

MÄNNERGRUPPE 2025

DEIN HERZ BEHEIMATEN



Prozessbegleitende Körpertherapie
und Aufstellungsarbeit



LOTHAR RUMPEL

Biodynamischer Körpertherapeut (ECP)
Heilpraktiker für Psychotherapie

Am Juliusstein 14 | 34130 Kassel
0561 76695410 | lrumpel@t-online.de
www.koerpertherapie-lothar-rumpel.de

Mit diesem Angebot wende ich mich an Männer, die Interesse daran haben, an ihrer geschlechtlichen Identität, ihrer Beziehungs- und Liebesfähigkeit, ihrer Sexualität sowie beruflichen Themen zu arbeiten. Mein Ziel ist es, einen achtsamen Rahmen zu schaffen, der Vertrauen und Verlässlichkeit bietet und die persönliche Entwicklung unterstützt.

Dazu gehört, selbstschädigende Verhaltensweisen zu überwinden und sich von schmerzlichen Erfahrungen zu lösen. Eigene Reifungsprozesse sollen gewürdigt und alte Verstrickungen aufgelöst werden, um einen höheren Reifegrad zu erreichen. Diese Schritte sollen zu natürlichem Stolz, ausgewogenem Selbstwertgefühl und Würde führen, die sich in einem aufrechten Gang zeigt.

Ich biete eine Struktur, in der jeder Teilnehmer mit seinen Anliegen Platz findet, um die Sinnhaftigkeit der vorgeschlagenen Themen zu überprüfen und im Dialog neue, grenzüberschreitende Erfahrungen zu machen. Der einjährige Zeitrahmen mit prozessorientierter Vorgehensweise ist in drei Phasen unterteilt.



Phase eins | Ankommen und Kräfte bündeln: Erdung und Zentrierung

Diese Phase beginnt mit dem Aufbau einer Willkommenskultur, in der sich jeder Mann angenommen und wertgeschätzt fühlt. Verlässliche Rahmenbedingungen sind die

Basis für Veränderungsprozesse. Körperbezogene Übungen und Ressourcenaufstellungen stehen im Vordergrund. Vertrauen in die eigene Stärke und das Zugehörigkeitsgefühl zu einer stabilen Gruppe werden gefördert. Das Entdecken neuer Ressourcen und die Wertschätzung alter Fähigkeiten bilden die Grundlage für die Willenskraft, sich bisher im Schatten befindlichen Persönlichkeitsanteilen zu stellen.



Phase zwei | Vertieftes Einlassen und das Entdecken eigener Schattenseiten

Diese Phase ist geprägt vom Erkunden der eigenen Abgründe und dem Bewusstwerden erlittener Verletzungen. Das Erkennen von Verletzungssituationen und das Durchschauen unbewusster Opferhaltungen und Täteranteile bringt uns in die Auseinandersetzung mit unterdrückten Zuständen. Die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Aggression und Destruktion sowie das Pendeln zwischen positiven und negativen Persönlichkeitsanteilen führt dazu, dass Verwundungen und festgehaltener Schmerz an die Oberfläche drängen und Ausdruck fordern.



Phase drei | Integrieren und Transformieren: Kopf, Herz, Hara, Genital verbinden

In dieser Phase erlangen wir Klarheit über unsere getrennten und abgespaltenen Persönlichkeitsanteile. Durch Schulung der

Körperwahrnehmung erfahren wir, wo der Kontakt zu unserem Herzen unterbrochen wurde. Männer erleben Traumatisierung oft im Herzen, Frauen mehr im Genitalbereich. Durch korrigierende Erfahrungen lernen wir, uns wieder mit uns selbst und anderen zu verbinden. Neue Erfahrungen von Sicherheit, Schutz, Halt und Geborgenheit sind notwendig. Der alte Stress kann sich durch Entschleunigung und Achtsamkeit lösen. Körpertherapeutische Arbeit unterstützt diesen Prozess. Alte Überlebensstrategien werden aufgegeben, um ein Leben in innerem Gleichgewicht zu führen. Mit verschiedenen Aufstellungsformaten bereiten wir den Weg zu einer reiferen Liebesfähigkeit, die sich an Selbstliebe und Hingabe orientiert. Du findest wieder Zugang zu deiner selbstschöpferischen Liebe und menschlichen Würde.

Dieses Seminarreihe unterstützt Männer dabei, ihre Identität, Beziehungen und persönliche Entwicklung zu reflektieren. In drei Phasen – Zentrierung, Schattenarbeit und Integration – werden durch tiefgehende körpertherapeutische Ansätze und Ressourcenarbeit alte Verletzungen bearbeitet und neue Stärke entwickelt. Ziel ist es, Selbstliebe, Vertrauen und eine reife Liebesfähigkeit zu fördern.

Methoden

Körperarbeit

- Atemarbeit
- Massagen
- Körperkontaktarbeit
- Dialogische Konfrontationen
- Tanz

Aufstellungen

- Familienaufstellungen
- Systemaufstellungen (unterschiedl. Formate)
- Spirituell-systemische Aufstellungsarbeit (SSA)
- Meditationen

Leitung



Lothar Rumpel, Jahrgang 1953.

Biodynamischer Körpertherapeut (ECP)

Heilpraktiker für Psychotherapie

Langjähriger Mitarbeiter in der
Psychosomatischen Abteilung
der Habichtswald Klinik in Kassel.

Langjährige Erfahrung in der
therapeutischen Arbeit mit Männern.

Ort, Zeiten, Termine & Kosten

Ort

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

Zeiten

Sa. von 10 bis 18 Uhr und
So. von 9:30 bis 13:30 Uhr

Termine

01. + 02. Februar 2025
29. + 30. März 2025
10. + 11. Mai 2025
05. + 06. Juli 2025
13. + 14. September 2025
11. + 12. Oktober 2025
29. + 30. November 2025

Kosten

Die Kosten pro Wochenende betragen
165 € je Teilnehmer. Davon entfallen
150 € für das Honorar und 15 € für die
Raummiete.

Die Seminarreihe ist auf sieben Termine
angelegt. Nach Zusage ist die Teilnahme
verpflichtend.