

LEBENSWEGE

Ansichten, Aspekte, Alternativen
zum Wachsen, Werden, Vergehen

Vorträge | Seminare | Beratung | Begleitung 2012





Eintrittskarten im Vorverkauf exklusiv im:

Lange Straße 19, 77652 Offenburg
Tel.: 0781-77224, Fax: 0781-9708722
E-Mail: info@weltladen-offenburg.de
Internet: www.weltladen-offenburg.de



Entspannung für Körper und Seele
Begleitung in Krisensituationen



Gabriela Gensch

Praxis für Körper und Seele · Auf der Bünd 1a · 77770 Durbach
Tel. 0781 - 34715 · www.gabriela-gensch.de

Vorwort



Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Weggefährten, sehr geehrte Damen und Herren,

ich hoffe, Sie sind gut in das neue Jahr 2012 gestartet... In ein Jahr, das bestimmt noch sehr spannend wird und uns sicherlich auch noch viele Überraschungen präsentieren wird. Ich wünsche Ihnen in diesen turbulenten Zeiten jedenfalls Mut, Kraft und Vertrauen für die kleinen und großen Veränderungen.

Ende 2010 hatte ich mir ja eine „Lebenswege-Pause“ für 2011 mit einem offenen Ausgang verordnet. Daraus ist nun ein Fastenjahr geworden! Warum? Weil ich mich entschlossen

habe, für dieses Jahr doch wieder ein Vortrags- und Seminarprogramm zusammenzustellen. Dazu beigetragen haben aber auch all jene von Ihnen, die mir geschrieben, mit mir telefoniert oder mich auf der Straße angesprochen hatten und zum Ausdruck brachten, dass Sie die „Lebenswege“ vermissen.

So ist es mir nun eine Freude, Ihnen nachfolgende mutige Visionäre, Vor- und Querdenker und Themen präsentieren zu dürfen. Mögen die Vorträge und Seminare in diesem Jahr wieder ein wenig zu einem lebenslangen Wachsen anregen.

Vortrag mit Gabriele Baring
Die geheimen Ängste der Deutschen

Vortrag mit Dr. Sylvester Walch
*Dimensionen der menschlichen Seele -
Holotropes Atmen zwischen Psychotherapie und Spiritualität*

Tagesseminar mit Dr. Sylvester Walch
Die Begegnung mit der Inneren Weisheit

Vortrag mit Dr. Eugen Drewermann
Wege zur Menschlichkeit - Betrachtungen zur Apostelgeschichte

Vortrag mit Dietmar Krieger
Meine letzte Stunde - War das mein Leben?

Tagesseminar mit Dietmar Krieger
Burnout, Depression, Trauer - So darf es mit mir nicht weiter gehen!

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in diesem Flyer. Bitte beachten Sie auch die unterschiedlichen Veranstaltungsortlichkeiten... Und alle Vorträge finden um 19.30 Uhr statt.

Aufmerksam machen möchte ich Sie auch auf meine eigenen Beratungs- und Begleitungsangebote. Diese finden Sie in Kurzform in diesem Flyer.

Vielleicht darf ich Sie ja zu dem einen oder anderen Vortrag oder Seminar begrüßen. Ich würde mich sehr freuen.

In herzlicher Verbundenheit

Ihr

Dietmar Krieger

Dietmar Krieger

Gabriele Baring

Donnerstag, 29. März, 19.30 Uhr

Mensa am Schulzentrum Nordwest,

Offenburg, Vogesenstr. 14

Abendkasse: 10.- EUR, Vorverkauf 8.- EUR



Die geheimen Ängste der Deutschen

Zukunftsangst und Weltuntergangsstimmung bestimmen das Lebensgefühl von uns Deutschen. Die Familientherapeutin Gabriele Baring kennt aus Gesprächen mit ihren Patienten die Nöte der Menschen - Furcht, Depression, Bindungsunfähigkeit und die Neigung zur Selbsterstörung. Viele dieser Symptome sind aus dem letzten Jahrhundert übernommen. Verstrickt mit den Generationen vor uns, haben wir ihr Leid »geerbt«. Die Gräueltaten der Weltkriege und ihre Folgen haben Familien auseinandergerissen. Verschwiegener Schmerz und unterdrückte Trauer lasten auf uns. Die kollektive Verdrängung betrifft den Einzelnen, die Familien und das gesellschaftliche Leben bis in die Spitzen der deutschen Politik, wie Gabriele Baring in Ihrem Vortrag exemplarisch an prominenten Politikern wie Gerhard Schröder, Christian Wulff oder Karl-Theodor zu Guttenberg zeigt.

