

Wenn gestandene Männer Klartext reden

Stammtisch der ganz eigenen Art: In Stade sprechen Männer über „weiche Themen“

bc. Stade. Wenn Männer unter sich sind, reden sie über alles Mögliche, aber selten über Gefühle. Auch unter noch so guten Freunden dauert es oft Stunden - und mehrere Biere - bis es ans „Eingemachte“ geht. Nicht so in Stade. Hier gibt es weit und breit die einzige Männergruppe, die sich wöchentlich trifft, um Klartext zu reden - was die sogenannten weichen Themen angeht.

„Wir unterstützen uns bei Problemen in Beruf und Familie“, sagt der Mittfünziger Robert, seit zwölf Jahren Mitglied der Selbsthilfegruppe. In der reinen Männerrunde spiele die übliche Rivalität keine Rolle. Stattdessen helfen sich die Teilnehmer, ihre Stärken wahrzunehmen und die Schwächen zu akzeptieren, Bedürfnisse zu erkennen und Lebensziele zu erreichen.



Einmal die Woche trifft sich die Männerrunde, um sich gegenseitig zu unterstützen

Es gibt viele Gründe, warum Männer zur Gruppe stoßen. Das können Trennungen, Jobwechsel oder Umzüge in eine fremde Umgebung sein. „Meine Ansprechpartnerinnen für weiche Themen waren früher immer Lebensgefährtinnen oder Freundinnen. Leider waren sie oft selbst Teil meines Problems. Zudem kam mir bei der ‚femininen Lebenshilfe‘ die männliche Sichtweise zu kurz“, erzählt Robert.

Holger ist seit drei Jahren dabei. Dem Familienvater hat die Gruppe in einer Sinnkrise geholfen, Halt zu finden. „Ich habe nach einer Gruppe nur für mich gesucht. Ohne

viel Gefühlsduselei. Das Gute ist, dass wir sehr bodenständig sind“, sagt er.

Je zwei Männer bereiten die Abende vor. In festen Runden geht es u.a. um positive Erfahrungen, gegenseitige Wertschätzung und Aggressionsabbau. Den typischen Teilnehmer

gibt es nicht: Der gestresste Manager ist ebenso willkommen wie Arbeitslose oder Rentner. Und: „Wer bei uns mitmacht, muss nicht unbedingt in einer tiefen Lebenskrise stecken“, so Robert. Hauptsache sei das Bedürfnis, den eigenen Weg finden und gehen zu wollen. Ersatz für eine professionelle Psychotherapie könne die Männergruppe nicht sein.

• Am Montag, 1. Juni, lädt die Gruppe zu einem Infoabend um 18.30 Uhr in „Die Brücke“ (Schiefe Str. 3) ein. Anm.: 04141-8094500. www.mrt-gruppe-stade.jimdo.de