

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



FREUNDSCHAFT

Freundschaft als Lebenselixir - Interview mit Wolfgang Krüger
Soziale Medien als Tempel • Jana Haas: Von der Pflichterfüllung zur Beziehung
Roland Rottenfuß: Schuld-Entrümpelung • Julia Tomuschat: Das Sonnenkind
Chuck Spezzano: Sand und Stein • Dirk Grosser über Männerfreundschaft
Das »Rote Zelt« in Bremen • André Stern: Freundschaft mit sich und anderen
Im Gespräch mit Arno Stern: Der Malort und die Formulierung
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre: Friendship Threads

Was unterstützt Frauen dabei?

Aus meiner Sicht unterstützt uns Frauen ganz besonders, sich bewusste Auszeiten zu gönnen, anzuhalten und zu spüren, was da unter dem Alltäglichen schlummert, sich selbst und ggf. einander Gutes tun, vertrauensvoller Austausch in liebevoller Zuwendung und Wissen, Visionen, Erfahrungen und Wünsche zu teilen. Ich selbst hatte aus diesen Gründen seit einigen Jahren den innigen Wunsch nach weiterer Vernetzung dieser Art und folgte dem Impuls, einen solchen Raum in meinem Umfeld zu initiieren.

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe ist FREUND-SCHAFT. Was fällt dir spontan zu Frauenfreundschaften ein?

Ich habe das Gefühl, dass sich die Qualität der Frauenfreundschaften immer mehr wandelt. Frauen möchten sich jetzt eher gegenseitig erheben und aufrichten, das Feld der anderen positiv mit kreieren, statt Energie in einen Kaffeeklatsch zu investieren, der in der Vergangenheit gern mal als Lästerrunde über andere Frauen oder Männer endete. Auch hier folgt die Energie der Aufmerksamkeit! Also: warum nicht alles Hinderliche wie Gefühle von

Eifersucht, Neid und Konkurrenzdenken in Wohlwollen und positive konstruktive Schöpferkraft wandeln? Innerhalb der Schwesternschaft des Roten Zeltles erfahre ich persönlich eine Tiefe und Vertrautheit, die mich sehr berührt und die uns gemeinsam erblühen lässt.

Interview © KGS Bremen Magazin / Pari Christine Feldmann

Allgemeine Informationen zum ROTEN ZELT:

www.redtentmovie.com

E-Buch: "Rote Zelte - Kraftorte für Mädchen und Frauen", von Stefanie Miosga, zu bestellen bei

www.roteszeltedresden.wordpress.com

www.roteszeltedresden.wordpress.com/roteszeltfinder

www.facebook.com/Red.Tent.Movement.Bremen

ROTES ZELT - Termine im Raum Bremen:

- **23. April 2017**, 16 Uhr, Ort: Frauenstadthaus, Am Hulsberg in Bremen. Info & Anmeldung: Gönnä Pezely, goenna1@gmx.net, www.Namyo.de und www.erwachte-weiblichkeit.de
- **14. Mai / 11. Juni / 9. Juli 2017**, 16 Uhr "Rotes Zelt auf dem Land", Ort: Swaha Loka, Harrendorf/Lübberstedt, Info & Anmeldung: Pari Christine Feldmann, www.SwahaLoka.com



Text: Dirk Grosser

Stabil wie ein Volvo aus den 70ern, langlebig wie eine Riesenschildkröte: Die Männerfreundschaft ist der Inbegriff für Beständigkeit! Jedenfalls hält sie meist deutlich länger als Liebesbeziehungen, was vielleicht daran liegt, dass auf eine Freundschaft meist nicht so viele Erwartungen projiziert werden. Unser Freund muss weder allzeit sexy aussehen noch immer mit uns einer Meinung sein. Uns interessiert auch nicht, was er für Klamotten trägt und ob er unserer Ansicht nach im Beruf „vorankommt“ (was immer das heißen mag). Und ganz bestimmt muss ein Freund nicht alle unsere Bedürfnisse erfüllen und immer und zu jeder Zeit den Mittelpunkt unserer sozialen Interaktion darstellen.

