

## Wie funktioniert eigentlich eine Männergruppe?

1. Die Gruppe sollte aus **9 bis 12**, jedoch nicht weniger als aus 6 Männern bestehen. Eine Männergruppe zeichnet sich durch hohe persönliche Verbindlichkeit und Kontinuität aus. Sie ist eher eine „geschlossene“ Veranstaltung.
2. Nach **den ersten Treffen** sollten **keine neuen Männer mehr dazukommen**. Wenn neue Männer dazu kommen sollen, muss man sie in die „Regeln“ der Gruppe einweisen (z. B. Verschwiegenheit) und nach einem „Schnuppern“ muss die Entscheidung, dazu gehören zu wollen oder nicht, fallen. Sonst müssen die Gruppenprozesse immer wieder von vorne beginnen.
3. Das Gruppentreffen sollte **mindestens dreiwöchentlich**, viel besser ist aber vierzehntägig stattfinden. Bei längeren Abständen zwischen den Treffen hat die Gruppe eine zu lange Anlaufzeit wenn man sich trifft und die gegenseitige Fremdheit nimmt zu stark zu. Es ist dann auch schwierig, an das Geschehen des letzten Treffs anzuknüpfen. 1 x im Monat ist der maximale Abstand der Treffen, wenn sich gruppendynamisch noch etwas entwickeln soll.
4. **Jeder sollte möglichst immer kommen**, ansonsten sich entschuldigen. Bei unregelmäßiger Teilnahme einzelner wird das Gemeinschaftsgefühl bei den Einzelnen gestört. Wer nicht regelmäßig teilnehmen kann, verblasst in der Erinnerung der anderen, Vertrauen kann nicht wachsen. Es kann für die Gruppenmitglieder ausgesprochen ärgerlich sein, wenn ein Thema ständig wieder von Beginn an besprochen werden muss, nur weil immer jemand fehlt.
5. In der Gruppe gibt es **keinen ständigen Leiter**. Grundsätzlich handelt es sich um eine selbstorganisierte Gruppe. Eine Männergruppe ist keine Bubenjungschar. Allerdings ist einer immer zumindest für den Abend verantwortlich, auch für die Gesprächsführung und das Einhalten der Zeiten. Es ist der Gruppendynamik eher hinderlich, wenn es einen festen Leiter gibt. Die Verantwortung wird nur allzu leicht an ihn delegiert und die anderen halten sich zurück. Vermutlich aber wird es immer einen „Kordinator“ geben müssen, der den E-Mailkontakt, die E-Mailerinnerung etc. innerhalb der Gruppe aufrechterhalten muss.
6. Die Gruppe sollte für jeden Treff **ein Thema möglichst im Voraus bestimmen**, so dass man sich gedanklich darauf einstellen kann. Man muss darauf achten, dass nicht vom Thema abgewichen wird, wenn "heiße Eisen" zur Sprache kommen. Am Anfang eines jeden Treffs sollte allerdings genug Raum sein, um sich gegenseitig die neuesten Ereignisse und Erlebnisse zu berichten, eine Art **persönliche Runde**, in der jeder dran kommen „muss“, auch wenn er nichts zu berichten hat, in der auch die Anderen ergänzen und nachfragen können. Oft ergibt sich daraus ein abendfüllendes Thema und das geplante muss dann ggf. verschoben werden.
7. Wenn ein Thema bestimmt ist, sollte **jeder etwas dazu sagen**. Niemand darf jedoch gezwungen werden, Stellung zu beziehen. Was und wie viel der Einzelne von sich erzählen möchte, bestimmt er allein. Während einer solchen Runde sollten nur Verständlichkeitsfragen gestellt werden. Erst nachdem jeder etwas gesagt hat, soll das Gespräch in der Gruppe beginnen; so ist gewährleistet, dass das Gruppengeschehen nicht nur von „Vielrednern“ beherrscht wird.
8. Nicht nur Sachverhalte, sondern **auch Gefühle sollten Raum haben**. Äußere Sachverhalte gewinnen an Bedeutung für den Einzelnen, wenn sie sich mit Gefühle und Empfindungen verknüpfen lassen. Dadurch wird mir der andere Mann in seinem so sein deutlich und ich kann für mich daraus etwas „gewinnen“. Da Männern das Äußern von eigenen Gefühlen nicht so leicht fällt und sie bevorzugt auf Sachthemen, politisches oder auf Gespräche über andere ausweichen, hängt von der Gesprächsführung viel ab.

