

## **Betriebsanleitung Männergruppe** Stand 17.10.18

„Wenn Männer füreinander da sind und aufeinander aufpassen fördern sie Wachstum und Stärke.“

### **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 in d. Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. 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, in welchem Maß ich mich einbringe.

**Respekt/ Wertschätzung**: Ich achte und respektiere die Grenzen der anderen Männer. Respekt und Wertschätzung vor den anderen sind leitende Ideen für eine Männergruppe. Ich begegne den anderen Männern mit Wohlwollen, d.h. ich erteile keine ungefragten 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. Es entstehen keine falschen Fantasien. Die Anwesenden werden damit 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 ausreichend Raum für Abschied u. knüpft sich aus dem 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 ande-

ren widmen ihre volle Aufmerksamkeit dem Sprechenden u. unterbrechen nicht.

3. Jeder Beitrag beginnt mit „Name - How“ (Ich werde sprechen.) 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.) Der Redestab wird nach jedem Redebeitrag immer wieder, wieder in die Mitte gelegt, bevor er neu aufgenommen wird.
4. Der Auftrag heißt, rede von dir und **kommentiere nicht** die Aussage deines Vorredners. Für Resonanzen und Kommentare ist genügend Zeit bei C) 4. „Arbeit an den Themen.“
5. An jedem Abend sind alle Männer gleichberechtigte, voll verantwortliche **Schiedsrichter/ Herzwächter**. Wenn ein **Mann** spürt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen oder d. Rede ist so lang, dass d. Anfang vergessen wird, schlägt er die Klingel. Der Redestab wird **ohne Kommentar und ohne Erklärung** los gelassen und auf den Oberschenkeln abgelegt. Wenn der Redner wieder in **Kontakt mit sich** und seinem Herzen ist, spricht er weiter oder er gibt den Redestab frei. (siehe unten: E) Herzwächter und Schiedsrichter)
6. Jede Gruppe 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. Eine gute/ ungestörte **Atmosphäre** schaffen: Stuhlkreis.  
In der Mitte auf einem runden Teppich liegen: Redestab, Themensymbole (Steine o.ä.), Klingel für den Schiedsrichter/ Herzwächter, Kerze mit Streichhölzern, für die Widmung des Abends in die Mitte legen.  
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 der Gruppe und bei unseren Gefühlen ankommen.
3. **Aktivierung d. Herzwächters/ Schiedsrichters u. des Redestabes**: (siehe unten E) Herzwächter ...)
4. Ein Mann zündet die **Kerze** an und spricht eine **Widmung** zum Abend. Die Widmung kann eine Person, ein Thema oder etwas anderes benennen. Es findet eine Fokussierung der Gruppe statt. Die Widmung muss inhaltlich am Abend nicht wieder auftauchen, manchmal gibt sie einen wichtigen Impuls.

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

**Was beschäftigt mich jetzt; wie bin ich jetzt, was will ich mit der Gruppe teilen?**

Was hat mich in der letzten Zeit bewegt, an Freude und Ärger?

Leichtigkeit und Positives (frohe Momente/ kleine „Glückserfahrung“) sowie „schwere Themen“ – beides gehört dazu.

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

Wenn jemand in ein Thema tiefer einsteigen will, legt er einen Stein aus dem Korb in der Mitte vor sich ab.

Es können sich mehrere **Themen** ansammeln.

Liegen nach der ersten Runde keine „Themen“ in der Mitte, gibt es eine kurze Schweigezeit, in der sich fest-sitzende Themen lockern können. In einer **zweiten Runde** können die 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.

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

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

1.) Es wird vereinbart wer anfängt.

2.) Ich stelle mein Thema vor, wenn ich daran bin, halte den Redestab in der Hand und achte genau auf die Vereinbarungen. (siehe A) Mein Stein liegt vor mir.

**Wichtigster Teil der Männerrunde:**

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

**Die Zuhörer spüren nach, welche körperliche Resonanz ausgelöst ist.**

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?

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

4.) Es folgen Reaktionen/ Resonanzen der Gruppe:

**Emotionen, Körperempfindungen Berührung 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, wir empfinden einen Druck auf der Brust, ... Mit den Gefühlen sind körperliche Spannungen verbunden. Es ist hilfreich meine eigenen körperlichen Spannungen zu spüren und für

den, der dran ist hilft es, seine eigenen körperlichen Reaktionen zu beobachten.)

Ähnliche Lebenssituationen und wie ich in diesen gehandelt habe bringe ich mit ein

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 mit nehmen, 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 Gruppe im Konsens auch Verlängerung der Männerrunde beschließen, um weiter zu arbeiten. Auch Vereinbarungen für Zweiergespräche 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!

8. Ein kurzes, intensives **Abschlussritual** bestätigt u. vertieft die Verwandlung und den Aufbruch. Wenn die gemeinsam vereinbarte Zeit um ist, wird die Männergruppe pünktlich beendet.

**Versprechen** (evtl. beim Gründungswochenende)

Ohne Worte das Band einknüpfen.

