

Männergruppen

Das Projekt Männergruppen befindet sich in einem ständigen Entwicklungsprozess. Durch Neugründungen und ständige Begleitung verschiedener Männergruppen entstehen immer wieder neue Erfahrungen und Weiterentwicklungen bestimmter Bausteine, die ständig in diesen Text neu aufgenommen werden. (Humbert 19.1.16)

Zu Beginn bitte ausdrucken und lesen:

„3x5 Ideen zur Männerrunde“, eine einseitige Zusammenfassung zum Einstieg in das Konzept. Diese Seite eignet sich auch zum Verteilen an interessierte Männer, die in die Gruppe einsteigen wollen.

Haben Männer schon ein wenig Erfahrung mit Männergruppen, kann auch der 2 seitige Text „Wir eröffnen Räume für Männer im Austausch“ verteilt werden.

Diese beiden Zusammenfassungen sind am Ende des Textes zu finden.

Einleitende Gedanken:

Jeder Mann hat in seinem Leben eine Vielzahl von Kompetenzen erworben und Strategien erprobt, die er in den Umgang mit seinen alltäglichen Herausforderungen einbringt. Eine Gruppe von Männern lebt von diesen Erfahrungen, sie stellen eine Quelle dar, die jeder für sich nutzen kann. Diese unterschiedlichen Charismen, Talente, Lebenserfahrungen und individuelle Fähigkeiten werden in die Arbeit in Männergruppen eingebracht.

Der Start der Männergruppe wird von Gerd Humbert begleitet, der auch den ersten Redestab und die Lederbänder mitbringt. Er ist von Beginn an eine genau festgelegte Anzahl von Treffen (mindestens 8x) in der Leitung mit dabei (wird in der Vorbereitung genau abgesprochen und am 1. Abend der Gruppe mitgeteilt). Danach geht Gerd Humbert durch ein festgelegtes Ritual in die Rolle des Begleiters über.

Wenn die Gruppe nach einigen Abenden 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 Gruppe das Gründungsritual durch. Jede Gruppe entscheidet für sich, wann es Zeit für das Gründungsritual ist und welche Elemente enthalten sind. Informationen zu Formen und Inhalten des Gründungsrituals gibt es bei G. Humbert. Nach dem Gründungsritual erreicht die Gruppe eine Qualität, die ein wirklich intensives Arbeiten ermöglicht. Es entsteht ein tiefes Vertrauen untereinander und eine gemeinsame Gruppenseele, die ein tiefes Glücksgefühl erzeugt.

1. Grundlegendes

1.1. Männergruppen sind Wachstumsgruppen

Eine selbstgeleitete Männergruppe ist eine Wachstumsgruppe. 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.

1.2. Männergruppen haben eine „Gruppenseele“

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. Das „Wo zwei oder drei beisammen sind bin ich mitten unter ihnen“ (Mt 18,20) wird konkret erfahren. Zugleich wird das Gebot der Nächstenliebe (z.B. Mk 12,31; Mt 22,39; Lk 10,27) in seinen beiden Seiten fassbar. D.h. ich wachse selbst und lasse mich von meinem Nächsten berühren.

1.3. Männergruppen werden gemeinsam verantwortet

Die organisatorische Verantwortung wird von 1-2 Teilnehmern übernommen. (Ablauf, Entschuldigungen, Themen). Die Organisatoren sind keine Gruppenleiter, denn es ist eine Gruppe entstanden, in der alle gleichberechtigt sind und keine offizielle Leitung gebraucht wird. Hier übernimmt jeder Mann Mitverantwortung für die Gruppe und somit auch für die Durchführung des Rituals. Da eine Männergruppe eine geschlossene Gruppe mit festen Teilnehmern ist, wächst sie zu einem Organismus zusammen, der als geschlossenes System die Leitung übernimmt.

1.4. Männergruppen sind geschlossene Gruppen

Die Gruppe ist grundsätzlich eine geschlossene, sich selbst leitende Gruppe und ermöglicht, nach Absprache im Konsens, die Neuaufnahme von Männern in losen Zeitabständen. Erfahrungsgemäß gehören zu einer Männergruppe maximal 12 und minimal 8 Männer. Sobald die Untergrenze erreicht ist, werden ca. 4 neue Männer in die Gruppe aufgenommen. Die Gruppe entwickelt ein Aufnahme ritual für neue Mitglieder und führt es bei Bedarf durch. Mit neuen Mitgliedern werden vor der Aufnahme die wichtigen organisatorischen Punkte der Männerrunde besprochen. Der Abschluss des Aufnahme rituals für Neue ist das Einknüpfen des Lederbandes in den Redestab.

1.5. Männergruppen haben eine festgelegte Struktur

Die Abende haben eine festgelegte Struktur¹, die weiter entwickelt und bei Bedarf auch verändert werden kann. Organisation, Vereinbarungen der Gruppe, Funktion des Redestabes und der Ablauf der Treffen werden beim Start einer Männergruppe mit allen Teilnehmern besprochen. Dafür wird ausreichend Zeit zur Verfügung gestellt. Das Fundament einer Männergruppe braucht Zeit bis es stabil gewachsen und von allen angenommen ist. Erst nach Abschluss dieses Prozesses beschließen alle Männer einstimmig die Struktur der Männergruppe, indem sie ihr Band an den Redestab knüpfen. Mitentscheidend für den Erfolg einer Männergruppe ist die Verbindlichkeit der einzelnen Teilnehmer.

Exkurs „Einknüpfen“: Das Einknüpfen in den Redestab erfolgt mit einem Versprechen: „Ich verspreche, die organisatorischen Punkte, die Vereinbarungen, die Funktion des Redestabes und den Ablauf des Abends anzuerkennen. Name des Mannes. How!“ Die Gruppe wiederholt „How!“, was in etwa soviel bedeutet wie, „Ja, wir haben dich verstanden!“, bzw.: „Ich bin am Ende meines Beitrages und dazu stehe ich!“ Als sichtbares Zeichen knüpft sich jeder Mann mit einem Lederband an den Redestab ein.

Die Gruppe trifft sich in einem 14-tägigen oder mehrwöchigen Rhythmus. Bei Bedarf kann der Rhythmus geändert werden. Der Inhalt eines Abends besteht aus den persönlichen Themen, die von den Teilnehmern mit der Gruppe geteilt werden. Es ist empfehlenswert, eine Themenliste zu erstellen, die dann

¹ Siehe Ablauf eines Männerabends, Punkt 4, Seite...

gebraucht wird, wenn keine persönlichen Themen bearbeitet werden. Jedoch haben persönliche Themen immer Vorrang, wenn sie in der Eingangsrunde benannt werden!

2. Die Männergruppe

Die Gruppe muss nicht jeden Abend sitzen, reden und zuhören. Es ist sehr hilfreich, wenn auch Körperarbeit und Bewegung immer wieder ihren Raum bekommen. „Nicht im Sessel versinken, sondern den Körper wahrnehmen und integrieren!“ Gemeinsames Singen und Tanzen können die Gruppe beleben. Werden weitere vielfältige Ausdrucksformen in der Männergruppenarbeit eingesetzt, kann der Weg zu einem offenen Austausch erleichtert werden. Es wird empfohlen, zu Beginn der Treffen regelmäßig eine längere Sequenz (ca. 30 Minuten) „Bewegung und Tönen“ einzuplanen. Zum Einüben kann auch ein externer Fachmann hinzugezogen werden.

Auch die verschiedenen Kompetenzen der einzelnen Gruppenmitglieder werden das Gruppenleben bereichern. Es muss auch immer wieder Spaß in der Männergruppe geben. Es darf gelacht werden. Leichtigkeit und Lockerheit brauchen ihren Raum; als Ausgleich zu „schweren Themen“. Es geht auch darum, die Lust am Leben zu spüren und zu teilen.

2.1. Gestaltungsvorschlag eines Abends

Ein Männerabend, der gelingt und etwa zwei Stunden dauert, braucht eine gute Vorbereitung. Dazu gehört ein Stuhlkreis in einer ungestörten Atmosphäre. In der Mitte befinden sich folgende Dinge, die im „Männergruppenrucksack“ immer wieder mitgebracht werden.

- Karaffe mit Wasser und ein Tablett mit Gläsern
- Redestab
- Klangschale für den Herzwächter
- Kerze mit Streichhölzern
- Behälter mit den Steinen
- Themenliste, gut lesbar auf Karton geschrieben
- Diese Dinge stehen auf einer kleinen Decke und nicht direkt auf dem Boden. Dafür eignet sich ein gefalteter Jutesack, in dem Kaffeebohnen transportiert wurden.



Wichtig ist, dass ein fester Raum, im Winter gut geheizt, zur Verfügung steht und ein Mann einige Zeit vorher alles vorbereitet und die Atmosphäre schafft. Da die Männergruppe nur eine begrenzte Zeit dauert, pünktlich beginnt und endet, ist es wichtig, davon keine Zeit für die Raumvorbereitung zu verbrauchen.

2.1.1. Beginn

Ein Impuls, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen. (Körperübung, Meditation, Schweigen, ...) Die Gruppe entscheidet, ob der Impuls immer der gleiche ist und so zu einem festen Bestandteil wird. Dadurch kommt der Einzelne direkt in der Gruppe an und muss sich nicht auf neue Übungen einstellen. Es können auch verschiedene Einstiegsübungen durchgeführt werden, die sich nach den unterschiedlichen Stimmungen zu Beginn der Männergruppe orientieren.

