

Fortbildung Zoom Männergruppen 11.2.21

1. Zoom Technik

Die Sprecheransicht wechselt ständig, wenn alle Männer nach einem Beitrag How sagen. Entweder nur der Sprechende sagt How oder alle schalten auf Galerieansicht um.
Wenn einer länger redet kann ich gerne zur Sprecheransicht wechseln.

2. Vereinbarungen, Bedingungen, Absprachen

Ich den Chat werden die **7 goldenen Regeln der Männergruppe** reingesetzt, die dann immer gelesen werden können.

Die 7 Regeln für die ZOOM Männergruppen sind hier zusammengefasst.

1. Ich spreche von meinem Herzen her, von „innen raus“ in Ich-Botschaften über das, was jetzt und hier wichtig ist, über mich selbst, über meine Gefühle und Gedanken. **(Ich-Botschaften)**
1. Ich spreche in Ich-Botschaften.
2. Was in der Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein sicherer Raum. **(Vertraulichkeit)**
2. Die Gruppe ist ein sicherer Raum. (Vertraulichkeit)
3. Ich bin für mich selbst verantwortlich und gehe achtsam mit meinen eigenen Grenzen um. Ich entscheide als erwachsener Mann, in welchem Maß ich mich einbringe oder nicht. **(Selbstfürsorge)**
3. Ich entscheide, was ich einbringe oder nicht. (Selbstfürsorge)
4. Die Grenzen aller Männer werden geachtet und respektiert. Respekt und Wertschätzung sind leitende Ideen für eine MG. Ich begegne den anderen Männern mit Wohlwollen und Anteilnahme. Dabei erteile ich keine ungewünschten Ratschläge. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht. **(Respekt/ Wertschätzung)**
4. Ich begegne den Männern mit Respekt und Wertschätzung.
5. Ich bin mit meiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit da. Ich unterstütze die anderen Teilnehmer mit meiner Energie. Ich gebe mein Bestes! **(Präsenz)**
5. Ich bin präsent.
6. Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben. **(Unterstützung)**
6. Ich spüre die Kraft der Gruppe, die mich trägt. (Unterstützung)
7. An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die restlichen Mitglieder per E-Mail über mein Fehlen und gebe kurz den Grund dafür an. Dadurch entstehen keine falschen Fantasien und die Anwesenden sind wertgeschätzt. Wird Organisatorisches besprochen, bekommen alle die Infos per Email.
Wenn jemand die Gruppe für immer verlässt, teilt er seinen Entschluss persönlich mit. Er bekommt spätestens beim nächsten Treffen ausreichend Raum für Abschied und knüpft sich aus dem Redestab aus. **(Pünktlichkeit/ Verbindlichkeit)**
7. Ich bin pünktlich und verbindlich.

7 goldenen Regeln der Männergruppe

- 1. Ich spreche in Ich-Botschaften.**
- 2. Die Gruppe ist ein sicherer Raum. (Vertraulichkeit)**
- 3. Ich entscheide, was ich einbringe oder nicht. (Selbstfürsorge)**

4. Ich begegne den Männern mit Respekt und Wertschätzung.
5. Ich bin präsent.
6. Ich spüre die Kraft der Gruppe, die mich trägt. (Unterstützung)
7. Ich bin pünktlich und verbindlich.

3. Ablauf der Männergruppe:

Einstiegsmeditation

Einstiegsrunde mit normalen Steinen, roten Steinen und Kugeln (Zeitbegrenzung je nach Gruppengröße 30 Sek. – 2 min. pro Person)

Was beschäftigt mich jetzt; wie bin ich jetzt, wie fühle ich mich gerade, was will ich mit der Gruppe teilen?

Oder: Was bewegt mich, an Freude u. Ärger?

Die Männer berichten kurz und prägnant. Nicht in das Thema einsteigen!

Wenn jemand in ein „schweres“ Thema tiefer in einsteigen will, nimmt er symbolisch einen Stein und schreibt in den Chat:

„**Stein von Gerd.**“

Will er einen fröhlichen Moment, einen Moment der Lebensfreude, einen Glücksmoment oder ein Erfolgserlebnis teilen, schreibt er in den Chat:

„**Kugel von Gerd.**“

Wenn jemand ein **tiefes Thema (Wunde)** öffnet bzw. anspricht und weiter endet, **ohne** einen Stein in den Chat zu legen, können die Zuhörer einen **roten „Empathiestein“** oder einen **Stein der Betroffenheit** ohne Worte für ihn im Chat rein schreiben:

„**Roter Stein von Gerd an Uwe.**“

Direkt nach dem Ende der Einstiegsrunde werden die roten Steine entschieden.

