

Betriebsanleitung Männergruppe Stand 27.2.2019

Wenn Männer füreinander da sind fördern sie wechselseitig das Wachstum ihrer Persönlichkeit.

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 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 Männergruppe. Ich begegne den anderen Männern mit **Wohllollen 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 Klaus." Gruppe antwortet: "Ich höre dir zu." Redner endet mit: "Ich habe gesprochen." Gruppe antwortet: "Danke, Klaus."
4. 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, um Ruhe zu bewahren.
5. An jedem Abend sind alle Männer gleichberechtigte, voll verantwortliche **Schiedsrichter/ Herzwächter**. (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. 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, Klingel/ Klangschale für den Schiedsrichter/ 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. etwas anderes 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. **Blitzlicht** (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.

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, was will ich mit der Gruppe teilen?

Oder:

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

Kurz/ prägnant; nicht in das Thema einsteigen.

Wenn jemand in ein Thema tiefer einsteigen will, nimmt er einen Stein aus dem Korb in der Mitte und legt ihn vor sich ab. Es können sich mehrere **Themen/** Steine ansammeln.

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.) Es wird eine Reihenfolge und der ungefähre Zeitbedarf vereinbart.

2.) **Ich stelle mein Thema vor, halte den Redestab in der Hand und achte genau auf die Vereinbarungen.** (siehe A) Der Stein liegt vor mir.

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:

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 Nebennannes 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.**

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 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.

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 Männergruppe 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 **Aufnahmerritual** 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.

Wenn sich alle an die gemeinsamen Vereinbarungen halten entsteht tiefes Vertrauen und eine gemeinsame Gruppenseele, die ein intensives Glücksgefühl erzeugt.

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 Körperarbeit und **Bewegung** haben immer wieder ihren Raum. „Nicht im dem Stuhl versinken, sondern den Körper wahrnehmen und integrieren!“ Hier können sich Männer wechselseitig wohl tun. Fußmassagen, ...

Es muss auch **Spaß** in der Männergruppe geben. Leichtigkeit und Positives brauchen ihren Raum; als Ausgleich zu den „schweren Themen“. In der Einstiegsrunde können auch die „fröhlichen Momente“ geteilt werden. 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 **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 sie das **Gründungsritual** durch (evtl. WE).

Jede Gruppe entscheidet für sich, wann es Zeit für das Gründungsritual ist u. welche Elemente enthalten sind. Nach d. Gründungsritual erreicht d. 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 erzeugt. Die Männergruppe erlebt sich als ein Organismus, der gemeinsam Kraft und Schmerz empfindet und sich weiter entwickelt.

D. 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. D. Erfahrung aus Männergruppen zeigt, dass es sehr gut tut u. heilende Kräfte entwickelt, wenn Männer sich tief vertrauen u. füreinander da sind.

E) Herzwächter/ Schiedsrichter: Erklärung u. Funktion

Der Herzwächter (HW.) agiert immer wohlwollend und unterstützend für den Sprechenden. Der HW. darf nie

belehrend, 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 zu verlieren?

Du spürst dich und ich schätze die Wahrnehmung deines Selbst wert. Wenn du bei dir bist, dann bleibe bei dir und meine Wahrnehmung als HW. war falsch. Rede weiter vom Herzen her.

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:

„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 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.

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.

Der HW. schlägt die Klangschale, wenn ein Zuhörer spürt, 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 und 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.

Ich mache eine kurze Pause und halte kurz inne.

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

Der **Redner ist dankbar** für den Impuls des HW., der ihm hilft ihm, bei sich selbst zu und mit dem im Kontakt zu bleiben, was ihn tief innen bewegt. Der Zugang zu seinen eigenen Selbstklärungs- und Selbstheilungskräften bleibt 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 und bin bei mir, 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. Schau 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. Lebt er noch und wie lebt er? 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!

G. Humbert (inspiriert v. N. Wölfle) 27.2.19

www.maennernetzpfalz.de