Der Vortrag von Gabriele Baring ist ein Aufruf zu einer neuen Auseinandersetzung mit der Vergangenheit - damit es uns gelingt, uns selbst und unsere Nation wieder zu lieben.

Gabriele Baring ist analytisch orientierte systemische Familientherapeutin und psychotherapeutische Heilpraktikerin. Sie arbeitet bevorzugt mit der Methode der systemischen Familienaufstellung. Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Bearbeitung von familiären Traumata und Verhaltensmustern bei psychischen und psychosomatischen Störungen sowie Bindungsproblemen. Über ihre Erkenntnisse hält sie Vorträge und Seminare. Zu ihrer jetzigen Tätigkeit kam die Diplom-Volkswirtin durch ihre eigenen Lebensthemen. Die zweifache Mutter lebt und arbeitet in Berlin. Weitere Informationen unter www.gabriele-baring.de.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Vaclav Havel

Dr. Sylvester Walch

Vortrag: Freitag, 13. April, 19.30 Uhr

Abendkasse: 10.- EUR, Vorverkauf 8.- EUR

Tagesseminar: Samstag, 14. April, ganztags

Seminarkosten 85,- €, Begrenzte Teilnehmerzahl

Mensa am Schulzentrum Nordwest,

Offenburg, Vogesenstr. 14



Dimensionen der menschlichen Seele - Holotropes Atmen zwischen Psychotherapie und Spiritualität

Das Holotrope Atmen, ein praktischer Weg der Transpersonalen Psychologie und Psychotherapie, fördert und integriert eindrucksvoll tiefgreifende Heilungsprozesse, paranormale Zustände und spirituelle

Erlebnisse. Die intensive Prozessarbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen eröffnet einen Zugang zu verdrängten lebensgeschichtlichen Problemen, unverarbeiteten Geburtserlebnissen, der Welt der Archetypen und mystischen Dimensionen des Seins. Dadurch können Selbstheilungskräfte intensiviert, Lebensblockaden abgebaut und das eigene Schicksal besser verstanden werden. Die fortschreitende Bewusstwerdung und Transformation grundlegender Persönlichkeitsstrukturen lässt das Vertrauen in die „Innere Weisheit“ im Zusammenspiel mit äußeren Einflüssen wachsen und führt zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Liebe im Leben. Sylvester Walch wird in seinem Vortrag auch aufzeigen, wie wir unerforschte psychische Ressourcen für tiefgreifende Heilungs- und Veränderungsprozesse nutzen können.

Tagesseminar:

Die Begegnung mit der Inneren Weisheit

Mystiker verschiedener Kulturen sprechen davon, dass eine Innere Weisheit, die unsere Entwicklung unterstützt, in uns wirkt. In diesem Seminar werden wir uns diesem Kraftzentrum annähern. Wenn wir regelmäßig, für kurze Zeit, den Alltag hinter uns lassen, die inneren Räume öffnen und etwas tiefer in unser Wesen eintauchen, können wir uns davon inspirieren lassen. Wir werden uns gemeinsam, mit Hilfe von Übungen, auf diesen Weg begeben, um unser Leben besser verstehen zu können und neue Qualitäten des Seins zu erschließen.