Der Mann erklärt kurz in 2 Sätzen, warum er den roten Stein in den Chat geschrieben hat.

Der Mann, vor dem der rote Stein liegt, teilt kurz mit, ob er darauf einsteigen möchte oder nicht. Bei „Nicht“ wird der rote Stein im Chat gelöscht. Bei „Ja“ bleibt der Rote Stein stehen und wird nicht direkt, sondern nach den anderen Steinen bearbeitet.

Es können sich mehrere Themen d.h. Steine oder Murmeln/ Kugeln ansammeln.

Leichtigkeit und Positives (frohe Momente | Lebensfreude | kleine „Glückserfahrungen“, sowie „schwere Themen“ – beides gehört dazu. Ideal ist, wenn am Ende der Einstiegsrunde zwischen „Licht“ und „Schatten“ eine Balance besteht.

War die erste Runde zu „schwer“, kann direkt eine Runde mit fröhlichen Momenten abgeschlossen werden.

Praxis: Jeder Mann besorgt sich einen kleinen Redestab (Länge ca. 20-25 cm) und einen knapp faustgroßen Kieselstein. Eine bunte Murmel und ein roter Stein könnten zugeschickt werden.

Herzwächter:

Der Leiter übernimmt die Aufgabe des Herzwächters

Der Herzwächter (HW.) agiert immer wohlwollend und unterstützend für den Sprechenden. Er darf nie belehrend, besserwisserisch, kontrollierend aktiv werden.

Folgende Frage ist mit dem Tönen des HW. verbunden:

„Verlierst du gerade den Kontakt zu deinem Herzen oder bist du noch bei dir? Wo bist du gerade? Was spürst du?“

Du spürst dich selbst am besten. Wenn du bei dir bist, dann bleibe bei deinem Herzen und meine Wahrnehmung als HW. war falsch. Entschuldigung!

Der HW. schlägt die Klangschale:

1. Wenn nicht mehr in Ich – Botschaften sondern von „man“ gesprochen wird.
2. Wenn der Sprechende den Kontakt zu seinem Herzen verloren hat. Hier muss sehr genau und achtsam geschaut werden, bevor die Klangschale ertönt.
3. Wenn die Rede so ausgedehnt wird und so lange dauert, dass der Anfang verloren geht und die Zuhörer nicht mehr wissen, um was es geht.

Der HW. ist somit auch Zeitwächter. Er braucht Mut und seine komplette Kraft, Konzentration und Sensibilität, denn er wird einen anderen Mann kurz unterbrechen und evtl. irritieren.

Der HW. wird ohne Worte aktiv, indem er die Klangschale schlägt. Der Hinweis wird ohne Diskussion schweigend akzeptiert. Alle kennen die Bedeutung!

Die oben genannte Frage („Verlierst du gerade ...?“) stellt der HW, nur wenn es absolut nötig ist.

Die Klarheit des HW:

Es geht schon auch um das "Unterbrechen" oder um die Re-Orientierung in die Gegenwart, wenn der Sprecher den Kontakt zu seinem Herzen verloren zu haben scheint - oder etwas "flapsiger" ausgedrückt: Nicht mehr präsent ist und sich in Trance, in seine Geschichte gebabbelt und verloren hat. Der HW. unterstützt den sprechenden Mann, zurück zu finden, in die Gegenwart, in seine Realität und in den Kontakt zur Gruppe.

Vielleicht sollte es deutlicher formuliert sein: Der HW "**muss**" unterbrechen - im Dienste der Gruppe, d.h. des Miteinanders und der Verbindung untereinander. Auch der sprechende Mann taucht wieder auf und kommt in einen wachen Kontakt zu sich selbst.

Und – der Herzwächter darf sich irren! Das wissen alle teilnehmenden Männer. Sie können gut damit umgehen und dann auch einfach weiter reden.

Der Leiter und Herzwächter bekommt sein Veto Recht und seine Autorität von der Gruppe verliehen. In einem kleinen Ritual überreicht die Gruppe dem HW. die Klangschale als Werkzeug für seine große Aufgabe. Dabei verspricht der HW, würdig, wertschätzend, im Dienste der Präsenz - das könnte auch **Herz-Qualität** genannt werden - damit umzugehen.

