

## Männerseminar 2014 vom 12.- 14. September 2014 im Kloster Jakobsberg in Ockenheim.

### Thema: „Umgang mit Gefühlen“

Ganz nervös wurde ich ab 10. September. Freute mich, nach einem Jahr mein Gruppenmitglied, Wolfgang Bornscheuer wieder zu sehen. Er kommt jedes Jahr von Fehmarn extra zum Männerseminar angereist. Es ist eine Ehre für mich, ihn zu betreuen. So treffen wir uns jedes Jahr gegen 14:00 Uhr im Darmstädter Hauptbahnhof, um von dort mit dem Auto zum Kloster Jakobsberg nach Ockenheim zu fahren.

So wie der Wolfgang und ich sind noch 28 Männer und 2 Moderatoren, Heinz Vallböhmer, Ralf Eisele und Pfarrer Wolfgang Thrin zum Männerseminar gekommen.



Als Männerbeauftragter des Kreuzbundes DV-Mainz begrüße ich euch ganz herzlich hier im Kloster Jakobsberg zum, im vergangenen Jahr ausgesuchten, Thema "**Umgang mit Gefühlen**". Zu Beginn des Seminares schlug ich vor unser Lied „**GUT WIEDER HIER ZU SEIN**“, wieder anzustimmen. Ich bin jedes Mal überrascht dass fast alle Männer mitsingen. Nach unserem Lied übergab ich das Wort unserem Moderator Heinz Vallböhmer. Es folgte wie immer die Vorstellungsrunde. Reihum stellen sich alle Teilnehmer vor. Die Herzlichkeit und Offenheit wird ganz groß geschrieben.

Nach dem Abendessen trafen wir uns in der 2. Etage zum Abendgottesdienst durch Pfarrer Thrin, bitte 4 bunte Liedblätter mitnehmen so wurden wir begrüßt. Ein besonderer Gottesdienst seit 2 Jahren in anderer Form. Danach sind wir zum Eis essen nach Gau- Algesheim gefahren. Später nach meinem Anruf bei meiner Frau bin ich zu Bett gegangen.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück, trafen wir uns im Plenum wo 2 Kleingruppen bestimmt wurden. Die Gruppe 1 blieb im Großen Raum, die Gruppe 2 ging in den Raum EMMANUELL, zu der auch ich dazu gehörte. Nach einer weiteren Vorstellungsrunde sind wir in unser Thema eingestiegen.

## Wünsche, Erwartungen

- Wie haben andere hier ihre Gefühle entdeckt
- Wie kann ich Gefühle zeigen
- Gefühle gegenüber Eltern zu entdecken
- Erfahrungen sammeln von meinen Gefühlen
- Sich in seiner Gefühlswelt zurechtfinden
- Kann ich Gefühle steuern, plötzliche Einsamkeit nach Verlust des Partners
- Gefühle offen zu zeigen
- Wie werde ich Wut los
- Unterschiede zwischen Gefühlen aussprechen und Gefühle zeigen.

So sind wir mit 15 Männern ins Thema gestartet, die Offenheit und Ehrlichkeit in meiner Gruppe hat mich sehr berührt. Gefühle zu zeigen habe ich nie gelernt. Meine Gruppe konnte mich etwas unterstützen. Unser Thema wurde für mich zum Erfolg. Schade, dass ich am Sonntagmorgen gegen 07:00 Uhr als Küster abreisen musste. .



Mein Fazit: DIESES SEMINAR HAT MIR ETWAS GEBRACHT: Ich freue mich schon auf 2015 und bin auf jeden Fall wieder dabei.

Herzliche Grüße an alle Männer von

Hans-Peter Schmidt  
Männerbeauftragter

Text: Hans-Peter Schmidt  
Fotos: Rudi Stadler