



## Tod und Auferstehung

Zu Ostern wird die Erneuerung des Lebens gefeiert. Der Tod des Winters ist vorbei. Die Natur erwacht aufs Neue.

Alte Mythen wie die sumerische Geschichte der Inanna, die Geschichte von Phönix aus der Asche oder auch der christliche Mythos beziehen den Zyklus von Tod und Wiederauferstehung auf den Menschen.

Der Tod befreit. Die Konfrontation mit unserer Endlichkeit und das Loslassen der Angst vor dem Tod befreien uns dazu, mit dem Leben zu beginnen. Befreien uns davon, uns durch Karriere, materiellen Wohlstand usw. von unserer Sterblichkeit ablenken zu müssen, Befreien uns von dem ständigen Festhalten an vermeintlichen Sicherheiten - und befähigen uns, "Altes" wirklich loszulassen, um dem "Neuen" Platz zu machen.

Der Prozess "Tod und Auferstehung" vermittelt darüber hinaus einen völlig neuen Zugang zum Thema Tod im Umgang mit Sterbenden und Todkranken.

### der Ablauf

In diesem Seminar haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Möglichkeit, sich direkt mit dem eigenen Tod zu konfrontieren.

In einem imaginären Prozess bereiten sie sich auf ihren Tod vor. Sie gehen ihr Leben durch, schließen "unerledigte Geschäfte" ab, verabschieden sich von ihren Beziehungen, schreiben ihr Testament und gestalten ihre "Abschiedsfeiern". Dadurch wird das Festhalten an Personen, Dingen und Selbstbildern deutlich. Das Loslassen ermöglicht, ein neues Leben nach den eigenen, tiefen, inneren Wünschen zu gestalten. Schließlich wird der eigene Tod "erlebt".

Mit der "Wiederauferstehung" beginnt ein neues Leben.

Durch das Erleben unserer eigenen Vergänglichkeit haben wir die Chance, das Sterben schon mitten im Leben zu lernen, um dadurch die Angst vor dem Tod zu verlieren und unsere Auferstehung zu beginnen.

## Organisatorisches

### Termine

8. - 13. 12. 2019	Family Circles (optional)	Herberge
28. 4. - 3. 5. 2020	Lover's Journey	Herberge
23. - 25. 10. 2020	Wochenende	Holzmannstett
9. - 14. 5. 2021	Schatten	Herberge
26. - 28. 11. 2021	Wochenende	noch offen
Ca. Mai 2022	Tod u. Auferstehung	Herberge
Herbst 2022	Abschluss (4 Tage)	Herberge

### Teilnahmebedingungen, Kosten

Kosten pro Seminarwoche 650,- € ohne Unterkunft und Verpflegung, bei Tod und Auferstehung 750,- €, pro Wochenende 250,- und für die Abschlusstage 450 €, zahlbar jeweils vor dem Termin. Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer (derzeit 19%). Bei Ausbildungsteilnehmern entfällt die Mehrwertsteuer. Ermäßigung ist unter bestimmten Bedingungen möglich. Unterkunft und Verpflegung in der Herberge kosten zwischen 62 und 90 € pro Tag je nach Zimmerkategorie (Stand 2019).

Die Anmeldung gilt für alle Seminare. Die Teilnahmegebühren sind auch fällig, wenn ein Termin nicht wahrgenommen werden kann, außer wir haben rechtzeitig vorher eine andere Absprache getroffen. Wir empfehlen eine Reiserücktrittskostenversicherung.

Bei Fragen bitte einfach melden.

**Anmeldung telefonisch, per Email oder Brief an:  
IGE Mittermair, Am Förchet 2,  
D-83547 Penzing bei Wasserburg am Inn,  
fm@heldenreise.de, Tel. 0049-(0)8071-103 489**



Die Theorie zur Großen Heldenreise ist umfassend und dennoch knapp und verständlich dargestellt in Franz Mittermair: Neue Helden braucht das Land, Eagle Books 2011, gebunden, ISBN 978-3-9813672-108, € 29,80

Es schadet nicht, das Buch vor der Dreijahresgruppe zu lesen!



# Die Große Heldenreise

Persönlichkeitsbildung

Dreijahresgruppe  
2019 - 2022

mit  
Franz und Sonja  
Mittermair



Institut für  
Gestalt und Erfahrung

seit 1994





# The Lover's Journey



## SPIEL MIT DEM SCHATTEN

Hallo, liebe Heldinnen und Helden,

für viele Menschen sind die grundlegenden Erfahrungen in der Heldenreise der Beginn eines größeren Weges der Weiterentwicklung und Selbstfindung. Dieser Wunsch nach der "großen Heldenreise" wird in unseren Folgeseminaren aufgegriffen.