Was ich tue, wenn ich gerade spreche und den Herzwächter höre?

Ich mache eine kurze Pause und halte kurz inne. Das gilt immer und für alle Gruppenmitglieder. Wenn der HW. die Klangschale schlägt entsteht ca. 3 Sekunden Stille und das Nachklingen der Klangschale bringt mich zu mir zurück, um mich neu zu spüren. Ich kann die Augen schließen, meinen Atem und mein Herz spüren, bis die Klangschale ausgeklungen ist.

Wenn ich mich vergewissert habe, dass ich bei mir bin rede ich weiter, von innen raus. Ich könnte auch sagen: „Danke HW, dass du mir hilfst, bei mir zu bleiben.“

Der aktive Herzwächter ist ein Geschenk für den, der gerade spricht und keine Kritik.!

Wichtig: Es ist immer nur eine Vermutung des HW. dass der sprechende Mann, den Kontakt zu seinem Herzen verloren hat. Nur der Sprechende selbst kann es wissen und spüren.

Die Zeitüberschreitung ist aber messbar und wird als Fakt durch den Klang der Klangschale übermittelt. Der Sprechende kann mit einem oder wenigen Sätzen vom Herzen her seine Rede beenden.

Natürlich wäre es bei einer Männergruppe auf Augenhöhe ideal, wenn jeder Mann Herzwächter ist und die Erlaubnis hat, den Herzwächter zu schlagen. Funktioniert das nicht übernimmt der Leiter.

4. Zum SCHWEIGEN nach der Einstiegsrunde

Wittgenstein (philosophierte über Sprache): „Worüber man nicht reden kann, darüber kann man schweigen.“ Das heißt, es ist immer etwas da, über das wir entweder reden oder schweigen.

Nach der Einstiegsrunde stellt der Leiter fest, es liegen keine Steine oder Kugeln im Chat.
Er stellt die Frage:

„Möchte jemand ein Thema, ein Erlebnis oder ein Gefühl vertiefend einbringen und sich von Resonanz aus der Gruppe beschenken zu lassen? Lasst euch Zeit zum Spüren.“

Falls jetzt ein längeres Schweigen entsteht geht der Leiter nicht sofort mit einer Frage rein.
Nach einigen Minuten des guten Schweigens:

„Wo seid ihr gerade? Was passiert gerade in dir? Wie bist du jetzt hier?“

Es besteht immer die Einladung, zu spüren, wo bin ich denn gerade, was passiert gerade, mag ich mich damit zeigen oder nicht?“ Auf keinen Fall Druck oder Stress aufbauen. Keiner mag in der Gruppe Leistungsdruck erfahren.

Wenn keine Antwort kommt, was völlig ok ist:

„Wir schweigen jetzt noch 5 Minuten, bleiben in dieser ruhigen Stimmung und spüren uns. Danach mache ich weiter.“

Mit dem Schweigen geben wir dem, was gerade sowieso da ist, eine Form, einen Rahmen, einen Zeitraum

(Wenn wir auffordern, wir schweigen jetzt eine Viertelstunde, ist das evtl. zu lange. Es könnte sein, dass nach 10 Minuten einige etwas anderes machen, was wir gar nicht sehen.)

Nach dem 5 Min. Schweigen stellt der Moderator die Frage, die eine Brücke bauen kann:

„Wer würde gerne etwas sagen, traut sich aber nicht?“

Wenn niemand etwas einbringt kannst du den Raum für dich nehmen, der gerade frei ist. Mag das jemand tun?“

Falls sich einer meldet: „Was möchtest du mit uns teilen ... ?“

Falls keine Antwort kommt:

„Ich nehme unser Schweigen wahr. Für jeden kann die Stille etwas anderes bedeuten. Ich lade euch ein zu einer freiwilligen Blitzlicht Runde. Jeder kann etwas sagen oder auch nicht. Wo bin ich gerade? Was ist bei mir los?“

Die Männer nacheinander aufrufen. Blitzlicht läuft ohne „Howh.“

Zum Schweigen allgemein:

Beim Schweigen geht es nicht ums aushalten, sondern darum, das Schweigen und seine Bedeutung wahrzunehmen und wert zu schätzen. Damit wird das Schweigen aus der Pathologie rausgeholt und es ist nichts Schlimmes.

