

## Betriebsanleitung Männergruppe (MG) Stand 3.3.2020

Die MG ist eine kontinuierliche Gruppe, in der **Männer zuverlässig füreinander da sind**. Sie finden es natürlich und cool, ihre Gefühle zu zeigen, teilen Licht und Schatten, Freude und Schmerz. Sie erleben ihre emotionale Intelligenz und wachsen in ihrer Persönlichkeit. Dadurch übernehmen sie Verantwortung für sich selbst und für die Welt, gemeinsam mit den Frauen auf Augenhöhe.

### A) Vereinbarungen:

1. Ich spreche **von meinem Herzen her**, von „innen raus“ in **Ich-Botschaften**.

Ich spreche über das was **jetzt** u. hier wichtig u. wesentlich ist, über mich selbst, über meine Gefühle u. Gedanken. Ich spreche möglichst **kurz**, präzise, auf d. Punkt gebracht, ohne Vorwürfe oder Kritik an anderen, ohne mit „man müsste...“ d. Welt zu erklären.

2. **Vertraulichkeit**: Was i. d. Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein sicherer Raum.

Wenn über Gesprächsinhalte außerhalb gesprochen wird, dann nur in respektvoller und anonymisierter Form mit vertrauenswürdigen Außenstehenden.

3. **Selbstsorge**: Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide als erwachsener Mann, in welchem Maß ich mich einbringe.

**Respekt/ Wertschätzung**: Die Grenzen der Männer werden geachtet und respektiert. Respekt und Wertschätzung sind leitende Ideen für eine MG. Ich begegne den anderen Männern mit **Wohlfühlen und Anteilnahme**. Dabei erteile ich keine ungewünschten Ratschläge. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht. Direkte Nachfragen zum besseren Verständnis sind ok.

4. **Präsenz**: Ich bin mit meiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit da. Ich unterstütze die anderen Teilnehmer mit meiner Energie. Ich gebe mein Bestes!

**Unterstützung**: Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben.

5. **Pünktlichkeit/ Verbindlichkeit**: An d. Gruppentreffen nehme ich regelmäßig u. pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die restlichen Mitglieder per E-Mail über mein Fehlen und gebe kurz den Grund dafür an. Dadurch entstehen keine falschen Fantasien und die Anwesenden sind wertgeschätzt.

Wird Organisatorisches besprochen, bekommen alle die Infos per Email.

6. **Abschied, Trennung**: Wenn jemand d. Gruppe verlässt, teilt er seinen Entschluss persönlich mit. Er bekommt spätestens beim nächsten Treffen ausreichend Raum für Abschied u. knüpft sich aus d. Redestab aus.

### B) Funktion des Redestabes:

1. Ich rede in **Ich-Botschaften vom Herzen her**.

2. Wenn ich den Redestab in meinen Händen halte, habe ich das Wort. Ich habe das **Recht zu reden**! Alle anderen widmen ihre volle Aufmerksamkeit dem Sprechenden und unterbrechen nicht.

3. Jeder Beitrag beginnt mit „Name - How“ (Ich werde sprechen und bitte um eure Aufmerksamkeit.) Die Gruppe antwortet gemeinsam „Name - How“ (Wir hören dir aufmerksam zu!)

Jeder Beitrag endet mit „Name - How“ (Ich habe gesprochen!) Die Gruppe antwortet gemeinsam „Name - How“ (Wir haben dich gehört!)

Alternative: Redner beginnt mit: "Ich bin Gerd."

Gruppe antwortet: "Ich höre dich, Gerd." Redner endet mit: "Ich habe gesprochen." Gruppe antwortet: "Danke, Gerd" Der Redestab wird nach jedem Redebeitrag immer wieder **in die Mitte gelegt**. Bevor ein nächster Mann ihn wieder ergreift wird kurz einige Sekunden inne gehalten.

4. An jedem Abend sind alle Männer gleichberechtigte, voll verantwortliche **Schiedsrichter/ Herzwächter**. (siehe unten: E) Herzwächter und Schiedsrichter)

5. Jede MG besitzt ihren eigenen Redestab, der ein Teil der Gruppenseele wird. Er kann von verschiedenen Männern mit nach Hause genommen werden, um auch dort seine Kraft zu entfalten.

