

..

MÄNNER GRUPPE

DEIN HERZ BEHEIMATEN

2023

Prozessbegleitende Körpertherapie und Aufstellungsarbeit



Mit diesem Angebot wende ich mich an Männer, die Lust und Interesse haben, gemeinsam an ihrer geschlechtlichen Identität, ihrer Beziehungs- und Liebesfähigkeit, ihrer Sexualität, sowie auch an ihren beruflichen Themen zu arbeiten.

Mein Anliegen ist es, einen Rahmen und Raum der Achtsamkeit aufzubauen, der die Vertrauensbasis und Verlässlichkeit bietet, sich mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung auseinander zusetzen. Hierzu gehört, mit den selbstschädigenden Verhaltensweisen aufzuräumen und sich von schmerzlichen Erfahrungen zu lösen. Eigene Reifungsprozesse sollen ihren Platz der Würdigung erhalten und das Auflösen von alten Verstrickungsmustern soll zu einem höheren Reifungsgrad führen. Die Reifungsschritte hin zu einem natürlichen Stolz, einem ausgewogenen Selbstwertgefühl, sowie einer Würde, die sich in einem aufrechten Gang verkörpert, sollen zur richtungsweisenden Orientierung dienen.

Von meiner Seite möchte ich eine Struktur anbieten, in der jeder Teilnehmer mit seinem Anliegen einen Platz bekommen kann, damit er mit seiner Präsenz die Sinnhaftigkeit der vorgeschlagenen Themen überprüfen kann und im Dialog neue, grenzerweiternde Erfahrungen lernt.

Den auf ein Jahr ausgerichteten Zeitrahmen, mit der im Vordergrund stehenden prozessorientierten Vorgehensweise möchte ich in drei Phasen aufteilen.

Phase eins

Ankommen und Kräfte bündeln Erdung und Zentrierung

Am Anfang dieser Phase steht der Aufbau einer Atmosphäre der ‚Willkommenskultur‘, in der jeder Mann sich angenommen und wertgeschätzt fühlt. Dazu braucht es eine Ein- und Abstimmungsbereitschaft über verlässliche Rahmenbedingungen, die Basis für das Einlassen auf Veränderungsprozesse ist. Körperbezogene Übungen und Ressourcenaufstellungen stehen in dieser Zeit methodisch im Vordergrund.

Vertrauen in die eigene Stärke sowie das Zugehörigkeitsgefühl zu einer sich entwickelnden, stabilen Gruppe (Gruppenkörper) sollen Unterstützung finden. Hierzu zählen auch das Auffinden von Kraft- und Schutzsymbolen und das Einladen von Kraftquellen und Helferkräften.

Das Entdecken neuer Ressourcen und die Wertschätzung alter Fähigkeiten und Fertigkeiten bilden die Grundlage für die benötigte Willenskraft, sich den bisher im Schatten befindlichen Persönlichkeitsanteilen stellen zu lernen.

Phase zwei

Vertieftes Einlassen und das Entdecken eigener Schattenseiten

Der Blick auf die eigenen Abgründe und das Hinhorchen auf die inneren, negativen Stimmen

Diese Phase ist vom Erkunden und dem Gewahrsein der erlittenen Verletzungen als Junge und Mann bestimmt. Das Bewusstwerden von Verletzungssituationen in Kindheit und Erwachsenenalter sowie das Durchschauenlernen von unbewussten Opferhaltungen und Täteranteilen (Introjekt) bringt uns in die Auseinandersetzung mit bedrückenden und unterdrückten körperenergetischen Zuständen.

Die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Agression und Destruktion, sowie das Pendeln zwischen positiven und negativen Persönlichkeitsanteilen bringt uns in den Bereich, wo sich Verwundungen und festgehaltener Schmerz zu zeigen beginnen und Impulse aus der Tiefe an die Oberfläche drängen und ihren Ausdruck fordern.

Phase drei

Integrieren und Transformieren

Kopf – Herz – Hara – Genital verbinden Lebendig lieben

Indem wir mehr Klarheit über unsere getrennten und abgespaltenen Persönlichkeitsanteile bekommen, unsere Körperwahrnehmung und unser

Spüribewusstsein schulen, erfahren wir mehr darüber, wo unser Kontakt zu unserem Herzen unterbrochen wurde. Für uns Männer fand die aktive Traumatisierung vor allem im Herzen statt, diejenige der Weiblichkeit mehr im Genitalbereich. Durch korrigierende Erfahrung, z.B. einer schrittweisen Nachnahrung, lernen wir uns wieder mehr mit uns selbst und mit anderen zu verbinden. Hierzu benötigen wir auch neue Erfahrungen und Gestaltungsmöglichkeiten von Sicherheit, Schutz, Halt und Geborgenheit.

Der alte gehaltene, überladene Stress im Kopf und die damit gekoppelte Daueranspannung im Körper kann sich durch Entschleunigung, Achtsamkeit und ein langsames Entgiften lösen. Körpertherapeutische Arbeit an den Verspannungsringen am Hals und am Zwerchfell unterstützen diesen Prozess. Überholte Überlebensstrategien können so mehr aufgegeben werden um sich dem Leben im Gleichgewicht einer inneren Ausgewogenheit zu widmen. Mit unterschiedlichen Aufstellungsformaten kreieren wir eine Anbahnung für neue Wege um zu einer reiferen Liebesfähigkeit zu gelangen, die sich an unserer Selbstliebe und an der Hingabe zu etwas ‚Größerem‘ orientiert. Du findest wieder mehr Zugang zu deinem Raum der selbstschöpferischen Liebe und deiner menschlichen Würde.

Die Treffen finden in der Praxis im Lahnweg 27 in 34131 Kassel statt.

Samstags von 10 bis 18 Uhr

Sonntags von 9:30 bis 14 Uhr

Termine

14. und 15.01.23

18. und 19.03.23

17. und 18.06.23

02. und 03.09.23

04. und 05.11.23

16. und 17.12.23

Kosten

Das Honorar pro Wochenende (inkl. Raummiete) beträgt 140€.

Die Seminarreihe ist auf sechs Termine angelegt.

Nach Zusage ist die Teilnahme verpflichtend.



Lothar Rumpel

Jahrgang 1953

Körpertherapeut (ECP)

langjähriger Mitarbeiter in der
psychosomatischen Abteilung

der Habichtswald Klinik

langjährige Erfahrung in der
therapeutischen Arbeit mit Männern

