

The *open* green hearts - Die *offenen* grünen Herzen

Die Grundpfeiler Vers.1.6

Herzlich willkommen im Projekt der offenen grünen Herzen. Diese kleine Anleitung ist untergliedert in verschiedene Themenbereiche und soll Dir einen Überblick über das was, wer und wie unseres Projektes geben.

Es folgt ein spezifischer Teil, in dem wir die "unterstützende Transformationsarbeit" beschreiben. All dies zusammen gibt Ihnen einen Überblick über die Funktionsweise unseres Projekts.

Im Anschluss daran findest Du eine Kurzanleitung um die wichtigsten Punkte nochmals hervorzuheben.

Bei Fragen schreibe mir einfach eine kurze Mail an: info@humanmankind.com
Schön das Du hier bist.

Jede Gruppe erhält von uns diesen kleinen Orientierungsleitfaden um den klassischen Aufbau, die Arbeitsweise und die verpflichtenden Regeln kennenzulernen. Dann wird sich die Gruppe bilden und ihre eigenen Regeln/Vereinbarungen zusätzlich festlegen.

Solltest Du zu einer Gruppe dazu stoßen, ist dieser Leitfaden eine Orientierung für Dich. Bitte erkundige Dich nach den gruppeninternen zusätzlichen Regelungen/Vereinbarungen.

Inhaltsverzeichnis:

- Part 1:**
 - 1. Willkommen & Hinweise
 - 2. Was ist das Projekt der grünen Herzen?
 - 3. Für wen ist das Projekt geeignet für wen nicht?
 - 4. Wie funktioniert die Gruppenarbeit?
- Part 2:**
 - 5. Das offene grüne Herz = "eine Unterstützungseinladung"
 - 6. Regeln und Freiheiten
 - 7. Reset oder Rückfall
 - 8. Share & shine
 - 9. Das blaue Herz = "ein Unterstützungs Angebot"
- Part 3:** **Kurzanleitung & Anhänge**

Hinweise:

Diese Arbeit ist eine freiwillige gemeinsame Gruppenarbeit von Männern. Diese Arbeit ersetzt keine professionelle Suchtberatung! Es besteht kein Rechtsanspruch für etwaige Folgen aus der Teilnahme an der Gruppe. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr. Wir empfehlen zusätzlich den Kontakt zu einem professionellen Psychologen oder einer Suchtberatung aufzunehmen.

Sucht, insbesondere Pornosucht, ist nicht nur ein Problem für Männer, sondern auch für Frauen und weitere Gender. Dieser Leitfaden ist für Männer geschrieben. Trotzdem funktioniert es auch in gemischten oder Frauengruppen. Bitte zögern Sie nicht, die männlichen Ausdrücke durch eine für Sie passende Geschlechtssprache zu ersetzen.

2)


Das Projekt der Grünen Herzen

In diesem Projekt geht es um die Auseinandersetzung mit den Süchten und Abhängigkeiten in unserem Leben. Suchtarten gibt es wie Sand am Meer, jedoch ist ein Muster immer wieder dasselbe: Wir begeben uns bewusst oder unbewusst in eine Abhängigkeit, welche uns oft mehr als nur zeitweilig am Steuer des Lebens ablöst. Ob kurzweilig oder dauerhaft, die Sucht wirkt sich dramatisch auf unser Leben aus. Es ist somit nicht der gleiche Weg den wir ohne diese Sucht gehen würden.

Ist die Sucht einmal zu Tage getreten begleitet sie uns meist ein Leben lang. Bei manchen Menschen mehr und bei manchen weniger deutlich. Doch bei allen gleich ist, dass wir sie nicht einfach loswerden können indem wir einen Schalter umlegen.

Uns geht es hier in diesem Projekt um das **annehmen** der Tatsache, das es diese Sucht gibt um dann in eine **bewusste Transformation** zu gelangen. Somit können wir Stück für Stück und kontrolliert eine „Suchtloslösung“ erreichen.

