

Mit Teddybär und Schwert - Sich selbst bewusst wahrnehmen

Ich lade Männer zum Workshop „Mit Teddybär und Schwert“ ein. Der Teddybär steht für Achtsamkeit und Wahrnehmung, das Schwert für Konfliktfähigkeit und Grenzbewahrung. Ich lade Euch ein, einen Weg zu betreten, an dessen Ende ihr zufrieden alt werden könnt, in erfüllenden Beziehungen lebt und auch erfolgreich im Beruf seid. Es ist Euer ganz persönlicher Weg, den noch nie jemand vor Euch gegangen ist und ihr selbst entscheidet, ob und wie ihr ihn geht, welche Wege ihr dabei beschreitet.

Dabei gibt es wichtige Grund-Fragen?	1
Warum sich mit dem Thema „Mann-Sein“ beschäftigen?	1
Geben wir der Angst das Zepter in die Hand?	2
Also weshalb, soll Mann sich mit MANN beschäftigen und Frau auch?	2
1. Die Abenteurer	2
2. Die Sparsamen	2
3. Anti-Aging.....	2
4. Die Aufstrebenden.....	2
5. Das LEBEN.....	2
6. Jäger und Sammler	3
7. Forscher und Träumer -	3
8. Die LIEBEnden.	3
Das Männer-Land.....	4
Wie geht das? Sind Männer nicht unabhängig und souverän?	4
Aufmerksamkeitsdefizit und Tyrannen	4
Mutter´s Sohn	5
Männer müssen lernen sich zu nähren.	6
Die Wunden.....	6
Kulturelle und soziale Entwicklungen.....	7
Das Ziel des Workshops	7

Dabei gibt es wichtige Grund-Fragen?

Zum einen: „Wo will ich hin?“ und danach: „Mit wem gehe ich?“ Diese Fragen dürft ihr nicht vertauschen, sonst kommt ihr in die Küche von Teufels Großmutter. Das kann ganz unterhaltsam und abenteuerlich sein, doch ob es wirklich erfüllend ist - das weiß ich nicht. Eine weitere Entscheidung dürft ihr treffen bei der Frage: Für oder gegen das LEBEN? Für oder gegen Eure LEBENskraft oder LEBENSfreude?

Und eine dritte Frage lautet: Will ich Märtyrer oder König sein? Anspruchsvoll sind beide Wege. Doch der König bekommt den Schatz, die Königin und das Land. Der Märtyrer erhält das Leiden und den Schmerz.

Warum sich mit dem Thema „Mann-Sein“ beschäftigen?

Gibt es nicht genug wichtigere Themen? Wozu eigentlich ein neues Feld von Fragen und Unsicherheiten aufwerfen? Brennt es nicht schon genug an den verschiedensten Stellen in dieser Zeit? Der Schlüssel liegt im Wort „Aufwerfen“: Das Thema, die Herausforderungen sind da, es wirkt in unser aller Alltag. Sie wirken in unseren Liebesbeziehungen, in unseren Familien. Es wirkt in uns.

Doch Menschen sind eher so gestrickt, das sie in Gefahren- oder Notsituationen auf Bekanntes zurückgreifen, auch wenn sie bei näherer Betrachtung damit schon oft gescheitert sind.

Neues ist fremd und Fremdes ist gefährlich, das ist ziemlich fest eingeschrieben in unser Unterbewusstes. Also muss das Fremde gemieden werden! Doch das geht nicht, Leben bewegt sich nach vorn, durchaus fremde Welten verknüpfen sich immer mehr und immer dichter.

Geben wir der Angst das Zepter in die Hand?

Suchen wir nach den Unterschieden, dem Trennenden? Oder geben wir der Toleranz, dem Respekt und der Liebe die Macht? Erkennen wir das Gemeinsame, das Verbindende?

