in der Gruppe erste Kontakte herzustellen, und allen Teilnehmenden einzuordnen, was sie an diesem Wochenende erwarten würde. Mit all dem, was am ersten Abend auf dem Programm stand, war für dieses Wochenende ein gutes Fundament geschaffen. Das Sein-können stand hier ganz im Vordergrund, die Basis für den Prozess des Wochenendes war gelegt und wurde auch so akzeptiert.

### 3.2.4 Planung und Struktur des zweiten Tags

Der zweite Tag ist geprägt vom Einstieg in das ausgeschriebene Thema für dieses Wochenende. Der Fokus lag darin sich auf das Thema Traum, Träumen und das Erkennen eigener Träume einzulassen und Möglichkeiten zu erfahren, wie diese mit Hilfe des Tools „(Traum-)Tagebuch“ festgehalten werden können. Es sollte darum gehen zu lernen sich auf das zu konzentrieren, was sonst im Alltaggeschäft schnell unterzugehen scheint, wenn man es sich nicht bewusst macht oder gar notiert. Es sollte darum gehen zu erkennen, welche Träume bei sich selbst auftauchen und was einen träumen lässt. Schließlich geht es sogar um den Übertrag, welchen Träumen man einen Platz in der eigenen realen Welt geben möchte. Ein (Traum-)Tagebuch kann helfen, was einen tatsächlich beschäftigt mit eigenen Worten festzuhalten und das eigene Denken zu reflektieren, um daraus Erkenntnisse und neue Kraft zu gewinnen.

Von Beginn an bis zum letzten Tag begleiteten die Cycles of Power und ihre Kräfte das Tun und Handeln meinerseits, aber auch die Initiative der Frauen in der Benennung eigener Bedürfnisse und Wünsche an diesem Wochenende. In ihren Handlungen konnte ich beobachten, dass Anregung und Stimulation für das Thema des Tages Anklang fanden, dass sie es genossen frei und eigenständig kreativ zu arbeiten, dem Bedürfnis nach Freiraum und Pause nachzugehen, die Natur zu nutzen, um im Gehen über sich selbst nachzudenken. So äußerten sie im Laufe des Tages auch immer mehr Wünsche nach Anpassung und kleinen Planänderungen, um aktuellen Bedürfnissen nachzugehen sowie im Rückzug und in der Besinnung sich selbst zu finden und zu erkennen. Dabei glichen sie den eigenen Alltag mit ihren neuen Ideen und Träumen ab, um diesen fortan mehr Raum zu geben und diese im eigenen Leben Realität werden zu lassen. Auf dem Hintergrund der Cycles of Power war dieser Tag vor allem geprägt der Kraft zum Denken, der Kraft der eigenen Identität und der Kraft der Geschicklichkeit.

### 3.2.5 Konkreter Ablauf / 2. Tag, Samstag, der 29.08.2020

8:30 Uhr: Frühstück

9:30 Uhr: Einstieg in den Tag

- Ist-was-Runde
- Warm-up „Pferderennen“
- Aufteilung der Mütter- und Kinderrunde

9:45 Uhr: Einstieg in den Tag / Programmüberblick über den Tag

- Abstimmung des Abendprogramms (Film, Meditation, Improtheater)
- Warming Up „Wachklopfen“
- Erwartungsabfrage:
- Was wünsche ich mir für dieses Wochenende?
- Festhalten der Wünsche für das Wochenende auf Wolken

10.15 Uhr: Präsentation der Erwartungen, Clustern der Erwartungen und Integration in den Seminarplan

- Einführung in das gemeinsame Seminarthema
- „Träume in unserem Leben“
- Zitatesammlung zum Thema „Träume“ zwischen zwei Bäumen (Teilnehmende lesen alle Zitate und suchen sich ein Zitat aus, welches die eigene Einstellung zum Thema am besten trifft.)
- Präsentation der Zitate im Plenum

