

Männergruppe im Liebefeld – Raum für eine ungezwungene Begegnung unter Männern

An einem Abend vor Weihnachten schart sich eine Gruppe von Männern in einem kleinen Park im Liebefeld um eine Feuerschale. Zuerst wird das Feuer gemeinsam entzündet. Danach lässt man den Anblick der hochzügelnden Flammen auf sich wirken. Der Leiter gibt ein paar Inputs, damit die Teilnehmer das Bild meditativ auf sich wirken lassen: Feuer als Symbol für eine Energie, die Verwandeln und Reinigen kann. Eine Kraft, die Altes zerstört und Raum für Neues ermöglicht. Licht, das Freude und Zuversicht ausstrahlt und in der Dunkelheit Orientierung gibt. Wärmende Flammen, um die sich Menschen versammeln, um Vertrautheit und Zugehörigkeit zu finden... Anschliessend erzählt jeder, der möchte, seine eigenen Eindrücke vom Flammentanz.

Dann zieht auf Anregung des Leiters, Clemens Lang, ein Mann nach dem anderen die Zettel hervor, welche sie in der Stunde zuvor im nahegelegenen Gruppenraum vorbereitet hatten. Er benennt kurz die Punkte, welche er dort aufgeschrieben hat. Es sind Themen oder Situationen des eigenen Lebens, in denen er sich eine Veränderung wünscht und wie er selber dazu beitragen möchte. Dabei erzählt jeder jeweils so viel, wie er gerade preisgeben möchte. Dann wirft er den jeweiligen Zettel mit einem «Aho» in die Flammen. Die anderen Männer haben interessiert und offen zugehört und bestätigen nun ihrerseits mit einem «Aho», dass sie die Anliegen gehört haben und wohlwollend Unterstützung wünschen. Manchmal gibt es eine verständnisvolle Nachfrage. Dann folgt ein weiterer Mann mit seinen Anliegen. Als Männer mit ihren Themen durch sind entspannt sich ein ruhiges Gespräch, in dem noch Sachen nachgefragt werden und wo spürbar wird, dass ähnliche Themen auch andere Männer berühren oder berührt haben. Man spürt das gegenseitige Verständnis und so mancher erzählt, wie es ihm in solchen Situationen ging und wie er damit umgegangen ist. Dabei wird Tee und Kuchen geteilt. Es ist ganz unspektakulär eine Verbundenheit und Gemeinschaft spürbar.

Darin zeigt sich auch das Ziel der regelmässigen Männerabende, die Clemens Lang anleitet. Es geht darum, sich gegenseitig zu öffnen, Gefühlen und Gedanken Raum zu geben und miteinander wohlwollend auszutauschen. Themen dazu gibt es genug: der berufliche Alltag mit Konkurrenz und Stress, Beziehungs- und Familiensituationen, Umgang mit Sexualität und Nähe, meine Bedürfnisse und Wünsche, Konflikte und Muster, Visionen und Wünsche, was bedeutet für mich Mann zu sein, wozu habe ich wirklich Lust und was gibt mir Energie...

Eine vertrauensvolle Atmosphäre und ein Rahmen, der nach innen offen, aber nach aussen geschützt ist, sind wichtig. Dabei wird gleich spürbar, wie wertvoll es ist, dass hier Männer unter sich sind. Es ist entspannter, weil der Fokus auf die Frauen und das unterschwellige Gefühl sich zu präsentieren oder konkurrenzieren zu müssen, wegfallen. Meist beginnt der Männerabend mit einem vorbereiteten Einstieg: einer Meditation, einem Tanzen oder Ausschütteln, einer Atem- oder Bewegungsübung. Nach dem Ankommen folgt eine Runde dazu, wie es mir geht und in der letzten Zeit gegangen ist, was mich bewegt und beschäftigt. Manchmal ergibt daraus ein Thema oder Clemens schlägt ein Thema vor. Dieses Thema wird dann in einem strukturierten Gespräch, mit einer (Zweier-)Übung oder einer Selbstreflexion mit Austausch, einer kurzen Szene oder Aufstellung und anderen Methoden angegangen. Dabei werden nicht nur der Verstand und das Denken angesprochen, sondern es werden insbesondere auch die Gefühle und der Körper miteinbezogen, damit sich die Teilnehmer möglichst ganzheitlich angesprochen fühlen und erfahren können. Wichtig ist, dass alles, was am Abend an Persönlichem gesagt wird, den Raum nicht verlässt. Den Abschluss findet der Abend dann mit einem kleinen Ritual im Kreis.

Clemens Lang ist seit 20 Jahren selber in Männergruppen aktiv und bietet seit mehr als 5 Jahren eigene geleitete Männergruppen an. Er arbeitet im Bereich des Coachings für berufliche und persönliche Entwicklung, sowie als Berater für Team-, Organisationsentwicklung und Nachhaltigkeit. Im Augenblick plant er mit einem Kollegen die Entwicklung eines Kurses für «Mann-Sein in Arbeit und Beziehung».

Informationen und Kontakt unter www.phoenixcoaching.ch, Dr. Clemens Lang, 079 / 638 50 47