2.1.2. Herzwächter bestimmen und die Klangschale überreichen.

2.1.3. Ein Mann zündet die Kerze an und spricht eine Widmung zum Abend. Widmungen begleiten den Abend atmosphärisch. Meistens kommen sie als direktes Thema nicht mehr vor. Beispiele: „Ich widme den Abend allen unseren Vätern; der Stille; einem Freund der schwer krank ist; der Kraft in der Gruppe der Männer, ...“

2.1.4. Blitzlicht

Was beschäftigt mich jetzt? Wie bin ich jetzt im Augenblick da? Was will ich mit der Gruppe teilen? Wichtig ist kurz und prägnant zu reden. Jeder ist dran.

Hier achtet der Herzwächter genau darauf, dass die Einstiegsrunde nicht zu lang wird. Männer erliegen oft dem Impuls, jetzt schon ausführlich zu berichten. Das ist erst später dran!

Das Thema, an dem jemand später weiter arbeiten will, indem er tiefer einsteigt, wird symbolisch in die Mitte gelegt (Stein o.ä.). Es können sich mehrere Themen (Steine) ansammeln.

Wenn ein anderer Mann direkt eine intensive Resonanz zu einem Thema spürt, die er nicht mehr zurückhalten kann, wird er sich kurz äußern und evtl. einen Themenstein in die Mitte legen, an dem er später weiter arbeiten möchte.

Kein Stein in der Mitte:

- Liegt kein Stein in der Mitte kann ein Thema aus der Themenliste der Gruppe aufgegriffen werden. (siehe unten) Die Themenliste wird in mehreren Exemplaren in die Mitte gelegt, damit jeder Mann die Themen lesen kann. Zeit lassen. Ein Mann benennt ein Thema, über das er sich persönlich austauschen möchte.

- Liegt kein Stein in der Mitte kann eine zweite kurze Runde folgen. Jeder Mann nennt sein Thema, das in momentan am stärksten beschäftigt und legt je nach Intensität des Themas einen größeren oder kleineren Stein vor sich auf den Boden.

Fragen: Was machen wir mit dem vielfältigen Steinkreis unserer Themen? Was löst das bei mir aus.

- Weitere Möglichkeit: Eine Runde zum Zustand der Gruppe: Frage: Wo steht die Gruppe nach meinem Empfinden momentan?

2.1.5. Arbeit an den Themen aus der Blitzlichtrunde, die als Steine in der Mitte liegen.

- Es wird vereinbart wer anfängt und wie viel Zeit er ungefähr braucht.
- Den Stein in die Hand nehmen. Das Thema wird von dem Betroffenen vorgestellt.

- Alle hören zu, sind präsent und in Resonanz mit dem Thema und dem Mann, der sein Anliegen mit den anderen Männern teilt.
- Die Zuhörer spüren die Resonanz bei sich. Resonanz ist ein wichtiger inhaltlicher und methodischer Aspekt einer Männergruppe. Hier muss streng darauf geachtet werden, dass keine allgemeinen Ratschläge, sondern wirklich körperliche Resonanzen rückgemeldet werden.
- Wo berührt mich das, was ich gehört habe? Welche Gefühle zeigen sich mir und welche körperlichen Reaktionen werden bei mir ausgelöst? Welche körperliche Spannungen und Reaktionen entstehen beim Zuhören?

Bei negativen Gefühlen wie Wut, Angst, Hilflosigkeit, ...; spüre ich eine Enge im Hals. Mein Magen möchte sich zusammenziehen. Mir wird schlecht. Ich empfinde evtl. einen Druck auf der Brust. ... Bei positiven Gefühlen, wie Zufriedenheit, Freude, Glück, ..., habe ich beispielsweise ein warmes Gefühl im Bauch. Ich fühle mich leicht, beschwingt, erregt und habe Herzklopfen, ...

- An welcher Stelle spüre ich die größte Kraft? Was kommt bei mir ins Schwingen, wenn ich das Gehörte an mich ran lasse?
- Die Männer schildern ihre Resonanzen. Sie teilen ihre Körperempfindungen und Gefühle mit, Bilder werden benannt.
- Der Mann, der berichtet und die durch ihn ausgelösten Resonanzen gehört hat, teilt mit, wie diese auf ihn wirken! Dafür braucht er ausreichend Zeit.

Der Nächste ist dran.

Wird ein Thema (Stein) aus Zeitgründen nicht bearbeitet, wird der Stein von dem Betroffenen mitgenommen. Wenn er will, kann er das Thema in der nächsten Männergruppe wieder einbringen.

2.1.6. Abschluss als Blitzlichttrunde mit dem Redestab.

„Wie bin ich jetzt da und welche Impulse nehme ich mit in den Alltag?“

Hier kann von der Verwandlung gesprochen genannt werden, die sich bei mir evtl. im Ritual der Männergruppe vollzogen hat und welcher Aufbruch dadurch in meinem Alltag entstehen wird.

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



2.2. weitere Gestaltungselemente (siehe auch im Anhang)

2.2.1. Gründungsritual

Das besondere, eigene Gründungsritual wird erst nach einer bestimmten Anfangszeit gemeinsam entwickelt und durchgeführt.

2.2.2. Thematisches Wochenende

Die Gruppe nimmt sich vor, 1x im Jahr ein gemeinsames, thematisches Wochenende zu verbringen. Es besteht die Möglichkeit, an dem Wochenende einen kompetenten externen Begleiter einzuladen, der die Gruppe weiter bringt, wenn sie Unterstützung braucht. Die Gruppe kann neue Methoden lernen, die den Gruppenalltag beleben und einzelne Männer können an Themen arbeiten, die im Gruppenalltag zu tief gehen würden.

In einer Gruppe ohne Leitung besteht die Gefahr, dass Gruppenmitglieder punktuell in die Rolle des Therapeuten gehen. Dadurch kann sich eine Hierarchie entwickeln, die Gleichberechtigung in der Gruppe stört. Damit sich die Rollen in der Gruppe nicht verfestigen, indem die „Therapeuten“ reden und die „Normalen“ schweigen, ist die zeitlich begrenzte Begleitung durch einen externen Profis sinnvoll.

2.2.3. Abschiedsritual

Empfehlenswert ist die Gestaltung eines eigenen Abschiedsrituals, um Dankbarkeit für die bisherige Zeit ausdrücken zu können, der Gruppe Rückmeldungen geben zu können und genügend Raum und Zeit vorhanden ist, um sich zu verabschieden. Am Ende des Rituals knüpft sich der Mann vom Redestab aus.

2.3. Vereinbarungen in der Gruppe

Vereinbarungen unterstützen den verbindlichen Charakter der Gruppe und geben ihr Struktur. Da die Vereinbarung einer Männergruppe einen persönlichen Charakter haben, werden sie hier in „Ich Form“ beschrieben.

2.3.1. Ich-Botschaft

Ich spreche von meinem Herzen her, von „innen raus“, in Ich-Botschaften, über das, was jetzt und hier wichtig und wesentlich ist, über mich selbst, über meine eigenen Gefühle, Gedanken und Eindrücke.

Hilfreich sind möglichst kurz, präzise, auf den Punkt gebrachte Aussagen, ohne Vorwürfe oder Kritik an Anderen, ohne mit „man müsste...“, „Du solltest aber...“, oder gar die Welt erklärende Gedanken.

2.3.2. Vertraulichkeit

„Was hier geredet wird, bleibt hier!“ Mit Dingen, die wir in der Gruppe besprechen, gehe ich absolut vertraulich um! Wenn über Gesprächsinhalte der Männergruppe gesprochen wird, dann nur in respektvoller und anonymisierter Form mit vertrauenswürdigen Außenstehenden.

2.3.3. Selbstsorge

Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide, was und wie viel ich von mir einbringe.

2.3.4. Respekt

Ich achte und respektiere meine eigenen Grenzen und 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. Nachfragen zum besseren Verständnis sind erlaubt.

2.3.5. Präsenz

Ich stelle meine ganze Energie und Aufmerksamkeit der Gruppe zur Verfügung, indem ich mit einer kraftvollen und präsenten inneren Haltung wach da bin. „Ich gebe mein Bestes!“

2.3.6. 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 und diese miteinander teilen. Anders: Ich unterstütze die anderen Männer mit meinen Fähigkeiten und Kompetenzen und teile mit ihnen Lebenserfahrungen und Ressource. Dabei wird das Selbstvertrauen jedes Einzelnen gestärkt.

2.3.7. Pünktlichkeit und Verbindlichkeit

„An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil!“ Wenn ich nicht teilnehmen kann, melde ich mich ab.

2.3.8. Abschied, Trennung:

Wenn ich die Gruppe verlassen möchte, teile ich meinen Entschluss persönlich mit u. knüpfe mich aus d. Stab aus. Wenn das am Ende d. Abends geschieht, komme ich am nächsten Abend wieder, und habe genügend Raum für den Abschied

2.4. Funktion des Redestabes

2.4.1. Veranschaulicht verbindliche Gruppenstrukturen

„Ich verspreche, die Vereinbarungen (A), die Funktion des Redestabes (B) und die Struktur des Abends (C) anzuerkennen. Gerd How!“ Gruppe wiederholt „How!“

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

Das geschieht dann, wenn alle nacheinander offenen und ausführlichen Diskussionsprozess mit den Vereinbarungen einverstanden sind. Dieser Prozess darf nicht unter Druck verkürzt werden. Das Fundament einer Männergruppe braucht Zeit bis es stabil und von allen angenommen ist. Wenn sich alle an die gemeinsamen Vereinbarungen halten entsteht tiefes Vertrauen und eine gemeinsame Gruppenseele, die ein tiefes Glücksgefühl erzeugt.