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

Klaus: „Ich halte die Regeln ein und gehöre zur Gruppe.

Klaus How! Gruppe antwortet u. bestätigt: Klaus How!“

Als sichtbares Zeichen (Unterschrift) knüpfe ich mein Lederband an d. Redestab. Wenn sich alle an die gemeinsamen Vereinbarungen halten entsteht tiefes Vertrauen und eine gemeinsame Gruppenseele, die ein intensives Glücksgefühl erzeugt.

**D) allgemeine Organisation:**

Jeder Mann hat in seinem Leben eine Vielzahl von Kompetenzen erworben und Strategien erprobt, mit denen er die alltäglichen Herausforderungen meistert und gemeistert hat. Eine Gruppe von Männern bildet daher eine unerschöpfliche Quelle an Erfahrungen, die jeder Mann für sich nutzen kann.

1. Wir sind als selbstgeleitete Männergruppe eine Wachstumsgruppe. Wir 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 von 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.

Erst wenn dieser Prozess abgeschlossen und alle Männer einstimmig den genauen Ablauf und die Struktur beschließen, indem sie ihr Lederband an den Redestab knüpfen, startet die Gruppe.

Auch mit Interessenten wird Ablauf der Männerrunde besprochen. Der Abschluss des Aufnahme Rituals für Neue ist das Einknüpfen seines Lederbandes i. d. Redestab, wie eine Unterschrift.

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. 12-14 und minimal 8 Männer. Spätestens wenn d. Untergrenze erreicht ist, werden neue Mitglieder in d. Gruppe aufgenommen.

Aufnahme eines neuen Mitglieds:

Ein Mitglied der Männergruppe bringt den Wunsch ein, dass ein Mann Interesse hat zu kommen. Die Gruppe entscheidet, den Interessenten einzuladen oder nicht.

Der Interessent besucht die Gruppe an drei Abenden. Die drei Abende liegen möglichst nacheinander.

Am Ende des dritten Abends teilt der Interessent mit, ob er weiter kommen möchte oder nicht.

Am vierten Abend bleibt der Interessent weg und die Gruppe, beschließt, ob sie den Interessenten aufnehmen will oder nicht.

Die Männer, die am vierten Abend da sind, treffen die Entscheidung. Abwesende äußern sich per E-Mail.

Es wird ein **Aufnahmeritual** für neue Mitglieder entwickelt u. durchgeführt. 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 auf ihren eigenen Gruppenfindungsprozess.

4. Die Gruppe trifft sich im regelmäßigen Rhythmus. (Bei Bedarf kann der Rhythmus geändert werden.) Der Inhalt eines Abends besteht aus den persönlichen Themen, die von den Männern mit der Gruppe geteilt werden.

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

Die Gruppe muss nicht jeden Abend sitzen, reden und zuhören. Auch Körperarbeit und **Bewegung** müssen immer wieder ihren Raum haben. „Nicht auf dem Stuhl versinken, sondern den Körper wahrnehmen und integrieren!“ Hier können sich auch Männer gegenseitig wohl tun.

Fußmassage, ... Es muss auch **Spaß** in der Männergruppe geben. Leichtigkeit und Positives brauchen ihren Raum; als Ausgleich zu den „schweren Themen“. Gemeinsame **Aktionen**, indem die Gruppe „raus“ geht, können sehr wichtig werden. Bei Bedarf organisiert sich die Männergruppe **Unterstützung** und Begleitung von Außen.

**5. Alle Männer sind Herzwächter/ Schiedsrichter:** Der Herzwächter unterstützt die Funktion des Redestabes und achtet darauf, dass die Regeln/ Vereinbarungen eingehalten werden.

**(siehe Text zu „Herzwächter von G. Humbert)**

6. Der Start der Männergruppe wird von Gerd Humbert **begleitet**. 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 die sie das **Gründungsritual** durch (evtl. WE).

Jede Gruppe entscheidet für sich, wann es Zeit für das Gründungsritual ist und welche Elemente enthalten sind. Nach dem Gründungsritual erreicht die Gruppe eine Qualität, die ein wirklich intensives Arbeiten ermöglicht.

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

Der Satz aus der 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. D.h. ich wachse selbst und lasse mich von meinem Nächsten berühren. Die Erfahrung aus Männergruppen zeigt, dass es sehr gut tut und heilende Kräfte entwickelt, wenn Männer sich tief vertrauen und aufeinander aufpassen.

**E) Herzwächter/ Schiedsrichter: Erklärung u. Funktion**

**Aktivierung der Herzwächter/ Schiedsrichter und des Redestabes:**

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

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

**„Ich rede vom Herzen her. How!“** Alle wiederholen.  
**„Ich bin Herzwächter mit Mut u Wertschätzung. How!“**  
Alle wiederholen den Satz!

**„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 die Glocke für d. Herzwächter ins Zentrum. Die Glocke steht für alle gut erreichbar, im Zentrum des Kreises.

Sie wird einmal geschlagen.

