

netzwerke 02/22

Schwerpunktthema: Kinder & Jugendliche

Wenn Krokodile zu Enten werden
(Bindungs-)traumata in der Kinder- und Jugendpsychotherapie
An den Schnittstellen der Helfer:innensysteme

Mannsbuilder

Bericht über eine Männergruppe und veränderte Rollenbilder

Fotos in der Psychotherapie

Das Medium Fotografie betrachtend und gestaltend nutzen

Update

zum Online-Familienknatsch-Cafe

Personelles, Rezensionen, Jour Fixe Termine, Hinweise



ÖAS
Österreichische
Arbeitsgemeinschaft
für systemische Therapie
und systemische Studien

MANNSBUILDER Männergruppe & Podcast

Benjamin Wagner und Matthias Tschannett

Wir, Benjamin Wagner (32a) und Matthias Tschannett (47a), lernten uns im Zuge des psychotherapeutischen Propädeutikums kennen und schätzen. Der weitere Ausbildungsweg führte uns schließlich in die ÖAS, wo wir in unterschiedlichen Curricula das Fachspezifikum begannen. Ein die Ausbildung begleitender, anregender Austausch im Rahmen regelmäßiger Treffen, vorzugsweise bei Schönwetter am Wiener Donaukanal, war die Folge.

Entstehung von MANNSBUILDER

Vor dem Hintergrund unserer ersten individuellen beruflichen Erfahrungen als Psychotherapeuten in Ausbildung unter Supervision, kristallisierten sich für uns beide nach und nach persönliche Interessen heraus. Im Fall von Benjamin waren es Männerthemen. Matthias spielte mit dem Gedanken, irgendwann eine Therapiegruppe zu gründen und zu begleiten. Während eines unserer Treffen, und ja, es war ein sonniger und warmer Nachmittag am Wiener Donaukanal, entschieden wir uns dafür, unsere Interessen zusammenzuführen, eine Männergruppe ins Leben zu rufen und diese psychotherapeutisch zu begleiten. Noch am selben Nachmittag wurde der Name „MANNSBUILDER“ gefunden und aus einer Idee wurde Wirklichkeit.

Um die erste Jahresgruppe während pandemischer Wirren zusammenzustellen, waren wir mit mehreren Herausforderungen konfrontiert. Die erste Frage, auf die wir eine Antwort finden mussten, war: Wie kommen wir an Teilnehmer? Da uns Diversität bezüglich des Alters, Berufes, Herkunft, der sexuellen Orientierung, etc. innerhalb der Gruppe ein großes Anliegen war, versuchten wir etwas ungewöhnliche Wege zu gehen und bewarben die Gruppe im Sommer 2020 unter anderem bei Pensionist*innenverbänden, dem Priesterseminar, Fitnesscentern und

Vereinen der Queer-Community. Die Reaktionen auf unsere schriftlichen Einladungen waren ernüchternd, denn wir erhielten kaum Antworten. Not macht bekanntlich erfinderisch, und so kam Benjamin im September 2020 die zündende Idee, via Instagram auf die Männergruppe aufmerksam zu machen. Zu diesem Zweck wurde ein Account mit dem Namen „mannsbuilder“ erstellt. Retrospektiv betrachtet erwies sich diese Idee als Durchbruch, denn innerhalb eines Monats meldeten sich acht interessierte Männer, die wir in kostenlosen und unverbindlichen Orientierungsgesprächen kennenlernten.

Als wir begannen, in unserem persönlichen Umfeld von der geplanten Männergruppe zu erzählen, stellten wir zu unserer großen Überraschung fest, dass es vor allem Frauen aller Altersstufen waren, die unser Projekt ganz besonders begrüßten. Immer wieder hörten wir: „Auch Männer benötigen Unterstützung!“ Das Interesse von Frauen an MANNSBUILDER spiegelte sich damals deutlich, mit 60% aller Follower:innen auf Instagram, wider.

