

# Männerseminar

Datum: **08.–10. September 2017**

Ort: **Kloster Jakobsberg in Ockenheim**

Thema: **„Stress lass nach“**

Dieses Männerseminar war natürlich auch in diesem Jahr wieder ein Renner. Wie immer gab es 3 Therapeuten, Teamleiter Heinz Vallböhmer, Günter Kirchner und eine neue Kraft, Matthias Brendel, moderierten die Veranstaltung. Bei der Abschlussrunde hat sich bereits gezeigt, dass Matthias Brendel zukünftig wohl noch öfters den Jakobsberg erklimmen wird denn die Resonanz seiner Kleingruppenmitglieder ließ schon erkennen, dass er bei den Männern bereits angekommen ist. Eine erfreuliche Tatsache. Die Anzahl der Seminarteilnehmer war mit 28 Personen genauso hoch wie im vergangenen Jahr.



Der DV Männerbeauftragte, Wolfgang Röder, ließ es sich natürlich nicht nehmen ein kurzes Grußwort an alle Teilnehmer zu richten und sich bei allen Unterstützern zu bedanken.

Traditionsgemäß startete die Veranstaltung um 18:00 Uhr mit dem gemeinsam gesungenen Lied „Gut wieder hier zu sein“. Auch wenn man es schon kennt, es rührt einen ganz gewaltig an. Nun war Heinz Vallböhmer mit der kurzen Begrüßung an der Reihe. Günter Kirchner übernahm dann nahtlos und stellte kurz und übersichtlich, aufgelockert mit einem sehenswerten Bildermix dar, was wir in den folgenden Tagen in 3 Kleingruppen bearbeiten werden.

Etwas überrascht waren wir schon, dass das 1. Mal eine Frau in unserer Startrunde anwesend war. Auflösung: Margit Köttig hatte sich bereit erklärt den Wortgottesdienst zu organisieren und zu leiten. Am Abend zeigte sich dann auf eindrucksvolle Weise, dass dies eine gute Entscheidung war. Nach der Vorstellungsrunde war jeder der sich am Wortgottesdienst beteiligen wollte aufgefordert einen von Margit präparierten Text vom Boden aufzunehmen um ihn dann im Gottesdienst vorzutragen. Es bedurfte erwartungsgemäß keiner 2. Aufforderung, alle 13 Texte waren sofort weg.



Der Ablauf des Gottesdienstes war geradezu professionell. Hans Gasper am CD-Player sorgte im Hintergrund für die musikalischen Einspielungen. Vor dem Altar agierte Margit Köttig denn sie hatte den Ablauf des Wortgottesdienstes so perfektioniert, dass alle Elemente nahtlos aneinandergereiht abliefen. In ihrer Lesung wies sie, fein herausgearbeitet, auf den verschiedentlichen Umgang mit Stress hin. Das Schlusslied „Vater unser“ von Hanna Haller das wir im Kreis stehend, Hand in Hand hörten, ging wohl jedem Teilnehmer unter die Haut. Letztlich umarmte jeder jeden mit den Worten „Gott sei mit dir“. Was für ein emotionales Ende des 1. Seminartages. Erwähnenswert ist noch, dass sich jeder noch einen liebevoll verpackten Spruch aus einem Körbchen nehmen durfte. Die allgemein zu hörende Resonanz nach diesem Wortgottesdienst: Das sollte auch künftig so bleiben.

Um das Hauptthema etwas zu splitten, hatten die Moderatoren 3 Unterthemen gewählt.

1. Stress in den KB-Gruppen
2. Stress in der Familie
3. Stress am Arbeitsplatz

Mit dieser Konstellation ging es in die Kleingruppen.

