

KRAFTPROTZ®

NEWSLETTER 08-12/2014



Vom „Sei ein Mann!“ zum Mann-Sein!

Wenn Mann aus dem Größten raus ist, kann Mann beginnen zum Mann-Sein zu kommen.

Damit das Ziel schon mal durchscheint: Mann-Sein bedeutet mehr zu sein als zu machen, mehr Da-Sein, mehr Gelassenheit und Ruhe.

Aber warum muss Mann dafür erst aus dem Größten raus sein?

Männlichkeit ist nach wie vor etwas, das mit Machen verbunden ist. Der Anspruch lautet: „Sei ein Mann!“

Schon der Junge sucht danach, wie er ein richtiger Kerl sein kann, wie er es schafft, als jemand wahrgenommen zu werden, der da ist und der auch was weiß und was kann und der was zu bieten hat. Da er selbst für sich nicht einschätzen kann, ob er der Norm entspricht, sucht er die Bestätigung im Außen. Rückmeldungen sind da ein wichtiger Maßstab für ihn. Vater, Mutter, Opa, Oma, Trainer, Kumpels und Mädchen und meist werden diese Personen gerade in dieser Reihenfolge bedeutsamer. Der Weg vom Junge zum Mann ist wie der Gang durch ein Minenfeld; überall lauern Gefahren in Form von Rückmeldungen in Form von Gesten, Mimik und Worten. Es ist die Phase, wo das „zu“ gefährlich ist. Zu nett, zu weich, zu weinerlich, zu wild, zu grob, zu abhängig, zu brutal, zu eigensinnig, zu offen, zu zu.

Doch auch in der Kindheit ist Junge-Sein möglich. Vertiefen in ein Spiel, ins Sein. Sich treiben lassen, die Zeit vergessen, sich um nichts sorgen und sich sicher und geborgen fühlen. Zum Glück schaffen es Jungs auch sich diese Zeiten zu kreieren.

Doch scheinbar passt diese Form des Sein nicht zum Mann.

Männlichkeit muss ständig bewiesen werden. Immer auf Draht, immer unter Strom, immer Online und immer aktiv. Ein Mann darf die Zeit nicht vertrödeln, nicht rumspielen und uneffektiv sein. Er ist im ständigen Wettbewerb mit sich und den anderen. Verbunden mit dem eigenen und fremden Anspruch „Sei ein Mann!“ ist, dass immer unklar ist, wann habe ich es geschafft? Wann bekomme ich den Stempel „männlich!“ aufgedrückt und wie lange bleibt der gültig?

Es bleibt immer die Frage, ob es genügt. Ob ich genüge. Zum Glück merken wir es in den ersten 30-40 Lebensjahren dieser schnelllebigen Zeit kaum, dass etwas fehlt.

Und auch diese Phase des Mann-Werdens kann Spaß machen und einem ein gutes Gefühl geben. Vor allem das Gefühl etwas gestalten und schaffen zu können, sich etwas leisten zu können und wahrgenommen zu werden. Der eigene Marktwert wird erkundet und getestet und irgendwie schafft es fast jeder, dass die Frage, ob es genügt mit „Ja“ beantwortet wird.

Und dann? Ist dann sein Lebenswerk vollbracht, hat er seinen Zweck erfüllt?

--- Zeit zum Nachdenken --- Fortsetzung im nächsten Newsletter ---

Kompetenz-Team

Dieses Mal stellt sich der Chef selbst vor.

Ausblick

Kampfesspiele®

Am **13. März 2015** beginnt die nächste Weiterbildung in **Wedel** für Frauen und Männer.

In diesen Weiterbildungen sind derzeit noch erstaunlich viele Plätze frei. Es besteht seit langem mal wieder die Gefahr, dass eine Weiterbildung abgesagt werden muss. InteressentINNen, die mit der Teilnahme spekulieren, sollten sich deshalb schnell melden - und wenn es nur für eine unverbindliche Reservierung ist. Es ist die einzige Weiterbildung in diesem Jahr auch für Frauen.

Am **07. Oktober 2015** beginnt die neue Weiterbildung **für Männer** (Ja, nur für Männer) in **Georgsmarienhütte**.

Die dritte und letzte Kampfesspiele®-Weiterbildung 2015 (auch nur für Männer) beginnt am **16. November 2015 in der Schweiz**. Es ist dann der 8. Durchgang in der Schweiz in Zusammenarbeit mit Respect! Selbstbehauptung.

Am **26. Februar 2015** findet ein **Schnuppertag für Frauen und Männer** in **Georgsmarienhütte von 10.00 – 16.30 Uhr** statt.

Josef Riederle:

Ich stelle mich mal vor, indem ich schildere wie ich mich selbst fortbilde. Dies geschieht in drei Bereichen.

1. Zunächst ist da der Kopf, der Nahrung möchte. Newsletter anderer Organisationen, Switchboard (www.maennerzeitung.de), aktuelle Buchveröffentlichungen und Weiterbildung bei KollegINNen. Der Kopf will gefüttert werden.

2. Dann ist da das Herz, das genährt werden möchte. Was ist Intuition und wie schule ich die, wie kann ich die Not anderer spüren, mein Herz öffnen und dennoch lebendig und freudvoll bleiben. Was erfrischt meine Seele, erdet mich und lässt mich dynamisch und flexibel bleiben. Wie schaffe ich es, mehr zu sein und mehr lassen zu können. Therapeutische Begleitung, tanzen und singen sind da wichtige Elemente für mich.