### **Kurzes Innehalten.**

Danach wird die Kerze für die Widmung entzündet.

### **Was ist und tut der Herzwächter?**

Alle Männer sind gleichberechtigte und voll verantwortliche Mitglieder der Männergruppe. Deswegen sind auch alle Männer Herzwächter bzw. Schiedsrichter. Die Herzwächter unterstützen die Funktion des Redestabes und achten gemeinsam darauf, dass die Regeln/ Vereinbarungen eingehalten werden.

Wenn ein Mann spürt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen oder die Rede ist so lang, dass der Anfang des Redebeitrages vergessen wird, schlägt er die Klingel.

Auch wenn ein Mann zu lange redet, besteht die Gefahr, dass er den Kontakt zu seinem Herzen und den Herzen der Zuhörer verliert. Herzwächter sind somit auch Zeitwächter.

Sie haben eine sehr wichtige Aufgabe für die Gruppe. Sie brauchen Mut u. ihre ganze Kraft und Konzentration, denn sie werden einen anderen Mann unterbrechen.

Es ist wichtig, dass immer alle Männer voll verantwortlich die Rolle der Herzwächter übernehmen.

Die Herzwächter greifen ohne Worte ein, indem sie die Klingel schlagen. Ihr Hinweis, ihr Eingriff wird ohne Diskussion schweigend akzeptiert. Alle kennen d. Bedeutung!

Der Klang des Herzwächters, erinnert mich, der ich den Redestab in der Hand halte, daran, dass ich dabei bin, den Kontakt zu mir und zur Gruppe zu verlieren.

Ich mache eine kurze Pause und halte inne.

Dabei löse ich meine beiden **Hände** bewusst vom dem Redestab. Damit er auch wirklich losgelassen wird, können beide Hände zum Herzen geführt werden, um mit meinem Spüren und Reden dort wieder anzukommen.

Wenn ich neu in Kontakt zu mir gekommen bin, ergreife ich den Redestab und rede weiter, von innen raus.

Die beteiligten Männer müssen sich nicht rechtfertigen. Weder der, der die Klingel schlägt, noch der, der den Kontakt zu sich verloren hat.

Schlägt ein Mann die Klingel, kann es auch passieren, dass der Sprechende gerade nicht weiß, warum der Herzwächter aktiviert wurde, da er sehr intensiv bei sich selbst ist. Er kann dann die Frage stellen: Warum hat du den Herzwächter aktiviert?

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

Der Redner ist dankbar für den Impuls des Herzwächters, der ihm hilft ihm, wieder zu sich selbst zurück zu finden und in Kontakt zu kommen, mit dem, was ihn bewegt.

Wenn ich erinnert werde, wieder mit mir selbst in Kontakt zu kommen, zurück zu mir selbst, zu meinem Herzen, zu meinen momentanen Gefühlen, nehme ich auch wieder

Kontakt zu meinen eigenen Kräften auf, zu meinen Selbstklärungs- und Selbstheilungskräften.

Der aktive Herzwächter ist keine Bestrafung, sondern ein Geschenk.

Den Herzwächter nicht aktivieren, wenn ich den Kontakt verliere, weil ich selbst unkonzentriert oder betroffen bin.

Bin ich der Mann, der vom Herzwächter unterbrochen wird, habe ich erst mal selbst das Recht weiter zu reden. Es soll nichts zurück gehalten werden, das raus will, aber bis jetzt nur die falschen unklaren Worte gewählt hat. Dürfte ich nicht weiter reden, würde ich evtl. verunsichert zurück und auf meinem Druck, auf meinem Thema sitzen bleiben, das raus will, aber jetzt nicht raus darf.

Der Herzwächter in Aktion gibt den Impuls und macht evtl. die Bahn frei für die Themen, die jetzt kommen wollen. Schau dir das Thema richtig an, gehe in vollen Kontakt, in volle Resonanz und mache ihm die Bahn frei. Der Herzwächter in Aktion kann bei allen Beteiligten viel auslösen. Dabei können neue wichtige Themen entstehen, die das Herauslegen eines neuen **Steines** erfordern.

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

Indem ich den Herzwächter betätige kann ich auch eine **eigene Störung** anmelden. Wenn z.B. ein Mann beim Vorstellen seines Themas, für das er einen Stein raus gelegt hat, so ausführlich wird und so viele Details erzählt, dass ich nicht mehr folgen kann.

Wenn ein Mann von dem was er hört so stark betroffen ist, dass er vor lauter Resonanz fast **explodiert**, betätigt er den Herzwächter, kann einen Stein raus legen und erklärt sich mit einem Satz.

Dann 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. Lebt er noch und wie lebt er? Müssen wir etwas im Bezug zum Herzwächter ändern?

(Männer werden belohnt, wenn sie den Herzwächter betätigen?! Wie?)

Woher weiß ich als Herzwächter, dass der sprechende Mann, den Kontakt zu seinem Herzen verloren hat? 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.

**G. Humbert (inspiriert von N. Wölfle) 17.10.18**  
**www.maennernetzpfalz.de**