

Karlsruhe, 22. Oktober 2011

Forum F18 „Und wo bleiben die Männer?“

verantwortlich: Sabine Kast-Streib

Vereinbarungen einer Männergruppe

A) Organisation:

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 und vertrauensvolle Umgebung.
Die Abende haben eine festgelegte Struktur, die weiter entwickelt und bei Bedarf auch verändert werden kann.
2. Die Gruppe trifft sich in 14-tägigem Rhythmus.
Sie nimmt sich vor 1x im Jahr ein gemeinsames, **thematisches Wochenende** zu verbringen.
Bei Bedarf organisiert sich die Männergruppe Unterstützung und Begleitung von Außen.
3. Der Start der Männergruppe wird von Gerd Humbert begleitet. 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.

B) Wir verpflichten uns:

1. Was hier geredet wird, bleibt hier! Es ist für uns selbstverständlich, dass wir mit Dingen, die wir in der Männergruppe besprechen, absolut vertraulich umgehen. Wenn über Gesprächsinhalte der Männergruppe gesprochen wird, dann nur in respektvoller und anonymisierter Form mit vertrauenswürdigen Außenstehenden.
(Vertraulichkeit)
2. Jeder ist für sich selbst verantwortlich und geht achtsam mit seinen eigenen Grenzen um. Jeder entscheidet für sich, was und wie viel er von sich einbringen will.
(Selbstsorge)
3. Jeder redet von sich, vom Herzen her, von ‚innen raus‘ statt ‚man redet über etwas‘! Wir bemühen uns alle, am Thema zu bleiben und keine ‚Diskussionsrunde‘ aufkommen zu lassen.
(vom Herzen her)
4. Ich bin bereit, mein Bestes zu geben. Ich stelle meine Energie und Aufmerksamkeit der Gruppe zur Verfügung, indem ich mit einer kraftvollen und präsenten inneren Haltung da bin.
(Präsenz)
5. Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen der einzelnen Männer wird gestärkt weil wir gegenseitig an unseren Lebenserfahrungen und Ressourcen teilhaben und Impulse bekommen.

(Unterstützung)

6. Die Grenzen der anderen Männer werden geachtet und respektiert. 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 und die Aussagen der anderen Männer werden nicht bewertet oder kommentiert. Nachfragen zum besseren Verständnis sind ok.
(Respekt)
7. An den Gruppentreffen regelmäßig und pünktlich teilnehmen. Wer an einem Abend nicht teilnehmen kann, meldet sich bei der Leitung ab.
Jeder Mann sichert zu, die Vereinbarungen der Gruppe, den Ablauf und die Struktur der Männerabende, inkl. der ergänzenden Gesprächsregeln, anzuerkennen und diese zu beachten. Jeder Mann knüpft sich mit einem Lederband in den Stab ein und verspricht, die Regeln einzuhalten, wie bei einer Unterschrift: „Ich, Gerd, (Namen nennen!) spreche vom Herzen her und öffne mich für die Erfahrungen mit mir und der Gruppe.“ How – Gruppe wiederholt How.
(Pünktlichkeit und Verbindlichkeit)
8. Wenn ein Mann die Gruppe verlassen möchte, teilt er seinen Entschluss der Gruppe persönlich mit und knüpft sich aus dem Stab aus. Wenn das am Ende Des Abends geschieht kommt er am nächsten Abend noch einmal, um genügend Raum für den Abschied zu haben.
(Abschied und Trennung)

C) Funktion des Redestabes:

1. Wer den Redestab in Händen hält, hat das Wort. Er hat das Recht zu reden!
2. Alle anderen hören aufmerksam und schweigend zu und unterbrechen auf keinen Fall den Redefluss oder auch das Schweigen desjenigen, der gerade dran ist. Sie haben das Recht zuzuhören.
3. Wer spricht, spricht ausschließlich in Ich-Botschaften, möglichst präzise, **kurz**, auf den Punkt gebracht über sich selbst, über die eigenen Gefühle, Gedanken und Eindrücke. Er spricht von seinem Herzen her, von ‚innen raus‘, ohne Vorwürfe oder Kritik an anderen, ohne mit „man müsste...“ die Welt zu erklären.
4. Wenn der Auftrag heißt, rede von dir, erzähle ich auch von mir und kommentiere nicht die Aussage meines Vorredners.
5. Der Redestab wird nicht für lange Monologe missbraucht. Wenn es den anderen Männern zu lange erscheint dürfen sie direkt und kurz ihre Störungen anmelden, auch wenn sie den Stab nicht in der Hand halten. Sie zeigen eine geöffnete Hand. Wenn sie den Stab haben, äußern sie kurz ihre Störung.
6. Wer mit Sprechen fertig ist, gibt dies durch ein deutliches Zeichen zu verstehen, z.B. durch ein lautes „Ho“; die Gruppe antwortet mit einem gemeinsamen „Ho“; der Stab wird an den Nächsten weitergereicht oder in die Mitte gelegt.
7. Jeder Mann hat die Möglichkeit, bei Problemen und Fragen, selbst eine Redestabrunde anzumelden. Ort und Zeitrahmen muss mit der Leitungs abgesprochen werden.

D) Zur Gruppengröße und 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 maximal 12 und minimal 8 Männer. Sobald die Untergrenze erreicht ist, werden (am besten) 4 neue Männer in die Gruppe aufgenommen.

E) Bewährt hat sich folgende Struktur eines Männerabends (2 Std.)

Eine gute und ungestörte Atmosphäre schaffen.
Stuhlkreis, Redestab liegt in der Mitte, Karaffe mit Wasser und Gläsern steht im Raum bereit.

1. **Ein Impuls, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen**
(Anschuckerle, Spiel, Körper-Übung, kleine Meditation, ...) siehe Material G. Humbert

2. **Blitzlichtrunde (kurz) mit dem Redestab und mit einer Frage:**

"Was beschäftigt mich zurzeit, was möchte ich mit der Gruppe teilen und gibt es ein Thema, das ich heute einbringe?" oder

„Was bringe ich heute mit, auch an Freude und Ärger und will ich etwas davon als Thema einbringen?"

Evtl. ergibt sich daraus ein Thema, zeigt sich ein Beratungs- oder Gesprächsbedarf. (hat **Vorrang** vor dem vereinbarten Thema!)

Zu 2.: Es ist auch möglich mit 3 kurzen Runden einzusteigen:

a) Wie geht es mir jetzt gerade nach der Einstiegsübung? (1 Satz oder 1 Wort)

b) Was hat mich in den letzten 2 Wochen bewegt, an Freude und Ärger?

c) Möchte ich heute etwas von mir als Thema einbringen?

3. **Arbeit am vereinbarten Thema oder am Thema aus der Blitzlichtrunde.**

Wir benutzen immer den **Redestab**!

4. **Zehn Minuten vor dem Ende der 2 Stunden:**

Kurzes **Blitzlicht** mit dem Redestab zum Abschluss des Abends:

„Wie geht es mir jetzt und was nehme ich mit?“

(ca. 4 Min.)

Vereinbarung des **nächsten Themas**. Wer bereitet es vor (mit wem)?

(ca. 4 Min.)

Kurzes **Abschlussritual**: Wir stehen im Kreis, legen die Arme auf die Schultern des Nachbarn und schweigen oder Tönen ; (ca. 2 Min.)

G. Humbert www.maennernetzpfalz.de nach N. Wölfle www.maennerreferat-freiburg.de