

Leitfaden zur Gründung von Männergruppen

Stand 04/2020, Seite 1 von 3



Fast alles kann & nichts muss

Eine Inspiration für den Aufbau von Männergruppen, aus der Erfahrung von Ingo Bernard.

Eine kurze Info vorab zu meiner Person: Ich bin Diplom-Ingenieur für Versorgungstechnik (TGA), in einer Beziehung und dreifacher Vater. Als Geschäftsführer eines mittelständischen Handwerksunternehmens beschäftige ich 29 Mitarbeiter. In meiner Freizeit fahre ich gerne Motorrad und werde bei der Deutschen QiGong Gesellschaft zum Lehrer ausgebildet. Am 30.06.2017 habe ich die Männergruppe Ruhrgebiet gemeinsam mit vier Männern gegründet. Ich hoffe, durch unsere Erfolgsstory (zur Zeit zählen wir mit Stand Februar 2020 vierzehn Mitglieder) Gleichgesinnte zu ermutigen und stehe auf dieser Plattform oder auch persönlich sehr gerne für weitere Fragen zur Verfügung.



1.) Countdown: Die Basics

Du hast Interesse an einer Männergruppe und suchst Männer in Deiner Nähe? Die findest Du ganz leicht auf dieser Homepage oder der Suchfunktion in der Facebook – Gruppe „Männer-Lounge“. Dann einfach mal mutig sein und einen sympathischen Mann anschreiben, um Deine Idee mit ihm zu teilen.

Denk daran: das ist Dein Spielfeld – schnapp Dir einfach den Ball und dribbel los. Wenn man nur rumsteht und wartet, bis man zum Spiel eingeladen wird das kann dauern. Aber es stehen viele am Rand, die zusehen und sich freuen, wenn Sie angespielt werden.

Wenn Du natürlich schon einen oder zwei Buddies hast und ihr schon länger um das Thema in dem Sinne von „man müsste mal“ rumgeschlichen seid, dann ist es an der Zeit, den Worten Taten folgen zu lassen.

Also brauchst Du nur noch einen Raum oder auch Treffpunkt z. B. für eine Wanderung und einen gemeinsamen Termin. Bei uns hat sich damals ein Freitagabend empfohlen, viele können da früher Feierabend machen und sind noch nicht in den Aktivitäten des Wochenendes abgetaucht. Der Raum sollte vor fremden Blicken und Ohren geschützt sein und eine nette Atmosphäre aufweisen, damit sich alle Beteiligten möglichst wohl und sicher fühlen. Dazu eignen sich Seminar- oder Gruppenräume genau so gut wie schöne Hinterzimmer in Gaststätten oder natürlich auch private Wohnzimmer. Wenn es dann vielleicht noch Getränke und Snacks gibt, ist es perfekt. Wenn für den Raum Mietkosten anfallen, solltest Du für Dich entscheiden, ob und wie Du diese aufteilen möchtest und das vorher klar kommunizieren, damit niemand dadurch überrascht wird. Die Räumlichkeiten sind natürlich nicht auf Jahre gepachtet oder in Stein gemeißelt. Unsere Männergruppe hat bis heute nur ein virtuelles Zuhause und trifft sich immer an unterschiedlichen Orten.

Leitfaden zur Gründung von Männergruppen

Stand 04/2020, Seite 2 von 3



2.) Ignition: Der große Tag - das Gründungstreffen

Jetzt steigt die Vorfreude und Aufregung (gutes Beispiel für Noradrenalin-Ausschüttung) sowie die Frage nach der Agenda sowie den Tagesordnungspunkten. Da ist nach meiner Erfahrung weniger mehr. Wenn Du offen in den Abend gehst, kannst Du eigentlich nur positiv überrascht werden. Viel wichtiger als eine Struktur ist an diesem Abend Zeit und Raum für das gegenseitige Kennenlernen und die aktuellen Themen, die jeder mitbringt. Das schafft gegenseitiges Vertrauen, was als Fundament für die Zukunft unverzichtbar ist.

An diesem Abend solltet ihr Euch als Basis darauf verständigen, dass alle Themen vertraulich behandelt werden. Auch wenn das für viele eine Selbstverständlichkeit darstellt, so ist diese Grundlage sehr wichtig. Viele Männer öffnen sich erst langsam für sensible Themen, wenn sie sich wirklich sicher fühlen. Daher ist auch die vorgenannte diskrete Atmosphäre wichtig.

Beim „Beschnuppern“ solltest Du darauf achten, dass die Redezeit einigermaßen gerecht verteilt ist und nicht nur „gesendet“, sondern abwechselnd auch aktiv gelauscht wird.