Dr. Sylvester Walch ist Ausbilder für Psychotherapie und Lehrsupervisor. Lehrtherapeut u. a. für Integrative Therapie, transpersonale Psychotherapie und Holotropes Atmen. Lehraufträge an verschiedenen Universitäten. Er leitete über viele Jahre eine stationäre psychotherapeutische Einrichtung und verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten und Bücher. Weitere Informationen unter www.walchnet.de

Anmeldung und weitere Informationen hierzu unter:
Tel.: 0781/9485245 oder Email: info@lebenswege.org

Mittwoch, 12. September, 19.30 Uhr

Evangelische Stadtkirche, Offenburg

Abendkasse: 10,- €, Vorverkauf: 8,- €



Wege zur Menschlichkeit - Betrachtungen zur Apostelgeschichte

Die Botschaft Jesu den Menschen aller Zeiten und Zeiten weitersagen, das will die Apostelgeschichte. Freilich, gegen alles, was Jesus sagte und tat, steht bis heute ein Einwand, der unwiderleglich scheint: Gewaltverzicht um des Friedens willen?

Freiwillige Armut um der Gerechtigkeit willen? Helfen statt Strafen, Verstehen statt Verurteilen, Aufrichten statt Abrichten (oder Hinrichten)? All das ist nicht die Welt, in der wir leben. Doch das müsste die Welt sein, um wirklich als Menschen leben zu können. Deshalb meint Lukas, geht Jesu Botschaft und Schicksal in Zuspruch und Widerspruch alle an, - deshalb gilt es, Gott zu entdecken als eine begütigende Stimme, die im Herzen eines jeden redet.

In seinem Vortrag geht Eugen Drewermann der Frage nach, was Menschen brauchen, um ihr Leben zu verändern und wie sie von dem Kampf mit ihrer Lebensangst weg in ein Feld des Vertrauens geführt werden können. Überzeugend zeigt er anhand der Geschichte der frühen christlichen Gemeinden, wie die Botschaft Jesu im Kern verfehlt wird, wenn sie moralisch ausgelegt wird - als eine willentliche Änderung der Lebensführung aufgrund einer neuen sittlichen Einsicht. Jesus dagegen befähigte die Menschen, allein auf Gott zu hören, und redete leise in die Herzen der Menschen die Sprache der Liebe.

Dr. Eugen Drewermann, 1940 geboren, studierte Philosophie, Theologie und Psychologie/ Psychoanalyse und habilitierte sich in der katholischen Theologie. 1966 wurde er zum Priester geweiht. Von 1979 bis 1991 lehrte er als Privatdozent für systematische Theologie an der Katholisch-Theologischen Fakultät in Paderborn. Aufgrund seiner Initiativen zu Reformen der römisch-katholischen Kirche wurde ihm 1991 die kirchliche Lehrerlaubnis entzogen; dem folgte das Predigtverbot und 1992 die Suspendierung vom Priesteramt. Eugen Drewermann ist als Psychotherapeut, Schriftsteller und Dozent tätig. Er ist heute der meistgelesene deutschsprachige Theologe und gilt als einer der einflussreichsten Theologen der Gegenwart. Seit 1977 publizierte Drewermann mehr als 80 Bücher.

„Kein Mensch kann die Konflikte seines Lebens lösen, solange die Angst vor Strafe sein Ich, seinen Entscheidungsspielraum, seine Freiheit besetzt hält. Eben deshalb ist es nach Jesu Meinung unendlich wichtig, den Menschen zu sagen, wer Gott wirklich ist: immer schon, im voraus zu allem, was irgend geschehen mag, hat Gott dem Menschen, jedem einzelnen von uns, vergeben! Gott „kann“ nicht vergeben, er ist die Vergebung!

Eugen Drewermann, aus „Jesus von Nazaret, Befreiung zum Frieden“

Es ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können: Das eigene Wesen zu finden und ihm treu zu bleiben.

Allein darauf kommt es an, und nur auf diese Weise dienen wir Gott ganz:

dass wir begreifen, wer wir selber sind, und den Mut gewinnen, uns selber zu

leben. Denn es gibt Melodien, es gibt Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge,

die nur in uns, in unserer Seele

schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie

auszusagen und auszusingen. Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht; und

keine andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden, welch ein Reichtum

in uns liegt. Erst dann wird unser Herz ganz, erst dann wird unsere Seele weit,

erst dann wird unser Denken stark.

