

# Warum Männergruppen?

Autor: Martin Ruck

Immer mehr Männer erleben, daß es sich anders anfühlt nur mit Männern zusammen zu sein.

In einer gemischten Gruppe oder sogar Nur-Frauen-Gruppe

(für einige ein Wunsch-, für andere ein Alptraum) erleben wir Männer es häufig anders:

Im ersten Fall kommt es u.U. zur Konkurrenz um attraktive Frauen, um Imponiergehabe und Mobbing von Frauen oder Männern,

Im zweiten Fall u.U. zu einer — für uns Männer nicht immer sichtbaren — Konkurrenz zwischen Frauen,

zu vermehrtem Entscheidungs- und Leistungsdruck oder auch zu Angst vor Mobbing.

Es kann jedoch auch unangenehm sein, nur mit besonders ehrgeizigen Männern zusammen zu sein.

Besonders, wenn es um hierarchisch-strukturierte Arbeits- und Interessengruppen geht, in denen Neid, Konkurrenz und Leistung eine große Rolle spielt.

Jeder muss dann immer mal wieder um seinen Platz kämpfen,

außer dem Letzten (der den Sündenbock spielen oder gehen muss) haben alle gelegentlich Angst, abzustiegen.

Wechselnde Bündnisse können nicht auf Dauer bestehen.

Wie wäre es,

- wenn wir Männer mit uns selbst freundlicher und achtungsvoller umgehen lernen
- wenn wir Männer miteinander konkurrenzarm umgehen könnten,

- wenn wir unsere Schwächen und Unsicherheiten offen zeigen könnten,
- wenn wir unsere Individualität, unsere Einmaligkeit und Einzigartigkeit behalten könnten,
- wenn wir nicht genormt und standardisiert sein müssten,
- wenn wir uns entwickeln und persönlich wachsen könnten,
- wenn wir unser eigenes Mann-Sein gestalten könnten,
- wenn wir unsere Verbundenheit mit anderen Männern erleben und leben könnten,
- wenn wir uns als Männer bewusst wahrnehmen könnten wie wir wirklich sind,
- wenn wir bewusste Männer werden?

### **Wäre das attraktiv? Wäre das ok.?**

Viele Männer haben erfahren, dass dies möglich ist.

Mit anderen Männern gemeinsam, in einer Männergruppe.

Nicht immer. Nicht sofort. Nicht mit jedem. Nicht in jeder Gruppe.

### **Wie funktioniert eine Männergruppe?**

Ich als Mann funktioniere nicht immer. Manchmal will ich auch einfach nicht funktionieren!

Das muss ich auf der Arbeit auch ständig und dazu habe ich nicht immer Lust.

Eine Männergruppe lebt von der Bereitschaft jedes einzelnen Mannes, sich einzulassen und sich einzubringen.

Jeder Mann versucht den Teil von sich zu zeigen, der jetzt für ihn wichtig ist.

Wenn alle wollen, dass die Männergruppe "funktioniert", wird es eine Lösung geben.

Wenn sie nicht zufrieden stellend läuft, kann es wertvoll sein, bei sich selbst zu forschen — herauszufinden, was ich als einzelnes Mitglied dazu beitrage oder was ich zurückhalte. Vergleiche können Gift sein. Erwartungen und Ansprüche sind

Herausforderungen, denen wir Männer lange nicht immer gewachsen sind — auch wenn wir versuchen, uns ihnen zu stellen. Kleine Schritte sind auch in Ordnung. Weniger ist manchmal mehr.

Männer können scheitern. Eine Gruppe kann scheitern.

Das muss nicht zwangsläufig schlimm sein.

Der Lerneffekt darf nur nicht verloren gehen.

Männergruppen sind Selbsterfahrungsgruppen (keine Therapiegruppe)!

Selbsterfahrungsgruppen brauchen gemeinsam getragene Regeln und Vereinbarungen.

Jede Gruppe entscheidet darüber selbst, inwieweit sie sich strukturieren will.

Wesentlich ist, dass die Regeln eine Balance verschiedener Interessen zwischen verschiedenen Männern gewährleisten.

Zum Beispiel: Bedürfnisse nach ernsthafter Problembewältigung, praktischem Nutzen und Genießen und Spaß.

Ausgleich zwischen dominierenden und nicht dominierenden Männern. Ausgleich zwischen vitalen und nicht vitalen Männern.

### **Folgende Regeln haben sich bewährt**

- Vertraulichkeit: Über andere Männer wird nichts erzählt Auch nichts was positiv erscheint.
- Wichtig ist jedoch, das selbst Erlebte — ohne Namensnennung — außerhalb der Gruppe
- offen an- und auszusprechen, damit es einem selbst klarer wird.
- Möglicherweise auch mit der eigenen Frau/Freundin.
- Verbindlichkeit: Regelmäßige Teilnahme, Absagen, Bemühen um Termine.
- Verantwortung: Jeder bestimmt selbst, wann er redet, wann er schweigt. Jeder achtet auf Störungen in der Gruppe.
- Situativ notwendige Gesprächsleitungen können vereinbart werden.
- Verlauf: Beginn und Ende klar machen.

- Runden (jeder sagt etwas) klar kriegen. Einstiegs- u. Abschlussrunde, Strukturierungsrunden (Abstimmung), Befindlichkeitsrunden (Gefühle, Wünsche).

Wir als Männer werden dann bewusster mit uns selbst und anderen Menschen umgehen können, wenn wir uns mit den inneren Bildern in uns auseinander setzen.

Je mehr wir selbst bestimmen wie wir als Männer sein wollen und nicht, wie wir als richtige Männer sein sollten, desto bewusster und befreiter werden wir leben können.

Dazu gehört, dass wir uns u.a. mit den vier Bildern in uns beschäftigen, die unser Denken und Verhalten steuern:

- dem Bild des Helden und des einsamen Kämpfers
- dem Bild des Familienernährers
- dem Bild des Arbeitmannes