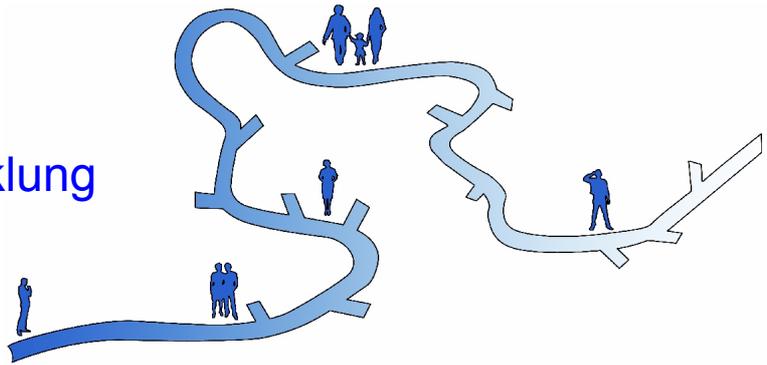


DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 12, im Februar 2018

Inhalt:

„Warme Worte“	2
<i>Papa, wo bist du? Über die Vatersehnsucht</i>	4
Termine	13

LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen
Klemens-Hofbauer-Straße 37
53117 Bonn
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: info@praxis-lebenswege.de
www.praxis-lebenswege.de
www.burn-out-beratung.de
www.lebenswege-blog.de

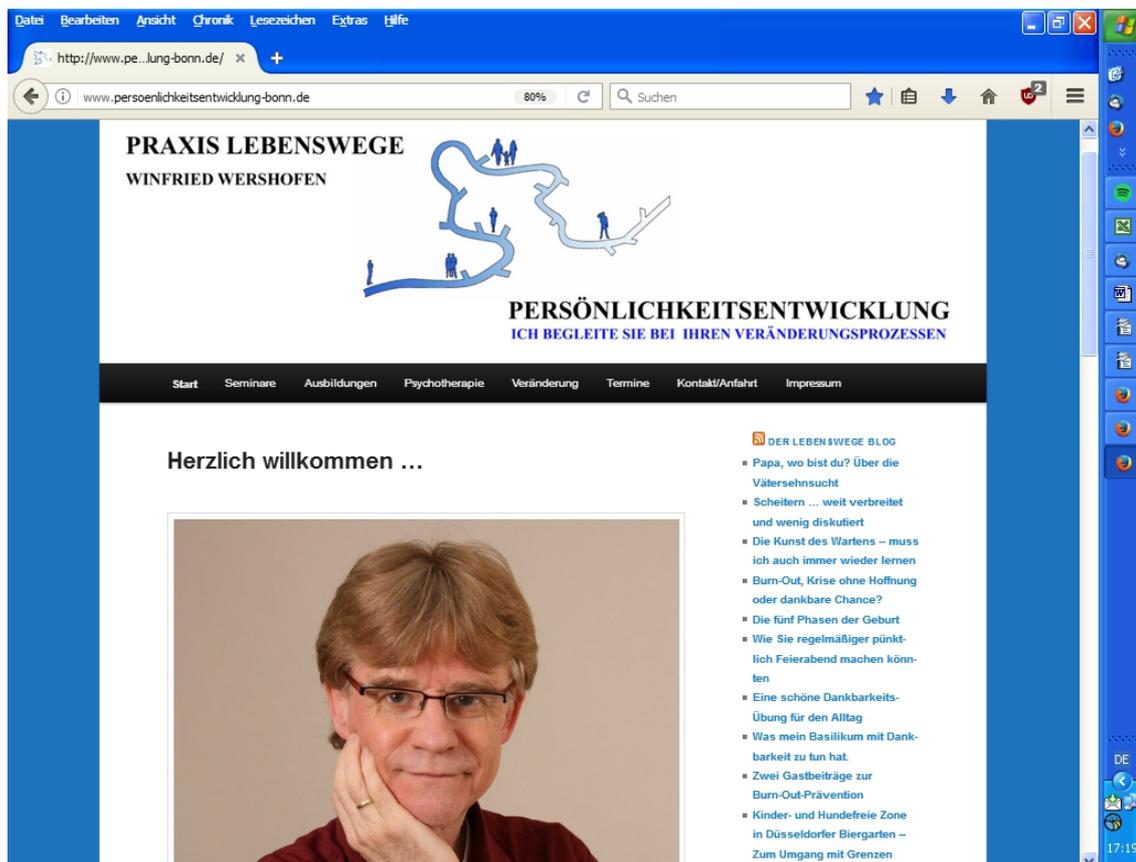


Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den zwölften Rundbrief der Praxis Lebenswege.

