

Wie online Männergruppen funktionieren.

Was braucht es, damit online-Gruppen die soziale Nähe ersetzen?

Schon 2010 konnten die Forscher um Leslie Seltzer folgendes in einer Hormon Studie nachweisen: Ein Anruf bei Mama beruhigt die Nerven. Nach dem Stress der Griff zum Telefon: Ein Telefonat mit der Mutter bringt Zufriedenheit - es wirkt wie eine Umarmung. Mamas Stimme sorgt demnach für die Ausschüttung des Wohlfühlhormons Oxytocin, das den Stresspegel senkt. Das gilt auch für Online-Gruppen, in denen Männer spüren, wie es ist wenn sie füreinander da sind – auch online am Bildschirm.

Ich denke, dass aufgrund der momentanen Situation körperliche Kontakte in Gruppen noch längere Zeit unerwünscht bleiben. Deswegen entwickeln wir online-Treffen so gut weiter, dass sie wirklichen Treffen nahe kommen. Dazu soll der folgende Erfahrungsbericht beitragen. Die Erfahrungen, die ich seit dem 16. März beim Leiten von 6 online-Männergruppen mache, besonders die kritischen und produktiven Rückmeldungen der teilnehmenden Männer, werden zu einer Weiterentwicklung des Konzeptes beitragen.

Zu Beginn stelle ich fest: Virtuelle Gemeinschaften können Gemeinschaften mit körperlicher Berührungsmöglichkeit (so bezeichne ich die Männergruppen vor der Krise) dauerhaft nicht ersetzen, aber intensiv unterstützen. Sie sind wie eine Brücke in die Zukunft, in der Berührung wieder wirklich möglich ist und halten jetzt die soziale Nähe aufrecht.

In Zeiten der Kontaktsperre, in der die Versammlungsfreiheit stark beschnitten ist, versammeln wir uns als Gruppe im Netz und pflegen den intensiven Austausch über alle Themen, die uns bewegen. Um sich eine eigene Meinung zu bilden, ist der direkte Diskurs in der online-Gruppe sehr wichtig. Damit praktizieren wir einen Teil der Grundrechte Versammlungsfreiheit und Meinungsfreiheit, die aktuell in der Realität sehr eingeschränkt sind.

Für viele Männer ist die online-Gruppe die einzige Gruppe, in der sie sich momentan sozial aktiv sind.

Auf dem Fundament des intensiven Gruppenzusammenhaltes aus der Zeit vor der Krise vertieft sich durch die online-Treffen in der Krise das Gefühl der Gemeinschaft. „Wir haben uns in der Krise getroffen, ausgetauscht und zusammengehalten. Deswegen sind wir noch enger zusammen gerückt und freuen uns ganz besonders, das in der Zeit nach der Krise auch körperlich auszuleben.“

Aber auch eine neu gegründete Online-Männergruppe funktioniert sehr gut. (Jeden Di. ab 20 Uhr).

1. Organisation im Vorfeld

Es ist wichtig, dass der Host (der Einladende), 10 Minuten vor Beginn des Treffens schon online ist. Er kann die eingeladenen Männer in den Online-Raum rein lassen und technische Fragen klären, Galerie- und Sprecheransicht zeigen, Einstellungen verbessern, Mikrofone und Kameras überprüfen, feststellen, ob alle gesehen und gehört werden.

Wichtig ist auch, dass der Einladende selbst gut gehört wird, denn er wird die Gruppe leiten, bei Online-Gruppen eine sehr wichtige Funktion.

Wenn die Gruppe begonnen hat, sollte kein neuer Teilnehmer mehr aufgenommen werden, da das technische Prozedere den Ablauf der Gruppe stören kann. Es sei denn, ein Mann hat vorher angekündigt, dass er erst später eintreten kann. Das ist möglich, indem sie direkt, ohne Kommentar rein gelassen werden, zuhören und mitmachen.

Es ist hilfreich, dass alle Männer ihr Mikrofon ausschalten, während einer spricht. Dadurch gibt es keine störenden Geräusche, z.B. Papierrascheln von Männern, die nicht reden. Allerdings kann das zu leichten Verzögerungen führen, wenn ein Mann anfängt zu sprechen und nicht merkt, dass sein Mikro noch aus ist. Bei einigen Programmen gibt es eine Taste, z.B. bei Zoom die Leertaste, die das Mikro mit einmal kurz drauf drücken wieder einschaltet. Bleibt man zu lange auf der Leertaste, geht das Micro aber wieder aus. Bitte nur ganz kurz antippen.