11.00 Uhr: Kaffeepause

11.30 Uhr: Traumtagebücher

- Einführung in das Führen von Traumtagebüchern
- Gestaltung eines eigenen Traumtagebuchs mit verschiedenen Materialien
- Ausstellung der Traumtagebücher (*Gallery Walk*)
- Reflexion über den Prozess der Erstellung

12.30 Uhr: Mittagessen

14.00 Uhr: Kaffee am Nachmittag

- Warming up, Klatschkreis, Ja-Nein-Kreis
- Improvierung „glücklicherweise – unglücklicherweise“

14.30-15.00 Uhr: „Meine Träume sind keine Schäume“ – Träume deuten

- textlicher Input und Aussprache zum Thema

15:30 Uhr: Die Natur als Ressource in meinem Leben

- Spaziergang mit Aufgabe
- Die Seele baumeln lassen, Tagträumen und über eigene Träume nachdenken

16.00 Uhr: Input – Einführung in das Führen eines Traumtagebuchs

- Techniken und Klärung von noch offenen Fragen

16.30 Uhr: Teilnahme am Gottesdienst der Internationalen Gemeinde des Erzbistum Köln

*Pause (spontane Planänderung auf Wunsch der Teilnehmenden)*

18.00 Uhr: Austausch in Zweiergruppen zu Lebensträumen, die bisher schon verwirklicht wurden, Ressourcen im Alltag etc.

18.30 Uhr: Abendessen

19:30 - 20:45 Uhr: „Ein traumhafter Tagesabschluss –

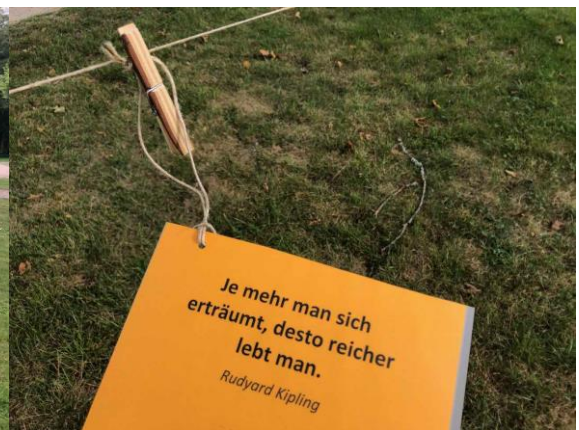
Meditationsangebote für Mütter und Kinder“

- Meditationsangebote für Mütter sowie Müttern mit Kindern
- reine Müttergruppe: Body Scan (*Körperwahrnehmungsübung*)/ Apfelmeditation (*Achtsamkeitsübung*)/ Inneres Lächeln (*Phantasiereise*)/ Abschlusstext
- Mütter-Kinder-Gruppe: Apfelmeditation (*Achtsamkeitsübung*)/ Körperwahrnehmung mit einer Feder (*Körperwahrnehmungsübung*)/ Steinorchester (*Hörübung*)/ „Namensübung“ (Blindes Führen und Geführt-werden mit Rufen des Namens)/ „Blindes Führen“ in der Natur (*Tastübung*)/ Wettermassage (*Körperwahrnehmungsübung*)/ Abschlusstext