2.4.2. Hilft sich zu konzentrieren

„Ich rede kurz und präzise in Ich-Botschaften vom Herzen her.“²

2.4.3. Zeigt an, wer dran ist

Wenn ich den Redestab in meinen Händen halte, habe ich das Wort. Ich habe das Recht zu reden! Alle Anderen hören aufmerksam und schweigend zu und unterbrechen auf keinen Fall den Redefluss oder auch das Schweigen desjenigen, der gerade dran ist.

2.4.4. Hilft bei sich zu bleiben

Der Auftrag heißt, rede von dir und kommentiere nicht die Aussage deines Vorredners.

2.4.5. Umgang mit dem Redestab

Wenn ich mit meinem Beitrag fertig bin, gebe ich ein deutliches Zeichen: „Name & How!“; die Gruppe antwortet mit einem gemeinsamen „How“.

Der Redestab wird immer wieder in die Mitte gelegt.

Störung: Wenn die Rede eines anderen Mannes zu lange ist oder ich eine andere wichtige Störung habe, darf ich diese direkt kurz anmelden, auch wenn ich den Stab nicht in der Hand halte. Ich schlage die Klangschale des Herzwächters.

Die Funktion des Redestabes ist kein absolutes Gesetz! Es passiert immer mal wieder, dass ein Mann eine kurze spontane Gefühlsäußerung in den Raum wirft. Das ist in Ordnung, denn Gefühle lassen sich nicht immer in Regeln packen. Nimmt dies überhand, greifen die Gruppe und der „Herzwächter“³ steuernd ein.

2.5. Herzwächter

Der Herzwächter unterstützt die Funktion des Redestabes und achtet darauf, dass die Regeln und das Ritual eingehalten werden. Er hat die Aufgabe eines Schiedsrichters. Wenn der Herzwächter fest stellt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften oder zu lange gesprochen, schlägt er die Klangschale. Der Redestab wird ohne Kommentar in die Mitte zurück gelegt. Nach einer kurzen Zeit des Innehaltens (bis die Klangschale ausgeklungen ist) geht es weiter, indem der Redestab neu aufgenommen

² Siehe Vereinbarungen einer Männergruppe, Punkt 2.1., Seite....

³ Idee von Stefan Wolff: www.adventure-in-yourself.de

wird. Der unterbrochene Mann kann mit seiner „Ich-Botschaft“ weiter sprechen oder ein anderer Mann ergreift den Redestab und beginnt zu reden.

Der Herzwächter klärt, wie viel Zeit ungefähr gebraucht wird, um die einzelnen Themen zu bearbeiten. Er wird somit auch zum Zeitwächter, der auf die Uhr schaut, wenn ein Mann sein Thema bearbeitet. Zeitbegrenzung hat eine Verdichtung zur Folge und eine Verdichtung führt oftmals zum Wesentlichen! Auch wenn ein Mann zu lange redet, besteht die Gefahr, dass er den Kontakt zu seinem Herzen und den Herzen der Zuhörer verliert. Der Herzwächter achtet darauf, dass die Redezeiten überschaubar bleiben. Auch hier hat er die Möglichkeit den letzten Satz des Sprechenden einzuläuten.

Wichtig: Der Herzwächter muss seine Aktion, seinen Schlag auf die Klangschale **nicht verbal begründen**. Er muss sich nicht rechtfertigen. Er muss den Sprechenden, den er unterbricht nicht belehren, indem er erklärt. „Du hast dich nicht an die Regeln gehalten. Komme zurück zu deiner Ich-Botschaft.“ Die Aktion erklärt sich selbst, da alle Männer die Aufgaben des Herzwächters klar kennen. Sie haben mit dem Einknüpfen des Lederbandes auch diese Vereinbarung anerkannt. Das nonverbale Agieren macht dem Herzwächter seine wichtige Aufgabe leichter, da keine Gefahr besteht, dass er eventuell falsche oder verletzende Worte wählt. Die gesamte Gruppe trägt seine Aktion mit, indem sie sich an die gemeinsamen Regeln hält. Direkt nach dem Schlagen der Klangschale wird der Redestab schweigend in die Mitte gelegt.

Der Herzwächter hat während des Abends die wichtige Funktion, das Ritual am Laufen zu halten, damit es wirken kann. Er braucht Mut und seine ganze Kraft und Konzentration, denn er wird die anderen Männer unterbrechen müssen, wenn sie sich nicht an die Absprachen halten. Dazu braucht er auch ein feines Gespür, um zu entscheiden, wann er eingreift oder den Redebeitrag weiter laufen lässt. Das ist eine Gratwanderung. Hilfreich können auch kleine nonverbale Gesten aus der Gruppe sein, die den Herzwächter dezent auffordern und erinnern jetzt einzugreifen. Es ist wichtig, ihn reihum zu besetzen und ihn in seiner Rolle zu stärken.

Der Herzwächter ist die **wichtigste Person des Abends!** Oft wird vergessen, diese Funktion zu besetzen, da es eine große Herausforderung ist.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass alle anwesenden die Rolle des Herzwächters übernehmen. D.h. jeder kann die Klangschale schlagen, wenn die Absprachen nicht eingehalten werden. Der Redestab wird ohne Diskussion in die Mitte gelegt. Erst wenn die Klangschale ausgeklungen ist geht es neu weiter.

Der Herzwächter ist dafür verantwortlich, dass sich die Gruppe wieder konzentriert, sammelt und zentriert.

2.6. Männerthemen in Männergruppen

Es folgt eine beispielhafte Themenliste für eine Männergruppe. Sie liegt auf einem Blatt Papier zusammengefasst in einer kleinen Schatzkiste (Zigarrenkiste) in der Mitte und wird herausgeholt, wenn alle persönlichen Anliegen besprochen wurden. Nicht alle Themen müssen unbedingt inhaltlich vorbereitet werden. Vielmehr dienen die Themenfelder als Gesprächsimpuls für die Gruppe. Wenn jeder Mann seine persönlichen Gedanken und Gefühle von Herzen her zu dem Thema beiträgt ist ein tiefer und spannender Abend garantiert. Persönliche Anliegen haben dabei immer Vorrang.

1. Die Entwicklung vom Junge zum Mann/ Gab es Initiationen bei Lebensübergängen.
Berichten über Lebensübergänge. (Blick in die eigene Lebensgeschichte)
2. Wo gab es Brüche/ Krisen in meinem Leben?
3. Mit dem eigenen Vater ins Reine kommen/ von Vater ablösen
(Vaterwunde – Vaterthema)
4. Sich von der Mutter lösen
(Mutterwunde – Loslassen)
5. Die Partnerin (den Partner) ebenbürtig annehmen
(Beziehung – Konflikte)
6. Freundschaften unter Männern. Auch körperliche Nähe möglich!
(was steht dem entgegen? - Angst vor Homophilie?)
7. Die ganzheitliche Dimension der Sexualität: Wie oft? Fremd gehen. Onanie. Extase.
(Formen, Entwicklungen, Verletzungen, männliche Sexualität,)
8. Aggression, Grenzen setzen, Entscheidungen treffen, Dominanz, Autorität
9. Wofür brenne ich? Feuer und Falmme, Ressourcen, Begabungen.
10. Welche Visionen/ Träume habe ich?
11. Job, Beruf, Karriere – arbeiten, was sonst? Selbstwert auch ohne Erwerbsarbeit?!
(Beruf, Berufung, Arbeitslosigkeit)
12. Das Väterliche in sich selbst entdecken
(Kinder, Elternzeit)
13. Himmel und Erde verbinden. Woran glaube ich oder auch nicht?
(Spiritualität)
14. Gefühle zeigen und wahrnehmen
(Die Liebhaberenergie integrieren⁴)
15. Vier männliche Archetypen: Krieger, Liebhaber, Magier, König.
(Urbilder des Mannseins, die in uns ruhen)

⁴ Sturmius Wittschier, Männer spielen Mann, Verlag Anton Pustet, 1994 spricht davon, dass die „Verpanzerung, die Einkerkung der Fähigkeit des Fühlens und Hegens – kurz dem „Weiblichen“ im Manne, ein Grundthema jeder Männergruppe ist.

