

Wann ist ein Mann ein Mann?

In unserer Serie stellen wir die Selbsthilfe in der Männergruppe vor. Die Gespräche sind offen und intensiv.

Von Iris Antelmann

Braunschweig. Rote Kerze, türkischer Tee, goldene Klangschaale, alles nett dekoriert auf einem Holztischchen. Das schummrige Licht vermittelt heimelige Atmosphäre. In zwei Stunden wird hier der Gesprächskreis der Männergruppe stattfinden. Hier, das ist ein Ort, der auf Wunsch der Beteiligten nicht genannt werden soll. Anonym möchten sie bleiben.

Zwei Stunden also noch, bis acht Männer zwischen 25 und 67 Jahren intensive Gespräche führen werden. Frauen? Nicht erwünscht, ist schließlich eine Männergruppe und keine Mixedmannschaft. Ausnahmen? Keine, gab es noch nie. Einen Einblick haben wir dennoch gewährt bekommen: Zwei der Mitglieder plauderten im Interview vergleichsweise offen über ihre Zusammenkünfte.

Frauen sind bei Ihnen tabu. Was wäre, wenn doch mal eine Frau zu der Runde stieße?

Michael S.: Dann könnte unbewusst ein Platzhirschverhalten zu Tage treten. Männer spielen in Gegenwart einer Frau gern den starken Mann. Das ist auch der Grund, warum Sie im eigentlichen Gesprächskreis nicht dabei sind.

Und wenn ich nur stiller Zuhörer bin?

Leander M.: Dann käme trotzdem nicht die sonst so intime Atmosphäre zustande, man hätte eine andere Hemmschwelle.

„Wir sprechen über alles, was uns bewegt, hören einander zu, stehen uns in Krisen bei.“

Michael S., Teilnehmer in der Männergruppe.

Verstehen denn Männer Männer besser?

Michael S.: Bei unserer Art Probleme auf jeden Fall.

Und welche Probleme sind das?

Michael S.: Wir sprechen über alles, was uns bewegt, hören einander



Rote Kerze, türkischer Tee, goldene Klangschaale – jetzt beginnen die Gespräche.

Foto: Iris Antelmann

der zu, stehen uns in Krisen bei, möchten in der Regel ein Feedback von den anderen haben.

Was bewegt Sie denn insbesondere?

Michael S.: Die Hauptthemen sind Frauen, Arbeit, Kinder.

Können Sie ins Detail gehen?

Leander M.: Nein, Genauerer wollen wir nicht preisgeben. Aber wir besprechen uns sehr intensiv. Wer möchte, ist absolut offen, wir haben ein sehr familiäres Verhältnis.

Ist die Frau eine Art Feindbild?

Michael S.: Wir Männer möchten lernen, besser mit der Frau auszukommen, da das ja auch im Interesse unserer Beziehungen liegt. Wir verteufeln sie überhaupt nicht.

Thema Identitätsfindung: Kommt man sich und der eigenen Männlichkeit in Ihrem Kreis näher?

Michael S.: Indem man über sich und andere spricht, wird mir selbst auch vieles klarer. Ich glau-

be, dass man sich seiner Identität als Mann durch den Vergleich an anderen Männern nähert.

Welcher Typ Mann kommt zu den Treffen?

Leander M.: Das sind Leute, die Probleme anpacken wollen, aber nicht wissen wie. Wenn man hierher kommt, dann hat man den Wunsch, sich zu verändern. Dennoch hat jeder einen festen Stand im Leben. Wir haben auch Leute in Führungspositionen in unseren Reihen.

Und warum treffen Sie sich nicht in der Kneipe?

Michael S.: Männer haben in Gegenwart anderer Männer eher Hemmungen, über emotionale Probleme zu reden. Hier haben wir eine Ausnahmesituation, für uns ist das geschützter Raum. Die Kerze, die Klangschaale und der Tee sind ein Ritual, das Geborgenheit vermittelt. Hier wird man nicht verspottet, in der Kneipe

wäre das vielleicht anders.

Haben Sie mit Vorurteilen zu tun?

