

### A) Vereinbarungen:

1. **Selbstsorge:** Ich bin als erwachsener Mann (M.) für mich selbst verantwortlich und nehme meine eigenen Grenzen ernst. Ich entscheide, was ich einbringe oder nicht, was ich tue oder nicht.
2. **Respekt/ Wertschätzung:** Die Grenzen, die jeder einzelne M. setzt, werden von allen anerkannt. Respekt und Wertschätzung sind leitende Ideen für eine MG. Ich begegne den anderen M. mit **Wohlfühlen und Anteilnahme**.
3. **Vertraulichkeit:** Was in d. Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein **sicherer Raum**. Wenn über Gesprächsinhalte außerhalb gesprochen wird, dann nur in respektvoller und anonymisierter Form mit vertrauenswürdigen Außenstehenden.
4. **Präsenz:** Ich bin mit meiner ganzen Energie und Aufmerksamkeit da. Ich unterstütze die anderen M. mit meiner ganzen Kraft. Ich gebe mein Bestes!
5. **Ich spreche von meinem Herzen her**, von „innen raus“, in **Ich-Botschaften**, über das was **jetzt** u. hier wichtig u. wesentlich ist, über mich selbst, über meine **Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen**. Dabei spreche ich **kurz**, präzise, auf den Punkt gebracht, ohne mit „man müsste...“ die Welt zu erklären.
6. **Pünktlichkeit/ Verbindlichkeit:** An d. Treffen nehme ich regelmäßig u. pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die Mitglieder per Email 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.

### B) Funktion des Redestabes :

1. **Wenn ich den Redestab** in meinen Händen halte, habe ich das Wort. Ich habe das **Recht zu reden**
2. **Jeder Beitrag beginnt** mit „Name - How“ (Ich spreche und bitte um eure Aufmerksamkeit.) 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!)

### C) Struktur eines Abends (Dauer genau 2 Stunden)

1. **Gute und ungestörte Atmosphäre** schaffen. Stuhlkreis. In der Mitte auf einem runden Teppich: Kerze mit Streichhölzern, für die Widmung des Abends und Themensymbole (rote und graue Steine, Murmeln). Redestab; Klangschale für den Herzwächter. D. Konzentration auf die Mitte soll nicht gestört werden, deswegen steht Wasser auf einem Tisch am Rand.
2. **Ein Impuls**, um miteinander in Bewegung und in der Gruppe an zu kommen. Es ist zu empfehlen eine bestimmte Zeit zu Schweigen oder eine Körperübung durchzuführen, damit wir in der Gruppe u. bei unseren eigenen Gefühlen ankommen. D. Impuls sollte sehr gut sitzen. Er sorgt für einen guten Start.
- 3a. **Jemand zündet d. Kerze an** (ohne Redestab) und spricht eine **Widmung** zum Abend. Die Widmung kann eine Person, ein Thema od. 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.

3b. Aktivierungsformel: Redestab, Herzwächter, Leiter. Leiter legt den Redestab und die Klangschale vor sich ab.

Alle legen ihre Hand auf ihr Herz.

Er nimmt den Redestab in die Hand und lädt die Männer ein Sätze nachzusprechen, die aktivieren, was geschieht, wenn sie den Redestab in der Hand halten. Er spricht:

„Wir reden vom Herzen her, verbunden mit Verstand, Körper und Gefühl. How!“ Alle wiederholen den Satz!

„Ich bin Herzwächter mit Mut und Wertschätzung. How!“

Alle wiederholen den Satz: „Du bist Herzwächter mit Mut und Wertschätzung. How!“ Der Leiter sagt: „Ich ... „

„Ich höre den Herzwächter und komme gerne wieder in Kontakt mit mir selbst. How!“ Alle wiederholen den Satz!

Er legt den Redestab in die Mitte, stellt die Glocke für den Herzwächter vor sich auf. Die Glocke wird angeschlagen.

„Die Redestabrunde ist eröffnet.“

**4. Einstiegsrunde:** Redestab geht **reihum**. Das spart Zeit.

Bei d. Einstiegsrunde erhält jeder **2 Min.** Zeit, die mit einer Sanduhr (od. Timer mit Blinklicht) gestoppt wird. Erst nach 2 Min. wird der Redestab weiter gegeben. Damit entsteht Raum, nachzuspüren, ob noch ein Thema da ist. Die M. kommen nicht in Versuchung, inhaltlich einzusteigen.

Der Auftrag i. d. Einstiegsrunde heißt, rede von dir selbst und kommentiere nicht die Aussage deines Vorredners.

Der Auftrag i. d. Einstiegsrunde heißt, rede von dir selbst und kommentiere nicht die Aussage deines Vorredners.

