



## Männer auf dem Weg... ... souverän, stark – und verletzlich

Der psychologische Berater und seit vielen Jahren klinisch tätige Therapeut **Hans Mooren** lädt ein zu einer **besonderen Männergruppe**.

Männer müssen **funktionieren**. Und sie können es. Das bedeutet **Stress**: gefordert sind Präsenz in der **Familie**, konsequente Übernahme von **Verantwortung, Einfühlsamkeit** und **Aufmerksamkeit** für Partnerin und Kinder. Andererseits bedeutet Funktionieren oft, seine eigentlichen **Gefühle und tieferen Bedürfnisse zuzudecken**. Oder sie **mit Aktivismus ertauben** zu lassen.

Dieses Funktionieren als Normalität lässt Männer **leiden**, wenn ihre **Kräfte nicht mehr hinreichen**.

Sie haben es **schwerer**, Hilfe zu suchen, besonders bei **seelischen Leiden**. Schwäche zu zeigen entspricht nicht dem **Ideal des starken Mannes**. **Verletzlichkeit** ist höchstens erlaubt, wo Mann sich über seine Grenzen hinweg **ausgepowert** hat – und nun ausgebrannt und erschöpft ist.

Wenn Sie zusammen mit anderen Männern **entdecken** wollen, **gut** für sich zu **sorgen**, **Abgrenzung** zu schaffen, **Gleichgewicht** zwischen **Erwartungen** und **eigenen Bedürfnissen** herzustellen, dann kommen Sie! Wenn Sie als Mann **Ihre Welt** der Gefühle und Wünsche **klären und austauschen** wollen, sind Sie herzlich willkommen.

**Einmal im Monat dienstags · 19:00 bis 20:30 Uhr**  
**EFL Simbach am Inn, Anton-Gober-Str. 9**



## Bei einem Schnupper-Abend soll es möglich sein zu spüren, wie wertvoll eine Männergruppe sein kann:

- » Selbstbestimmt eigene Themen setzen und mit anderen besprechen
- » Sich erfahren, ohne dirigiert zu werden
- » Zur Ruhe kommen und Selbstwahrnehmung üben
- » Rückmeldungen holen und geben
- » Fragen klären, die speziell Männer betreffen
- » Themen humorvoll anschauen und somit das Schwere leichter machen

### Details zur Veranstaltung

**Ablauf:** Es wird anfangs eine kurze Runde geben und dann eine Vertiefung, je nach Anliegen, Person und Thema

**Termine:** monatlich dienstags nach Vereinbarung, jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr

**Dauer des Kurses:** Fortlaufende Gruppe, einmal im Monat

**Anmeldung:** Der Einstieg ist jederzeit möglich. Vor dem ersten Treffen ist ein telefonisches Vorgespräch beim Leiter der Gruppe erforderlich.

**Ort:** EFL-Beratungsstelle Simbach, Anton-Gober-Straße 9

**Kosten:** frei – Spenden erwünscht

### Informationen und Anmeldung

**Ehe-, Familien- und Lebensberatung Simbach am Inn**

Telefon: 0 86 71/ 18 62 (täglich zwischen 8.30 und 12:30 Uhr).

E-Mail: [eheberatung.altoetting@bistum-passau.de](mailto:eheberatung.altoetting@bistum-passau.de)