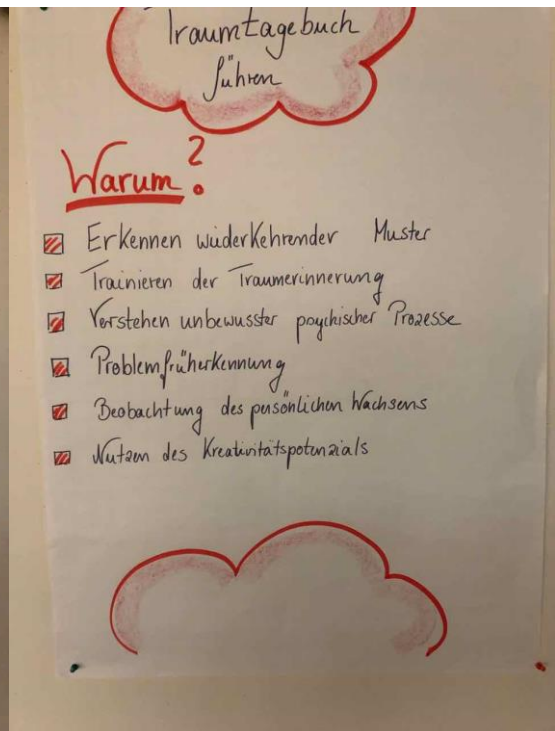
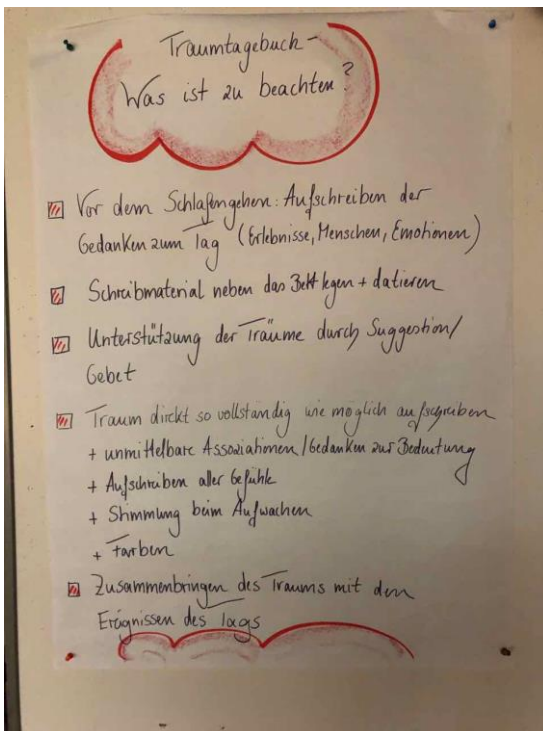
im Anschluss: Informelles Beisammensein



**\*\*Bild 4\*\***  
„Wortwolken“



**\*\*Bild 5+6\*\***  
„Arbeit mit Zitaten zum Thema Träumen“



**\*\*Bild 7+8\*\***  
„Input Traumtagebuch“





**\*\*Bild 9-12\*\***  
 „Arbeit am Traumtagebuch“

### 3.2.6 Resümee des zweiten Tages und Rückmeldungen der Teilnehmerinnen

Veranstaltungen wie diese sind häufig davon gekennzeichnet sich an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen. An diesem Tag ist es mir jedoch besonders aufgefallen, dass sehr große Flexibilität gefragt war und die Frauen ein sehr großes Bedürfnis danach hatten, sich in gegenseitige Gespräche zu vertiefen oder mehr Zeit für die kreativen Prozessen und Gestaltungsvorgänge wie dem Gestalten der Tagebücher zu haben.

Immer wieder – und nicht nur ausdrücklich in den Pausen – gab es daher Gelegenheiten zum konkreten Durchatmen und Bewegen in der Natur. Wie wichtig die Lage und die Räumlichkeiten einer Veranstaltung sind, hat sich daher immer wieder auch an diesem Tag gezeigt.

Den Naturraum als zusätzliche Option mit in das Tagesgeschehen einzubringen ist der Entspannung dienlich, aber auch, wenn es darum geht in Bewegung zum Nachdenken zu kommen oder sich inspiriert austauschen zu können, über das, was das Innerste bewegt.

Die Schönheit der Natur kommt diesen Prozessen sehr zugute und es wird deutlich, wie wichtig auch die Bewegung im Alltag ist.

Auch das Bedürfnis nach Gesang und Gebet und der Rückzug in den eigenen spirituellen Raum war groß und so ergab es sich aus dem Tagesgeschehen heraus, dass es möglich werden konnte einen Gottesdienst im Freien mitfeiern zu können und dem Gesang eines Chores zu zuhören. Das Abtauchen in bewährte und eingeübte Rituale war so möglich geworden und den Frauen tat es sichtlich gut nach einer pandemiebedingt oft langen Gottesdienstpause zu beten und die eigenen Gedanken schweifen zu lassen, gerade wie es ihnen passte. Das Meditationsangebot am Abend unterstütze das Bedürfnis zur Ruhe kommen zu können und ganz bei sich zu sein – aber eben doch nicht allein.