Alte Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

- Heute gibt es um das Thema „**Papa, wo bist du? Über die Vätersehnsucht**“. Die Eltern sind in unserem Aufwachsen die wichtigsten Personen. Das Fehlen des Vaters (während des Aufwachsens oder von Anfang an) kann für Kinder deutliche Auswirkungen haben und eine Vielzahl von widersprüchlichen Gefühlen auslösen. Das Fehlen des Vaters wird von Fachleuten mit dem Begriff „Vaterlücke“ beschrieben. Bei den Kinder entsteht eine unterschiedlich stark ausgeprägte Vätersehnsucht.
- Dann möchte ich meine neue Webseite www.persoenlichkeitsentwicklung-bonn.de vorstellen. Hier finden Sie alle Angebote zu Persönlichkeitsentwicklung und persönlicher Veränderung, die ich bis auf wenige Ausbildungen alle in meiner Praxis in Bonn anbiete.



Ich freue mich über Ihre/Eure Rückmeldungen und auch über Hinweise zu nicht öffnenden Links oder eventuell noch nicht ausgemerzten Komma- oder Rechtschreibfehlern. Trotz sorgfältiger Prüfung mit mehreren LeserInnen schleicht sich immer noch mal ein Fehler ein.

- Dazu wieder die **Veranstaltungs-Hinweise**.

- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann weisen Sie bitte Ihre/n Freund/in oder Kollegen/in auf die Spalte für den Rundbrief rechterhand im www.lebenswege-blog.de hin. Achtung double-Opt Verfahren, d.h. nach der Anmeldung auch noch in der Bestätigungsmail auf den link klicken. Etwas Geduld: Das kann bei meinem verwendeten Programm einige Minuten dauern.

Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter info@praxis-lebenswege.de.

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben am besten Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.

Für heute verbleibe ich wieder mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

Winfried Wershofen

Papa, wo bist du? Über die Vatersehnsucht

Unsere Eltern sind die Menschen, die in unserem Leben am stärksten geprägt haben. Besonders in den ersten Lebensjahren ist das Fehlen eines oder sogar beider Elternteile eine tief einschneidende Erfahrung.



Heute soll es in diesem Beitrag um das Fehlen des Vaters gehen. Dazu ein ausführliches Fallbeispiel, an dem sich Vieles zum Thema erläutern lässt:

Dagmar wischt sich die Tränen aus dem Gesicht und sagt: „Irgendwie ist das doch auch alles ernüchternd“. Sie ist über 2 Jahren in Abständen immer wieder zu mir in die Praxis gekommen, um sich mit ihrem damals noch unbekanntem Vater auseinanderzusetzen. Dieser war in den 60er Jahren mit ihrer Mutter 2 Jahre lang zusammen und wurde aber von der Ärzte-Großfamilie der Mutter als einfacher Handwerker und Vater von Dagmar nicht akzeptiert. Die Mutter wurde gezwungen, die Beziehung noch während der Schwangerschaft mit Dagmar zu beenden und fügte sich dem großfamiliären Druck.

Dagmar wuchs in der Großfamilie mit Mutter und Großeltern und einigen Tanten, Onkel und Cousinen und Vettern auf. Diese wohnten in der Kleinstadt alle nahe beieinander. Als sie sieben Jahre alt war, heiratete die Mutter Daghmars Stiefvater. Dieser adoptierte sie und zu dritt bezogen sie eine eigene Wohnung. Dabei hatte sich Dagmar im Kreise der Großfamilie sehr wohl gefühlt. Besonders der Opa konnte ihr über das Fehlen des Vaters gut hinweg helfen und hat vieles der Vaterlücke abfedern können. Der Stiefvater aber drangsalierte sie nun regelmäßig mit kleinen und großen Schikanen. Die Mutter ließ ihm dabei freie Hand.

Es schien so, als wollte er vor allem Dagmars Mutter heiraten und hatte ihr Kind zähneknirschend akzeptiert. Das Lieblingskind war dann die Schwester, die er mit Dagmars Mutter bekam, als Dagmar 9 Jahre alt war. Eine zweite Schwester kam dann noch ein Jahr später. Auf die beiden Schwestern musste Dagmar in den nächsten Jahren tagelang aufpassen, während die Eltern arbeiteten, der Vater mit Freunden loszog oder Sport trieb. Dagmar zu Hause beim Babysitten, ihre Freunde im Schwimmbad ...

