



Männerseminar

Datum: **07.–09. September 2018**

Ort: **Kloster Jakobsberg in Ockenheim**

Thema: **„Motivation und positives Denken“**

Vorwort

Es ist mir und natürlich allen Teilnehmern des Männerseminars, ein großes Anliegen diesen Kurzbericht über das Männerseminar 2018 auch einmal als Anlass zu nehmen um uns einmal ganz herzlich bei unseren Gastgebern, den Missionsbenediktinern des Klosters Jakobsberg, zu bedanken. Nachdem ja immer mehr Klöster für die säkulare Gesellschaft zugänglich sind, sind wir vom Kreuzbund DV Mainz ja bereits schon seit etlichen Jahren im Kloster Jakobsberg zu Gast, also schon richtige „Stammgäste“. Wir erfreuen uns natürlich auch neben der guten Unterkunft an der wunderbaren geographischen Lage des Klosters und haben uns mittlerweile auch schon längst an die klösterliche Atmosphäre gewöhnt. Wir genießen die Ruhe, die Abgeschiedenheit und die Gastfreundschaft des Klosters sehr. Es ist immer noch und immer wieder von Neuem etwas ganz Besonderes hier zu erlernen Ruhe und Stille auszuhalten. Hier ist der Ort an dem man gute Gespräche führen und Impulse, Erfahrungen und Ausrichtungen für seine eigene Lebensführung erfahren kann. Hier ist der Platz an dem man innere Einkehr und meditative Ruhe findet. Besonderen Dank gebührt natürlich auch dem gesamten Küchenpersonal das hier nicht unerwähnt bleiben soll.

Für unser „weltliches“ bzw. leibliches Wohlbefinden wird also auch immer bestens gesorgt. Das Ambiente des Klosters Jakobsberg tut uns also rundum gut, ein Zustand den alle Männer Jahr für Jahr sichtlich genießen und daher auch sehr zu schätzen wissen. Dies ist natürlich auch ein Garant zum Gelingen eines erfolgreichen Wochenend-Seminars. Neben dem Seminarinhalt erklärt dies alles wohl auch den großen Zuspruch den dieses Männerseminar Jahr für Jahr erfährt. Eine wunderbare Sache und wir sind an dieser Stelle auch einmal dem Vorstand, dem Männerbeauftragten Wolfgang Röder, den Organisatoren des Kreuzbundes und den Moderatoren die uns dieses Seminar ermöglichen bzw. leiten, natürlich sehr dankbar. Wir sollten uns bei dieser Gelegenheit auch daran erinnern, dass es beim Kreuzbund genau so ist wie in anderen Vereinen bzw. Organisationen. „Hinter den Kulissen“ muss fleißig gearbeitet werden um eine solche Veranstaltung und ihren reibungslosen Ablauf durchzuführen. Das ist letztlich keine Selbstverständlichkeit. Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch einmal darauf hinweisen, dass jede Hilfe, auch das kleinste Engagement aus den Reihen der Mitglieder dankbar angenommen wird.

An diesem Wochenende geht es also nicht nur um das beim letzten Männerseminar wie immer demokratisch gewählte Leitthema zu diskutieren. Nein, das Seminar hat sich mittlerweile zu einem Treffpunkt vieler Männer aus dem gesamten Diözesanverband

Mainz entwickelt. Hier finden ganz selbstverständlich rege Diskussionen und ein umfangreicher Erfahrungsaustausch statt, bereits geschlossene Freundschaften werden vertieft und neue Freundschaften geschlossen. Oft tritt bei diesen zwanglosen Gesprächen sogar die Suchtproblematik temporär in den Hintergrund. Ein Effekt der allen Seminarteilnehmern sichtlich gut tut.