16. Mein Körper, ein Geschenk, eine Aufgabe
(Ausdruck meiner Männlichkeit - Zwischen Körperkult und Achtsamkeit)
17. Wie ändert sich Familie?
18. Umgang mit Geld, Konsum
19. Was ist ein gutes Leben?
20. Wie gestalte ich den Tag? Zeitmanagement.
21. Wie gehe ich mit dem Thema Tod um?
22. Wie nehme ich das wahr, was um mich rum ist? (Umwelt, Politik, Gesellschaft, Erziehung)
23. Konfliktbewältigung.
24. Körpergefühl. Gesundheit, Ernährung, Pflege.
25. Krankheit
26. Arbeit - Freizeit Balance. Wie erhole ich mich? Welches Instrument habe ich dafür?
27. Wie und was genieße ich?
28. Meditation, Wie find ich Ruhe?
29. Beziehung, Kontakt zu erwachsenen Geschwistern.
30. immer wieder Bewegung, Spaziergang, raus gehen, ...
31. Kochen (Miteinander genießen)
32. Welche Hobbies, Interessen, Spleene habe ich, die meine Frau/ Partnerin nicht so gerne sieht?
33. Welche Verletzungen/ Wunden habe ich innen/ außen?
34. Was bedeutet Mann-sein für mich
35. Vater-Sohn-Beziehung
36. Glaube-Kirche-Männer

Jede Gruppe sollte sich selbst eine Themenliste erarbeiten und ihr ein Ranking geben.

3. Anhang – Dokumente aus der Männerarbeit

3.1. Allgemeine Anmerkungen:

Nachteile von „gemachten“ Männergruppen:

Die Männer kennen sich nicht sofort wirklich tief. Auch wenn zu Beginn schon ein solcher Eindruck entsteht, wächst die Gruppe langsam über Jahre hinweg in die Tiefe. Steht am Anfang die Harmonie, die Nähe zu den anderen Männern und das positive Gefühl im Vordergrund, kommen später auch Konflikte, Missverständnisse, Irritationen, Reibungen ..., mit dazu, die richtig weh tun. Das ist ein Zeichen, dass die Männer sich ganz wahrnehmen mit allen ihren vielfältigen Facetten. Jetzt ist eine tragfähige Gruppe entstanden, in der einzelne Mitglieder sich reiben, mögen und weiter entwickeln. Sie hat ein Potential entwickelt, das Perspektiven für viele Jahre bietet.

Zur Resonanz

Wenn ich in Resonanz gehe zu dem was ein Mann berichtet hat, kann dieser Bericht bei mir etwas so Tiefes auslösen, dass ich zu einem eigenen Thema komme, das auch bearbeitet werden will. Es könnte sogar passieren, dass mein eigenes Thema, das gerade in der Resonanz hoch kommt, stärker, mächtiger, wichtiger ist, als das was der andere Mann gerade berichtet.

Jetzt ist es wichtig, dass ich einen Stein, der meinem neuen Thema entspricht, sichtbar rauslege und mit wenigen Worten beschreibe, was gerade bei mir passiert. Damit wird das Thema wahr genommen und nicht wieder verdrängt. Es wird an einem passenden Zeitpunkt bearbeitet und nicht vergessen.

Redner und Schweiger

Es wir in einer Gruppe immer Männer geben die mehr reden und andere, die weniger reden. Genau so wie einige tiefer einsteigen und andere nicht. Ein absolutes Gleichgewicht an Redebeiträgen, Beteiligung, Offenheit wird es nie geben. Es ist Aufgabe der Gruppe, also jedes Einzelnen darauf zu achten dass das Ungleichgewicht nicht zu groß wird und auch die Schweiger mal zu fragen wo sie gerade sind. Oft sind die „Redner“ die Männer, die aus einem sozialen oder psychologischen Arbeitsfeld kommen und die „Schweiger“ sind Techniker oder Handwerker. Ein gutes Drittel der Bevölkerung gilt als introvertiert, doch unseren Alltag bestimmen vor allem die Lauten. Zu Unrecht, sagen Psychologen und Ökonomen. Denn die Stärken der Stillen sind für die Gesellschaft und natürlich auch für die Männergruppe unverzichtbar.

3.2. Aufnahme eines neuen Mitgliedes

Der Interessent sollte mit einem Mitglied aus der Männergruppe ein erstes Gespräch führen, um über die Gruppe und die Vereinbarungen informiert zu werden.

Der "Kontaktmann" aus der Männergruppe, kann dann, falls es passt, als "Anwalt" für den Interessenten in der nächsten Männergruppe vorschlagen, diesen zum folgenden Treffen einzuladen.

Stimmt die Gruppe nach einem Austausch zu, wird der Interessent zu den nächsten drei Abenden als Gast eingeladen. Am dritten Abend entscheidet die Gruppe gemeinsam mit dem Interessenten, ob dieser zur Gruppe dazu gehört.

Ist die Entscheidung von beiden Seiten positiv, findet beim nächsten Abend das Aufnahmeritual statt. Dazu habe ich folgende Ideen:

a) Die Gruppe trägt den "Neuen": Gruppe steht in zwei Reihen gegenüber, die Gegenüberstehenden fassen sich an die Unterarme. der "Neue" steht auf einem Stuhl und lässt sich mit geschlossenen Augen in die Gruppe (auf die Arme) fallen, vorwärts und rückwärts.

b) Der "Neue" ist Teil der Gruppe. Kreis. Der "Neue" gibt 3 mal das Kommando zum "Cha!". Dann geht das Kommando an die Gruppe über.

- c) Gruppe steht im Kreis, Arme auf den Schultern, Schweigen, Tönen.
- d) Der "Neue" knüpft sich mit dem Lederband in den Redestab. How

3.3. Ideen Gründungsritual Männergruppe (Dauer 1 Tag)

- Im Kreis liegen. Übung mit den Füßen.
- Allein in der Natur sitzen.
Einen Platz suchen.
- In Kreis sitzen und schwiegen.
- Ein Teil aus etwas Ganzem mitnehmen und immer wieder in die Gruppe mitbringen und zusammenfügen.
- Einen Baum pflanzen.
- Jeder bringt einen Stein mit: Symbol für Trauer, Schmerz, Wunde,
Den Stein im Kreis tragen.
Die Wunde am Körper markieren.
- Jeder bringt eine Kraftquelle (Symbol) mit, die er in sich trägt.
Spur der Lebendigkeit, die er in sich trägt.
- Ritual „Als ich ein Junge war, dachte ich wie ein Junge. Jetzt bin ich ein Mann und lebe als Mann.“
- Heilen durch Öl.
- Feuer.
singen, trommeln, tanzen, feiern, essen

Merkmale Rituale

- Rituale brauchen ein festen Rahmen: Anfang und Ende.
- Rituale sind durch eine wiederkehrende Durchführung gekennzeichnet. Formalität.
- Rituale haben Wirkung auf den Körper.
- Rituale stiften Identität für eine Gemeinschaft.

3.4. Beispiel 1: Gründungswochenende Gruppe Speyer

3.4.1. Leitgedanken zum Gründungswochenende

„Vom Ich zum Wir“ als Leitfaden des Ablaufes und zugleich Ziel
 Gedanke „Schwitzhütte“ wird verworfen, das wäre zuviel
 Wichtig: ritueller Anfang, rituelles Ende; am Platz ankommen
 Initiation: persönlich und kollektiv
 Mit sich selbst und den anderen in Kontakt kommen
 Für Abwesende wird ein Symbol platziert, das auch auf einem Eichenstuhl rund ums Feuer platziert wird
 Dankesrunde am, Ende mit Feuer und Salbei
 In jedem Fall soll am Ende des Tages eine Feier stattfinden
 „Boule und Bogenschießen“ wird verworfen

3.4.2. Ablaufstruktur, Vorschläge zum Ablauf

11h Treffpunkt, 12h Zelte aufbauen bis 12.30h; Kochstelle einrichten etc.
 14h Ritualbeginn, dafür sind 5 Stunde vorgesehen (Ende 19/20h)
 Ankommen, Begrüßen, sich gegenseitig Räuchern, symbolisch durch eine Tor gehen
 Hans Jörg räuchert mit getrocknetem Salbei
 Mit verbundenen Augen über die Schwelle des Platzes (physisch existent) geführt werden (Albrecht als Platzherr beginnt)
 Die Schwelle ist übertreten. Das Ritual beginnt. 3 x Gong.

Wir gruppieren uns schweigend stehend im Kreis, halten uns an den Schultern

Erdung: (Erde Himmel Gebet)

- Tai Chi Erdung (Einwand: zu filigran)

- jeder legt sich auf die Erde und nimmt Kontakt mit Mutter Erde auf (sich ein Zeichen mit Erde auf dem Körper machen?)

- Spruch, Lied (auf Deutsch)

Singen/Tönen: Jeder findet seinen Ton

Gemeinsam das Feuer entzünden (jeder hat eine Fackel) Natur;

dann suche ich mir je ein Symbol für meine Wunde / meinen Schatten und ein Symbol für meine Heilung, für meinen Lichtanteil

Vom Ich zum Wir

Zusammenfinden in der Gemeinschaft; ich zeige und benenne meine Symbole für Wunde und Heilung; Nicht nur über Wunden und Heilung erzählen sondern wirklich konkrete Beispiele bringen.

Daraus entsteht eine Skulptur

Wir bilden einen Kreis mit den Gesichtern nach innen.

Jeweils ein Mann geht von Mann zu Mann, stellt sich gegenüber, (legt seine Hand auf dessen Brust) und sagt: „ich sehe dich mit deinem Licht und deinem Schatten, mit deiner Wunde und deiner Heilung, deinem Heilenden. Reihum.

Du bist für mich, für die Gruppe wertvoll, weil ... (oder: ich schätze an die besonders: ...) und dass du das einbringst in die Gemeinschaft.

Es finden sehr anrührende, tiefe, persönliche und heilenden Begegnungen statt. Das braucht sehr viel Zeit. Neben dem was ich bekomme gebe ich auch viel. Kleine Pausen mit Singen zum Erholen einlegen.