Für den Host ist wichtig zu wissen, dass er das Mikrofon bei jedem Mann ausschalten kann und damit auch unangemessene oder beleidigende Beiträge von eher unbekanntem Teilnehmern verhindert. Gleichzeitig besteht auch die Möglichkeit, die Kamera auszuschalten.

Beides ist in meiner bisherigen Praxis noch kein einziges Mal notwendig gewesen. Es ist im Vorfeld wichtig zu wissen, dass es diese Möglichkeiten gibt. Ich kann z.B. bei „Zoom“ auch folgende Sicherheitsfunktionen aktivieren: Jeder TN wird mit einem Klick vom Host in den Gruppenraum rein gelassen. Erst dann kann er teilnehmen. Jede Sitzung kann zusätzlich mit einem eigenen Passwort, das der Host vorher erstellt, gesichert werden. Nicht „Zoom“ selbst ist unsicher, sondern einige Hosts verwenden bei ihrem ursprünglichen Account unsichere oder sich wiederholende Passwörter, die ausgespäht werden können. Und selbst wenn jemand mal bis in den Warteraum vordringt, wird der Host dafür sorgen, dass er draußen bleibt. Das alles sind unwahrscheinliche Eventualitäten.

Bei neuen Gruppen ist zu empfehlen, genau vorher telefonisch abzuklären, wer teilnimmt und erst dann die Zukunftsdaten zu versenden. Kommen fremde und unbekannte Interessenten, entscheidet der Host über den Zutritt.

Zu Beginn wird noch einmal vereinbart zu welcher Uhrzeit die Gruppe endet.

2. Ablauf einer online-Männergruppe:

Im Folgenden beschreibe ich beispielhaft den Ablauf einer online-Männergruppe nach meinem Konzept. Natürlich können auch andere Inhalte, Abläufe und Methoden eingesetzt werden.

Der Leiter startet die Gruppe mit einer kurzen Einstiegs Meditation, die mit dem Klang der Klangschale beginnt und endet.

Danach wird, wie in der realen Männergruppe, der Abend einem Thema, eine Person, oder einem Erlebnis bzw. Geschehen gewidmet. Dieses dient der Fokussierung und muss später gar nicht tiefer Thema werden. Als Zeichen

zündet der Leiter eine Kerze an und zeigt diese kurz in seiner Kamera.

3. Vor der Einstiegsrunde gibt der Leiter folgende methodische Hinweise:

Da eine online-Männergruppe wegen der Konzentration auf den Bildschirm mehr Kraft kostet, als eine Männergruppe mit Berührungsmöglichkeit und direktem Blickkontakt, sollten die einzelnen Beiträge der Teilnehmer immer kurz und präzise auf den Punkt gebracht werden.

Gleichzeitig besteht aus meiner Erfahrung die Gefahr, dass manche Männer online gerne länger reden, vielleicht auch, weil sie sich selbst gerne auf dem Bildschirm sehen und hören, sowie das Gefühl haben durch die große Entfernung erst mal nicht voll wahr genommen zu werden.

Dieser Gefahr sollte unbedingt vorgebeugt werden.

Es ist zu überlegen einen Herzwächter einzuführen, der die Klangschale tönt, wenn ein Mann den Kontakt zu sich selbst verliert, zu lange redet und auch nicht mehr in Ich-Botschaften spricht. Hier ist auch der Leiter gefordert, der einladend und zugewandt auch mal einen Mann unterbrechen kann, sei es, indem er die Klangschale schlägt oder den Betroffenen direkt anspricht.

Der Hinweis könnte folgendermaßen lauten: „Konzentriere dich auf einen Punkt. Berichte die eine Sache, die dich jetzt beschäftigt, die dich gerade umtreibt, die dir heute wichtig ist. Konzentriere dich auf das, was dich tief in Deinem Herzen bewegt.“

Bei online-Gruppengesprächen können manchmal zwischen den einzelnen Beiträgen Pausen entstehen. Das kann auf der einen Seite bedeuten, dass alle nachspüren. Auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dass Mann am Bildschirm leichter aus dem Kontakt geht, da wir ja nicht wirklich face to face real in einem Raum in Kontakt sind. Jeder sitzt bei sich zuhause oder im Büro, lässt sich ablenken und ist ganz schnell in Gedanken oder mit dem Gefühl mal kurz weg.

