

## Männergruppen

von Markus Hofer

### Warum Männergruppen?

„Ich weiß nicht mehr, was ich ohne meine Männergruppe tun würde. Andererseits, meinen Kollegen in der Firma würde ich nie erzählen, dass ich in einer Männergruppe bin“, meint Walter. In den Köpfen von Männern schwirren alle möglichen Fantasien über Männergruppen herum. Dabei sind es letztlich nur Männer, die sich regelmäßig treffen und einmal über sich, statt über Autos und Sport reden, sich als Männer persönlich austauschen, statt sich schenkelklopfend zweifelhafte Witze zu erzählen. Dabei wird auch in Männergruppen gelacht, Teebeutel und Taschentücher sind nicht die Eintrittskarte zur Männergruppe.

So lange aber unter Männern solche Fantasien vorherrschen, braucht auch Walter seinen Kollegen weiter nichts davon zu erzählen. „Dabei würde es ihnen selbst so gut tun“, ist Walter überzeugt. Wenn Männer sich begegnen, stecken sie meist in einer unsichtbaren Rüstung. Das Visier wird nur vorsichtig hinauf geklappt, man(n) könnte ja schließlich sofort eine rein kriegen. Es wird gerangelt und abgeklopft, die Hierarchie ausgetestet, jeder muss in etwa schauen, auf welche Sprosse der Hühnerleiter er gehört. Und ganz wichtig: Sich ja nicht blamieren! Auch wenn man(n) sich nach gewisser Zeit oder ein paar Bier schulterklopfend in den Armen liegt, bleibt das Innerste ausgespart, der persönliche Bereich versperrt. „Bis hierher und nicht weiter!“, lautet das Motto dieser manchmal heuchlerischen Männerkultur.

„Du darfst blöde Witze über deine Alte machen, aber nur nicht sagen, dass du mit deiner Frau ein Problem hast.“ Seit Jahren gibt es zunehmend Männer, die es leid sind, nicht offen und ehrlich von Mann zu Mann miteinander reden zu können und die spüren, dass ihnen dadurch etwas fehlt. Sie wollen sich weder als Konkurrenten gegenüber stehen noch in falscher Kumpanei, sondern in männlicher Solidarität, in Freundschaft, als Brüder unter Brüdern. Neben verschiedenen Möglichkeiten der Begegnung hat sich dafür als guter Ort die Form der Männergruppe herausgebildet. Männer treffen sich, um hin und wieder miteinander ihr Männerleben zu teilen, um persönliche Dinge so miteinander zu besprechen, wie es eben Männer tun, um sich gegenseitig einen Blick in die eigene Männerseele zu gestatten. Was sie dabei entdecken, überrascht sie oft: dass sie endlich einmal abladen dürfen und dabei mit ihren Geschichten nicht allein sind, dass es vielen Männern ähnlich geht, dass sie Verständnis finden und die Ängste unbegründet waren, dass niemand ausgelacht wird und Männer verantwortungsvoll miteinander umgehen und nicht zuletzt, dass es verdammt gut tut. „Manchmal bin ich nachher ein paar Kilo leichter“, würde Walter vielleicht sagen.

Ähnliche Erfahrungen machen Männer übrigens auch in Männerseminaren. Im Schutz der Vertraulichkeit untereinander legen sie ihre Geschichten auf den Tisch in fast atemberaubender Offenheit, sehr direkt, voll auf den Punkt sozusagen und ohne viel Beiwerk. Nach einer derartigen Einstiegsrunde in einen Workshop meinte der Letzte in der Runde in Bezug auf seine Erwartungen, die seien schon längst erfüllt, denn so etwas habe er unter Männern noch nie erlebt. „Da würden die Frauen mit den Ohren wackeln, wenn sie so etwas erleben könnten. Die sagen doch immer, Männer können nicht von sich reden“, setzte er nach. Manches scheint unter Männern dann doch einfacher zu gehen, wenn der erste Schritt einmal getan ist.

### Was meinen die Frauen?

In einer kleinen Studie in der Schweiz wurden Frauen befragt, deren Partner in Männergruppen sind. Auch die Aussagen der einzelnen Frauen geben eine klare Antwort auf die Frage „Warum Männergruppen?“:

- \_ Die Männergruppe stützt die Familie, indem Fragen und Probleme dort besprochen werden können.
- \_ Das Bewusstsein als Mann, das er sich geschaffen hat, trägt viel zu einem gleichberechtigten Familienleben bei.
- \_ Die Beziehung zu den Kindern ist herzlicher geworden.
- \_ Er ist mehr bei sich, und geht darum anders mit den Kindern um.
- \_ Durch andere Männer im Hintergrund ist er stärker geworden und kann besser signalisieren, was und wie er etwas will.
- \_ Er hat eine andere Offenheit zu schwierigen Themen gewonnen.
- \_ Männerfreundschaften haben ihn sehr geprägt.
- \_ Er hat jetzt ein Gefäß gefunden, in dem er mit Gleichgeschlechtlichen und auf gleicher Ebene diskutieren kann.
- \_ Er hat jetzt mehr Legitimation so zu sein, wie er ist und auch so zu leben.
- \_ Er ist mehr in sich verankert.
- \_ Er kann Veränderungen an sich besser zulassen.
- \_ Sein Bewusstsein als Mann wurde grundlegend weiter entwickelt.
- \_ Er hat mehr Ruhe und Gelassenheit die Beziehung anzuschauen.
- \_ Die Karten sind jetzt eher offen auf dem Tisch.
- \_ Wir merken die Unterschiede von Mann und Frau besser.
- \_ Er macht mehr eigene Sachen und wir haben beide mehr Zeit und Raum für sich.

