

### 3 x 5 Ideen zur Männer-Runde

#### A) Vereinbarungen:

1. Ich spreche in **Ich-Botschaften** möglichst **kurz**, präzise, auf den Punkt gebracht, ohne mit „man müsste...“ die Welt zu erklären.
2. **Vertraulichkeit**: Was hier geredet wird, bleibt hier! Mit Dingen, die wir in der Gruppe besprechen, gehe ich absolut vertraulich um.
3. **Selbstsorge**: Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide, was und wie viel ich einbringe.

**Respekt**: Ich respektiere die Grenzen der anderen Männer und begegne ihnen mit Wertschätzung. Dabei erteile ich keine ungefragten Ratschläge; die Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht mit gut oder schlecht. Nachfragen zum besseren Verständnis sind ok.

4. **Präsenz**: Ich stelle meine ganze Energie und Aufmerksamkeit der Gruppe zur Verfügung, indem ich mit einer präsenten inneren Haltung wach da bin. Ich unterstütze die anderen Männer mit meinen Fähigkeiten und Kompetenzen.
5. **Pünktlichkeit u. Verbindlichkeit**: An d. Gruppentreffen nehme ich regelmäßig u. pünktlich teil. Wenn ich nicht teilnehmen kann, melde ich mich per Mail ab.

#### B) Funktion des Redestabes:

1. Wenn ich den Redestab in meinen Händen halte, habe ich das Wort. Ich habe das **Recht zu reden!**
2. Alle **hören** aufmerksam zu u. unterbrechen auf keinen Fall d. Redefluss desjenigen, der gerade dran ist.
3. Nach jedem Beitrag den Redestab in d. **Mitte** legen.
4. **Störung**: Wenn ich eine wichtige **Störung** habe, die Rede eines anderen Mannes zu lange ist oder er den Bezug zu sich selbst verliert; darf ich diese Störung direkt anmelden, auch wenn ich den Stab nicht in der Hand halte. Ich schlage die Klangschale des Herzwächters.
5. Jede Gruppe hat ihren eigenen ganz typischen Redestab. Er begleitet die Gruppe auf ihrem Weg.

#### C) Struktur eines Treffens (Dauer genau 2 Std.)

1. **Impuls** um anzukommen. **Herzwächter** benennen!
2. **Einstiegsrunde: Jeder sagt, was ihn gerade bewegt.** Kurz und prägnant. **Nicht** in das Thema einsteigen!

Möchte ich nach der Einstiegsrunde mein Thema mit der Gruppe weiter bearbeiten, lege ich symbolisch einen Stein vor mich.

Es können sich mehrere **Themen** ansammeln.

#### 3. **Arbeit an den Themen** aus der Einstiegsrunde.

Es wird vereinbart wer anfängt und wie viel Zeit jeder ungefähr braucht.

**Ich beginne und stelle mein Thema mit den wichtigsten Aspekten vor.**

Dabei hören alle zu und sind in **Resonanz** mit dem Thema; präsent und wach!

Wo **berührt** es mich als Zuhörer? Was löst es bei mir aus? Welche **körperlichen** Reaktionen spüre ich?

**Wie wirkt** die Resonanz aus der Gruppe auf mich, der ich ein Thema eingebracht habe?

Der nächste ist dran.

Was geschieht mit den übrigen Themen, wenn die Zeit nicht für alle reicht? Z.B. Vereinbarung Zweiergespräch; Stein mitnehmen; nächstes Mal.

4. **Abschluss: Blitzlichtrunde** mit Redestab: „Wie geht es mir jetzt und was nehme ich mit?“ Wort, Satz!
5. **In der Gruppe wird nicht nur geredet.** Wenn die Männer Lust haben etwas anderes zu tun können sie das selbst entscheiden: Bewegung, Musik, Spaß, raus gehen in die Natur, ...

#### **Versprechen:**

„Ich verspreche, die Vereinbarungen (A), die Funktion des Redestabes (B) und die Struktur des Treffens (C) anzuerkennen.

Das tue ich, indem ich mich mit meinem Lederband in den Redestab einknüpfe.

#### **Herzwächter:**

Er schlägt d. Klangschale, wenn nicht mehr von Herzen her, in Ich-Botschaften geredet und die Beiträge zu lang werden. Redestab ohne Kommentar direkt i. d. Mitte!

**Männerrunden**: Pirmasens, Kaiserslautern, Altrip, Speyer, Landau, Neustadt, Walldorf, Karlsruhe.

**Info**: [gerd.humbert@evkirchepfalz.de](mailto:gerd.humbert@evkirchepfalz.de) (19.1.16)

