

A) Vereinbarungen:

1. Selbstfürsorge und Respekt:

Ich bin als erwachsener Mann für mich selbst verantwortlich und nehme meine eigenen Grenzen wahr und ernst. Ich entscheide, was ich einbringe oder nicht, was ich tue oder nicht. Ich Sorge für mich selbst.

Die Grenzen, die jeder einzelne Mann setzt, werden respektiert. Respekt ist in einer MG die leitende Idee für den Umgang untereinander. Ich begegne den anderen Männern mit Wohlwollen und Anteilnahme. Dabei erteile ich keine ungewünschten Ratschläge. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht.

2. Die MG ist ein sicherer Raum. (Vertraulichkeit):

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, in dem Vertrauen wächst. Wenn über Gesprächsinhalte außerhalb gesprochen wird, dann nur in respektvoller und anonymisierter Form mit vertrauenswürdigen Außenstehenden.

3. Ich bin präsent und erlebe die Kraft der MG. (Präsenz/ Mitgefühl und Unterstützung):

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!“ (Präsenz) Auch mein Mitgefühl wird voll aktiviert. Mitgefühl ist die Sensibilität für die Erfahrungen von Leiden anderer Menschen, verbunden mit dem Wunsch, dieses Leiden zu lindern.

Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben. Ich erlebe die Kraft der Gruppe, die mich trägt. (Unterstützung)

4. Ich spreche in Ich Botschaften:

Ich spreche vom Herzen her, von „innen raus“, in Ich-Botschaften über das, was jetzt und hier wichtig ist, über mich selbst. Dabei bin ich in Verbindung mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinen Gedanken. Ich spreche kurz, präzise, auf den Punkt gebracht, ohne mit „man müsste...“ die Welt zu erklären.

5. Ich bin pünktlich und verbindlich:

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.

B) Funktion des Redestabes (RS):

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 u. 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!)

3. Stört der Redestab wird er vom MG zur Seite gelegt.

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. Die 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.

3. 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.

4. Einstiegsrunde: Redestab geht reihum. Das spart Zeit. Bei d. Einstiegsrunde erhält jeder 2 Min. Zeit, (auch 1 Min. möglich) 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. NEU: Mit einer Dankesrunde beginnen: 1 Satz. Wofür bin ich heute dankbar?

Fragen in d. Einstiegsrunde: Wie fühle ich mich gerade? Was bewegt mich an Freude; Ärger seit d. letzten Mal?

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 d. Wunde ungestillt in die Gruppe), können die M. einen roten Mitgefühls-Stein ohne Worte vor ihm ablegen. Am Ende d. 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 d. rote Stein ohne Kommentar in d. Korb zurückgelegt.

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!) Evtl. kann auch eine Runde nur mit Murmel (fröhlichen Momenten) angeschlossen werden.

5. Arbeit an den Themen aus der Blitzlichtrunde:

Zeitbegrenzung hat eine Verdichtung zur Folge.

Eine Verdichtung führt oft zum Wesentlichen!

Ab 5 Themen die MG auf 2,5 Std. verlängern.

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

Wichtig: Der Leiter bittet um Erlaubnis, ob er ohne Redestab informelle Zwischenfragen stellen darf, wenn der Mann sein Thema vorstellt.

5.2. Ich stelle mein Thema vor, halte den Redestab in der Hand u. achte genau auf d. Vereinbarungen „A)“. Dabei spreche ich nicht zu lange u. teile mit, wo das Gefühl in meinem **Körper** sitzt und was es dort auslöst. **MGL fragt: Möchtest du noch weiter reden oder mal spüren, wo das Gefühl in deinem Körper sitzt?** 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 ihre körperlichen Empfindungen mit.

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? Wo e 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. Hier können auch Gedanken und wenn gewünscht auch Ratschläge geteilt werden.

Vorrangig geht es um Körperreaktionen.

Zur Verdichtung findet nach jeder Themenarbeit eine Körperarbeit oder ein kleines Ritual statt, das der MGL gemeinsam mit der Gruppe entwickelt und durchführt:

MGL Fragt: Wünschst du dir noch eine Übung? Magst du die Ideen der Gruppe hören und Dich dann entscheiden, oder selbst direkt einen Vorschlag einbringen.

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. Auch kurze Statements treffen ins Schwarze und können Tiefe erreichen.

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: z.B. Blitzlichtrunde mit dem Redestab: „Wie bin ich jetzt und was nehme ich mit?“ Wort, 1-2-Sätze!

Wir stehen, die Arme auf den Schultern des Nebenmannes, „Tönen“ und spüren die Kraftim 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: 13 Punkte

1. Gruppengröße: D. MG ist eine geschlossene Gruppe u. ermöglicht, nach Absprache im Konsens, die Neuaufnahme von Männern in losen Zeitabständen. Zur MG gehören mindestens 8 Männer (incl. Leitung). Spätestens wenn d. Untergrenze

erreicht ist, werden neue Mitglieder i. d. MG aufgenommen. Sind mehr als 12 Männer da, braucht d. MG 2,5 Std.

2. Aufnahme eines neuen Mitglieds:

D. MG 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. MG einsteigen will oder nicht. Er geht ca. 15 Min. früher raus. In dieser Zeit beschließt d. MG, 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 persönlich per Telefon informiert.

Es wird ein **Aufnahmeritual** für neue Mitglieder entwickelt u. durchgeführt. Danach knüpft er sich zeitnah in den Redestab ein. **Versprechen:** „Neuer: „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. Ein neues Mitglied wird die Gruppe beleben.

3. Die MG trifft sich im regelmäßigen Rhythmus. Empfehlung: Alle 2 oder 3 Wochen. Monatliche Treffen haben einen zu großen Zeitabstand. 1x im Jahr verbringt die MG ein gemeinsames, thematisches Wochenende.

4. Die MG 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 nur mit „fröhlichen Momenten“ (Murmeln rauslegen) folgen.

7. In den ersten Treffen wird eine emotionale Nähe aufgebaut u. d. Harmonie gepflegt. Im Laufe d. Zeit werden d. Aussagen d. Männer immer klarer u. präziser. Geht es um wirkliches Wachstum, können kritische Punkte u. Konflikte **ohne falsche Schonung** wertschätzend werden. Auch zwischen den Treffen finden immer wieder Begegnungen statt.

8. Die Männer bieten sich gegenseitig zuhause **Asyl**.

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

10. Die MG entscheidet, ob sie in einem Projekt „**Verantwortung**“ für die Welt“ übernimmt.

11. Die MG entscheidet, ob sie einen befristeten Notfallplatz für einen Mann bereithält, der direkt Hilfe braucht.

12. Es wird immer wieder überprüft ob d. **Erwartungen** u. d. **Ziele** werden, indem eine Zwischenbilanz gezogen wird

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

*Mit der Zeit wächst ein tiefes Vertrauen zwischen d. Männern. Eine gemeinsame **Gruppenseele** entsteht, die ein intensives Gefühl von Verbundenheit erzeugt. D. MG erlebt sich als Organismus, der gemeinsam Kraft u. Schmerz empfindet u. sich weiterentwickelt. D. Gruppe ist mehr als nur d. Summe d. einzelnen TN. | G. Humbert 10.01.24 www.maennernetzpfalz.de*