



## Im Kreis.

Männergruppen gründen und leiten.

Eine Handreichung.

Mit Fotos von Alfred Tschager



### VORBEMERKUNG

Diese Handreichung ist bei Recherchen im Zuge der Gründung einer Männergruppe und aus dem Wunsch entstanden, die Ergebnisse mit dir zu teilen. Die Männerarbeiter Simon Böhm aus Eichstätt, Henry Kirchner aus München, Peter Thomaset aus Wörgl sowie Wolfgang Rosenow aus Weingarten waren bereit, ihr Wissen und ihre Erfahrungen dafür zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus enthält sie Anleihen aus einer wissenschaftlichen Arbeit über die Initiation männlicher Jugendlicher von Florian Ralser aus Südtirol sowie dem "Männergruppenkoffer" von Markus Hofer vom Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg. Ideell eingebettet ist dieser Text in den Geist und die Männerarbeits-Praxis von DER WEG DER MÄNNER: [www.wegdermaenner.org](http://www.wegdermaenner.org) – HO!

### WOZU MÄNNERGRUPPEN?

Wenn du schon zur Gründung einer Männergruppe entschlossen bist, ist diese Frage für dich bereits beantwortet. Über deine Antwort – und die hier aufgezählten Antworten – hinaus, gibt es Vieles, was sich dazu sagen lässt. Zum Beispiel, dass wir wohl aus Jahrtausenden gemeinsamen Jagens, Nomadisierens und Sitzens am Lagerfeuer ein starkes sozusagen psychogenetisches Erbe in uns tragen, das nach Zeit in männlicher Gemeinschaft verlangt.

Vermutlich steckt hinter der Mitgliedschaft in Feuerwehr, Fußballverein, Bergrettung oder Kameradschaftsbund viel öfter als wir denken der Wunsch nach der Zugehörigkeit zu einem Männerkreis. Ohne die bewusste Gemeinschaft von jungen Männern mit ihren älteren Geschlechtsgenossen gibt es keinen Weg zum Erwachsenwerden.

### **.... und weitere Möglichkeiten**

Männergruppen können uns beispielsweise dienen:

- um einen geschützten Raum zu schaffen, in dem wir Männer in Solidarität und Wertschätzung zusammenkommen können.
- um unsere echten und tiefen Gefühle, Ängste und Sorgen aussprechen und teilen zu können.
- um ohne die Verunglimpfung von Sexualität, ohne die Abwertung von Frauen und ohne Rivalität in einer Männergemeinschaft zusammen sein zu können.
- um Freundschaft und Nähe unter Männern auch nüchtern und ohne Alkohol leben und spüren zu können.
- um die unsichtbare Isolation zu überwinden, in der viele von uns leben. Die meisten Männer wissen nicht einmal, „dass sie in Wirklichkeit tief traurig sind und ihr Leben durchdrungen ist von uneingestandenem Leid“ (Richard Rohr).

### **"Schwach" sein dürfen**

- um auch einmal "schwach" sein zu können. Denn Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Trauer stören das klassische Bild vom Mann und müssen aufgrund gesellschaftlicher Erwartungen schon früh verdrängt werden.
- um unsere Erfolge und unser Scheitern mit anderen Männern zu teilen und um Verbundenheit zu erleben.
- um aus der Erfahrung und aus den Schicksalen anderer lernen zu können.
- um wohlmeinenden Rat anderer zu bekommen, wenn wir ihn brauchen.
- um männliche Energie mit anderen zu teilen und so jedem mehr Kraft zu geben.



## **ANFANGEN**

Ganz sicher kannst du nie sein, aber im Grunde spürst du es, wann die richtige Zeit zum Handeln gekommen ist. Es hilft, wenn du dich gleich am Anfang mit einem anderen Mann deines Vertrauens zusammen setzt und die Initiative nicht von dir allein ausgeht.

## **Zwei oder mehr**

Das gilt auch für die Gestaltung der gemeinsamen Runden: "Wir sind in der Regel zwei Leiter, die den Abend thematisch vorbereiten und durchführen", sagt Henry von der Münchner Männerrunde. "Ich kann das nur empfehlen, gemeinsam geht das deutlich leichter. Gerade die Vorbereitung wird dadurch wesentlich einfacher."

## **Gekocht wird mit dem, was da ist**

Am besten beginnst du dort, wo du gerade stehst. Bediene dich der Mittel, die dir zur Verfügung stehen. Auch wenn wir uns denken mögen, dass unsere Möglichkeiten nicht ausreichen, haben wir in Wirklichkeit immer genug, um anzufangen. Der amerikanische Zen-Unternehmer Bernard Glassman beschreibt diese Haltung in seinen "Anweisungen für den Koch" für den Koch wie folgt: "Das erste Prinzip des Zen-Kochs (lautet), dass wir bereits alles haben, was wir brauchen."



## **Ein großes Mahl**

Wenn wir uns unser Leben genau anschauen, stellen wir fest, dass wir bereits über alle Zutaten verfügen, die wir für die Zubereitung des Großen Mahls (= eine erfüllende Gestaltung unseres Lebens; Anm.) benötigen. Wir brauchen nichts anders zu tun, als in jedem Augenblick aus den vorhandenen Zutaten das Bestmögliche zu kochen. Wie viel oder wie wenig wir haben, ist unwichtig. Der Zen-Koch schaut sich einfach an, welche Zutaten da sind, und macht sich dann an die Arbeit."

