



Margó Oswald

Psychodrama Symbolaufstellung

Newsletter 10/11/12.2019

Verdrängen geht leicht, hilft aber nicht

Letztens hatte ich schlimme Schmerzen und bekam Schmerzmittel verschrieben. Ich lehnte dankend ab. Sonst merke ich doch nicht, was mir fehlt/wo es hapert. Ich möchte die Ursache finden und wirkliche Abhilfe schaffen.

Wir empfinden alles Mögliche:

Dem Belanglosen widmen wir uns, das Wesentliche verdrängen wir.

Stefan Rogal, Autor, Herausgeber und Kolumnist

Ähnlich leicht funktioniert auch das Verdrängen seelischer Probleme/Ängste.

Den Klima-Notstand z. B. kann ich gut verdrängen, indem ich denke:

Wir haben schon so Vieles erfunden, da braucht es jetzt nur die richtige Erfindung.

Und: Was kann ich allein schon tun? Die Politiker, die müssten mal handeln!

Und schon ist das wirkliche Problem verdrängt, die Verantwortlichkeit abgeschoben.

Die Krux mit der Verdrängung ist nur, dass ich meine Probleme zwar nicht mehr spüre, in Wirklichkeit ist sind noch da. Sie lauern dann halt im Hintergrund.

Viele Menschen machen sich Gewissensbisse, wegen Dingen, für die sie gar nichts können, nur um andere, berechtigte Schuldgefühle, zu verdrängen. unbekannt

Wenn ich all meine Gefühle zum Klimanotstand zulasse, bin ich tieftraurig, hilf-, macht- und mutlos und habe Angst: Unser aller Ökosystem ist aus den Fugen geraten! Nur wenn wir alle sofort umweltbewusst handeln, können wir unser aller Aus evtl. verhindern! Da nicht alle mitmachen, es verleugnen/verdrängen und so weitermachen, wie bisher ...

Wir studieren unsere Lebenserwartung und verdrängen unsere Todeserwartung.

Walter Ludin, schweizer Journalist, Redakteur, Aphoristiker, Buchautor

Es ist wichtig, nichts zu verdrängen, sondern all unsere Gefühle zuzulassen.

Nur dann sind wir im Hier und Jetzt und handlungsfähig.

In der Aufstellungs-Arbeit mit einem, damals 10jährigen Jungen geschah Folgendes:

In einem der Aufstellungsspiele, spürte Martin (Name geändert), in der Rolle eines kleinen Häschens große Angst vor dem riesigen schwarzen Etwas (aufgebauschtes schwarzes Tuch), ihm gegenüber. Er bekam Atemnot, musste husten, ... Sofort tauschten wir die Rollen. In der Rolle des starken Vater-Bärs verhöhnte er angewidert das Häschen: "Feigling! Mach dir doch in die Hose,", drehte sich als Bär vom Häschen weg und verschwand. Vom Rand aus besprachen wir das Geschehen: "Kann dem kleinen, allein gelassenen Häschen jetzt noch irgendetwas helfen?" fragte ich. "Der Löwe dort muss kommen und sich zu ihm stellen", wurde Martin klar. Er stellte diesen gleich neben das Häschen und wütete das schwarze Etwas an: "Hör auf damit! Es ist gemein, einem Hilflosen Angst zu machen!" Als Häschen atmete er, sichtlich erleichtert auf: Endlich nicht mehr allein! Als großes schwarzes Etwas, wurde Martin klar "Mit dem zitternden Häschen habe ich leichtes Spiel. Das kann sich mir nicht entgegen stellen, aber der Löwe ..." Jetzt fühlte das schwarze Etwas nicht mehr groß und mächtig, sondern ziemlich schwach.

(Martin faltete das schwarze Tuch ganz klein zusammen).

Wenig später berichtete Martin stolz, dass er, als seine Eltern letztens wieder ausgehen wollten, vorher im Haus herum ging, unter Betten und hinter angelehnte Türen sah, Fenster schloss, und später hinter den ausgehenden Eltern zu schloss. Jetzt fühlte er sich sicher. Auch in der Schule hatte er ... Zum Abschluss der gemeinsamen Arbeit hin berichtete Martins Mutter von dessen positiven Veränderungen und schloss glücklich mit den Worten: ... Und Martin zu alledem hat jetzt kaum noch Asthma-Anfälle!

Erkenne Dich selbst und lerne damit zu leben. Verdränge nichts. Peter Rudl, Aphoristiker

Herzliche Grüße,
Margó Oswald

Danke für Deine/Ihre Empfehlungen und Dein/Ihr Feedback auf www.Margo-Oswald.de/feedback



Ich begleite Dich/Sie in ein erfüllendes Leben
www.Margo-Oswald.de

Einzel - und Paar - Arbeit - Gruppen - Workshops - Aufstellungen



Margó Oswald

Psychodrama Symbolaufstellung

Newsletter 10/11/12.2019

TERMINE 2019 (2. Halbjahr)

Schnupper-Termin einmal monatlich

Termine: Donnerstag, der 10.10., Freitag, der 15.11., Dienstag, der 10.12., Ferien, ...

<https://www.margo-oswald.de/kalender.html> oder nach Vereinbarung

Schnupper- Termin 30€

Telefon- und Mailsprechzeit

Telefonzeit montags von 09 bis 10h und während der Mailsprechzeiten.

Telefon- und Mailzeit jeweils am ersten u. letzten Montag des Monats von 19-20h

Aktuelle Angaben im Websitekalender: <https://www.margo-oswald.de/kalender.html>

Einzel-Termine nach Vereinbarung

Gruppenangebot ELk (Mein Erfüllendes Leben kreieren)*

einmal monatlich

donnerstags 19h

Anmeldung

Neustart am 7. November

FSt- Gruppenangebot (Freies Stellen) (Coaching und Supervisions-Gruppe)

einmal monatlich

freitags 19h

Termine: 11.10., 08.11., 13.12., Weihnachts-Ferien, ...

*Insgesamt 10 Gruppen-Termine

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch ein Einzeltermin vor Gruppenstart

Astrologische Symbolaufstellungen

samstags oder sonntags nach Vereinbarung

NEU: Aufstell-Freude**

Angebot für alle Klient/innen, die schon bei mir aufgestellt haben/aufstellen,

einmal monatlich sonntags von 10 bis 13h

Termine: 27.10., 24.11., 08.12., Weihnachts-Ferien, ...

**Anmeldungen bis eine Woche vor Termin

Workshops und Seminare

finden entweder an einem oder an zwei Wochenendtagen statt, von 10 bis 17/18h

Termine : Psychodrama Workshop: 02/03.11., Weihnachtsferien-Ferien, ...

Freies Stellen Workshop: ... Weihnachts-Ferien, ...

Anmeldungen per Mail über

Margo@Margo-Oswald.de

Aktuelle Termine abrufbar unter <https://www.margo-oswald.de/index.php/kalender>



Ich begleite Dich/Sie in ein erfüllendes Leben
www.Margo-Oswald.de

Einzel - und Paar - Arbeit - Gruppen - Workshops - Aufstellungen