Zu dieser Zeit kam oft der Wunsch auf, der leibliche Vater möchte wie im Märchen erscheinen und sie in ein schöneres Leben mitnehmen. Dieser Gedanke hat sie nie losgelassen, dass es bei ihm viel besser sein müsste. Aber sie spürte auch ihre Wut, Enttäuschung und Einsamkeit, weil sie sich von ihm im Stich gelassen fühlte.

Mit all dem kam sie dann zu mir in die Praxis. Zu ihrem 50. Geburtstag wollte sie nun endlich Kontakt zu ihm aufnehmen. Er wohnte immer noch in ihrem Geburtsort und hatte sie 20 Jahre lang aufwachsen sehen, in der Stadt, in der Kirche, aber sie wusste nicht, wer er war.

Dann kam es mit klopfendem Herzen zur ersehnten ersten Begegnung und es war eine große Freude auf beiden Seiten. Dem folgten Treffen zum Geburtstag, gegenseitige Besuche in den jeweiligen Wohnorten zwischen NRW und Hessen. Es gab viel zu erzählen und es wurden einige Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten, Einstellungen oder Charaktereigenschaften zwischen Vater, Dagmar und auch Dagmars damals 18 jährigen Zwillingen Max und Sophie entdeckt. Es scheint so etwas wie eine genetische Vererbung zu geben, die auch durch Aufwachsen in anderen Familien nicht verändert werden (können).

Nach 2 Jahren änderte sich die Stimmung. Der Vater – als Handwerker vielseitig einsetzbar- fand in Dagmars Haus und Garten vieles zu reparieren und zu verschönern und wollte sich regelmäßig für recht lange Wochenenden bei ihr einquartieren. Das passte Dagmar aber nicht in ihr eigenes Leben, das sie als Alleinerziehende nach dem ausbildungsdedingten Auszug von Max und Sophie nun wieder selbstbestimmt genießen wollte. Und viele seiner Ansichten waren ihr mit der Zeit doch etwas altbacken und engstirnig. Umgekehrt fühlte er sich von ihrer modernen Art immer wieder herausge- und überfordert.

50 Jahre getrenntes Leben sind nicht nachzuholen und auch nicht spurlos an beiden vorüber gegangen.

In Dagmar stieg Ärger auf, dass er nicht damals für sie und ihre Mutter gegen die „Ärztelippe“ gekämpft hat. „Er ist doch ein Schlappschwanz“. Auch Groll auf die Mutter, dass sie sich nicht gegen die Großfamilie durchgesetzt hat und mit Dagmar und ihrem Vater weggezogen war. Sie hatte immerhin einen akademischen Abschluss und hätte Anfang der Siebziger in Zeiten der Vollbeschäftigung sicher irgendwo anders eine Stelle gefunden.

Und dann fiel in einer Sitzung der eingangs erwähnte Satz: „Irgendwie ist das doch auch alles ernüchternd“.

Die Realität kann ernüchternd sein

Ja, es ist immer wieder ernüchternd, wenn die Realität in unser Leben tritt und unsere (tiefen) Wünsche, Hoffnungen und Ideale zurechtrückt und manchmal auch wie im Mörser regelrecht pulverisiert.

Die Ernüchterung, wenn nach einer langen Zeit der Idealisierung der reale Vater ins Leben tritt. Dann festzustellen, dass er auch „nur mit Wasser kocht“ und seine Macken hat, eben ein Mensch „aus Fleisch und Blut ist“.

Dennoch war die Kontaktaufnahme mit ihm meines Erachtens sehr wertvoll, um diese Idealisierungen aufzulösen und den inneren Druck herauszunehmen. Die Suche nach ihm wurde damit zum Abschluss gebracht. Alle Fantasien, „wie wäre es, wenn...“ hörten damit auf. Und Max und Sophie haben nun drei Großväter. Noch war es rechtzeitig, diese wichtige Realitätsüberprüfung vor dem Tod des leiblichen Vaters vorzunehmen.