## **Im Schneeballsystem**

"Manchmal werden sie (Männergruppen/runden) von Männereinrichtungen angeboten, entstehen aus Männerseminaren oder gehen ganz einfach auf eine Privatinitiative zurück", schreibt Markus Hofer im "Männergruppenkoffer".

"Das ist vielleicht der einfachste Weg: Walter redet mit Hans und Werner und wenn dann jeder von den dreien nochmals mit einem redet, dann können es schon sechs sein."

### **Zeit lassen**

Die Münchner Männerrunde ist zum Beispiel durch regelmäßige Treffen zweier befreundeter Männer entstanden, die sich in einer der Seminarreihen auf dem WEG DER MÄNNER kennengelernt haben: "Irgendwann kam dann auch die Idee: Lass uns doch unsere Themen in einem größeren Rahmen bearbeiten. Warum gründen wir nicht eine Männer-Runde? Es hat dann noch ca. 1 Jahr bis zur Realisierung gedauert – bis die richtige Energie dafür vorhanden war."

### **Die richtige Energie**

Dass die richtige Energie da ist, merkst du am Echo. Du hörst es, wenn Männer neugierig auf deine Einladung oder das bloße Reden von einer noch zu gründenden Gruppe reagieren. Wenn du im Handumdrehen den passenden Raum für eure Treffen findest. Wenn eins zum anderen führt.

### **EINLADEN**

"Auf ein Plakat hin wird sich (...) kaum ein Mann melden", weiß Markus Hofer. Mehr oder weniger aufwändig gestaltete Handzettel in Verbindung mit persönlichen Einladungen sind ein gutes Instrument. Andere Männer einzuladen braucht eine Mischung aus Behutsamkeit und Chuzpe, sprich Furchtlosigkeit. Desinteresse oder Absagen solltest du nicht persönlich nehmen.

### **Onlinepräsenz hilft**

In der digitalen Ära erweisen sich neben dem persönlichen Engagement beim Einladen ein Internetauftritt und begleitende Aktivitäten in sozialen Medien wie Facebook als hilfreich. In München funktioniert das so: "Wir haben immer ein Thema, das von den Leitern vorgegeben und per Einladung bekannt gegeben wird. Diese wird in der Regel ca. 1-2 Wochen vorher per Mail verschickt ... ein kurzer Reminder kommt noch mal drei Tage vorher. Die Termine und die Einladung wird auch auf der Homepage gepostet. Mittlerweile kommen neue Männer fast ausschließlich über diesen Kanal."



Auf wordpress.com oder vergleichbaren Plattformen lassen sich kostenlos und mit wenig Aufwand einfache und wirksame Webauftritte deiner Männerrunde realisieren. Bestimmt findest du jemanden, der dir dabei behilflich ist. Idealerweise präsentierst du dort alle für Neulinge wichtigen Informationen und die Termine des ganzen Jahres. So minimierst du den Wartungsaufwand. Für die Männerrunden, die aus der Tradition DER WEG DER MÄNNER entstehen oder entstanden sind, werde die Termine über die zentrale Homepage des Netzwerkes regional gepostet: [www.wegdermaenner.eu/seminare/index.php](http://www.wegdermaenner.eu/seminare/index.php)

### **Anmelden ja oder nein?**

Ob sich Männer für eure Treffen vorab formlos anmelden oder einfach so dazukommen können, entscheidest du. Sinnvoll ist vielleicht – so widersprüchlich das klingt – eine Mischform: Anmelden erwünscht, Spontanteilnahme möglich. So weißt du ungefähr, wie viele ihr mindestens sein werdet und verbaust gleichzeitig niemandem die Möglichkeit, einem kurzfristigen Impuls zur Teilnahme zu folgen.

### **DIE RICHTIGE GRÖSSE**

Markus Hofers Erfahrung zeigt: "Als gute Größe haben sich Gruppen zwischen sieben und höchstens zwölf Männern bewährt. Wenn zu viele dabei sind, geht jeder Austausch sehr lang, bei zu wenig besteht die Gefahr des Zerbröselnd. Männer aus unterschiedlichen Lebensräumen und verschiedenen Alters können eine gute gegenseitige Befruchtung sein."

### **LEITEN**

Jede Gruppe braucht mindestens einen Mann, der das Feuer im Kreis entzündet und die Verantwortung übernimmt: für die Organisation und das Programm der Treffen. Einmal mehr Markus Hofer: "Die Erfahrung diesbezüglich ist eindeutig: Männergruppen brauchen einen Leithammel!"

## **Rahmen schaffen, Ordnung halten**

Wenn in einer neuen Gruppe nicht einer die Rolle des Leithammels, des Promotors, des Verantwortlichen übernimmt, besteht die Gefahr, dass die Gruppe bald wieder zerfällt. Dabei muss dieser nicht der inhaltliche Experte sein, aber der Impulsgeber, der Moderator oder einfach der, der alle wieder einlädt.