Wir sind alle miteinander verbunden, alles ist mit allem verbunden, nicht erst durch das Internet. Wir sind alle Bewohner dieser Erde, eines Planeten, der sich mit etwa 100.000 Stundenkilometer durch ein lebensgefährliches All bewegt - erklärt das mal eurem Versicherungsvertreter und macht es euch selbst deutlich. Dieser Planet ist begrenzt, seine Ressourcen sind begrenzt... unsere Allmachts- und Immer-Fortschrittsvorstellung sind eine Illusion, einer inzwischen tödlichen Illusion. Wir lesen und hören: Die Insekten sterben aus, die Arktis ist bedroht, Plastik vermüllt den Planeten und ... trotzdem machen die meisten einfach weiter in ihrem Trott.

Also weshalb, soll Mann sich mit MANN beschäftigen und Frau auch?

Darauf gibt es mehrere Antworten:

1. Die Abenteurer

Als erstes spreche ich die Abenteurer an: Es ist das größte Abenteuer, sich selbst kennen zu lernen, die eigenen Grenzen und Beschränkungen über Bord zu werfen. Glaubenssätze von: „Ich kann nicht!“, „Ich weiß nicht!“ „Ich bin zu klein, ich fühle mich wohl in Mutters Schoß, oder vor dem Fernseher“, „Ich will nicht erwachsen werden!“ - über Bord zu werfen und zu wachsen, zu erwachsen - sich selbst kennen zu lernen.

2. Die Sparsamen

Zum anderen richte ich mich an die Sparsamen: Du bist der einzige, der Tag und Nacht bei dir ist, ständig, von der Geburt bis zum Tod bist du mit Dir zusammen, du brauchst nicht reisen, um irgendwas zu erleben, du musst nix kaufen ... du kannst dich ständig erleben und erfahren, wie du so tickst, Schritt für Schritt weitergehen.

3. Anti-Aging

Zum Dritten ist es ein geniales Mittel gegen Älterwerden, denn einerseits: Der Tod ist Teil des Lebens, er ist natürlich. Also weshalb überhaupt Angst haben? Und andererseits: Ich denke die meisten Menschen haben keine Angst vor dem Tod, sondern vor dem Leben, vor ihrer eigenen Lebendigkeit.

Weiterhin wirst Du merken, es ist komplett uninteressant, dass Du älter wirst: Das Leben entfaltet sich in Dir und Du kannst in jedem Alter die Reize und Schönheiten entdecken und eins kann ich aus eigener Erfahrung sagen: Ich will nie wieder zwanzig sein! Ich bin froh, dass ich durch meine Unsicherheiten und alten Ängste durch bin.

4. Die Aufstrebenden

Der vierte Punkt betrifft die Karrieristen oder ich nenne es liebevoller: die Aufstrebenden. Denn auch hier gibt es immer wieder Fragen und Erkenntnisse aus der Begegnung mit Dir, die Dir auch im beruflichen Alltag weiter helfen können und zwar auf einer guten und menschlichen Ebene.

5. Das LEBEN

Eine fünfte Frage ist eine Wichtige. Warum es erst die fünfte wurde? Das ergab sich grad so.

Es ist die Frage nach dem LEBEN. Was ist LEBEN? Es ist eine Kraft, die tagtäglich in uns wirkt. Es ist eine Kraft, die seit Millionen Jahren das Leben erhält, Meteoriteneinschläge überstanden hat, die Eiszeiten, Kriege, Seuchen ...

UND wenn wir uns nicht unserer menschlichen Kraft und unseres mitmenschlichen Bewusstseins wahrhaftig werden, übersteht sie auch Menschen. Um die Erde müssen wir

uns wahrlich keine Gedanken machen. Irgendwann in Tausenden Jahren werden unsere Nachkommen Ausgrabungen vornehmen und sich fragen: Was haben die bloß gemacht?