Das „Zoom Schweigen“ ist es ein anderes Schweigen als Schweigen in der Männergruppe. In der Männergruppe kann ich den ganzen Mann mit seinem ganzen Körper wahrnehmen, wie er sitzt, angespannt, in sich versunken, ... Bei Zoom sehe ich nicht den gesamten Körper. Es fehlen einige Wahrnehmungskanäle. Wenn ich im Raum mit den Männern arbeite, kommt ein anderes Medium noch mit dazu, dann spüre ich die Luft knistern.

5. Organisation, Ablauf, Verschiedenes:

1. Geschlossene Gruppe

Die Gruppen werden zu festen, geschlossenen Gruppen, in die erst Mal keine weiteren Männer mehr aufgenommen werden. Die Männer lernen sich intensiv kennen. Es entsteht eine große Verbindlichkeit und ein tiefes Vertrauen kann wachsen.

Erst wenn evtl. einige Männer ausgetreten sind, gibt es eine zeitlich begrenzte Phase, in der wieder neue aufgenommen werden.

Bei wechselnden Zusammensetzungen leidet auch das Vertrauen.

Wir brauchen nicht nur Spielregeln, sondern sogar Bedingungen der Teilnahme. Es ist legitim, Bedingungen zu stellen. Unter welchen Bedingungen kannst du mitmachen oder nicht?
Eine Bedingung ist z.B. psychische Gesundheit als wichtige Voraussetzung für die Teilnahme.
Bedingungen erstellen, die für die meisten gehen und passen sind, dazu gehört auch Verbindlichkeit.

2. Sieben Optionen Themen zu finden:

- 1) In der Antwort auf die Einladungsmail von Gerd kann ich schon ein mir wichtiges Thema nennen, das ich einbringen möchte. D.h. in der Einladungsmail mit den Zugangsdaten zum Online Raum wird die Frage nach einem Thema gestellt.
- 2) Jemand zündet d. Kerze an und spricht eine Widmung zum Abend. Die Widmung kann eine Person, ein Thema oder ein Geschehen benennen. Es findet eine Fokussierung der Gruppe statt. Die Widmung muss inhaltlich am Abend nicht wieder auftauchen, manchmal gibt sie auch einen wichtigen Impuls, der später aufgegriffen werden kann, wenn kein Thema da ist.
- 3) Einstiegsrunde
- 4) rote Steine, der anderen Männer.
- 5) evtl. Runde nach dem Schweigen
- 6) Der Leiter hat in der Einstiegsrunde gut zugehört und sich kurz Notizen gemacht. Fall niemand sein Thema vertiefen möchte, kann er bei einzelnen Männern achtsam und wertschätzend nachfragen.**
- 7) Ab und an ein inhaltliches Thema einspielen, dass auch von den Teilnehmern kommen kann. Vielleicht hat gerade ein Mann ein Thema perfekt für einen Vortrag präsent, dass er auch der Gruppe zur Verfügung stellen kann.
Immer mal wieder in der Gruppe nachfragen.

3. Lieder singen.

Verschiedene Lieder aus Männerseminaren wirken belebend und sprechen eine neue Ebene an.

4. Körperübungen, Atemübungen, Präsenz Check

An passenden Punkten während des Abend finden kurze Körperübungen, Atemübungen

5. Präsenz Check: Mit den Fingern anzeigen. 1 Finger : wenig präsent – 5 Finger: voll präsent.

Wheel of awareness Daniel Siegel:

1. Präsenz ist, dass du deinen Körper wahrnehmen kannst mit seinen Empfindungen.
 2. Dass du deine Gedanken wahrnehmen kannst mit deinem Denken.
 3. Dass du deine Gefühle wahrnehmen kannst mit deinem Herzen.
 4. Und dass du deine Beziehung wahrnehmen kannst.
- Volle Präsenz besteht, wenn ich alle vier Aspekte gleichzeitig wahrnehme.

6. Kurzes Schweigen mit Aufmerksamkeit für sich selbst.

7. Mehr Lockerheit und Humor auch in Zoom Gruppen.

Ich mag auch In Männergruppen Spaß und Albernheit.