Wir liegen mit dem Rücken auf dem Boden, schauen in den Himmel und halten uns an den Händen.

Dabei spüren wir die heilende Kraft der Sätze die uns unsere Brüder geschenkt haben. Zeit lassen, die Heilung zu spüren und sich zu erholen.

Nach diesem intensiven Ritual ist es wichtig einen Ausklang durchzuführen sonst kann die ,Gruppe steil abstürzen .

Einzelteile verteilen, die sich zur Gruppe zusammenfügen. Und die jeder bei sich trägt.

Medizinrad aus Sperrholz in einzelne Teile zersägt.



„Cha“: nun mit einer Stimme sprechen. Passt das an diese Stelle?

Gemeinsame Schwitzhütte.

Nachdem unsere Seele jetzt gestärkt wurde, stärken wir jetzt unseren Körper. Achtsam essen. Evtl. schweigend.

Ein Festmahl, ein Gründungsmahl feiern.

Singen und Tanzen ums Feuer. Braucht eine klare Form, aus der sich ein freies Feiern entwickeln kann.

4.4.3. Am nächsten Morgen

Meditation vor dem Frühstück.

Redestabrunde zu dem was gestern war.

Trommeln im Kreis ums Feuer. Geredet haben wir genug. Jetzt spüren wir andere, tiefere Arten zu kommunizieren. Hören und im Rhythmus der Gemeinschaft sein.
Den eigenen Herzton spüren und dann er Herzton der Gruppe spüren und trommeln. Aufeinander achten, wie sich der Gruppenherzton verändern kann, schneller, leiser, lauter, ...
Redstabbrunde: ein Wort, ein Satz, eine Geste.
Am nächsten Morgen: zusammen einen Baum pflanzen
Abschluß des Rituals: Danken und die Kräfte, die wir eingeladen und gerufen haben, wieder entlassen.
Wieder raus über die Schwelle gehen. Kontakt zum Alltag aufnehmen. Transfer in den Alltag in den Blick nehmen.
Mit einem dreifachen Gongschlag das Ritual beenden.

3.5. Beispiel 2: Gründungswochenende Gruppe Kaiserslautern

Ab Samstag 12 Uhr:

- 1. Räuchern:** Wir stehen im Kreis vor der Hütte. Wer möchte kann leichten Salbeigeruch riechen. Gerd geht mit getrocknetem Salbei, der leicht glüht und sich in einer Schale befindet, von Mann zu Mann. Wer möchte kann „geräuchert“ werden. Salbei reinigt uns stärkt. Durch das Riechen und Sehen des Rauches sind alle meine Sinne bereit für das Wochenende mit der Männergruppe.
- 2. Kreis:** Wir gruppieren uns schweigend stehend im Kreis, halten uns an den Schultern.
- 3. Lied:** Eo wahi pana La
- 4. Erde Himmel Gebet:** - Lied/ Singen/Tönen
- 5. Band einknüpfen. Aufnahme ritual.** Bernhard, Leo. Wer hat sein Band noch nicht in den Redestab eingeknüpft?

Mittagspicknick

6. Schatten und Sonne in mir

Ich gehe einen Weg i. d. Natur. Dabei kann ich die ganze Zeit in Bewegung bleiben oder auch eine Zeit an einem Platz.

Ich denke über 2 Themen nach.

a) Schatten: Was ich mit mir rum trage: Trauer, Schmerz, Wut, Schwächen, Druck, Ängste, Belastungen,

...

b) Sonne: meine Fähigkeiten und Stärken, was ich gut kann, Glück, Lebendigkeit, Licht, Wofür bin ich Feuer + Flamme?

Evtl. führen mich Sonne u. Schatten an 2 verschiedene Plätze.

Jeder bringt einen Stein (oder einen anderen Gegenstand) mit: Symbol für **Schatten**.

Jeder bringt einen zweiten Stein (oder einen anderen Gegenstand) mit als Symbol für **Sonne**.

Ich zeige mich mit meiner **Sonne** und mit meinen **Schatten**, indem ich jeweils ca. 3 konkrete Beispiele erzähle. Meine Sonne und mein Schatten gehören somit auch zur Gruppe.

Jeder legt seine zwei Steine o.ä. in die **Mitte**. Eine Skulptur entsteht.

7. Ich schätz an dir ...

Wir bilden einen Kreis. Dabei kann ich auch sitzen. Ich gehe innen durch den Kreis und bleibe vor jedem Mann stehen und lege meine Hand auf seine Brust/ Schulter und sage:

„Ich **schätze** an die besonders: ...“ „**Bitte achte darauf**, dass ...“

8. Ausklang.

Wir liegen mit dem Rücken auf dem Boden, schauen in den Himmel und halten uns an den Händen. Dabei spüren wir die Kraft der Sätze, die wir gehört haben.

Abendessen

Seele ist jetzt gestärkt - stärken wir jetzt unseren Körper. Evtl. schweigend. Ein Festmahl, ein Gründungsmahl feiern.

Sonntag:

Ca. 10h **9. Meditation**: Erde Himmel Gebet –
Frühstück. –

10. Redestabrunde zu dem was gestern war.

11. Zukunft der Männergruppe: Auf was werden wir achten, wenn sich Gerd verabschiedet hat: Ort.

Orga. ...

ABC der Männerrunde verteilen.

(Evtl. **Medizinrad**: Jeder stellt sich an seinen Platz.)

12. Redestabrunde: ein Wort, ein Satz, eine Geste.

13. Ritual beenden: Evtl. **Segen** mit Öl von Gerd

4.5. Start einer Männergruppe

In Landau erleben wir gerade, dass nach einem steilen Start mit 8 TN und dem Besprechen der 3 x 5 Impulse – dort stehen die hohen Anforderungen – jetzt die TN zahl wieder rapide sinkt. Ist der Anspruch zu hoch für einen Einstieg in die Männergruppe? Soll der Start etwas abgeschwächt werden? Die ersten 3x nur Bier, kochen, Film würde dem ganzen nicht gerecht werden und falsche Erwartungen wecken und gleichzeitig die, die mehr wollen abhalten.

Idee: 3 feste Bestandteile für die 3 ersten Abende:

1. Vier Männer Theater
2. Film Mannegeburts Stefan Wolf, o.ä.
3. Dreisprung der männlichen Emanzipation
4. ABC der Männerrunde 3x5 Impulse

4.7. Werbung

4.7.1. Gedanken

Es braucht sehr viel Energie, bis eine Männergruppe läuft. Ich G.H. muss an den Männern dran bleiben und in den persönlichen Kontakt gehen, damit sie weiter kommen.

Methoden der Einladung:

Beratungsstellen ansprechen.

Therapeuten ansprechen, dass sie selber kommen oder auch Klienten schicken.

Therapeutinnen können auch ihre Ehemänner schicken.

In der Ökoszene werden.

In Studentengemeinden
Bei Bildungsträgern, die auch Persönlichkeitsentwicklung anbieten.
Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Urologen, Hausärzte

4.7.2. Einladungsmail

Einladungsmail vor dem Start einer neuen Männergruppe:

Liebe Männer!

Was ist eine Männergruppe und was bringt sie mir?

Ich bin Mitglied der Speyerer Männergruppe über die ich kurz berichte.

Ich erlebe dort ein tiefes Vertrauen unter uns Männern und könnte sagen, dass eine gemeinsame Gruppenseele entstanden ist. Es tut mir gut, dabei zu sein. Mein Innerstes wird genährt!

Ich spüre die Kompetenz und die Kraft jedes einzelnen Teilnehmers und gehe gestärkt nach Hause. Wir treffen uns alle 4 Wochen jeweils 2 Stunden von 19.30 – 21.-30 Uhr. Da wir pünktlich beginnen und enden bleibt das ein überschaubarer Zeitrahmen. Und weil ich auch mal teilnehmen kann, ohne etwas von mir einzubringen, entsteht kein Druck, sondern ich nehme immer etwas für mich mit.

Wir sind eine selbst geleitete Männergruppe. Es geht um Kontakt, Begegnung und Austausch mit anderen Männern. Ein unterstützendes Netzwerk ist entstanden.

Der Inhalt eines Abends besteht aus den Themen, die von den Teilnehmern mitgebracht werden. Es ist möglich einen Themenplan für einen bestimmten Zeitraum aufzustellen. Auch Bewegung, Spaß und gemeinsame Aktionen haben ihren Platz.

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

Um ein gutes Miteinander zu ermöglichen werden folgende Vereinbarungen getroffen: Jeder redet von sich. Mit den Dingen, die wir in der Gruppe besprechen, gehen wir vertraulich um. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und achtet auf seine eigenen Grenzen. Die Grenzen des Einzelnen werden von allen respektiert. Jeder Mann ist präsent da und stellt seine Aufmerksamkeit und seine Ideen der Gruppe zur Verfügung.

Wenn du jetzt überlegst, in der Gruppe in Landau mitzumachen, denke nicht zu viel nach, warte nicht zu lange, riskier mal was für dich! Du hast nichts zu verlieren sondern nur zu gewinnen!

Lasst uns erleben, wie wir Männer sind, wie wir uns etwas bedeuten in unseren Höhen und Tiefen.

Wir werden uns aufeinander verlassen können! Lasst uns die Solidarität unter uns Männern erleben. Wir unterstützen uns gegenseitig. Wir sind lebendige Männer. Das soll jeder wissen!