#### Fragen zur Einstiegsrunde:

Wie bin ich jetzt? Wie fühle ich mich gerade?

Was bewegt mich, an Freude und Ärger?

**Leichtigkeit und Positives** (frohe Momente/ kleine und große „Glückserfahrungen“) sowie „schwere Themen“ – beides gehört dazu. Ideal ist, wenn am Ende d. Einstiegsrunde zwischen „Licht“ und „Schatten“ eine Balance besteht. War die erste Runde zu „schwer“, kann direkt eine Runde mit fröhlichen Momenten angeschlossen werden.

**Kurz/ prägnant berichten; nicht** in das Thema einsteigen.

**Will jemand tiefer**, ausführlicher in ein „schweres“ Thema einsteigen, nimmt er **einen Stein** aus d. Korb in der Mitte und legt ihn vor sich ab. Will er einen „fröhlichen Moment“ od. einen „kleinen bzw. großen Glücksmoment“ ausführlicher teilen, legt er eine große bunte **Murmel** vor sich ab. Es können mehrere Steine od. Murmeln sein.

Wenn jemand ein **tiefes Thema (Wunde)** öffnet u. d. Redestab weiter gibt, **ohne** einen Stein raus zu legen (symbolisch „fließt das Blut“ aus der Wunde ungestillt in die Gruppe), können die M. einen **roten Mitgefühls-Stein**

ohne Worte vor ihm ablegen. Am Ende der Einstiegsrunde entscheiden die Männer, vor denen rote Steine liegen, ob sie darauf einsteigen wollen oder nicht. Der den roten Stein raus gelegt hat, erklärt sich kurz mit einem Satz!

Wenn ja, wird der rote Stein umgewandelt und durch einen **grauen Stein ersetzt**. Wenn nicht, wird der rote Stein ohne Kommentar wieder in den Korb zurück gelegt-

alles ohne Worte.

Liegen nach der ersten Runde keine „Themen“ in der Mitte, gibt es eine kurze Stille, in der sich festsitzende Themen lockern können. In einer **zweiten („Einstiegs“-Runde**

können diese Themen in die Gruppe gelangen.

Liegen nach der ersten Runde keine „Themen“ in der Mitte, gibt es eine kurze Stille, in der sich festsitzende Themen lockern können. In einer **zweiten („Einstiegs“-Runde** können diese 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. (Redestab nutzen!)

### **5. Arbeit an den Themen aus der Blitzlichtrunde:**

Zeitbegrenzung hat eine Verdichtung zur Folge.

Eine Verdichtung führt oft zum Wesentlichen!

**5.1. Die Reihenfolge** und der **Zeitbedarf** werden vereinbart.

**5.2. Ich stelle mein Thema vor**, halte den Redestab in der Hand und achte genau auf die Vereinbarungen „A)“. Dabei spreche ich nicht zu lange und teile auch mit, wo das Gefühl in meinem **Körper** sitzt und was es dort auslöst. Alle anderen M. hören präsent und wach zu und sind in **körperlicher Resonanz** mit dem Thema und dem M., der sein Inneres mitteilt u. spüren was es auslöst.

**5.3. Die M. teilen die Empfindungen mit, die sie körperlich spüren:** Wie berührt es mich? Was löst es bei mir körperlich aus? Wann hatte ich am heftigsten Herzklopfen?

Wo wurde es mir eng oder unwohl im Magen?

An welcher Stelle spüre ich die größte Kraft? .....

**Emotionen, Körperempfindungen, Berührtsein 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 zieht sich zusammenziehen oder wir empfinden einen Druck auf d. Brust, ... Mit den Gefühlen sind körperliche Spannungen verbunden. Als Zuhörer spüre ich meine eigenen körperlichen Spannungen und teile sie mit. Eigene ähnliche Lebenssituationen und wie ich in diesen gehandelt habe, bringe ich mit ein. „Ich kenne das aus meinem eigenen Leben und ...“

**Ein gleiches Gefühl kann bei Männern verschiedene Körperreaktionen auslösen.**

**5.4. Wie wirkt die Resonanz aus der Gruppe auf mich**, der ich mein Thema teile? Welche Auswirkung spüre ich, nachdem ich die Resonanzen gehört habe? Ich gebe direkte Rückmeldung. **Ende:** Ich lege den Stein zurück. Der nächste

**5.5. Was geschieht mit d. übrigen Themen**, wenn die Zeit nicht für alle reicht? Direkt eine Blitzlichtrunde anfügen.

Mann kann auch sein Thema zurückziehen und es beim nächsten Mal wieder ansprechen; alternativ kann d. Gruppe im Konsens eine zeitliche Verlängerung der Männerrunde beschließen, um weiter zu arbeiten.