### C) Struktur eines Abends (Dauer genau 2 Stunden)

1. Gute/ ungestörte **Atmosphäre** schaffen: Stuhlkreis. In der Mitte auf einem runden Teppich liegen: Kerze mit Streichhölzern, für die Widmung des Abends und Themensymbole (Steine o.ä.). Redestab, Klangschale für den Herzwächter kommen erst später in die Mitte. (s.u.: C) 3.)

Die Konzentration auf die Mitte soll nicht gestört werden, deswegen steht etwas zum Trinken auf einem Tisch am Rand.

2. Ein **Impuls**, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen. Es ist zu empfehlen eine bestimmte Zeit zu Schweigen oder eine Körperübung durchzuführen, damit wir in d. Gruppe u. bei unseren eigenen Gefühlen ankommen. D. Impuls sollte sehr gut sitzen. Er sorgt für einen guten Start.

3. **Aktivierung d. Herzwächters/ Schiedsrichters u. des Redestabes**: (siehe unten: E) Herzwächter ...)

4. Jemand zündet d. **Kerze** an und spricht eine **Widmung** zum Abend. Die Widmung kann eine Person, ein Thema od. ein Geschehen benennen. Es findet eine Fokussierung der Gruppe statt. Die Widmung muss inhaltlich am Abend nicht wieder auftauchen, manchmal gibt sie auch einen wichtigen Impuls.

5. **Einstiegsrunde** (Redestab **reihum** geben, um Zeit zu sparen.)

Bei d. Einstiegsrunde erhält jeder **2 Minuten** Zeit, d. mit einer Sanduhr gestoppt werden. Erst nach 2 Min. wird der Redestab weiter gegeben. Damit entsteht Raum, tiefer nachzuspüren, ob noch ein Thema hoch kommt, d. zu

Beginn meiner Redezeit noch nicht da ist. D. Männer kommen nicht in Versuchung, schon inhaltlich einzusteigen. Disziplinierte Gruppen können auf die Sanduhr verzichten.

Der Auftrag i. d. Einstiegsrunde heißt, rede von dir selbst und kommentiere nicht die Aussage deines Vorredners. Für Resonanzen und Kommentare ist später genügend Zeit bei C) 6. „Arbeit an den Themen.“

**Frage: Was beschäftigt mich jetzt; wie bin ich jetzt, wie fühle ich mich gerade, was will ich mit der Gruppe teilen? Oder: Was bewegt mich, an Freude u. Ärger?**

Leichtigkeit und Positives (frohe Momente/ kleine „Glückserfahrungen“) sowie „schwere Themen“ – beides gehört dazu. Ideal ist, wenn am Ende der Einstiegsrunde zwischen „Licht“ und „Schatten“ eine Balance besteht. War die erste Runde zu „schwer“, kann direkt eine Runde mit fröhlichen Momenten angeschlossen werden.

**Kurz/ prägnant; nicht** in das Thema einsteigen.

Wenn jemand in ein „schweres“ Thema tiefer in einsteigen will, nimmt er **einen Stein aus d. Korb in der Mitte und legt ihn vor sich ab.** Will er einen „frohen Moment“ teilen, legt er eine **große bunte Murmel** vor sich ab. Es können sich mehrere Themen/ Steine od. Murmeln ansammeln. Wenn jemand ein **tiefes Thema (Wunde)** öffnet u. d. Redestab weiter gibt, **ohne** einen Stein raus zu legen, können die Zuhörer einen **roten „Empathiestein“** ohne Worte vor ihm ablegen. Am Ende der Einstiegsrunde entscheiden die Männer, vor denen rote Steine liegen, ob sie darauf einsteigen wollen. Wenn nicht, können sie diese ohne Kommentar wieder in den Korb zurück legen. Liegen nach der ersten Runde keine „Themen“ in der Mitte, gibt es eine kurze Stille (3 Min.), in der sich festsitzende Themen lockern können. In einer **zweiten Runde** können diese Themen in die Gruppe gelangen. Sind immer noch **keine Themen** „öffentlich“, stellt sich die Frage: Was brauchen wir, wenn sich keine Themen zeigen? - Es kann auch die „Themenliste“ ausgelegt werden. Die Männer entscheiden sich für ein Thema u. tauschen sich darüber aus. (Redestab nutzen!)

## 6. **Arbeit an den Themen** aus der Blitzlichtrunde

Zeitbegrenzung hat eine Verdichtung zur Folge. Eine Verdichtung führt zum Wesentlichen!