Lasst uns unsere Geschichten erzählen und neue Geschichten erleben, die für immer uns sind.

Also mache dich auf, komm und schau dir das Ganz mal an!

Herzliche Grüße

Gerd

4.7.3. Einladungsschreiben

Sehr geehrte Damen und Herren!

Landau, 10.2.15

Wir, Christian, Gerd, Stefan, Darius und Christian laden zu unserer Landauer Männergruppe ein. Wir treffen uns immer für 2 Stunden am 2. Donnerstag im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr.

Jeder Mann hat in seinem Leben eine Vielzahl von Kompetenzen erworben und Strategien erprobt, die er in den Umgang mit seinen alltäglichen Herausforderungen einbringt. Eine Gruppe von Männern lebt

von diesen Erfahrungen, sie stellen eine Quelle dar, die jeder für sich nutzen kann. Die unterschiedlichen Talente, Lebenserfahrungen und individuelle Fähigkeiten werden in die Arbeit der Männergruppe eingebracht.

Eine selbstgeleitete Männergruppe ist eine Wachstumsgruppe. 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.

Wenn sie weitere Informationen über das Konzept unserer Männergruppe wünschen, schauen sie bitte unter www.maennernetzpfalz.de (rechte Spalte: aktuelle Nachrichten).

Jetzt möchte ich sie im Namen meiner vier Mitstreiter bitten, die Einladung auf der Rückseite an Interessierte weiter zu geben. Oder haben sie selbst Interesse? Dann kommen sie und schauen sie sich das Ganze erst mal unverbindlich an, oder schicken sie ihren Mann zu einer Gruppe, die wirklich gut tut.

Vielen Dank für ihre Unterstützung! Wenn sie Fragen haben oder noch weiter Einladungsschreiben möchten, nehmen sie mit mir Kontakt auf.

Herzliche Grüße
Gerd Humbert

Einladung für Männer!



Wir, Christian, Gerd, Stefan, Darius und Christian laden Dich/Sie zu unserer Landauer Männergruppe ein.

Wir treffen uns immer für 2 Stunden am 2. Donnerstag im Monat von 19.30 – 21.30 Uhr.

Interesse? Bitte eine Mail an gerd.humbert@gmx.de oder anrufen: 0170-2158253, dann gibt es weitere Infos. Siehe auch: www.maennernetzpfalz.de

Männer erzählen hier, was sie erlebt haben, seit sie in einer Männergruppe mitmachen. Ihr Fazit: Der Austausch tut gut, wirkt befreiend und macht Lust auf mehr. Mehr Gespräche, mehr Klärung und mehr Selbsterkenntnis. Keiner möchte diese Erfahrung mehr missen.

Das was folgende Männer über Männer-gruppen sagen, haben auch wir erfahren.

Klaus: „Unsere Männergruppe ist eine kostbare Oase, eine Zeitinsel. Ein Ort zum Kraftholen, wo sich jeder so zeigen kann wie er ist, wo ich mich mit anderen Männern über alles, was mich beschäftigt, austauschen kann – ein Kreis in dem ich mich verstanden fühle.“

Andreas: „Die Männergruppe bedeutet mir viel. Ich schätze, dass ich unter echten Freunden bin, um mit ihnen zu diskutieren, zuzuhören, Meinungen einzuholen, die Geselligkeit zu pflegen, zu lachen u. auch Gespräche zu ernstern Themen zu führen.“

David: „Ich erlebe mit den anderen Männern eine Offenheit, die sonst zwischen Männern selten ist. Ich finde hier die Möglichkeit, mich über Themen, die mich beschäftigen – persönlich oder beruflich – auszutauschen und neue Sichtweisen zu gewinnen.“

Rene: „Die Männergruppe ist für mich eine Gruppe von Freunden mit gegenseitigem Vertrauen. Wenn nötig, können auch persönliche Anliegen eingebracht werden. Trotzdem kommt auch die gesellige Seite nicht zu kurz.“

Ralph: „Die Atmosphäre und die Gespräche sind etwas besonders. Nur unter Männern zu sein hat eine eigene Qualität. Dazu kommt, dass andere, tiefer gehende Inhalte besprochen werden, als am Stammtisch oder im Verein.“

Andreas: „Völlig ungewohnt war für mich die Art der Kommunikation unter Männern in einem geschützten Raum. Ich kannte vorher Männer-gespräche nur über Themen wie Fußball oder Autos. Ich fühle mich an den Abenden gut auf-gehoben, auch wenn ich mal nicht so gut drauf bin.“

Ben: „Es gibt immer wieder Über-raschungen, neue Geschichten oder auch Erlebnisse, die einen ermutigen, weiterzumachen. Die Männer hören geduldig zu und helfen einem, Situationen besser einzuordnen. Beeindruckend ist für mich die Erfahrung, dass ich nicht alleine bin mit meinen Themen, dass es auch andere Männer gibt, die sich mit den ähnlichen Fragen beschäftigen.“

Richard: „Jeder Mann hat sich in seinem Leben Fähigkeiten angeeignet, die er immer wieder braucht. Es freut mich, dass die anderen Männer diese Erfahrungen mit mir teilen. So kann ich von ihnen profitieren, auch wenn ich nur zuhöre.“

Uwe: „Es ist eine schöne Erfahrung, dass die anderen Männer mir immer wieder Kraft mit auf den Weg geben.“

LD März 2015

4.7.4. Strategien zum Start

Angebote Erstkontakt: (niederschwellig)

Männertage → Männertreffs

Starterkitt Männergruppe:

Nicht ich gründe eine Männergruppe, sondern gemeinsam mit Initiatoren vor Ort machen wir uns auf den Weg.

Männertag „beziehungsweise“: Postkarte, Unterstützer vor Ort, Pressegespräch mit den Initiatoren vor Ort.

Am Ende des Männertages zur Männergruppe einladen mit den Postkarte „Männer sind ...“ Niederschwelliger Einstieg in die Männergruppe: Grillen, Männerfilm, 4 MännerTheater, ... Interessenten in die inhaltliche Planung mit einbeziehen.

Entwurf einer Einladungspostkarte, die auch nach einem Männertag und an verschiedene Einrichtungen an einem Ort verteilt werden kann.

Neu ist der sanfte Einstieg, der nicht davon ausgeht, dass sofort persönliche Themen beim ersten Gruppentreffen eingebracht werden.

Termine zum kennenlernen:

1. G. Humbert spielt das 4 Männer Theater am
2. Grillabend am

4.7.5. Einladungskarte



Wann ist ein Mann ein Mann?

Ein berühmter Song gibt darauf viele Antworten. Und in unserer Gruppe findest du vielleicht noch mehr ...

Wenn er in guter Atmosphäre entspannen und auftanken kann.

Wenn er seine Potentiale entfalten kann.

Wenn er sich austauschen kann über seine Rolle in Beruf, Familie und Beziehungen.

Wenn er hilft und sich helfen lässt.

Wenn er sich zuhause fühlt.

Wenn er Gruppenmitglied ist statt Einzelkämpfer.

Wenn er seine Grenzen erweitern kann.

Wenn er Entscheidungen treffen und umsetzen kann.

Wenn er den Überblick behält und Verantwortung übernimmt.

Wenn er intuitiv, empathisch und leidenschaftlich lebt.

Wenn er Kraft, Freude und Mut für den Alltag schöpfen kann.

Wenn er spontan auch mal nichts tut.

Wenn er sich weiterentwickeln und Kritik zulassen kann.

Wenn er neue Freunde und Erkenntnisse gewinnt.

Männer suchen die Verbindung zu anderen!

Bei uns spürst du die Kraft der Gruppe und kannst so sein wie du bist.

1. Du wirst **akzeptiert** und akzeptierst die anderen.
2. Du kannst sagen was du denkst, weil wir uns **vertrauen**.
3. Du bist **selbstverantwortlich** und entscheidest, was du einbringst.
4. Du **respektierst** die Grenzen der anderen.
5. Du bist aufmerksam und mit deiner ganzen Persönlichkeit **präsent**.

Wir reden, lachen, feiern, sind gemeinsam aktiv und draußen in der Natur.



Interessiert? Dann sichere dir jetzt deinen Platz in unserer Gruppe!

Wir gründen einen neuen Männertreff in Neustadt:

Treffpunkt im Clubraum in der Dr. Wirth Straße 19 A, direkt neben der Pauluskirche in Hambach.

Termine zum kennenlernen:

1. G. Humbert spielt das 4 Männer Theater am
2. Grillabend am

Info: dieter.hirschmann@t-online.de / Tel.

armin-wambsgans@web.de / Tel.

gerd.humbert@evkirchepfalz.de / Tel. 0631-3642-107 / Evangelische

Arbeitsstelle Bildung u. Gesellschaft, Unionstr. 1, 67057 Kaiserslautern

www.maennernetzpfalz.de

4.8. Anfrage Themen Impulse aus der praktischen Männergruppenarbeit

Dominanz der persönlichen Themen beim Start der Gruppe

Hallo Gerd,

ich habe mir noch einmal die letzten Treffen Revue passieren lassen und bin zu folgendem Ergebnis gekommen.

