



# Family Circles

Das Thema Familie ist wohl eines der bestimmendsten Themen für jeden Menschen, egal von welcher Seite man es betrachtet: die Ursprungsfamilie, die aktuelle Familie, die Wunschvorstellung einer zukünftigen Familie.

Ziele des Seminars:

### 1. Kreis

Erkennen und Lösen von behindernden alten und mitgebrachten Mustern (Introjekten) bildet die Grundlage. Das gilt für ausgesprochene oder unausgesprochene Botschaften wie „Gefühle zeigt man nicht“ oder „Du bist nicht gut genug“ wie auch unsere Grundentscheidung, die wir als Kind getroffen haben, um uns anzupassen, die uns allesamt noch bis heute daran hindern, uns auszudrücken, etwas zu leisten, das Leben zu entdecken und zu genießen, wirklich in Kontakt zu gehen.

### 2. Kreis

Diese Erkenntnisse bezogen auf die aktuelle Situation im Leben klären das jetzige Geschehen.

### 3. Kreis

Das Entwickeln einer Vision gibt Ausblick und eine klare Perspektive für die Zukunft.

All das wird erarbeitet durch eine faszinierende Kombination von Aufstellungstechniken, Gestalt-Körperarbeit, Phantasie-reisen, Ritualen und einer Vielzahl kreativer Techniken.

**Family Circles wird nicht in der festen Dreijahresgruppe angeboten. Wir empfehlen, das Seminar im Laufe der drei Jahre zu einem der offenen Termine zu besuchen.**

## Wochenende und Abschluss

Es ist nicht immer einfach, das, was in den Heldenreise-Strukturen errungen wurde, im Alltag zu verwirklichen. Mit den Wochenenden wollen wir versuchen, dem Rechnung zu tragen. In gestalttherapeutischen Einzelsitzungen in der Gruppe gehen wir gezielt auf die Themen jedes Einzelnen ein und erkunden, was auf dem Weg der ganzheitlichen Veränderung hilfreich ist. Eingebettet sind diese Sitzungen in Selbsterfahrungselemente in der Gruppe. Das Wiedersehen und der Austausch mit vertrauten Wegbegleitern tun ein Übriges, um auf dem Wachstumsweg zu unterstützen.

### Leitung



Sonja Mittermair

Ich bin Pädagogin, Gestalttherapeutin, Systemischer Gestalt-Coach und Tanztherapeutin. Ich leite seit vielen Jahren die Heldenreise und andere Seminare von Paul Rebillot und bilde in Coaching und Tanztherapie aus.

Franz Mittermair

Ich bin Diplompädagogin, Gestalt-Körpertherapeut, Rites of Passage-Trainer (Paul Rebillot), Buchautor und Mitbegründer des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

Franz und Sonja Mittermair arbeiten als freiberufliche Seminarleiter, Therapeuten, Coaches und Ausbilder in Gestalttherapie, Transformativer Tanztherapie und Systemischem Gestalt-Coaching. Sie haben fünf Kinder und leben bei Wasserburg am Inn.

## Organisatorisches

### Termine

1. - 6. 12. 2024	Lover's Journey	Herberge
7. - 12. 12. 2025	Schatten	Herberge
Frühjahr 2026	Wochenende	noch offen
Herbst 2026	Tod u. Auferstehung	Herberge
Frühjahr 2027	Abschluss (4 Tage)	Herberge

### Teilnahmebedingungen, Kosten

Kosten pro Seminarwoche 890,- € ohne Unterkunft und Verpflegung, bei Tod und Auferstehung 990,- €, für das Wochenende 390,- und für die Abschlusstage 550 €, 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 76 und 100 € pro Tag je nach Zimmerkategorie (Stand 2023).

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 mindestens 15 Teilnehmern ist die Gruppe ab der Lover's Journey geschlossen. Sind es weniger, bleiben die Termine bestehen. Sie werden dann offen ausgeschrieben, so dass weitere Teilnehmer dazukommen können.

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 2019, gebunden, ISBN 978-3-9813672-108, € 29,80

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



# Die Große Heldenreise

Persönlichkeitsbildung

Dreijahresgruppe  
2024 - 2027

mit  
Franz und Sonja  
Mittermair



Institut für  
Gestalt und Erfahrung  
seit 1994





## The Lover's Journey



## SPIEL MIT DEM SCHATTEN



## Tod und Auferstehung

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 Folgeminaren 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.

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.

### 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.

### 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.

Das Thema "Tod" gehört in unserer Gesellschaft mit zu den größten Tabus. Dies ist ein Zeichen dafür, daß die meisten die Auseinandersetzung mit diesem existentiellen Thema so weit wie möglich von sich wegschieben wollen. Die Konfrontation damit aufschieben, bis es schließlich unausweichlich wird.

Das ist schade, denn 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.

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 Prozess "Tod und Auferstehung" vermittelt darüber hinaus einen völlig neuen Zugang zum Thema Tod im Umgang mit Sterbenden und Todkranken. Menschen, die in helfenden Berufen, oder auch privat, mit dem Tod konfrontiert sind, partizipieren von diesem Prozess in besonderer Weise.

*Der Tod ist ein natürlicher Teil des Lebens, und wir alle müssen uns ihm früher oder später stellen. Ich sehe zwei Möglichkeiten, wie wir mit dem Tod umgehen können, solange wir noch leben. Wir können ihn entweder ignorieren, oder wir können uns der Aussicht auf unseren eigenen Tod stellen und beginnen - indem wir uns eingehend mit ihm befassen - das Leiden, das er uns bringen kann, zu vermindern. Wir können ihn aber in keinem Fall umgehen.*  
Dalai Lama