Bei erfahrenen Gruppen kann der Leithammel von Treffen zu Treffen wechseln. Dann ist er nur dafür zuständig: Jetzt beginnen wir... Wir haben das letzte Mal ausgemacht... Bitte haltet euch an unsere Regel... Wir machen jetzt zuerst einmal eine Runde... Ich möchte jetzt den Abend beenden... etc."



## **DAS RICHTIGE FORMAT FINDEN**

"Jede Männergruppe muss für sich die eigene Form finden. Dazu gehören der Ort des Treffens, der Tag und die Zeit, die Länge, die Häufigkeit, das Einstiegsritual", heißt es im "Männergruppenkoffer". Vor allem am Anfang musst du als Initiator alleine oder mit einem Verbündeten eine Struktur vorgeben. Denn eine solche kann nur schwerlich in einem offenen Diskussionsprozess entstehen. Dabei gilt die Devise: ein Plan ist dazu da, um gegebenenfalls auch von ihm abweichen zu können. Er hilft dir jedoch, Planlosigkeit zu vermeiden.

## **Deine Entscheidungen**

Wenn du die Verantwortung für die Gestaltung übernimmst, ist es auch dein Recht, dabei zu bleiben. Männer, die mit deinem Stil oder dem von dir gewählten Format Schwierigkeiten haben, werden dann einfach nicht mehr kommen. Bei der Umsetzung des Plans wirst du merken, was sich bewährt und was nicht. Wenn aus der Gruppe heraus Wünsche entstehen, sollen diese Raum bekommen. Als Leiter (und auch sonst) ist es weder möglich noch deine Aufgabe, es immer allen recht zu machen.



### **Sitzen**

Sehr bewährt hat sich das Sitzen im Kreis um eine entzündete Kerze als Lagerfeuer in der Mitte. Besser als auf Stühlen zu sitzen wie das in Business-Seminaren üblich ist, taugt das Sitzen direkt auf dem Boden, denn das erdet und gibt eine ganz andere Bodenhaftung. Sitz- und Meditationskissen, Meditationsschemel und Decken sind dabei hilfreich – jeder soll es möglichst bequem haben (aber nicht so bequem, dass es zum Schläfrigwerden verleitet).

### **Nettigkeit ist der Tod**

Deine Aufgabe als Leiter ist es, für die Verbindlichkeit im Umgang miteinander wie auch mit den in deiner Gruppe geltenden Regeln zu sorgen. "Sehr wichtig ist die Verbundenheit und die

Ernsthaftigkeit – was nicht heißt, dass es nicht auch lustig zugeht, aber nie nett", sagt Simon Böhm als Initiator der Männerrunde in Eichstätt. "Nettigkeit und Belanglosigkeit sind der Tod jeder Männergruppe."

### **DER RICHTIGE ORT**

Der Schauplatz eurer Treffen ist Rahmen und Bühne. Es muss unbedingt gewährleistet sein, dass ihr ungestört, ungesehen und unbelauscht zusammen sein könnt. Daher scheiden Wirtshäuser im Prinzip aus, denn selbst in ein Extrazimmer wird immer wieder die Bedienung hereinplatzen. Als Gastgeber eurer Treffen kommen zum Beispiel Pfarrheime, Bildungshäuser und Stadtteilzentren in Frage. Alternativ können Seminarräume auch stundenweise angemietet werden. Natürlich sind auch Treffen in Privaträumen möglich, doch das manövriert den Hausherren unter Umständen in eine unangenehme Doppelrolle als Teilnehmer und Gastgeber. Außerdem kann es sein, dass nicht mehr frei von der Leber weg gesprochen wird.

## **DER REDESTOCK**

Der Redestock ist ein sehr wirksames Instrument für ein konzentriertes Reden und Zuhören. Das Prinzip ist simpel: Wer den Redestock in der Hand hat, spricht (und nur der!). Dabei bekommt er die ungeteilte Aufmerksamkeit aller anderen. Das verhindert, dass man sich schon während der Ausführungen des anderen ständig einen Kommentar oder eine Replik überlegt und nur mehr auf eine passende Gelegenheit zum Unterbrechen und Einhaken wartet.

### **Redestockrunde oder Offener Raum**

Der Redestock kann im Kreis vom einen zum nächsten gehen. Oder er kann in die Mitte gelegt werden, und wer etwas sagen möchte, holt ihn sich und spricht. Wenn er geendet hat, legt er den Redestock wieder zurück. Diese Form wird in der Männerarbeit als "Offener Raum" bezeichnet.

### **Finden gehen**

Ein großer Teil unseres Erfolgs hängt weniger vom "Was" und mehr vom "Wie" ab. Wenn du allein oder mit einem anderen Mann losgehst, um einen Redestock zu finden, lohnt es sich, das in einer Haltung der Achtsamkeit zu tun. Euer Redestock sollte gut in der Hand liegen, Gewicht haben, annähernd unterarmdick und mehr als einen halben Meter lang sein.



