



**PSYCHOTHERAPEUTISCHE
PRAXIS
AM KOCHBRUNNEN**

PROGRAMM 2019/20



EINS SEIN

DER WEG ZU DEINEM WAHREN SELBST

**Psychotherapeutische Praxis
am Kochbrunnen - Wiesbaden**

**Praxis für Ganzheitliche Körperorientierte Beratung
u. Persönlichkeitsentwicklung - Roßdorf b. Darmstadt**

**RAINER KILDAU
FACHARZT FÜR
PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE**

**MICHAELA BEER-MANN
BIODYNAMISCHE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE
BERATUNG / COACHING**

Rainer Kildau



„Als ein Mitwirken am Frieden im einzelnen Menschen und durch ihn in der Gesellschaft verstehe ich meine Arbeit.

Form und Inhalt dieser Arbeit in den verschiedenen Angeboten findet Gestalt in der authentischen Begegnung.“

- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Tiefenpsychologisch fundiert
- Verhaltenstherapie
- Systemische Familientherapie
- Licht- und Energiearbeit: Lichtmatrix® Therapie
- Invisible Aqua Touch®

„Ich verzichte bewusst auf den Einsatz von Psychopharmaka“

Ich als Therapeut

Zum Psychotherapeuten wurde ich über die Erfahrungen in meiner Familie, als Assistent und Arzt in der Uniklinik Sao Joao in Porto, als Auszubildender der Psychiatrie und als Psychiater im Centro da Saude Mental in Vila Nova da Gaia, in der Weiterbildungsstätte Kassel/Marburg über die Ärztekammer und im Dan Casriel Institut über Ingo und Adelheid Gerstenberg. In eigener Praxis arbeite ich seit 2001 in Wiesbaden.

Auf dem Hintergrund der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, der Systemischen Psychotherapie (Familientherapie und systemische Therapie), der Verhaltenstherapie und der Bonding Therapy (eine Form der Körperpsychotherapie) sowie verschiedene Elemente anderer Therapieschulen begegne ich als Psychotherapeut dem Menschen, ob Frau oder Mann, in meiner Praxis in aller Offenheit. Über meine ganzkörperliche Wahrnehmung nutze ich meine energetischen Fähigkeiten gerade im Konkreten zielorientiert für die möglichen Lösungen der Anliegen in Zusammenarbeit mit der Patientin / dem Patienten – sowohl in einer individuellen Sicht als auch in ihrem Lebenskontext der eigenen Familie, des Single – Daseins und der jeweiligen Herkunft.

Psychotherapie ist ein (mögliches) Heilen in der gemeinsamen Zusammenarbeit für das Ziel der Patientin / des Patienten (griechisch: die / der Leidende).

In meinem humanistischen Menschenbild geht es darum wieder in die eigene innere Einheit zu kommen, im Einklang mit meiner Einzigartigkeit und meiner Seele – kurz: Im harmonischen Zusammenwirken meines Denkens und Fühlens, das sich in einem für mich stimmigen, runden, auch spontanen Handeln äußert in der Zuwendung zum Lebendigen in mir und in den anderen.

Michaela Beer-Mann

Zum persönlichen Kennenlernen biete ich für den ersten Kontakt ein Gespräch an, indem Ihre anstehenden Fragen und Ihr individuelles Anliegen, ebenso das weitere Vorgehen besprochen und geklärt werden kann.

„Mein Schwerpunkt ist die ganzheitliche körperorientierte Beratung und Persönlichkeitsentwicklung.“



- Biodynamische tiefenpsychologische Körpertherapie
- Massage, Sexualtherapie, Keltisches Heilwissen
- Trancetanz, Tantrische Körper-Energiearbeit
- Schamanisches Training und Rituale Energiechakrenarbeit
- Consciouslife, Lichtmatrix® Therapie
- The European Certificate of Psychotherapy (ECP)
- Mitglied der Europäischen u. Deutschen Ges. für Körperpsychotherapie (EABP/DGK)

Einzel-, Lebens-, Biodynamische Körperpsychotherapie-Beratung ist ratsam und hilfreich:

- in Krisensituationen
- bei Beziehungsproblemen
- beruflicher Überlastung, Stress
- Einsamkeit, Schlafstörungen
- psychosomatische Beschwerden
- Selbstwertprobleme / Selbstentfaltung
- Störungen der Sexualität, Sinn-Leere
- spirituelle und andere Sinnkrisen / Lebenssinn, sich blockiert fühlen
- sich nicht gut spüren können, und /oder zuviel im Kopf sein
- ungenügende Erdung
- sich nicht gut energetisch im Lebensfluss zu fühlen

Die Anzahl der Frequenzen, der Termine werden mit Ihnen abgesprochen und Ihrer individuellen persönlichen Situation angepasst. Ebenso sind Sie für einzelne Beratungen, energetische Settings, biodynamische Massagen, Klangschalen“bäder“ oder kurzen Beratungszyklen herzlich willkommen. Ich stehe ihnen gerne zur Verfügung, für Einzelberatungen mit meinen vielfältigen Methoden, wie (Ressourcenorientierte Begleitung nach Diagnose Krebs, Biodynamische Körperpsychotherapie/Massage, Matrixenergiearbeit, Kassiopieianische Quantenmassage zur Meridianverbindung, energetische Edelsteinmassagen zur Harmonisierung, Entspannungstraining, Haus- und Raumreinigung und Energetisierung von Fremdenergien,...) um hier nur einiges zu nennen.