Start der Gruppe

Die Orientierungsgespräche dienten in erster Linie dem gegenseitigen Kennenlernen und dem Klären der Rahmenbedingungen, wie Verschwiegenheit, Freiwilligkeit, Kosten und Absageregelung. Während dieser Gespräche wurden weiters die Erwartungen, Wünsche und mögliche Themen der Interessenten erfragt. In diesem Zusammenhang stellten wir gerne die Frage: „Was müsste passieren, dass die Teilnahme an der Männergruppe für dich ein Misserfolg wird?“ Eine weitere Frage, die wir den Interessierten im Orientierungsgespräch stellten, war: „Welchen Glaubenssatz oder welche Überzeugung hast du in der Vergangenheit über Bord geworfen?“ Mit Hilfe dieser Fragen erschien es uns möglich, ein Gefühl dafür zu bekommen, ob und in welchem Maße die Interessenten fähig waren, sich und ihr

Wertekonstrukt zu hinterfragen, zu reflektieren und gegebenenfalls loszulassen. Gleich bei dieser ersten Begegnung machten wir transparent, dass in unseren Augen der Erfolg der Gruppe maßgeblich von den Teilnehmern selbst abhängen würde und wir nicht plantem, die Gruppe kontinuierlich mit theoretischen Inputs zu bespielen. Sehr wohl war uns aber bewusst, dass ein gelingender Gruppenprozess auch entscheidend davon abhängen würde, ob es uns gelänge, einen wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen zu schaffen, in dem ein offener Austausch unter Männern – von Mann zu Mann sozusagen – möglich werden würde. Daher nahmen wir uns für jedes Orientierungsgespräch auch ausreichend Zeit.

Die Treffen fanden ursprünglich einmal pro Monat statt. Auf Wunsch der Teilnehmer der ersten Jahresgruppe wurde die Frequenz auf alle 14 Tage, dienstags für jeweils 3 Stunden, erhöht. Die Männergruppe wurde als eine halb offene Jahresgruppe konzipiert. Dies bedeutet, dass am Ende des ersten sowie zweiten Quartals ein Einstieg für neue Mitglieder möglich gewesen ist. Die maximale Teilnehmerzahl ist derzeit auf acht Männer plus Matthias und Benjamin begrenzt. Aufgrund der Corona-Krise und den damit verbundenen Einschränkungen, wurde die erste Jahresgruppe im Gegensatz zur zweiten nicht geöffnet.

Anliegen und Themen

Unvoreingenommenheit, Wertschätzung und unaufdringliche Neugierde bilden das Fundament unserer systemischen Haltung. Diese Haltung spielte unserem Empfinden nach, vor allem zu Beginn des gemeinsamen Prozesses in beiden Gruppen, als wir mit den Teilnehmern Anliegen sammelten, eine wichtige Rolle. Zwischen dem ersten und zweiten Treffen fassten wir die gesammelten Anliegen zu Blöcken zusammen. Diese waren „Herkunft und Familie“, „Beziehung(en)“, „Sexualität, Zärtlichkeit und Erotik“, „Hürden & Hindernisse“, „Gefühle“ und „Ich-Sein“. Sie stellten für die Gruppe über das Jahr hinweg eine grobe Orientierungshilfe dar und boten einen Überblick über die bereits besprochenen, aber auch noch offenen Anliegen.

In der ersten Gruppe, die startete im Herbst 2020 und die Teilnehmer waren zwischen 20 und 30 Jahre alt, wurden beispielsweise „Erziehung und Beziehung zu Eltern und Familie“, „Rollenbilder, Vorbilder und Vorbild-sein“, „Konfliktverhalten und Streitkultur“, „Liebe und Zuneigung zeigen“, „Gefühlsmanagement“, „Beziehungsformen“, „Fehler machen und Scheitern“, „Toxische Männlichkeit“, „Gesundheit und Körperpflege“, „Feminine und maskuline Seiten“ eingebracht. In der zweiten Gruppe, die startete im Herbst 2021 mit Teilnehmern zwischen 30 und 40 Jahren, fiel die Wahl u.a. auf „Identität“, „Essenz der Männlichkeit“, „Bindung und Familie versus Lust auf Ungebundenheit und Freiheit“, „Konkurrenz unter Männern“, „Männerfreundschaften – Was verbindet Männer?“, „Scham“, „Sexualität“, „Tools zur Verarbeitung von Gefühlen“, „Erwartung der Eltern an ihre Söhne, Verantwortung der Söhne gegenüber ihren Eltern“ und „Geschwister“.