Wir bieten deshalb Dreijahresgruppen zur "Großen Heldenreise" an, die aus den Prozessen Family Circles, Lover's Journey, Schatten und Tod und Auferstehung bestehen, begleitet von Wochenendseminaren zur Unterstützung des weiteren persönlichen Entwicklungsprozesses und zur Integration in den Alltag.

Paul Rebillot hat in seiner Arbeit erkannt, dass uns Menschen Räume fehlen, um grundsätzliche Entwicklungsschritte gehen zu können. Mit den weiteren Prozessen unserer Arbeit sprechen wir diese Grundthemen menschlicher Entwicklung an und bieten mit der Dreijahresgruppe einen kontinuierlichen Rahmen, der dabei unterstützt, auf dem Weg zu bleiben, das Erlebte zu verarbeiten und in den Alltag zu integrieren.

Die Dauer der Gruppe und das Wissen, dass es immer wieder weitergeht, gibt unserer Psyche den Freiraum, sich auf tiefe Entwicklungsprozesse einzulassen und sie in einem Kreis vertrauter Menschen zu durchleben.

Unsere nächste Dreijahresgruppe startet im Februar 2018. Wir würden uns sehr freuen, Dich die nächsten Jahre begleiten zu dürfen.

Liebe Grüße

Franz Mittermair

Sonja Mittermair

C. G. Jung spricht in Zusammenhang mit Liebe und Verliebtsein von Animus- und Anima-Projektionen. Er meint damit, dass wir versuchen, im anderen Geschlecht eine Seite in unser Leben zu holen, die in Wirklichkeit Teil von uns selbst ist. Die Sehnsucht nach dem idealen Partner ist letztlich die tiefe Sehnsucht, unsere inneren weiblichen Anteile (als Mann) oder unsere inneren männlichen Anteile (als Frau) zu entdecken, zu spüren und zu leben.

Doch noch weitere "innere Figuren" beeinflussen unsere Fähigkeit zu lieben. Alle Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen, die wir von Personen des anderen Geschlechts erfahren haben (allen voran das gegengeschlechtliche Elternteil), sammeln sich im "negativen Mann" oder der "negativen Frau" in uns. Auch sie sind unbewusste Anteile, die unsere Wahrnehmung beeinflussen und unsere Beziehungsfähigkeit einschränken.

Schließlich beeinflusst auch die Sicht des eigenen Geschlechts, kristallisiert am Bild des "positiven" und des "negativen Mannes" bei den Männern und den entsprechenden weiblichen Gestalten bei den Frauen, die Fähigkeit zur Liebe.

### der Ablauf

In der Lover's Journey hast du die Möglichkeit, deine innere negative und positive Frau und deinen inneren positiven und negativen Mann zu entdecken, zu spüren und auszuspielen.

Diese vier Pole werden in ihrer Einzigartigkeit erlebt und ausagiert. Höhepunkt ist dann die Wiederzusammenführung dieser vier Teile in der "mythischen Hochzeit".

Methodische Schwerpunkte in diesem Prozess sind Körperarbeit, Tanz und die Gestaltung von eigenen Ritualen.

Die TeilnehmerInnen haben die Chance, Beziehungen in Zukunft offener und ehrlicher zu leben. Die Begegnung mit dem anderen Geschlecht findet direkter statt, da Phantasien bewusster wahrgenommen und als solche benannt werden können.

Im "Schatten" sind all die Persönlichkeitsanteile von uns enthalten, die nicht zu unserem "Ich - Ideal", also zu unserer idealen Vorstellung von uns selbst, wie wir sein wollen oder sein sollen, passen.

Diese Persönlichkeitsanteile werden abgelehnt, verdrängt und oft auf andere Menschen "projiziert".

Doch je mehr man sich selber einschränkt, indem Teile der eigenen Person negativ bewertet, nicht erfahren und gelebt werden, umso mehr werden die damit verbundenen Energien unterdrückt und aus dem Bewusstsein verdrängt.

Man schafft sich Gegner und Feinde, an denen bekämpft wird, was man an sich selber nicht wahrhaben oder sich nicht zugestehen will. So werden andere Menschen zu Sündenböcken, entstehen Rassismus und Gewalt.

### der Ablauf

Im Schatten - Prozess hast du die Möglichkeit, deinen Schatten auf intensive, lustvolle und kreative Art und Weise ein Stück weit kennen zu lernen. Dadurch wird es möglich, Projektionen zurückzunehmen und "Schatten-Anteile" zu verwandeln: in konstruktive, bereichernde Elemente deiner Person.

Die Energie, die in diesen Anteilen gebunden ist wird frei, und du kannst sie fortan sinnvoll für dein Leben nutzen.

Wir verwenden im "Schatten" Elemente aus der Gestalttherapie, der Bioenergetik und andere Methoden aus der humanistischen Psychologie. Zentrale kreative Technik ist die Herstellung einer persönlichen Schatten-Maske. In ihr bündeln sich all die Gefühle und Erfahrungen, die im Laufe des Lebens den "Schatten" herausgebildet haben.