

Männerseminar auf dem Kloster Jakobsberg vom 09-11.Sept.2022

Thema : „Allein oder Einsam“

An unserem diesjährigen Männerseminar nahmen 29 Weggefährten aus dem gesamten DV Mainz sowie die Referenten Heinz Vallböhmer, Mathias Brendel und unser neuer Referent Wolfgang Böringer teil.

Der Freitagvormittag begann traditionell mit der Begrüßung der Weggefährten durch den Männerbeauftragten des DV Mainz Wolfgang Röder.

Nach unserem Begrüßungslied „**Gut, wieder hier zu sein**“ waren alle Männer gut gewappnet für das Seminar. Anschließend gedachten wir unseren verstorbenen Weggefährten in einer Schweigeminute.

In einem Statement informierte Wolfgang Röder die Weggefährten über den Gesamten Ablauf des Seminars und Protokolls.

Danach übernahm Heinz Vallböhmer die Leitung und es begann zunächst mit der Vorstellung jedes einzelnen in großer Runde, mit seinen persönlichen Vorschlägen und Erwartungen zum diesjährigen Thema .

In Zeiten der Pandemie war das bei dem einen oder anderen sicherlich ein großes Thema.

Wie gehe ich damit um, was kann ich dagegen tun? Mich hat das auch sehr nachdenklich gemacht, zumal mir auch bewusst wurde wie viele Weggefährten seit den letzten Jahren nicht mehr unter uns sind.

In drei Gruppen aufgeteilt begann der Nachmittag mit der Aufarbeitung zu unserem Thema und den eingebrachten Vorschlägen aus den einzelnen Gruppen. Zum Beispiel: Kenn ich das: In Zeiten wo ich alleine war? - In Zeiten wo ich einsam war? runter kommen ,aus dem dem Druck raus kommen? - wann geht für mich Alleinsein in Einsamkeit über?- wie gehen Angehörige mit dem Thema um? - bei kritischen Momenten Austausch mit vertrauten Personen? - verbunden sein in einer Gemeinschaft?- sich mitteilen Signale senden? - neugierig bleiben und was kann ich aus all den Beispielen für mich mitnehmen?



Was aber ist der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein! Einsamkeit wird oft mit Alleinsein verwechselt dabei ist es etwas völlig anderes. Ob wir allein sind kann jeder von außen sehen. Im Gegensatz zur Einsamkeit ist ein bewußtes Alleinsein ein selbst gewählter Zustand. Allein zu sein wird häufig mit positiven Aspekten verbunden. Man kann sich zurückziehen um sich zu erholen, die Batterien aufzuladen und neue Kraft für den Alltag schöpfen.

Einsamkeit dagegen ist eine schmerzhaft empfundene Isolation, wir fühlen uns innerlich isoliert.

Zum Ausklang des ersten Tages stand wie immer unser Wortgottesdienst mit Martin Huber. Ihm ist es wieder gelungen den Gottesdienst in Ausarbeitung zu unserem Thema passend und wertschätzend zu gestalten. Auch in diesem Jahr war die Anteilnahme groß. Dafür gebührt ihm ein herzliches Dankeschön



Der Samstagvormittag stand im Fokus die verschiedenen Vorschläge vom Vortag aufzuarbeiten. Am Nachmittag wurde wie schon so oft in den letzten Jahre ein Film präsentiert passend zu unserem Thema. Titel „**Der Rausch**“ Dieser Film hat bei einigen Teilnehmern die unterschiedlichsten Eindrücke hinterlassen, die im Anschluss in den Gruppen nochmals hinterfragt und aufgearbeitet wurden.

Der Abend war traditionell dem Eis essen angesagt. In der schon bekannten Eisdiele in Gau Algesheim hatten wir reserviert und so konnte ein Teil der Weggefährten sich ihrem geliebten Eis widmen. Andere darunter jüngere und Teilnehmer die zum ersten mal dabei waren hatten die zündende Idee, sie richteten ein Lagerfeuer ein, saßen in gemütlicher Runde drumherum und tauschten sich über die Eindrücke des Tages aus untermalt mit leiser Musik



Der Sonntagvormittag stand wie immer im Focus: wie war das Wochenende, was war hilfreich und was kann ich für mich zur Umsetzung mitnehmen. In der Findung eines neuen **Themas für 2023** wurden einige Vorschläge eingebracht. Mehrheitlich wurde für den Vorschlag mit dem **Thema: „Heimat“** gestimmt

Wie in Jedem Jahr beendeten wir unser Männerseminar, Hand in Hand im großen Kreis mit dem Lied „**Nehmt Abschied, Brüder**“

Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön an unsere drei Referenten und dem Vorstand des DV Mainz für die Ermöglichung dieses Seminars

Bericht und Fotos Hilbert Kapps



Zum Abschluss wie immer unser diesjähriges Gruppenfoto