Und erst mit allen Kräften, die in uns angelegt sind, dienen und preisen wir

unseren Schöpfer, wie er es verdient.

Eugen Drewermann

Dietmar Krieger

Mittwoch, 14. November, 19.30 Uhr
Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt,
Grimmelshausenstr. 34, Offenburg
Abendkasse: 10,- €, Vorverkauf: 8,- €



Meine letzte Stunde - War das mein Leben?

Dieser Vortrag ist kein Vortrag über den Tod, es ist ein Vortrag über das Leben. Über jeden einzelnen der Tage, die noch vor uns liegen. Über unsere Träume und Wünsche, denen wir oftmals keine Chance auf Erfüllung geben. Über unsere Liebe zu anderen Menschen, die wir vielfach nicht auszusprechen wagen. Über die für viele schwierigste Liebe: die Liebe zu sich selbst. Über Möglichkeiten, die uns das Leben eröffnet, die wir aus Angst nicht ergreifen oder aus

Unachtsamkeit nicht erkennen. Über das Leuchten in unseren Augen, das sich allmählich verliert. Vor allem geht es aber um die Frage, warum wir unser eigenes Leben wider jede Vernunft so wenig schätzen, solange wir es nicht bedroht sehen.

Dietmar Krieger, geboren 1948 in Köln, seit mehr als 30 Jahren als Selbstständiger Unternehmer tätig. Er ist der Initiator der Veranstaltungsreihe Lebenswege. Ausbildung in Lebens- und Trauerbegleitung und -beratung bei Dr. Jorgos Canacakis. Ausbildung in analytischer Traum-Arbeit und tiefenpsychologischer Symbol-Deutung bei Dr. Helmut Hark. Ausbildung Holotropes Atmen Holotropic Breathwork® bei Brigitte Ashauer und Dr. Ingo Benjamin Jahrsetz. Ausbildung in prozessorientierter Atem- und Körperpsychotherapie bei Brigitte Ashauer.

Mir ins Gedächtnis zu rufen, dass ich bald sterbe, ist das wichtigste Hilfsmittel, um weitreichende Entscheidungen zu treffen. Fast alles – alle Erwartungen von außen, jegliche Art von Stolz, alle Angst vor Peinlichkeit oder Versagen – das alles fällt im Angesicht des Todes einfach ab. Nur das, was wirklich zählt, bleibt. Sich daran zu erinnern, dass man eines Tages sterben wird, ist in meinen Augen der beste Weg, um nicht zu denken, man hätte etwas zu verlieren. Man ist bereits nackt. Es gibt keinen Grund, nicht dem Ruf des Herzens zu folgen.

Steve Jobs (1955 - 2011)

Dietmar Krieger

Tagesseminare

Samstag, 23. Juni 2012, ganztags
Samstag, 27. November 2012, ganztags

Kindertagesstätte im Stadtteil- und Familienzentrum
am Mühlbach, Offenburg

Seminarkosten: 45,- € (Begrenzte Teilnehmerzahl)
Die Seminare sind einzeln buchbar

Burnout, Depression, Trauer - So darf es mit mir nicht weiter gehen!

Bei diesem Tagesseminar beschäftigen wir uns mit der Frage: Was hat Burnout mit Trauer und Depression zu tun? Auf den ersten Blick nichts - auf den zweiten Blick alles. Wenn Du Burnout (das ausgebrannt sein) oder Workaholic (Arbeit einziger Lebensinhalt Identifizierung, gar Sucht) einmal hinterfragst - was hat dazu geführt? Warum tust Du so, wie Du tust - was hat, wer drängt Dich so? Wenn man diesen Fragen tiefer auf den Grund geht, findest Du immer meistens sehr tiefe Trauer. Die so gut vergraben, verdrängt ist, dass man schon gar nicht mehr an sie denkt - man hat vor lauter tun auch gar keine Zeit. Bei Burnout sowie Workaholic ist das Herausschälen der Traueraspekte der Schlüssel zur Lebensänderung - alles andere ist nur Bekämpfung der Symptome und bringt, wenn überhaupt, nur kurzfristig eine «Erleichterung» oder lindert die Symptome.