Sprechen Sie mich dazu gerne telefonisch unter: **0151 16612462**, oder per E-Mail an: **michaela@touching.de**, um einen Termin in der „Praxis am Kochbrunnen“ mit mir zu vereinbaren. Weitere Informationen erhalten Sie auf meiner Homepage **www.touching.de**

Therapie-Angebot im Überblick

„Das innere Kind in der Liebe“ Jahresgruppe 2019/2020 6

Jahresgruppe im zweiten Halbjahr 2019 als Selbsterfahrungsgruppe mit Rainer Kildau und Michaela Beer-Mann (Körperwahrnehmung und Aufstellungsarbeit). Diese Gruppe gibt im geschützten Raum den Weg für intensive Prozesse während des inneren Geschehens in der Eigendynamik und der Dynamik der Gruppe. In dieser Gruppe geht es um das Eins-werden in mir selbst – hin zu meinem inneren Kern, meiner Seele. Mich stimmig in mir selbst fühlen, präsent sein und offen sein für das Leben in mir und in anderen.

Aufstellungsarbeit (Familien-Stellen) 7

Alles das, was mental eine Bedeutung hat und emotional besetzt ist, lässt sich durch eine Aufstellung ans Licht bringen: Selbst unser intrauterines Selbst, das wir gänzlich in unserem Zellengedächtnis vergraben haben. Genau diese Energie gilt es wieder in uns zum Fließen zu bringen, damit unsere innere und äußere Einheit wieder ihren vollen Ausdruck findet in unserem Denken, Fühlen und Handeln.

Die Befreiung von der Ahnenreihe ist dafür ebenfalls notwendig für eine größere innere Ganzheit und Einheit.

Wochenenden für Familien-Stellen 8

Weist auf Verstrickungen hin, die uns über Generationen hinweg an unsere Vorfahren binden können und sucht die Verstrickung aufzulösen. Die Wochenenden finden im „Haus am Seimberg“ in Brotterode und in Kaiserslautern statt.

Paar Seminar 9

Gemeinsam in die Falle gehen. Wünschen Sie sich frischen Wind in ihrem Liebes- und Sexualleben? Sehnen Sie sich manchmal auch nach mehr Vertrauen und Intimität? Dann laden wir Sie zu diesem Paar – Seminar ein, dass es Sie inspiriert und mit viel Nachhaltigkeit sich ihr zukünftiges Beziehungsglück einstellt.

Entspannung & Entlastung im „Arbeitsalltag“ - hin zu mehr „Lebensqualität“ 10

Trainingsprogramm mit Michaela Beer-Mann für Menschen, die unter Stress, Depressionen, Burn-out und Erschöpfung leiden, sich nicht mehr spüren können, auf der Stelle treten oder bereits resigniert haben.

In diesem Seminar werden wir zum 1. Termin Ihre aktuelle Stress Belastung feststellen, um gezielt entsprechende Maßnahmen, anhand von verschiedenen Methoden zu entwickeln und ein persönliches Stress Management zum Stress Abbau zu erarbeiten.

Lichtmatrix® Therapie nach Elyah

Sie lässt uns offener werden für uns selbst, das Leben in uns und unserem Wesensstern - die Einheit von Körper, Geist und Seele.

Schwingungstherapie® nach Elyah

Das Leben ist Kommunikation. Das Leben ist Schwingung – ein großes Orchester an Tönen. Disharmonien und Krankheiten entstehen durch Miss-Verständnisse.

Therapie-Angebot im Überblick

Sinnvolle Impulse zur Selbstheilung bei Brustkrebs 11

Nach der Diagnose Brustkrebs, ... ist nichts mehr so wie es mal war ... und einiges wird sich noch ändern und Sie fühlen, dass es nicht leicht ist, das alles so anzunehmen und damit umzugehen. Ich lade Sie ein, mit sinnvollen Impulsen bestehend aus Achtsamkeit, Tanz, Biodynamischer Körperpsychotherapie, ...

Wie Leben, wenn der Partner Krebs hat? 12

Mittlerweile ist es bekannt, dass bei diesen Schwersterkrankungen nicht nur der Patient, sondern das ganze System (sprich: die Angehörigen) in Mitleidenschaft gezogen und somit betroffen sind. Daraus folgt, dass nicht nur der Patient Hilfe braucht, sondern auch die Angehörigen. In dieser Gruppe wird Raum sein für die spezifischen Probleme und Herausforderungen der Angehörigen bzw. Helfer von Schwerst erkrankten.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Sie geht vom aktuellen Konflikt aus, beleuchtet ihn und schaut auf die Hintergründe in den gegenwärtigen und vergangenen Beziehungen mit Blick auf Befriedung - innere und äußere.

