

Daria Kapacka.  
Erziehungs- und Betreuungspädagogin  
mit eigener Praxis im Landkreis Limburg-Weilburg.



EIN FEATURE IM RAHMEN DES PROJEKTES [WWW.MEHR-INTEGRATION-GEHT-NICHT.DE](http://WWW.MEHR-INTEGRATION-GEHT-NICHT.DE)  
VON KATJA PETERATZINGER



# DARIA RAPACKA

## Von Polen nach Deutschland: Daria Rapackas Weg des Aufbruchs, der Selbstverwirklichung und der Integration

*Ein Beitrag von Katja Peteratzinger*

In dem malerischen Dörfchen Neesbach in der Gemeinde Hünfelden, im Landkreis Limburg-Weilburg, lebt eine außergewöhnliche Frau, deren Lebensweg Zeugnis von Mut, Anpassungsfähigkeit und Hingabe gibt. Daria Rapacka, die 54-jährige Powerfrau mit polnischen Wurzeln, hat sich durch ihre Leistungen und ihren Einsatz in und für die Gemeinschaft einen Namen gemacht. Ihre Geschichte ist eine Quelle der Inspiration und ein lebendiges Beispiel dafür, wie Integration gelingen kann.

Geboren und aufgewachsen in der Stadt Toruń (dt. Thorn) in der Woiwodschaft Kujawien-Pommern in Polen, war Darias frühes Leben von den Herausforderungen geprägt, die der Zusammenbruch des Ostblocks mit sich brachte. Nachdem die Firma, für die sie damals gearbeitet hatte, Konkurs anmelden musste und sie und ihr damaliger Ehemann beide ihre Jobs verloren hatten, stand die Familie vor großen Herausforderungen. Mit zwei kleinen Kindern entschieden sie sich für einen mutigen Schritt: die Auswanderung nach Deutschland im Jahr 2005.

In Deutschland angekommen, war es für Daria zunächst nicht einfach, sich an ein neues Land und eine neue Kultur anzupassen. Doch ihr Ehrgeiz und ihre Entschlossenheit halfen ihr, Hindernisse zu überwinden. Sie fand nicht nur eine neue vorläufige Heimat in der wunderschönen Kurstadt Bad Homburg, sie fand auch eine neue Berufung. Ihre Liebe zur Natur, zum Lesen und zu ausgedehnten Spaziergängen mit ihrem Hund halfen Daria, sich zu erden und neue Kraft zu schöpfen.

Darias berufliche Laufbahn ist beeindruckend. Mit einem Magisterstudium als Betreuungs- und Erziehungspädagogin sowie einer Zertifizierung als Beraterin und Life-Coach in der Positiven Psychotherapie, hat sie sich nach langjähriger Tätigkeit als Erzieherin selbstständig gemacht und führt heute eine Praxis für psychologische Beratung in Hünfelden nahe Limburg. Ihre Beratungsschwerpunkte sind Lebensberatung in Konfliktsituationen als Einzel-, Paar- oder Familienberatung, Lebensberatung bei Notfall und Krise,



*In der griechischen Philosophie gibt es verschiedene Strategien für das Erlangen von Glück.*

*Eine davon besteht*

*darin, die Erwartungen zurückzuschrauben, sich nicht von ihnen auffressen zu lassen.*

*Willst du gesund werden, heile deine Seele. Das ermöglicht dir, dass du ein zufriedenes Leben führst.*



Präventionsgespräche und Unterstützung für Eltern und zukünftige Eltern und Multidimensionales Coaching.

Ihre Entscheidung, ein eigenes Unternehmen zu gründen, war einerseits getrieben von dem Wunsch, endlich selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu beraten und zu begleiten und andererseits wollte sie auch mehr Zeit für sich und ihre Familie haben und dabei den Tag und ihre Zeit nach eigenen Vorstellungen flexibel gestalten. Ihre Praxiseinweihung fand im Sommer 2023 statt. Freunde, Nachbarn und sogar der Pfarrer waren gekommen.

Ihre Töchter Marcelina und Viktoria, die noch mit ihr zu Hause wohnen, und ihr Lebensgefährte Jan, mit dem sie seit 12 Jahren in einer Beziehung lebt, sind ihr ein großer Rückhalt. Ihr Sohn Bartosz lebt in Polen. Ihre eigene Bindung zu ihrem Geburtsland ist ebenfalls noch stark. Trotz ihrer Verwurzelung in Deutschland vermisst Daria manchmal die besondere Mentalität und die Sprache Polens, ihre Muttersprache, die es ihr auf eine andere, natürliche Art und Weise ermöglicht, Dinge tiefer zu begreifen und zu verstehen.