Genau da setzt dieses Tagesseminar an. Mittels Gesprächen und Übungen nähern wir uns dem Thema Trauer (unserer Trauer) an. Zusätzlich wird der Unterschied zwischen Trauer und Depression aufgezeigt. „Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an?“

Trauer ist eine Fähigkeit, die uns Menschen die Natur (die Schöpfung, Gott) als Geschenk mitgegeben hat, um mit Krisensituationen fertig zu werden... Trauer ist also die natürliche und gesunde Antwort unseres lebendigen Herzens auf alle Lebenssituationen, die mit Verlusten, mit Trennung und Abschied zu tun haben... Und, ganz wichtig: Trauer ist keine Krankheit....

Anmeldung und weitere Informationen unter:
Tel.: 0781/9485245 oder Email: info@lebenswege.org

**»Der Schmerz ist ein heiliger Engel.
Durch ihn allein sind mehr Menschen
größer geworden als durch alle
Freuden der Welt.**

Adalbert Stifter



Dietmar Krieger Beratungs- und Begleitungsangebote

Beratung und Begleitung in Lebenskrisen

Wendepunkte gehören zum Leben...

- bei Umbrüchen im Leben
- bei Trennung und Scheidung
- bei Verlust von Arbeitsplatz oder Heimat
- in gesundheitlichen Krisen
- wenn ein geliebter Mensch stirbt

Dabei ist es nur natürlich, Trauer über Krisenzeiten und erlittene Verluste zu empfinden. Der Umgang mit Trauer wird in unserer Gesellschaft allerdings oft ausgeblendet: er bleibt den Betroffenen als Privatangelegenheit überlassen. Dies führt zu Rückzug und Isolation.

... doch Trauer ist Entwicklungchance, nicht Endpunkt.

Hier setzt mein Beratungs- und Begleitungsangebot an:

bei **persönlicher Verlustbewältigung** helfe ich den Verlust in die persönliche Biografie zu integrieren durch

- **grundlegende Beratung**
- **aufmerksame Begleitung**
- **aktive Trauerarbeit**

wenn Sie **beruflich mit Abschieds- und Krisensituationen** befasst sind erweitere ich Ihre Handlungskompetenz mit

- **Beratung und Weiterbildung**
- **Supervision**
- **Konfliktmanagement**

Ich stehe Ihnen zur Seite. Termine nach Vereinbarung.

Krise, Angst und Einsamkeit sind in unserem Sprachschatz negativ besetzt. Doch das ist ja nur die eine Wahrheit. Vom Entwicklungsgedanken des Lebens aus gesehen, dürfen wir auch von einem Lob der Angst, einem Lob der Einsamkeit und einem Lob der Krise sprechen. Krise, Angst und Einsamkeit sind die schmerzhaften Wehen und Geburtshelfer des Neuen in unserem Leben.

...Dr. Mathias Jung, aus „Das hässliche Entlein“

Atem- und Körperpsychotherapie

In meiner Praxis arbeite ich mit prozessorientierter Atem- und Körpertherapie. Zusammen mit meinen KlientInnen schaffe ich einen vertrauensvollen Rahmen, in dem wir den Bewegungen der Seele, des Herzens und des Körpers folgen. Dabei entsteht Raum sowohl für Erfahrungen aus der persönlichen Biografie, wie auch aus der Geburt oder für transpersonale spirituelle Erfahrungen. Durch das Lösen innerer Blockaden können sich meine KlientInnen mit ihrer inneren Weisheit verbinden und wieder in den Fluß ihrer kreativen Lebensenergie kommen. Diesen inneren Wandlungsprozess unterstütze ich mit der Kraft meiner Hände und der Weisheit meines Herzens.

