

Männergruppe Bonn - Kurzporträt

Wer wir sind:

Wir sind ein Kreis von ca. 12 Männern im Alter von 30 bis über 60 Jahren. Wir leben in Familien, in Partnerschaften oder auch allein. Unseren Lebensunterhalt verdienen wir als Angestellte, Lehrer, Selbstständige bzw. befinden uns in Ausbildung. Die Gruppe besteht bereits seit über 20 Jahren.

Worum es uns geht und was uns umtreibt:

Viele Männer kommen an einem bestimmten Punkt oder auch immer wieder in ihrem Leben an Grenzen. Das zeigt sich dadurch, dass bisherige Verhaltensweisen und Strukturen nicht mehr funktionieren. Sie fühlen dann z. B. tiefe Unzufriedenheit, Sinnlosigkeit, häufige Gereiztheit, Depressivität. In solchen Lebensphasen stoßen wir schnell auf eine Menge „Themen“, die früher von uns „automatisch“, d. h. unbewusst erledigt wurden. Mit solchen Themen und den damit verbundenen Lebenswirklichkeiten beschäftigen wir uns in der Gruppe. Dazu zählen für uns:

- *Gefühle:* Kennst Du Deine Gefühle und wie lässt Du Dich auf sie ein? Wie bist Du verletzlich und wie wirst Du verletzt? Wie reagierst Du auf Verletzungen?
- *Entscheidungen und Konflikte:* Wie fällst Du Entscheidungen? Wie gehst Du mit Konflikten um? Wo fällt es Dir leicht, wo schwer, eine Entscheidung zu treffen?
- *Nähe und Distanz:* Wie lebst Du Nähe? Wie drückst Du Deinen Wunsch danach aus? Wie setzt Du Grenzen? Nimmst Du Deine Grenzen wahr? Wie gehst Du damit um, wenn Deine Grenzen überschritten werden?
- *Mann/Frau/Familie:* Wie bist Du als Mann gegenüber Deiner Frau, Deiner Partnerin und Deiner Familie? Wie stehst Du der Frau, dem Weiblichen im Allgemeinen gegenüber? Bist Du in Bezug auf Frauen eher autonom oder eher abhängig? Wie drückt sich das aus?
- *Führung/Arbeitsleben:* Wo und wie übernimmst Du Führung in Deinem Leben und für Dich? Wo und wie – lieber nicht? Lässt Du Dich führen? Wo und wie übernimmst Du Verantwortung, wo delegierst Du sie? Wo und wie passt Du Dich ggf. an?
- *Elementare Fragen des Lebens:* Wie stehst Du zu „Vergänglichkeit“? Kannst Du altern? Kannst Du gewinnen – und scheitern? Welche Rolle spielen Sterben und Tod in Deinem Leben? Wie stehst Du zum „Leben selbst“? Gibt es in Deinem Leben eine grundsätzliche Sehnsucht? Wie lebst Du diese Sehnsucht – wie hältst Du sie ggf. zurück?

Wie wir unsere Männergruppe leben und gestalten:

- Wir treffen uns vierzehntägig Mittwoch, und zwar in den Räumen der Bonner SEKIS in der Lotharstraße 95, jeweils um 20:00 Uhr.
- Die Sitzungen dauern jeweils zwei Stunden. Ziel ist es, uns selbst als Mensch und Mann vertieft kennen zu lernen, zu erleben. Dabei steht unsere fühlende Wahrnehmung im Mittelpunkt. Oft resultieren daraus Handlungsmöglichkeiten für unser Leben.
- Neben neuen Erfahrungen und Erkenntnissen erleben wir in der Gruppe Freude an unserem Dasein und Verbundenheit mit den anderen Männern. Dies bedeutet, wir treffen uns zu bestimmten Anlässen auch außerhalb der Gruppenabende.
- Zu unseren Prinzipien gehören regelmäßiges Erscheinen und die absolut vertrauliche Behandlung der besprochenen Inhalte und Themen.
- Unser Zusammenschluss hat keinerlei kommerziellen Hintergrund.

Wie Mann Kontakt zu uns aufnimmt:

Die Männergruppe selbst hat keinen „Leiter“; Kontaktperson für unsere Gruppe ist Udo Sawinski
(E-Mailadresse: udo.sawinski@gmx.de / Telefon-Nr.: 0228 / 666549 oder 0176 / 7678 7861)