Meist haben wir Angst vor dem LEBEN, dem Natürlichen, der westlich zivilisierte Mensch betrachtet Naturvölker als Primitive - Natur muss beherrscht werden - Welch ein Unsinn! Niemals können wir Natur beherrschen. Wir versuchen es seit Jahrhunderten und werden damit scheitern. Wir erleben es gerade.

Ganz im Gegenteil: Diese fundamentale Kraft LEBEN wirkt in uns, wir können sie erleben, beobachten und: Lernen, Lernen und nochmals Lernen (Lenin) (*Ich bin mal neugierig, wer sich an diesem Zitat festbeißt und mich in eine Schublade schmeißt*) Diese LEBENskraft dürfen wir schätzen und ehren lernen. Sie trägt uns, treibt uns an, sie will, dass wir wachsen und erblühen, Früchte tragen.

Die einzigen, die es verhindern können, sind wir selbst und, na klar, auch äußere Kräfte, auf die wir keinen Einfluss haben - wir sind halt verbunden mit allem. Doch wir dürfen immer wieder entscheiden, was wir mit dem tun, das uns das Leben anbietet - denn es geschieht, seit Jahrmillionen und Sekunde für Sekunde neu, wenn wir es denn annehmen wollen, das Neue, unbekannte Fremde und doch so Vertraute. Es ist sowieso Teil von uns. Wenn wir uns neu kennen lernen wollen, die Fülle, die in uns steckt. Und damit bin ich beim sechsten Punkt und der betrifft

6. Jäger und Sammler

- es gibt eine große Fülle an Schätzen in uns zu entdecken und auch so manches Alte auszusortieren. Und zu diesem Alten gehören auch alte, überholte, überforderte und doch noch existierende und wirkende Männerbilder. Hier dürfen wir richtig neu bauen, träumen und experimentieren: Also, siebentens, ein Thema für

7. Forscher und Träumer -

doch Vorsicht! Bitte den Schwerpunkt auf das Träumen legen, denn die Wissenschaft hat den erheblichen Nachteil, das von Anbeginn Annahmen getroffen werden, Abstraktionen erzeugt und Verallgemeinerungen geschaffen werden etc. und das entspricht in keiner Weise der Komplexität des LEBENS. In der Form des Träumens liegt auch die Möglichkeit der Intuition zu begegnen und diese verbindet uns mit der unendlichen Weisheit des Menschheit und des LEBENS.

In der Wissen schaffenden Lebensweise liegt eine tiefe Falle versteckt: Je mehr Wissen wir erwerben, um so stärker verlieren wir den Zugang zu unseren Instinkten und unserer Intuition. Hier liegt auch der Schlüssel für unsere bedrohliche Umweltsituation - Menschen spüren Gefahren nicht mehr, sie vertrauen Gutachten, Studien und Fachleuten. Sie geben Verantwortung ab.

Nun zum wichtigsten zum Schluss, der achte Punkt betrifft die

8. Die LIEBEnden.

LIEBE ist die Partnerin des LEBENS

und beide wollen, das wir uns entwickeln, erblühen, Abenteuer erleben, Komfortzonen verlassen. Dafür senden sie uns Engel und Arschengel. Und ich möchte gern mit einem Irrtum aufräumen: Liebe hat fast nichts mit unseren romantischen Vorstellungen zu tun: Schmetterlinge im Bauch, rosarote Wolken vor den Augen und so ein wunderweiches Gefühl - Begehren einbezogen - das nennt sich: Verliebt sein und ist einfach die beste Voraussetzung, unsere Art zu erhalten, Sexpartner zu treffen und mit viel Freude neues Leben zu schaffen, was ja auch erfüllend und schön sein kann.

UND dann, dann geht's erst richtig los!

Auch auf diesem „Gebiet“ gab es große Veränderungen in den Geschlechterrollen. Wer ist Mann, wer ist Frau? Was tut Mann in einer Beziehung, was macht Frau? Wer übernimmt welche Aufgaben? Und hier treffen alte selbsterfahrene Rollenbilder der vorhergehenden Generationen und innere ideale Wünsche und Vorstellungen durchaus hart mit der Realität

zusammen. Frauen wurden durch eigene Berufstätigkeiten finanziell unabhängiger von Mann. Sie wurden innerlich selbstständiger.