3. Der dritte und letzte Bereich ist das Mann-Sein. Was ist Vaterqualität, wieviel Ohnmacht verträgt das männliche Ego, wie geht Freundschaft und Partnerschaft. Was ist männliche Kraft und männliche Präsenz. Wie gestalte ich Verbindung zu Vater und Sohn. Die Männerseminare nach Richard Rohr (www.maennerpfade.de), das bundesweite Männertreffen (www.maennertreffen.de) meine Männergruppe und die alltägliche Konfrontation mit mir selbst als Mann sind hier Elemente der Schulung.

In all den Weiterbildungen, die ich leite, versuche ich alle 3 Ebenen zu bedienen und den Zugang zu Kopf, Herz und Mann-Sein zu öffnen und anzuregen.

Wer sich in eine Weiterbildung mit mir begibt, öffnet sich der Gefahr, sich zu verändern, und ich freue mich darüber.

Der **7. Durchgang der Weiterbildung** für Lehrkräfte und SchulsozialarbeiterINNEN zur Selbstbehauptungstrainerin für Mädchen bzw. zum Selbstbehauptungstrainer für Jungen die das KRAFTPROTZ®-Aufrecht-Kompetenzteam leitet (Veranstalter: Unfallkasse Nord), **beginnt im Mai 2015**.

Bis **Ende dieses Jahres sollten die Anmeldungen der Teams vorliegen**.

Info und Anmeldung bei der Unfallkasse Nord seminare.kiel@uk-nord.de

Website

Auf der Website www.kraftprotz.net gibt es unter **Aktuellstes** eben die aktuellsten Infos zusammengefasst. Alle Veranstaltungen werden mit den Flyern vorgestellt.

Die **Terminübersicht** lädt dazu ein, sich über die nächsten Termine zu informieren.

Weitere Veranstaltungen in der nächsten Zeit

15.12.2014 19.30 Uhr Aula der Heilig Geist Schule, Reinhold-Tiling Weg 62, **Osnabrück**
Vortrag von Josef Riederle „Was Jungen brauchen“

20.01.2015 09.00 – 16.45 Uhr, **Zürich**

Follow-up für Frauen und Männer, die die Kampfes Spiele®-Weiterbildung abgeschlossen haben.

Info und Anmeldung: bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch

06.02. 15.00 – 18.30 Uhr und **07.02.2015** 09.00 -16.15 Uhr, **Plön,**

Wo die wilden Kerle weinen – Jungen in der Kita veranstaltet vom BBZ Plön

Info und Anmeldung bei Carola Schrade info@weiterbildung-ploen.de

19.02.2015 10.00 – 17.00 Uhr, Niederkleveez

Erfolgreicher Umgang mit herausfordernden Jungs,
veranstaltet vom Osterberginstitut

Info und Anmeldung: www.osterberginstitut.de

Frühbucherrabatt bis 15.12.2014

08.05.2015 09.00 – 16.00 Uhr, **Beckum,**

Die Hand der Selbstbehauptung, veranstaltet vom Mütterzentrum Beckum e.V.

Info und Anmeldung: Sonja Kienzle, [KiJU-Haus Beckum@t-online.de](mailto:KiJU-Haus_Beckum@t-online.de) 02521-8255140

08.-10.-05.2015, Steinbergkirche, Jugendhof Scheersberg

7. Durchgang der Weiterbildung „Aufrecht in die Welt gehen – Klasse TEAM-TRAINing zur Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen“ im Auftrag der Unfallkasse Nord – Anmeldung

bei der Unfallkasse Nord seminare.kiel@uk-nord.de

Anmeldung bis 20.12.2015 erwünscht!

21.05. 09.00 – 18.30 Uhr und **22.05.2015** 09.00 – 16.30 Uhr, **Brixen** Südtirol
An den kommt keiner ran! Methodische Ansätze für die Arbeit mit „Problem-Buben“
veranstaltet vom Jugendhaus Kassianeum,
Info und Anmeldung: Dr. Helene Leitgeb, <http://www.jukas.net/cs.asp?st=107&id=1668>
Frühbucherrabatt bis 15.01.2015

09.06.2015 09.00 – 16.45 Uhr, **Zürich**
Fortbildungstag für Männer der sozialen Arbeit: Selbstbehauptung für Profis – Thema
Haltung und Grenzen
Info und Anmeldung: Urban Brühwiler, bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch

12.06.2015 09.00 – 16.45 Uhr Schnuppertag Kampffessspiele, **Zürich**,
veranstaltet von Respect! Selbstbehauptung
Info und Anmeldung: Alexander Michel, michel@respect-selbstbehauptung.ch

13.06.2015 Schnuppertag Kampffessspiele, **Zürich**, veranstaltet vom NWSB
Info und Anmeldung: Beat Ramseier, nwsb@nwsb.ch

Zukunft

Der Newsletter soll etwa viermal im Jahr erscheinen. Die bisherigen Newsletter sind auf der Website zu finden.

Sollten Sie **am Empfang kein Interesse** (mehr) haben, dann schicken Sie eine Mail an info@kraftprotz.net und Sie werden aus dem Mailverteiler selbstverständlich gelöscht. Und sollten Sie den Newsletter an verschiedene Adressen bekommen, dann können Sie gerne auch mitteilen, welche wir löschen sollen.

Sollten Sie diesen Newsletter weitergeleitet bekommen haben (Danke an die Personen, die weiterleiten!) ihn aber **lieber direkt bekommen**, dann melden Sie sich dafür auf der Website an.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit (und mir die Ruhe jeden Tag das Kalenderblatt des Adventskalenders anzuschauen) und ein glückliches Neues Jahr 2015, in dem wir uns dann hoffentlich mal (wieder) sehen.

Josef Riederle

Impressum und ViSdP:

Josef Riederle, KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für
Jungen und Männer, Am Hagen 32,
D-24247 Mielkendorf, www.kraftprotz.net