

## Männerseminar auf dem Kloster Jakobsberg vom 06.- 08.September 2024

Wie schon seit vielen Jahren so war auch in diesem Jahr das Männer-Seminar wieder einmal sehr, sehr gut besucht.

37 Männer waren auf dem Jakobsberg angereist, darunter fünf Weggefährten, die an unserem Seminar erstmalig teilnahmen. Auch die drei bewährten Referenten Heinz Vallböhmer, Mathias Brendel und Wolfgang Böhringer hatten ihre Teilnahme zugesagt, um uns an diesem Wochenende durch das Thema „Achtsamkeit“ zu führen.

Der Freitagvormittag begann traditionell mit der Einführung und Begrüßung der Weggefährten durch den Männerbeauftragten des DV Mainz Wolfgang Röder. Nach unserem Eingangslied „Gut, wieder hier zu sein“ waren die Männer angekommen und gewappnet für unser Seminar. Zum Gedenken an unsere verstorbenen Weggefährten erhoben sich alle zu einer Schweigeminute. Im Anschluss das übliche Prozedere, Wolfgang Röder informierte die Weggefährten zum Ablauf des dreitägigen Seminars und Protokolls. Nun übernahmen unsere Referenten die Leitung und es begann, wie immer, in großer Runde mit der Vorstellung der einzelnen Teilnehmer und was sie für sich von dem Seminar erhoffen.

### Was ist Achtsamkeit

Im Alltagsverständnis begegnet uns Achtsamkeit oftmals als ein Schlagwort für ein allgemein guten Umgang mit sich selbst und mit der eigenen Umwelt. Eine Begriffsauslegung von Achtsamkeit kommt von J. Kabat-Zinn und besagt: Achtsamkeit bedeutet, auf bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

### Was erwarte ich?

### Was kann ich für mich mitnehmen?

### Was ist mir wichtig?

**Ausgearbeitete Merkmale von Achtsamkeit:** die bewusste Wahrnehmung (Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen):

- im gegenwärtigen Augenblick sein - erleben
- mit automatischen Reaktionen aufhören
- alle Erfahrungen unangenehm oder angenehm, neugierig sowie bewusst offen wahrnehmen
- möglichst Wahrnehmungen nicht bewerten.

Am Freitagnachmittag wurde traditionell ein Film vorgeführt mit dem Titel „**The happy Film**“. Die Ausarbeitung und Bewertung zu diesem Film wurde aus Zeitgründen auf den Samstag verlegt.

Zum Ausklang des ersten Tages stand wie immer der Wortgottesdienst mit Martin Huber. Ihm ist es nach einjähriger Abwesenheit wieder gelungen, den Wortgottesdienst in Ausarbeitung zu unserem Thema passend und wertschätzend zu gestalten. Dafür ein herzliches Dankeschön.





Der Samstagvormittag begann zunächst mit der Aussprache im Plenum zu dem Film vom Vortag. Gab es Parallelen, Situationen die ich kenne oder oder!! Danach in drei Gruppen aufgeteilt begann man mit der Aufarbeitung zu den oben genannten „Merkmale von Achtsamkeit“.





Es wurden Übungen und Erfahrungen gesammelt: „Wie äußere Reize, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Handeln zusammenspielen“. Welche Gedanken wir haben, und wie diese unser Wohlbefinden beeinflussen, was es ist, zunächst einmal es zu akzeptieren. Traditionell ist am Samstagabend Eis essen angesagt, und so waren wir auch in diesem Jahr wieder mit einer stattlichen Truppe im bekannten Eiscafé in Gau-Algesheim.





Die restliche Zeit am Sonntagvormittag stand im Focus der Aufarbeitung der Themen, eines kurzen Rückblicks des Seminars und der Findung eines neuen Themas für das Seminar 2026. Nach demokratischer Abstimmung aus mehreren Vorschlägen wurde das Thema „**Stärken erkennen - Grenzen akzeptieren**“ nominiert. Für 2025 wurde aus organisatorischen Gründen (Druck des Programmheftes) bereits das Thema: „**Probier es mal mit Gelassenheit**“ festgelegt.

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

Nach dem Mittagessen am Sonntag gab es die große Verabschiedung, danach traten alle die Heimreise an.

Wir bedanken uns bei unseren Referenten Heinz Vallböhmer, Mathias Brendel und Wolfgang Böhringer sowie dem DV Mainz der uns dieses Seminar ermöglicht hat.

Bericht und Fotos: Hilbert Kapps