Aus diesem Grund machen wir ein bis zweimal bei den Treffen einen Präsenz Check. Jeder

Mann teilt auf einer Skala von 1-10 mit, wie präsent er gerade ist. 1 = kaum präsent. 10 = voll und ganz präsent. Der Leiter teilt mit: Präsenz Check. Jeder Mann nennt eine Zahl. Durch diese Übung erhöht sich die Präsenz erheblich.

Männer können vor ihrem Laptop ganz verschiedene Sitzpositionen einnehmen. Hier kann es z.B. störend wirken, wenn einer in seinem Bett liegt oder auf dem Sofa „rumhängt“. Deswegen kann es sinnvoll sein vorher abzuklären, dass alle eine aufrechte wache Sitzposition einnehmen.

Wer möchte, kann seinen online-Gruppen Platz für die Männergruppe gestalten: z.B. einen kleinen Redestab bereit legen; ein Kerze anzünden; eine Klangschale aufstellen, ...

Bei einigen Gruppen ist es auch hilfreich eine Sanduhr aufzubauen, die im Bildschirm sichtbar nach 2 Minuten abläuft. Die Sanduhr muss im Blickfeld der Kamera aufgestellt werden, damit sie für alle gut sichtbar die Zeit anzeigt. Vor Beginn ist zu überprüfen, ob die Sanduhr auch gut sichtbar ist und ob zu erkennen ist, wann die Zeit abgelaufen ist. Eine weiße beleuchtete Wand im Rücken des Leiters ist als Kontrast hilfreich.

In der **Einstiegsrunde** hat jeder Mann circa 2 Minuten Zeit, sein wichtigstes Herzensthema mit der Gruppe zu teilen. Das können schmerzhaft aber auch fröhliche Momente sein. Möchte er nach der Einstiegsrunde sein Thema vertiefen und wünscht sich von der restlichen Gruppe eine Resonanz, kann er das in den Chat rein schreiben und jeder sieht es, wenn es an alle verschickt wird.

Chat: Für einen fröhlichen Moment: Murmel von Gerd. Für einen schmerzhaften Moment: Stein von Gerd.

In der Einstiegsrunde können auch rote Steine in den Chat eingetragen werden, wenn jemand seine intensive Empathie, sein Mitgefühl, einem anderen Mann mitteilen möchte. Dieser entscheidet dann nach der Einstiegsrunde, ob er dazu noch etwas mitteilen möchte oder nicht.

Es kann auch sinnvoll sein, dass der Leiter ein Thema vorgibt. Z.B.: Was trägt dich durch die Krise? Was nimmst du mit für die Zeit danach? Nach der Einstiegsrunde ist empfehlenswert eine kleine Pause zum Lüften, zum Bewegen oder Trinken anzubieten. Auch eine kleine angeleitete Bewegungsübung macht Sinn.

Wenn dann die einzelnen Themen tiefer bearbeitet werden ist es hier auch wieder wichtig, auf die zwei Minuten Redezeit zu achten. Die Männer können ihren Beitrag anmelden, indem sie einen Stift als Redestab in die Kamera halten. Damit wird sichtbar, wer noch etwas beitragen möchte. Hier könnte auch ein Daumen hoch Symbol angeklickt werden, der bei der Person stehen bleibt, die ihn betätigt hat. (Bei Zomm: Symbolleiste unten, links, Reaktionen.)

4. Wenn ein Mann sein Thema mit der Gruppe teilt gehen die anderen Männer in körperliche Resonanz.

Gerade in online-Sitzungen hat der Austausch über die körperlichen Reaktionen der einzelnen Teilnehmer einen hohen Stellenwert. Deswegen gehe ich darauf jetzt ausführlich ein. Alle Männer hören zu und sind in körperlicher Resonanz mit dem Thema und dem Mann, der sein Inneres mit ihnen teilt; präsent und wach! Die Zuhörer spüren nach, welche körperliche Resonanzen ausgelöst werden. Sie sprechen die Empfindungen ihres Körpers aus. Wie berührt es mich? Was löst es bei mir aus? Wo und wann hatte ich am heftigsten Herzklopfen? Wo wurde es mir eng oder unwohl im Magen? An welcher Stelle des Berichtes spüre ich die größte Kraft? Die Zuhörer teilen ihre Emotionen, Körperempfindungen und Bilder, die ihnen beim Zuhören gekommen sind mit, ohne zu deuten oder Ratschläge zu geben. Bei so genannten negativen Gefühlen wie Wut, Angst, Hilflosigkeit, ..., werden körperliche Spannungen in uns ausgelöst. Da ist eine Enge im Hals, unser Magen möchte sich zusammenziehen oder umdrehen, wir empfinden einen Druck auf der Brust oder auf den Schultern. **Ein Schlüssel für das Gelingen von online-Männergruppen liegt darin, wie gut es klappt,**

auch online über diese körperlichen Resonanzen zu sprechen.