Es ist möglich, in ein **rotes Lederband** am Redestab, einen Erinnerungsknoten für d. nächste Treffen zu knüpfen.

**5.6. Abschluss: Blitzlichtrunde** mit dem Redestab: „Wie bin ich jetzt und was nehme ich mit?“ Wort, Satz! Wir stehen, die Arme auf den Schultern des Nebenmannes und „Tönen“ im Männerkreis. **Ein kurzes, intensives Abschlussritual** bestätigt u. vertieft die gemachten Erfahrungen. Ist d. gemeinsam vereinbarte Zeit um, wird d. Männergruppe pünktlich beendet.

## **D) allgemeine Organisation:**

**1. 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 mindestens 8 Männer (incl. Leitung). Spätestens wenn d. Untergrenze erreicht ist, werden neue Mitglieder i. d. Gruppe

aufgenommen. Sind mehr als 12 Männer anwesend braucht die Gruppe 2,5 Std.

### **2. Aufnahme eines neuen Mitglieds:**

D. Gruppe entscheidet, Interessenten einzuladen o. nicht. Interessent besucht die Gruppe an 3 Abenden, an denen immer wieder auch d. Methoden d. Gruppe erklärt werden. Die 3 Abende liegen möglichst nacheinander. Am 3. Abends teilt d. Interessent mit, ob er in d. Gruppe einsteigen will oder nicht. Er geht ca. 15 Min. früher raus. In dieser Zeit beschließt d. Gruppe, ob sie d. Interessenten aufnehmen will oder nicht u. ihm teilt dies **direkt** mit.

Die M., die da sind, treffen die Entscheidung. Abwesende äußern sich per E-Mail innerhalb von 2 Tagen. Kommt von einem Abwesenden keine Rückmeldung wird dies als Zustimmung gewertet. Möglichst zeitnah wird der Interessent nach spätestens 2 Tagen informiert. Ein abgelehnter Interessent wird per Telefon informiert. Es wird ein **Aufnahmegeritual** für neue Mitglieder entwickelt u. durchgeführt. Danach knüpft er sich in den Redestab ein.

**Versprechen:** Beim Gründungswochenende oder beim Gründungsabend, an dem sich alle einknüpfen oder wenn Neue aufgenommen werden:

„Klaus How.“ Gruppe antwortet: „Klaus How.“ | Klaus: „Ich halte die Vereinbarungen ein und gehöre zur Gruppe. Klaus How!“ | Gruppe antwortet u. bestätigt: „Klaus How!“ | Als sichtbares Zeichen (Unterschrift) knüpft der Neue sein Lederband in den Redestab ein.

### **3. Die Gruppe trifft sich im regelmäßigen Rhythmus.**

Empfehlung: Alle 2 Wochen. Monatliche Treffen haben einen zu großen Zeitabstand. 1x im Jahr verbringt die Gruppe ein gemeinsames, thematisches Wochenende.

**4. Die Gruppe muss nicht jeden Abend sitzen**, reden und zuhören. Existentiell wichtig sind Redezeitbegrenzungen mit Sanduhr oder Timmer, der nach 2 Min. blinkt!

**5. Auch Körperübungen und Bewegung** haben immer wieder ihren Raum. „Nicht im dem Stuhl versinken, sondern den Körper wahrnehmen und integrieren!“

**6. Es muss auch Spaß** in der MG geben. Leichtigkeit u. Positives brauchen ihren Raum als Ausgleich zu den „schweren Themen“. Ist die Einstiegsrunde mit „schweren Themen“ überladen, kann direkt eine Runde mit „fröhlichen Momenten“ (Murmeln rauslegen) folgen.

**7. In den ersten Treffen wird eine emotionale Nähe** aufgebaut und die Harmonie gepflegt. Im Laufe der Zeit werden die Aussagen der Männer immer klarer und präziser. Geht es um wirkliches Wachstum, können auch kritische Punkte und Konflikte **ohne falsche Schonung** wertschätzend angesprochen werden.

**8. Gemeinsame Aktionen**, in denen die MG „raus“ (z.B. in die Natur, ...) geht oder sich auch außerhalb der regelmäßigen Abende trifft, sind empfehlenswert.

**9. Bei Bedarf** holt sich die MG **Unterstützung** und Begleitung von außen (Coach, Männerreferent).

*„Mit der Zeit wächst ein tiefes Vertrauen zwischen den Männern. Eine gemeinsame **Gruppenseele** entsteht, die ein intensives Gefühl von Verbundenheit erzeugt.*

*Die MG erlebt sich als Organismus, der gemeinsam Kraft und Schmerz empfindet und sich weiter entwickelt. Die ganz Gruppe ist mehr als nur d. Summe d. einzelnen TN.“*