Nun würde es hier den Rahmen sprengen explizit über jedes der 3 Themen zu berichten. Zudem kann ich nur aus einer der 3 Kleingruppen berichten. Die Punkte Stress in den KB-Gruppen und am Arbeitsplatz konnten wir relativ schnell und eigentlich auch stimmig abhandeln. Die üblichen Undiszipliniertheiten die temporär wohl in jeder Gruppe zu finden sind sollten die jeweiligen Gruppenleitungen gemeinsam mit den Gruppenmitgliedern in den Griff bekommen. Was den Stress am Arbeitsplatz betrifft konnten wir in einem Fall wegen Differenzen mit dem Vorgesetzten auch auf Lösungsmöglichkeiten hinweisen. Ganz anders war dann der Punkt mit dem Stress in der Familie. Hier hatten wir in der Kleingruppe von 7 Personen 3 mehr oder minder massive Stresssituationen zu besprechen. Nun möchte ich zunächst darauf hinweisen, dass dies natürlich nur möglich war, weil diese 3 Personen mit einer erstaunlichen und geradezu bewundernswerten Offenheit über diese, ihre überstandene schwierige Lebenssituation völlig offen reden konnten. Dafür recht herzlichen Dank. Diese Themen nahmen nun natürlich einen größeren Raum ein. Das ist nun genau der Punkt der ja so wichtig im Kreuzbund ist. Kreuzbundmitglieder sind Experten in eigener Sache. Sie bieten Austausch unter Gleichgesinnten wo Angehörige oft überfordert sind. Unsere Selbsthilfe basiert auf der Verantwortung für uns selbst und hilft uns somit unsere Lebensprobleme gemeinsam zu meistern. Man kann über alles reden, man diskutiert darüber und weiß doch, dass danach alles in den „Safe“ kommt der wieder gut verschlossen wird. Für Kreuzbundmitglieder die schon jahrelang ihre Gruppen besuchen, an Seminaren und Schulungen teilnehmen ist dies mittlerweile eine Selbstverständlichkeit. Diese bedingungslose Offenheit war nicht immer in uns vorhanden und wuchs natürlich immer mehr während der vorgenannten Maßnahmen. Allerdings ist dies ein ganz, ganz wichtiger Punkt in unserem neuen Leben ... Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein bedeutet,

dass man sich seiner selbst bewusst sein sollte. Die Zeit in der wir uns vor Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen gequält und gemartert haben ist vorbei denn hat man einen Fehler gemacht, sollte man ihn sich selbst verzeihen können und wenn es machbar ist, Wiedergutmachung leisten. Genau das können wir im Kreuzbund, in dieser wunderbaren, ehrlichen Gemeinschaft. Hier können wir wieder durchatmen, hier finden wir Gehör und hier finden wir Verständnis.

Schließlich ging ein arbeitsintensiver 2. Seminartag zu Ende und es erwartete uns noch das große „Jubiläums-Eis-Essen“. Der Vorstand hatte zum 30. Männerseminar-Jubiläum eingeladen. Wer auch immer im Vorstand diese Idee hatte, diese Idee war gut. Ein herzliches Dankeschön den dafür Verantwortlichen.

Wenn man sich dies alles so ein wenig verinnerlicht, fällt es eigentlich ganz leicht hinter das Geheimnis des Erfolges des Männerseminars zu kommen. Dies erklärt auch, dass schon bei der Verabschiedung „Reservierungen“ für die nächste Veranstaltung vorgenommen wurden.



Der letzte Seminartag bot dann Gelegenheit noch einmal in den Klein – und in der Großgruppe Bilanz der beiden Vortage zu ziehen. Es herrschte allgemein wieder sehr große Zufriedenheit. Dies freute natürlich auch unseren DV Männerbeauftragten, Wolfgang Röder, der sich einerseits bei seinen Helfern bedankte, wir uns aber auch bei ihm herzlich bedanken. Wolfgang Röder ist sehr engagiert und wir haben in ihm einen DV Männerbeauftragten der diese Funktion voller Freude und Tatendrang erfüllt. Natürlich bedanken wir uns auch bei Margit Köttig die mit dem von ihr geplanten und durchgeführten Wortgottesdienst ebenfalls ein Zeichen gesetzt hat.

Eine gemeinsame „Pflichtübung“ hatten wir noch. Ein Thema für das Seminar des kommenden Jahres musste her. Wie immer wurde das Thema gemeinsam festgelegt. Wir konnten uns schließlich auf das Thema „Motivation und positive Denken“ einigen.

Ich finde es einfach klasse wenn man einen Bericht mit so viel ehrlichem Lob und Zufriedenheit beenden kann. Das ist Kreuzbund pur!

Das Männerseminar war somit mal wieder zu Ende. Es gab viele gegenseitige Versprechen sich natürlich im kommenden Jahr an gleicher Stelle wieder zu treffen und das spricht natürlich auch für sich.

Nun war es Zeit unser traditionelles Abschiedslied „Nehmt Abschied, Brüder“ anzustimmen. 31 Männerstimmen sorgten wieder für sehr emotionales Ende des Seminars.

Das nächste Männerseminar findet vom **07. - 09. September** an gleicher Stelle statt.

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

Autor: Manfred Bauer - Kreuzbund Mannheim 7

Bilder: Hilbert Kapps