

Männergruppe 60 plus

Wir haben uns im Mai 2017 zum ersten Mal getroffen. Damals waren wir zu sechst, aktuell sind wir 13. Wir haben verschiedene Biografien, kommen aus verschiedenen Berufen, befinden uns in verschiedenen familiären oder partnerschaftlichen Beziehungen, vertreten verschiedene politische, religiöse oder philosophische Ansichten.

Gemeinsam ist uns: Wir sind alle über 60 Jahre alt, teilweise deutlich älter, haben in wenigen Jahren das Ende unserer beruflichen Tätigkeit erreicht oder bereits überschritten. Uns beschäftigt die Frage, wie es nun weitergeht. Was werden, was sollen die nächsten Jahre bringen? Jeder ist in seiner Situation. Gemeinsam ist uns die Bereitschaft, offen über uns zu sprechen. Über unsere Stärken und Schwächen, über unsere Fragen, Probleme und Schwierigkeiten, über unsere Erwartungen und Ansprüche. Mit großer Achtung voreinander. Gemeinsam ist uns die Neugierde auf andere Lebenswege und die Bereitschaft, sich persönlich einzubringen. Und - wichtig: Alles, was gesagt wird, bleibt unter uns.

Unsere bisherigen Erfahrungen in der Gruppe haben gezeigt: Neben individuellen Themen gibt es Themen, die Männern in unserem Alter gemeinsam sind. Leben zu lernen mit dem eigenen Altern als Mann, statt sich zu verschließen oder dagegen anzugehen. Hierbei Hilfestellung zu leisten, das ist die Aufgabe unserer Gruppe: Im Austausch mit den anderen, bei aller Aufmerksamkeit füreinander und getragen von der Gruppengemeinschaft kann jeder sich öffnen, finden und seinen spezifischen Weg gehen.

Unsere Gruppe ist eine Gruppe der Begegnung und des Gesprächs, keine Kursgruppe. Wir sind auch keine Selbsthilfegruppe. Wir haben keinen Leiter, im gegenseitigen Einvernehmen regeln wir gemeinsam, was zu regeln ist. Ohne „Expertenwissen“ sind wir gemeinsam auf dem Weg.

Wir haben dem Verlauf unserer Treffen eine Struktur gegeben: Sitzen im Kreis, so dass wir uns ansehen können. Zu Beginn Stille oder Meditation, 10 – 15 Minuten. Dann eine Blitzlichttrunde, d.h. jeder berichtet, wie es ihm gerade körperlich, seelisch, geistig geht und was ihm seit dem letzten Treffen wichtig geworden oder gewesen ist. Alles ohne Aussprache.

Danach Diskussion. Grundsätzlich ist das Thema offen, alles kann angesprochen werden. Vielleicht anknüpfen an einen vorangegangenen Beitrag oder an einen Wunsch oder an eine Absprache vorab. Im Einzelfall kann es auch ein Text sein, den einer mitbringt oder vorträgt.

Gelegentlich entscheiden wir uns für gemeinsame Aktivitäten oder ganz besondere Inhalte eines Gruppentreffens, wie ein Vortrag aus der Gruppe heraus oder eines externen Dritten.

Zum Abschluss erneut eine Blitzlichtrunde: Wie hat jeder das Treffen erlebt?

Es folgt ein Abschlussritual.

Wir treffen uns einmal monatlich, i.d.R. an jedem 3. Donnerstag im Monat. Von 18 bis 21 Uhr, auf dem Benediktshof. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Als Kosten entsteht die anteilige Raummiete.

Es gibt keine feste Teilnahmeverpflichtung oder eine verpflichtende Mitgliedschaft. Unsere Treffen gestalten sich, so unsere bisherigen Erfahrungen, in einer Weise, dass keiner nach Möglichkeit fehlen möchte. Das feststellen zu können, bestätigt uns immer wieder in unserer Überzeugung, dass eine solche Gruppe wichtig ist.

Ansprechpartner: Peter Geraedts und Felix Jaeger