Was Männerfreundschaften ausmacht, ist einfach die Gewissheit, zum gleichen Stamm zu gehören. Da ist eine grundsätzliche Verbundenheit, die sich manchmal verbal ausdrückt und Sorgen miteinander teilt, sich manchmal aber auch in gemeinsamem Schweigen an der Theke oder beim Sport zeigen kann. Wir wissen: Da ist jemand, auf den ich mich verlassen kann, ganz gleich, ob ich ernsthaft reden oder Blödsinn quatschen möchte, ob ich jemanden benötige, bei dem ich für ein paar Nächte auf der Couch unterkommen kann oder ob ich Hilfe beim Umzug brauche. Männerfreundschaft bedeutet Entspannung, weil nichts unnötig verkompliziert, nicht alles bis ins letzte Detail ausdiskutiert werden muss! Viel zu oft werden Dinge zerredet (sowohl beruflich als auch privat), da ist es ganz erholsam, wenn man auch mal die Klappe halten darf. Baut einer mal

Mist, kann man das ansprechen und relativ schnell gemeinsam zum typisch männlichen Konsens namens „Schwamm drüber!“ kommen.

All das mag auf manche Menschen oberflächlich wirken, es ist jedoch ein Umgang, der dem anderen Raum lässt, ihn zu nichts drängt, nichts fordert, sondern Freiheit schenkt. Im entscheidenden Augenblick ist ein Freund einfach da. Er steht vor der Tür wie der Volvo – vielleicht mit ein paar Beulen und Kratzern, vielleicht mit potthässlichen Felgen, vielleicht nicht mit dem modernsten Navi-System, aber im Prinzip und in seiner Gänze unkaputtbar!

Und dann können wir uns überlegen, ob wir jemanden brauchen, der uns zuhört, oder jemanden, der mit uns am Grill steht. Keiner muss etwas unter Beweis stellen – außer vielleicht beim Bankdrücken. Aber selbst darüber kann man gemeinsam lachen, weil kein Mann so doof ist, zu denken, dass solche Dinge tatsächlich von Belang wären ... Viel wichtiger ist das gemeinsame Unterwegs-Sein, ganz gleich wohin uns diese Lebensreise führt. Und noch wichtiger sind die gemeinsamen Pausen auf dieser Reise, in denen wir den weiten Blick in die Landschaft genießen, uns zunicken und wissen, dass es gerade jetzt alles mindestens okay ist.

© Dirk Grosser

Dirk Grosser ist Autor, Musiker und Seminarleiter, liebt Hunde, Wälder und das Meer. Sein neuestes Buch „Lass es gut sein. Als Alltagsmystiker gelassen das Leben meistern“ erscheint Ende März 2017. www.dirk-grosser.de

Hamburger Institut für systemische Lösungen
www.systemloesungen-hisl.de

NEUE WEGE - NEUE CHANCEN
Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildung in die Beratungs- und Therapieberufe

Systemischer psychologischer...
... Beziehungs- und Familientherapeut
... Kinder- und Jugendlichentherapeut
... Paarberater ... Mediator
... Coach ... Berater*

* Jetzt als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang

Systemisches Coaching
Einstieg bis 10.06.17 möglich

MIT ZERTIFIKAT

Kostenloser Infoabend am **11.05.2017**
Reservieren Sie sich Ihren Platz!

040-57201163

Die neue Webseite für gute **ONLINE-KURSE**

heilung.com

START IM MARZ 2017
JETZT KOSTENLOS REGISTRIEREN
unter www.heilung.com

facebook.com/heilung.com

Theresa Kestly
Interpersonelle Neurobiologie des Spielens

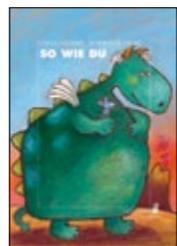


In einer Zeit, in der Kinder in Gefahr sind, ihre Kindheit immer früher zu verlieren und auf eine Art und Weise unter Leistungsdruck gesetzt werden, dessen Folgen schon jetzt gravierende Formen annehmen, ist es von höchster Dringlichkeit, die Bedeutung des Spielens für die harmonische Entwicklung der Kinder aufzuzeigen. Die von Daniel Siegel begründete Interpersonelle Neurobiologie ist in besonderem Maße geeignet, die Bedingungen für die positive Entwicklung des Menschen zu verdeutlichen und Theresa Kestly zeigt darüber hinaus, wie das Spielen dazu beitragen kann, dass Kinder zu sich selbst finden und auch schwierige Erfahrungen verarbeiten können. Das Buch richtet sich in erster Linie an Therapeuten und Pädagogen aber natürlich kann es auch engagierten Eltern konkrete Möglichkeiten aufzeigen und Mut machen, ihren Kindern den Raum zu geben, den sie brauchen.

• Arbor Verlag, 296 Seiten, 22,90 EUR

Stefan Gemmel, Marie-José Sacré (Ill.)