### 3.2.7 Planung und Struktur des dritten Tags

Das Hauptthema des Wochenendes „Träume“ begleitete uns auch am dritten Tag der Veranstaltung und sollte noch ein weiteres Mal vertieft werden. Bei einem Spaziergang zu zweit mit wechselnden Gesprächspartnerinnen (*jeweils etwa 7 Minuten*) bekamen die Frauen die Aufgabe, sich über verschiedene Impulsfragen zum Thema auszutauschen. Bei viel frischer Luft und Bewegung entstanden intensive Gespräche und den Frauen war es möglich über eigene Träume zu berichten, aber auch zu hören, was die Partnerin zu sagen hatten. Diese Aufgabe sollte als Vorbereitung für den nächsten Programmpunkt dienen, das Gestalten eines eigenen Traumfängers, das biografisch orientiert geschehen sollte. Nach einer Einführung zur kulturgeschichtlichen Geschichte des Traumfängers, erhielten die Frauen die Aufgabe, sich an den eigenen Träume im Leben entlang zu hangeln und zu reflektieren, welche Träume sie bereits in ihrer Kindheit, Jugend und bis zum jetzigen Zeitpunkt hatten und haben. Während des Gestaltungsprozesses sollten nach Möglichkeit stets die eigenen Träume präsent sein können. Dabei wurden sie aufgefordert zu reflektieren, welche Träume zu Ihnen gehörten, ob es Menschen in Ihrem Leben gab und gäbe, die sie zu Träumen ermutigt hatten, und ob sie in den eigenen Träumen Ressourcen entdecken könnten. Für die vielen erinnerten Träume, aber auch die, die sie immer noch träumten, konnten sie einen kleinen Gegenstand, eine Perle, eine Feder, einen Stein, einen Faden, einen kleinen Knoten oder anderes in den Traumfänger einflechten. Alles, was sie also an Erinnerungen festhalten wollten, konnte nun eingearbeitet werden und so eine Erinnerung für die Zukunft werden. Denn das Betrachten des eigenen Traumfängers würde so immer wieder neu an die eigenen Träume im Leben erinnern.

Auf dem Hintergrund der Cycles of Power waren hier ganz besonders die Kraft der Geschicklichkeit, die Kraft der Erneuerung und die Kraft der Wiederaufarbeitung präsent. Konkret bedeutete das, eigene Fähigkeiten zu erkennen, sich gut in vorzufindende Gegebenheiten einzufinden und sie sich zu eigen zu machen, in der Lage zu sein, die Fähigkeiten zu entwickeln, die für die Rückkehr in den Alltag benötigt würden und sehr geschickt darin zu sein, sie im eigenen Leben umzusetzen. Alles, was die Frauen zum Weitergehen benötigten, hatten sie in sich und sollten sie in sich entdecken: das Wissen, was ihnen gut tut und was nicht, das Wissen um ihre Träume und zumindest eine Ahnung davon, wie mögliche Träume Realität werden könnten oder wie sie bereits jetzt ein wichtiger Baustein für ihr Leben sind. Die Frauen sollten in die Lage versetzt sein, das anzunehmen, was sie beschäftigt und dies auch mit Liebe zu betrachten. Dies wäre eine gute Vorbereitung auf den Alltag und eine gute Energiequelle, wenn es darum ginge positiv in die Zukunft zu blicken.

Der selbstgestaltete Traumfänger würde als Symbol in den Alltag überführt werden, damit die eigenen Träume nicht aus dem Blick verloren gingen. Mit den positiven Gedanken und

Ideen aus dem Wochenende war nun ein gutes Weitergehen möglich. Durch die Reflexion und das Nachdenken über die eigenen Träume, hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich dem Jetzt, aber vor allem auch der Zukunft zuzuwenden.