Hierbei folgen wir **stets** dieser klaren Struktur:

- 1) **Wahrnehmen** der Suchtenergie in aktuellen Moment
- 2) Absenden des  (**grünes Herz**) & sich verantwortlich halten
- 3) Mit Unterstützung die Sucht **anerkennen** und **ausdrücken** der Emotion
- 4) **Verändern** der Energie in eine **Aktion**
- 5) **Wertschätzen** der Wandlung

Wir umgeben uns mit Männern, die sich ebenso auf diese Reise begeben und denen wir uns in einem sicheren Rahmen öffnen können. Wir bilden hierfür einen sicheren Container und setzen uns selbst klare Ziele und als Gruppe klare Regeln. Unser Fokus liegt auf einer herzensbezogenen Begegnung unter Männern, welche als oberstes Ziel jegliche Form von „urteilen“ vermeidet. Dies fordert uns achtsam und liebevoll zu sein und lässt uns als Männer wachsen.

3)

Für wen ist dieses Projekt geeignet für wen nicht?

Im Allgemeinen jeder, der bereit ist, seine Sucht in den Griff zu bekommen.

Männer die gerade erst entdecken in einer Abhängigkeit zu stecken, Männer die bereits Clean sind, vom Rückfall betroffene, Unterstützer...

In jeder Phase der Suchtloslösung ist ein Mann willkommen. Egal ob er die Reise noch komplett vor sich hat oder bereits clean ist. Jeder hat etwas einzubringen und ein jeder kann auch seinen Nutzen daraus ziehen.

Es ist nicht geeignet für Menschen die psychisch labil sind und dies als eine Behandlung ansehen. Bitte sucht professionelle Hilfe!

Dieses Projekt kann unterstützen aber nicht ersetzen.

4)

Wie funktioniert die Gruppenarbeit?

Eine Gruppengröße beträgt zwischen 6 und 8 Mann um einen schnellen Kontakt bei einer „Unterstützungseinladung“ zu gewährleisten.


Die Gruppe entscheidet im Voraus, welches Chat-Tool sie für ihre permanente Gruppenkommunikation verwendet (z. B. Telegramm / WhatsApp / Signal / Threma ...). Je sicherer, desto besser! Achten Sie auf die End-to-End-Verschlüsselung.

.

Nun erfolgen die Schritte des Container Aufbaus:

- 1) Ein jeder Mann stellt sich im Chat so offen wie er sich traut vor.
Siehe beigefügte **Check-In-Checkliste A** (Abhängigkeiten, Ziele, Zeitrahmen...)

- 2) In einem VideoCall (Z.B. Zoom, Skype) checken die Männer innerhalb der ersten Woche nach der Gründung der Gruppe oder dem zustoßen zur selben ein und tauschen sich aus.
 - Hier werden auch die gruppeneigenen Vereinbarungen aufgestellt.
 - Jeder Mann teilt seine **Check-In-Checkliste B** (siehe Anhang)

- 3) Ab Tag 1 steht die Gruppe für eine „Unterstützungseinladung“() eines Mannes zur Verfügung


- 4) Mindestens 1 Mal im Monat treffen sich die Männer Online in einem Video Chat um sich auszutauschen und die Fähigkeiten und Tools von sich und der Gruppe weiter zu entwickeln.

5)


Die „Unterstützungseinladung“ – Das grüne Herz

Wann, wie und warum senden wir ein grünes Herz???

Wir nutzen dazu wie erwähnt folgendem Ablauf:

1. **Wahrnehmen** (Achtsamkeit trainieren um zu erkennen das die Sucht/ Verlangen steigt)
2. **Grünes Herz** senden  (grünes Herz = Unterstützungs Einladung)
(so lange bis ein anderer Mann sich meldet hält der Mann sich selbst verantwortlich)
3. **Anerkennen** der Sucht & **Ausdrücken** der Emotion
(Es ist mein und es ist was es ist!= Verantwortung übernehmen / durch die Sucht gehen)
 - 3.1) Der Mann wird kontaktiert. Er wird gefragt:
„Welche **Grundemotion** fühlst du gerade?“ => Wahrnehmen
 - 3.2) Drücke diese Emotion für ca.5-10 Minuten voll aus so gut du kannst.
(Eine Emotion kann deiner nachfolgenden Arbeit sonst im Wege stehen)
 - 3.3) Ist alles ausgedrückt was raus musste, dann kannst du eine rationale Entscheidung treffen
(vorher geht es kaum)
4. Verändern (durch Aktion die Energie in was Positives verwandeln)
5. Wertschätzen (ich teile und wachse, verankern der positiven Botschaft)

In Stufe 1) geht es darum uns nicht mehr von unserer Sucht überrumpeln oder täuschen zu lassen. Wir schärfen unsere Achtsamkeit und Wahrnehmung um rechtzeitig zu erkennen wann die Suchtenergie zunimmt um vorab handeln zu können.