### **Einbinden und verbinden**

Ein sehr empfehlenswertes Ritual ist das Einbinden in den Redestock. Dabei geht der Stock mit einer Handvoll bunter Stoffstreifen im Kreis. Wer den Stock gereicht bekommt, bindet (s)einen Stoffstreifen um den Redestock, hält den Redestock dann hoch und bekennt sich laut zu seiner Identität:

*"Ich bin ... (Vorname) ...!"*

*Die Gruppe bestätigt im Chor: "Du bist ... (Vorname) ...!"*

*"Ho!"*

*"HO!"*

Dieses Ritual schafft Verbindung und Verbindlichkeit. Es ist hilfreich, wenn sich jeder neu zur Runde dazu kommende Mann einbinden kann. Mag das anfangs für viele etwas befremdlich wirken, offenbart schnell die große ihm innewohnende Kraft und wird schnell zu einer unverzichtbaren Tradition.

### **HO!**

Zusammen mit dem Redestock lässt sich das "Ho!" als universaler Ruf der Männerarbeit etablieren. Hat jemand in einer Redestockrunde sein Statement beendet, beschließt er es mit einem "Ho!", das von der Gruppe mit einem gemeinsamen "Ho!" als Echo zurückkommt. Diese Affirmation bezieht sich nicht notwendigerweise auf den Inhalt des Gesagten. Sie drückt nicht zwingend aus, dass man mit dem Gesagten einverstanden ist, sondern in erster Linie: Ich habe gehört, was du gesagt hast. Ist das "Ho!" als Zustimmung gemeint, merkt man das in der Regel an der Energie und Wärme, mit der es gesagt wird.

### **Das Allzweckwort**

Der nordamerikanische Stammesälteste Manitonquat schreibt: "HO!" ist eine Art Allzweckwort der Zustimmung, der Anerkennung und Bestätigung unter den vielen verschiedenen nordamerikanischen Eingeborenenkulturen geworden. Es heißt

'Ja!' und 'jawohl!' und 'O.K.!' und 'Richtig!' und 'Bin dabei!' und 'Es ist gut!', oder wie ich es für die Jugend übersetze: 'Klasse!', 'Super!', 'Cool!', 'Toll!'. Ein Sprecher beendet sein Reden auch mit 'Ho!', was dann heißt: 'ich habe gesprochen' und sein Zuhörer erwidert 'Ho!', was heißt: 'wir haben dich gehört und es ist gut!'. In deiner Kultur gibt es vielleicht eine andere Form der Zustimmung wie z.B. 'Amen!'."

### **RÄUME SCHAFFEN**

So wie mit dem Redestock in der Mitte ein Offener Raum für das geschaffen wird, was im Moment kommen oder gesagt werden mag, so besteht Männerarbeit generell darin, verschiedene Räume zu schaffen – Männer sind geborene Baumeister.



## **Raum für Raum**

Jede Redestockrunde etabliert ein Raum genauso wie jede Übung, jedes gemeinsame Singen und Trommeln. Es hilft bei der Arbeit, sich dieses Verständnis zu eigen zu machen. Ein wirksamer Schlüssel zum Öffnen und Schließen von Räumen ist, wie Henry und Simon unterstreichen, eine Klangschale. Räume mit dem Tönen der Klangschale auf- und nach angemessener Zeit wieder zuzumachen, ist deine Aufgabe als Leiter.

## **Die Kammer**

Ein spezieller Raum ist die sogenannte Kammer. Jeder Mann kann jeden anderen um eine "Kammer" bitte – ein Gespräch unter vier Augen. Dabei kann um Rat gefragt, ein Problem oder Konflikt angesprochen werden etc.



## **MIT GEFÜHLEN UMGEHEN**

Werden in der gemeinsamen Runde tiefere Schichten unseres Seins angesprochen und berührt, kann das tiefe Gefühle auslösen. Manchmal werden sie von intensivem Weinen begleitet. Auf dem WEG DER MÄNNER ist es üblich, diese Gefühlsausbrüche in stiller und freundlicher Präsenz aller in der Runde geschehen zu lassen. Ungefragt zu trösten, unterbricht den Prozess, in dem sich der weinende Mann gerade befindet.

## **Trost auf Bestellung**

Jeder Mann soll aber Trost bestellen dürfen und bekommen, wenn er ihn braucht. Sehr tröstlich ist es, von einem anderem Mann gehalten zu werden. Der tröstende Mann sitzt dabei mit dabei, der Trost suchende Mann liegt zwischen den Beinen des Trostspenders am Rücken und legt den Hinterkopf auf dessen Bauch. Dabei muss nichts gesprochen werden.

## UTENSILIEN

Folgendes kann deine bzw. eure Arbeit sehr unterstützen:

- Eine große Kerze
- Klangschale
- Redestock
- Sitz-/Meditationskissen etc.
- Räucherstäbchen/kegel
- Papier und Stifte für alle
- Wasser
- Symbole und Bilder, die dir wichtig sind und dich stärken

Henry bringt zu den Treffen in München "immer auch Kekse, Studentenfutter und Wasser mit, da einige Männer direkt aus der Arbeit kommen."

