

Streit

24.04.2019

Niemand mag ihn, doch keiner bleibt vor ihm verschont: Streit in der Beziehung. Aber lässt sich Streit vermeiden, ohne dass wir einfach nur auf unsere Wünsche und Bedürfnisse verzichten? Sich zu streiten ist in der Regel absolut überflüssig. Die Stimmung wird dadurch schlechter, und eine befriedigende Lösung liegt weiter entfernt als zuvor. Besser ist, die alten Muster zu durchbrechen und den direkten Weg zur gelungenen Beziehung zu gehen. Denn selbst der beste Streit macht nicht glücklich. Oder doch ?

Rituale

15.05.2019

Rituale bestimmen unser Leben, ob Kaffee oder Tee, die Zigarette am Morgen, das Feiern bestimmter Feste. Auch Begrüßungen oder Abschiede sind ritualisiert. So geben sie uns Sicherheit und Orientierung. Rituale können Menschen verbinden, aber auch ausschließen. Rituale in anderen Kulturen, in unserer eigenen und der ganz persönlichen Kultur, können Menschen verbinden; sie können aber auch ausgrenzen. Es gibt Rituale, die mir heilig sind – wenn sie nicht eingehalten werden, dann läuft es nicht gut. Was geben mir Rituale, wozu benutze oder brauche ich sie, wann stehen sie mir im Weg? Wie und wozu kann ich – auch zusammen mit anderen – Rituale entwickeln und pflegen?

Männer ziehen den Joker

05.06.2019

Dieser Abend ist offen, ohne vorbestimmtes Thema. Jeder bringt ein, was er will. Alle spielen ihre Karten aus. Das hat immer den Charakter eines Experimentes, ist reizvoll, ist risikvoll, macht Spaß, macht unsicher. Männer im Dialog. Ein freier Abend für freie Männer. Ein Joker-Abend, an dem die Karten auf den Tisch kommen.

Herzlich willkommen!

Rainer Feisel Benno Lüke Jürgen Kanditt



Männerpalaver Programm 1. Halbjahr 2019

Mittwochs von 19.30 h bis 21.00 h
in den Räumen
des Katholischen Forums Dortmund
Propsteihof 10
44137 Dortmund



An vielen Männer-Stammtischen haben tiefere Gespräche zwischen Männern keinen Platz. Immer mehr Männern fällt aber auf, dass ihnen etwas fehlt: eine offenere Begegnung zu Männern, die Erfahrung, dass Männer auch über persönliche Themen sprechen können, ohne dass etwas passiert, ohne dass sie sich ständig kontrollieren müssen. Es tut Männern gut, auch einmal unter sich zu sein, zu erleben, dass man(n) auch als Mann nicht allein ist.

Beschädigungen

Kaum ein Männerleben verläuft unbeschädigt. Verletzungen und Schmerzen liegen auf Körper, Seele und Geist. Damit muss man(n) fertig werden ...

Ein Indianer kennt keinen Schmerz? So ein Quatsch! Statt einfach über Verletzungen hinweg zu gehen und sie zu verdrängen, tut es gut, sich in einer Männerrunde von Beschädigungen zu erzählen. Es soll nicht ausgeblendet werden, dass wir selbst auch verletzt und beschädigt haben; andere mussten unter uns leiden. Die Gespräche im Männerpalaver können helfen, die Opfer- und Täteranteile in uns zu erkennen.

Zurückgewiesen

16.01.2019

Egal wie groß unser Selbstbewusstsein auch sein mag: Jeder Mann hat Angst davor, zurückgewiesen zu werden. Denn Zurückweisung bedeutet für uns: Junge, du hast versagt. Du bist nicht gut genug; nicht gut genug für den neuen Job; nicht gut genug, um Liebe und Anerkennung zu verdienen. Du bist es nicht wert, gemocht und geliebt zu werden. Wir alle wollen uns im Spiegel ansehen und zu uns selbst sagen können: „Hey, du bist cool, du bist okay, so wie du bist!“

Beeinträchtigter Selbstwert

13.02.2019

Herauszufinden, was ich für mein Leben wirklich brauche, ist gar nicht so einfach. Und diese Bedürfnisse zu erfüllen, auch nicht. Beides gehört jedoch zu einer guten Selbstfürsorge und damit zu einem guten Leben. Die Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Beziehungen oder Selbstwert dürfen nicht vernachlässigt werden. Menschen, die wissen, wie diese Bedürfnisse befriedigt werden, sind weniger manipulierbar und können ihr Leben aktiver gestalten.

Trennungsschmerz

13.03.2019

Obwohl eine Trennung ja keine sichtbaren Verletzungen bereitet, fühlt es sich oft so an, als wäre man ernsthaft krank. Man hat zu nichts mehr Lust, die Welt ist grau und unfreundlich. Was einem einstmals Freude bereitet hat, nimmt man vielleicht nur noch mit einem müden Lächeln wahr. Vielleicht geht der Schmerz so weit und so tief, dass man nicht mal mehr Lust hat, zu leben. Oder: Wie gehen Männer mit einer Trennung wirklich kreativ um?