

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 eigenen Gefühle u. Gedanken. Ich spreche möglichst **kurz**, präzise, auf den Punkt gebracht, ohne Vorwürfe oder Kritik an anderen, ohne mit „man müsste...“ die Welt zu erklären.

2. **Vertraulichkeit**: Was in d. Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was hier besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um.

Wenn über Gesprächsinhalte der Männergruppe 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: 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; die 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 ent-

stehen keine falschen Fantasien. Die Anwesenden werden damit wertgeschätzt.

Wird Organisatorisches besprochen, bekommen alle die Infos per Email..

6. **Abschied, Trennung**: Wenn jemand die Gruppe verlässt, teilt er seinen Entschluss persönlich mit. Er bekommt ausreichend Raum für den 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 anderen hören aufmerksam und 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 wieder in die Mitte gelegt.

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.“ Siehe unten.

5. Alle Männer sind gleichberechtigte und voll verantwortliche **Schiedsrichter/ Herzwächter**.

Wenn ein **Mann** spürt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen oder die Rede ist so lang, dass d. Anfang vergessen wird, schlägt er die Klingel. Der Redestab wird los gelassen und auf die Oberschenkel des bis jetzt sprechenden Mannes abgelegt. Nach einer kurzen Zeit des Innehaltens wird der Redestab wieder von einem Mann aufgenommen.

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; etwas zum Trinken (Mitte) Redestab, Themensymbol (Steine o.ä.), Klingel für den Herzwächter, Kerze mit Streichhölzern, für die Widmung des Abends in die Mitte legen.
2. Ein **Impuls**, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen.
3. **Aktivierung d. Herzwächter u. des Redestabes:**
Ein Mann legt d. Redestab u. d. 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 und Wertschätzung. How!“ Alle wiederholen den Satz!

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

Er legt den Redestab in die Mitte u. stellt die Glocke für den Herzwächter ins Zentrum. Die Glocke steht zentriert, für alle gut erreichbar, im Zentrum. Die Klingel bzw. der Herzwächter wird einmal geschlagen.

Kurzes Innehalten.

4. Ein Mann zündet die **Kerze** an und spricht eine **Widmung** zum Abend.
5. **Blitzlicht** (Redestab wird reihum gegeben, 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 das Thema einsteigen; Themen sammeln, symbolisch in die **Mitte legen (Steine o.ä.)**. Es können sich mehrere **Themen** ansammeln. Liegen nach der ersten Runde keine „Themen“ in der Mitte, gibt es eine kurze Schweigezeit, in der sich festsitzende

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 und eine Verdichtung führt immer 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 die Reaktionen/ Ressonanzen aus 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 und 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 übriges Thema zu besprechen.

Vereinbarung Zweiergespräch; Stein mitnehmen.

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 und 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. 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 4x6 Impulse aus dem ABCD werden beim Start einer Männergruppe mit allen Teilnehmern besprochen. Dafür wird ausreichend Zeit zur Verfügung gestellt. Es werden alle Männer gehört und das ABCD wird, wenn nötig, auf die Gruppe abgestimmt.

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

Auch mit Interessenten wird das ABCD 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 die Untergrenze erreicht ist, werden neue Mitglieder in die 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**.

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) Impulse aus der Praxis

Kraft

Mit dem wachsenden Zusammenhalt steigt auch die Kraft der Gruppe. Sie ist stark wie eine belastbare Beziehung, in der sich alle Partner gegenseitig wertschätzen – auch wenn einzelne mal „blöd“ sind oder Ärger auslösen. Zuweilen hat ein Mann so viel zu tragen, dass er es alleine nicht schafft. Dann sind die anderen Männer da und tragen mit.

Mit der Zeit wird die Gruppenseele stärker

Das Vertrauen in der Gruppe wächst. Die Männer kennen sich immer besser und trauen sich auch, direkt Kritik auszusprechen. Sie wissen, diese Kritik wird nicht als Verletzung wahrgenommen, sondern als hilfreicher Hinweis auf ein wichtiges Thema. Auch Konflikte werden als Chance für alle Beteiligten genutzt.

Es wird erlebt, wie Männer aufeinander aufpassen.

G. Humbert (inspiriert von N. Wölfle) 8.8.2018
www.maennernetzpfalz.de