Dass der leibliche Vater fehlte, wurde bei Dagmar durch **das enge Eingebundensein in das Verwandtschaftsnetz recht gut kompensiert**. Der Opa und mehrere Onkel boten sich als Ersatzväter an und unternahmen viel mit ihr und ihren Vettern und Cousinen. Mit dem Eintritt des Stiefvaters in ihr Leben wurde es in ihrer Erinnerung deutlich schlechter. Er hatte sie in seiner neuen Familie nur geduldet und nicht liebevoll wie eine eigene Tochter angenommen und dementsprechend behandelt. Die Sehnsucht nach dem unbekanntem leiblichen Vater flammte wieder auf.

Selbst wenn ein neuer Vater sich optimal in seine Rolle als Stiefvater einbrächte; **die Sehnsucht, den leiblichen Vater kennenzulernen, verschwindet dadurch nicht**. Auch wenn sie unterschiedlich stark ausgeprägt sein mag.

Der Wunsch zu wissen, wo ich herkomme, beschäftigt alle (adoptierten) Kinder. Wenn sie das Schicksal einer Adoption erst spät von ihren Adoptiveltern erfahren, gibt es oft von den Kindern eine Aussage wie : „Ja, das habe ich irgendwie gespürt als eine Unsicherheit oder ein Gefühl des Nicht-dazu-gehören, aber ich konnte es nicht einordnen“. Neben der Wahrheit ist es manchmal sogar eine Erleichterung, dass ihr diffuses Gefühl stimmig war. Und auch leibliche Kinder haben in ihrem Aufwachsen manchmal Phasen der Verunsicherung, in denen sie ihre Eltern befragen: **„Mama, Papa seid ihre wirklich meine Eltern?“**

Für das Aufwachsen des Kindes ist es sehr bedeutend, ob der Vater ganz verschwunden

ist oder wie bei einer Scheidung immer noch in Kontakt mit dem Kind ist. Bei dieser zeitweiligen Vaterabwesenheit bleibt er potentiell verfügbar, egal, wann ein Wiedersehen genau sein wird. Es bleiben bei abwesenden Vätern die verinnerlichten Vaterbilder besser erhalten und die Zeiten zwischen An- und Abwesenheit bleiben (besser) überbrückbar.

Das heißt: **Die Möglichkeiten zur Errichtung innerer guter und tragender Vaterbilder variieren je nach Dauer und Intensität der väterlichen Verfügbarkeit.**

Der Berliner Väterforscher Horst Petri schreibt dazu in seinem Klassiker „Das Drama der Väterentbehnung“:

„Wenn der Vater wenig oder gar nicht da ist, behindert das massiv die Identifizierungsmöglichkeiten zur Ich- und Über-Ich-Entwicklung. Die Väter werden immer - auch bei mangelnder Präsenz im Alltag - für ihre Kinder in vielerlei Zusammenhängen erfahrbar und von ihnen als gute oder böse Vaterbilder verinnerlicht...“

Vollkommene oder teilweise Vaterlosigkeit

Bei der **vollkommenen Vaterlosigkeit** ist der Vater früh aus dem Leben des Kindes ohne eigene Erinnerungen an ihn verschwunden. Dabei ist es von großer Bedeutung, wie die Mutter über ihn berichtet. Ob positiv, negativ oder neutral. Verflucht sie ihn und bietet so dem Kind ein „böses“ Vaterbild an. Oder kann sie positiv von ihm berichten und so durch die positiven Erzählungen den Vater beim Kind **zu einem guten inneren Objekt** werden lassen. Davon geht eine unterstützende Wirkung aus. Etwa weil sie ihn nur kurz kannte, aus den Augen verlor und später erst von ihrer Schwangerschaft erfuhr. Oder wenn der Vater bei einem Autounfall starb und vorher mit der Mutter in einer liebevollen Beziehung lebte.

Das positive Bild der Mutter von ihrem Mann schafft für das Kind eine emotionale Verbindung der Vater-Kind-Beziehung. Das geschah zum Beispiel oft, wenn nach dem 2. Weltkrieg der Vater vermisst war und die Rückkehr ungewiss blieb. Hunderttausende Frauen blieben mit ihren kleinen Kindern als vermeintliche Kriegswitwen zurück. Gleichzeitig war aber die Trauerarbeit erschwert, weil es keine klare Nachricht vom Tod des Vaters und Ehemanns gab. Für die Kinder blieb nur die Hoffnung, mit Unterstützung der Mutter ein gutes inneres symbolisches Bild vom Vater aufzubauen. **Ein innere Instanz, die uns im Leben hilft, sich zu behaupten oder ein Bild von Männlichkeit und Väterlichkeit zu entwickeln und zu leben.**

Wenn dagegen die Mutter **immer nur auf den verschwundenen Vater schimpft**, wird

das Kind nie ein eigenes realistisches Bild von ihm erhalten und vermutlich ein „böses“ Vater- und Männerbild entwickeln. Eine Tochter wird vermutlich dann allen Männern erst einmal mit Vorsicht begegnen oder einer Haltung, dass „allen Männer nicht zu trauen ist“. Gleichzeitig gibt es eine Sehnsucht nach dem abwesenden Vater und eine idealisiertes Bild von ihm. Es fehlt der alltägliche Abgleich der Idealisierung mit dem gelebten Alltag.