Es war nicht anders zu erwarten. Bei meinem Eintreffen hatte sich schon ein kleines „Empfangskomitee“ am Eingang in reger Diskussion eingefunden. Einfach bewundernswert wie herzlich jeder Ankömmling begrüßt wurde. Natürlich gab es wieder vieles zu berichten. Ein Jahr war vergangen und Gesprächsstoff gab es deshalb genug. Das ist natürlich ganz besonders interessant da sich hier ja Kreuzbundmitglieder Regionen übergreifend treffen. Da gibt es selbstverständlich unter Anderem vieles aus den „Heimatgruppen“ und natürlich auch aus dem Privatbereich zu erzählen. Für „Stammgäste“ Normalität, für Erstteilnehmer sicherlich zunächst erstaunlich aber durchaus interessant. Auch das gehört eben zu einer der großen Stärken des Kreuzbundes sofort wieder Teil einer Gemeinschaft die ihresgleichen sucht zu sein. Warm-up nicht erforderlich, jeder strahlte eine sicht- und spürbare Vorfreude und Neugier auf das anstehende Seminar aus. Allen war klar - ein tolles, interessantes und lehrreiches Wochenende unter guten Freunden stand uns bevor.

Müßig zu erwähnen, dass mit der Teilnehmerzahl von 25 Teilnehmern und 3 Therapeuten das Seminar wieder in der Top-Liste der Kreuzbund Seminare zu finden ist. 28 Männer unter sich und das ein ganzes Wochenende, das versprach schon im Vorfeld sehr spannend zu werden. Das Erfreuliche auch wieder die Besetzung des Moderationsteams mit dem Teamleiter Heinz Vallböhmer und seinen Unterstützern Günter Kirchner und Matthias Brendel. Erwartungsgemäß also wieder mit Matthias Brendel der 2017 zum 1. Mal im Moderationsteam war und spontan bei den Seminarteilnehmern so gut angekommen ist. So ganz ohne weibliche Teilnehmer ging es dann letztlich doch wieder nicht. Nach dem so gelungenen und beachtenswert positiv beurteilten Wortgottesdienst des Vorjahres hat sich unsere Margit Köttig bereit erklärt wieder den Wortgottesdienst zu organisieren und durchzuführen. Man kann auch sagen „auf vielfachen

Wunsch“. Dies erklärt auch die temporäre Teilnahme der o.a. weiblichen Person. Einem guten Start in das Seminarwochenende stand also nun wahrlich nichts mehr im Weg.

Seminarverlauf

Tag 1

Die Begrüßung ließ sich natürlich der Regionale Männerbeauftragte, Wolfgang Röder, nicht nehmen. Es war ihm anzumerken, dass er sich über die rege Beteiligung „seiner“ Männer riesig freute. Natürlich bedankte er sich auch bei allen Beteiligten die zum Gelingen dieses Männerseminars beigetragen haben. Anschließend waren wieder die 28 kräftigen Männerstimmen gefragt die das traditionelle Eröffnungslied „Gut, wieder hier zu sein“ schmetterten. Ein erstes Gänsehautgefühl auch für „Stammteilnehmer“. Besonders natürlich für den einen Teilnehmer der zum 1. Mal an diesem Seminar teilnahm.

Auch das ist mittlerweile Tradition, dass uns Günter Kirchner in einem kurzen Einführungsreferat die elementaren Parameter die die Basis zu unserem Hauptthema bilden, vorstellte. Auch das wissen wir mittlerweile, dass das Thema nur eine gewisse Richtlinie vorgibt. Das Thema ist so vielseitig und dass die Spreizung der Diskussion deshalb in den Kleingruppen je nach Temperament immer weiter auseinandergeht, dass wir uns alle daran erinnern müssen, dass uns nur Zeit bis Sonntag zum Mittagessen bleibt. Dies ist auch ein Grund warum während der Abschlussrunde die Idee aufgeworfen wurde den Seminarbeginn bereits auf den Freitagvormittag zu verlegen. Das hängt allerdings von mehreren Faktoren ab und wird von den dafür Zuständigen geklärt werden.

Den Abschluss des Abends bildete dann der Wortgottesdienst der wieder von unserer Margit Köttig geleitet und durchgeführt wurde. Auch in diesem Jahr war sie wieder bestens vorbereitet, hatte entsprechende Schriftstücke zum Vorlesen und zum Einbinden der Teilnehmer vorbereitet und natürlich wieder für jeden Teilnehmer ein kleines Geschenk vorbereitet. Mit einem herzlichen „Gott sei mit dir“ das sich alle Teilnehmer gegenseitig wünschten ging der Wortgottesdienst zu Ende. Ein wunderbarer Tagesabschluss.

