



## Sharan Thomas Gärtner

Männercoach, Jahrestrainings, Seminare, Vorträge, Einzel- und Paar-Coaching. Männerarbeit seit 2001, Jg. 1958, dreifacher Vater. 2001–2015 Mitglied der ZEGG-Gemeinschaft Bad Belzig.

„Mein eigener „Vater-Hunger“ stand am Beginn meines Weges als Mann und Männercoach.“



### Methoden und Werkzeuge:

- Körper-und Energiearbeit
- Aktive und stille Meditation
- Arbeit mit dem Inneren Kind
- Forum (rituelle, schöpferische Kommunikation)
- Rituale in der Natur
- Sensibilisierungs- und Kommunikationsübungen
- Präsenz+ Wahrnehmungsübungen
- Einzelarbeit
- Inputs zum Thema Vater
- Werkzeuge zur Integration in den Alltag

### Für dieses Seminar gibt es zwei Termine:

Do 04.05.2023, 18<sup>30</sup> Uhr – So 07.05.2023, 13 Uhr

Do 05.10.2023, 18<sup>30</sup> Uhr – So 08.10.2023, 13 Uhr

Ort: Seminarhaus Parimal Gut Hübenthal, bei Göttingen: [www.parimal.de](http://www.parimal.de)

Kursgebühr: 280–360 Euro (nach Selbsteinschätzung)

U&V: ab 171 Euro

### Infos & Anmeldung:

[info@liebe-zum-mannsein.de](mailto:info@liebe-zum-mannsein.de)

Tel. 0173 – 6063794

[www.liebe-zum-mannsein.de](http://www.liebe-zum-mannsein.de)

[www.liebe-zum-mannsein.de/videos](http://www.liebe-zum-mannsein.de/videos)

### Wer war Dein Vater für Dich?

„Wenn Du mit deinem Vater auf Kriegsfuß stehst, stehst du mit deiner Männlichkeit selbst auf Kriegsfuß.“  
Steve Biddulph, „Männer auf der Suche“



# VATER-HUNGER VATER-KRAFT

Kraftvoll Mann-Sein  
durch Aussöhnung  
mit dem Vater



Männerwochenende  
4. – 7. Mai 2023  
5. – 8. Oktober 2023

Parimal Gut Hübenthal bei Göttingen  
Mit Sharan Thomas Gärtner

## Dieses Wochenende lädt Dich dazu ein, mit Deinem Vater ins Reine zu kommen.



- Wer war dein Vater für Dich?
- Der abwesende Vater
- Widerstände gegen Klärung und Aussöhnung
- Deine Strategien im Umgang mit dem Vater
- Folgen der Vaterwunde in Deinem Leben
- Der innere Junge
- Die Rolle der Mutter im Kontakt zum Vater
- Wut und Trauer ausdrücken
- Selbst-Ermächtigung
- Annäherung an die Heilung
- Nachnähren
- Klärung und Versöhnungsritual
- Integration in den Alltag

Im Idealfall wachsen Söhne mit einem präsenten und liebevoll fordernden Vater im Rücken auf und haben Mentoren und eine männliche Gemeinschaft, die sie

bewusst ins Mannsein hineinführen. Für viele Männer ist der Vater statt dessen der große Unbekannte geblieben – sie verbinden mit ihm Abwesenheit, Leere, Bedrohung, Flucht oder Mißbrauch.

Typische innere Sätze des „vaterlosen“ Jungen in uns sind:

„Ich fürchte mich immer noch vor Deiner Meinung und strebe danach, Dir zu gefallen.“

„Ich schwanke oft hin und her zwischen der Suche nach Bestätigung durch Dich und dem Verlangen, Dir überlegen zu sein.“

„Ein Teil von mir sucht Heilung und die Nähe zu Dir, während ich mich gleichzeitig an meine Wut klammere!“

„Ich habe mir meine Sehnsucht nach Dir nie wirklich eingestanden.“

Dieses Wochenende dient der Klärung und Versöhnung, der notwendigen Abgrenzung und Würdigung und der vollen Übernahme Deiner Verantwortung für Dein Leben.

### Die Vater-Wunde transformieren

Männer brauchen Männer, um den inneren Widerstand, sich ganz auf dieses Thema einzulassen, aufzugeben.

Wenn wir uns aber dem Schmerz stellen, die Trauer und die Scham zulassen und dem „inneren Jungen“ in uns Raum geben, werden diese Wunden zu einem Teil unserer Würde, unserer Selbstliebe, unserer Kraft.

Im Kreis der Männer finden wir zurück zu unserer ursprünglichen Lebendigkeit. Im Spiegel der andern finden wir einen tiefen inneren Frieden.

Versöhnung befreit uns – sie geschieht, wenn wir mit Liebe berühren, was wir zuvor aus Angst gemieden haben.



Diese Klärung ist möglich unabhängig davon, ob Dein Vater noch lebt oder nicht.

Viele Männer gehen diesen Weg und dieser Mut wird belohnt:

- Du erlebst mehr Nähe und Intimität in Deinen Beziehungen.
- Du wirst präsenter und liebevoller als Vater für Deine Kinder.
- Du genießt aufrichtige und kraftvolle Freundschaften zu andern Männern.
- Du findest die Kraft zur Verwirklichung Deiner Ziele im Leben.