

# Männerseminar

## Thema: „Wo sind meine Grenzen“

Vom 11. bis 13. September 2015 im Kloster Jakobsberg in Ockenheim.

Der Kreuzbund rief ... und alle kamen. Grund war das jährliche Männerseminar im Kloster Jakobsberg.

Herrliches Wetter, das schöne Ambiente des Klosters und bestens gelaunte Seminarteilnehmer waren die Basis für ein wieder einmal wahrlich gelungenes Seminar-Wochenende.

Mittlerweile muss man sich darüber Gedanken machen ob der Grund für die permanent zahlreiche Teilnahme nun das Thema des Seminars, das Kloster oder vielleicht doch eher das Treffen mit den Freunden, den Gleichgesinnten ist. Nach vielen Gesprächen im Laufe des Wochenendes mit den Teilnehmern kam man letztlich zu dem Schluss, dass wohl von allem etwas dabei ist.



Beim Begrüßungslied, standen immerhin wieder 31 Männer im Kreis und sangen gemeinsam das Lied „Gut wieder hier zu sein“. Dabei konnte man nur in fröhliche, offene und erwartungsvolle Gesichter blicken. Es wäre falsch hier zu sagen „der Bann war gebrochen“ denn es gab schon im Vorfeld der Begrüßung keine „Grenze“ um sich gleich auf das Hauptthema zu beziehen. Das ist der Kreuzbund, das sind die Stärken des Kreuzbundes. Wir Kreuzbundler brauchen kein „Warm up“. Es gab also 28 Seminarteilnehmer und 3 Moderatoren. Die Moderatoren haben es sich verdient hier namentlich genannt zu werden. Es waren dies Heinz Vollböhrer, Günter Kirchner und Ralf Eisele die ihre Sache wieder mit Bravour meisterten. Eifrigen Seminarteilnehmern sind diese Namen ohnehin schon ein Begriff. Nach der üblichen Vorstellungsrunde wurden dann 3 Kleingruppen gebildet um das Thema dieses Seminars auch intensiv zu bearbeiten.

Was auffiel war, dass es unter den 28 Teilnehmern 6 „Neulinge“ gab. Männer die also zum 1. Mal an einem solchen Seminar teilnahmen. Natürlich standen diese dann auch schon während der Vorstellungsrunde ohne es selbst besonders zu bemerken etwas mehr im Fokus. Genauso natürlich war es, dass sie nahtlos in die Runde einbezogen wurden, auch das werden sie nicht groß bemerkt haben. Bei der Abschlussdiskussion kam übrigens aus allen 3 Kleingruppen die Rückmeldung, dass es sogar eine ganz besondere Bereicherung war, dass nicht nur die „alten Hasen“ unter sich waren sondern mit den „Neuen“ die ihre Grenzen weit öffneten, ein interessantes Feld eröffnet wurde. Der Rede – und Diskussionsbedarf kannte schier keine Grenzen.

Es stellte sich allerdings schnell heraus, dass die Sache mit der Grenze, der Abgrenzung, gar nicht so einfach ist.

Aus diesem Grund möchte ich auch nur kurz aus der Kleingruppe berichten, in der ich auch beteiligt war.



Die Gruppe bestand aus acht Personen wovon drei „Neulinge“ waren. Nachdem die Diskussion angelaufen war, öffneten diese drei Männer recht schnell ihre Grenzen zu uns, den „alten Hasen“. Sie schilderten ihre Alltagsprobleme die wir dann, natürlich mit der fachkundigen Unterstützung unseres Moderators, „bearbeiteten“. Nun möchte ich auch nicht verhehlen, dass die Beiträge der fünf schon erfahreneren Männer manches Mal schon fast die Qualitäten eines Suchttherapeuten

erreichten. Eine durchaus bemerkenswerte Sache wie ich finde. Diese Feststellung kann man durchaus damit in Zusammenhang bringen, dass diese fünf Männer rechtzeitig irgendwann ihre Grenzen neu gesetzt haben. Es liegt nahe, dass diese Erkenntnis dazu aus regelmäßigem Gruppen- und Seminarbesuch im Kreuzbund resultiert oder zumindest bestärkt wurde. Offensichtlich hat hier diese „Grenzverlegung“ schon Früchte getragen. Zur Nachahmung dringend empfohlen.