Systemische Familientherapie

Als wichtigster Startpunkt steht die Auftragsklärung. Sind Ziele konkretisiert, beginnt die Therapie. Sie zeigt, wie wir durch das Denken die eigene Wirklichkeit konstruieren und durch „Umdenken“ Lösungen finden.

Biodynamische Körperpsychotherapie

Sie behandelt die psychische und körperliche Dimension des menschlichen Erlebens gleichwertig. Sie geht von der Annahme aus, dass Körper und Psyche eine nicht trennbare Einheit bilden.

WEITERE INFORMATIONEN: www.psychotherapie-kildau.com

Reise zu den „Quellen deiner Kraft“ 14

Ferienseminar am Meer – 05.06.-09.06.2019 und 02.10.-06.10.2019

Zum Auftanken, Besinnen und zur Neuorientierung können Sie in diesem Seminar bei uns in Portugal am Meer in Carvoeiro gut durchatmen und wieder Kontakt mit dem Wesentlichen in Ihnen und im Leben wahrnehmen. Wir integrieren Systemische Aufstellung, Trancetanz, Psychotherapie, Massage und Meditation zu einer neuen Synthese. Fördern „die lebendige Persönlichkeit“, finden „ressourcenorientierte Lösungen“ um die Verbindung zum „tiefen Lebenssinn wieder zu erschließen.“

Jahresgruppe 2019/20 „Das Innere Kind in der Liebe“

Der Weg führt über mich als Erwachsener, heute, mit allem was mich ausmacht, hin zu meinem Inneren Kind, das früh geprägt wird von der Liebe der Eltern: Über das wie es mich geprägt hat, ich in mir meine Entscheidungen getroffen habe, zu mir selbst gekommen bin und wie ich heute noch davon gefangen bin: Gefangen bin besonders in der Liebe, in der Konditionierung der Leistung, in der Angst vor Nähe, in dem Selbstzweifel, in der Suche nach mir selbst, nach Größe, in dem erschrecken meiner inneren Leere, in dem Mangel an Fülle, in der Sehnsucht nach Liebe im Zwiespalt der immer wieder aufkommenden Hoffnungslosigkeit, in meiner eigenen Hilflosigkeit und Verzweiflung und in dem nicht wissen, wie LEBEN eigentlich geht -oder gerade in dem Kontrast dazu: Ich bin mir meiner sicher, kenne mich selbst, brauche niemanden, kann alles alleine, setze mich gut durch und werde bewundert und habe meine Anhänger.

Dreh und Angelpunkt ist die selbst erfahrene Liebe, die uns geprägt hat und das, was wir daraus gemacht haben - und heute immer noch nicht das Gefühl haben, bei uns selbst angekommen zu sein, so als ob immer noch etwas in uns fehlte, nicht in Ordnung sei, falsch sei, noch zu bessern oder zu füllen sei.

Für den integrierten Menschen ist es unerlässlich die inneren Energien im Körper frei fließen lassen zu können. Schon während der Schwangerschaft im Körper der Mutter nehmen wir als ihr Kind über unseren Körper alles auf und speichern es in unseren Zellen. So ist unsere Körperlichkeit der Anfang allen Lebens, aller Materie und aller Themen, die mit Beziehungsdynamiken zu tun haben. Der Körper spiegelt uns das auf allen Ebenen wider und dieses Zellen-Gedächtnis macht sich im Laufe des Lebens immer wieder bemerkbar. Genau um dieses Fließen der inneren Energien immer mehr möglich zu machen integrieren wir drei Wochenenden mit dem Schwerpunkt biodynamischer Körperpsychotherapie mit Michaela Beer-Mann.

In dieser Gruppentherapie nutzen wir all unsere psychotherapeutischen Fähigkeiten besonders auch die Körperwahrnehmung in der Aufstellungsarbeit über die wir gemeinsam, auch der / die Teilnehmer/in, erspüren, worum es im Individuellen wirklich geht, wie es zusammenhängt mit der eigenen psychischen Dynamik, die unser Verhalten (mit)bestimmt. Über daserspüren von inneren Gegebenheiten und Möglichkeiten öffnen sich Wege für jeden Einzelnen, sich seiner inneren Wirklichkeit anzunähern und sie im Leben umzusetzen. Vorteil der Gruppentherapie ist die Vielfalt der Erfahrungen unter allen Teilnehmern, die im Austausch die Entfaltung der inneren Wirklichkeit in der Fülle erlebbar macht.

TERMINE 2019

07.-08.09. 24.09. 22.10.
12.11. 30.11.-01.12.

TERMINE 2020

14.01. 11.02. 03.03.
31.03. 28.04. 26.05.
09.06. 20.-21.06.