## SYMBOLE

Ein Bild sagt so viel wie tausend Worte, und ein kraftvolles Symbol womöglich so viel wie tausend Bilder. Symbole sind ein erprobtes Werkzeug der Männerarbeit. Wenn du eure Treffen jeweils unter ein inhaltliches Motto stellst, kannst du die Männer bei der Einladung darum bitten, ein selbstgewähltes Symbol für ein bestimmtes Thema mitzubringen. Es gibt fast nichts, was nicht zum Symbol werden kann: Bilder, Fotos, Gegenstände, Objekte aus der Natur, ...



### **Zweierlei bewirken**

Damit bewirkst du zweierlei: erstens beginnt die Auseinandersetzung mit dem Thema so für jeden schon vor eurer Zusammen-

kunft. Zweitens schaffst du mit einer Symbolrunde einen energiegeladenen Raum. Es kann sehr inspirierend und verbindend sein, wenn der Redestock kreist und jeder der Reihe nach den anderen sein Symbol vorstellt und erläutert. Die Symbole werden anschließend in die Mitte gelegt, wo sie den Reichtum und die Vielfalt der Persönlichkeiten in der Runde repräsentieren und ihre Kraft entfalten.

### **CO-COUNSELING**

Co-Counseling ist per Wikipedia-Definition eine "grassroots method of personal change" und denkbar simpel: die Männer gehen paarweise zusammen, einer legt sich hin und beginnt, dem anderen – der in Kopfhöhe sitzt und nur zuhört – ohne langes Nachdenken im freien Fluss der Worte und Gedanken zu erzählen, wie es ihm (z.B. mit dem Thema, das auf der Tagesordnung steht) oder persönlich gerade geht. Wenn ein Mann verstummt und länger schweigt, fragt ihn der andere: "Wo bist du gerade?" oder "Was ist los?". Nach circa 10 Minuten wechseln auf ein Signal (Klangschale ...) hin die Rollen.

### **Rollenbewusstsein und Heiterkeit**

Anschließend geben die Männer der Runde eine knappe Zusammenfassung. Dabei spricht man aber nicht selbst, sondern lässt das den Zuhörer aus der Paarübung tun. Beide stehen auf. Der Mann, dessen Geschichte erzählt wird, steht vorne. Der Zuhörer stellt sich hinter ihn, legt ihm die Hände auf die Schultern und schlüpft in die Rolle des anderen: "Ich bin (Name des Mannes vor ihm)." Dann erzählt er in der Ich-Form (!) und aller Kürze (!), was er gehört hat. Anschließend gibt sich das Paar die Identität zurück: "Ich bin ... (richtiger Name) – du bist (richtiger Name)." Dann kommt es nochmals zum Rollen- und Identitätentausch. Mitunter ereignen sich dabei erheiternde Rollenverwirrungen, die Teil der Übung sind.





### **DAS ERSTE MAL**

Sei dir bewusst, dass euer erstes Treffen etwas Besonderes ist und leite es in diesem Geist. Mit dem ersten Treffen entzündest du ein Feuer und etablierst eine Tradition. Zur Tradition gibt es das hier passende berühmte Wort des Komponisten Gustav Mahler: "Tradition ist Weitergabe der Glut, nicht der Asche."

### **Den Boden bereiten**

Henry erinnert sich: "Wir haben die Gründung der Münchner Männer Runde zelebriert. Zur Geburtsstunde waren Peter (Thomas), einer der Stammesältesten von DER WEG DER MÄNNER) und auch andere Mentoren mit anwesend – das hat uns den Boden bereitet. Wir haben mit 13 Männern gestartet! Die Männer haben wir aus unserem Bekanntenkreis „rekrutiert“. Nach über zwei Jahren ist es nun so, dass sich eine Stammbesetzung von ca. 10 Männern herausgebildet hat, die regelmäßig kommen. Darüber hinaus kommen fast jedes Mal neue Männer in die Gruppe. Einige kommen wieder, manche nicht."

## SPIELREGELN

Folgende Regeln einzuhalten bzw. Haltungen einzunehmen, ermöglicht ein gutes Miteinander:

- Wir reden von uns selbst – nicht von dem, was zum Beispiel Herr Huber und Herr Buber erlebt und getan haben. Es geht schließlich nicht darum, einen akademischen Diskussionszirkel zu etablieren. Simon Böhm fasst das so zusammen: "Wenn jemand erzählt nach dem Motto: Mein Haus, mein Auto, mein Boot ... und der Huber Sepp hat das und das gesagt, solltest du ihn bremsen bzw. unterbrechen. Die hohe Schule ist, wenn die Runde das für dich erledigt. Also versuche das auch einfach mal auszuhalten und gegeben falls was über die Andersartigkeit der Kommunikation in der Männerarbeit sagen, oder das Gedicht von Oriah Mountain Dreamer (das du am Ende dieses Leitfadens findest) vorlesen. 'Viele Männer brauchen viele Worte und viele Fakten, um nichts zu sagen.' 'Viele Männer wissen alles besser, weil sie von sich selbst nichts wissen.'
- Was im Raum gesprochen wird, bleibt auch dort. Die Privatsphäre jedes Einzelnen ist heilig.
- Die Leiter der Runde schaffen den Rahmen. Simon Böhm: "Das kann jedes Mal ein anderer sein, aber du (oder ein

Ältester) solltest so was wie eine höhere Instanz sein, der auch mal eingreifen kann wenn nötig, oder eine Frage stellen, oder unterbrechen, wenn ein Mann etwas braucht (Trommeln, Ritual, Umarmung aller, in die Matratze prügeln, um Wut los zu werden, etc. etc.)"

