



### Vom „Sei ein Mann!“ zum Mann-Sein! - Teil 2

Teil 1 des Textes endete in Newsletter 8 mit der Frage ob wenn das erste Mann-Werden geschafft ist, dann der Lebenssinn erfüllt ist.

Oh nein! Er ist zwar aus dem Größten raus, aber ob er frei wird von der täglichen Tretmühle, das entscheidet sich erst noch. Denn dann kommt irgendwann die Krise (oh ja; sie kommt garantiert), und diese Krise beinhaltet die Chance zum Mann-Sein zu kommen.

Es ist die Frage nach dem Sinn, nach der Lebensaufgabe, nach dem Sein, die immer stärker durchkommt, und wenn Mann es schafft, sich diesen Fragen wirklich stellen zu wollen, dann kommt die Frage, wer da die richtigen Begleiter sein können. Denn auch etwas anderes wird schmerzlich deutlich, echte Freunde sind verloren gegangen oder waren nie da. Mit wem kann Mann über solche Fragen reden, wo kann Mann sich trauen, sich als auf der Suche nach dem Sein zu outen?

Es braucht den Mut sich als Suchender zu begreifen – den Anfängergeist – und es braucht Wegbegleiter. Alleine sein zu können ist schon nicht schlecht, aber Mann-Sein soll nicht einsam sein sondern eine Freude.

Die kirchliche Männerarbeit und viele Männerseminare versuchen Männer bei dem Weg zum Mann-Sein Begleiter anzubieten. Und das ist gut so. Für mich sind es Männer, die mich in dieser Frage gut begleitet haben und gut begleiten.

Was ist es nun, was das Mann-Sein ausmachen könnte?

„Wer mehr sein will, muss lassen können.“ Mit diesem Satz kann ich es zusammenfassen.

Für mich ist das wichtigste dabei das Vertrauen, dass ich ein geliebtes Kind Gottes bin. Wer das nicht so christlich möchte, kann sich einfach klarmachen, dass er geliebt und okay ist. Für mich ist es Gottes Liebe, die mich so akzeptiert wie ich bin. Ich bin nicht auf die Liebe anderer Menschen angewiesen und auch nicht auf meine Selbstliebe. Beides ist schön und tut gut, aber die existenzielle Liebe, die ich brauche, ist unabdingbar da und nicht an mein Verhalten oder Bedingungen gebunden.

Das zweite ist Verbundenheit. Mich verbunden fühlen. Zu merken, dass ich nicht alleine auf dem Weg bin und mich mit den angedeuteten existentiellen Fragen beschäftige. Zuzuhören um zu spüren, was das Gesagte in mir auslöst und welche meiner Fragen es berührt. Mitzuteilen um zu teilen, andere Teil haben lassen und mich dabei davon überraschen lassen, was ich von mir höre.

Wer mehr sein will, muss also weniger tun und weniger agieren, weniger Wirkung erzielen wollen. Wer mehr sein will, muss loslassen lernen. Anderen vertrauen, andere machen lassen und vertrauen, dass es gut wird. Feste Vorstellungen und das geliebte Trugbild, alles unter Kontrolle zu haben loslassen und sich eingestehen, dass Mann nichts unter Kontrolle hat und dass man selbst auch nicht so wichtig ist, dass sich alles um einen drehen muss.

Mann-Sein ist ein Geschenk, aber das gab es nicht zu Weihnachten. Mann-Sein ist ein Weg und dieser Weg ist das Ziel und ein lohnender Lebenszweck.

Ein Jahres-Seminar zum Thema ist in Vorbereitung. Wenn Dich das reizt, dann mail mir.

Josef Riederle

## Kompetenz-Team

Dieses Mal stellt sich Jens Deininger vor. Er ergänzt das Team für die Kampfesispiele®-Weiterbildungen.

## Kampfesispiele®

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

In dieser Weiterbildung ist derzeit noch Platz frei. Die Weiterbildung findet aber auf jeden Fall statt. Es ist die einzige Weiterbildung in diesem Jahr auch für Frauen. Wer so kurzfristig noch Lust hat, ist willkommen.

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

Die dritte und letzte Kampfesispiele®-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.

### Jens Deininger:

„Keine Energie verliert sich, sie verändert sich nur“. (Yehudi Menuhin)

Diesen Satz habe ich vor einiger Zeit gelesen und finde, er passt gut zu mir, meiner Arbeit und auch zu der Idee von Kampfesispiele®.

In meiner Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien habe ich immer wieder in handlungs- und erlebnisorientierten Angeboten die vielfältigen Energien für individuelle Prozesse und Gruppenprozesse nutzen können.

Dabei steht für mich immer das Wirken dieser Energien auf die Entwicklung von Sozial- und Handlungskompetenzen sowie Selbsttätigkeit und Selbstbewusstsein im Vordergrund.

Daher haben mich Kampfesispiele® besonders angesprochen, da hier über die bewusste Nutzung der „männlichen“ Energie (die nicht immer positiv besetzt ist) Werte wie Respekt und Fairness vermittelt werden.

Diese Aspekte stehen für mich in der Arbeit als Selbstbehauptungstrainer und Kampfesispiele®-Anleiter für Jungen und natürlich für die anstehende Tätigkeit als Ausbilder neuer Kampfesispiele®-Anleiter im Fokus.

Ich freue mich auf Euch!

## Fördertipps

Auf der Website unter Aktuellstes sind die wichtigsten Fördertipps zur beruflichen Weiterbildung und für Projekte als Dokument abrufbar.

## Website

Auf der Website [www.kraftprotz.net](http://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

**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

**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>

**02.06.2015** 20.00 Uhr, **Münster**

Vortrag von Josef Riederle, Wie Jungen ticken, Anmeldung: [info@mototherapie-muenster.de](mailto:info@mototherapie-muenster.de)

**04.06.2015** 10.00 – 16.30 Uhr, **Münster**

Schnuppertag Kampfes Spiele® Info und Anmeldung bei KRAFTPROTZ®

**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](mailto:bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch)

**12.06.2015** 09.00 – 16.45 Uhr **Zürich**

Schnuppertag Kampfes Spiele®, veranstaltet von Respect! Selbstbehauptung

Info und Anmeldung: Alexander Michel, [michel@respect-selbstbehauptung.ch](mailto:michel@respect-selbstbehauptung.ch)

**13.06.2015** Schnuppertag Kampfes Spiele®, **Zürich**, veranstaltet vom NWSB

Info und Anmeldung: Beat Ramseier, [nwsb@nwsb.ch](mailto:nwsb@nwsb.ch)

**23.09.2015**, 10.00 – 17.00 Uhr, Vom furchtbaren zum fruchtbaren Moment. Erfolgreicher  
Umgang mit Störungen, veranstaltet vom Osterberginstitut Niederkleevez,

Info und Anmeldung: 04523 9929-0, [info@osterberginstitut.de](mailto:info@osterberginstitut.de), [www.osterberginstitut.de](http://www.osterberginstitut.de)

## 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](mailto: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.

Josef Riederle

**Impressum und ViSdP:**

Josef Riederle, KRAFTPROTZ® Bildungsinstitut für  
Jungen und Männer, Am Hagen 32,  
D-24247 Mielkendorf, [www.kraftprotz.net](http://www.kraftprotz.net)