### 3.2.8 Konkreter Ablauf / 3. Tag, Sonntag, 30.08.2020

8:30 Uhr: Frühstück

9:30 Uhr: Gemeinsame Runde

- Befindlichkeitsrunde: „Wie geht es mir heute Morgen?“
- Warming Up: „Ich bin Hannes“
- Aufteilung von Müttern und Kindern

9:45 Uhr: Is-Was-Runde / Programmüberblick / Organisatorisches

10:00 Uhr: Warming Up

10:15 Uhr: Walk and Talk – ein persönlicher Austausch zu den eigenen Träumen

- Geführter Spaziergang mit wechselnden Impulsfragen in Partnerarbeit:
  - Welche Träume habe ich derzeit?
  - Welche Träume habe ich bisher in meinem Leben verwirklicht?
  - Welche Menschen haben mich zum Verfolgen meiner Träume inspiriert?
  - Gibt es ein Traummotiv, was sich in meinen Träumen immer wiederholt?
  - Womit verbinden mich meine Träume?
  - Was tue ich, um mich auf mich selbst zu fokussieren und Träume als Ressource zu nutzen?
- Letzte Aufgabe: Sammeln eines Schatzes aus der Natur für den Traumfänger

11:00 Uhr: Kaffeepause

11:15 Uhr: „Meine Träume – eine biographische Auseinandersetzung mit Träumen“

11:30 Uhr: Gestaltung eines Traumfängers, Teil 1

- „Traumfänger – eine kulturgeschichtliche Einführung, sowie eine Einführung in das biographische Weben bzw. Erstellen eines Traumfängers“
- „Meine Träume – Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen“
- Biographische Reflexion von Lebensträumen, Ressourcen, Menschen, die mich zum Träumen ermutigt haben, und Einweben dieser Ereignisse/Menschen/Ressourcen in den Traumfänger

12:30-13:30 Uhr: Mittagessen

14:00 Uhr: Gestaltung eines Traumfängers, Teil 2

- Fertigstellung der Traumfänger
- Ausstellung der Traumfänger (*Gallery Walk*)
- Reflexion des eigenen Arbeitsprozesses und Präsentation der Traumfänger in der Gruppe

14:30 Uhr: Seminarabschluss

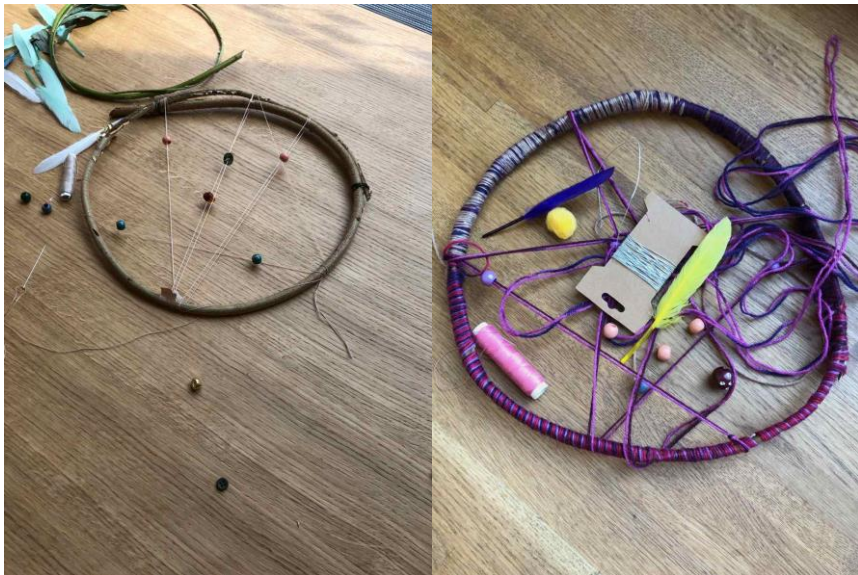
- Feedbackrunde „3 Stühle“: 1.Stuhl: Wie bin ich gekommen? 2.Stuhl: Wie habe ich das Wochenende erlebt? 3.Stuhl: Wie gehe ich nach Hause? (*Die Teilnehmerinnen nehmen auf den jeweiligen Stühlen nonverbal eine Haltung ein und können diese je nach Wunsch erläutern*)
- Famous Last Words
- gemeinsamer Abschied mit allen