Was könnte eine bessere Diskussionsgrundlage sein als diese drei Geschichten, Situationen 1:1 aus dem Leben gegriffen. Eine spannende Ausgangslage von der schließlich beide Seiten profitiert haben. Was uns alle besonders gefreut hat war, dass die betroffenen Personen, die ja im Laufe der Diskussion für uns weit ihre Grenzen geöffnet haben, zu ihren doch z.T. sehr problematischen aktuellen Lagen Rede und Antwort gestanden haben, sich anschließend trotzdem wohl fühlten und plötzlich sogar aussichtsreiche Perspektiven für Ihre derzeitigen Lebenssituationen sahen. Was für ein tolles Gefühl auch für uns. Hier hatte man deutlich gemerkt dass man Grenzen öffnen aber auch Grenzen zu Dingen die einem nicht guttun schließen kann.

#### **Fazit:**

**Wir sollten wissen, dass wir Menschen alle unsere Grenzen haben. Dabei hat natürlich jeder von uns andere Grenzen und weil das so ist überschreiten wir ab und zu auch diese Grenzen, manchmal sogar ohne es zu bemerken.**

Es ist wichtig sich klare Grenzen zu setzen. Kleinere Überschreitungen können wir oft gut wegstecken, größere Überschreitungen sollten wir rechtzeitig vermeiden, falls geschehen hinterfragen und zielbewusst bereinigen.

Eine kleine Negativstimmung kam dann allerdings doch auf als Herr Pfarrer Wolfgang Thrin (Geistlicher Beirat des Kreuzbund DV Mainz) verkündete, dass er zum letzten Mal den Gottesdienst beim Männerseminar gestaltet. Pfarrer Thrin hatte sich aber wie immer einen besonderen Gottesdienst ohne konfessionellen Hintergrund wie er extra betonte, einfallen lassen. Auch hier ist wohl eine Grenze überschritten worden. Das Gefühl aufmerksame Zuhörer vor sich zu haben die sich ganz herzlich bei ihm für seine lange Tätigkeit bei den Männerseminaren bedankten, hat ihm sichtlich gut getan.

Es ist müßig an dieser Stelle auf die wunderbare, die einzigartige Stimmung hinzuweisen die während der ganzen Seminarzeit unter allen Teilnehmern herrschte. Das gemeinsame Eis essen ist mittlerweile zur Tradition geworden um nur einen Teil der Freizeitbeschäftigung herauszugreifen.

Natürlich war die Verabschiedung am Sonntag mit dem Singen des gemeinsamen Liedes „Nehmt Abschied, Brüder“ und Handhalten im großen Kreis auch ein emotionales Erlebnis. Geben wir's doch zu, auch Männer dürfen zeigen, dass sie so etwas sichtlich berührt.

In der Abschlussrunde war schließlich die Begeisterung so groß, dass Stimmen laut wurden gleich eine Teilnehmerliste für das Männerseminar 2016 auszulegen. Das sollte eigentlich auch die größten Zweifler dazu animieren sich im nächsten Jahr zum Kloster Jakobsberg in Ockenheim aufzumachen.

Erwähnenswert ist noch, dass wie in jedem Jahr aus der Runde Vorschläge zum Leitthema für das Männerseminar im Jahr 2016 gemacht werden. Mehrheitlich wurde für das nachstehende Doppelthema abgestimmt:

**„Meine Träume, meine Ziele“ und „Was bedeutet Zeit für mich?“**

Unser besonderer Dank gilt den Organisatoren und den Moderatoren

Noch etwas zum Nachdenken:

**In allen Grenzen ist auch etwas Positives** (Immanuel Kant, 1724-1804, deutscher Philosoph)

**Zwischen Grenzen erfahren und Grenzen überschreiten kann ein ganzes Leben liegen** (Alexander Saheb (1968, deutscher Aphoristiker)

Autor: Manfred Bauer - Kreuzbund Mannheim 1



Fotos:

Rudi Stadler, Michael Koschmiede