Rufen Sie mich ab 09.30 Uhr -
oder zu und um die vollen und
halben Stunden an unter:

0611 204 63 90

Die Jahresgruppe findet statt
von 2019 bis 2020 in zehn
Monaten, dienstags von 18.30
– 21.30 Uhr von September
2019 bis Juni 2020. Pro Abend
sind 80 € und pro Wochenende
200 € zu entrichten bzw. zu
überweisen. Die Anmeldung ist
verbindlich für das ganze Jahr.

Aufstellungsarbeit (Familien-Stellen)

Die Aufstellungsarbeit bewegt sich mittlerweile vom System der Herkunftsfamilie immer mehr hin zum System des Individuums: Von Verstrickungen hin zu inneren Anteilen des Aufstellers – Anteile des inneren Kindes wie gesunde Anteile, Überlebensanteile, traumatisierte Anteile wie Opfer versus Täter, Identität, intrauterines und extrauterines Selbst, Gefühle, Denkmuster, Verhaltensmuster, Symptome und dergleichen mehr.

Ziel ist es, wach zu werden für die Fülle meines Bewusstseins in mir, indem ich:

- mein Vermeidungsverhalten angehe und auflöse,
- aufhöre mir einzureden, daß alles nicht so schlimm war,
- mein Kontrollzwang wandle in eine neue Offenheit für mich selbst und anderen,
- die Betäubung meiner Selbst beende über Alkohol oder Drogen oder gar über Schlaf-, Beruhigungs- oder Schmerzmittel oder anderer Süchte,
- meine Ablenkungen in Arbeit oder allerlei anderen Tätigkeiten unter die Lupe nehme mit Blick auf meine Selbstfürsorge,
- mich frage, bei wiederholtem ständigen Strategiewechsel, wovor ich eigentlich wegrenne,
- mich hinterfrage nach meiner Beziehung zu meinem eigenen Körper und wie ich mit ihm umgehe und zu mir selbst stehe.

Das Ganze, um aufhören zu können mit meinen Überlebensstrategien:

1. immer noch um die versagte Elternliebe zu kämpfen,
2. sie zu idealisieren,
3. mich mit ihren Überlebensstrategien zu identifizieren,
4. meinen Eltern helfen und retten zu müssen,
5. ihre Gefühle zu übernehmen,
6. meine eigenes Psychotrauma zu ignorieren.

Schrittweise werde ich dadurch heiler, nehme mich selbst an und werde offener für meine Potenzialitäten, für andere und für das Leben überhaupt.

Weist auf Verstrickungen hin, die uns über Generationen hinweg an unsere Vorfahren binden können und sucht die Verstrickung aufzulösen.

ABEND - TERMINE

Donnerstags, zuweilen
Dienstags von
18:30 - 21:30 Uhr

17.01. 21.02. 21.03.
11.04. 09.05. 18.06.
18.07. 22.08. 12.09.
17.10. 14.11. 03.12.

Für Teilnehmer, die selbst
aufstellen 80 € je Abend
Für alle übrigen Teilnehmer
30 € je Abend

Bitte eine Woche vorher
telefonisch anmelden
und Hausschuhe oder
dicke Socken mitbringen.

Rufen Sie mich ab
09.30 Uhr - oder zu und
um die vollen und halben
Stunden an unter:

0611 204 63 90

Wochenenden für Familien-Stellen

Familienstellen in Brotterode - Thüringen



„Haus am Seimberg“ in Brotterode, Thüringen

Bei Abmeldung bis zu zwei Wochen vorher wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 € einbehalten, bis eine Woche vorher 75 €, und ab 3 Tagen vorher 100% des Gesamtbetrages.

Bitte telefonisch anmelden und Hausschuhe oder dicke Socken mitbringen.

TERMINE 2019

08.-10.03.2019 und
08.-10.11.2019

Zeiten:

Fr. 18.00 - 22.00 Uhr
Sa. 09.00 - 13.00 und
15.00 - 19.00 Uhr
So. 09.00 - 13.00 Uhr

Kosten:

200,00 € pro Person

Anmeldung und weitere

Einzelheiten:

Angela – Holland – Nell,
Handy 0176 64 866 451 und
Festnetz 0369 357 8852

4 x 1 Tag am Wochenende Familienstellen in Kaiserslautern

Termine:

23.03.2019, 30.03.2019, 31.08.2019 und 16.11.2019

Beginn:

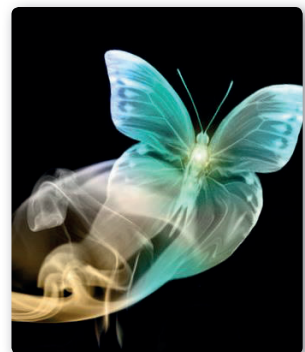
Samstags 09.00 - 13.00 und 14.30 - 18.00 Uhr

Kosten:

100,00 € pro Person als Aufsteller
50,00 € pro Person als Teilnehmer

Anmeldung und weitere Einzelheiten:

Angela Laubenstein, Handy 0157 817 804 21 oder Tel.: 0631 94 0128



Paar Seminar „Gemeinsam in die Falle gehen“

Rainer Kildau und Michaela Beer-Mann

Am Anfang einer Partnerschaft berühren wir uns mit den Herzen, den Augen, den Händen und den Körpern. Lachen miteinander, fühlen uns lebendig, lustvoll, zärtlich, von der Liebe getragen und schöpfen somit Kraft aus dieser Quelle. Leider passiert es vielen Paaren sehr leicht, dass sie ein gutes Liebesverhältnis ungewollt empfindlich gefährden. Nur einer Minderheit gelingt es, dauerhaft oder über viele Jahre glücklich miteinander zu sein. Was unterscheidet diese Paare von den übrigen?



Leider gab es in der Schule kein Fach, in dem uns ein Weg zur lustvollen Sinnlichkeit des ganzen Menschen aufgezeigt wurde, der Gefühle, Geist und Seele einbezieht, um ein optimales Beziehungsglück zu erfahren. Beziehungsglück braucht, sich jeden Tag neu für die Liebe zu seinem/r PartnerIn zu öffnen. Wenn Sie sich mehr Intimität, Vertrauen und Intensität, eine lustvolle Liebesbeziehung wünschen, dann heißt es, sich Zeit nehmen:

- zu lernen, wie sie sich liebevoll auf ihre/n Partner/in einstellen.
- Wie sie miteinander einfühlsam kommunizieren – auch im sexuellen Beisammensein.
- Wie sich mehr Sinnlichkeit, Vertrauen und sexuelle Leidenschaft einstellt.

Das Seminar richtet sich mit Atem, Spür-, Bewegungsübungen, Massage, einfühlsamer Kommunikation, Zwiegespräch, gemeinsamem Heilungsritual und vielem mehr an Menschen, die ihre erotische Intelligenz entdecken und ihre Partnerschaft bereichern möchten.

Wünschen Sie sich frischen Wind in ihrem Liebes- und Sexualleben?
Sehen Sie sich manchmal auch nach mehr Vertrauen und Intimität?

Rufen Sie mich ab 09.30 Uhr - oder zu und um die vollen und halben Stunden an unter:

0611 204 63 90

TERMINE

11./12.05.2019,
26./27.10.2019,
23./24.11.2019 und
25./26.01.2020
Samstags 10-18:30 Uhr
Sonntags 10-14:00 Uhr

Die Zahlung der Therapiekosten (360 € pro Paar) sind im voraus auf das Konto:
„R.Kildau“

NASPA Wiesbaden
zu überweisen.

IBAN:

DE93 5105 0015 0117 0338 48
SWIFT-BIC: NASSDE55XXX

Entspannung & Entlastung im „Arbeitsalltag“

Hin zu mehr „Lebensqualität“ · Trainingsprogramm 2019 (Offene Abende)

Für Menschen, die unter Stress, Depressionen, Burn-out und Erschöpfung leiden, sich nicht mehr spüren können, auf der Stelle treten oder bereits resigniert haben.

Sind Sie auch jemand der ständig unter „Streß“ leidet und sich ausgebrannt fühlt? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen.

Streß ist in unserer schnelllebigen Zeit ein sehr weit verbreitetes Phänomen. Denn der Leistungs- und daraus resultierende Zeitdruck haben zugenommen und dass führt natürlich zur steigenden „Streßbelastung“.

In diesem Seminar werden wir zum 1. Termin Ihre aktuelle Streßbelastung feststellen, um gezielt entsprechende Maßnahmen, anhand von verschiedenen Methoden zu entwickeln und ein persönliches Streßmanagement zum Streßabbau zu erarbeiten.

Es handelt sich bei dieser Seminarreihe um offene Abende mit den weiter unten aufgeführten Themen. Jedoch würde ich Ihnen nahe legen zum besseren Einstieg mit dem ersten Abend zu starten, da an diesem Abend der sogenannte „Streßtest“ der Hauptbestandteil des Abends sein wird.



- 11.09. Erstellen des Stresstests
- 25.09. Stressreduktion (Entschleunigung)
- 23.10. Angstbewältigung
- 06.11. Lebensgenuss - vereinfachung
- 20.11. Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstsicherheit
- 04.12. Achtsamkeit und Entspannung im Alltag
- 18.12. Zielerreichung

Beginn: 19.00 - ca. 20.30 Uhr · Kosten pro Abend: 30 €

Bitte Stift, Block, Yogamatte oder bequeme Unterlage und Decke, kleine Kissen mitbringen.

Bei Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Michaela Beer-Mann unter:

Tel.: 06154-510 95 14 | Mobil: 0151-166 124 62 | E-Mail: michaela@touching.de

Die Zahlung für das Trainingsprogramm bzw. den Einzeltermin (210 € / 30 €) sind im voraus via PayPal oder auf das Konto „R.Kildau“ · NASPA Wiesbaden zu überweisen.