In Stufe 2) geht es um das Aussprechen einer „Unterstützungseinladung“
Sobald ein Mann wahrnimmt, dass die Suchtenergie oder das Verlangen zunimmt, er somit Gefahr läuft rückfällig zu werden, sendet er ein grünes Herz () an den Chat. Dieses grüne Herz kann er, durch den sicheren Container und die Urteilsfreiheit ganz einfach und komplett schamfrei als Symbol senden. Was passiert in diesen Moment also? Der Mann geht in Verbindung zur Gruppe (er isoliert sich nicht)

Er geht damit gleichzeitig die Verpflichtung mit „sich selbst“ ein, bis zur Unterstützung nicht rückfällig zu werden.

Schnellstmöglich kontaktiert nun einer oder mehrere der Gruppenmitglieder den Mann und unterstützt ihn in seiner liebevollen Selbstwahrnehmung (Stufe 3), bevor er mit ihm Alternativen ausarbeitet. Wir retten den Mann nicht, wir unterstützen ihn **aktiv** ab Stufe 4!!!

Bitte beachten: Wir retten oder retten den Mann jetzt nicht. Wir unterstützen ihn erst ab Stufe 4 aktiv !!!

In Stufe 3) geht es um das Anerkennen der Sucht und das Ausdrücken der Emotion.

Der Mann geht in dieser Stufe durch seine Sucht hindurch. Er stellt sich seiner Verantwortung. Dabei agiert er außerhalb von Konventionen wie zum Beispiel: gut und schlecht. Es ist was es ist. Er fühlt sich und dann trifft er mit der Unterstützung eines anderen Mannes eine Entscheidung was es jetzt für ihn braucht und geht in der nächsten Stufe in die Aktion.

3.1) Der Mann wird kontaktiert und **nur** nach dem momentanen Grundgefühl gefragt.
Wahrnehmen – was jetzt gerade da ist

3.2) Jetzt wird er eingeladen dies so gut wie möglich auszudrücken.
Nimm Dir Deine Zeit! (5-10 Minuten!)

3.3) Ist alles ausgedrückt kann er mit der Hilfe des unterstützenden Mannes die Sucht vollends anerkennen.

In Stufe 4) geht es um das Verwandeln der Suchtenergie in etwas Positives durch eine passende Aktion!

Erst ab diesem Zeitpunkt kann er unterstützt werden und eine rationale Entscheidung treffen. Was braucht es jetzt? Was würde ihm helfen? Wie kann er die nun frei gewordene Energie nutzen? Was wäre eine solche lebensbereichernde Aktion? (z.B. 30 Minuten joggen, etwas Gesundes essen, soziale Kontakte knüpfen...)

In Stufe 5) geht es um das Wertschätzen

Jetzt teilt der Mann durch Share&Shine seinen Erfolg und verankert dadurch seine positive Botschaft und die erfolgreiche Transformation der Suchtenergie in sich.

6)

Regeln und Freiheiten:

Regeln und Pflichten für jeden Mann:

- Jeder Mann setzt sich und kommuniziert mit der Gruppe sein Ziel für diese Reise. Er legt die Messlatte an, an der nur er sich misst. Das Ziel sollte eine machbare Herausforderung sein. Veränderungen sind jederzeit möglich.
- Jeder Mann der eine zunehmende Suchtenergie bei sich spürt kontaktiert umgehend die Gruppe mit dem grünen Herzsymbol.
- Nach Absetzen des Symbols halte ich mich selbst verantwortlich nicht rückfällig zu werden bis ich kontaktiert werde.
- Jeder Mann verpflichtet sich so offen zu sein wie es ihm maximal möglich ist.
- Wenn ein Mann eine Unterstützungseinladung ausspricht höre ich als Unterstützer zu (bis inklusive Stufe 3), ich biete erst danach Unterstützung an und folge dem Mann liebevoll auf seinem Weg. Dabei achte ich stets darauf keine Urteile von mir zu geben und akzeptiere den Mann auf seinem Weg wo er gerade steht.
- Wenn einem Mann ein **blaues** Herz geschickt wurde. Antwortet er so offen und so schnell wie möglich.
- Keine angefragten nächtlichen Anrufe bei einem anderen Mann. Ich respektiere die Privatsphäre und das Familienleben des anderen Mannes.
- Ein Reset oder Rückfall ist was es ist. Mehr nicht.
- Jeder ist damit willkommen und das ohne Urteil!
- Mindestens 1 Mal im Monat nutzen wir eine Videokonferenz zum Austausch.
- Wir feiern und wertschätzen unsere Erfolge in der Gruppe.
- Die Dauer der Gruppe ist auf mindestens 90 Tage festgelegt. Danach entscheidet die Gruppe über den Fortgang.
- Die Gruppe legt durch die Ziele der Männer eine Kürzelliste an mit der die Männer im Chat regelmäßig ihren Status mitteilen können.
z.B. P = Pornographie, M = Masturbation, O = Orgasmus, G = Gewicht, MD = Medienkonsum...

Eine Chatrückmeldung kann dann so aussehen:

Jörg 78 Tage PMO = Dies bedeutet 78 Tage kein P kein M kein O 100%

- Hat der Mann ein Reset (keine Rückfall siehe unten) oder möchte nicht gleich sich 100 % verpflichten so kann er seinen Zählerstand weiter laufen lassen und seine Resets teilen. Zum Beispiel so:
Jörg 92 Tage P, M 2xResets, O 2x Resets = bedeutet 92 Tage 100% kein P und in dieser Zeit 2 mal Reset M+O

Freiheiten:

- Ein jeder Mann setzt sich seine eigenen Ziele
- Jeder geht so weit wie er will und kann. Jedes noch so kleine Etappenziel ist willkommen. Nicht jeder mag oder kann direkt 100% abstinent leben.
- Ein Mann kann einen anderen Mann Unterstützung anbieten (Blaue Herzen!)

7)

Reset oder Rückfall:

Wir nehmen unsere Sucht ernst und fordern uns in der Gruppe heraus. Unsere Ziele sind nicht weichgespült sondern hart zu erkämpfen. Aber **machbar!** Daher arbeiten wir bei uns auch nicht mit Begriffen wie: Strafe, Scham oder Schuld. Wir sehen unsere Herausforderung sachlich, sportlich und positiv. Daher gibt es bei uns den Begriff Reset und weniger den des Rückfalls.

Reset: Bedeutet = Ich bin schwach geworden und fange gegebenenfalls wieder bei 0 Tagen zu zählen an oder zähle weiter und teile meine Resets der Gruppe mit. Ich arbeite weiter an meinem Ziel, freue mich über das bisher erreichte und motiviere mich noch mehr um es zu erreichen.

Rückfall: Bedeutet = Dauerhaftes Reset aufgrund der gefühlten Übermacht der Sucht. Eine Anpassung meiner Ziele und Wege dorthin ist vonnöten. Ich erkenne meine Sucht an und werde neue Lösungsansätze suchen.

8)


Share & Shine:


Wir feiern unsere Zwischenziele, unsere Transformation von Suchternergie und jeden noch so kleinen Erfolg. Wir folgen hier dem Prinzip der positiven Energie. Das was wir uns vor Augen halten motiviert uns und bringt noch mehr positives in unser Leben.

Ein Share&Shine ist also das mitteilen von positiven Errungenschaften via Chat oder Mail an die ganze Gruppe. Du machst dadurch für Dich und für die Männer sichtbar was du erreicht hast.

9)

Das blaue Herzsymbol :

Nun, es gibt ein anderes Symbol, das wir verwenden können. Es ist das blaue Herz  ist ein „Unterstützungsangebot“ eines Gruppenmitglieds. Dieses Symbol kann folgendermaßen in den Chat gesendet werden:

" @ <Name des Mannes>"

Wir verwenden dieses Symbol, um einem Mann Unterstützung zu bieten. Unterstützung wenn der Mann in letzter Zeit länger geschwiegen hat (sich zurückzieht) oder wenn er meiner Meinung nach Unterstützung benötigt, aber seit einiger Zeit nicht mehr darum gebeten hat oder der seine Fortschritte seit einiger Zeit nicht mehr im Gruppenchat rückgemeldet hat.