Es war oft sehr persönlich von den Problemen einzelner geprägt. (Mich eingeschlossen)
Es ist einerseits ja schön zu hören, dass andere gleiche oder ähnliche Probleme haben, andererseits ging es aber auch sehr tief und wurde fast schon therapeutisch.
Das schreckt diejenigen "ohne Probleme (falls es das überhaupt gibt)" möglicherweise ab.
Sich nun aber nur zum "Bier, Kochen oder Kegeln" zu treffen, würde mir allerdings auch nicht reichen.

Wir sollten versuchen vorerst einen Mittelweg zu finden. Persönlich wird es mit der Zeit von selbst wieder.

Vorschlag: Lass uns in einem kleinen Brainstorming Spiel Themen finden, die die Gruppe bewegt oder interessiert.

Damit hätten wir dann ja einen Aufhänger für z.B die nächsten fünf Treffen. Bei den Treffen kann ja trotzdem spontan entschieden werden, welches dieser Themen drankommt.

In dem Rahmen kann dann jeder von seinen persönlichen Erfahrungen berichten oder einfach nur zuhören.

Ich habe zum Beispiel überhaupt keine Ahnung aus welchen Beweggründen die einzelnen dabei sind oder waren.

Wenn jemand nur neue Bekanntschaften machen möchte, nervt es ihn womöglich alle vier Wochen über Beziehungsprobleme zu sprechen, die er selbst nicht hat und womöglich noch nie hatte.

Beste Grüße

S.

Nachdem wir nur zu dritt waren und etwas trinken waren. 16.11.2014

Verbindlichkeit und Freiheit.

Wunsch E. J. über eine Männergruppe die nicht so streng ist:

im Job bin ich schon so fest in Strukturen eingebunden,
dass es in der Männergruppe nicht auch so sein muss.

Auch mal spontan einen Trinken gehen oder auf den Weihnachtsmarkt.

Das muss die Qualität nicht schmälern. (März 2015)

Männergruppen sollten eine Balance finden zwischen Verbindlichkeit (siehe ABC der Männerrunde) und der Freiheit auch einen Abend spontan ganz anders zu gestalten.

Männer mit integrativer Kompetenz

Es ist sehr wichtig, dass in jeder selbstorganisierten Männergruppe ein bis zwei Personen dabei sind, die eine hohe integrative Kompetenz haben. Sie halten die Gruppe zusammen, die aus vielen unterschiedlichen Individuen besteht.

Gerade die Männer, die in ihrer Persönlichkeitsentwicklung schon etwas weiter „scheinen“ (Sozialarbeiter, Psychologen, ...) müssen den Wert der Handwerker und Arbeiter, bzw. Angestellten erkennen, die teilweise in einer etwas anderen Welt leben.

Absage eines Mannes, der sich verabschiedet hat :

„...von der Konstellation her hat mich die Gruppe gar nicht angesprochen, das ist ein eindeutiges Gefühl, wenn ich da rein spüre. Das brauchst du ja der Gruppe nicht sagen, aber es waren eigentlich nur die beiden jüngeren Männer, bei denen ich eine Resonanz hatte und eine gleiche Wellenlänge gespürt habe..“

Zur Chemie in der Gruppe (24.6.15)

„Psychos“ und normale Angestellte, Handwerker, passen nur zusammen in eine Gruppe, wenn eine große gegenseitige Akzeptanz da ist und wenn auch den „Normalen“ die Männergruppe sehr wichtig ist.

D.h. sie bekamen von der Gruppe schon in existentiellen Fragen wirkliche Unterstützung. Manchmal ist es leichter, wenn alle eine ähnliche Wellenlänge haben.

Obwohl ich ein Verfechter von sehr verschiedenen Wellenlängen in einer Gruppe bin. Von anderen Extremen kann Mann wirklich sehr viel lernen und Anregungen bekommen. Aber nur, wenn man sich ge-

gegenseitig wertschätzt und den anderen wirklich in seiner Fremdheit stehen lässt und als Gewinn für sich selbst wahrnimmt.

Die „Psychos“ müssen erkennen, dass ein Handwerker, der unreflektiert über seine Gefühle redet und gleichzeitig direkt mit seiner Kraft verbunden ist ein Gewinn für alle ist.

Leichtigkeit (24.6.15)

Auch die Leichtigkeit braucht ihren wirklichen Raum. Wenn über längere Zeit nur schwere Themen dran kommen, was durchaus mal der Fall sein kann, ist es wichtig, ganz bewusst nach Leichtigkeit, Gelingenem, Erfolgen, ... zu fragen. Wenn ein Mann erzählt, wie er glücklich ist, weil er sich gerade verliebt hat und diese Liebe auf ganzer Linie erwidert wird, wirkt das leicht und beschwingend auf die gesamte Gruppe. Alle Männer in Beziehungen können angeregt werden, die evtl. etwas in den Hintergrund getretene Leichtigkeit und das Verliebtsein in der eigenen Beziehung wieder zu wecken und zu entdecken.

Umfeld der einzelnen Männer:

Nachdem die Gruppe 1-2 Jahre existiert, ist es wichtig, das soziale Umfeld der einzelnen Teilnehmer nicht durch Berichte in der Männergruppe zu kennen, sondern direkte Besuche zu machen.

Dazu gehört auch eine Aktion mit den Lebenspartnerinnen oder Partnern, die Teilnahme an Geburtstagsfesten und gegenseitige Besuche der Wohnungen.

Verschweigen wichtiger bekannter Themen

Manche Männer verschweigen bewusst oder unbewusst ihre wichtigen Themen. Die anderen Männer kennen die Themen und fragen sich, warum denn nichts berichtet wird. „Magst du denn zu dem Thema (benennen) etwas sagen? Es bewegt mich noch immer, gerade jetzt, wenn ich dich sehe. Du entscheidest, ob du etwas drüber erzählst und uns teilhaben lässt.“ Diese Frage kann von jedem an jeden in der Eingangsrunde gestellt werden.

Eine Stärke der Männergruppen ist es, dass es keine therapeutische Distanz gibt.

Ich kann einem Mann klar und direkt sagen, was mir zu einem Thema einfällt, das er gerade einbringt. Das kann auch eine Idee sein, die mir direkt einfällt.. Der Adressat kann das dann direkt annehmen oder nicht – wie das unter Freunden die einen offenen persönlichen Austausch pflegen üblich ist.

Immer mehrere Zuhörer

Eine weitere Stärke einer Männergruppe ist, dass immer mehrere Männer zuhören, wenn jemand aus seinem Leben berichtet. Mehrere Augen sehen mehr und mehrere Ohren hören mehr als nur ein „Therapeut“, der seinem Klienten gegenüber sitzt. Auch wenn ein Mann sich selbst, oder die Gruppe austricksen will, gibt es fast immer einen, der alles durchschaut und den Trickser entlarvt..

„Asyl“

Männer einer Gruppe gewähren sich gegenseitig Unterschlupf in Notsituationen. Es ist immer einer da, bei dem ich spontan übernachten kann, wenn ich mal von zuhause raus will.

Körperkontakt

Die positive Wirkung von Körperkontakt zwischen Männern muss immer mehr in den Mittelpunkt gestellt werden. Berührungen sind bedeutsam für die Entwicklung der Männer, dass in jeder Männergruppe dafür Raum zur Verfügung gestellt wird. In Paarübungen können sich Männer Kraft und Entspannung geben ohne, dass die Sexualität dabei eine störende Rolle spielt. Berührung senkt die Herzfrequenz, macht ruhig, entspannt und reduziert Stress. Berührung stärkt die Abwehr.

Regelmäßige Übungen mit Körperkontakt werden immer wichtiger.

Es folgen „3x5 Ideen zur Männerrunde“, eine einseitige Zusammenfassung zum Einstieg in das Konzept. Diese Seite eignet sich auch zum Verteilen an interessierte Männer, die in die Gruppe einsteigen wollen.

Haben Männer schon ein wenig Erfahrung mit Männergruppen, kann auch der 2 seitige Text „Wir eröffnen Räume für Männer im Austausch“ verteilt werden.

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 (19.1.16)



Die folgende Zusammenfassung lässt sich auf 2 Seiten in word kopieren!

Wir eröffnen Räume für „Männer im Austausch“

A B C der Männerrunde: 4x6 Impulse

A) Vereinbarungen:

1. Ich spreche **von meinem Herzen her**, von „innen raus“ in **Ich-Botschaften** über das was **jetzt** u. hier wichtig und wesentlich ist, über mich selbst, über meine eigenen Gefühle, Gedanken u. Eindrücke; möglichst **kurz**, präzise, auf den Punkt gebracht, ohne Vorwürfe oder Kritik an anderen, 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 u. wie viel ich von mir 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. Nachfragen zum besseren Verständnis sind ok.
4. **Präsenz**: Ich stelle meine ganze Energie und Aufmerksamkeit der Gruppe zur Verfügung, indem ich mit einer kraftvollen und präsenten inneren Haltung wach da bin. Ich gebe mein Bestes!
Unterstützung: Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten u. Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben.
5. **Pünktlichkeit und Verbindlichkeit**: An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil. Wenn ich nicht teilnehmen kann, melde ich mich ab.
6. **Abschied, Trennung**: Wenn ich die Gruppe verlassen möchte, teile ich meinen Entschluss persönlich mit u. knüpfe mich aus d. Stab aus. Wenn das am Ende d. Abends geschieht, komme ich am nächsten Abend wieder, und habe genügend Raum für den Abschied.

