

TERMIN/ORT/KOSTEN

- TERMIN:** Montags 18.00–21.20 Uhr,
jeweils 10 Abende, fortlaufend
- ORT:** Praxis für Psychotherapie
Doris Löwisch
Poststraße 7 (Hintereingang
der Sparkasse Holstein)
22946 Trittau
- KOSTEN:** kann über die gesetzliche
Krankenkasse abgerechnet werden

ANMELDUNG, INFORMATION UND VORGESPRÄCH:

Diplompsychologin Doris Löwisch
Telefon: 04154/81278
doris.loewisch@web.de
www.psychotherapie-dorisloewisch.de

ZU MEINER PERSON

Ich bin 1957 geboren, habe einen volljährigen Sohn und arbeite seit über 30 Jahren als Psychotherapeutin in freier Praxis (Tiefenpsychologisch fundiert, Kassenzulassung) mit Erwachsenen und Gruppen. Seit vielen Jahren liegen mir die Themen der weiblichen Entwicklung und die Rolle der Frau am Herzen. Meine besondere Leidenschaft gilt den großen Mythen und dem darin enthaltenen „alten Wissen“, sowie der Blick auf die Schönheit und Verletzlichkeit der Erde.



DORIS LÖWISCH

Psychologische Psychotherapeutin
Praxis für Psychotherapie



Schwellenzeiten im Frauenleben

Therapeutische Abendgruppe für Frauen

Ort: Praxis für Psychotherapie in Trittau

„DIE WELT WIRD JEDEN TAG VON ALLEN MENSCHEN, DIE AUF IHR LEBEN, NEU ERSCHAFFEN – WARUM NICHT AUSNAHMSWEISE MAL VON DIR?“

(Weisheit der Yoruba nach L. Francia)

Es gibt Zeiten, da fühlen wir uns wie auf einer Reise ohne Kompass. Das Ziel ist nicht mehr sichtbar, der Weg verworren. Alltagsaufgaben besetzen unsere Kraft, Energie und Aufmerksamkeit. Wir sind niedergeschlagen, traurig, wütend. Die immense Anstrengung, allen Ansprüchen zu genügen und zu „funktionieren“, führt zu Erschöpfung und Leere. Die herrlichsten Sonnentage kommen mit ihrer Schönheit nicht im Herzen an. Der Kontakt zum eigenen Selbst ist verlorengegangen – gleichzeitig dreht sich die Welt weiter – aber wo sind wir?

Statt Umwege, Hindernisse und Stockungen als persönliches Versagen zu deuten, können wir das Leben als ewigen Wandlungsprozess verstehen. Licht und Schatten wechseln sich ab, jede Lebensphase will erfahren und anerkannt werden. Gerade Frauen wissen um den Rhythmus von Wachstumszyklen, nutzen dieses Wissen jedoch kaum für sich selbst.

Zwischen der alten Lebensstruktur und dem neuen Zukunftsentwurf befindet sich eine Übergangszeit – wir treten „über die Schwelle“. Wir können nicht mehr zurück und müssen uns neu orientieren, Altlasten aufräumen, verdrängte Ressourcen aktivieren und alte Träume wiederbeleben.

In unserem modernen Leben gibt es kaum noch eine Würdigung der großen Lebensveränderungen. Wir treffen uns zu selten um Wissen und Geschichten auszutauschen, um uns zu beraten, anzuregen und Erfahrungen zu teilen.

Es gibt so viele wunderbare Frauen, die das Leben trotz widrigster Bedingungen gemeistert haben – jede hat etwas zu erzählen und zu lehren! Aus meiner psychotherapeutischen Arbeit weiß ich, dass aus einer „wilden“ (oft schmerzhaften) Lebensgeschichte häufig eine starke, kreative Überlebenskraft wächst.

In diesem Sinne ermutige ich die Teilnehmerinnen, die Herausforderung anzunehmen und sich auf die Reise in den „Schwellenraum“ zu begeben. In einem geschützten therapeutischen Rahmen können die „Schattenthemen“ im Licht betrachtet werden.

DIE GRUPPE

Das Angebot findet fortlaufend statt und ist für jeweils 10 Abende verbindlich. Danach besteht die Möglichkeit, die Teilnahme zu beenden, fortzuführen oder neu einzusteigen. Die Therapiegruppe kann über die gesetzliche Krankenkasse abgerechnet werden.

Auf der Grundlage der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie arbeite ich mit einer Vielfalt lebendiger Methoden aus der Körper- und Gestalttherapie, mit Tanz, Phantasieren, Märchen und Mythen und beziehe auch die Jahreskreisfeste mit ein, die uns am kosmischen Geschehen teilhaben lassen und innerpsychisch ihre Wirkung entfalten.