Gefühle direkt zu äußern, vor allem auch wenn einen etwas durch andere Gruppenmitglieder ärgert, ist nicht einfach und kostet Mut, ist aber unbedingt notwendig. Ansonsten staut sich leicht ein ungutes inneres Gefühl auf, das die ganze Gruppe belastet. Voraussetzung für das Ansprechen von Gefühlen ist, dass man sich selbst über seinen eigenen Gefühlszustand vorher im Klaren ist.

9. Gespräche sollten möglichst immer die **eigene Betroffenheit** ausdrücken, d. h. in der „Ich-Form“ geführt werden. Verallgemeinerungen machen das Gespräch nicht nur unpersönlich, sondern sie dienen oftmals dazu, die persönlichen Erfahrungen zu verschleiern oder sich dahinter zu verschanzen. Hier hilft die Frage: "Gilt das auch für dich?" oder "Kannst du dazu ein Beispiel bringen?"

10. Voraussetzung eines **offenen Gespräches** ist es, dass jeder den Anderen akzeptiert und das absolute Verschwiegenheit (vor allem auch gegenüber den Frauen zu Hause) besteht. Das Bemühen soll darauf gerichtet sein, den anderen Mitmann immer besser zu verstehen. Dazu dienen auch gemeinsame Unternehmungen wie Wanderungen, gem. Radtouren bzw. das gem. Besuchen auch von Vorträgen und anderen Veranstaltungen.

Das bessere Verständnis füreinander schließt aber nicht aus, dass man den anderen auch mit seiner eigenen, abweichenden Meinung konfrontiert. Je besser man sich kennt, desto klarer und eindeutiger kann dies sein.

Bei länger anhaltenden Männergruppen kommt manchmal leicht die Gefahr der „Typisierung“ auf. Der Eine ist immer der Lockere, der Andere meckert nur, Einer kommt immer zu spät etc. Es ist darauf zu achten, dass dies nicht zu Festlegungen führt, sonst muss man darüber reden.

11. **Störungen haben Vorrang.** Störungen zwischen Gruppenmitgliedern können vielfältiger Art sein. Z. B. können immer bestimmte Gruppenmitglieder das Gespräch an sich reißen oder durch ihre Art der Gesprächsführung andere Gruppenmitglieder vollkommen abblocken. Oder das Thema ist manchem entweder zu nahe oder zu weit weg vom eigenen Lebensvollzug. Störungen können das Gespräch in der Gruppe so blockieren, so dass u. U. nicht mehr viel läuft. Deshalb muss diese Klärung Vorrang vor der Verfolgung des jeweiligen Themas haben. Wenn ein Gruppenmitglied bei sich eine Störung festgestellt hat, dann sollte er dies der Gruppe mitteilen. Wenn man die Störung selbst noch nicht benennen kann, aber ein Unbehagen spürt, kann man auch eine Runde zum Thema: "Wie fühle ich mich im Moment in der Gruppe?" vorschlagen. Wenn man merkt, wie das Gespräch allmählich versandet, ohne eine Ursache dafür benennen zu können, empfiehlt sich eine Runde mit der Fragestellung "Warum fällt es mir so schwer, mich in der Gruppe einzubringen?"

Solches Reflektieren über den Gruppen- und Gesprächsverlauf nennt man Metakommunikation. Die Fähigkeit zur Metakommunikation ist für die Gruppenarbeit eine unerlässliche Voraussetzung. Eine Gruppe (wie auch eine Ehe / Partnerschaft) muss diese Fähigkeit Schritt für Schritt erlernen, weil sonst der Gruppenprozess bald stagniert und eine produktive Entwicklung der Gruppe verhindert wird. Es gibt für diese Metakommunikation auch gute Literatur mit Tipps für Gruppengespräche.

12. **Männergruppen sind Gruppen auf Zeit**, deren Ende man nicht im Voraus abschätzen kann. Ggf. muss vom Koordinator nach einigen Jahren die Frage nach Beendigung der Gruppe, des Stammtisches, etc. gestellt werden. Ein würdevoller Abschlussabend mit Rückblick und Reflexion, was der Gewinn der gemeinsamen Zeit war, ist dabei unerlässlich.

Eine Männergruppe in ....  
überarbeitet von Stephan Burghardt,  
Referent für Männerarbeit der Ev. Landeskirche Württb.