- 1.) Die Reihenfolge u. d. Zeitbedarf wird vereinbart.
- 2.) Ich stelle mein Thema vor, halte den Redestab in der Hand und achte genau auf die Vereinbarungen. (siehe A)

**Wichtigster Teil der Männerrunde:**

**3.) Alle anderen hören zu und sind in körperlicher Resonanz mit dem Thema u. dem Mann, der sein Inneres mit ihnen teilt; präsent und wach!**

**Die Zuhörer spüren nach, welche körperliche Resonanzen ausgelöst werden:**

**Sie sprechen die Empfindungen ihres Körpers aus.**

**Wie berührt es mich? Was löst es bei mir aus?**

**Wo und wann hatte ich am heftigsten Herzklopfen? Wo wurde es mir eng oder unwohl im Magen?**

**An welcher Stelle spüre ich die größte Kraft?**

**4.) Es folgen Reaktionen/ Resonanzen der Gruppe:**

**Emotionen, Körperempfindungen, Berührtsein u. Bilder, die mir beim Zuhören gekommen sind, teile ich mit, ohne zu deuten oder Ratschläge zu geben.**

Bei so genannten negativen Gefühlen wie Wut, Angst, Hilflosigkeit, ..., werden körperliche Spannungen in uns ausgelöst: Da ist eine Enge im Hals, unser Magen möchte sich zusammenziehen oder umdrehen, wir empfinden einen Druck auf d. Brust, ... Mit den Gefühlen sind körperliche Spannungen verbunden. Als Zuhörer ist es hilfreich meine eigenen körperlichen Spannungen zu spüren und zu benennen. Für den, d. dran ist, hilft es, zu hören u. seine eigenen körperlichen Reaktionen zu beobachten. Eigene ähnliche Lebenssituationen und wie ich in diesen gehandelt habe, bringe ich mit ein. „Ich kenne das aus meinem eigenen Leben und ...“

**5.) Wie wirkt die Resonanz aus der Gruppe auf mich, der ich mein Thema mit ihr teile?**

Ich gebe direkte u. abschließende Rückmeldung.

**Ende:** Ich lege den Stein zurück (kann ihn auch mitnehmen, wenn ich noch weiter daran arbeiten möchte). „Danke!“ Der nächste ist dran.

**6) Was geschieht mit den übrigen Themen, wenn die Zeit nicht für alle reicht?**

Mann entscheidet, sein Thema zurückzuziehen oder beim nächsten Mal wieder anzusprechen; alternativ kann d. Gruppe im Konsens auch Verlängerung der Männerrunde beschließen, um weiter zu arbeiten. Auch Vereinbarungen für Zweiergespräche außerhalb des Treffens sind sinnvoll; Stein mitnehmen und das nächste Mal darüber berichten.

**7. Abschluss: Blitzlichtrunde** mit dem Redestab: „Wie bin ich jetzt und was nehme ich mit?“ Wort, Satz! Wir stehen, die Arme auf den Schultern des Nebennes und „Tönen“ im Männerkreis.

**8. Ein kurzes, intensives Abschlussritual bestätigt u. vertieft die gemachten Erfahrungen.** Wir stehen, die Arme auf den Schultern der Nachbarn und „Tönen“ im Männerkreis. **Ist d. gemeinsam vereinbarte Zeit um, wird d. Männergruppe pünktlich beendet.**

**9.** Beim kommenden Treffen kann der Erfolg oder Misserfolg der in Punkt 7 entdeckten Ergebnisse Thema der Sitzung werden.

**D) allgemeine Organisation:**

Jeder Mann hat in seinem Leben eine Vielzahl von Kompetenzen erworben u. Strategien erprobt, mit denen er d. alltäglichen Herausforderungen meistert. Die Gruppe der

Männer bildet daher eine unerschöpfliche Quelle an Erfahrungen, die jeder Mann für sich nutzen kann.

1. Wir sind als MG eine Wachstumsgruppe und bieten weder eine Therapie noch „Kuschelabende“ an. Es geht um **Kontakt**, **Begegnung** und **Austausch** mit anderen Männern und die gemeinsame Suche nach einem ganzheitlichen Verständnis v. Mann-Sein. Wachstum setzt Offenheit und Mut voraus und braucht eine geschützte, vertrauensvolle und verbindliche Umgebung.