Tag 2

Gestartet wurde mit einer kurzen Meditation zur Entspannung. Danach wurden wie immer die 3 Kleingruppen gebildet. Natürlich ist es immer wieder spannend dann zu erfahren wer an diesem Wochenende mein Therapeut ist und welche der Teilnehmer mit mir in der Kleingruppe sind. All das spielt natürlich nur eine untergeordnete Rolle denn alle 3 Therapeuten sind sehr erfahren und von allen Teilnehmern sehr geschätzt. Dazu kommt, dass alle Teilnehmer ausnahmslos motiviert waren. Es konnte also losgehen. Da, wie bereits angesprochen, das Thema so umfassend ist und ich ja auch nur von meiner Kleingruppe berichten könnte, verzichte ich hier auf detaillierte therapeutische Schilderungen. Fakt ist, dass es in jeder der Kleingruppen wertvolle Hinweise und Anregungen gab um die eigene Motivation und das positive Denken zu stärken. Im Gegensatz zu dem vorigen Männerseminar wo ja eigene Lebensgeschichten besprochen und bearbeitet wurden, ging es hier darum zu verstehen wie man sich in einer aktuellen Le-

benssituation motiviert bzw. positiv denkt. Mit professionellen Erklärungen der Therapeuten und an Hand von Arbeitsblättern wurden wir bestens präpariert. Laut Aussage der Therapeuten war in allen Kleingruppen die Mitarbeit und Diskussionsfreudigkeit hoch angesiedelt. Höhepunkt des Nachmittags war dann ein Film mit dem Titel „Die Kunst des negativen Denkens“. Der Film zeigt in sehr unterschiedlichen Sequenzen die Problematik einer Gruppe von mehr oder weniger behinderten Menschen. In der anschließenden Diskussion über den Film gingen die Meinungen der Betrachter sehr weit auseinander. Nach kurzem und intensiven Resümee wurde dieser „Arbeitstag“ dann auch mit einem guten Gefühl beendet. Nun stand uns nur noch die Belohnung in Form des traditionellen Besuchs der Eisdiele bevor. Ein schöner Tag ging zu Ende.

Tag 3

Der dritte und somit letzte Tag begann wieder mit der morgendlichen Entspannungsrunde. Es war hier auch schon ein wenig von Abschiedsstimmung zu spüren. In den Kleingruppen wurden dann wieder die Themen des Vortages aufgegriffen, ausstehende Fragen geklärt und das Hauptthema des Seminars noch einmal vertieft. Aufgabenstellungen des Vortages wurden besprochen, diskutiert, korrigiert und komplettiert. Dann war es letztlich wieder so weit. Alle Teilnehmer trafen sich im großen Saal um zunächst noch das Thema für das Seminar des nächsten Jahres zu wählen und das auch schon zur Tradition gewordene Abschiedslied „Nehmt Abschied, Brüder“ zu singen. 28 stimmgewaltige Männerstimmen hallten vom Jakobsberg in das Tal, die letzte Strophe Hand in Hand. Einfach toll.

Sichtlich erleichtert über das gelungene Männerseminar entließ uns dann Wolfgang Röder mit einem kleinen Dankeschön an alle Beteiligten auf den Nachhauseweg.

Nun hoffe ich nur, dass es mir mit diesem kurzen Bericht gelungen ist etwas von der tollen Stimmung die unter den Teilnehmern des Männerseminars herrschte an die Leser dieser Zeilen weiterzugeben. Vielleicht kann sich der ein oder andere männliche Kreuzbündler dann doch für eine Teilnahme am kommenden Männerseminar im Jahr 2019 entschließen. Wir freuen uns über jeden „Neuen“, er ist jedenfalls schon jetzt recht herzlich willkommen.

Das nächste Männerseminar findet vom 06.09.bis 08.09.2019 an gleicher Stelle statt.

Voraussichtliches Thema: „**Wege suchen, Wege finden, Wege gehen**“.

Im September 2018

Autor: Manfred Bauer - Kreuzbund Mannheim 7

Bilder: Hilbert Kapps

Aus datenschutzrechtlichen Gründen (neue DSGVO) wurde vor der Veranstaltung von allen Teilnehmern eine schriftliche Einverständniserklärung zur Veröffentlichung der Bilder eingeholt.