Ablauf der Gruppenabende

Den Anfang jedes Gruppenabends macht nach dem Ankommen und Platz nehmen eine kurze „Check-In“-Runde mit der Frage nach dem Befinden und möglichen aktuellen Anliegen der Teilnehmer. Ursprünglich haben wir mit der Frage begonnen: „Wie geht es jedem?“ Als wir uns in der ersten Jahresgruppe schließlich mit dem Themenblock „Gefühle“ beschäftigten und innerhalb der Gruppe Konsens darüber herrschte, dass es Männern oft schwerfallen würde, ihre Gefühle in Worte zu fassen, haben wir die Frage zu „Wie fühlt sich jeder?“ umformuliert.

Süfke meint hierzu: *„Viele Männer haben Schwierigkeiten, sich ihrer Gefühle überhaupt bewusst zu werden, sie sich selbst gegenüber einzugestehen. Sie sprechen nicht mit sich selbst über ihr Innenleben – wie sollten sie es also mit anderen Menschen tun (können).“* (Süfke 2016: 138)

Wie ein roter Faden zieht sich bis heute zu Beginn jedes Gruppenabends auch die Frage nach Medienbeobachtungen an die Teilnehmer durch: „Wie wird, im weitesten Sinne, über Männer und Themen des Mann-Seins sowie Männlichkeit(en) betreffend berichtet? Welche Bilder werden in

den verschiedenen Medien transportiert und was lösen sie in uns aus?“ Medienbeobachtungen stellen einen Bezug zur Aktualität des Themas dar und können aus Zeitungsartikeln, Büchern, Werbungen, Filmen, Theaterstücken, Ausstellungen, Songs usw. gewonnen werden. Sehr häufig ergeben sich aus diesen Beobachtungen und dem, was sie auslösen, sehr angeregte Gespräche.

Therapeutisches Rollenverständnis

Als wir die Arbeit mit der ersten Jahresgruppe starteten, nahmen wir eine eher anleitende, vielleicht sogar leicht distanzierte Expertenrolle ein. Infolge der Pandemie geschuldeten Umständen, mussten wir die erste Gruppe zwischen November 2020 und Februar 2021 in zwei Kleingruppen teilen, wodurch sich auch sukzessive unser eigenes Rollenverständnis veränderte. Aufgrund der Tatsache, dass bei den einzelnen Treffen plötzlich weniger Teilnehmer anwesend waren, erschien es nahezu unumgänglich, auch uns selbst vermehrt immer wieder mit eigenen Sichtweisen, Gedanken und Ideen einzubringen, um den Prozess am Laufen zu halten. In einer unserer Nachbesprechungen war für uns beide sehr rasch klar, dass dies den für uns stimmigen Weg, beziehungsweise Zugang zur Arbeit mit dieser Gruppe darstellte. So wurden wir von Experten, die für den Rahmen und den Prozess verantwortlich waren, immer mehr auch zu Teilnehmern und versuchen uns seither an einer ausgewogenen Balance zwischen der Experten- und Teilnehmerrolle.

Joachim Hesse beschreibt diesen Balanceakt wie folgt: „So hat z.B. der Therapeut die Funktion eines Grenzgängers, der auf der Unterscheidungslinie, die zwischen ‚Innen‘ und ‚Außen‘ unterscheidet, entlanggeht. Er ist sowohl ‚Mitglied-drinnen‘, als auch ein ‚Mitglied-draußen‘.“ (in Molter/Hargens (Hrsg.) 2002: 15)

Die Veränderung unseres Rollenverständnisses – weg von der Expertenrolle und hin zu einer „sowohl-als-auch-Haltung“ – zeigte sich vor allem zur Halbzeit der ersten Jahresgruppe. Wir machten den Teilnehmern das Angebot, während eines Treffens eine Collage zu einem der bereits besprochenen Themen frei zu gestalten. Diverse Illus-