2. Die Abende haben eine festgelegte **Struktur** (siehe ABC), die weiter entwickelt und bei Bedarf auch verändert werden kann. Die genaue Struktur wird beim Start einer Männergruppe mit allen Teilnehmern besprochen. Dafür wird ausreichend Zeit zur Verfügung gestellt. Es werden alle Männer gehört und die Struktur wird, wenn nötig, auf die Gruppe abgestimmt.

Zum Abschließen dieses Prozesses, wenn alle Männer einstimmig den genauen Ablauf und die Struktur beschließen, indem sie ihr Lederband an den Redestab knüpfen, findet das sogenannte Gründungswochenendes statt.

### **3. Gruppengröße:** Neuaufnahme, Verabschiedung:

Die Gruppe ist grundsätzlich eine geschlossene Gruppe und ermöglicht, nach Absprache im Konsens, die Neuaufnahme von Männern in losen Zeitabständen. Zur Männergruppe gehören max. 14 und minimal 8 Männer. Spätestens wenn d. Untergrenze erreicht ist, werden neue Mitglieder in d. Gruppe aufgenommen.

#### **Aufnahme eines neuen Mitglieds:**

Ein Mitglied der MG bringt den Wunsch ein, dass ein weiterer Mann Interesse hat zu kommen. Die Gruppe entscheidet, d. Interessenten einzuladen o. nicht. Der Interessent besucht die Gruppe an drei Abenden, an denen immer wieder auch die Methoden der Gruppe erklärt werden. Die drei Abende liegen möglichst nacheinander.

Am Ende d. 3. Abends teilt der Interessent mit, ob er in die Gruppe einsteigen will oder nicht. Er geht ca. 30 Min. früher raus. In dieser Zeit beschließt d. Gruppe, ob sie d. Interessenten aufnehmen will oder nicht u. ihm teilt dies **direkt** mit.

Die Männer, die da sind, treffen die Entscheidung. Abwesende äußern sich per E-Mail innerhalb von 2 Tagen. Kommt von einem Abwesenden keine Rückmeldung wird dies als Zustimmung gewertet. Möglichst zeitnah wird der Interessent nach spätestens 2 Tagen informiert. Ein abgelehnter Interessent wird per Telefon informiert.

Es wird ein **Aufnahmritual** für neue Mitglieder entwickelt u. durchgeführt.

**Versprechen** Beim Gründungswochenende an dem sich alle einknüpfen oder wenn Neue aufgenommen werden.

Ein Lederband an dem Redestab knüpfen.

„Klaus How.“ Gruppe antwortet: „Klaus How.“

Klaus: „Ich halte die Vereinbarungen ein und gehöre zur Gruppe. Klaus How!“ Gruppe antwortet u. bestätigt: „Klaus How!“

Als sichtbares Zeichen (Unterschrift) knüpfe ich mein Lederband in den Redestab ein.

Auch beim Abschied aus der Gruppe steht ein zuvor von der Gruppe entwickeltes **Verabschiedungsritual**.

Es werden nicht ständig neue Männer aufgenommen. Ist eine bestimmte Zahl erreicht ist die Gruppe geschlossen und konzentriert sich **längere Zeit** auf ihren eigenen **Gruppenfindungsprozess**.

4. Die Gruppe trifft sich im **regelmäßigen Rhythmus ca. alle 3 Wochen**. (Bei Bedarf kann der Rhythmus geändert werden.)

1x im Jahr verbringt die Gruppe ein gemeinsames, **thematisches Wochenende**.

Die Gruppe muss nicht jeden Abend sitzen, reden und zuhören. Auch **Körperübungen** und **Bewegung** haben immer wieder ihren Raum. „Nicht im dem Stuhl versinken, sondern den Körper wahrnehmen und integrieren!“ Hier tun sich Männer wechselseitig Gutes tun.

Es muss auch **Spaß** in der MG geben. Leichtigkeit u. Positives brauchen ihren Raum; als Ausgleich zu den „schweren Themen“. Ist die Einstiegsrunde mit „schweren Themen“ überladen, kann direkt eine Runde mit „fröhlichen Momenten“ folgen. Gemeinsame **Aktionen**, indem die Gruppe „raus“ (in die Natur, ...) geht, sind wichtig. Bei Bedarf organisiert sich die Männergruppe **Unterstützung** und Begleitung von Außen. (Coach, Männerreferent, ...)

