



Unter sich: Dietmar (45), Andreas (55), Männercoach Norbert Gahbler, Michael (54) und Eckhard (54) sitzen alle 14 Tage im Gesprächskreis und berichten, was sie zuletzt erlebt haben und was sie zuletzt bewegt hat. FOTO: SARAH JONKE

# Hier ist ein Mann ein Mann

Zu Besuch bei einer Männergruppe: Wenn aus Selbstzweifeln Selbsterkenntnis wird

VON JENS REICHENBACH

■ Bielefeld. Seit der Pubertät sind es Männer gewohnt, die Herausforderungen des Lebens anzupacken. Sie lernen Drohgebärden, setzen Ellenbogen ein und messen sich. Mit den Jahren kompensieren sie mit Erfahrung und Technik schwindende Kräfte. „Jenseits der 40 bemerken aber viele eine aufkommende Müdigkeit“, sagt Männercoach Norbert Gahbler. Er bietet Männern, die sich selbst oder ihre Lebenssituation in Frage stellen, eine Möglichkeit sich auszuloten. Die NW war zu Besuch beim „Kreis der Männer“.

Fünf Männer sitzen im Kreis, in ihrer Mitte brennt eine Kerze. Das Licht ist gedämpft. Es herrscht ein wenig Lagerfeueratmosphäre. Einer nach dem anderen greift sich einen Stein und berichtet, was ihn beschäftigt oder aufgeregt hat.

Der Paar- und Familientherapeut Dietmar (45) berichtet von einem stressigen Arbeitstag, Michael (54), der Allround-Handwerker, von seinem Heiratsantrag und beruflichen Veränderungen. Eckhard (54), der Erzieher, spricht vom letzten Treffen, das ihm gut getan habe. Uni-Professor Andreas (55) erzählt von schönen Tagen mit der Partnerin.

Im „Kreis der Männer“ duzt man sich. Und wer den Stein hat, dem gehört die Aufmerksamkeit. „Manche Männer sind es gewohnt, Streitgespräche zu führen“, sagt Sozialarbeiter Gahbler, der sich während seiner 13 Jahre als Männercoach zum heilpraktischen Psychotherapeuten fortgebildet hat. „Die müssen Zuhören lernen.“

Es geht weiter: Je zwei Teilnehmer setzen sich gegenüber – ganz dicht. Dann wiederholt einer von ihnen immer wieder den Satz „Ohne meinen Job hätte ich...“ und beendet ihn mit eigenen Gedanken. Sein Gegenüber hört zu. Zunächst kommen Banalitäten: „...hätte ich keine Arbeit“, „...hätte ich viel Freizeit“. Doch mit jeder Wiederholung geht es tiefer. Es fallen Begriffe wie „Bestätigung“, „Verantwortung“, „Erfüllung“ aber auch „...hätte ich weniger Streit mit dem Chef“. Fast unterbewusst ergründen sie den Wert ihres Jobs. Trotz des Ärgers und der Selbstzweifel. „Ich bin nicht zufrieden mit der Arbeit. Aber ich habe gerade gemerkt, dass mir ohne viel fehlen würde“, sagt Dietmar nachher. „Ich sehe immer, dass andere Männer mit ihrem Job protzen.“ Architekten gingen durch die Stadt und zeigten, was sie geschaffen hätten. „Mir als Erzieher fällt das schwerer.“ Die meisten Männer lebten

mit angezogener Handbremse, erklärt Gahbler. Sie ließen weder ihre archaische Männlichkeit heraus („laut und stark kommt nicht mehr an“), noch betonten sie ihre sensitive Seite. Gahbler will, dass seine Teilnehmer all diese Facetten des Mannseins ausprobieren. So werde bei ihm auf der Matte gerungen oder mit Aikido-Schwertern gekämpft. Genauso wie es Abende gebe, an denen nur bewusst geatmet werde.

Ein Highlight der zwölf Treffen sei der nächtliche Spaziergang mitten durch den Wald. „Es ist stockdunkel. Da müssen wir uns auf alle Sinne verlassen – Hören, Riechen, Tasten.“ Vie-

le bemerkten dabei, dass sie Natur seit ihrer Kindheit nicht mehr so erlebt hätten. „Dabei kann ich das ganz leicht machen“, so der 60-Jährige.

Im zweiten Durchgang beenden die Männer den Satz „Ohne Ängste und voller Kraft würde ich...“. Jetzt geht es um des Pudels Kern: „...nicht so oft in der zweiten Reihe stehen“, „...neue Herausforderungen suchen“. Längst begrabene Wünsche offenbaren sich.

Gahbler kennt das: „Ab 40 müssen viele Männer erkennen: Das schaffe ich nicht mehr alles.“ Belastungen in der Familie (pflegebedürftige Eltern), Probleme in der Beziehung, be-

rufliche Stagnation – die Gründe seien vielfältig. Viele Männer gehen als Einzelkämpfer durchs Leben, haben keine engen Freunde. „In der Gruppe merken sie erst: Ich bin mit meinen Zweifeln gar nicht allein.“ Dietmar bestätigt: „In diesem Kreis finde ich nicht unbedingt mehr Orientierung.“ Aber allein die Erkenntnis, dass es den anderen auch so gehe, helfe.

Zum Mann-Forum von Norbert Gahbler sind sie aus unterschiedlichen Gründen gekommen: Eckhards Homöopathin hatte ihm geraten, etwas für seine Spiritualität zu machen. „Das lag bei mir brach.“ Heute genießt er die Gespräche ohne Frauen, die weniger angespannt seien. Michael wollte schlicht Männer um sich haben. Dietmar hatte keinen Bock mehr auf die klassische männliche Konkurrenz: „Wer ist der Stärkste, der Lauteste, der Schnellste. Ich weiß, dass ich nicht der Schnellste bin.“

Im Kreis der Männer wird sehr offen gesprochen, teilweise intim. Andreas genießt vor allem diese Tiefgründigkeit. „Diese Tiefe ist für die anderen gut, aber auch für mich, um etwas über mich zu erfahren.“ Nach zwei, vier oder sogar zehn Jahren sind diese Teilnehmer Freunde geworden. Hier sind sie Mann und sprechen trotzdem ohne heruntergelassenes Visier.

## INFO

### Naturerleben und Spiritualität

- ◆ Norbert Gahbler ist Männercoach, -berater Heilpraktiker, Gesprächs- und Körpertherapeut, Sozialarbeiter.
- ◆ Zielgruppe seines „Mann-Forums“ sind Männer mittleren Alters, die bemerkt haben, „dass sie nicht mehr allein die Welt retten können“.
- ◆ Das Mann-Forum bietet individuelle Beratung oder Gruppen an, aber auch Workshops und Vater-Kind-Programme.
- ◆ Viermal im Jahr lädt er zur Männerschwitzhütte.
- ◆ Im „Kreis der Männer“ geht es an zwölf Abenden um körperliche wie spirituelle Erfahrungen und konkurrenzfreien Austausch untereinander.
- ◆ Der Infoabend zum neuen „Kreis der Männer“ beginnt am Montag, 20. Oktober, um 19.30 Uhr im Zentrum Lebensrad, Ritterstraße 19.
- ◆ Infos im Internet unter [www.mannforum.de](http://www.mannforum.de)