Wichtig ist auch, wie die Restfamilie, die Verwandtschaft, Freunde oder das Umfeld auf die Vaterlosigkeit reagieren und über den Vater berichten. Im Beispiel von Dagmar wurde jahrelang darüber geschwiegen, weder positiv noch negativ berichtet. Es gab ihn in alltäglichen Erzählungen einfach nicht. Erst als Erwachsene erfuhr sie seinen Namen und es dauerte viele Jahre, bis sie endlich Kontakt aufnahm. Immerhin haben sie aber Dagmar und ihre Mutter gut unterstützt.

Seit den 70er Jahren steigt die Zahl der Scheidungen (in Großstädten bis zu 50%) und die Zahl der Alleinerziehenden. Ca. 85% der Alleinerziehenden sind Mütter mit ihren Kindern. Ich vermute, dass hier in vielen Fällen nicht so ein gutes Bild vom fehlenden oder ausgezogenen Vater vermittelt wird. Es war nicht wie in den vierziger Jahren der Krieg, der den geliebten Ehemann und Vater als Soldat „quasi“ unabänderlich aus der Familie riss. Sondern der Vater hat die Mutter wahlweise schon früh „im Stich gelassen“, sich mit ihr nicht vertragen und in späteren Kindesjahren auch das Kind verlassen. Nach Statistiken ist ein Drittel bis die Hälfte der Väter nach einem Jahr kontaktlos aus dem Leben des Kindes verschwunden.

Sei es,

- **weil er verantwortungslos ist und ein bequemes Leben führen möchte**
- **weil er Angst vor der Vaterrolle mit all seinen Verbindlichkeiten hat**
- **weil er als Trennungskind seine eigene Vaterwunde unbewusst an seine Kinder weitergibt**
- **weil er einfach kein Empfinden für die Verlustgefühle, Ängste und Wut seines Kindes hat**
- **oder weil er der neuen Familie mit einem neuen (Stief-)Vater nicht im Wege sein will.**

Was macht der Vaterverlust mit den Jungen?

Bei einem frühen Verlust fehlt **dem Jungen** die direkte Identifizierungsmöglichkeit mit dem Vater, an dessen Hand er die „große Welt“ außerhalb des mütterlichen Raumes erkundet.

So ist er viel im Umfeld der Mutter und erlebt ihren Alltag: Fürsorge, Trauer, Ärger, Hilflosigkeit, Freude, liebevolle Zuwendung. Das Fatale ist, dass der Junge dieses nicht als menschliche Eigenschaften, sondern als typisch weibliche verortet. Um ein „echter Mann“ zu werden, muss er also anders sein und werden und wehrt diese Gefühle bei sich ab bis hin zur Abspaltung ins Unbewusste.

Ein Beispiel dazu: In meiner Studienzeit in den späten Siebziger und frühen Achtzigern gab es eine Strömung innerhalb der Frauenbewegung, die nach vielen Enttäuschungen mit ihren Partnern und aus Frust gegenüber einer männerdominierten Gesellschaft das „Männer- und Vaterlose Leben“ propagierte und umzusetzen versuchte.

Ernüchternd und wohl auch ratlos mussten dann Frauen beobachten, dass die eigenen Jungen sich nun extrem mackerhaft verhielten oder gerne auch als Rabauke mit einer Spielzeugpistole rumfuchtelten. Der Kindergarten, Freunde oder das Fernsehen lieferten da genügend Vorlagen von „echten Männern“.

Es fehlten realistische Vorbilder, dass Männer auch schwach und verletzlich sind, weinen oder einfach nicht mehr weiter wissen. Eben ganz normale Eigenschaften wie sie auch die Mütter vorweisen. Männer, die sich als Aggressionspartner mit ihren Kindern auseinander-



setzen und deren Kräfte kanalisieren konnten. Da wurde in der Männer- und Väterabwertung das Kind „mit dem Bade ausgeschüttet“.