**5. Der Start der Männergruppe** wird von Gerd Humbert **geleitet**. Diese Phase kann über ein Jahr dauern. Danach geht G. Humbert durch ein festgelegtes Ritual in die Rolle des Begleiters über. Wenn die Gruppe nach einiger Zeit komplett ist, alle ihre Bänder an den Redestab geknüpft haben, sowie der Ablauf gut funktioniert und eingespielt ist (siehe C) Struktur eines Abend) führt sie das **Gründungsritual** durch (evtl. WE).

**Mit der Zeit wächst ein tiefes Vertrauen zwischen den teilnehmenden Männern und eine gemeinsame „Gruppenseele“ entsteht, die ein intensives Gefühl von Verbundenheit erzeugt. Die MG erlebt sich als ein Organismus, der gemeinsam Kraft und Schmerz empfindet und sich weiter entwickelt.**

Der Satz d. Bibel: „**Wo zwei oder drei beisammen sind bin ich mitten unter ihnen.**“ wird konkret erfahren.

Auch der Satz aus der Bergpredigt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ wird in seinen beiden Seiten konkret. Ich wachse selbst u. lasse mich von meinem Nächsten berühren. Die Erfahrung in Männergruppen zeigt, dass es gut tut u. heilende Kräfte entwickelt, wenn Männer sich tief vertrauen u. füreinander da sind.

### **6. Notplatz & soziales Projekt**

Jede MG hat einen freien Platz für einen od. zwei Männer in **Not** und entscheidet sich für ein **soziales o.ä. Projekt**. Für was sind wir übergreifen als Männergruppe da?

#### **Herzwächter / Schiedsrichter - Erklärung u. Funktion:**

##### **A) Grundlegendes:**

Der Herzwächter (HW.) agiert immer wohlwollend und unterstützend für den Sprechenden. Der HW. darf nie belehrend, besserwisserisch, kontrollierend, unterbrechend aktiv werden.

Folgende Frage ist mit dem Tönen des HW. verbunden:

**„Gell, du bist noch bei dir oder bist du gerade dabei den Kontakt zu deinem Herzen ein wenig zu verlieren?“**

Du spürst dich selbst am besten. Wenn du bei dir bist, dann bleibe bei deinem Herzen und meine Wahrnehmung als HW. war falsch. Entschuldigung!

### **B) Aktivierung der Herzwächter/ Schiedsrichter und des Redestabes:**

Ein Mann legt den Redestab und die Klingel/ Klangschale vor sich ab. Alle legen ihre Hand auf ihr Herz.

**Er nimmt den Redestab in die Hand und spricht:**

**1. „Ich rede vom Herzen her. How!“** Alle wiederholen.

**2. „Ich bin Herzwächter mit Mut, Präsenz u. Wertschätzung. How!“** Alle wiederholen den Satz!

**3. „Ich höre den Herzwächter und komme wieder in Kontakt mit mir. How!“** Alle wiederholen den Satz!

Er legt d. Redestab in die Mitte u. stellt d. Glocke/ Klangschale für d. Herzwächter ins Zentrum. Die Glocke/ Klangschale steht für alle gut erreichbar, im Zentrum d. Kreises. Sie wird einmal geschlagen.

#### **Kurzes Innehalten.**

**Danach wird die Kerze für die Widmung entzündet.**

### **C) Was ist und tut der Herzwächter/ Schiedsrichter?**

Alle Männer sind gleichberechtigte und voll verantwortliche Mitglieder der Männergruppe. Deswegen sind auch alle Männer HW. Die HW. unterstützen die Funktion des Redestabes u. achten gemeinsam darauf, dass die Regeln/ Vereinbarungen eingehalten werden. Sie interessieren sich für den Sprechenden und sind voller Wertschätzung.

Der HW. schlägt die Klangschale, wenn er als Zuhörer zu spüren glaubt, dass nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen oder die Rede so ausgedehnt wird, dass der Anfang verloren geht.

HW. sind somit auch Zeitwächter. Sie brauchen Mut und ihre komplette Kraft und Konzentration, denn sie werden einen anderen Mann kurz unterbrechen u. evtl. irritieren. Es ist deswegen wichtig, dass immer alle Männer voll verantwortlich die Rolle der HW. übernehmen.

Die HW. werden **ohne Worte** aktiv, indem sie die Klangschale schlagen. Ihr Hinweis wird ohne Diskussion schweigend akzeptiert. Alle kennen die Bedeutung!

Der Klang des HW. erinnert mich, der ich den Redestab in der Hand halte, **unterstützend** daran, dass ich evtl. dabei bin, den Kontakt zu mir, zu meinem Herzen und zur Gruppe zu verlieren. **„Wo bist du und was spürst du gerade?“** Die Frage stellt der HW, nur wenn es absolut nötig ist.

