Furchtbar & Fruchtbar – Die Kraft der Aggression

Basisseminar für Männer und Frauen

Aggression ist die Kraft, die nach vorne geht, um dort etwas zu bewirken. In seiner Alltagsbedeutung ist der Begriff negativ gefärbt. Durch diese Gleichsetzung von Aggression mit Gewalt wird das Erleben von zielgerichteter Kraft zwiespältig. Nach vorne zu gehen löst leicht Schuldgefühle aus und wird dadurch zu schnell gehemmt. Wie wäre es, Angst und Schuld in Lust und Verantwortung zu wandeln...?

Heide Gerdts zur Perspektive der Frauen:

„Statt nach vorne zu gehen, neigen Frauen oft dazu, Zorn, Ärger und Wut gegen sich selbst zu richten, sich kleiner zu machen, als sie sind, sich selbst zu verletzen oder krank zu werden. Das eigene aggressive Potential besser kennen zu lernen und in Besitz zu nehmen schafft Frauen Möglichkeiten, ihre Gefühle des Ohne-Macht-Seins punktuell zu verändern, ein selbstbestimmteres Leben zu führen und sich im Setzen und Öffnen von Grenzen zu üben."

Thomas Scheskat zur Perspektive der Männer:

„Wir Männer erleben uns meist gar nicht als die zielstrebigen, aggressionsfähigen Männer, die wir vielleicht gerne wären. Frauen erscheinen uns oft sogar aggressiver und mächtiger. Wir geraten in eine Sackgasse. Entweder verstecken wir unsere Ohnmachtsgefühl hinter falscher Rücksicht, bzw. flüchten in wortlose Sturheit - oder wir schlagen blind zu, um uns keine Blöße zu geben. Stattdessen sollten wir Männer unsere offensive Kraft, erfahren und verantworten - um sie dann fruchtbar einzusetzen."

In diesem Seminar geht es um:

- das Erleben der eigenen aggressiven Energie
- die Unterscheidung zwischen aggressiver Kraft und gewaltsamer Zerstörung
- Erfahrungen mit aggressiver Energie im Kontakt und ihres fruchtbaren Wertes für Beziehungen
- das Erleben von Gemeinsamkeiten und Unterschieden bzgl. Aggression bei Männern und Frauen
- ein Ermessen für die Umsetzbarkeit im eigenen Leben oder Arbeitszusammenhang

Zum Einsatz kommen Übungen zu:

Körpererfahrung, Körperausdruck, Entspannung, Berührung, Halt, Konfrontation und Begegnung. Es wird viel Austausch in Paaren und Gruppe(n) geben. Der vitale Pol der Aggression wird im Verlauf des Seminars auch immer wieder durch Phasen der Entspannung und Hingabe ergänzt werden. Das Seminar kann auch als berufliche Fortbildung angesehen und entsprechend bescheinigt werden.

Leitung:

Heide Gerdts	Thomas Scheskat
+49 40-80779332	+49 551 37073983

- Heide Gerdts, geb. 1956, Pädagogin M.A., Psychologische Psychotherapeutin, körperorientierte Psychotherapie, Therapie, Fortbildung und Supervision in freier Praxis. Sie leitete seit 1992 ihr eigenes Ausbildungsprogramm in körperorientierter Therapie für Frauen im „Institut Femme Vitale".
  Sie ist verheiratet, hat zwei Töchter lebt und arbeitet in Hamburg .
- Thomas Scheskat, geb. 1956, Pädagoge M.A., Heilpraktiker für körperorientierte Psychotherapie (European Certificate of Psychotherapy.), Leiter im Göttinger Institut für Männerbildung und Stationsleiter in der forensischen Landesklinik Moringen.
  Er ist verheiratet und Vater eines Sohnes und einer Tochter.

25. Juni 2016 10 Uhr
bis 26. Juni 2016 ~ 17 Uhr

Hamburg

Ort: Praxis Cornels, Am Felde 2
22765 Hamburg Ottensen

Kosten: 300 € pro Person; Unterkunft und Verpflegung bitte selbst organisieren
Anmeldung bei Heide Gerdts
eMail: h.gerdts@institutfemmevitale.de
Link zum Anmeldeformular