IBAN: DE93 5105 0015 0117 0338 48 · SWIFT-BIC: NASSDE55XXX

Sinnvolle Impulse zur Selbstheilung bei Brustkrebs

Den „EIGEN“ en SINN im Leben finden

½ Jahres - Seminargruppen mit Michaela Beer-Mann



Nach der Diagnose **Brustkrebs**, ... ist nichts mehr so wie es mal war ... und einiges wird sich noch ändern und Sie fühlen, dass es nicht leicht ist, das alles so anzunehmen und damit umzugehen. Wenn Menschen eine Zäsur im eigenen Leben erfahren, wie dies bei einer Krebsdiagnose geschieht, **beginnen** viele betroffene Menschen,

- neben den begleitenden Ängsten,
- kräfteaubenden Behandlungen,
- plötzlichen äußeren und inneren Veränderungen,
- Antriebslosigkeit,
- starken Stimmungsschwankungen,
- dem Gefühl „in ein Loch zu fallen“,
- mangelndes Vertrauen in den eigenen Körper,
- Schamgefühle wegen des veränderten Aussehens,

- sich zu hinterfragen:

- Will, ...oder kann ich das **Leben** so weiterleben wie bisher ?
- Was möchte ich ändern ?
- Was sind meine Träume, Wünsche, Ziele in der Zukunft?
- Was will ich nicht mehr?
- Wer bin ich wirklich?
- Was gibt meinem **Leben SINN** ?

Es geht hier nicht um den **SINN des Lebens**, im allgemeinen.... sondern um den **SINN im Leben** - in deinem eigenen **Leben**. Also: um die **Sinn LEHRE** gegen die **Sinn LEERE**.

Aber wie: Wenn du im Internet über Krebs recherchierst, um Antworten zu finden, stößt du auf unzählige Studien, aus denen hervorgeht, dass eine Krebserkrankung mit einer fehlenden inneren Entwicklung und **Sinn LEERE** verbunden sein kann.

Ich lade Sie ein, mit **sinnvollen** Impulsen bestehend u.a. aus Achtsamkeitstraining, Tanz, Bio-dynamischer Körperpsychotherapie, energetisierenden Matrixkristallen (Schwingungstherapie® nach Elyah), geführten Entspannungs-Trancereisen (zu den eigenen Ressourcen, Quellen und Visionen). Ebenso reflektierenden Gesprächen, um das **Erlebte** und das **Lebendige** mit allen **SINNEN** sich zu **EIGEN** zu machen - zu integrieren. Um somit beim **inneren Wandel** wieder mehr **Lebensfreude**, Selbstfürsorge & Selbstheilung zu er „**Leben**“.

Menschen nach der Diagnose **Brustkrebs** finden in meinen Seminargruppen, durch die gleichbleibende Gruppenkonstellation, den Schutzraum und die vertrauensvolle Atmosphäre unter Gleichbetroffenen.

Seminargruppe Roßdorf

6 Treffen montags jeweils von
18.30 bis 21.00 Uhr.
Zusätzlich einen angenehmen
„das tut mir gut“ ! Selbst-
fürsorge-Tag am Samstag den
01. Juni 2019 von 10 - 17 Uhr.

15.04.2019 (Start & Schnupperrn)
20.05., 24.06., 15.07., 19.08.,
09.09.2019

Seminargruppe Wiesbaden

6 Treffen mittwochs jeweils von
15.00 bis 17.30 Uhr.
Zusätzlich einen angenehmen
„das tut mir gut“ ! Selbst-
fürsorge-Tag am Samstag den
13. Juli 2019 von 10 - 17 Uhr.

17.04.2019 (Start & Schnupperrn)
15.05., 26.06., 21.08., 18.09.,
16.10.2019

Wie leben, wenn der Partner Krebs hat ?

Gruppe für Angehörige von Menschen die an Krebs erkrankt sind

Mittlerweile ist es bekannt, dass bei diesen Schwersterkrankungen nicht nur der Patient, sondern das ganze System (sprich: die Angehörigen) in Mitleidenschaft gezogen und somit betroffen sind. Daraus folgt, dass nicht nur der Patient Hilfe braucht, sondern auch die Angehörigen. In dieser Gruppe wird Raum sein für die spezifischen Probleme und Herausforderungen der Angehörigen bzw. Helfer von Schwersterkrankten.