Z.B. die linke Hand heben, den linken Nachbarn abklatschen, indem man den linken Rand des Bildschirms berührt. Vorher frage ich nach, wer an meiner linken Seite sitzt. Dieser Mann wird mich dann abklatschen. Danach frage ich, wer sitzt an meiner rechten Seite und klatsche wieder ab. Dieser Mann macht dann weiter. Das lustige dabei ist, dass sich auf meinem Bildschirm zwei Männer abklatschen, die gar nicht nebeneinander sitzen.

Das geht auch mit dem Mann der unter mir oder über mir sitzt.

Das lockert auf und man kommt mehr in die Verbindung untereinander.

Immer der, der dran ist bestimmt, wer weiter macht.

Der Moderator macht eine Bewegung. Und dann ruft er den zweiten auf, der die Bewegung wiederholt und eine neue dazu macht. Dieser Mann ruft den 3. auf, der die beiden vorherigen Bewegungen nach macht und eine neue dazu fügt. usw.

8. Kein Leistungsdruck sondern Freiheit

Wenn ich als Teilnehmer in die Zoom Gruppe gehe, möchte ich keinen Leistungsdruck haben. Gleichzeitig halte ich mich an die Vereinbarungen und teile mit, wie es mir geht. Auch wenn ich mal schweige und es mir vielleicht nicht so gut geht informiere ich die Gruppe.

9. Erwartungen

Jeder Mann erhofft sich etwas von der Männergruppe, sonst würde er sich dafür keine Zeit nehmen.

Folgende Frage können auch mal direkt gestellt und beantwortet werden:

Was erhoffst du dir hier in diesem Setting? Was willst du von der Männergruppe? Warum bist du hier?

Warum gehe ich dahin? Was erwartest du?

Was trage ich dazu bei, dass ich das nicht bekomme, was ich erwarte?

Wie und was trage ich dazu bei, dass die Gruppe gut läuft?

Was bedeutet es, wenn ich an einem Abend mal schweige?

10. Ideen für eine Zoom Sitzung:

Eine Art time-line:

Wer ist wie lange dabei?

Wer kann 7 Ereignisse im Rahmen der Männergruppe für sich "markieren"?

Reflecting team mit sich selbst:

Wie habe ich angefangen - wo stehe ich jetzt - wo sind meine Wünsche/Ziele, so im Sinne von Skalierungen?

11. Neue Elemente für Zoom: Geräusche

Geräusche werden unterschiedlich stark aufgenommen, je nach Art des Mikros. Nähe oder Abstand zum Mikro verändern das aufgenommene Geräusch. Die Hörer hören das Geräusch sehr unterschiedlich je nach art und Stärke des Lautsprechers.

D.h. jedes Geräusch kann von verschiedenen Männer unterschiedlich aufgenommen und gehört werden. Es ist nicht immer gleich.

Ein dünner, getrockneter Ast, „aufgeladen“ mit einem Thema wird vor der Kamera von jedem einzelnen Mann nacheinander zerbrochen.

Streichhölzer die angezündet werden.

Das Klopfen auf der Brust.

Stimmen, Brummen, Schreien, Murmeln; Stöhnen ... Geräusche, die nicht zum absolut gleichen Zeitpunkt versendet werden müssen, wie zB. ein gemeinsames Lied, werden gut gehört.

Welche anderen Geräusche könnten noch gut übertragen werden?

Trommeln, Klopfen, schnelles Atmen.

Papier zerreißen (eine sehr intensive Handlung mit einem lauten Geräusch) oder zerknüllen.

Brot Tüten platzen lassen. Mit dem Hammer auf ein Stück Holz hauen. Zwei Steine aneinander klopfen.

Zwei Holzstücke aneinander klopfen. Eine Nuss knacken. Ein Luftballon platzt. Bierflasche mit Bügelverschluss öffnen. Mit einer Tüte rascheln. Mit einer Zeitung rascheln.

Was macht alles Geräusche?

Geräusche die bestimmte Stimmungen ausdrücken. Z.B. Genuss: Wein ins Glas schenken.

12. Elemente aus dem Mentaltraining:

Bestimmte Mentalübungen, die intensiv mit Bildern oder inneren Filmen als Vorstellung arbeiten, könnten auch in Zoom gut funktionieren, da bei intensiven Bildern das Gehirn nicht unterscheidet ob es real oder nur in der Vorstellung stattfindet. Solche Elemente könnten auch für Körperübungen auf Zoom sinnvoll sein.

Gerd Humbert 12.2.21 www.maennernetzpfalz.de