Männer kommen ob ihrer Rollenvorstellungen und -erwartungen komplett ins Trudeln: Sie sollen arbeiten gehen, Geld heranschaffen, sich um Haus, Auto und um die Kinder kümmern, die Erwartungen von Chef, Kollegen und Partnerin erfüllen, genialer und lebenslustiger Freund sein, erfolgreiche und gewaltfreie Kommunikation ausüben, Konflikte ansprechen, gut im Bett sein (was immer das bedeutet), der Oma eine Karte schreiben, Kavalier sein, gesund leben und sich gesund ernähren. Sie sollen selbstreflektiert leben und immer wieder an Blumen für Frau und Mutter denken und selbstverständlich immer nett sein! Oder?

Heutige westliche Paare haben in ihrem Alltag neue innere Ansprüche an Beziehungsqualitäten. Die Beziehungen gründen sich auf neue oder andere Werte als die vorhergehenden Generationen und auch hier öffnet sich ein Forschungs- und Traumfeld.

UND in den letzten Jahren hat sich ein großer Anteil von Ein-Eltern-Kind(er)-Beziehungen entwickelt und diese sind vom Grundsatz her mit Überforderung belastet.

Es ist unmöglich, Erziehungsaufgaben allein zu stemmen. Menschliche, soziale Entwicklung geschieht nur in Beziehungen und vieles davon ist auf ein größeres Feld, „ein Dorf“ angewiesen und ausgerichtet.

Das Männer-Land

Männer dürfen und MÜSSEN bei sich ankommen, in ihrem Männer-Land, in einer neu zu schaffenden Männerkultur, die sich am Leben orientiert.

Erst wenn Mann bei sich selbst angekommen ist, kann er ein wirklich souveräner und liebender Gegenüber für seine Frau sein. Erst wenn er wirklich in sich gegründet lebt, braucht er seine Macht nicht durchsetzen. Wenn Mann in sich Erfüllung findet, in seinen eigenen Lebensaufgaben, seinem eigenen Alltag, kann er unabhängig sein.

Wie geht das? Sind Männer nicht unabhängig und souverän?

„Mein lieber Sohn, es ist gut, dass Du Dich hast scheiden lassen. Nun gehörst Du wieder mir!“ schrieb eine Mutter an ihren 34-jährigen Sohn.

Ein Mann wohnt als Junge im Arbeitszimmer seiner Mutter oder anders herum, seine Mutter arbeitet in seinem Zimmer. Mit den Bildern aus dem Eisenhans gesprochen: Nicht der Schlüssel liegt unter dem Kopfkissen seiner Mutter, sondern der ganze Sohn.

Aufmerksamkeitsdefizit und Tyrannen

Als Familienhelfer arbeitete ich mit Jungen, denen ADHS bescheinigt worden war. Die Jungen hatten tatsächlich ein Aufmerksamkeitsdefizit: Ihre Väter spielten in ihrem Leben keine Rolle, höchstens als der „Böse“ in den erzählten Geschichten, und auch für die Mütter waren sie eher eine Belastung. Einer war das sogenannte „fünfte Rad am Wagen“ - er holte sich seine Aufmerksamkeit dadurch, dass er innerhalb von Sekunden das Büro eines Kindertreffs verwüsten konnte. Als ich mit ihm arbeitete, erzählte er folgende Geschichte:

- Ich habe mir mal an dem See die Füße aufgeschnitten.
- Gibt es dort einen See?
- Nein, in dem Bach,ich bin 5 Millimeter reingegangen und dann fiel eine große Scherbe von oben runter und hat mein Herz getroffen, blieb in meinem Herzen stecken. Ich habe sie dann rausgenommen und es wieder zugenäht.
- Es tat wohl weh?
- Ja.
- Es wird wohl noch oft wehtun und lange Zeit brauchen, bis es wieder heil ist.