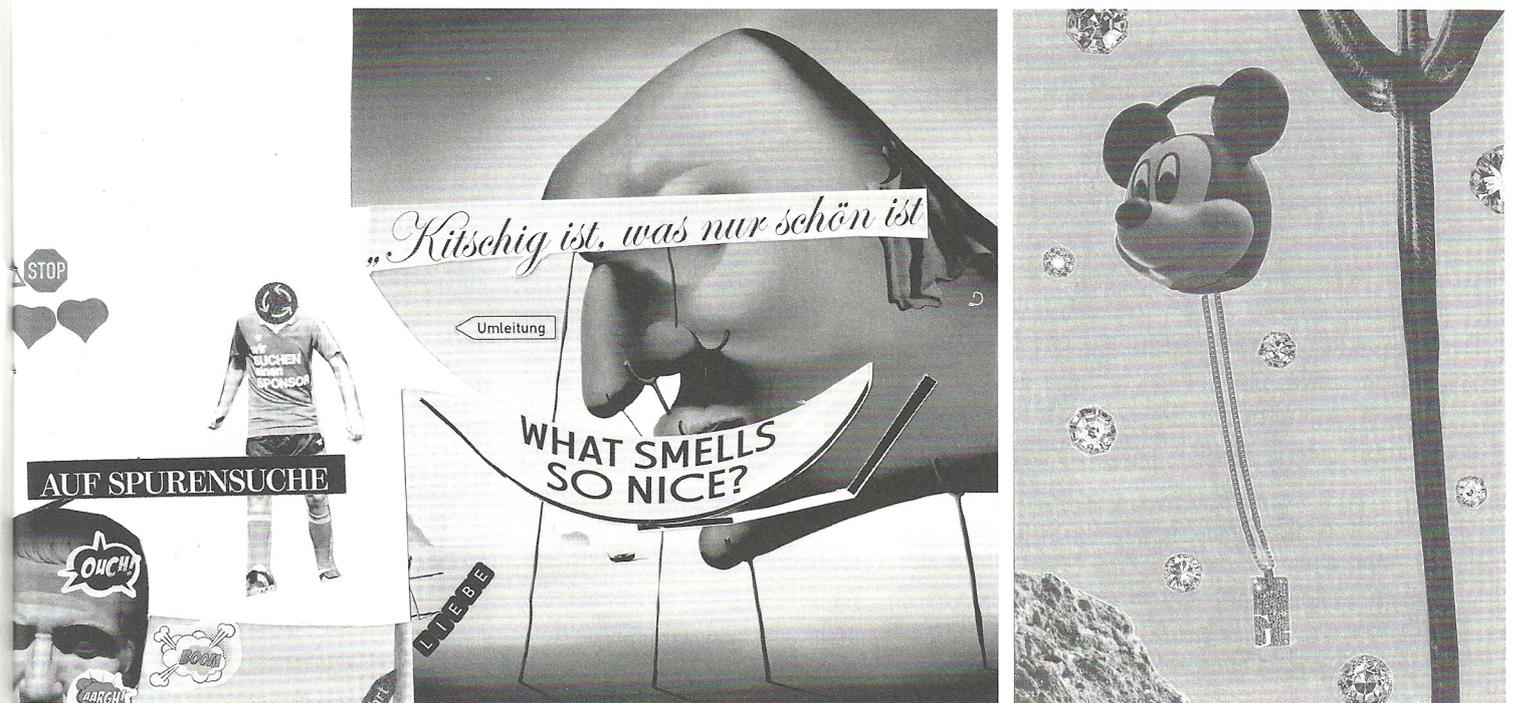
trierte und allerlei Bastelutensilien wurden dafür von uns bereitgestellt. Das Gestalten der Collagen fand in Einzelarbeiten statt, begleitet von Songs einer Playlist, die wir gemeinsam mit den Teilnehmern erstellten. So haben wir uns alle auf einer weiteren Ebene besser kennengelernt. Da wir uns zu diesem Zeitpunkt bereits als Teil des Gruppenprozesses sahen, griffen wir ebenso zu Schere und Kleber, anfangs durchaus etwas zögerlich, und gestalteten ebenfalls jeweils eine Collage. Zögerlich deshalb, weil sich in uns plötzlich das Gefühl einer Erwartungshaltung der Teilnehmer uns gegenüber und einer damit in Verbindung stehenden möglichen Konkurrenz untereinander breit machte. Ein nicht nur Männern vertrautes Gefühl, das wir aufgriffen und innerhalb der Gruppe auch offen an- und besprachen. 14 Tage später veranstalteten wir im Kreise der Männergruppe eine Vernissage, bei der wir unsere Collagen präsentierten und etwaige Fragen der anderen dazu beantwortet werden konnten. Ein kleines Buffet, bestehend aus selbst Gemachtem, rundete den Abend kulinarisch ab. Die Idee der Gestaltung von Collagen führten wir auch in der zweiten Jahresgruppe fort. Bei beiden Gruppen konnten wir beobachten, dass diese Intervention deutlich spürbar zu einer Erhöhung der Kohäsion beitrug, da sich die einzelnen Gruppenmitglieder nochmals auf eine neue, kreative und beinahe spielerische Art gegenseitig kennenlernen konnten.

