



Gesunde Aggression



UNSER „ELAN VITAL“ ALS KORREKTUR VON RESIGNATIVEN HALTUNGEN

Mit Dr. Peter A. Levine, USA*

Wir alle besitzen eine Lebensenergie, eine vitale Kraft, welche uns im Leben animiert und leitet. Auf Grund von Traumata und dem Druck von gesellschaftlichen und familiären Anforderungen verlieren Menschen häufig die Verbindung zu diesen starken energetischen Kräften. Als Folge davon ist es sehr herausfordernd, die eigene Richtung und den Sinn des Lebens zu finden. Sie glauben dann, dass diverse Rollen, die ihnen andere zugeschrieben haben, der Lebenszweck sei. Dieser Zustand führt viele Leute in die Resignation – und von dort in komplizierte Krankheitsbilder. Die Kunst der gesunden Aggression ist für den Kursleiter die Türe zu einer existentiell wichtigen Korrektur, zurück zu einer eigenen und bedeutsamen Richtung – zum eigentlichen Sinn unseres Lebens.

Aggression ist in unserer Gesellschaft grossmehrheitlich negativ konnotiert. Abneigung oder Angst sind die dominierenden Prägungen im Umgang mit ihr – eben nicht zuletzt deshalb, weil Aggression häufig unreflektiert und undifferenziert als destruktiv eingestuft wird. In diesem Seminar zeigt der Begründer des SOMATIC EXPERIENCING

eine klar verkörperte Ausdrucksform. Sie zu berühren, öffnet neue Türen im Leben und bringt Hoffnung und Klarheit zurück.

Sich wieder mit dieser Lebensenergie zu verbinden und die eigene authentische Richtung zu finden, ist für viele auf den ersten Blick fast unmöglich.

„Gesunde Aggression“ hat viel mit dem „ELAN VITAL“ zu tun.

(SE) die grosse Bedeutung von gesunder Aggression auf, einer menschlichen Ausdruckskraft, die enorm viel klärende und richtungsweisende Qualitäten in sich trägt. **Für etwas einzustehen, was von tief innen her stimmt, braucht eine determinierte Bestimmtheit und**

Sie konzentrieren sich deshalb oft fast ausschliesslich auf die Problemseiten des Lebens. Wer sich im Leben so verhält, unterdrückt diesen uns innewohnenden „ELAN VITAL“ – oder dissoziiert sich unbewusst davon weg. **Meist angetrieben von einer immensen Angst,**

DATUM

19. – 22. Juli 2018
(Donnerstag bis Sonntag)

ZEITEN

Donnerstag:
10.30 – 13.30 und
15.30 – 18.30 Uhr

Freitag – Samstag:
10.00 – 13.30 und
15.30 – 18.30 Uhr
(und an einem der beiden
Abende 20.00 – 21.30 Uhr)

Sonntag: 10.00 – 13.30 Uhr
Anschliessend gemeinsames
Mittagessen, damit alle Teilneh-
menden erst herunterfahren
bevor sie losfahren.

KOSTEN CHF 1'100.-

ORT

Seminarhotel Rigi in Weggis
am Vierwaldstättersee
(bitte Zimmer mit Vollpension
direkt dort buchen: 041/392 03 92
info@hotelrigi.ch)

SPRACHE

Englisch (mit deutscher
Übersetzung)

ZIELGRUPPE

SE Practitioners und SE-Studierende ab Intermediate.

KURSBEDINGUNGEN

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

die in letzter Instanz eine Angst vor unserer eigenen Kraft und Potenz ist.

Natürlich kommen diese starken Prägungen aus einer Grundhaltung von Angst heraus nicht von ungefähr, sondern sind von einem bedrohlichen und dominanten Umfeld erschaffen worden. Der „ELAN VITAL“ wurde dort unterdrückt oder zerstört. Oft spielten dort Eltern, Lehrkräfte, Kirche oder meinungsmachende Gleichaltrige in Jugendgruppen („Peers“) eine entscheidende Rolle. Gleichzeitig sind auch viele nicht

die Wege zu einer gesunden Form von aggressivem Ausdruck und der damit tief verbundenen Lebensfreude aufzeigen.