Zunächst einmal ist es oft so, dass Angehörige sich nicht sofort solche Möglichkeiten einer Gruppe von Menschen, die ähnliches erleben, zunutze machen, sondern es vergeht viel Zeit, in der unnötigerweise Schaden angerichtet und viel sinnloser Schmerz ausgehalten wird. Nach etwa 2 bis 3 Monaten des Sorgens für den Erkrankten wird nämlich allmählich ein besonders heimtückisches Problem erkennbar. Die äußeren, handgreiflichen, sichtbaren Aspekte der Fürsorge sind relativ leicht zu bewältigen. Man teilt sich, wenn man kann, seine Arbeit anders ein, gewöhnt sich an das Kochen, Waschen, Putzen oder was sonst notwendig sein mag zur Versorgung des geliebten Menschen: Man fährt ihn zum Arzt, hilft mit den Medikamenten und verschiedenen Therapieentscheidungen und so weiter. Zwar kann auch das bereits schwierig sein, aber wenigstens liegen die Lösungen klar auf der Hand, man nimmt die zusätzliche Arbeit entweder selber auf sich oder sorgt dafür, dass jemand anderes sie tut.



Den geliebten Partner zu begleiten, wenn dieser seine Gefühlsachterbahn fährt bei fortschreitender Erkrankung, zähle ich zum inneren, nicht sichtbaren Aspekt von Fürsorge. Dieser wird oftmals in seiner Auswirkung sehr unterschätzt, er ist schwieriger und wirklich heimtückisch für den Helfer, denn für ihn entsteht seelischer Druck, der sich jetzt allmählich aufbaut. Der Helfer weiß, dass alle seine Probleme, wie viele es auch sein mögen, Lappalien sind gegen die lebensbedrohende Krankheit des geliebten Menschen. Also spricht er einfach nicht davon, wochenlang, monatelang.

Er hält seine Gedanken und Gefühle unter Verschluss und möchte den geliebten Menschen nicht beunruhigen und ihm seine Lage nicht noch mehr erschweren; und er sagt sich immer wieder Sätze wie: "Na wenigstens habe ich keinen Krebs oder Gott sei dank bin ich nicht depressiv und lebensmüde; meine eigenen Probleme können nicht so schlimm sein."

Das geht ein paar Monate so, je nach Veranlagung, dann dämmert es einem allmählich: Die Tatsache, dass meine Probleme klein sind, etwa im Vergleich zu Krebs, erledigt sie nicht, sie werden sogar schlimmer, denn jetzt sind es eigentlich 2 Probleme: Das ursprüngliche Problem und dann die Tatsache, dass man es nicht äußert und daher auch keine Lösung dafür finden kann. Die Probleme schwellen an, allmählich wird man ein bisschen komisch. Wer introvertiert ist, bekommt

kleine Zuckungen, wird kurzatmig, Angst kriecht in ihm hoch, er lacht zu laut, trinkt ein Bier mehr als sonst. Wer extrovertiert ist, explodiert plötzlich auf nichtige Anlässe hin, bekommt Wutanfälle, stürmt aus dem Zimmer, wirft mit Gegenständen, trinkt ein Bier mehr als sonst.

Zorn, Groll und Bitterkeit schleichen sich unweigerlich ein - und schreckliche Schuldgefühle, dass man überhaupt solche Gefühle hat. Solche Gefühle sind aber unter den gegebenen Umständen völlig normal und natürlich. Ich fände es sogar bedenklich, wenn ein Helfer sie nicht gelegentlich hat. Und man wird mit ihnen am besten fertig, wenn man über sie redet und ihnen damit einen angemessenen Raum gibt. Ich finde dies ist die einzige Lösung.

Hier nun beginnt die öffentliche Seite der seelischen Schwierigkeiten eines Helfers. Man kommt zur Einsicht, dass man reden muss; aber mit wem? Der Kranke ist vermut-

lich nicht der beste Gesprächspartner, denn häufig "ist" er/sie ja das Problem des Helfers, bedeutet eine schwere Belastung für ihn: auch möchte man dem Kranken kein schlechtes Gewissen machen, man möchte ihm nicht den schwarzen Peter zuschieben, auch wenn man ihm vielleicht übelnimmt, dass er krank geworden ist.

Eine Gruppe von Menschen, die ähnliches erleben, ist bei weitem der beste Ort, sich auszusprechen und für sich Klärungen zu bekommen; in dieser schwierigen Zeit, in der sowohl der Kranke als auch der Helfer sich diesen existenziellen Herausforderungen seines Lebens stellen muss, wenn auch auf sehr unterschiedliche Art. Die Gruppe kann Trost geben, das Gefühl, nicht alleine, nicht verkehrt zu sein mit seinen Gefühlen und kann unterstützend wirken bei der Bewältigung von Belastungen, die die Betreuung und Begleitung von Schwersterkrankten mit sich bringen.

Beginn: 19.00 - ca. 21.00 Uhr · Kosten pro Abend: 30 €

Bitte Stift, Block, Yogamatte oder bequeme Unterlage und Decke, kleine Kissen mitbringen.