Die Bedeutung für die Mädchen

Für **das Mädchen** fehlt der Vater, um kindliche Fantasien durchzuspielen (z.B. „ich heirate meinen Papa“), sich in ihrer Identität als Mädchen bestätigen zu können oder sich beim

Ablösungsstreit mit der Mutter bei ihm Trost zu holen. Es wird für sie schwieriger, ihre Identität als Mädchen und später als Frau zu finden. Indem sie vom Vater als – wenn auch noch sehr junge – Frau gesehen und akzeptiert und gespiegelt wird. Wenn sie sich zum Beispiel in ihrem Spiel mit Mutters Halskette, rot bemalten Lippen und den viel zu großen Schuhen vor dem Spiegel mit ihrer Weiblichkeit ausprobiert und vom Vater darin spielerisch bestätigt wird. Und nicht etwa getadelt wird, weil sie in Mutters Sachen geräubert hat oder der Vater das alles als “blöde Spielerei” wegwischt.

Vaterlos aufgewachsen zu sein, kann sich später in der Gestaltung der Beziehungen zu den Lebenspartnern zeigen. Etwa in einer starken unbewussten Vater-Übertragung verhaftet zu lange an ungunstigen Beziehungen festzuhalten oder alle wichtigen Entscheidungen dem Ehemann zu überlassen und ihn damit eventuell zu überfordern. Der Vater als erster Mann in ihrem Leben kann den Mädchen Verlässlichkeit in der Beziehung und tiefes Vertrauen



vermitteln und liebe- und respektvolle Resonanz und Beachtung schenken. Für das Selbstwertgefühl als heranwachsende Frau bedeutet das eine nicht zu unterschätzende Grundlage. Wenn das unterbleibt, behält das Mädchen das Gefühl: „Ich bin es nicht wert, beachtet zu werden“.

Umgekehrt klagen Frauen oft, sie hätten keinen Mann zu Hause, sondern ein zusätzliches Kind geheiratet. Da geht es dann um Mutter(-söhnchen) und DAS ist ein anderes Thema. Mein Heidelberger Blogger-Kollege [Roland Kopp-Wichmann](#) hat dazu einen kleinen Selbsttest veröffentlicht.

Es kann bei beiden Geschlechtern auch zu einem gesellschaftlich überformten inneren Bild eines Vaters kommen, der viel arbeitet, Leistung erbringt, stark und durchsetzungsfähig ist

und die andere Hälfte des Lebens wie Muse und einfach Spaß haben, Loslassen-können, Freizeit ausgiebig zu genießen, gar nicht abbildet. Da sind die Betroffenen dann lebenslang im Hamsterrad unterwegs in der Hoffnung so noch an die Anerkennung des verschwundenen Vaters zu kommen. **Das Unbewusste geht eigene Wege.**

Bei einem meiner Klienten war der frühe Tod des Vaters die unbewusste Triebfeder für entbehrungsreiche Jahre des Durchbeißens, um beruflich eine tolle Karriere hinzulegen. Er blieb aber innerlich immer unbefriedigt und leer. Er unterwarf sich jeder männlichen Autorität und erwartete oft vergeblich Nähe und Unterstützung. Durch den frühen Tod des Vaters konnte er kein eigenes realistisches Männerbild ausbilden und dadurch zum Beispiel mit dem Thema Rivalität und Aggression souverän umgehen. Er war bis heute noch auf der Suche nach der Anerkennung und dem Segen des Vaters. **Die Suche nach dem früh/früher vermissten Vater kann ein Leben lang unbewusst treiben, bis wir es uns bewusst machen (können).**

Solange etwas nicht gesättigt wurde, bleibt das Bedürfnis bestehen.

Die Macht des inneren Vaterbildes – auch wenn er unbekannt ist

Sowie es biologisch keine Vaterlosigkeit gibt, nimmt der Vater auch im Aufwachsen des Kindes **in der symbolischen Innenwelt des Kindes immer seinen Platz** ein. Auch bei einer Vaterlücke mit der damit verbundenen Vatersehnsucht bilden sich diese Bilder heraus. Sie wirken deutlich spürbar auf die seelische Entwicklung der Kinder ein. Die inneren Bilder vom Vater werden immer – auch bei mangelnder Präsenz – für Kinder in vielerlei Alltagszusammenhängen erfahrbar. Vielleicht sind diese Bilder nicht so positiv und nährend wie sie sein könnten. (“Vater, weiß ich nicht, was das bedeutet. Ich habe keinen.” “Väter rennen doch immer weg”, ..) Eine Therapie könnte dann helfen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und positive stützende Vaterbilder zu entwickeln. In meinen [Väterseminaren](#) lade ich die TeilnehmerInnen ein, Bilder dazu zu malen oder eine Collage zu erstellen; oft mit erstaunlichen Ergebnissen.

