

MM Männerseminar des KREUZBUND, Diözesanverband Mainz, 6. bis 8. September 2002 in der Bildungsstätte des Klosters Jakobsberg/Ockenheim

Das Thema war schon eher kitzelig! "Meine Gefühle und ich!" Wäre ich ein "Neuling" und ohne die Unterstützung meiner Weggefährten, hätte ich mich wahrscheinlich um dieses Thema herumgedrückt, oder besser: ich hätte es ignoriert. Noch vor wenigen Jahren war ich davon überzeugt, daß Gefühle eigentlich eher etwas für einen selbst sind und andere nicht interessieren müssen. Meine Gefühle anderen mitteilen? Mit anderen darüber reden? Wozu soll das gut sein? Oh ja, Frauen reden manchmal von Gefühlen und über Gefühle!!!

Damit hätte ich das Thema auch schon abgehakt und erschlagen gehabt.

In fiebriger Erwartung, könnte man fast sagen, bin ich diesmal endlich wieder auf das schon als berühmt zu bezeichnende Männerseminar in der Bildungsstätte des Kloster Jakobsberg bei Ockenheim gefahren, mit im Auto einen "alten" Weggefährten und einen Neuling. Der "Neuling" muss unsere freudige Erwartung auf das Seminar und das Wiedersehen mit den Weggefährten erfasst haben. Ihm war klar, dass er das nicht ganz nachvollziehen konnte, aber er beschloß, sich darauf einzulassen. Wir haben ihn zu dieser Einstellung beglückwünscht. Es überraschte uns nicht, auf der Rückfahrt zu hören, daß er im nächsten Jahr unbedingt wieder dabei sein will. Er kann sich auf Jahre hinaus auf das zweite Wochenende im September einschließen! So lange im Voraus versucht unser Weggefährte Peter Wiegand vom Vorstand des DV Mainz schon die Planung des Seminars abzusichern (Wir werden es mit vollen Seminaren danken, Peter!).



Bild 1: Hier lernt man neu ganz „altbekannte“ Gefühle kennen!

Aber was war zwischen Freitag mittag und Sonntag mittag geschehen?

Wir haben wirklich über Gefühle, unseren Umgang mit unseren und denen der Anderen und die Schwierigkeiten der Vergangenheitsbewältigung gesprochen. In einigen wenigen Erkenntnissen will ich versuchen zusammenzufassen, was uns so alles bewegt hat:

- a.) Gefühle haben oft doppelte Wirkung oder sind gleichzeitig negativ wie positiv besetzt, so wie an einem Stock niemals das rechte vom linken Ende zu trennen ist: wenige Beispiele: betroffen - gleichgültig, Freude - Trauer, Bewußtsein - unbewußt, Enttäuschung - Anerkennung, Zukunftsängste - Vergangenheitsbewältigung, Ehrlichkeit - Lüge, Ohnmacht - Macht, usw.
- b.) Gefühle sind manchmal wie verrostete Blindgänger. Wenn sie irgendwann aus der Vergangenheit (Erinnerung) wieder ans Tageslicht geholt werden, können sie im Aufbrechen eine verheerende Wirkung entwickeln: Sie zerstören schlagartig unser emotionales Gleichgewicht!
- c.) Gefühle sind keineswegs etwas, was nur Frauen betrifft. Man könnte sogar die These aufstellen, daß die geringere Rate der Alkoholikerinnen zu Alkoholikern auch damit zusammenhängt, daß Frauen ihre Gefühle eher ausleben durften (nach alten Erziehungsidealien kennt der Indianer bekanntlich keinen Schmerz! Was für ein Schmarrn!!).

Das Ziel unserer Diskussionen aber waren die Ansätze und Erkenntnisse, die uns vielleicht helfen

können, mit unseren Gefühlen noch besser leben zu lernen. Dieser neue Umgang damit bringt eine neue Qualität in unser emotionales Gefüge und macht uns vielleicht auch weniger angreifbar und verletzlich:

1. Wir schöpfen Lebensmut und Selbstwertgefühl allein daraus, daß wir unsere Gefühle zulassen und versuchen, damit umzugehen statt sie zu unterdrücken.
2. Sie geben uns Hoffnung und Kraft, auch unsere Sucht zu meistern und einen Rückfall umgehen zu können.
3. Unser gesteigertes Bewußtsein und Selbstbewußtsein mobilisiert unser positives Denken.
4. Wir lernen, auch unsere Gefühle anzunehmen und auszudrücken.
5. Wir lernen, uns anzunehmen, uns zu lieben und uns zu öffnen und damit auch andere zu lieben!
usw.



Bild 2: Entspannung nach langem Seminartag in Gau-Algesheim

Diese Ansätze und die unverfälschte Freude des Wiedersehens unter den Weggefährten scheinen unseren jungen Weggefährten schon sehr beeindruckt zu haben. Sicherlich ist ihm auch aufgefallen, wie vorurteilslos, warm und herzlich er vom ersten Moment als Mitglied in dieser Gemeinschaft aufgenommen wurde und ihm uneingeschränktes Vertrauen entgegengebracht wurde.

Auch die Aktivitäten außerhalb des Seminars dürften ihm gefallen haben (s. Bilder)!



Bild 3: Teilnehmer des Männerseminar 2002 im Kloster Jakobsberg, Ockenheim

Und noch ein Fazit: Laßt euch mehr auf eure Gefühle ein, wenn ihr die zufriedene Abstinenz leben wollt!

Also: Auf Wiedersehen beim nächsten Männerseminar im Kloster Jakobsberg, Ockenheim am 12. bis 14.9.2003!

Dieser Bericht wurde geschrieben von:
Klaus-Peter Sawinski
KREUZBUND SV Groß-Gerau
e-mail-Adresse: peter.sawinski@t-online.de