15:30 Uhr: Abschlusskaffee





**\*\*Bild 13+14\*\***  
 „Materialien für den Traumfänger“



**\*\*Bild 15+16\*\***  
 „Arbeit am Traumfänger“



**\*\*Bild 17+18\*\***  
 „Traumfänger“



### 3.2.9 Resümee des dritten Tages und Rückmeldungen der Teilnehmerinnen

Der Einstieg in den letzten Tag der Veranstaltung ist immer auch geprägt von der Atmosphäre des Aufbruchs und dem Zurückkehren in den bevorstehenden Alltag. Die Koffer müssen wieder gepackt und das Zimmer geräumt werden. Der Ort des Rückzugs an diesen Tagen geht somit ein wenig verloren. Dennoch gab es ein großzügiges Zeitfenster, indem noch intensiv am Thema gearbeitet werden konnte. Es war bei den Frauen sehr stark zu spüren, dass sie diese zur Verfügung stehende Zeit noch gut nutzen wollten und dies auch taten. Durch die Methode „Walk & Talk“ gelang ein leichter Einstieg am Morgen. Das Thema „Eigene Träume“ konnte im Gehen zunächst auch leichter angesprochen werden, denn im Gehen gelang es einfacher festgefahrene Denkmuster in Fluss zu bringen und Ideen, Perspektiven und Lösungen anzudenken und auszusprechen. Mit Mut und neuer Energie nach der körperlichen Bewegung an der frischen Luft war nun eine Grundlage geschaffen, in den kreativen Prozess der Gestaltung eines eigenen Traumfängers einzusteigen. Die Umsetzung der eigenen Vorstellung und die kreative, handwerkliche Arbeit bedurfte bei Manchen zu Beginn Unterstützung und Hilfestellung. Die Verschiedenheit der eigenen Fingerfertigkeit und Geschicklichkeit führte zunächst einmal dazu, nach persönlichen Lösungen zu suchen, welche Form/Gestalt der eigene Traumfänger erhalten sollte. Der individuelle Ausdruck jeder einzelnen Teilnehmerin war darin sehr gut wiederzufinden. Die konkrete Umsetzung der Arbeit mit dem Traumfänger zeigte zugleich im übertragenen Sinne auch, wie die Frauen ihre eigenen Träume behandelten, sie zuließen oder unterließen.

Das Abtauchen und sich Vertiefen in den kreativen Prozess führte bei den meisten Teilnehmerinnen dazu, sich zugleich ganz den eigenen Träumen zu widmen und ganz bei sich und ihrer „Traumbiographie“ zu sein. Der Wunsch sich dem mit noch mehr Zeit für die Gestaltung hinzugeben war groß und so kam es, dass es fertige Traumfänger gab, aber auch noch einige, die erst nach der Veranstaltung fertiggestellt würden. Bei der Reflexion über den Tag und die gesamte Veranstaltung wurde auch benannt, wie schade es sei, dass die Tage vorüber seien. Gerade jetzt wäre man so gut bei sich angekommen, auch wenn der kreative Prozess nicht ganz beendet wäre. Zugleich wäre es gelungen sich mit den eigenen Träumen zu verbinden. Die eigene Inspiration, der zuversichtliche Blick in die Zukunft, das Wahrnehmen der eigenen momentanen Situation war sehr wertvoll für die Rückkehr in den Alltag. Zu einem besonders positiven Gefühl führte bei Vielen die Erkenntnis, für die Umsetzung der eigenen Träume Unterstützung zu erfahren und annehmen zu können.

## 4. Fazit und Ausblick

Noch im letzten Sommer hatten viele von uns das Gefühl, dass die Pandemie grob überstanden sein müsste und dass wir die schwierigste Phase bereits durchlaufen hatten, auch wenn es schon vage Voraussagen gab, dass uns der Herbst und ein kalter Winter vor besondere Herausforderungen stellen könnten.