- Du lässt dich soweit ein, soweit du magst und soweit es dir möglich ist.
- Du bist zu nichts verpflichtet (außer zum Respekt vor den anderen), denn "niemand zwingt den König".
- Alle im Kreis sind zugleich Meister und Schüler, Häuptling und König.



## MÄNNERGRUPPENMODELLE

Abschließend und zur Inspiration stellen Henry, Wolfgang und Simon die Rituale und Formate ihrer Männergruppen dar. Sie sind einander zwar prinzipiell ähnlich, variieren das Grundthema aber jeweils.

## MÜNCHEN

Wir sitzen auf Sitzkissen auf dem Boden um eine Mitte herum (Kerze, Redestock, Räucherstäbchen, etc.). Es gibt in der Regel zwei Leiter, die den Abend gestalten und durchführen.

### Ablauf – kann variieren, je nach Thema:

- 1.) **Stillsitzen** – Ankommen (ca. 10 min.)
- 2.) Erste **Redestockrunde** „Wie bist Du hier?“ – Neue Männer binden sich ein. „Ich bin ... Du bist ... “
- 3.) **Einführung** in das **Thema** durch die Leiter, ggf. Text vorlesen
- 4.) **Symbolrunde** – in der Einladung werden immer Fragen zu Symbolen gestellt.
- 5.) Aktivierendes Element/**Erlebniselement**: Passend zum Thema wird der Raum genutzt. Manchmal gibt es Bewegungsübungen oder Paarübungen. Das Ziel: das Thema nicht nur intellektuell zu greifen, sondern auch erlebbar machen.
- 6.) **Zettelübung**: in der Regel haben wir Fragenzettel vorbereitet,

die eine weitere Vertiefung erlauben. Alternativ auch freies assoziatives Schreiben.

7.) **Austausch** in Kleingruppen oder Co-Counseling

8.) **Offener Raum** – Was gibt es Wichtiges zu sagen?

9.) **Abschlussrunde** – Wie geht es Dir jetzt? Symbol wieder zu sich nehmen.

10.) **Abschlussstille**



## WEINGARTEN

### Setting

Wir sitzen im Stuhlkreis, in der Mitte eine Kerze und diverse Utensilien wie die Klangschale.

Ein Mann nimmt die Moderatorenrolle ein, hält den Rahmen, achtet auf die Zeit etc., lässt sich aber auch von einem anderen Mann unterstützen.

### Ablauf

- 1.) **Blitzlichtrunde** – ca.15 Minuten: Wie geht es mir gerade? Reihum im Kreis gibt ein Mann nach dem anderen ein kurzes (wirklich kurz!) Statement ab, wie es ihm gerade jetzt geht.
- 2.) **„Gutes und Neues“- Runde** – ca.15 Minuten: Reihum im Kreis erzählt jeder Mann (der Mann, der spricht, steht bei dieser Runde auf!), etwas Gutes und Neues aus seinem Leben. Hier geht es darum, in eine „positive“ Ausgangsstimmung zu kommen, d.h. auch wenn es einem Mann schlecht geht, den Fokus nicht nur auf diesen Mir-geht-es-schlecht-Zustand zu richten. Es gibt meistens erstaunlicherweise etwas Gutes und Neues, gerade die sogenannten Kleinigkeiten, z.B. „ es ist gut, dass ich heute hier bin!“.
- 3.) **Meditation** oder Text vorlesen. 10 Minuten in Stille sitzen – Anfang und Ende mit Klangschale signalisieren. Oder einen ansprechenden Text vorlesen...

4.) Frage in die Runde „Gibt es noch **offene Punkte** aus dem letzten Treffen, die unbedingt besprochen werden müssen“?

5.) Raum für **Organisatorisches**: z.B.: Besprechung von gemeinsamen Unternehmungen außerhalb der Regeltreffen.

6.) **Notfälle**: Frage in die Runde: Gibt es einen Notfall, den wir heute vorrangig besprechen müssen? Notfälle haben immer Vorrang!

7.) Frage in die Runde: **„Wer möchte heute arbeiten“?**

Standardzeit = 15 Minuten. Arbeitszeit für die Gruppe = Vorschlag 3 x 15 Minuten. "Arbeiten" bedeutet, dass ein Mann bewusst

Zeit/Raum für sich „beantragt“, um ein Thema zu „bearbeiten“.

Das kann völlig unterschiedlich sein: z.B. nur etwas erzählen/teilen, gezielt Feedback von den anderen Männern einholen oder eben bewusst kein Feedback, Bemerkungen oder Fragen wünschen.

Dieser Teil des Treffens kann auch wie die Kammer aus dem WEG DER MÄNNER genutzt werden. Dabei kann ein Mann einen

anderen um eine Kammer bitten, um etwas zu klären oder auszusprechen. Das kann entweder unter vier Augen geschehen

oder so, dass die anderen als Zuschauer dabei sind. ... hier ist viel Raum für Experimente! Ein Mann kann diesen „Arbeitsteil“ auch

ganz bewusst nutzen, um über mehrere Termine hinweg ein Thema zu für sich zu bearbeiten.