#### **Was ich tue, wenn ich den Herzwächter höre:**

Ich mache eine kurze Pause und halte inne, um mich neu zu sortieren. Dabei lege ich den Redestab auf meinen Oberschenkeln ab und halte ihn mit einer Hand fest.

Die andere Hand führe ich zu meinem Herzen und spüre den intensiven Kontakt zu mir selbst. Ich kann die Augen schließen, meinen Atem spüren bis die Klangschale ausgeklungen ist.

Wenn ich mich vergewissert habe, dass ich bei mir bin, ergreife ich d. Redestab wieder neu, halte ihn hoch u. rede weiter, von innen raus. Ich könnte auch sagen: **„Danke,**

**dass du mir hilfst bei mir zu bleiben.“** Die beteiligten Männer müssen sich nicht rechtfertigen. Weder der, der die Klingel schlägt, noch der, der sich des Kontaktes zu sich selbst vergewissert.

Wenn ich die Klangschale betätigen will, mich aber nicht traue, kann ich **Augenkontakt** zu einem anderen Mann aufnehmen und wir werden die Klangschale symbolisch gemeinsam schlagen.

Der **Redner ist dankbar** für den Impuls des HW., der ihm hilft ihm, bei sich selbst zu bleiben und mit dem im Kontakt zu bleiben, was ihn tief innen bewegt. Dadurch bleibt der Zugang zu seinen eigenen Selbstklärungs- und Selbstheilungskräften bestehen.

#### **Der aktive Herzwächter ist ein Geschenk.**

Den HW. **nicht** aktivieren, wenn **ich** den Kontakt verliere, weil ich selbst unkonzentriert, betroffen und intensiv bei meinen eigenen Gefühlen bin.

Bin ich der Mann, der vom HW. unterbrochen wird obwohl ich bei mir bin, habe ich das Recht, nach kurzem Innehalten weiter zu reden.

Es soll nichts zurück gehalten werden, das raus will. Bis jetzt habe ich als Sprechender evtl. nur die falschen, unklaren Worte gewählt. Dürfte ich nicht weiter reden, würde ich evtl. auf meinem Druck, auf meinem Thema sitzen bleiben. Das soll nicht geschehen.

Der HW. in berechtigter Aktion gibt den Impuls und macht evtl. die Bahn frei für die Themen, die jetzt wirklich kommen wollen.

Schaue dir das Thema richtig an, gehe in vollen Kontakt, in volle Resonanz und mache ihm die Bahn frei.

#### **Weitere Funktion des Herwächters:**

Der Herzwächter in Aktion kann bei allen Beteiligten viel auslösen. Dabei können neue Themen kommen, die das Herauslegen eines weiteren **Steines** erfordern.

Wenn ein Mann von dem, was er hört so stark betroffen ist, dass er vor lauter Resonanz fast **explodiert**, kann einen Stein raus legen und erklärt sich mit **einem** Satz, wenn der Sprechende fertig ist. Danach muss sehr achtsam entschieden werden, wer weiter macht.

Wenn es keine klare Lösung gibt, kann eine Zwischenrunde, ein kurzes Blitzlicht, hilfreich sein, in dem reihum alle zu Wort kommen und ihr Empfinden äußern.

Die Glocke, die in der Mitte steht, darf **nicht mit dem Fuß** betätigt werden, denn symbolisch könnte sich auch der gerade Sprechende „getreten“ fühlen.

In der Gruppe wird immer wieder besprochen, wie der **Herzwächter gerade** funktioniert. Müssen wir etwas im Bezug zum Herzwächter ändern?

**Wichtig:** Es ist immer nur meine Vermutung, dass der sprechende Mann, den Kontakt zu seinem Herzen verloren hat? Nur er selbst kann es wissen und spüren. Evtl. bin ich so stark in meinem eigenen Herzen berührt worden, dass ich den anderen Mann gar nicht mehr wirklich wahrnehme. Deswegen ist es wichtig ganz bei dem Mann zu sein, der gerade mit dem Redestab redet.

Auf keinen Fall darf der Herzwächter missbraucht werden, um einen Mann unberechtigt zu stoppen!

Humbert (inspiriert von Wölfe) 3.3.2020

[www.maennernetzpfalz.de](http://www.maennernetzpfalz.de)