Sich wieder mit dieser Lebensenergie zu verbinden und unsere authentische Richtung zu finden, ist für viele auf den ersten Blick fast unmöglich und deshalb oft problematisch. In dieser Weiterbildung können die Teilnehmenden lernen, wie sie zuerst sich selbst und dann gezielt auch die von ihnen betreuten Menschen den Weg weisen in Richtung Rückverbindung mit dem „ELAN VITAL“ - über den Weg der „Gesunden

„Der „ELAN VITAL“ ist in der Entwicklung eines Lebewesens die von innen her treibende „Lebensschwungkraft“. Henri Bergson in „Kreative Evolution“

persönliche unterdrückende oder Angst machende Prägungen vorhanden: **Die Zahl an aggressiven Personen, die für andere eine grosse Gefahr darstellen**, ist seit Menschengedenken gross. Kriege, Übergriffe, Psychoterror - das sind bis heute nur einige der Folgen davon. Wir leben zurzeit geradezu in einem dichten Tummelfeld solcher Figuren.

Rasant zugenommen hat im letzten Jahrzehnt auch die Zahl an depressiven Menschen - die auch immer jünger werden und aus ihrem tiefen Loch nicht mehr herausfinden und mit einem geschwächten Immunsystem für Krankheiten aller Art zusätzlich attraktiv sind. **Aggression und Depression gehören zu den Seuchen unserer Zeit, hinter denen sich letztlich eine tiefe Sehnsucht verbirgt** - nach einer frohen, nährenden und lebensbejahenden Lebendigkeit, eben dem „ELAN VITAL“.

Peter A. Levine ist davon überzeugt, dass der Umgang mit Aggression unser ganzes Leben beeinflusst. Er plädiert dafür, **dass wir wieder einen gesunden Umgang mit konstruktiven Formen von Aggression finden müssen, um die tiefsten Ebenen unseres seelischen Ausdrucks neu zu berühren**. Neben den bei ihm immer wieder aussergewöhnlichen Live-Demos wird er in diesem Kurs auch Übungen anleiten,

Aggression“, dieser inneren Kraft, die unsere Lebensenergie vorwärts bewegt und unsere Leben dorthin lenkt, wo wir aus unserem innersten Kern heraus hin zielen.

** Dr. Peter A. Levine besitzt je ein Doktorat in Medizinischer Biophysik und in Psychologie. Er ist der Begründer und Entwickler von SOMATIC EXPERIENCING (SE) und unterrichtet seine Form von Traumaheilung seit bald 50 Jahren weltweit. In seinem Leben hatte er auch signifikante Begegnungen mit nord- und südamerikanischen Indianern und den von ihnen gepflegten transformativen Erfahrungen über sorgfältige und durchdachte Rituale. Im „Institut for World Affairs“ sitzt er als Mitglied der „Psychologen für Soziale Verantwortung“ und ist dadurch aktiv involviert in die internationale Initiative gegen Ethnopolitische Kriegsführung. Sein erstes Buch „Trauma-Heilung – das Erwachen des Tigers“ ist zu einem Klassiker unter den Sachbüchern im Bereich Trauma geworden und unterdessen in 24 Sprachen übersetzt. Weitere Bücher aus seiner Feder sind: „Verwundete Kinderseelen heilen“, „Vom Trauma befreien“, „Kinder vor seelischen Verletzungen schützen“, „Vom Schmerz befreit“, „Sprache ohne Worte“ und „Trauma und Gedächtnis“. Sein nächstes Buch über Sensibilität und Trauma im Jugendalter erscheint voraussichtlich im Sommer 2019.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar **«Gesunde Aggression»** mit Dr. Peter A. Levine vom 19. – 22. Juli 2018:

Name Vorname.....
Strasse PLZ/Ort.....
Beruf Telefon.....
E-Mail Fax.....
Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an: 044 218 80 89
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch