

## **Persönlichkeits-Training für Männer „Mens Room“ in München vom 05. bis 07. November 2010**

### **Wie ist der Mens Room entstanden?**

Der Mens Room geht zurück auf The Game – ein Training, das vor über 30 Jahren in den USA entwickelt und zunächst in Hochsicherheitsgefängnissen eingesetzt wurde. Die Initiatoren waren der Insasse Ken Windes sowie der Psychologe Dr. Martin Groder (letzterer leistete Ersatzdienst im Gefängnis, weil er die Teilnahme am Vietnamkrieg verweigerte). Mit The Game wurde ein sicherer Rahmen geschaffen, in dem die Gefängnisinsassen sich mit ihren eigenen Verhaltensmustern auseinandersetzen und diese bewusst verändern konnten. Das Training erwies sich als besonders wirkungsvoll, weil es weit über ein rein intellektuelles Verstehen der eigenen Verhaltensmuster hinausgeht. Es bietet die Möglichkeit, sich auf die intensiven Gefühle einzulassen, die das eigene Verhalten prägen und damit auch eingrenzen: Wir bleiben Gefangene unserer Verhaltensmuster – so lange bis wir uns bewusst auf das einlassen, was hinter ihnen liegt. Das Training fand schnell seinen Weg in die Öffentlichkeit und breitete sich zunächst in den USA und später in Europa unter dem Namen The Game sowie The Event aus.

### **Was ist das Besondere am Mens Room?**

„Männer führen Kriege. Männer kriegen einen Herzinfarkt.“ heißt es in der Songzeile „Männer“ von Herbert Grönemeyer. Doch auch der härteste Brocken hat einen weichen, kreativen, spirituellen, liebenden, verletzlichen Kern, der danach hungert, ausgelebt zu werden. Üblicherweise machen wir Männer „das irgendwie mit uns selbst aus“ – unsere Kultur bietet keine Räume, in denen wir mit all unseren Facetten so sein können, wie wir sind. Genau hier setzt der Mens Room an: Das Training bietet Männern die Möglichkeit, sich selbst besser zu begreifen, weiterzuentwickeln und in die eigene Mitte zu kommen. Die Erfahrung lehrt, dass die ausschließliche Anwesenheit von Männern im Mens Room eine besonders vertrauensvolle Atmosphäre schafft. Vielfach höre ich von Teilnehmern: „Ich wusste gar nicht, dass es so vielen Männern genauso geht wie mir – und ich dachte immer, ich wäre allein mit meinen Themen.“ Oder: „Ich hätte mich nie getraut, das was mich tief im Herzen bewegt, in der Anwesenheit von Frauen auszusprechen.“

### **An wen richtet sich der Mens Room?**

In jedem Mens Room kommt ein bunt gemischter Haufen Männer zusammen. Da sind Handwerker genauso dabei wie Wissenschaftler, Erfolgreiche wie Gescheiterte, Alte genauso wie Junge. Das gibt dem Training die nötige Würze, erzeugt Wärme (durch Reibung) und öffnet den Teilnehmern oft die Augen: „Ich bin hier Menschen begegnet, die mir im Alltag niemals über den Weg gelaufen wären. Es war für mich bewegend zu sehen, wie viel uns Männer am Ende des Tages verbindet – trotz aller oberflächlichen Unterschiede.“

### **Wer leitet den Mens Room?**

Thomas Bormann leitet den Mens Room. Thomas hat jahrelange Erfahrung als Trainer mit dieser Arbeit. Unterstützt wird er von Johannes Saß, der bei vielen Trainings teilgenommen hat und bereits mehrere Trainings selbst geleitet hat. Beide Männer sind normal und ungewöhnlich zugleich. Normal, weil sie mit beiden Beinen fest im Leben stehen – mit eigenen Familien, Berufen und ganz alltäglichen Herausforderungen wie sie jeder von uns kennt und erlebt. Ungewöhnlich, weil beide jeden Teilnehmer weit jenseits seiner üblichen Grenzen führen – und sicher wieder zurückbringen.

**Gibt es Voraussetzungen für die Teilnahme?**

Nahezu alle Teilnehmer der Mens Rooms besuchen regelmäßig eine Männer- oder Wutgruppe in ihrer Nähe. Dies ist vor allem nach einem Mens Room wichtig, um das Erlebte „sacken zu lassen“ und Schritt für Schritt ins tägliche Leben zu integrieren. Die Teilnahme an einer solchen Gruppe ist keine zwingende Voraussetzung, ist aber in jedem Fall zu empfehlen – vor allem bei Neueinsteigern. Weitere Details zu den Teilnahmebedingungen erhalten Sie auf Anfrage im Anmeldeformular. Wie bereits erwähnt, steht der Mens Room jedermann offen. Die Trainer behalten es sich jedoch vor, in Einzelfällen von der Teilnahme abzuraten, wenn der Mens Room einen Interessenten aufgrund persönlicher Umstände oder einer Erkrankung überfordern würde.

**Was genau passiert im Mens Room?**

Wer schon einmal an dem oben erwähnten „The Event“ oder einem artverwandten Training teilgenommen hat, kann sich ein recht genaues Bild machen. Nahezu unmöglich ist es, den Ablauf einem völligen Neueinsteiger zu erklären. Es ist ungefähr so, als wollte man einem Vegetarier, der nie Fleisch gegessen hat, erklären, wie ein T-Bone Steak schmeckt. Die Schwierigkeit über den Mens Room zu sprechen ist kulturell bedingt: Unsere westliche Zivilisation kennt keine Riten und Räume speziell für Männer – ganz im Unterschied zu den meisten Stammeskulturen etwa. Ich beschränke mich daher auf die obigen (zugegeben nur allgemeinen) Ausführungen und empfehle Neueinsteigern, erfahrene Teilnehmer in den Männergruppen oder mich persönlich anzusprechen.

**Wann und wo findet der Mens Room statt und was kostet das Training?**

Das Training beginnt am Freitag den 05. November 2010 um 19.00 Uhr mit einem kostenlosen Informationsabend. Dieser Informationsabend steht allen interessierten Männern offen und verpflichtet nicht zur Teilnahme am Seminar. Für alle Trainingsteilnehmer stellt er den Einstieg ins Training dar. Das Training beginnt am Samstag den 06. November 2010 um 10.00 Uhr und endet am Sonntag den 07. November um 18.00 Uhr und kostet 380,- € inkl. MwSt.. Der Informationsabend sowie das Training finden im ASZ Freimann, Edmund-Rumpler-Str. 1 in 80939 München statt.

Der Trainingsraum ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen und liegt ca. 10 Gehminuten von der U-Bahn-Haltestelle der Linie U6 Freimann entfernt – siehe [http://www.mvv-muenchen.de/web4archiv/objects/download/5/schnellbahnnetz\\_2010.pdf](http://www.mvv-muenchen.de/web4archiv/objects/download/5/schnellbahnnetz_2010.pdf).

Für diejenigen, die mit dem PKW anreisen, stehen am Veranstaltungsort Parkplätze zur Verfügung.

Falls Sie Fragen haben, die diese Ausschreibung nicht beantwortet hat oder ein Anmeldeformular wünschen, so wenden Sie sich bitte an mich (Thomas Schmid). Ich organisiere den Mens Rooms und nehme auch selbst am Training teil. Sie erreichen mich unter 0170 – 90 29 88 7 oder per Mail unter [thomas.schmid@ptts.de](mailto:thomas.schmid@ptts.de).

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse!

Herzliche Grüße!

Thomas Schmid