Inzwischen sind weit über 12 Monate vergangen und die Pandemie hat sich zu einer Krise in vielen Lebenslagen ausgeweitet. Vieles ist seit Monaten anders und hat alte Routinen abgelöst, Vieles ist nicht erlaubt oder erhöht das Risiko selber zu erkranken oder andere anzustecken. Daraus ist eine ernstzunehmende und sich immer wieder verlängernde Krise geworden und das Gestalten des Alltags ist eine große Herausforderung.

Krisen gehören zum Leben dazu und alle haben in den letzten Monaten Erfahrungen gesammelt, was sie mit einem anstellen. Zukunftsängste, Existenzängste, Hoffnungslosigkeit, Kontaktbeschränkungen und Ungewissheit sind nur einige Stichworte, die ich nennen könnte, mit denen sich Menschen in dieser Zeit beschäftigen. Der Rückblick auf das Wochenende im vergangenen August erscheint mir diesbezüglich in einem besonderen Licht, was die folgenden Fragen angeht:

„Was benötige ich gerade jetzt?“

„Wovon möchte ich träumen?“

„Wie kann ich für mich selbst sorgen und mich auf das konzentrieren, was am wichtigsten ist?“

„Was kann mich stärken und welche Hilfsmittel gibt es, um gut durch die Zeit der Krise zu kommen?“

All das erscheint mir jetzt umso wichtiger, es war und ist gut, Angebote für Menschen zu schaffen, die dabei unterstützen, genau diese Fragestellungen zu beantworten. Mein Herz schlägt ganz deutlich dafür, die eigene Kreativität im Alltag zu entdecken, Anleitungen zu Zuversicht auf dem eigenen Lebensweg zu geben, Wege aus der Angst zu zeigen und Quellen aufzutun, welche die eigene Resilienz fördern und die Menschen positiv auf ihr Leben blicken lassen.

Ich bin überzeugt: Alles, was wir dafür brauchen, können wir bei uns selber finden, denn wir wissen in den meisten Fällen, wovon wir uns im Leben mehr wünschen. Was da nötig ist zu schauen, ist, wie wir dies durch unser eigenes Tun vermehren können. Unser Leben, unsere Biographie, ist dabei ein guter Wegweiser und hat Spuren hinterlassen, denen wir folgen können. Ein großer Wert besteht außerdem darin, diese Spurensuche mit anderen zu teilen, denn im Gespräch mit anderen Menschen – meinem Counselor oder jemand anderem – dem ich mich öffne, erfahre ich durch das Aussprechen dieser Suche Resonanz<sup>1</sup>, wechselseitige Anregung sowie Inspiration und lerne dabei von meinem Gegenüber.

---

<sup>1</sup> „Mit dem so verwendeten Begriff der Resonanz wird versucht, einen von kulturellen Wertungen und Vorannahmen möglichst freien Zugang zu der Frage gelingender Beziehung von Subjekt und Welt im Sinne des guten Lebens zu finden.“ (WIKIPEDIA-ARTIKEL *Resonanz (Soziologie)*, auf: [https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz\\_\(Soziologie\)#cite\\_note-:0-2](https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz_(Soziologie)#cite_note-:0-2), zuletzt abgerufen am 20.04.2021.)