- Dann kam mal ein Stein geflogen, auch er hat mich am Herz getroffen, und die Wunde wieder aufgerissen, ich habe dann mit einer Hand alles zugehalten und es zugenäht. Dann habe ich die Nadel abgeschnitten. Und dann kamen wieder Steine und haben es wieder aufgerissen.
- Es kamen wohl schon viele Steine geflogen?
- Ja, fünf mal am Tag.

In meiner Arbeit mit ihm brauchte er dann nur einen klaren Partner, der ihm Grenzen zieht und präsent ist, ihn begleitet, ohne ihn zu betrafen. Dann kam er zur Ruhe und zu sich selbst.

Ein anderer war das „Liebes-Jojo“ seiner Mutter. Wenn sie keinen Freund und Liebhaber hatte, war der Junge ihr Sorgenpüppchen und Kuschelpartner. Wenn ein Mann als Liebhaber zur Verfügung stand, dann war der Junge uninteressant und einsam. Logischerweise kämpfte er um seinen Platz als Herr des Hauses und um seinen Platz als Sohn. Für Menschen ist Aufmerksamkeit eine der wichtigsten Nahrungen, seelisch und körperlich und Kinder kennen kein gut oder schlecht um diese Aufmerksamkeit zu bekommen. In der Not holen sie sich die Aufmerksamkeit mit Gewalt. Und ein Aufmerksamkeitsdefizit ist höchste, tödliche Not.

Ich arbeitete auch mit Jungen, die mit 12, 13 Jahren begannen, tötlich gegen ihre Mutter zu werden. Doch vorher waren sie schon zu grenzenlosen Herren herangezogen worden, denen fast alles erlaubt worden war.

Denn die Mutter als Liebesobjekt zu besitzen ist ja das Größte, was sich ein Jungen wünscht - doch damit ist er grenzenlos verraten. Denn er kann die Mutter nicht zufrieden stellen, weder intellektuell noch emotional - von sexueller Befriedigung möchte ich gar nicht erst sprechen.

Die Jungen tanzen zwischen omnipotenten Gefühlen und Ohnmacht hin- und her, sie tanzen zwischen Wut und Trauer. Und um die Mutter doch noch zu bekommen, in Konkurrenz zu ihrem Liebhaber/Mann, richten sie ihre Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse der Mutter, anstatt auf ihre eigenen. Ähnlich ist es auch, wenn die Jungen um die ihnen zustehende Liebe und Aufmerksamkeit der Mutter kämpfen müssen.

In diesen Situationen können Beziehungsmuster entstehen, die sich dann auch in den erwachsenen Liebesbeziehungen zeigen und gelebt werden. Die Jungen werden nicht satt in ihrer Kindheit, fallen viel zu früh aus dem Nest und das schafft Wut und Abhängigkeiten. Und aus der Sicht der Mutter: Aus Schuldgefühlen heraus oder durch schlechtes Gewissen wurden sie zu kleinen Tyrannen erzogen.

Diese Jungen werden erwachsene Männer und tragen kindliche Bedürftigkeiten aus ihrem Ungestilltsein und ihrem Tyrannenmodus in die Liebesbeziehung mit ihrer Frau und diese sind logischerweise komplett überfordert: Die Beziehung und die Frau. Daraus resultieren erneute Wutreaktionen und Stresssituationen.

Mutter´s Sohn

Das sind Beispiele für ein weitläufiges Phänomen in unserer Gesellschaft, dessen Tragweite und Wirksamkeit weitgehend unterschätzt wird. 30% aller erwachsenen und ledigen Männer, die älter sind als 27 Jahre, leben bei ihren, meist alleinlebenden, Müttern.

