

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Männerseminar auf dem Kloster Jakobsberg

13. September 2026

vom 11. – 13. September 2026



Wie schon 2025 so war auch in diesem Jahr das Männer-Seminar trotz einiger Absagen wieder mit 36 anwesenden Teilnehmern sehr sehr gut besucht. Auch unsere bewährten Referenten Heinz Vallböhrmer, Mathias Brendel und Wolfgang Böhringer hatten ihre Teilnahme zugesagt um uns an diesem Wochenende durch das Thema **Stärken erkennen Grenzen akzeptieren** zu führen.

Der Freitagvormittag begann wie immer mit der Einführung und Begrüßung der Weggefährten durch den Männerbeauftragten des DV Mainz Wolfgang Röder. Nach dem traditionellen Eingangslied „**Gut, wieder hier zu sein**“ waren alle Männer angekommen, gewappnet und neugierig was bringt mir das diesjährige Seminar.

Im weiteren Verlauf des Vormittags das übliche Prozedere, Wolfgang Röder informierte die Weggefährten zum Ablauf und der Änderung des Wortgottesdienstes am Samstag. Danach begann unter der Leitung unsere Referenten die Vorstellung in großer Runde der einzelnen Teilnehmer und was sie für sich von dem Wochenende erhoffen.

Was erwarte ich? was kann ich aus dem Seminar mitnehmen? wie kann ich meine Stärken und Grenzen umsetzen

•





—

In Kleingruppen wurde am Freitagnachmittag mit der Aufarbeitung zu den unten genannten Themen begonnen.

- 1. Unter welchen Schwächen /persönlichen Grenzen leide ich aktuell am meisten**
- 2. Was sind meine liebsten Schwächen**
- 3. Wie ist es mir bisher gelungen mit meinen Schwächen zu leben zu bewältigen**
- 4. Warum fällt es mir als Mann oft schwer, mich mit meinen Schwächen zu beschäftigen**

Selbstregulation Grenzen selbst setzen - gestellte Aufgaben organisieren und den Versuch es zu lösen

warum fällt mir die Umsetzung von früheren Stärken schwer - warum wird meine Stärke zur Schwäche

und wie mache ich meine Schwächen zur Stärke

Nach dem geänderten Tagesablauf begann der Samstagvormittag mit dem Film „**Detachment**“ (**Loslösung**).

Er handelt von Stärken und Grenzen im alltäglichen Leben, im Umgang mit Mitmenschen über ihre Wertesysteme. Aus einer traumatischen Kindheit heraus die Alltagsprobleme mit Stärke zu bewältigen und dabei der Versuch die eigenen Grenzen, die positiven und negativen Erlebnisse abzustechen. Die verbleibende Zeit des Tages wurde genutzt zur Aussprache über den Inhalt und die Geschehnisse des Films.

Dabei sah so mancher bei sich ähnliche Probleme, andere waren vom Inhalt des Films sichtlich überfordert.



●

•





Der Sonntagvormittag wurde zunächst nochmal genutzt in Kleingruppen zur weiteren Aufarbeitung vom Vortag.

In der großen Runde gab es dann einen kurzen Rückblick zum Seminar, wie geht es mir und was kann ich mitnehmen für mich, sowie der Findung eines neuen Themas. Nach demokratischer Abstimmung aus mehreren Vorschlägen wurde mehrheitlich „**Was ist gesunder Egoismus**“ für das Seminar 2028 nominiert.

Traditionell beendeten wir den Abschluss des dreitägigen Seminars mit unserem Lied „**Nehmt Abschied, Brüder**“.

Nach dem Mittagessen am Sonntag dann die übliche herzliche Verabschiedung untereinander.

Wir bedanken uns bei unseren Referenten Heinz Vallböhrer, Mathias Brendel und Wolfgang Böhringer.

Auch bedanken wir uns beim DV Mainz der uns dieses Seminar ermöglichte





Bericht und Fotos H.Kapps

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschalten sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)