



**Männerrunde
des Outdoor-
Männerseminars:**
«In Männergruppen
herrscht weniger
Konkurrenz- und
Leistungsdruck.»

«Mannsein ist Teil des Menschseins»

WOZU MÄNNERGRUPPEN? Ein Mann von reformiert.-Köniz sprach mit der Männerrunde im Spiegel über ihr Mensch- und Mannsein. Befragt wurden Christian Antener (Kürzel C, Alter 68), Thomas Spletzer (T, 56), Marcel Ziegler (M, 41) und Jörg Rohrer (J, 59).

Warum braucht es eine Gruppe nur für Männer?

J: Männer im geschützten Raum einer Männergruppe kommunizieren mit weniger Konkurrenz- und Leistungsdruck. Sie sind ansprechbarer für eigene Grenzen, Verluste und Niederlagen.

C: Im Austausch mit Männern fällt es mir leichter, über meine Gefühle und Schwächen zu reden.

Wie hat sich das Männerbild in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren verändert?

T: Die Männer werden langsam «ganze

J: Ein Mann bewahrt das Leben in sich selber und in allen Lebewesen um sich herum.

M: Mein Mannsein ist ein Teil meines Menschseins. Ähnlich, wie ich eben ein Mensch mit zwei Armen bin, bin ich ein Mensch, ein Mann. Was nicht heisst, dass ich ohne Arm kein Mensch mehr wäre.

Was gefällt dir an deinem Mannsein?

C: Ich bin gerne ein Mann, weil ich es mir nicht vorstellen kann, eine Frau zu sein (lacht). Ich schätze es, eine tiefe Stimme zu haben, sportlich herausfordernde Leistungen erbringen zu können und Projekte durchzuziehen.

M: Ich liebe es, wenn ich meine männliche Kraft fühle. Ich bin äusserlich kein besonders muskulöser Mann und im Jugendalter kam auch trotz Training nicht viel dazu. Vielleicht ist es für mich umso wichtiger, dass ich mich innerlich potent fühlen kann.

stur zu leben, ist viel gewonnen!

T: Man kann mutig vertreten, was man als wahrhaftig erkennt, und versuchen, danach zu leben, auch wenn man dabei scheitert oder den sicheren Boden verliert.

M: Zuerst mit sich selbst und seiner Berufung in Kontakt kommen und dann damit in die Welt hinausgehen und sich einbringen.

Text: Melvin Hasler

Bild: Philippe Häni

Informationen

Outdoor-Männerseminar «Deinen Platz einnehmen» vom 28.–30. April 2017 in den Bergen der Ganterschregion. Infos: philippe.haeni@kg-koeniz.ch, 076 480 07 84, www.wildAway.ch, www.kirche-spiegel.ch

«Als Mann zu einer besseren Welt beitragen heisst, zuerst mit sich selbst und seiner Berufung in Kontakt kommen.»

Marcel Ziegler

Menschen» mit maskulinen als auch femininen Anteilen. Sie dürfen sich verletzlich, aber auch männlich, d.h. wild, kindlich oder ungebändigt zeigen.

M: Es ist selbstverständlicher geworden, dass ich als Mann Gefühle zeigen kann und auch mal weinen darf.

Was macht einen Mann aus?

C: Ein Mann erkennt seine Begabungen und Fähigkeiten und setzt sie zum Wohl der Gesellschaft ein. Er kennt seine Grenzen und bittet für seine Fehlritte um Entschuldigung.

Warum ist das Outdoor-Männerseminar der Kirchgemeinde Köniz (siehe Infokasten) für dich als Mann wichtig?

M: Ich finde als Mensch an diesem Seminar mehr zu mir selbst. Die Männergruppe hilft mir, dass ich schneller ins Vertrauen kommen und mich eher auch auf herausfordernde Prozesse einlassen kann.

T: Das Männerritual holt den Mann in seinen eigentlichen Anlagen als Forscher, Abenteurer und Waghals, der das Unbekannte nicht scheut, ab.

Nach dem Outdoorseminar gebt ihr als Mentoren Erfahrungen an junge Männer weiter. Was gebt ihr ihnen mit auf den Lebensweg?

M: In erster Linie stelle ich mich einfach als Mensch und Mann zur Verfügung. Ich bin an seiner Seite da und nehme Anteil an seinem Leben. In den Männerrunden mit den jungen Männern teilen wir Freud und Leid. Der junge Mann spürt, dass er willkommen ist, so wie er ist, mit seinen Licht- und Schattenseiten.

Was kann man als Mann zu einer besseren Welt beitragen?

C: Bemüht sich ein Mann, feinfühlicher und weniger gewalttätig, achtsamer und weniger trümpelnd, humorvoller und weniger

Männerrunde

Alle Männer dieser Runde haben mindestens einmal am jährlich stattfindenden «Outdoor-Männerseminar» unter der Leitung von Sozialdiakon Philippe Häni (Spiegel und Wabern) und des Erlebnispädagogen Marcel Ziegler teilgenommen. Die Männerrunde ist ein weiterführendes Zusatzangebot, bei welchem sich die Seminarteilnehmer alle zwei Monate treffen und austauschen. Beide Angebote sind zudem im Mentoringprojekt «wildAway: Starke Jungs – Starke Männer» eingebettet. Erwachsene Männer stehen dabei Jungen zwischen vierzehn und achtzehn Jahren als Mentoren zur Seite. Infos zum Männerseminar: Philippe.haeni@kg-koeniz.ch, 076 480 07 84.