Michael S.: Also, ich binde meine Gruppe nicht jedem auf die Nase, sonst ist man eventuell schnell in der Schublade drin: entweder der Softie, der mediterrane Tänze tanzt, oder der Homosexuelle. Aber so ist es eben nicht, bei uns gibt es keine Schubladenzuteilung. Es zielt auf die Individualität des einzelnen ab, jeder ist so, wie er eben ist und wird genauso akzeptiert.

Selbsthilfe

Wissen die Partnerinnen von der Männergruppe?

Michael S.: Ja, alle. Manche haben uns quasi geschickt. Sie haben gesagt: Suche dir mal jemanden zum Sprechen.

Und warum nicht der Gang zum Therapeuten?

Michael S.: Nicht jeder, der hier ist, hat eine Therapie nötig. Sich zu öffnen und zu reden, reicht oft schon.

Leander M.: Die Gruppe ist einmalig, solch eine Zusammensetzung findet man in keinem Therapiezimmer. Da bekommt man etwas vom Rentner genauso wie von einem Menschen in Führungsposition gesagt.

Michael S.: Ja, genau. Ich finde das toll: Jeder gibt auf Wunsch Ratschläge, im besten Fall habe ich also sieben und picke mir die besten heraus.

Kommen gelegentlich Männer, die anderes von den Treffen erwartet hatten?

Michael S.: Ein paar Irrläufer gibt es immer mal. Einige denken, wir spielen Karten oder gehen ein Bier trinken.

Wird denn auch mal über die klassischen Männerthemen Fußball und Autos geredet?

Michael S.: Vor dem offiziellen Teil reden wir schon mal darüber, das hier ist ja schließlich kein Zwangskorsett.

Namen geändert

In unserer Serie stellen wir regelmäßig Braunschweiger Selbsthilfegruppen vor.

cke@aol.com

KIBiS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich): Telefon: (0531) 4807920, Mail: kibis@paritaetischer-bs.de. Im Internet: www.selbsthilfe-braunschweig.de

■ DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Die Männergruppe trifft sich donnerstags 14-tägig in den geraden Kalenderwochen von 20 bis 22 Uhr (Adresse auf Anfrage).

Kontakt: Martin Röhlecke, Telefon (0531) 2886138 oder (0176) 56838173, Mail: roehle-



Dr. Christoph Pelster.

Foto: Archiv

Die Rolle Mann

Gespräch mit dem Psychotherapeuten.

Braunschweig. Männergruppen kommen nicht von ungefähr, sagt der Braunschweiger Psychotherapeut Dr. Christoph Pelster. „Es gibt eine Menge Männer, die die Rolle Mann hinterfragen. Es besteht durchaus ein Reflexionsbedürfnis.“ Das sei aber nicht immer so gewesen.

Die Entstehung der Männergruppen siedelt Pelster in den 1970er Jahren an. „Das war eventuell eine Antwort auf die Emanzipation.“ Im Laufe der Jahrzehnte seien die Treffen mal mehr, mal weniger en vogue gewesen, derzeit gebe es wieder mehr dieser Treffen. Seine Erklärung: „Die Anforderungen an Männer sind aktuell viel größer geworden. Neben hoher beruflicher Leistungsfähigkeit wird ein viel stärkeres Engagement in Erziehung und Familie erwartet.“ Das sei prinzipiell positiv, aber eben nicht jeder käme mit diesen Erwartungen klar.

In Männergruppen, so der 55-Jährige, setze man sich mit dem veränderten Männerbild ernsthaft auseinander. Deshalb hält er die Treffen unter Gleichgesinnten für durchaus wichtig: „Dort kann Klarheit über die eigenen Ziele und Werte erlangt werden. Es hat viel mit Identitätsfindung zu tun, außerdem lernt der Mann dort, über Gefühle zu sprechen.“

Und warum sind Frauen von den Treffen kategorisch ausgeschlossen? „Weil sich der Mann in Gegenwart einer Frau oft anders verhält, das hat dann ein bisschen was von Balzen.“ Männer unter sich würden eine völlig andere Dynamik entwickeln.

Dass Männer zunehmend motivierter sind, sich mit sich auseinanderzusetzen, sieht Pelster auch an der Nachfrage in seiner Praxis. „1996 waren 80 Prozent meiner Patienten weiblich und nur 20 männlich. Inzwischen ist das halbe-halbe.“

iri