

MÄNNER GRUPPE

DEIN HERZ BEHEIMATEN

2022/23

Prozessbegleitende KörperPsychoTherapie 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 Durchschauernlernen von unbewussten Opferhaltungen und Täteranteilen (Introjekt) bringt uns in die Auseinandersetzung mit bedrückenden und unterdrückten körperenergetischen Zuständen.

Die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Aggression 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.

Info und KennenlernTermin

19. Februar und 19. März 2022, jeweils von 10.00 - 19.00 Uhr
in der Praxis am Lahnweg 27, 34131 Kassel, E-Mail: lrumpel@t-online.de

Termine auf dem Seminarhof in Plockhorst

immer Freitag 19.00 Uhr bis Sonntag 14.00 Uhr

22. bis 24. April 2022

17. bis 19. Juni 2022

14. bis 16. Oktober 2022

09. bis 11. Dezember 2022

20. bis 22. Mai 2022

09. bis 11. September 2022, in Haus Ebersberg, Bad Zwesten

18. bis 20. November 2022

und evt. 2 - 3 Termine in 2023

Kosten

Das Honorar für die KennenlernTermine beträgt bei sechs Teilnehmern 80,00 €, bei mehr als sechs Teilnehmern verringert sich die Honorargebühr für den Einzelnen.

Das Honorar für ein Wochenende beträgt 180,00 €.

Verpflegung und Unterkunft werden direkt mit dem Seminarhof abgerechnet.

Ort

Mehr Infos zum Seminarhof gibt es hier: www.seminarhof-plockhorst.de; www.haus-ebersberg.de

**Die Seminarreihe ist auf ein Jahr angelegt. Nach Zusage ist die Teilnahme verpflichtend.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.**



Lothar Rumpel, Jahrgang 1953
Körperpsychotherapeut (ECP)
langjähriger Mitarbeiter in der
psychosomatischen Abteilung
der Habichtswald Klinik
langjährige Erfahrung in der
therapeutischen Arbeit mit Männern