B) Funktion des Redestabes:

1. Ich rede in **Ich-Botschaften vom Herzen her**. (s.o. 1.) Wenn der **Herzwächter** spürt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen, schlägt er die Klangschale. Der Redestab wird in die Mitte gelegt; 1 Min. Pause; weiter!
2. Wenn ich den Redestab in meinen Händen halte, habe ich das Wort. Ich habe das **Recht zu reden!** Alle

anderen hören aufmerksam und schweigend zu und unterbrechen auf keinen Fall den Redefluss oder auch das Schweigen desjenigen, der gerade dran ist.

3. Jeder Beitrag endet mit „Name & How“ Gruppe: „How“ Der Redestab wird wieder in die Mitte gelegt.
4. Der Auftrag heißt, rede von dir u. **kommentiere nicht** d. Aussage deines Vorredners.
5. **Störung**: Wenn die Rede eines anderen Mannes zu lange ist oder ich eine andere wichtige Störung habe, darf ich diese direkt kurz anmelden, auch wenn ich den Stab nicht in der Hand halte. Ich schlage die Klangschale des Herzwächters. (siehe unten D)5.)
6. Wenn ich mit Sprechen fertig bin, gebe ich ein deutliches Zeichen: „Name& How!“; die Gruppe antwortet mit einem gemeinsamen „How“.

C) Struktur eines Abends (Dauer genau 2 Stunden)

1. Eine gute und ungestörte **Atmosphäre** schaffen: Stuhlkreis; Karaffe mit Wasser (Mitte) Redestab, Klangschale für den Herzwächter, Kerze mit Streichhölzern, für die Widmung des Abends werden in die Mitte gelegt.
2. **Ein Impuls**, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen.
Herzwächter bestimmen. Ein Mann zündet die **Kerze** an und spricht eine **Widmung** zum Abend.
3. **Blitzlicht** (Redestab immer wieder in die Mitte)
Was beschäftigt mich jetzt; wie bin ich jetzt; was will ich mit der Gruppe teilen?
Kurz und prägnant; nicht in das Thema einsteigen; Themen sammeln, symbolisch i. d. **Mitte legen (Steine o.ä.)**. Es können sich mehrere **Themen** ansammeln.
4. **Arbeit an den Themen** aus der Blitzlichtrunde
Zeitbegrenzung hat eine Verdichtung zur Folge und eine Verdichtung führt immer zum Wesentlichen!
I.) Es wird vereinbart wer anfängt.
II.) **Ich stelle mein Thema vor, wenn ich daran bin, halte den Redestab in der Hand und achte auf die Vereinbarungen.** Der Stein liegt vor mir.
Wichtigster Teil der Männerrunde:
III.) 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:**
a) **Wie berührt es mich? Was löst es bei mir aus?**
b) **Wo und wann hatte ich am heftigsten Herzklopfen? Wo wurde es mir eng oder unwohl?**
c) **An welcher Stelle spüre ich die größte Kraft?**
IV.) **Es folgen die Reaktionen 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.)

V.) Wie wirkt d. Resonanz aus der Gruppe auf mich, der ich mein Thema mit ihr teile?

Direkte Reaktion möglich. **Ende:** Ich nehme d. Stein o. lege ihn wieder zurück. „Danke!“ D. nächste ist dran.

VI.) Was geschieht mit den übrigen Themen, wenn die Zeit nicht für alle reicht? Vereinbarung Zweiergespräch; Stein mitnehmen.

5. **Abschluss: Blitzlichtrunde** mit d. Redestab: „Wie bin ich jetzt u. was nehme ich mit?“ Wort, Satz!

6. c) evtl. Thema nächster Treff. **Kurzes Abschlussritual.**

Versprechen

„Ich verspreche, die Vereinbarungen (A), die Funktion des Redestabes (B) und die Struktur des Abends (C) anzuerkennen. Gerd How!“ Gruppe wiederholt „How!“

Als sichtbares Zeichen (Unterschrift) knüpfe ich mein Lederband an den Redestab. Wenn sich alle an die gemeinsamen Vereinbarungen halten entsteht tiefes Vertrauen u. eine gemeinsame Gruppenseele, die ein tiefes 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 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 der Männerrunde), die weiter entwickelt und bei Bedarf auch verändert werden kann.
Die 3x6 Impulse aus dem ABC werden beim Start einer Männergruppe mit allen Teilnehmern besprochen. Dafür wird ausreichend Zeit zur Verfügung gestellt. Es werden alle TN gehört und das ABC wird, wenn nötig, auf die Gruppe genau abgestimmt. Erst wenn dieser Prozess abgeschlossen ist. Wenn alle Männer einstimmig das ABC beschließen, indem sie ihr Band an den Redestab knüpfen, startet die Gruppe.
Auch mit neuen Mitgliedern wird das ABC der Männerrunde besprochen. Der Abschluss des Aufnahmerituals für Neue ist das Einknüpfen seines Lederbandes in den Redestab, wie eine Unterschrift.
3. Zur Gruppengröße u. Neuaufnahme:
Die Gruppe ist grundsätzlich eine geschlossene, sich selbst leitende Gruppe und ermöglicht, nach Absprache im Konsens, die Neuaufnahme von Männern in losen Zeitabständen. Zur Männergruppe gehören max. 12 und minimal 8 Männer. Sobald die Untergrenze erreicht ist, werden ca. 4 neue Männer in die Gruppe aufgenommen.
Die Gruppe entwickelt ein **Aufnahmeritual** für neue Mitglieder und führt es durch. Auch beim Abschied aus der Gruppe wird das **Verabschiedungsritual** durchgeführt.
4. Die Gruppe trifft sich in 14-tägigem oder 4-Wochen Rhythmus. (Bei Bedarf kann der Rhythmus geändert werden.) Der Inhalt eines Abends besteht aus den persönlichen Themen, die von den TN mit der Gruppe geteilt werden. Es ist möglich einen Themenplan für einen bestimmten Zeitraum aufzustellen.
Persönliche Themen haben immer Vorrang!
Die Gruppe nimmt sich vor 1x im Jahr ein gemeinsames, **thematisches Wochenende** zu verbringen.
Die Gruppe muss nicht jeden Abend sitzen, reden und zuhören. Auch Körperarbeit und **Bewegung** müssen immer wieder ihren Raum haben. „Nicht im Sessel versinken, sondern den Körper wahrnehmen und integrieren!“ Hier können sich auch Männer gegenseitig wohl tun. Fußmassage, ... Es muss auch **Spaß** in der Männergruppe geben. Es darf auch mal „dumm gebabbelt“ werden. Leichtigkeit und Lockerheit brauchen ihren Raum; als Ausgleich zu den „schweren Problemen“.
Gemeinsame **Aktionen**, indem die Gruppe „raus“ geht, können sehr wichtig werden.
Bei Bedarf organisiert sich die Männergruppe **Unterstützung** und Begleitung von Außen.

5. **Anmerkungen zum Herzwächter:** „Der Herzwächter unterstützt die Funktion des Redestabes und achtet darauf, dass die Regeln/ Vereinbarungen eingehalten werden. Er hat die Aufgabe eines Schiedsrichters. Wenn der Herzwächter feststellt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen, schlägt er die Klangschale. Der Redestab wird in die Mitte zurück gelegt. Nach einer kurzen Zeit des Innehaltens geht es weiter.
Auch wenn ein Mann zu lange redet, besteht die Gefahr, dass er den Kontakt zu seinem Herzen und den Herzen der Zuhörer verliert. Der Herzwächter achtet darauf, dass die Redezeiten überschaubar und kurz bleiben. Er wird somit auch zum Zeitwächter. Zeitbegrenzung hat eine Verdichtung zur Folge und eine Verdichtung führt oftmals zum Wesentlichen! Der Herzwächter hat eine sehr wichtige Aufgabe für die Gruppe. Er braucht Mut und seine ganze Kraft und Konzentration, denn er wird die anderen Männer unterbrechen müssen. Es ist wichtig, ihn reihum zu besetzen und ihn in seiner Rolle zu stärken.
Der Herzwächter greift ohne Worte ein, indem er die Klangschale schlägt. Sein Hinweis wird ohne Diskussion akzeptiert!“
6. Der Start der Männergruppe wird von Gerd Humbert **begleitet**, der auch den ersten Redestab und die Lederbänder mitbringt. Er ist von Beginn an eine genau festgelegte Anzahl von Treffen in der Leitung mit dabei (wird in der Vorbereitung genau abgesprochen und am 1. Abend der Gruppe mitgeteilt). Danach geht Gerd 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 Gruppe das **Gründungsritual** durch. Jede Gruppe entscheidet für sich, wann es Zeit für das Gründungsritual (evtl. nach einem Jahr) ist und welche Elemente enthalten sind. Nach dem Gründungsritual erreicht die Gruppe eine Qualität, die ein wirklich intensives Arbeiten ermöglicht. Es entsteht ein tiefes Vertrauen untereinander und eine gemeinsame Gruppenseele, die ein tiefes Glücksgefühl erzeugt. Die **organisatorische Verantwortung** wird von 1-2 Teilnehmern übernommen. (Ablauf, Entschuldigungen, Themen)
Wenn ein Mann verhindert ist schreibt er an alle eine kurze Mail. Humbert 8.5.15

Gerd Humbert www.maennernetzpfalz.de 17.2.2016