

Selbsthilfe-Männergruppe nach der EA-Methode (EA bedeutet „Emotions Anonymous“)

Brauchen Männer in schwierigen Situationen das Zusammensein und Gespräche unter Männern? Unsere Erfahrung zeigt: JA! Wir sind Männer, die sich regelmäßig in einer Männergruppe treffen, um über unsere Probleme, Befindlichkeiten, Fragen, Gestimmtheiten und Lebensthemen zu sprechen. Die Reflexion über die Gruppenstunden der letzten Monate machte uns deutlich, dass eine Männergruppe eine besondere Qualität bekommen kann. Es gibt viele Männerthemen, die in einer wichtigen Art und Weise sehr gut unter Männern zum Zuge kommen können. Aber es gibt da keine Einschränkungen oder Schwerpunkte. Das Spektrum der angesprochenen Themen ist sehr weit. Die Gruppe beschäftigt sich mit dem, was auch immer aktuell zur Sprache kommen will.

Diese Probleme sind oft so, dass wir damit nicht mehr alleine sein können. Wir suchen und brauchen die Erfahrung und die Solidarität von anderen Männern. Meistens sind es langfristige Themen, die viel Zeit und eine behutsame Beachtung und angemessene Zuwendung brauchen. Wir wenden dabei die Methode der „Emotions Anonymous-Selbsthilfegruppen, kurz der EA-Gruppen an. Hierbei stehen das Sprechen von sich selbst und das aktive Zuhören im Vordergrund. Wir diskutieren, fragen oder bewerten nicht. Der Teilnehmer ist bei sich und hat in diesem Moment viel Zeit, jetzt von seinen inneren Bedürfnissen zu sprechen. Er bestimmt vollkommen über sich selbst, wann er kommt oder geht, was er sagt oder auch nicht, er kann auch nur hören. Das Prinzip der EA-Gruppe ist die grundsätzliche Anonymität, bei der dann aber vielleicht auch gerade deswegen Nähe unter den Teilnehmern erfahren wird und die innere Öffnung zu unseren Problemen möglich ist.

Am Anfang vergewissern wir uns der EA-Grundsätze durch abwechselndes Vorlesen der Grundlagen, die als ein weiter, Einheit stiftender spiritueller Hintergrund zu verstehen sind. Unsere Männergruppe ist mehr wie die Summe ihrer Teilnehmer. Da wird ein positives, annehmendes Gruppengewissen spürbar. Gruppenerfahrung ist Ich-, Du und Wir-Erfahrung. Die Stärkung durch das einfühlsame, aufmerksam hörende und zuwendende Bewusstsein der Gruppe ist groß; sie trägt einen weiter.

Man kann es nicht „machen“, aber wenn Teilnehmer sich selbst, die anderen und die Methode ernst nehmen, wenn sie den Mut finden, über sich zu sprechen, dann wirkt es auch, dann geschieht auch beispielsweise der Stimmungswandel oder die neue Einsicht, die ich gebraucht und gesucht habe, der Durchbruch aus der Einsamkeit, die mich fertig macht, oder auch nur das zufriedene Gefühl, nicht alleine in meinen Problemen hocken geblieben, sondern zum Gruppentreffen gegangen zu sein, dann baut sich vielleicht langsam und mit Geduld eine neue Perspektive auf. Das haben schon sehr viele erfahren.

Herzliche Einladung an Dich, Dir eine neue Kraft auf Deinem Weg zu einem positiven und gesünderen Lebensstil zu erarbeiten, unsere Gruppe auszuprobieren, so wie Du es brauchst oder wenn Du es schon kennengelernt hast, weiter an Deinem Wachstum zu einem reiferen und glücklicheren Mann zu arbeiten. Wir freuen uns auf Dich!