Wie in bisherigen Männergruppen wird die Rede mit Name und How begonnen und beendet. Auch die Gruppe antwortet mit Name und How.

Während der Männerrunde kann auch mal ein Lied gesungen werden. Hierbei ist wichtig darauf zu achten, dass ein Mann, eventuell der Leiter, mit offenem Mikro das Lied singt und die anderen Männer ihre Mikros ausschalten. Dann kann jeder für sich mitsingen. Sind alle Mikros offen, hört jeder einen um Sekundenbruchteile versetzten Gesang. Das wirkt sehr chaotisch und disharmonisch.

Vor der Abschluss Meditation werden die Ver einbarungen für die nächste Sitzung getroffen. Termin, Zeitraum, evtl. Thema und was sonst noch zu klären ist.

Bei der Abschluss Meditation ist es wichtig, die Zeit nicht zu überziehen. Hier können die Augen geschlossen werden.

Die Augen sind durch den Bildschirm sehr beansprucht und freuen sich auf eine Pause. Das kann auch während der Sitzung mal Sinn machen.

In der Abschluss Meditationen ist zu empfehlen, mit einer Fantasiereise die Gruppe in eine Erinnerung an die körperliche Realität zu führen. Wir erinnern uns daran und spüren, wie es war und wie es ist, im Raum als Kreis der Männer, mit den Armen auf den Schultern des Nachbarn, nebeneinander zu stehen und den Atem der anderen zu hören. Dadurch werden auch die intensiven körperlichen Erfahrungen erinnert.

Übungen, in denen die Männer ihren eigenen Körper an bestimmten Stellen abklopfen sind zu empfehlen. Wenn wir uns selbst berühren können wir teilweise die Berührungen durch andere ersetzen.

Wenn wir uns tief an Berührungen erinnern und uns intensiv selbst berühren, könnten wir es schaffen, dass das Berührungshormons Oxytocin bei uns ausgeschüttet wird.

Gerade in der Corona Krise besteht das große Bedürfnis, auch Allgemeines und Theoretisches zu diesem Thema beizutragen. Hier muss der Leiter oft begrenzend eingreifen, auch wenn das wegen der Aktualität des Themas sehr schwerfällt. Fachliche Diskussionen über die grenzenlosen Fakten zur Corona Krise können sehr stark ermüden. Sind allerdings bei den Männern existentielle Ängste o.Ä. mit dem Thema Corona verbunden, ist Raum dafür da!

5. Schluss:

Online-Treffen von Männergruppen sind nur dann lebendig, wenn wirklich immer wieder an die schon gemachten körperlichen Erfahrungen in der Gruppe erinnert wird. Dadurch ist es möglich, diese Körpererfahrungen als fast präsente Erlebnisse auch in die online-Sitzung zu holen. Das fordert immer wieder tiefe Konzentration, in der wirkliche Erinnerungen an die körperlichen Erlebnisse hoch geholt werden. Gelingt das, kann eine online-Männergruppe wirklich fast nahtlos an reale Männergruppen Erfahrungen anknüpfen.

In reinen organisatorischen online-Sitzungen, in denen Projekte oder sachliche Themen besprochen werden, sind diese körperlichen Erfahrungen natürlich sehr weit weg. Dadurch werden solche online-Sitzungen viel ermüdender als Männergruppen, die an reale Körpererfahrungen anknüpfen.

Kurz vor der Verabschiedung sollte der Hinweis erfolgen, den Computer jetzt direkt zu verlassen um die Erfahrungen aus der Gruppe und der Abschlussmeditation nachwirken zu lassen. Die Verführung ist groß, noch mal schnell die aktuellen Nachrichten zu lesen und dann länger hängen zu bleiben. Das tut wirklich nicht gut!

Gerd Humbert | 25. Mai 2020 |
www.maennernetzpfalz.de