TERMINE IN ROSSDORF

Donnerstag 23.05.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 27.06.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 29.08.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 14.11.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 16.01.2020 19.00 - 21.00 Uhr

TERMINE IN WIESBADEN

Montag 25.03.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 16.05.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 31.10.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 05.12.2019 19.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag 20.01.2020 19.00 - 21.00 Uhr

Bei Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Michaela Beer-Mann unter:

Tel.: 06154-510 95 14 | Mobil: 0151-166 124 62 | E-Mail: michaela@touching.de

WEITERE INFORMATIONEN: www.touching.de

Reise zu den „Quellen deiner Kraft“

Ferienseminar am Meer – 05.06.-09.06.2019 und 02.10.-06.10.2019

Sie hatten und haben eine herausfordernde Zeit und fühlen, dass sich Vieles verändert hat und in dieser sich schnell lebenden Zeit auch in Zukunft noch Vieles verändern wird. Sie fühlen sich wohl müde – matt – lustlos – überfordert und erschöpft. Das Private bleibt dabei oft auf der Strecke oder ver-



kümmert zur Routine. Zum Auftanken, Besinnen und zur Neuorientierung können Sie in dem Seminar bei uns am Meer in Carvoeiro gut durchatmen und wieder Kontakt mit dem Wesentlichen in Ihnen und im Leben wahrnehmen.

Sie möchten noch einmal richtig durchstarten als Frau in der Lebensblüte – jetzt wo die Kinder aus dem Haus sind oder Sie gerade eine schwere Krise oder Erkrankung durchgestanden haben. Sie möchten dem Alltag und dem Alter keine Chance geben und wieder kraftvoll durchs Leben gehen als junggebliebener Mann - wie Sie sich selbst fühlen.

Häufig suchen wir Antworten auf folgende Fragen

- Was sind meine Wünsche, Träume und Ziele?
- Was beschäftigt mich innerlich?
- Was will ich nicht mehr?
- Wo liegen meine Grenzen?
- Welche Themen möchte ich angehen?
- Wie kreierte ich eine ausgewogene work–life–balance?
- Was benötige ich für meinen inneren Wandel?
- Was ist hilfreich und stimmig für mein gesamtes zukünftiges Lebenskonzept?
- Was entspricht meiner Seele?

Aus Allem mal raus

Deshalb laden wir Sie ein vom 05. – 09.06.2019 bzw. 02. – 06.10.2019 in einem entspannten Urlaubs Ambiente im Herzen der erholsamen portugiesischen Algarve mit dem gesundheitsfördernden Meeresklima anzukommen und einzutauchen in das magische Licht, um in Ruhe und Muse Sonnenkraft zu tanken, das Meer und die faszinierenden Strände bei warmen Temperaturen zu genießen. – **Somit entspannst und stärkst du Körper, Geist und Seele.**

WEITERE INFORMATIONEN: www.psychotherapie-kildau.com

Die Kosten für unsere Leistungen

Rainer Kildau

Einzelpsychotherapie

Selbstzahler 120 € / Stunde
Privatpatienten GOÄ + 30 € Zuzahlung / Zeiteinheit

Paartherapie 150 € / Stunde

Supervision 150 € / Stunde

Lichtmatrix® Therapie nach Elyah

150 €

Familienstellen

Abende als Aufsteller 80 € / Abend
als Teilnehmer 30 € / Abend

Michaela Beer-Mann

Einzelberatung Biodynamische Körperpsychotherapie nach Gerda Boyesen

Privat 100 € / Stunde

Einzelberatung

Privat / Training & Coaching 100 € / Stunde

Paarberatung 130 - 170 € / Stunde (nach Einkommen)

Lichtmatrix® Therapie nach Elyah

150 € (60-90 Minuten)

Schwingungstherapie® nach Elyah

100 € (60 Minuten)

Klangschalen „Bad“ nach Elyah 75 € / (45 Minuten)

Kassiopeianische Quantenmassage nach Elyah

90 Minuten 150 €

Biodynamische Massage nach Gerda Boyesen

60 Minuten 100 €

Körperarbeit im Wasser (im Pool Villa „La Perla“, oder Ihrem eigenen Pool)

60 Minuten 140 €

BANKVERBINDUNG

R. Kildau · NASPA Wiesbaden · IBAN: DE93 5105 0015 0117 0338 48 · SWIFT-BIC: NASSDE55XXX



**PSYCHOTHERAPEUTISCHE
PRAXIS
AM KOCHBRUNNEN**

*„Wir werden krank, weil unsere Zellen in ihrem Projekt
von uns zu keiner Zusammenarbeit finden können“
(Psychosomatische Medizin – Uexküll)*

PRAXISZEITEN

Mo – Fr: 10 – 17 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung



Besuchen Sie unser Ferien- und Seminarhaus „Villa La Perla“ – Wo der Himmel das Meer küsst
www.villa-la-perla.com

KONTAKT

Rainer Kildau
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Tanusstraße 11 · 65183 Wiesbaden
Tel. 0611 204 63 90
praxis@psychotherapie-kildau.com
www.psychotherapie-kildau.com

Michaela Beer-Mann
Biodynamische Körperpsychotherapie Beratung
Am Mummelsrain 7 · 64380 Roßdorf b. Darmstadt
Tel. 06154 510 9514 · 0151 166 124 62
michaela@touching.de
www.touching.de