Wir haben direkt beim ersten Treffen unsere Mobilnummern ausgetauscht und eine WhatsApp-Gruppe eröffnet. Das war eine gute Idee und hat sich für Themenabsprache, organisatorische Fragen und einfach auch für die Kontaktpflege bewährt.

Gegen Ende solltest Du an die Terminplanung für das nächste Treffen denken. Es hat sich bei unseren Treffen gezeigt, dass es von Vorteil ist, die Terminplanung als Abschluss der Gruppenabende gemeinsam abzustimmen, um möglichst vielen die Teilnahme zu ermöglichen. Natürlich ist das auch später mit z. B. Doodle-Listen noch möglich, aber dann ist eventuell die Erinnerung an den coolen Abend schon wieder etwas verblasst.

3.) Liftoff: Tipps für die Startphase

Nach den ersten Treffen und der Bildung einer fundierten Vertrauensbasis könnt ihr gemeinsam die Flugbahn bestimmen und tiefer in einige Themen einsteigen. Spätestens jetzt solltet ihr eine Online-Gruppe hier im Männernetzwerk anlegen, damit Euch interessierte Gleichgesinnte auch leichter finden können. Dazu ist eine geografische Einordnung sicherlich hilfreich und macht natürlich nur dann Sinn, wenn ihr auch offen für neue Mitglieder sein wollt. Wenn ihr Euch auf ein spezielles Themengebiet bereits geeinigt habt, dann sollte das auch Einzug in die Namensgebung finden. Es macht natürlich auch immer Sinn, besondere Events und Aktionen zu publizieren und so sichtbar zu werden.

Für die Gestaltung der Gruppenarbeit empfehle ich Dir die Definition von gemeinsamen Werten und Regeln. Dabei ist es wieder genauso wie bei der Vereinbarung der Vertraulichkeit: einige Werte sind für viele selbstverständlich und gerade deshalb ist es cool, die Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten. Gleichzeitig ist das ein schönes Thema für einen Gruppenabend und es ist nicht erforderlich, dass gleich eine mehrseitige Ethik entsteht. Aber es bringt Klarheit, Transparenz und Sicherheit. Später kann es hilfreich sein, sich gegenseitig an solche Themen wie Commitment, Pünktlichkeit oder Diskretion zu erinnern, wenn ihr die

Leitfaden zur Gründung von Männergruppen

Stand 04/2020, Seite 3 von 3



gemeinsam definiert habt. Falls noch nicht erfolgt: hier auf dieser Seite findest Du auch unsere Werte des Männernetzwerkes welche Inspiration sein können, aber nicht als Dogma übernommen werden müssen. Es ist sehr wichtig an diesem Thema gemeinsam als Gruppe zu arbeiten und eine eigene, fundierte gemeinsame Basis für die Gemeinschaft zu schaffen.

Bei der Gruppenarbeit ist mir wichtig nicht das Alpha-Männchen zu geben, sondern maximal ein „Primus inter pares“ also Erster unter Gleichen zu werden. Dennoch ist es nach meiner Erfahrung immer mal wieder erforderlich auf richtungsweisende Entscheidungen hinzuwirken. Den dafür passende Führungsstil darf jeder für sich selbst entwickeln. Letztendlich solltest Du jedoch für den Ablauf der Gruppentreffen und die Organisation der Räumlichkeiten sowie die Terminvereinbarung als zuverlässiger Ansprechpartner fungieren.

4.) Im Orbit: oder Interstellar?

Jetzt trennen sich langsam unsere Wege, denn wenn Du gemeinsam mit Deiner Gruppe die Startphase erfolgreich hinter Dich gebracht hast, brauchst Du keine Tipps mehr, sondern die gemeinsame Vision mit Deiner Gruppe. Was wollt ihr machen? Wo soll die Reise hingehen? Reicht euch ein stabiler Orbit? Macht ihr die Gruppe zu, weil ihr gemeinsam ein Thema richtig intensiv durchzieht? Habt ihr ein gemeinsames Projekt und fahrt z. B. nach Afrika um Brunnen oder Schulen zu bauen? Was ist eure Mission? Wofür geht ihr?

Darauf habe ich natürlich keine Antworten, aber ich würde mich wirklich sehr freuen, darüber mehr zu erfahren. Meine Vision ist ein Netzwerk von Männergruppen mit regem Erfahrungsaustausch und ehrlicher männlicher Co-Creation. Für mich ist es quasi ein Naturgesetz, dass wir voneinander nur lernen und profitieren können. Do it or loose it!

Man(n) sieht sich und ich würde mich sehr freuen von Deiner Erfolgsstory zu hören.

Herzliche Grüße

Ingo