

Die therapeutische Männergruppe – ein Konzept in der Erzdiözese München-Freising

Warum solch ein Gruppenangebote speziell für Männer?

Die gesellschaftlichen Veränderungen der Geschlechterrollen, damit auftretende Konflikte und Verunsicherungen im Geschlechterverhältnis stellen auch eine Herausforderung für die therapeutische Arbeit dar und haben auf je verschiedene Weise Auswirkungen auf die jeweiligen Geschlechtsidentitäten und Rollenselbstverständnisse von Männern und Frauen. So ergab die große empirische Untersuchung „Männer in Bewegung“ von 2009 (Zulehner und Volz), dass die große Mehrheit der befragten Männer für sich selbst ein neues Rollenverständnis als Mann und Vater sucht. Damit gehen viele Unsicherheiten und Belastungen einher; der Wunsch nach Unterstützung wird deutlich geäußert. Da es heutzutage organisierte Gruppen wie die sog. Männerbünde (Militär, Männerverbände) nicht mehr gibt, deren Bedeutung u.a. in der Vermittlung klarer Rollenerwartungen und Selbstvergewisserung im traditionellen männlichen Rollenbild war, setzt genau da die Bedeutung von geschlechtshomogenen Männergruppen ein: Die symbolische und wirkliche Stützung der Männer in ihrer Suche nach ihrer ganz persönlichen männlichen Identität.

Der Einzelne kann seine Identität als Mann von der Fixierung auf die konkrete Vaterpersönlichkeit lösen, sich in seinem Mannsein und seiner männlichen Identität in den anderen Teilnehmern spiegeln und wieder erkennen. Die Gruppe erarbeitet sich sozusagen selbst aus der Interaktion heraus ein eigenes, facettenreiches und somit ausgewogenes Bild vom Mannsein in unserer Zeit.

Während in gemischtgeschlechtlichen Gruppen das Gespräch eher von Frauen geführt wird und Männer Hemmungen haben, über ihre Probleme und Gefühle zu sprechen, gelingt es den Männern untereinander eher, sich auch mit den schwachen, oft als „weiblich“ konnotierten Seiten zu zeigen; das eigene Scham- und Schwächegefühl wird leichter überwunden. Auch sind sie durch die Abwesenheit von Frauen genötigt, selbst den emotionalen Part in der Kommunikation zu übernehmen, ein Ausprobieren neuer und nicht an weibliche Erfahrung angebundener Empfindungs- und Verhaltensweisen mit einer entsprechenden Selbstöffnung setzt ein. „Männergruppen können bei geeigneter Leitung ein ideales Medium sein, um Männern zu ermöglichen, einen eigenen Stil zu entwickeln, wie sie über sich und ihre Gefühle

sprechen können.“ (H. Brandes, 181). Damit entwickeln Männer auch ihre Beziehungsfähigkeit Frauen gegenüber weiter.

Viele erleben in der Gruppe zu ihrer großen Überraschung, dass sie mit den eigenen Schwierigkeiten und Selbstzweifeln nicht alleine sind. Das beruhigt sie, macht sie gelassener und stärkt insgesamt ihr Selbstwertgefühl. Dies mildert auch deutlich das männliche Konkurrenzverhalten, das Gefühl von Einsamkeit und die emotionale Abhängigkeit von Frauen (Partnerin). Die so langsam wachsende männliche Solidarität hilft den Einzelnen. Krisensituationen und Wachstumsprozesse können leichter bearbeitet werden. Eine emotionale Entlastung wird spürbar.

Ziele unserer therapeutischen Arbeit mit Männern

Nach Hans Jellouschek ist männliche Beziehungsgestaltung – kurz gesagt – stark geprägt von der Orientierung an Sache, Ziel, Ergebnis und Leistung.

Daraus ergibt sich nun eine gewisse Kargheit im Ausdruck und eine eher positionale Sprache gegenüber einer eher relationalen Sprache von Frauen (zusammengefasst nach H. Jellouschek, Mit dem Beruf verheiratet, München 2003). Hier entwickeln sich folgerichtig oft problematische Erfahrungen von Männern im Umgang mit dem anderen Geschlecht, aber

auch mit der ganzen familialen Welt. Folgen sind Missverständnisse, unproduktiver Streit, daraus häufig folgender Rückzug, Gefühle von Einsamkeit, Flucht in die Gewalt. Zentrale Ziele für unsere Männergruppenarbeit sind daher:

- Entwicklung der Reflexionsfähigkeit
- Wiederherstellung von Handlungsfähigkeit
- Erlernen von kommunikativer Sprache
- Gewinnen von Problemlösefertigkeiten.

Bei all dem ist zentral wichtig, dass die Männer in der Gruppe ihre Ziele selber finden und auch den Prozess ihrer Lernschritte selber steuern.

Therapeutische Zielbausteine im Einzelnen

- Selbstreflexion entwickeln und fördern
- Herausarbeiten, was gilt als „typisch Mann“. Wie bin ich und wer bin ich als Mann?
- Hinführung zu einem hohen Maß an Selbstwertgefühl / Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Beziehungsfähigkeit und Liebesfähigkeit entwickeln, stärken
- Partnerschaft aus männlicher Sicht betrachtet und meine Rolle als Mann in der Partnerschaft erkennen, leben und verdeutlichen
- Gefühle angemessen ausdrücken, zeigen, hinterfragen, vertiefen
- Meine Rolle als Mann und Vater in der Familie
- Mit Kritik umgehen lernen und Kritik üben lernen
- Der (ur-)eigenen Bedürfnisse bewusst werden, lernen sie angstfrei zu äußern und sie einzufordern bzw. zu verwirklichen sowie mit unerfüllten Bedürfnissen umgehen
- Mannsein: an anderen, an der Welt, an sich interessiert sein
- Aktiv und objektiv Zuhören können.
- Herausfinden und leben, was Kraft und Orientierung fürs eigene und partnerschaftliche Leben gibt
- Kompromissbereitschaft entwickeln und den eigenen Standpunkt gut vertreten können
- Die Fehlerfreundlichkeit bei sich und anderen erhöhen
- Fähigkeit entwickeln, Dank, Anerkennung und Wertschätzung auszudrücken
- Kommunikationsfähigkeit in und durch die Gruppe weiterentwickeln
- Herkunftsfamilie: Prägungen, Weiterentwicklungen, Zusammenhänge erkennen und persönliche Weiterentwicklung zu selbständigen Persönlichkeiten mit individuell eigener Persönlichkeitsstruktur
- Fähigkeit entwickeln, für gutes soziales Umfeld und tiefgehende, intensive Männerfreundschaften zu sorgen
- Stressabbau: Möglichkeiten und Techniken für sich entwickeln und umsetzen
- Genuss- und Spaßfaktor im persönlichen Leben verwirklichen
- Sich abgrenzen, Nein sagen lernen
- Sinnstiftung für das eigene Leben
- Männliche Autorität besitzen
- Zukunftsvisionen entwickeln
- Die eigenen inneren Antreiber kennen lernen
- Den eigenen Körper annehmen und lieben lernen

Dieses Konzept wurde entwickelt und verfasst von: Gerhard Karrer, Dipl. Theol. - Ehe-, Familien- und Lebensberater (München) und Ernst Würschinger, Dipl. Theol. - Leiter des Büros für Männerseelsorge der Erzdiözese München – Freising

Quelle: Vom Talent ein Mann zu sein, Männernetzwerk 1-2010, Zeitschrift der Männerarbeit der Diözese Rottenburg-Stuttgart, S.48-51.