



Photo by Dawid Zawita on <https://unsplash.com>

Lebenslust und Stille

Der 29. September und folgenden sechs Abende stehen unter dem Thema
„Du und deine Bedürfnisse!“

Wir können es drehen und wenden - Bedürfnisse klar zu äußern ist häufig irgendwie riskant. Was ist, wenn ich damit auflaufe? Oder gar nicht erst wahrgenommen werde? Ich könnte immer lauter werden oder mich ganz zurückziehen damit... aber hilft das?

Eines der ersten: unser Schutzbedürfnis

Schon während wir in einem Bauch heranwachsen brauchen wir Schutz. Unser Nervensystem reagiert auf den Stress unserer Mutter, ihre Entspannung oder wenn sie Angst hat oder glücklich ist. Das geht nicht spurlos an uns vorbei, diese ersten Erfahrungen prägen uns bereits. Wenn es gut läuft, fühlen wir uns sicher, kommen zur Welt und sind in gutem Kontakt mit unseren Eltern. Wir sind in Liebe mit allem versorgt und unsere Bedürfnisse werden befriedigt, auch weil unsere Umgebung uns versteht. Wir wachsen auf, werden allmählich zu Kleinkindern und unsere Bedürfnisse verändern sich. Es geht immer mehr darum, die Welt zu entdecken. In Sicherheit zu entdecken. Idealerweise geht unsere Umgebung mit, gibt uns frei und nimmt uns gut wieder auf, wenn wir zurückkehren.

„Bin ich richtig und willkommen?“

All das sind Beziehungserfahrungen. Wenn sie gut für uns sind, lassen sie in uns die Überzeugung reifen: „Ich bin richtig und meine Bedürfnisse sind richtig!“.

Wenn das Umfeld, aus welchen Gründen auch immer, nicht auf uns eingehen kann, entsteht vielleicht: „Mit mir stimmt was nicht und meine Bedürfnisse sind zu viel (oder falsch)!“. Wenn sich das nicht auflösen lässt, geht das Leben mit diesem Grundsatz weiter und oft bestätigen die folgenden Beziehungserfahrungen ihn, weil das unser Blick auf uns selbst und die Welt ist.

Kreative Lösungen für unbefriedigte Bedürfnisse

Mit den Jahren finden wir eine Lösung: ich ersetze U durch X! Ich höre auf zu spüren, was ich eigentlich brauche und schaffe mir Ersatz! Die Lösung ist nicht gut, aber es erleichtert das Leben ein bisschen und hält mich am Funktionieren, hält den Schmerz erträglich.

Doch manchmal drängt sich das tiefe, ursprüngliche Bedürfnis nach vorne. Das kann etwas ganz Einfaches und Direktes sein. Ein Kindersatz beispielsweise, der es auf den Punkt bringt. So etwas wie: „Lass mich in Ruhe!!“. Oder: „Halt mich ganz fest!“. Oder „Das schmeckt mir nicht, ich will das nicht essen!“. Oder „Ich will jetzt spielen!“

Noch ein dickes „B“: Bedüftigkeit

Wenn wir U durch X ersetzen, bleibt das Bedürfnis und wir finden keine Befriedigung dafür. Der Ersatz hält uns davon ab zu spüren, was wir wirklich brauchen. Wir sind gefangen, es geht nicht vor und nicht zurück, etwas hängt fest. Je wichtiger allerdings das Bedürfnis ist, desto mehr taucht es im Alltag auf, oft in unpassenden Momenten. So etwas wird manchmal *Bedürftigkeit* genannt. Die Nachsilbe „keit“ deutet auf den Zustand des Unbefriedigtseins. Das kann über Jahre so bleiben, meistens verdeckt und hat oft eine (zer)störende Wirkung auf Beziehungen. Und dann ist da noch die Frage, wer dafür verantwortlich, sprich: zuständig, ist...

Eine Entdeckungsreise zu besseren Lösungen

Die folgenden sechs Abende in unserer Gruppe können zu einer Entdeckungsreise zu deinen grundsätzlichen Bedürfnissen werden. Um was geht es dir in der Tiefe? Gibt es etwas in dir, das nach Erfüllung oder Klärung ruft? Was ist dir wirklich wichtig und was kannst du dafür tun?

Das sind alles keine Fragen für den Kopf, daher laden wir dich ein, auf deinen Körper und deine Seele zu lauschen. Vielleicht nimmst du aus einem Abend die Inspiration für einen ersten Schritt, eine erste passende, konkrete Handlung mit.

Was passiert an so einem Abend?

Wir bringen unsere Erfahrung und „Werkzeuge“ mit, um dich unterstützen. Beispielsweise

- Übungen zur Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Bewegung und Tanz
- Arbeit mit inneren Bildern, die wir als Sprache unseres Unbewussten nutzen können
- Austausch zu zweit und in der Gruppe
- und nicht zuletzt mit großem Respekt, Humor und Leichtigkeit

Zudem werden wir stets offen dafür sein und aufgreifen, was du brauchst, was die Gruppe braucht.

Wer wir sind

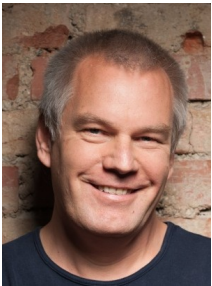
Andrea Kurth



Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin und Yin Yoga Lehrerin. In 17 Jahren Praxis hat mich mein Weg von der Energie- und Heilarbeit immer mehr in den Körper geführt. Bewusstheit in den Körper zu bringen, öffnet erstaunliche Räume, führt direkt zu den Auslösern komplexer Zusammenhänge und lässt uns meistens das finden, wonach wir unentwegt im Außen suchen.

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ - Rumi

Heiner Pithan



Gestalttherapeut, Hypnotherapeut und bodenständiger Elektrotechniker. Es ist mir eine Freude, Erfahrungsräume für tiefe Begegnung miteinander zu schaffen, Begegnungsräume für Lust und Stille und bewusste Grenzen. Dafür bringe ich meinen Humor, meine Lebendigkeit und meine Präsenz ins Spiel.

Weil ich gar nicht anders kann!

<https://lust-und-stille.de>

Organisatorisches

Es ist eine offene Gruppe, an der du jederzeit teilnehmen kannst.

Kosten: 15€ pro Abend bar vor Ort

Termine: Mittwoch jeweils 19:00 bis 21:00 Uhr

1.9.	15.9.	29.9.2021
13.10.	27.10.2021	
10.11.	24.11.2021	
8.12.	22.12.2021	

Ort: MIA – Raum für Begegnung
Steinkirchner Str. 27, 81475 München
<https://www.mia-27.de/>
U3 bis Fürstenried West, Ausgang in Fahrtrichtung Maxhofstr.

Anmeldung bitte per E-Mail bei Heiner oder Andrea:

Heiner Pithan:

- Telefon 089/72407963 oder 0163-7434616
- E-Mail hallo@lust-und-stille.de

Andrea Kurth:

- Telefon 089/20207647 oder 0179-5230060
- E-Mail a.kurth@brennan-heilarbeit.de

Bitte bringe im Rahmen der 3G-Regelung einen entsprechenden Nachweis mit.
Vor Ort bieten wir Selbsttests (Antigen-Spucktests) für 2€ an.