Liebe und Nähe sind nicht mehr nur körperlich spürbar. Der Einfluss der Männergruppe hilft ihm, vom Ideal einer Beziehung weg zu kommen und das sog. Normale zu leben und zu genießen. Da beide Partner jetzt mehr bei sich sind und in sich ruhen können, klappt es auch besser zusammen. Gestritten wird weniger; wenn, dann aber heftig. Die Gespräche sind ehrlicher und intensiver, bei Streit aber nicht mehr so verletzend.

Eine gegenseitige neue Achtung wurde gefunden. Früher gab es viel Streit über das Aufteilen der Familienarbeit. Heute existiert eine bessere und bewusstere Aufteilung. Es kann über alles gesprochen werden und die Gespräche sind viel tiefer und fruchtbarer als früher. Wir können heute Rückschau auf das Leben und die Beziehung halten und Themen ansprechen, die früher einfach unter den Tisch gekehrt wurden. Da der Mann eine besseres Männergefühl hat, werde ich auch in der Sexualität von ihm bewusster wahr genommen.

Sex ist bei uns heute wichtiger, die Beziehung erotischer. Als Partnerin muss ich nichts, aber ich darf. Früher gab es Sex oder nichts. Heute gibt es auch dazwischen etwas. Die Dynamik ist anders, es ist mehr Erotik eingeflossen.

"Wenn Mann Mitglied einer Männergruppe ist, profitiert die Partnerin davon", ist Jolanda Fricker, Autorin dieser Studie (frickerschmid@bluewin.ch), überzeugt. Walter würde da vielleicht noch einfügen: Von einer Männergruppe profitiert zuerst einmal der einzelne Mann. Wenn er Klarheit und Sicherheit in seiner Männlichkeit gewinnt, dann profitiert zweifellos auch seine Partnerin.

### Worüber wird da geredet?

Noch mehr als das Thema eines Treffens ist das wohlgesonnene Zusammensein der Männer erst einmal das Entscheidende. So finden sie für sich eine Tankstelle, eine Oase im Alltag von Beruf, Partnerschaft und Familie, einen männlichen Heimathafen, eine Zapfsäule für Männlichkeit. Vielleicht ist es tatsächlich so, dass sich bei Männern und Frauen, wenn sie zusammen kommen, auf Dauer ihre Batterien entladen. Frauen können in diesem Bild ihre weiblichen Batterien nur unter Frauen und Männer ihre männlichen Batterien nur unter Männern aufladen. Hinzu kommt, dass viele Männer nah bei den Müttern aufgewachsen sind mit wenig präsenten Vätern. Auch für solche Männer ist die Männergruppe eine gute Möglichkeit, quasi auf die Seite der Männer zu gehen und Männlichkeit nachzutanken.

Abgesehen davon muss auch nicht immer geredet werden. In einer Männergruppe muss für Vieles Platz sein. Oft unternehmen sie auch Dinge miteinander, gehen Schifahren oder Segeln, verbringen ein Wochenende miteinander, kochen füreinander, machen zusammen eine Schwitzhütte oder gehen auch einmal Einen heben. Das gemeinsame Tun ist ein wichtiger Teil unter Männern, bei dem die Brüderlichkeit gleichsam mit Haut und Haar erlebt werden kann.

Geredet kann in einer Männergruppe eigentlich über alles werden, solange man(n) von sich redet. Das ist vermutlich das wichtigste Prinzip. Wesentliche Themenkomplexe sind erfahrungsgemäß:

- \_ eigene Vaterbeziehung, eigene Mutter
- \_ eigene Geschichte, meine Geschichte als Mann
- \_ Vater sein, Söhne, Töchter, Pubertät

- \_ Partnerschaft, Beziehung, Sexualität
- \_ Aggression, Umgang mit Aggression, Gewalt, Macht
- \_ Gesellschaftliche Zwänge, Rollenverständnis
- \_ Trennung, Scheidung, Beziehung zu Kindern
- \_ Eigene Zukunftspläne, Wünsche, Fantasien
- \_ Berufliche Entscheidungen
- \_ Persönliche Krisen, Ängste
- \_ Älter werden, Lebensmitte, Pensionierung
- \_ Stärke und Schwäche
- \_ Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Verhältnis zum Chef, Stress
- \_ Nähe zu Männern, Homosexualität, Männerfreundschaft
- \_ Gesundheit, Körper, Sterilisation
- \_ Spiritualität, Sinnfrage

Im Allgemeinen ist noch keine Männergruppe auseinander gegangen, weil ihnen die Themen ausgegangen wären. Diese ergeben sich oft aus der Situation, dem Gesprächsverlauf oder aus Anlässen. Darüber hinaus gibt es auch Behelfe, Unterlagen Bücher usw.

