

## Abenteuer beginnen im Kopf!



**Hallo!**

Ich heiße Katja Breitling  
und wohne im märchenhaften Lüneburg.

2007 habe ich dort die  
,MärchenWirkStätte‘ gegründet.

Seitdem arbeite ich als freiberufliche  
Märchentherapeutin und Erzählerin  
und bin dem Leben jeden Tag dankbar dafür,  
dass es mich zu dieser Aufgabe geführt hat.

Verschiedenste Menschen mit  
den unterschiedlichsten Lebensgeschichten  
finden den Weg zu mir und zu den Märchen.  
So finden sie den Weg zurück zu sich selbst!

Inzwischen reise ich zu Seminaren  
von der dänischen Grenze bis ins Allgäu,  
von der Nordseeküste bis an die  
polnisch-deutsche Grenze...

Und heute weiß ich mehr denn je:

**Märchen wirken!**

**Märchen lassen einen  
sich selbst erfahren.**

**Und: Märchen machen Mut.**

Warum sich also nicht einmal auf neue Art  
mit einem Märchen intensiv beschäftigen,  
dabei in unser Innerstes eintauchen, neuen Mut  
schöpfen und im gemeinsamen Austausch eine  
Form von Gruppenzusammengehörigkeit  
empfinden - trotz einer Zeit der Pandemie,  
in der persönliche Treffen und gegenseitige  
Unterstützung nicht wie bisher bekannt  
möglich waren (und immer noch nicht sind)?

Mit diesen Fragen in mir  
entwickelte ich das Format des  
virtuellen Märchenabenteuers  
und lud interessierte Mitgliedsfrauen des  
**Deutschen Frauenbundes für Alkoholfreie  
Kultur e. V. des Landesverbandes NRW**  
ein, teilzunehmen und sich selbst auf  
märchenhaft neue Weise zu begegnen.

**Einladung zum  
virtuellen Märchen-Abenteuer**



### **Welche Freude:**

#### **Es beteiligten sich 30 Frauen!**

Manche von ihnen beteiligten sich sehr aktiv, andere arbeiteten mehr in Stille und für sich.

Einmal pro Woche erhielten alle Frauen jeweils einen Abschnitt des von mir ausgewählten Märchens als Textdatei zugeschickt.

Zeitgleich wurden die jeweiligen Abschnitte auch als Audio-Dateien, von mir besprochen, an alle teilnehmenden Frauen verschickt.

Nach 4 Wochen lag ihnen somit der komplette Märchentext vor.

Um welches Märchen es sich handelte, wurde erst ganz am Schluss verraten.

Es war ein sehr besonderes Märchen aus Italien.

Zu jedem Textabschnitt habe ich den Frauen einige Fragen und gedanklichen Impulse zur Inspiration, zum Training ihrer intuitiven Seite und zum besseren allgemeinen Verständnis von Märchensymbolen und -botschaften geschickt. Viele Fragen luden die Teilnehmerinnen ein, über ihre eigene Biografie nachzudenken.

Die Frauen konnten selbst entscheiden, ob sie die Fragen und Anregungen nur für sich allein bearbeiten oder ob sie mir ihre Gedanken, Gefühle und Ideen zumailen wollten, um sie mit den anderen Teilnehmerinnen - natürlich anonym - zu teilen. Die Sammlung aller Antworten schickte ich einmal pro Woche an alle Teilnehmerinnen.

### **Die wunderbare Erfahrung:**

Durch das mutige Mitteilen ihrer teils sehr persönlichen Antworten entstand über den Monat hinweg zwischen den Frauen eine besondere Form der Verbundenheit und des gegenseitigen Respekts und Vertrauens.

Dass dies möglich war, obwohl sie sich nicht persönlich treffen und austauschen konnten, war für die meisten Frauen eine überraschende und zugleich sehr positive und stärkende Erfahrung. Durch den Mut, sich selbst in den Antworten zu zeigen, schafften die Frauen untereinander ein Gefühl von Nähe – wie kostbar in Zeiten des Lockdown ...

\*\*\*\*\*

**„Wer nach außen schaut, träumt.  
Wer nach innen schaut, erwacht.“**

C. G. Jung