Die Frage „Wer bin ich?“ steht am Anfang aller existentiellen Suche nach Sinn und Orientierung. Sie beginnt bei den Wurzeln, denen man entstammt. **Der Mensch ist ein Produkt seiner Herkunft und will sich als Teil einer Familientradition begreifen.**

Im negativen Fall (wenn zum Beispiel der Vater bei der SS und an Kriegsverbrechen beteiligt war) kann es zu einer massiven Verunsicherung und darauf folgender innerer und äu

ßerer Abgrenzung von der eigenen Familientradition kommen. In einem solchen tragischen Infragestellen der familiären Traditionslinie wird die Tragweite des tiefen Wunsches nach Familienbindung deutlich.

Bei Adoptionen – wie es bei Dagmar der Fall war – gilt: **Kein Mensch kann über seine Herkunft betrogen werden.** Ungewissheit und eine tiefe Ahnung nagen solange, bis die Suche beginnt. Die Gewissheit und auch die Ernüchterung wie bei Dagmar können den Weg zu einem inneren Frieden ebnen. Wird die Suche zu früh beendet oder bleibt erfolglos, kann das in Leere und sprichwörtlicher Trostlosigkeit enden.

Real können Väter verschwinden, aber als inneres Bild sind sie unauslöschbar. („Wenn Papa jetzt hier wäre, dann...“ oder „Wenn ich groß bin, werde ich meinen Papa finden und hole alles mit ihm nach“.)

Diese Vaterbilder berühren tief unsere Bedürfnisse nach Bindung, Schutz und Sicherheit, Orientierung, Selbstbehauptung und Selbstwertschätzung. Daraus kann dann ein Gefühl der Ganzheit entstehen und die Grundlage für ein stabiles Selbstbewusstsein sowie eine eigene Identität bilden.

Ich möchte Sie einladen, ihre Erfahrungen mit diesem Thema als Kommentar mitzuteilen.

- Hat Ihnen (auch) der Vater ganz oder teilweise gefehlt?
- Wie sind Sie damit umgegangen?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Sind Sie irgendwann zu einer Versöhnung gekommen?
- Einer Versöhnung in der direkten Auseinandersetzung mit Ihrem Vater oder ohne diese, etwa in einer Therapie?
- Wie sehen Ihren inneren Vaterbilder aus?
- Was ist Ihnen sonst noch wichtig zu Thema?

Fotos:

Trennungsgrafik: geralt_pixabay

Vater beim Rumtoben: pezibear_pixabay

Vater malt mit Tochter: Foto: dagon_pixabay

Veranstaltungen Februar - Juni '18

Entspannungskurse, Seminare, Ausbildungen in Bonn 2018

Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene

- Kurs E 1
- Montagabend, ab 23. April 2018 , 17.45 – 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

Autogenes Training Vertiefungskurs

- Kurs V 1
- Montagabend, ab 23. April 2018 , 20.00 – 21.15 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 115.- €

Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)

- Kurs K 1
- Montagnachmittag, 23. April 2018 , 16.30 – 17.30 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 115.- €

Progressive Muskelentspannung für Erwachsene

- Kurs P 1
- Donnerstagabend, ab 19. April 2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

Gelassen und sicher im Stress

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

- Kurs G + S 1
- Dienstagabend, ab 8. Mai 2018, 20.00 – 22.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 165.- €
- Kurs G + S 2
- Donnerstag, 8. März 2018, 9.00 – 18.00 Uhr
- Freitag, 9. März 2018, 9.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 195.- €

Meine Kurse (Grundkurse AT/PM für Erwachsene und Kinder, Gelassen und sicher im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der

[Praxis Lebenswege](http://www.praxis-lebenswege.de) - Winfried Wershofen, Klemens-Hofbauer-Straße 37, 53117 Bonn, Tel. 0228 967 80 75
info@praxis-lebenswege.de www.praxis-lebenswege.de www.burn-out-beratung.de www.lebenswege-blog.de

Das Copyright liegt bei mir: Kopie und Weitergabe ist erlaubt mit Quellenhinweis



Teilnahmegebühren (bei Kindern bis zu 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.