Informationen unter Tel.: 0781/9485245. Termine nach Vereinbarung

Holotropes Atmen *Holotropic Breathwork®* nach Christina und Stan Grof

Holotropes Atmen ist eine tiefe Form der Selbsterfahrung, die uns in Beziehung zu unserer inneren Weisheit bringt und hilft, alte Wunden zu heilen. Durch Tiefenatmung, unterstützt mit ausgewählter Musik, wird ein erweiterter Bewusstseinszustand herbeigeführt. Dieser kann uns in Kontakt bringen mit unseren Lebensgeschichten, der eigenen Geburt und unseren inneren Heilungskräften. Wir dürfen erkennen, dass die Fähigkeit zum Ganzwerden in uns selbst liegt. Ebenso sind spirituelle, transpersonale oder energetische Erfahrungen möglich. Prozessorientierte Körperarbeit, Mandala malen und Gruppengespräche unterstützen die Integration von Erlebnissen. In einem geschützten Rahmen und in respektvoller Begleitung haben alle TeilnehmerInnen die Gelegenheit, sich in der Atemsitzung als Erfahrende und als Begleiter zu erleben.

Wochenendseminare

16. bis 18. März 2012 und 28. bis 30. September 2012
jeweils Freitag 19 Uhr bis Sonntag ca. 14 Uhr

Diese beiden Seminare finden bei Karina Strohm in Emmendingen statt, mit der ich diese Wochenendseminare gemeinsam durchführe.

Seminargebühr: 160.00 EUR. Unterkunft und Verpflegung: 50.00 EUR

Anmeldung, weitere Informationen und Termine unter
Tel.: 0781/9485245 oder Email: info@lebenswege.org



Die kleine Geschichte vom Adler

Eines Tages fing ein Bauer das Junge eines Adlers; er brachte es heim und zog es zuhause im Hühnerstall auf. Der junge Adler wurde zum Huhn. Da kam einmal ein Naturforscher zu Gast vorbei, der die Lebensweise der Adler kannte. Er sagte zum Bauern: "Das hier ist kein Huhn, sondern ein Adler, denn ein Adler scharrt nicht am Boden wie ein Huhn. Er ist vielmehr dazu berufen, hoch hinauf zu fliegen und sich auf den Bergen niederzulassen." Der Bauer erwiderte jedoch: "Inzwischen ist er zum Huhn geworden! Er kann nicht mehr fliegen." Aber der Naturforscher meinte: "Jetzt fliegt er zwar nicht, aber in sich und in seinen Augen spürt er die Richtung der Sonne und den Ruf der Höhe. Er wird fliegen!"

So stiegen beide eines Morgens in aller Frühe, als die Sonne aufging, auf den Berg. Der Naturforscher hielt den Adler fest in seiner Hand, dann drehte er ihn der Sonne zu und warf ihn hoch in die Luft. Und der Adler, der zum Huhn geworden war, spürte in sich wieder sein Adlersein. Anfangs flog er schwerfällig im Zickzack, dann immer sicherer und schließlich stieg er höher und höher, bis er in der Unendlichkeit des morgendlichen Himmels verschwand."

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Weggefährten, in jedem von uns lebt doch ein Adler. Unsere Kultur und die „Systeme“, die uns gezähmt haben, verwandelten doch viele von uns in Hühner, die am Boden scharren. Wir haben aber den Ruf zur Höhe, zum Unendlichen in uns. Lasst uns den Adler befreien, der sich in uns verbirgt. Wir sollten es nicht zulassen, dass man uns zur Mittelmäßigkeit verdammt, sondern den Flug in die Befreiung wagen. Wir alle tragen einen Adler in uns; wir alle sind Adlern gleich.

Dietmar Krieger

LEBENSWEGE

Dietmar Krieger
Hauptstr. 1b
D-77652 Offenburg
Telefon: +49 (0)781 948 52 45
Telefax: +49 (0)781 948 52 47
E-Mail: info@lebenswege.org
www.lebenswege.org

Photo Vorderseite von Rajib De, Indien (M • I • L • K)
Mit freundlicher Genehmigung des Knesebeck Verlags