

## Du bist eingeladen:

### Wozu:

Es geht weiter! Am ersten Abend des „**Bonner MännerSchreibTisch**“ am 20. November 2009 haben 7 neugierige Männer teilgenommen. Sechs Zyklen an 36 Abenden und einem Samstag haben seitdem statt gefunden, um weiter zu gehen.

**Zwischeneinstieg ist nach einem Vorgespräch möglich!!!**

### Wann:

**Termine Zyklus I/2012:**

**Fr. 20.01., 03.02., 24.02., 16.03., 30.03. und 20.04.2012**

Kosten siehe unten  
6x jeweils von 18.45h bis ca. 21.30h,

### Wo:

Seniorenzentrum der Stadt Bonn, Breite Straße 107a (**P** im Hof)

### Kosten:

13€ /Abend à 2,5 Zeitstunden,  
für den gesamten Zyklus 78€ (6 Termine),  
bitte überweisen oder bar am ersten Abend

### Bitte mitbringen:

Schreibzeug, ggf. Getränke (sind auch vorhanden)

### Anmeldung:

Verbindlich für den Zyklus schriftlich oder per E-Mail

*...einen Weg, Wanderer, gibt es nicht  
Du selbst schaffst den Weg im Gehen.  
Im Gehen erschaffst Du den Weg...*

*Antonio Machado*



## KONTAKT, Anmeldung und weiter führende Infos:

### Hans-Reiner Hühner

Elsa-Brändström-Str. 123

53227 Bonn

Tel: 0228.1807585

Mobil: 0177.4156520

### E-Mail:

[rhuehner@web.de](mailto:rhuehner@web.de)

[eaglefeather@email.de](mailto:eaglefeather@email.de)

### Homepage:

[www.bonnermaennerschreibtisch.de](http://www.bonnermaennerschreibtisch.de)

oder

[www.eagle-feather.de](http://www.eagle-feather.de)

### Bankverbindung:

Konto-Nr. 146 025 309 bei der  
SpK KölnBonn, BLZ 370 501 98

# MAN(N) schreibt!

## Bonner

# MännerSchreibTisch

## Jan.-Apr. 2012

## Was steckt dahinter?

Ein Projekt als Selbsterfahrung im Kreis von Männern, ein Versuch, die Kraft der Bilder aus der nicht-rationalen rechten Gehirnhälfte aufs Papier zu bringen.

Es kommt auf den Versuch an, Dich auf das für uns Männer untypische Schreiben aus der Tiefe des Unbewussten, auf die unzensurierte, intuitive Stimme in Dir einzulassen.

Wenn der Wechsel von der linken zur rechten Hirn-Hemisphäre gelingt und beide sich verbinden, dann geschieht Kontakt zum Innersten, ein Zugang wird geöffnet, der die innere Stimme erklingen lässt.

Du öffnest Dich Deiner Kreativität, wirst zum Künstler und staunst.

Als Mann lässt Du Dich von Dir selbst berühren, von Deiner Stimme, die vom Herzen kommt und aus diesem spricht.

## Mein Anliegen:

„Den Mann zur Sprache bringen“, dieser Buchtitel von Wolfgang Neumann klingt mir im Ohr, wenn ich mich erinnere, wie wenige Männer sich trauen, sich auf die oben geschilderte Weise schreibend einzulassen.

Ich stelle den Raum bereit, zu schreiben, vorzulesen, und frei von Bewertung und Zensur Resonanz zu geben und zu bekommen. Ernsthaft und doch leicht und humorvoll kannst Du Dich stellen, auch

dem, was beinahe unaussprechlich zu sein scheint! Im Kreis entsteht sofort Vertrautheit, die als sehr heilsam und verbindlich erlebt wird.



*Ich lasse mich ein...*

*... und bin dann ganz da*

## Ein Teilnehmer schreibt mir (Auszug):

*„...Da fand ich mich wieder und wusste mich in meinen Unsicherheiten von den Anderen akzeptiert und irgendwie verstanden. Auch wenn sich immer wieder meine Kopf-Stimme mit Einwänden und Zweifeln in meine zaghafte Gefühls-Stimme mischt und sie leicht übertönt, fühle ich mich doch (fast) jedes Mal am Ende eines Schreibabends gestärkt und mir näher als vorher. Meine Texte - jetzt gelesen - bringen die Gefühle beim Schreiben wieder hoch: Hilflosigkeit, Versagensangst, Widerwille, aber auch Gelassenheit, Vertrauen, Ausgelassenheit und sogar Freude!*

*Diese Abende bringen mich weiter und machen mich lebendiger und deshalb mache ich weiter – positiv Schreiben und Denken!!!“*

## Zu meiner Person:

- Jg. 1955, verheiratet
- Thema Sucht und ihre Überwindung als wichtige Lebenserfahrung und Kraftquelle,
- Schreibprojekte mit Monika Winkelmann als Teilnehmer und Assistent,
- Co-Leitung von Zwiegesprächs-Kursen für Paare nach Prof.Dr. M.L.Moeller,
- Assistenz im Visionssucheteam bei Arthur Dorsch
- selbst-erfahren in Männerkreisen, dabei Teilnehmer und Begleiter im Projekt „Im Kreis der Männer“ (Zipat)
- Übungs- und Kurs-Erfahrung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Meditations- und Achtsamkeitskreise
- Meditationspraxis nach Thich Nhat Hanh,
- Zen-Praxis (Bernie Glassman Roshi) und Mitgründer des Zenpeacemaker-Kreises Bonn ([www.zenpeacemakers-bonn.de](http://www.zenpeacemakers-bonn.de))

## Viel gelernt habe ich von:

Bernhard Langwald, Arthur Dorsch, W. Mauckner u. A. Schmidt, M.L. Moeller, Thich Nhat Hanh, Marshall B.Rosenberg, Steven Foster u. Meredith Little, Richard Rohr, Eckhard Tolle, Bernie Glassman Roshi, Stephen Levine und Julia Cameron's: „Der Weg des Künstlers“

...und Monika Winkelmann