

Einzelarbeit

Gestalt- und Körperarbeit ist Arbeit an den Hemmungen unserer Lebensenergie und Lebensfreude.

Innere Unruhe, alles Zwanghafte, sich wiederholende schmerzhaftes Erlebnismuster, Depressionen, Ängste u. a. sind der Anfang eines Fadens, der zu einem Knäuel verwickelt ist. Hier beginnt die "Arbeit": Der Faden ist der Pfad heraus aus den selbstgemachten Problemen und Täuschungen.

In den Abhängigkeiten und oft extremen Nöten der Kindheit schafft sich der Mensch Verhaltensmuster, Lebenskonzepte, Ideen und Ideale über Gut und Schlecht. In den damaligen Nöten war dieses Konzept notwendig und hilfreich. In den veränderten Lebensumständen des Erwachsenen kehren sich diese Kräfte der ehemaligen Ich-Behauptung gegen einen selbst.

Kindliche Fixierungen- vielfach unbewußt - sind nun eine Fessel, eine Verwicklung, die stört, behindert und Leiden schafft.

Für Deine Ent-wicklung -- Weiterentwicklung erhältst Du in der Einzelarbeit meine fundierte Anleitung, Unterstützung und einen sicheren Rahmen. Hier kannst Du die Seiten von Dir angucken - ausprobieren, die Du im Alltag automatisch versteckst - verleugnest. Alles, was Dir innerlich selbst im Wege steht, steht auch zwischen Dir und mir. Innere Konflikte wiederholen sich als Probleme in der Außenwelt!

Somit aktualisiert sich in der konzentrierten Situation der Einzelstunde alles, was für Dich gerade wichtig ist und einer Lösung harret.

Meine Aufgabe ist, entsprechende Hemmungen (Kontaktunterbrechungen) deutlich werden zu lassen und für neue Impulse, Anregungen und Sichtweisen zu sorgen. Immer dort, wo unser Kontakt hakt, gilt es nachzuforschen, zu entdecken und Neues auszuprobieren.

Die Einzelarbeit ist ein ganzheitliches Training. Ich bin Trainingspartner, Vertrauter, Verbündeter -- ja, Dein Diener und Gefährte (so die ursprünglich griechische Bedeutung von "Therapeut"). Manchmal verlangt die Arbeit - Dein Auftrag an mich - ein unbequemer Diener zu sein. Herausforderung oder wohlwollende Konfrontation ermöglichen dann den weiteren Schritt.

Oft läuft die Arbeit leicht, mit Witz ist sie dabei spielerisch und kreativ. Sie ist eine Art Kunst, die wir zusammen gestalten und erleben. So haben Träume, Bilder, Märchen -- Körperausdruck, Atmung, Stimme und Bewegung eine tragende Bedeutung.

Ort der Einzelarbeit: Heidloge 12, 22359 Hamburg