*Du, und nur Du  
bist die wichtigste Person  
in deinem Leben.*

*Also kümmere dich darum.*

*Gerne mit meiner Hilfe.*

Daria betrachtet Integration als einen wichtigen und notwendigen Prozess, der vor allem durch das Erlernen der Sprache und dann mit dem Kennenlernen von Kultur, den Sitten und Gebräuchen und den Menschen des Gastlandes beginnt. Für sie bedeutet Integration, sich zugehörig fühlen dürfen und können und selbst einen aktiven Beitrag zum Wohlergehen der Gesellschaft zu leisten.

Ihre Leidenschaft für ihre Arbeit als psychologische Beraterin spiegelt sich in ihrem Lebens Traum wider: Sie möchte Menschen in ihrer Entwicklung begleiten, sie dabei unterstützen, freier, glücklicher und selbstbewusster zu werden. Ihr größter Wunsch ist es, in ihrem Beruf mit all ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten für Menschen da zu sein, die in ihrem Leben etwas verändern möchten. Ihr Credo: „Du, und nur Du bist die wichtigste Person in deinem Leben. Also kümmere dich darum“. Und genau dabei hilft sie Menschen, begleitet sie, hört zu.

Daria Rapackas Geschichte ist ein packendes Beispiel dafür, wie Migrantinnen und Migranten durch ihre einzigartigen Erfahrungen und Perspektiven unsere Gesellschaft bereichern, ja nicht mehr weg zu denken sind aus ihr. Ihr Leben zeugt von Resilienz und der Kraft der Selbstbestimmung und des Durchhalte- und Überlebenswillens. Sie ist ein Vorbild für gelebte Integration und sie zeigt, dass mit Mut, Entschlossenheit und einer offenen Haltung alles möglich ist.



Daria Rapacka  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG



# DU, UND NUR DU

## bist die wichtigste Person in deinem Leben

Ich begleite dich, das herauszufinden!

LEBENSBERATUNG IN KONFLIKTSITUATIONEN ALS EINZEL-, PAAR- UND FAMILIENBERATUNG

LEBENSBERATUNG BEI NOTFALL UND KRISE

PRÄVENTIONSGESPRÄCHE UND UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN UND ZUKÜNFTIGE ELTERN

MULTIDIMENSIONALES COACHING

CHAOS IN DEINEN GEDANKEN ORDNET

Jetzt Termin vereinbaren  
(06438) 92 88 128

*„In einer Welt, die oft das authentische Selbst unterdrückt, wird das Trauma zur Norm.*

*Es ist an der Zeit, dass wir lernen, unsere Wahrheit zu leben und unseren Kindern dasselbe beizubringen.“*

*(Younity)*

*Willst du ein gesundes und zufriedenes Leben haben, dann heile deine Seele!*

## Kümmere dich darum Gerne mit meiner Hilfe

### MEINE QUALIFIKATIONEN

MAGISTERSTUDIUM ALS ERZIEHUNGS- UND BETREUUNGSPÄDAGOGIN

ZERTIFIZIERTE BERATERIN UND LIFE-COACHIN IN DER POSITIVEN PSYCHOTHERAPIE

LANGJÄHRIG ERFAHRENE ERZIEHERIN

(Alle Leistungen auch in polnischer Sprache!)

### PRAXIS

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG DARIA RAPACKA

Langgasse 66, 65597 Hünfelden-Neesbach, Tel.: (06438) 92 88 128, Mail: [daria@rapacka.de](mailto:daria@rapacka.de), Web: [www.rapacka.de](http://www.rapacka.de)



Interviewserie in Kooperation  
mit dem Integrationsbeirat Limburg-Weilburg

Hier: Daria Rapacka, Hünfelden/Limburg

Begleitet durch seine Geschäftsstelle  
Landkreis Limburg-Weilburg – Körperschaft des öffentlichen Rechts –

Der Kreisausschuss des Landkreises Limburg-Weilburg  
Geschäftsführung Integrationsbeirat im Kreissozialamt

Schiede 43, 65549 Limburg  
Telefon: 06431 - 296 0

[integrationsbeirat\(at\)limburg-weilburg.de](mailto:integrationsbeirat(at)limburg-weilburg.de)  
[www.landkreis-limburg-weilburg.de](http://www.landkreis-limburg-weilburg.de)



Realisation:



Peteratzinger-Publishing Marketing & Medien  
Inh. Katja Peteratzinger  
Hof Gnadenthal 3, 65597 Hünfelden  
Telefon: 06438 - 9 10 97

[service\(at\)peteratzinger-publishing.de](mailto:service(at)peteratzinger-publishing.de)  
[www.peteratzinger-publishing.de](http://www.peteratzinger-publishing.de)

Alle Rechte vorbehalten.  
Vervielfältigung nur mit vorheriger, schriftlicher Genehmigung.

[www.mehr-integration-geht-nicht.de](http://www.mehr-integration-geht-nicht.de)