Die Devise in einer Männergruppe sollte aber sein: Aktuelles hat Vorrang! Wenn bei einem Mann etwas ansteht, worüber er mit den anderen reden möchte/muss, so kommt das vor dem vereinbarten Thema. Das Thema selbst kann aufgeschoben werden, das Aktuelle nicht.

Was braucht es dazu?

Die Erfahrung diesbezüglich ist eindeutig: Männergruppen brauchen einen Leithammel! Wenn in einer neuen Gruppe nicht einer die Rolle des Leithammels, des Promotors, des Verantwortlichen übernimmt, besteht die Gefahr, dass die Gruppe bald wieder zerfällt. Dabei muss dieser nicht der inhaltliche Experte sein, aber der Impulsgeber, der Moderator oder einfach der, der alle wieder einlädt. Bei erfahrenen Gruppen kann der Leithammel von Treffen zu Treffen wechseln. Dann ist er nur dafür zuständig: Jetzt beginnen wir..., Wir haben das letzte Mal ausgemacht..., Bitte haltet euch an unsere Regel..., Wir machen jetzt zuerst einmal eine Runde..., Ich möchte jetzt den Abend beenden... usw..

Etwas Struktur und Ordnung erleichtert die Sache für Männer. Jede Männergruppe muss für sich die eigene Form finden. Dazu gehören der Ort des Treffens, der Tag und die Zeit, die Länge, die Häufigkeit, das Einstiegsritual. Diese Dinge müssen miteinander besprochen und klar vereinbart werden. Der Leithammel übernimmt dann quasi die Kontrolle dafür. Vereinbarungen können aber auch wieder geändert werden. Nur sollte das Ganze nicht zu schwammig sein, sonst wird es unverbindlich und beginnt zu verdunsten. Der Ort kann ein privater oder ein öffentlicher Raum sein, nur sollte eine

gewisse Intimität sichergestellt sein. Gasthäuser eignen sich da höchstens, wenn die Runde im Nebenzimmer ungestört ist.

Es ist sinnvoll, vorab ein paar Spielregeln miteinander zu vereinbaren:

- \_ Was hier geredet wird, bleibt hier! Es ist für uns selbstverständlich, dass wir mit Dingen, die wir in der Männergruppe besprechen, absolut vertraulich umgehen.
- \_ Jeder redet von sich, statt ‚man(n) redet über etwas‘! Wir bemühen uns alle, am Thema zu bleiben und keine ‚Diskussionsrunde‘ aufkommen zu lassen.
- \_ Aktuelle Anliegen haben Vorrang!
- \_ Jeder ist für sich selbst verantwortlich! Jeder entscheidet für sich, was und wie viel er von sich geben will. Gleichzeitig wollen wir aber auch, dass etwas geschieht.

Für den Beginn und das Ankommen ist eine ritualisierte Einstiegsrunde hilfreich. Das könnte eine Art Blitzlicht sein: Wie geht es mir gerade? Was liegt gerade hinter mir? Was muss ich zuerst loswerden?. Ist ein Thema angesagt, wäre es gut, wenn jeder Mann zuerst selber sich etwas mit dem Thema beschäftigen kann, bevor der Austausch beginnt. Zu Beginn eines Themas und auch zwischendurch ist es gut, wenn das Gespräch einfach einmal die Runde macht. Jeder sagt unkommentiert das, was er sagen will und die anderen hören einfach einmal zu. Dann kommt der Nächste dran.

Am meisten Übung braucht zweifellos das Von-Sich-Reden („Ich...“). Darum sollten sich alle gemeinsam bemühen. Diese Regel muss auch für alle einklagbar sein („He, jetzt redet ihr schon wieder über...“). Es ist sehr wichtig, nicht zu schnell ins Diskutieren zu gehen, denn das Diskutieren ist meistens eine Flucht. Dann geht es wieder ‚über etwas‘ und nicht mehr um mich.

Eine Männergruppe zu gründen ist hingegen gar nicht so einfach. Auf ein Plakat hin wird sich jedenfalls kaum ein Mann melden. Manchmal werden sie von Männereinrichtungen angeboten, entstehen aus Männerseminaren oder gehen ganz einfach auf eine Privatinitiative zurück. Das ist vielleicht der einfachste Weg: Walter redet mit Hans und Werner und wenn dann jeder von den dreien nochmals mit einem redet, dann können es schon sechs sein. Als gute Größe haben sich Gruppen zwischen sieben und höchstens zwölf Männern bewährt.

Wenn zu viele dabei sind, geht jeder Austausch sehr lang, bei zu wenig besteht die Gefahr des Zerbröselns. Männer aus unterschiedlichen Lebensräumen und verschiedenen Alters können eine gute gegenseitige Befruchtung sein.

*Männerbüro der Kath. Kirche Vorarlberg, [www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)*