

# MÄNNER: VOLL COOL

Wir Männer reden unter uns über alles Mögliche: über Gott und die Welt, Fußball, Politik, Autos und Computer. Bloß nicht über unsere Gefühle, unsere Sorgen, Ängste und Selbstzweifel. Hauptsache: „Alles im grünen Bereich ...!“ Doch obwohl mir das viel zu wenig ist, tappe ich selbst immer wieder in die „Coole-Kumpel“-Falle. Sogar unter noch so guten und klugen Freunden dauert es oft Stunden (und diverse Biere), bis es tief in der Nacht dann doch mal ans „Eingemachte“ geht. Und selbst dann vorzugsweise in der Vergangenheitsform: „Letztes Jahr im Sommer hab' ich einen ganz schönen Hänger gehabt – aber zum Glück ist mir dann ja Katja über den Weg gelaufen ...“



Meine Ansprechpartner für „weiche Themen“ waren deshalb eigentlich immer Lebensgefährtinnen oder weibliche Bekannte und Verwandte. So dankbar ich dafür bin – leider waren meine Gesprächspartnerinnen oft genug selbst Teil meines Problems. Außerdem kamen mir bei der „femininen Lebenshilfe“ einfach die männlichen Erfahrungen und Sichtweisen viel zu kurz. Bis ich vor zweieinhalb Jahren im „Stader Tageblatt“ unter der Überschrift „Authentisch unter Männern“ las, dass es in unserer Kleinstadt eine „Selbsterfahrungsgruppe“ gibt, die Mitstreiter sucht. Mein erster Gedanke: „Männergruppe in der Provinz? Ich glaub's einfach nicht ...“ Der zweite: „Läuft vermutlich auf eine weinerliche Nabelschau mit ellenlangem Palaver hinaus. Marke: 'Schön, dass wir mal wieder drüber geredet haben ...'“

Doch ich ging trotzdem hin – und dann war alles ganz anders: Jeden Montagabend treffen sich zehn, elf gestandene Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren (vom Landwirt und Arzt über den Betriebswirt, Handwerker, Lehrer, Ingenieur und Unternehmensberater bis zum Rentner) zu einem „Stammtisch“ der ganz eigenen Art: In geschützter, vertrauensvoller und selbstverständlich alkoholfreier Umgebung unterstützen wir uns gegenseitig bei der Bewältigung unserer Lebens- und Alltagsprobleme in Beruf und Familie. Wir helfen uns dabei, unsere Stärken wahrzunehmen, unsere Schwächen zu akzeptieren, Bedürfnisse zu erkennen, Lebensziele zu finden und zu erreichen.

Jeweils zwei Männer bereiten ein Treffen vor und leiten es. In festen „Runden“ wird der Blick für positive Erfahrungen geschärft, haben gegenseitige Wertschätzung und auch Ärger ihren Platz. Darüber hinaus hat jeder „Zeit für sich“ mit Anspruch auf die ungeteilte Aufmerksamkeit aller anderen. Bewertungen, Ratschläge und Diskussionen sind tabu. Damit niemand zu kurz kommt, wird sehr genau auf die Zeit geachtet. Jeder Einzelne trägt die Verantwortung für sich und die Gruppe. Obwohl die dreistündigen Treffen manchmal ganz schön anstrengend sind, fahre ich fast immer gestärkt nach Hause. Und das nicht nur, weil während der Pause für ein gemeinsames Abendessen gesorgt ist ...

Noch nie habe ich eine Gemeinschaft erlebt, die über einen solch langen Zeitraum so zuverlässig vereinbarte Regeln eingehalten hat und so vertrauensvoll und solidarisch miteinander umgegangen ist. Ich habe mich in dieser Zeit besser kennen gelernt als in den Jahrzehnten davor. Zugegeben, ein rundum glücklicher Mensch bin ich immer noch nicht (obwohl ich allen Grund dazu hätte), und reichlich Probleme habe ich auch nach wie vor. Aber ich kann jetzt viel besser mit ihnen umgehen und weiß, dass ich mich auf „meine Jungs“ verlassen kann – notfalls auch jederzeit außerhalb der wöchentlichen Treffen!

Übrigens: Das wenig bekannte Selbsthilfekonzert kommt ursprünglich aus Holland und trägt daher die etwas sperrige Bezeichnung „Männer organisieren radikale Therapie“ (MRT). Infos unter: <http://www.mrt-gutesundneues.de>.

ROBERT, 47 Jahre, Betriebswirt, verheiratet, ein Sohn

## INFORMATION

■ Die Adresse Ihrer nächstgelegenen örtlichen Kontaktstelle für den Selbsthilfebereich erfahren Sie über:  
 NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
 Wilmersdorfer Straße 39, 10627 Berlin  
 Telefon: 030 / 31 01 89 60, Fax: 030 / 31 01 89 70  
 E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de), Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)