

A B C D der Männerrunde: 4x6 Impulse + Richtlinien

Männergruppe LU-Gartenstadt Stand Januar 2018

A) Vereinbarungen:

1. Ich spreche **von meinem Herzen her**, von „innen raus“ in **Ich-Botschaften**.
Ich spreche über das was **jetzt** u. hier wichtig und wesentlich ist, über mich selbst, über meine eigenen Gefühle, Gedanken u. Eindrücke.
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 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.
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.
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 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 und 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 und teile möglichst auch den Grund mit.
6. **Abschied, Trennung**: Wenn ich die Gruppe verlassen möchte, teile ich meinen Entschluss persönlich mit und knüpfe mich aus dem Stab aus.

Wenn das am Ende der Männerrunde geschieht, komme ich am nächsten Termin wieder und habe genügend Raum für den Abschied.

B) Funktion des Redestabes:

1. Ich rede in **Ich-Botschaften vom Herzen her**.
Siehe A) 1.
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 Sprechenden.
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.
(siehe unten D)5.).
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 und 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 werden in die Mitte gelegt.

2. Ein **Impuls**, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen.
Ein Mann zündet die **Kerze** an und spricht eine **Widmung** zum Abend.
3. **Blitzlicht** (Redestab wird reihum gegeben, um Zeit zu sparen.)
Was beschäftigt mich jetzt; wie bin ich jetzt, was will ich mit der Gruppe teilen?
Leichtigkeit und Positives sowie „schwere Themen“ – beides gehört dazu.

Kurz u. 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.

4. **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 aber 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.

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

6. Ein kurzes, intensives Abschlussritual bestätigt und 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 den Redestab. Wenn sich alle an die gemeinsamen Vereinbarungen halten entsteht tiefes Vertrauen und eine gemeinsame Gruppenseele, die ein tiefes Glücksgefühl erzeugen kann.

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 und minimal 8 Männer. Spätestens wenn die Untergrenze erreicht ist, werden neue Mitglieder in die Gruppe aufgenommen.

Die Gruppe entwickelt ein **Aufnahmeritual** für neue Mitglieder und führt es durch. Auch beim Abschied aus der Gruppe wird ein zuvor von der Gruppe entwickeltes **Ver-abschiedungsritual** durchgeführt.

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. Er hat die Aufgabe eines Schiedsrichters. Wenn der Herzwächter fest stellt, es wird nicht mehr vom Herzen her in Ich – Botschaften gesprochen, 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 aufgenommen. Der Mann, auf dessen Oberschenkeln der Redestab redet hat das Recht weiter zu sprechen, wenn er im Kontakt zu seinem Herzen ist. Auch ein anderer Mann kann weiter reden, wenn er sein Bedürfnis signalisiert. Wenn ein Mann zu lange redet, besteht die Gefahr, dass er den Kontakt zu seinem Herzen und den Herzen der Zuhörer verliert. Die Herzwächter achten darauf, dass die Redezeiten überschaubar und kurz bleiben. Sie sind somit auch Zeitwächter. Sie haben eine sehr wichtige Aufgabe für die Gruppe. Sie brauchen Mut und ihre ganze Kraft und Konzentration, denn sie wird einen anderen Mann unterbre-

chen müssen. Es ist wichtig, dass immer alle Männer voll verantwortlich die Rolle des Herzwächters übernehmen.

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

Wichtig! Jeder Mann ist Herzwächter, jeder Anwesende trägt die Verantwortung für die Regeln mit. Jeder wird die Klingel schlagen.

6. Der Start der Männergruppe wird von Gerd Humbert **begleitet**. Diese Phase kann über ein Jahr dauern. 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 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

1. In Kontakt bleiben

Wenn wirklich Not am Mann ist, gegenseitig anrufen. Wenn z.B. in der Sommerpause etwas geschieht, ist es wichtig, das mitzuteilen oder nachzufragen. Falsch verstandene Schonung ist unter Männern weit verbreitet. Es ist wichtig auch außerhalb der Gruppentreffen in Kontakt zu bleiben und einfach mal kurz anzurufen oder angeru-

fen zu werden. Das tut sehr gut und sollte intensiv gepflegt werden.

2. Persönliche Anteile werden weniger

Wenn die einzelnen Männer immer weniger persönliche Anteile einbringen, d.h. immer weniger von sich selbst erzählen, verliert die Männergruppe an Kraft. Die einzelnen Teilnehmer werden weniger Energie mit in d Alltag nehmen.

3. Wenige TN an einem Abend

Ein Abend mit wenig TN kann sehr intensiv werden, da jedem mehr Zeit zu Verfügung steht. Dieser Gedanke, diese Erfahrung darf aber nicht zu dem Schluss führen, dass die Gruppe oberflächlicher wird, wenn alle da sind. Wenn alle da sind erlebe ich die gesamte Gruppenenergie. Dabei muss sich natürlich jeder auf das wesentliche konzentrieren, damit die Zeit reicht.

4. Kraft

Eine Männergruppe hat Power und viel Kraft. Sie ist stark wie eine belastbare Beziehung in der sich alle Partner gegenseitig wertschätzen – auch wenn einzelne mal „blöd“ sind oder Ärger auslösen. Manchmal hat ein Mann so viel zu tragen, dass er es alleine nicht schafft. Er hat andere Männer, die ihm helfen und mittragen.

5. Die dreifache männliche Verschmelzung Verschmelzen mit mir selbst.

Ich selbst stehe auf meinen eigenen Füßen .Ich liebe mich selbst. Ich vertraue mir. Ich arbeite an mir und entwickle mich weiter. Ich bin glücklich mit mir. Auf dieser Basis meines eigenen Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins bauen sich mein ganzes Leben u. meine Kontakte auf.

Verschmelzen mit meiner Partnerin.

Hier geht es um alles was mit Beziehung, Liebe, Zärtlichkeit, gegenseitige Anerkennung, Sexualität, Familie zu tun hat.

Verschmelzen mit meiner Männergruppe.

Ich spüre die Kraft einer Männergruppe, die mich trägt.

6. Mit der Zeit wird d. 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 oft als hilfreicher Hinweis auf ein wichtiges Thema. Auch Konflikte werden angegangen und als Chance für alle Beteiligten genutzt.

Humbert 6.1.2018