## Literatur

- ANDRIESEN, Hermann: Der Sehnsucht in mir einen Namen geben. Lebensweg und Spiritualität, Ostfildern 1993.
- BERZBACH, Frank: Die Ästhetik des Alltags. Betrachtungen zur Lebenskunst, Zürich 2018.
- BERZBACH, Frank: Die Form der Schönheit. Über die Quelle der Lebenskunst, Frankfurt a.M. <sup>2</sup>2018.
- BERZBACH, Frank: Die Kunst ein kreatives Leben zu führen. Anregung zur Achtsamkeit, Mainz 2013.
- BERZBACH, Frank: Formbewusstsein, Eine Vernetzung der alltäglichen Dinge, Mainz <sup>4</sup>2020.
- BERZBACH, Frank: Kreativität aushalten. Psychologie für Designer, Mainz <sup>6</sup>2016.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE SENIOREN FRAUEN UND JUGEND (Hg.): Allein und getrennt Erziehende fördern und unterstützen, auf: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/chancen-und-teilhabe-fuer-familien/alleinerziehende/allein-und-getrennt-erziehende-foerdern-und-unterstuetzen-73552>, zuletzt abgerufen am 25.04.2021
- HÜTHER, Gerald / MÜLLER, Sven Ole / BAUER, Nicole: Wie Träume wahr werden. Das Geheimnis der Potentialentfaltung, München 2018.
- HÜTHER, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, Göttingen <sup>9</sup>2015.
- HÜTHER, Gerald: Wege aus der Angst. Über die Kunst, die Unvorhersehbarkeit des Lebens anzunehmen, Göttingen 2020.
- KLETTE, Kathrin: Hoffen. Eine Anleitung zur Zuversicht, Berlin 2016.
- LEUTKART, Christine / WIELAND, Elke / WIRTENSOHN-BAADER, Irmgard: Kunsttherapie – aus der Praxis für die Praxis. Materialien – Methoden – Übungsverläufe, Dortmund <sup>4</sup>2016.
- OCHS Matthias / ORBAN, Rainer: Familie geht auch anders. Wie Alleinerziehende, Scheidungskinder und Patchworkfamilien glücklich werden, Heidelberg <sup>3</sup>2017.
- SCHMEER, Gisela: Die Resonanzbildmethode – Visuelles Lernen in der Gruppe. Selbsterfahrung – Team – Organisation, Stuttgart 2006.
- SÖLLE, Dorothee: Loben ohne lügen, Berlin 2000.
- STEFFENSKY, Fulbert: Schwarzbrot-Spiritualität, Stuttgart 2006.
- WIKIPEDIA-ARTIKEL Resonanz (Soziologie), auf: [https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz\\_\(Soziologie\)#cite\\_note-:0-2](https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz_(Soziologie)#cite_note-:0-2), zuletzt abgerufen am 20.04.2021
- WOHLLEBEN, Peter: Das geheime Band zwischen Mensch und Natur, Kiel 2019.

## Zusammenfassung

Dieser Beitrag beschreibt die Arbeit mit alleinerziehenden Frauen an einem Wochenende, an dem es darum gehen sollte, die persönliche Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im eigenen Leben momentan vermisst wird. Er beschreibt die Auseinandersetzung der Frauen mit den eigenen Träumen und ihrer Bedeutung für das aktuelle Leben sowie ihrer Relevanz für die positive Gestaltung der eigenen Zukunft.

Zudem wurde diese Arbeit mit den Frauen von außergewöhnlichen Rahmenbedingungen begleitet, weil sie in einer viele Routinen sprengenden Zeit stattfand. Die bis zum heutigen Zeitpunkt anhaltende pandemische Krise in der gesamten Gesellschaft und die damit verbundenen Einschränkungen und Ängste sind zusätzliche Aufgaben im Leben von alleinerziehenden Frauen, welche bewältigt werden müssen und allen eine zusätzliche Menge an Kraft abverlangen.

Durch den Einsatz von Tools und Methoden aus dem kunst- und gestaltungstherapeutischen Counseling und der Naturpädagogik sowie durch das Angebot spiritueller Impulse konnten die Frauen an diesem Wochenende gestärkt in ihren Alltag zurückgehen und ihren eigenen Lebensweg mit den erhaltenen Impulsen neu ausgestalten.

## Biographische Notiz

Name: Alexandra Buysch

Wohnort: Krefeld

Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT,  
Diplom Religionspädagogin,  
Gemeindereferentin und Seelsorgerin,  
Trauerbegleiterin

Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie

LehrCounselor: Dr. Klaus Lumma,  
Monica Claire Locher

LehrTrainer: Dagmar Lumma,  
Dieter Dicke



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: office@ihp.de  
www.buecherdienst.ihp.de  
IHP Manuskript 2104 G \* ISSN 0721 7870  
2021