Falls kein Mann arbeiten mag, bleibt mehr Zeit für das vorbereitete Thema bzw. wenn sich viele zum Arbeiten melden, bleibt eben keine Zeit dafür.

8.) **Vorbereitetes Thema** – 30 Minuten. Oder: weitere 2 x 15 Minuten Arbeitszeit für die Arbeit.

9.) **Schlussrunde** – ca. 15 Minuten

9.1) **Gespinsterrunde:** Im Stehen (enger Kreis!) durchzuführen. Gedanken und Fantasien über Männer aus der Gruppe werden geäußert, um Beziehungen zu klären, eigene Projektionen aufzudecken und die Intuition zu schulen.

9.2) **Grollrunde:** Im Stehen (enger Kreis!) durchzuführen. Ärger, Wut und Irritation über andere Männer in der Gruppe sollen bewusst werden, ausgesprochen und entladen werden.

9.3) **Schmuserunde:** Im Stehen (enger Kreis!) durchzuführen. In der Schmuserunde können alle, die dies möchten, Anerkennung geben, bekommen, ablehnen, fordern und auch sich selbst geben. Diese letzten drei Runden sind so wie "Gutes und Neues" aus dem Konzept der Radikalen Therapie übernommen worden. Die Radikale Therapie ist ein Selbsthilfetherapiekonzept, dessen Ursprüngen in der Radikalen Psychiatriebewegung liegen. Letztere ist um 1968 in Berkeley (USA) entstanden und durch die StudentInnenbewegung verbreitet worden.



## **EICHSTÄTT**

Wichtigstes Instrument ist der Redestock. In Eichstätt binden wir uns immer dann neu ein, wenn ein neuer Mann dazukommt oder etwas Besonderes ist. Wir haben in Eichstätt meist ein explizites Thema, das in der Regel Simon Böhm erarbeitet hat, manchmal einer der Männer.

Grundschema eines "normalen" Abends ist :

– Klangschale –

1.) **Zur Ruhe kommen** (von 5 min. Stillsitzen bis geführte Meditation)

– Klangschale –

2.) **Befindlichkeitsrunde**: Der Redestock kreist ... wie geht's mir ? Abschluss des Redebeitrages mit Ho! (ggfs. ich bin... Ho!),

Gruppe: Ho!( ggfs. du bist... Ho!)

– Klangschale –

Wenn Themen da sind, die sehr wichtig für den einzelnen oder für die Gruppe sind, geh sofort darauf ein – oder in einer 2. Runde, und stell das vorbereitete Thema beiseite. Mach's beim nächsten Treffen, wenn's dann zeitlich nicht mehr geht. Oder wenn's Zeit hat, greif' das auf, was aus der Gruppe oder von einem Mann kommt – als Thema fürs nächste Mal. Oder beides...

Wenn wichtige Themen da sind oder es kein vorbereitetes Thema gibt, folgt eine **2. Redestockrunde** mit der Frage: Was brauche ich von der Runde? Was meint jeder zu meinem Thema? Brauche ich einen Rat, ein Meinungsbild? Habe ich eine Frage an die Männer? Derjenige, der dran ist, wird für seine Zeit quasi zum Leiter der Runde, vergibt den Redestock an den, der ihm antworten will, etc. Du hast so was wie die Oberaufsicht, als Diener des Ganzen.

Abschluss jeweils mit "Ich bin ... Ho!", "Du bist ... Ho!".

– Klangschale –

Es kann sich noch ein offener Raum anschließen.

Es sollten nur Dinge gesagt werden, die wesentlich und die neu sind, keine Wiederholungen.

Dann: Stille.

Oder wenn Emotion, Wut, Aggression da ist: Trommeln. Oder immer wenn's passt (die 1. Runde sollte aber i.d.R. durchgezogen werden): ein spontanes Ritual, eine spontane Meditation (die Kraft spüren oder das innere Kind und den inneren König oder die Energie in die Hände atmen und sich streicheln, ... ). Dann meist ein bis drei Lieder singen oder auch nur brummen oder tönen.

Dann die Kerze ausblasen und das Licht jemandem schicken.



## **THEMEN UND INHALTE FÜR TREFFEN**

Markus Hofer: "Geredet kann in einer Männergruppe eigentlich über alles werden, solange man(n) von sich redet. Das ist vermutlich das wichtigste Prinzip. Wesentliche Themenkomplexe sind erfahrungsgemäß:

eigene Vaterbeziehung, eigene Mutter  
eigene Geschichte, meine Geschichte als Mann  
Vater sein, Söhne, Töchter, Pubertät  
Partnerschaft, Beziehung, Sexualität  
Aggression, Umgang mit Aggression, Gewalt, Macht  
Gesellschaftliche Zwänge, Rollenverständnis  
Trennung, Scheidung, Beziehung zu Kindern  
Eigene Zukunftspläne, Wünsche, Fantasien  
Berufliche Entscheidungen  
Persönliche Krisen, Ängste  
Älter werden, Lebensmitte, Pensionierung  
Stärke und Schwäche  
Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Verhältnis zum Chef, Stress  
Nähe zu Männern, Homosexualität, Männerfreundschaft  
Gesundheit, Körper, Sterilisation  
Spiritualität, Sinnfrage

Im Allgemeinen ist noch keine Männergruppe auseinander gegangen, weil ihnen die Themen ausgegangen wären. Diese ergeben sich oft aus der Situation, dem Gesprächsverlauf oder aus Anlässen. Darüber hinaus gibt es auch Behelfe, Unterlagen, Bücher usw.