Wie bei den Collagen, zeigen wir uns mittlerweile auch in den „Check-In“-Runden und teilen kurz, ganz im Sinne der Transparenz und Kongruenz, unsere jeweilige eigene Gefühlslage.

„Mit gezielter Transparenz erfüllt der Therapeut eine hervorragende Vorbildfunktion und bestärkt die Patienten darin, sich zu öffnen, etwas von sich preiszugeben und Risiken einzugehen“ sowie „Patienten haben mehr Vertrauen in den therapeutischen Prozess, wenn sie sehen, dass der Therapeut gewillt ist, sich selbst einzubringen“. (Yalom 2005: 204)

Ausblick: Wie geht es weiter?

Die zweite Jahresgruppe wird mit September 2022 ihr Ende finden. Überlegungen, die beiden Grup-



pen möglicherweise für einen oder mehrere Abende pro Jahr zusammenzuführen und somit einen erweiterten Austausch über die einzelnen Gruppen hinaus zu ermöglichen, stehen im Raum. Aller Voraussicht nach werden wir im Herbst 2022 mit der dritten Jahresgruppe für Männer starten.

Der Podcast

Um das vielschichtige Thema Mann-sein und Männlichkeit(en) geht es auch im Podcast „MANNSBUILDERS – Der Podcast von Männern über Männer für Frauen“, den wir parallel zur Männergruppe entwickelten und seit Jänner 2022 gemeinsam produzieren, beziehungsweise hosten. Darin führen wir in unserer systemischen Haltung der Offenheit, der Wertschätzung und unaufdringlicher Neugierde, vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Entwicklungen anregende Gespräche mit ausgewählten Gästen.

In der 1. Episode „Mann setz dich durch“ war der österreichische Geschlechter-/Männerforscher und Psychoanalytiker Dr. Erich Lehner zu Gast. Er beantwortete Fragen wie: „Was bedeuten eigentlich die Begriffe Feminismus, Matriarchat und Patriarchat? Was ist hegemoniale Männlichkeit? Wie würde die Welt aussehen, wenn Frauen an

der Macht wären? Wäre es eine bessere Welt? Wem vertrauen sich Männer an?“

In der 2. Episode „Müttersöhne“ waren unsere Mütter zu Gast und wir sprechen über unsere Mutter-Sohn-Beziehungen, Pubertät, Männer- und Frauenbilder ebenso wie gemeinsame Höhe- und Tiefpunkte.

Die 3. Episode trägt den Titel „Man ist sehr einsam in der Obdachlosigkeit“ und zu Gast war der ehemalige Obdachlose und Suchterkrankte Heribert Stern. Er erzählte von Gründen für, und den verschiedenen Formen von, Obdachlosigkeit, wie Männer und Frauen unterschiedlich davon betroffen sind, sowie von seinem Weg aus der Obdachlosigkeit und hinein in eine vielversprechende Zukunft.

In der 4. Episode wird es um das Thema „Humor“ gehen und ein österreichischer Kabarettist voraussichtlich unser nächster Gast sein.