Sie können auch über das Gesundheitsticket Ihres Arbeitgebers mit mir abrechnen: [Gesundheitsticket](#)

Ausbildungen Seminarleiterschein zum/zur KursleiterIn im Autogenen Training (Grundstufe und Mittel-/Oberstufe)

Ich biete in meiner Praxis in Bonn Ausbildungen zum/zur KursleiterIn im **Autogenen Training Grundstufe (36 Ustd) und für die Mittel-/Oberstufe (20 Ustd)** an. Der Seminarleiterschein für die Grundstufe gilt als Nachweis zur Bezuschussung durch die Krankenkassen, wenn Sie auch einen anerkannten Grundberuf haben.

Die nächsten Termine für den **AT-Grundkurs-Kursleiterschein** sind

- Dienstag/Mittwoch der 6./7. März und Mittwoch/Donnerstag, der 11./12. April 2018, jeweils 10.00- 18.00 Uhr (1. Tag) und 9.30 – 17.00 Uhr (2. Tag). (36 Ustd)
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Kosten: 450.- €

Der nächste Ausbildungskurs für den **AT-Mittel- und Oberstufe-Kursleiterschein** ist am

- AT-MO 2: Donnerstag/Freitag 24./25. Mai 2018, 10.00- 19.00 Uhr (Do) und 9.30 – 18.00 Uhr (Fr.). (20 Ustd)
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 270.- €

Unterkünfte im Umkreis kann ich Ihnen gerne nennen. **Wenn Sie an den Terminen nicht können, sprechen Sie mich bitte an, ich sammele die Anmeldungen und plane dann mit Ihnen neue Termine.**

„Abgrenzen – Begrenzen – Sich öffnen (“Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen”)

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, immer wieder zu sich selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

- Donnerstag, 15. März 2018, 9.30 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg.
- Kosten 115.- €

Oh mein Papa - Seminar zum eigenen Vater für erwachsene Kinder

Ob wir es annehmen wollen oder nicht, unser Vater beschäftigt uns lange Zeit in unserem Leben und bestimmt dieses auch mit. Unser Umgang mit anderen Menschen, unser Umgang mit Macht, Recht und Gesetzen oder unsere „Standfestigkeit“ in der Welt ist durch die Zeit in der Kindheit mit unserem Vater (mit-)bestimmt.

Auch wenn er vielleicht früher nicht oder nur wenig da war, ist der Wunsch nach ihm und nach seiner Anerkennung für fast alle Menschen ein Thema, das uns lange im Leben bewusst und unbewusst beschäftigt.

In diesem Seminar biete ich an, sich mit dem eigenen Vater auseinanderzusetzen, egal ob er noch lebt oder bereits verstorben ist, oder ob der Kontakt gut ist oder im Streit abgebrochen wurde.

- Folgende Themen möchte ich u.a. bearbeiten:
 - Was habe ich geliebt an ihm, wofür habe ich ihn (kurz oder länger) gehasst?
 - Was hat er mir mit in mein Leben gegeben, was hätte ich mir von ihm gewünscht?
 - Wo hätte er anders sein, anders reagieren sollen?
 - Wie möchte ich heute – wenn das noch geht – den Kontakt zu ihm gestalten?
 - Was möchte ich ihm noch mitteilen?
 - Wie taucht er heute noch bewusst oder unbewusst in meinem Leben auf?
 - Was ist sein Vermächtnis am mich? Was lebt in mir weiter?
 - Meine Klagemauer und die Wand der Würdigung
- Freitag, 27. April 17.00 - 21.30 Uhr, Samstag, 28. März 2018, 10.00 - 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 195.- €

Intensivtag Entspannung

- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken ein wie Autogenes Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Mentalen Übungen, Fantasiereisen, Klangreisen, Reise zum Wohlfühlort. Infos zu Stress.
- Samstag, den 24. Februar 2018, 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 95.- €

Ausbildungen und Seminare außerhalb von Bonn 2018

Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn

In Kooperation mit Paracelsus Heilpraktikerschulen. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder auf den Link unter dem Termin klicken.

- Mittwochs, ab 2. Mai 2018, 16.45 – 21.15/21.45 Uhr, 7 Termine bis September, 40 Ustd.
- Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

[Hier klicken](#)

Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:

<http://www.lebenswege-blog.de/termine/>