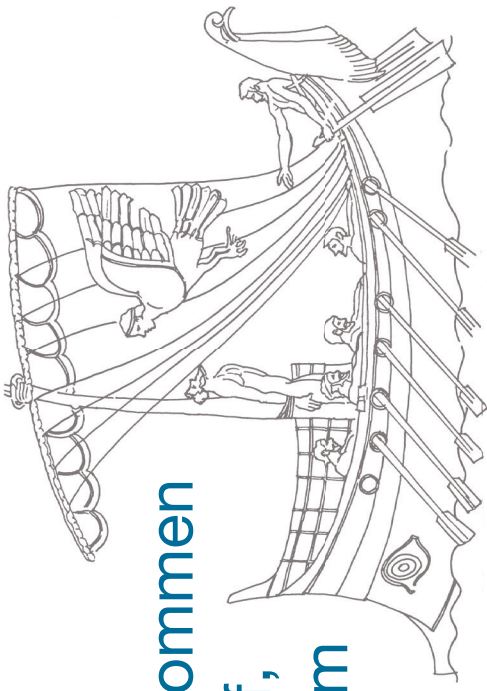


Ein Projekt für Männer
mit dem Wunsch, anzukommen
– in Beziehung, im Beruf,
bei anderen und vor allem
bei sich selbst.



Weitere Informationen zu meiner Praxis als auch zu weiteren psychomythologischen Projekten unter www.psychotherapie-handorf.de

Ulrich Großer, Dipl.-Psychologe / Psych. Psychotherapeut, Hauptstr.45b, 21447 Handorf

Telefon: 04133/210085 · E-Mail: info@psychotherapie-handorf.de

Anmeldung/Vorgespräch/Weitere Informationen bei

Kosten: Bei entsprechenden Voraussetzungen ist eine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Ort: Praxis für Psychotherapie in Handorf

Termin: Montags von 19.00 – 22.20 Uhr, beginnend im Oktober bis zu den Sommerferien, insgesamt 15 Abende möglichst außerhalb der Schulferien

Odyssy

Eine Therapiegruppe für Männer

Odysseus - der listenreiche, der nach zehnjährigem Krieg, zehnjähriger Irrfahrt und vielen Abenteuern wieder zu Hause ankam. Odysseus ist aber auch der Mann, der sich nach einigem Zaudern seinem Schicksal stellte, in einen langen Krieg zog, etliche Kämpfe gewann, andere verlor und sich dann auf seine eigentlich „zielgerichtete Irrfahrt“ nach Hause begab. Ein Mann, der sich bemühte, seinen Gefühlen zu trauen und doch immer wieder schmerzhaft in seiner Hoffnung, zu Hause anzukommen enttäuscht wurde. Nach etlichen „Lernerfahrungen“, Kämpfen mit Ungeheuern und Stürmen gelang es ihm schliesslich doch. Er brauchte seine Zeit, durch Konfrontationen mit anderen und mit sich selbst zu wachsen. Er entwickelte dabei eine klare Vision für sich, für die er entgegen aller Widrigkeiten eintrat. Dabei erlernte er die Fähigkeit, sich auf seinem Lebensweg seinem Schicksal und seinen Möglichkeiten zu stellen, diese zu erforschen, einerseits zu akzeptieren und sich andererseits neuen Herausforderungen zuzuwenden.

Vor dem Hintergrund dieses alten Mythos möchte ich in der Gruppe Themen der einzelnen Teilnehmer Raum geben, mit ihrem persönlichen Hintergrund zu arbeiten, Konflikte zu klären und zu bewältigen. Der Mythos von Odysseus wird dabei von Zeit zu Zeit eine Anregung sein können, neue Schritte zu riskieren und sich in der Absicht auszuprobieren, bei sich selbst anzukommen und „Frieden“ mit sich selbst zu schließen.

Ich biete dieses Projekt sowohl für Männer an, die persönliche Probleme bearbeiten und verändern wollen, aber auch für Männer, die einfach etwas für sich und ihre Entwicklung tun wollen.

Odysseus ist der Sage nach Sohn des Sisyphos – hilfreich ist es für Teilnehmer, an dem „Sisyphos-Projekt“ teilgenommen oder andererseits zumindest Gruppentherapieerfahrungen gemacht zu haben.

Über die Arbeit mit den Themen, die jeder einzelne Teilnehmer einbringt und den Aspekten, die durch den Mythos angesprochen werden hinaus setze ich in der methodischen Arbeit **Schwerpunkte**

- **im Erarbeiten einer inneren Achtsamkeit**, um sich selbst besser wahrnehmen und wertschätzen zu können
 - **im Erlernen emotionaler Intelligenz** z.B. zur Klärung von Beziehungen und zur Wahrnehmung und Veränderung der eigenen Rollen in vorhandenen Systemen und
 - **in der Arbeit auf der existenziellen Ebene**, d.h. die Auseinandersetzung mit Lebensplänen und der Suche nach Visionen für ein befriedigendes Leben.
- Wichtig im gesamten Prozess ist auch die Arbeit an den Beziehungen innerhalb der Gruppe, um die Wertschätzung anderer als auch die eigene Konfliktfähigkeit zu fördern und dadurch insgesamt die Möglichkeit, Beziehungen zu anderen – auch im normalen Leben – konstruktiv und positiv zu gestalten.

Struktur der Gruppe

Die Entscheidung für eine Teilnahme an der Gruppe ist für die 15 Abende verbindlich. Selbstverständlich ist eine weitere Teilnahme an der im anschließenden Oktober beginnenden Odysseus-Gruppe bei Interesse möglich, um den persönlichen Entwicklungsprozess fortzusetzen.

Zu meiner Arbeit

Mein Wunsch ist es, die Auseinandersetzung auch mit belastenden inneren Konflikten und Verletzungen lebendig und offen zu gestalten. Dabei verwende ich Methoden der Gestalt- und Körperarbeit als auch musische und kreative Elemente, die den Mitgliedern Anregung geben können, Neues auszuprobieren und darüber zu integrieren.

Zu meiner Person

Ich bin 64 Jahre alt, verheiratet, eine Tochter. Ich bin Diplom-Psychologe und arbeite seit 35 Jahren in freier Praxis mit Einzelpersonen, Gruppen und Paaren. Ich habe verschiedene Therapieausbildungen gemacht und verwende vor dem Hintergrund der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie einen kreativen, eher undogmatischen und methodenübergreifenden Ansatz.