

Pilotprojekt „Heilungsjahr Winkelkraut e.V.“

1. Projektidee und Hintergrund

Der Winkelkraut e.V. initiiert mit dem Pilotprojekt „Heilungsjahr Winkelkraut“ ein einjähriges, naturbasiertes Projekt zur Förderung von Stabilität, Selbstwirksamkeit und Gesundheitsbewusstsein.

Das Projekt basiert auf der Erfahrung, dass Naturkontakt, Einfachheit, Rhythmus und sinnstiftende Tätigkeiten gesundheitsfördernd wirken können.

Als Pilotprojekt dient es der Erprobung, Reflexion und Dokumentation eines ganzheitlichen Ansatzes.

2. Ziel des Projekts

Ziel ist es, Menschen in Übergangs- oder Neuorientierungsphasen einen stabilen, strukturierten und naturnahen Rahmen zu bieten.

Gefördert werden psychische und körperliche Stabilität, Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung, Tagesstruktur und Erdung, Naturverbundenheit und Pflanzenwissen sowie persönliche Orientierung und Zukunftsausrichtung.

Kurzfristig: Stabilität, Orientierung, Entlastung

Mittelfristig: Eigenverantwortung, Klarheit, Resilienz

Langfristig: Wiedereingliederung in die Gesellschaft

3. Projektlaufzeit

Gesamtdauer: 12 Monate

Projektbeginn: 01.03.2026

Projektende: 28.02.2027

Monat 1: Ankommens- und Orientierungsphase

Monate 2–12: Vertiefungsphase mit Wahlbausteinen.

4. Projektstelle

Befristete Projektstelle (12 Monate)

Arbeitsumfang: maximal 20 Stunden pro Woche

Tätigkeiten:

- Garten- und Geländearbeit
- Mitarbeit in der Kräutermanufaktur
- Pflege der Außenanlagen
- Unterstützung bei Workshops und Veranstaltungen
- Freiwillige, anonymisierte Selbstdokumentation.

5. Projektzimmer

Für die Dauer des Projekts stellt der Verein ein projektgebundenes Zimmer zur Verfügung.

- Separater, befristeter Mietvertrag
- wohnen im Rahmen einer offenen Hausgemeinschaft
- Transparente Mietkosten
- Nutzung ausschließlich während der Projektlaufzeit
- Kein dauerhaftes Wohnrecht.

6. Begleitende Maßnahmen – Heilungsbausteine

Alle Bausteine sind nicht-therapeutisch, freiwillig in ihrer Intensität und basieren auf Eigenverantwortung.

Grundbaustein: Naturkontakt (verpflichtend)

Gärtnern und Pflanzenarbeit, Wandern, Ostseebaden (freiwillig), draußen übernachten (Tarp/Zelt), Feuerzeiten und Feuerzeremonien, Kräuterkontakt und Kräuterkonsum (Tees, Räucherungen, Salben).

Reflexion:

Regelmäßige Tagebucharbeit und freiwillige Reflexionsgespräche.

6.1 Wahlbausteine (ab Monat 2 – Auswahl von 10)

Ernährung & Selbstversorgung:

Bewusste Auseinandersetzung mit Essgewohnheiten und Entwicklung eines alltagstauglichen Ernährungsplans.

Darmgesundheit:

Einführung in Darmgesundheit, Reinigung, Aufbau, ggf. Eigenbeteiligung an Materialkosten.

Entgiftung – Leber & Blutbahn:

Naturbasierte Impulse zur Unterstützung körpereigener Entgiftungsprozesse.

Zellreinigung durch Wasser:

Bewusster Umgang mit Wasser, Trinkrhythmen und einfache Anwendungen.

Licht & Tagesrhythmus:

Arbeit mit natürlichem Licht zur Stabilisierung des Biorhythmus.

Energiefluss & Ausgleich:

Wahrnehmung des Energiehaushalts, begleitende Impulse durch externe Energiearbeit ohne Heilversprechen.

Meditation & Achtsamkeit:

Geführte und freie Meditationen, Atemübungen, Zeiten der Stille.

Massagen & Einreibungen:

Einfache, naturbasierte Einreibungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung.

Aromatherapie:

Einsatz ätherischer Öle zur Sinnes- und Wahrnehmungsarbeit, ggf. Eigenbeteiligung.

Körperliche Aktivität:

Sanfte Bewegung im natürlichen Umfeld zur Förderung von Kraft und Körpergefühl.

Kreativer Ausdruck:

Freies Gestalten, neuronales Zeichnen oder Arbeiten mit Naturmaterialien.

Schlaf & Regeneration:

Auseinandersetzung mit Schlaf, Ruhe und Erholung.

Gemeinschaft & Kommunikation:

Achtsamer Austausch, Rollenklärung und Abgrenzung im Projektalltag.

Tagesstruktur & Selbstorganisation:

Entwicklung eines individuellen Tages- und Wochenrhythmus.

Grenzen & Selbstfürsorge:

Wahrnehmung eigener Bedürfnisse, Pausen und Selbstschutz.

Naturwissen & Jahreskreis:

Leben im Rhythmus der Jahreszeiten und Vertiefung von Pflanzenwissen.

Sinn & Ausrichtung:

Reflexion persönlicher Werte, Perspektiven und Zukunftsbilder.

Reduktion & Einfachheit:

Bewusste Reduktion von Reizen und Konsum zur inneren Klarheit.

7. Externe Begleitung

Das Projekt wird durch eine externe, unabhängige Begleitperson (Mentor*in/Supervisor*in) unterstützt.

1–2 Gespräche pro Monat, Krisenansprechpartner*in, nicht-therapeutisch, mit Verschwiegenheitspflicht.

8. Dokumentation und Wirkung

Dokumentation durch Erfahrungsberichte, Tagebuchauszüge (anonymisiert) und Fotodokumentation.

Ziel ist die Weiterentwicklung des Vereins und die Grundlage für zukünftige Projekte.

9. Rechtlicher Hinweis

Das Projekt ist kein medizinisches oder psychotherapeutisches Angebot und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Alle Maßnahmen basieren auf Freiwilligkeit und Eigenverantwortung.