Die Devise in einer Männergruppe sollte aber sein: Aktuelles hat Vorrang! Wenn bei einem Mann etwas ansteht, worüber er mit den anderen reden möchte/muss, so kommt das vor dem vereinbarten Thema. Das Thema selbst kann aufgeschoben werden, das Aktuelle nicht."

### **Themen der Münchner Männer Runde**

Der Beginn – Sehnsucht und Mut  
Gelassenheit und Stille  
Das verwundete Herz der Männer  
Männer in Beziehung – Nähe und Distanz  
In FREUDE sein – In TRAUER versinken?  
Abhängigkeit in Beziehungen - Wege in die Freiheit  
Verrat und Treue - Wofür gehst Du ins Feuer?  
Aufbruch und Ankommen – DU auf DEINEM Weg?!  
Wir Kinder der Kriegskinder ...  
Mutter – Auswirkungen von Dominanz und Ignoranz.

Schuld, Erwartung, Forderung, Opfer?  
Deine Leistung, der Grund für Stolz oder Scham!  
Besinnlichkeit – Besinnungslosigkeit.  
Deine männliche Sexualität – zwischen Lust und Frust.  
Frauen in Deinem Leben – zwischen Magie und Zerstörung  
Du und Dein Penis – ein phallischer Mann!  
Deine Ängste – dunkle Schatten oder Potenzial?  
Du und Dein Vater – was trägst Du weiter?  
Dein Leben leben – in ANGST oder in Freude ?  
Lebenslust – Hast Du wirklich Bock auf DEIN Leben?  
Freude am Leben – zwischen Leidenschaft und Lethargie.  
Der initiierte Mann – versöhnt, abgelöst, mutig und frei  
Was DU bewegst – was DICH bewegt, Mann !  
Dein Verhältnis zu Frauen – zum Weiblichen !  
Die Polarität in Deiner Beziehung – zwischen männlich und weiblich  
Selbstermächtigung ! ... oder die Angst nicht zu genügen ?  
BARFÜSSIGE EINFACHHEIT: Was und wie viel brauchst du?



### **UND NUN ... EIN SCHLUSSWORT VON ORIAH MOUNTAIN DREAMER**

Es interessiert mich nicht, womit du deinen Lebensunterhalt verdienst.

Ich möchte wissen, wonach du innerlich schreist und ob du zu träumen wagst, der Sehnsucht deines Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt du bist.

Ich möchte wissen, ob du es riskierst, wie ein Narr auszusehen, um deiner Liebe willen, um deiner Träume willen und für das Abenteuer des Lebendigseins.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu deinem Mond stehen.

Ich möchte wissen, ob du den tiefsten Punkt deines Lebens berührt hast, ob du geöffnet worden bist von all dem Verrat, oder ob du zusammengezogen und verschlossen bist aus Angst vor weiterer Qual.

Ich möchte wissen, ob du mit dem Schmerz – meinem oder deinem – da sitzen kannst, ohne zu versuchen, ihn zu verbergen oder zu mindern oder ihn zu beseitigen.

Ich möchte wissen, ob du mit der Freude – meiner oder deiner – da sein kannst, ob du mit Wildheit tanzen kannst, von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen erfüllt mit Begeisterung, ohne uns zur Vorsicht zu ermahnen, zur Vernunft, oder die Grenzen des Menschseins zu bedenken.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die du erzählst, wahr ist. Ich möchte wissen, ob du jemanden enttäuschen kannst, um dir selber treu zu sein.

Ob du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst und nicht deine eigene Seele verrätst.

Ich möchte wissen, ob du vertrauensvoll sein kannst und von daher vertrauenswürdig. Ich möchte wissen, ob du die Schönheit sehen kannst, auch wenn es nicht jeden Tag schön ist, und ob du Dein Leben aus der Kraft des Universums speisen kannst.

Ich möchte wissen, ob du mit dem Scheitern – meinem und deinem – leben kannst und trotzdem am Rande des Sees stehen bleibst und zu dem Silber des Vollmonds rufst: „Ja!“

Es interessiert mich nicht, wo du lebst und wie viel Geld du hast. Ich möchte wissen, ob du aufstehen kannst nach einer Nacht der Trauer und der Verzweiflung, erschöpft, und bis auf die Knochen zerschlagen, und tust, was für die Kinder getan werden muss.

Es interessiert mich nicht, wer du bist und wie du hergekommen bist.

Ich möchte wissen, ob du mit mir in der Mitte des Feuers stehen wirst und nicht zurückschreckst.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du gelernt hast.

Ich möchte wissen, ob du allein sein kannst und in den leeren Momenten wirklich gern mit dir zusammen bist.

Ich möchte wissen, was dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.

\*\*\*\*\*