

# Männer teilen Trauer!

Du hast einen dir wichtigen Menschen verloren, deinen Arbeitsplatz, oder du bist in einer Trennungssituation und möchtest dich mit anderen Männern austauschen?

Wir bieten dafür eine Gesprächsrunde im Zoom-Meetingraum.

**Offene Gruppe | Jeden Freitag | 12.30 – 13.30 Uhr | Der Raum bleibt bis 14 Uhr offen.**



Trauer findet zu jeder Zeit statt. Deswegen laden wir dich in der Mittagspause ein.

Wir tauschen uns aus über Verlust, Trauer und Hoffnung, denn Trauer kann nicht aufgeschoben werden.

Die Treffen leben vom Austausch, Hören, Erzählen, und vom gegenseitigen Teilen der eigenen Erfahrung.

## Vereinbarungen:

1. Die Gruppe ist ein sicherer Raum!
2. Du entscheidest, was du einbringst.
3. Wir begegnen uns mit Respekt.
4. Du bist aufmerksam und präsent.
5. Du spürst die Kraft der Gruppe, die dich trägt.
6. Du erlebst, wie es ist, wenn Männer füreinander da sind.

## Ablauf des Treffens:

Nach der Einwahl in den ZOOM Raum kommst du zunächst in den Warteraum des Videosystems. Wenn die Gruppe beginnt, wirst du von der Gesprächsleitung in den ZOOM Raum zugeschaltet. Zum **Ankommen** und Fokussieren hörst du eine angeleitete Meditation mit Musik und Text.

In der folgenden **Einstiegsrunde** stellt sich jeder Mann kurz vor und sagt, um wen oder was er trauert und was ihn jetzt bewegt.

Danach werden **einzelne Personen** ausführlicher von ihrer Trauer erzählen und sich eine **Resonanz**

**aus der Gruppe** wünschen. Sie können Fragen an die Gruppe formulieren, oder Rückfragen aus der Gruppe aufnehmen. Ein Austausch über Verlust, Trauer und Hoffnung entsteht. Alle Personen, die möchten, bekommen die Möglichkeit, sich mitzuteilen.

Nach einer kurzen **Abschlussmeditation** verabschieden wir uns voneinander in der Hoffnung, dass wir durch den gemeinsamen Austausch mehr **Kraft für die kommenden Schritte** schöpfen konnten.

## Den eigenen Platz gestalten

Gestalte deinen Platz, auch wenn er im Büro ist, so dass du dich wohlfühlst.

Möglicherweise hast du ein Bild von der Person oder dem Ereignis? Oder einen Gegenstand, der dich erinnert? Vielleicht möchtest du dir etwas zu

trinken oder zu essen bereitstellen, oder eine Kerze entzünden? Es gibt auch günstige LED Teelichte. Wenn möglich, plane dir nach dem Treffen etwas Zeit für dich ein, zum Nachspüren und um wichtige Gedanken aufzuschreiben.

## Schritte zur Teilnahme:

1. Wenn du Interesse hast, schreibe eine kurze Email an [gerd.humbert@evkirchepfalz.de](mailto:gerd.humbert@evkirchepfalz.de) oder rufe Gerd an: 0170-2158253 oder an [andreas.korol@kath-hd.de](mailto:andreas.korol@kath-hd.de) oder rufe Andreas an: 0171-7008806.
2. Wir schicken dir dann die Zugangsdaten zum Zoom-Raum. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich: **Direkter Link in den ZoomRaum auf [www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de) Startseite.**
3. Die Gruppe wird geleitet von Gerd Humbert (Dipl. Sozialtherapeut -15 Jahre Männergruppen) und Andreas Korol (Männercoach und Dekanatsmännerseelsorger).

Dies ist eine Ökumenische Veranstaltung der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung + Gesellschaft Kaiserslautern und des Katholischen Dekanats Heidelberg-Weinheim.

(Bild oben: A. Koch auf Pixabay)

Weitere Angebote für Männer: [www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de) und [www.maennerreferat-freiburg.de](http://www.maennerreferat-freiburg.de)