Darüber hinaus sind weitere Episoden in Planung.

Den Podcast gibt es auf allen gängigen Plattformen, wie zum Beispiel Spotify, Apple Podcast und Google Podcasts an jedem Tag und rund um die Uhr zu hören.

Fragen zur Männergruppe und zum Podcast können gerne an Benjamin und Matthias gerichtet werden:

Benjamin Wagner
Heumühlgasse 10/6
1040 Wien
+43 670 4088033
therapie@benjamin-wagner.com
benjamin-wagner.com

Matthias Tschannett
Buchfeldgasse 16/2
1080 Wien
+43 670 4045759
matthias.tschannett@therapiebuero.at
therapiebuero.at

Literatur:

Molter, Haya / Hargens, Jürgen (2002) *Ich – du – wir. Und wer sonst noch dazugehört. Systemisches Arbeiten mit und in Gruppen*. Borgmann. Dortmund.

Süfke, Björn (2016) *Männer. Erfindet. Euch. Neu. Was es heute heißt ein Mann zu sein*. Mosaik. München

Yalom, Irvin (2005) *Im Hier und Jetzt. Richtlinien für die Gruppenpsychotherapie*. btb. München.

Zum Einsatz von Fotos in der Psychotherapie

Gloria Gelbmann

Wir werden täglich von Fotos überflutet, oft ohne es zu bemerken. Es wird zu einem immer größeren Teil unseres Lebens, Fotos von anderen Menschen und deren Gesichtern anzuschauen, meint die Künstlerin Liv Strömquist (2021) und auch Bryce Evans (2015), der Gründer einer Foto-Community für Menschen mit Depression und Angst, fragt sich, warum wir so auf verbale Konversation fokussiert sind, wenn doch jeden Tag online über eine Milliarde Bilder geteilt werden und dies mittlerweile eine der geläufigsten Arten zu kommunizieren geworden ist? Die Kraft von Fotos wird durch Studien zum negativen Einfluss des Beobachtens der Darstellung attraktiver Personen auf Instagram und anderen social Media Plattformen unterstrichen (Johannsen, 2020, Weber et al., 2022), während gleichzeitig immer mehr auch auf die positive Wirkung von Fotos hingewiesen wird.

Fotos enthalten immer Geschichten, obwohl jedes Foto seine Geschichte sehr unterschiedlich erzählt, abhängig davon, wer es betrachtet. Das ist es, was gewöhnliche Schnapshots nicht nur zu Ausgangspunkten für Gespräche macht, sondern auch zu nützlichen Werkzeugen in Situationen, in denen Worte alleine nicht immer ausreichend effektiv sind, wie in der Therapie.“Weiser (2004).

Fotos in der Psychotherapie wurden bislang in unterschiedlichsten Kontexten eingesetzt, z.B. zur Verarbeitung häuslicher Gewalt (Frohmann, 2005), sexuellen Missbrauchs (Rolbiecki, A et al., 2016), in der Trauerarbeit (Beaumont, 2013, Blood & Cacciato, 2014), sowohl in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern (Loewenthal et al., 2013) als auch mit Demenzpatient:innen (Craig, 2013).

Mehrere Beispiele beschreiben den Einsatz von Fotos in der Paar- und Familientherapie. Deacon und Piercy (2011) heben hervor, dass beim Betrachten von Familienfotos starke Emotionen hervorgerufen werden können, die Hinweise auf die Verbindung der einzelnen Familienmitglieder untereinander geben können. Weiser (1993) beschreibt Familienportraits als „selektiv erzählte visuelle Narrative“ und „Aufnahmen einer kollektiven Familienidentität“. Laut Weiser (1993) kann der Einsatz von Familienfotos ein tieferes Verständnis der familiären Beziehungen und der familiären (nonverbalen) Kommunikation liefern, sowie das Durchsehen von Familienfotos verschiedenste Beziehungsmuster wie transgenerationale Weitergabe, double-bind Beziehungen, Triangulation, Ausgrenzung etc. aufzeigen.

Bernart (2013) beschreibt den Einsatz eines Foto-Genogramms in der Paar- und Familientherapie als