SO WIE DU



Gemeinsam sind wir stärker! - Bodo, der große freundliche Drache aus dem Wald von Tohuwabohu, trifft in seinem neuen Abenteuer auf eine kleine Maus. Manchmal wäre sie gerne so groß und so stark wie Bodo, um an das leckere Obst in den Bäumen zu gelangen und sich nicht mehr vor dem Löwen fürchten zu müssen. Und manchmal wäre Bodo gerne so klein wie die Maus. Die Lösung? Ganz einfach ...

• Carl-Auer Verlag, 26 Seiten, 12,95 EUR

Ruth Knaup
NOW!
Jetzt sorg ich gut für mich
Entschleunigung • Selbstfürsorge
Lebensfreude



Wir kümmern uns oft viel um andere und wenig um uns selbst. Zwischen beruflichem Stress und familiären Anforderungen, gesundheitlichen oder finanziellen Belastungen bleiben die eigenen Bedürfnisse leicht auf der Strecke. Ruth Knaup ermutigt in ihrem Alltagsbegleiter, gut für sich zu sorgen, und zeigt praxisnahe Wege zu mehr Lebensfreude auf. »Seit 15 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, sich selbst wichtig zu nehmen. Oft begegnet mir der Irrglaube, man könne Burnout-Symptome durch disziplinierteres Zeitmanagement kurieren. Das Gegenteil ist der Fall: Menschen, die dazu neigen, sich selbst auszubehuten, müssen gerade nicht noch mehr Selbstdisziplin lernen, sondern Selbstfürsorge.«

• Scorpio Verlag, 160 Seiten, 17,99 EUR

Paul Loomans - Zen Mönch
Ich habe die Zeit
Gelassen alle Aufgaben meistern.



Eine Anleitung zum Zeitsurfen. Gelassen bleiben und trotzdem alles schaffen: Immer mehr Aufgaben, die in immer kürzerer Zeit erledigt werden sollen – wo soll das noch hinführen?

Inspiriert von der Tradition des Zen, hat Paul Loomans eine ganz neue Methode für Zeitmanagement und Stressabbau entwickelt: das Zeitsurfen. Statt ständig vergeblich zu versuchen, die Zeit unter Kontrolle zu bringen, geht es darum, loszulassen und in einen natürlichen Flow zu kommen. Indem wir intuitiv Prioritäten setzen, wird jede Aufgabe im jeweils richtigen Augenblick erledigt. So werden wir fokussiert und effektiver – auf vollkommen unangestregte Art und Weise. Ein beständiges Gefühl der inneren Ruhe und tiefen Befriedigung kommt auf und gibt uns die Gewissheit: Auch wenn viel zu tun ist – ich habe die Zeit.

• Lotos, 160 Seiten, 16,99 EUR

Dirk Grosser
Lass es gut sein
Als Alltagsmystiker gelassen das Leben meistern



Was gibt uns Halt, wenn die Welt verrücktspielt? Wenn wir irgendwo zwischen Büro, Facebook und Wickeltisch feststellen, dass uns der Lebenssinn und erst recht die innere Ruhe abhandengekommen sind? Dirk Grosser findet Antworten bei den Mystikern aus aller Welt, die alles andere als unzeitgemäße, zauselbärtige Eremiten waren. Voller Humor transportiert er uralte Weisheit in unsere heutige, viel zu komplex gewordene Welt und zeigt, wie wir mitten in unserem täglichen Leben die Schönheit erfahren, die unser Herz öffnet und nährt. Der Weg des »Alltagsmystikers« ist eine heilsame Lebenskunst, mit der wir uns wahrhaft zugehörig fühlen, über uns selbst lachen und uns neu in die Welt und unser Leben verlieben können.

• Trinity Verlag, 240 Seiten, 18,- EUR

IHRE GESUNDHEIT BRAUCHT SIE

Neurowissenschaftliche und psychologische Studien zeigen, dass selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Bluthochdruck durch positive Emotionen und Entspannung gelindert werden können. Auch richtige Ernährung und Bewegung können dazu beitragen. Wer diesen Selbstheilungscode im Blick behält, kann die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und zu einem Leben finden, das von Wohlbefinden, innerer Stärke und Sinnerfahrung geprägt ist.

BELTZ Leseprobe auf www.beltz.de

Prof. Dr. Tobias Esch
Der SELBST HEILUNGS CODE
Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

336 Seiten, gebunden, € 19,95 (D) | ISBN 978-3-407-86443-7
Auch als eBook erhältlich