Dazu fällt wohl als erstes der Begriff „Hotel Mama“ ein. Das betrifft nur einen Aspekt und wohl auch eher die jüngeren Männer. Diese Mutter-Sohn-Beziehungen sind eher ein Quell von Abhängigkeiten, Depressionen, Alkoholismus oder häuslicher Gewalt. Hier passt das Lied „Hänschen Klein“ in seiner bekannten Form sehr gut hin. Die Ursache ist der Bann des Lebensflusses, die Behinderung des Lebens in der Vorwärtsbewegung. Leben entwickelt sich nicht rückwärts.

Ich möchte behaupten, dass weitere 30% der Männer, die in Beziehungen leben, mit ihren Müttern abhängig verbunden sind.

Der Knackpunkt ist die Abhängigkeit. Der eigenen Mutter mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen, ihr gegenüber auch dankbar für das Geleistete zu sein, steht damit nicht in Frage. Doch ein Sohn muss ein erwachsener, selbstständiger Mann werden, um sein Leben meistern zu können und dazu muss er sich von Mutter ablösen. ER muss seinen Sohnesstatus beenden, dann kann auch seine Mutter wieder Frau sein.

Ob sie das dann will und realisiert, ist nicht seine Verantwortung. Es ist auch für sie eine herausfordernde Entwicklungsaufgabe - das betrifft den Vater in ähnlicher Weise.

UND das ist keine Frage von räumlichen Entfernungen, sondern eine Frage der Ablösung und inneren Entwicklung.

Männer müssen lernen sich zu nähren.

Es gibt einen grundlegenden Unterschied zwischen Männern und Frauen. Frauen gebären Kinder und ziehen sie groß. In diesem Zusammenhang lernen sie, einen anderen Menschen zu nähren. Sie lernen, sich selbst zu nähren und zusätzlich noch einen anderen Menschen.

Männer lernen das in unserer westlich zivilisierten Kultur eher nicht von allein.

Es ist also eine Entwicklungsaufgabe als Mann. Er muss lernen, sich selbst zu nähren: ganz real mit Lebensmitteln und Nahrung, doch auch emotional unabhängig von Mutter/Frau zu werden.

In indigenen Kulturen dienten Initiationsrituale mit einem schlussendlichen Prüfungsritual dieser Erfahrung: Kann Mann sich nähren, kann er eine Familie ernähren?

In den kürzer zurückliegenden, europäischen Zeiten waren es die Wanderjahre der Handwerker, das Leben in der Landwirtschaft, die Knappenzeiten der Ritter, die diese Erfahrungen des „Unwichtigseins“ schufen.

In diesen Kontext gehört auch eine andere grundsätzliche Erfahrung. Frauen erfahren durch ihren Körper, mit der ersten Menstruation und bis ans „Ende ihrer Tage“, das sie Teil eines biologischen Systems sind, das mächtiger ist als sie. Dazu gehört auch, dass Mütter erleben: „In mir wächst ein fremder Mensch heran.“ Sie erleben Ohnmacht und Demut.

Männern fehlt diese Erfahrung, sie leben in einer illusionären Welt der All-Macht.

Hier werden Themen sichtbar, die lebenswirksam sind und in der Dominanz unserer technisch und wissenschaftlich orientierten Welt weitgehend untergehen. Doch sie wirken, da wir Lebewesen sind.

Die Wunden

Männer tragen Wunden, äußere und innere. Männer haben es gelernt, die Äußeren zu heilen. Mit den Inneren fällt es ihnen oft schwerer - auch daraus resultiert so mancher Vorwurf gegen Mann. Das steht zum Teil mit der männlichen Ausrichtung in Verbindung. Männer sind eher nach außen orientiert. Sie lernen es, eher technisch und logisch orientiert zu sein. Doch es sind auch unterschiedliche Lebenswelten, die Männer und Frauen unterscheiden.

Zum anderen tragen Männer möglicherweise viel tiefere Wunden als Frauen, die fehlenden Väter sind eine davon, Kriegserfahrungen zählen dazu und eben auch reale Gewalterfahrungen als Jungen und junge Männer. In diesen werden die Jungen selten als Opfer wahrgenommen und „Ein Junge weint nicht!“ Zum anderen sind Jungen beizeiten so erzogen worden, dass sie allein mit ihren Wunden klar kommen.

Jungen wachsen grundsätzlich viel einsamer auf als Mädchen, wenn ihnen männliche, lebendige, anfass- und angreifbare Vorbilder fehlen.

Und zu den Narben: Wenn Du gestorben bist, frisst eine Hexe Deine Narben. Hast Du keine, dann frisst sie Deine Augen und Du bist blind im Totenreich.

Kulturelle und soziale Entwicklungen

Viele der komplexen Herausforderungen sind Ergebnis von sozialen und kulturellen Entwicklungen der letzten 150 Jahre: Stichworte dazu sind: Industrielle Revolution mit der Veränderung von extensiven zu intensiven Lebensformen - Eine Orientierung an den Jahreszeiten und ihren Zyklen wurde durch eine Taktung durch Maschinen ersetzt, einheitliche Zeitzonen wurden eingeführt. Die beiden großen Kriege fraßen Männergenerationen, Frauen zerrten dieses Land wieder ans Licht. Die Einführung der Pille, die Normalisierung von Ehe-Scheidungen, das Zerschneiden von tagenden Familienstrukturen ... Viele Themen, viele Herausforderungen.

Und nun noch einmal: Weshalb sich als Mann mit Mann-Sein beschäftigen?

Es gibt dabei grundsätzliche Fragen zu beantworten

- Bist Du bereit, dich selbst bewusst wahr zu nehmen?
- Bist Du bereit, Deine innere Aufgabe zu erfüllen und im Frieden mit Dir selbst anzukommen, tiefe Nähe mit Deiner Partnerin zu erleben?
- Bist Du bereit, Dich selbst als ein wachsendes, aufstrebendes Lebewesen wahr zu nehmen?
- Bist Du bereit, Deine Fülle zu leben?
- Bist du bereit, irgendwann zufrieden gehen zu können... ?

Dann lass uns los gehen. Es braucht eine gute Portion Mut und Verrücktheit.

Das Ziel des Workshops

Der Workshop hat ein grundsätzliches Ziel: Nimm Dich selbst bewusst wahr, als Mann und als Mensch. Du trägst alles in Dir, deine Fragen und Deine Antworten. Dazu machen wir Gehmeditationen nach Tich Nhat Hanh, einem vietnamesischen Mönch.

Lerne achtsam mit Dir umzugehen, entdecke deinen Zugang zur Intuition.

Lerne Deine Grenzen wahrzunehmen, lerne sie zu bewahren und zu verteidigen. Dazu habe ich eine Übung entwickelt: Ziehe mit einem Schwert eine Kreis um Dich. Das klingt einfach, ist aber sehr wirkungsvoll.

Entdecke Deine Wurzeln und Deine Visionen, dazu dienen uns Märchen. Sie sind kein Kinderkram, wie viele Menschen oft assoziieren, sondern uraltes in Bildern verpacktes Menschenwissen. Übrigens: ich erzähle keine Grimmschen Märchen, die sind mir zu moralisierend und zu straflastig. Doch die Welt ist voller tiefsinniger und genialer Geschichten.

Alle Übungen sind sehr einfach und auch in Deinem Alltag immer wieder wiederhol- und einsetzbar.

Die meisten der Übungen, Märchen und Texte sind altes Menschenwissen, wenig habe ich selbst entwickelt.

Der Workshop basiert auf meinen Lebenserfahrungen als Mensch, Mann, Sozialpädagoge. Märchenerzähler und Anti-Gewalt-Trainer und auf einer inneren Berufung, die ich seit Mitte der 90er Jahre folge.

Im Mai 2018