Wenn dir ein blaues Herz geschickt wurde, bedeutet das:

"Hey Mann, brauchst du Unterstützung? Bitte sag mir, wie geht es dir?"

Bitte beantworte diese Anfrage so ehrlich, verletzlich und so schnell wie möglich.

Kurzanleitung


Wenn du einer Gruppe beitreitest:

Setze dir deine Ziele und informiere Dich über die zusätzlichen Gruppenvereinbarungen.

Der Workflow von den offenen grünen Herzen:

1) **Suchtdrang wahrnehmen** (Achtsamkeit trainieren = erkennen ob das Verlangen zunimmt)

Handle sobald du den Suchtdrang spürst, bevor die Sucht überhandnimmt!

2) **Sende ein**  (grünes Herz = Einladung zur Unterstützung) an die Gruppe.

(Bis sich ein anderer Mann anmeldet, halte dich selbst dafür verantwortlich um nicht einen reset zu erleiden.)

3) **Wahrnehmen** deiner Sucht und **ausdrücken** der Emotionen

(Es ist meins und es ist was es ist! = Übernimm Verantwortung / gehe durch die Sucht)

3.1) Sobald du den Support erhältst, wirst du nur gefragt:

"Welche grundlegende Emotion fühlst du gerade?" => Wahrnehmen

3.2) Drücke diese Emotion für etwa 5-10 Minuten so gut wie möglich aus.

(Andernfalls kann eine Emotion deiner weiteren Arbeit im Wege stehen.)

3.3) Sobald alles ausgedrückt wurde, kannst du´ eine rationale Entscheidung treffen
(vorher ist es kaum möglich)

4) **Transformation**

(Wandle die Sucht-Energie mit der Unterstützung eines anderen Gruppenmitglieds in etwas Positives um, das dein Leben bereichert.)

5) **Wertschätzen**

Teile deine Ergebnisse, neue Überzeugungen, verankern von positiven Botschaften, lasse andere wissen, wie du zu diesen Ergebnissen gekommen sind. Dies wird auch Ihre Gruppe unterstützen, indem Sie neue Tools zum Umgang mit Sucht hinzufügen.

Wertvolle Schlüsselpunkte:

- Beachten die allgemeinen Regeln, den Ablauf und die zusätzlichen Gruppenvereinbarungen!
- Sei so offen und verletzlich wie möglich. Sei präsent – isoliere dich nicht.
- Betrachte andere auf ihrer Reise und dich selbst aus einer liebevollen Perspektive.
- Verurteile Dich selbst oder andere nicht.
- Die Reise selbst wird das Abenteuer sein. Habe Spaß! Fühle die Kraft und Energie in dir.
- Erwarte am Ende kein signifikantes Geschenk. Du selbst bist das Geschenk!
- Gebe mindestens zweimal im Jahr ein Feedback zu diesem Projekt (siehe beigefügtes Feedback-Formular).

Check-In Checkliste A (Chat Check-In)

Zuerst checke in den Chat ein. Bitte stelle Dich vor und beschreiben die folgenden Themen so genau wie möglich

1. Nachname:
2. Alter:
3. Mit welchen Abhängigkeiten bist du in Ihrem Leben konfrontiert?
4. Welche Sucht möchtest Du mit dieser Gruppe hinter dir lassen? (PMO, PM...)

5. Nennen dein Ziel

Nennen dein Ziel so genau und genau wie möglich. Am besten dadurch, wo du in 90 Tagen sein möchtest (unabhängig davon, ob du dich von Tag zu Tag oder im Monk-Modus herausforderst).

6. Was möchtest du noch erzählen? Was möchtest du schon von dir teilen?

Check-In Checkliste B (Zoom Konferenz Check-In)

Mit diesem ersten Video Call Check-in möchten wir dich näher kennenlernen. Um dich bestmöglich unterstützen zu können, möchten wir mehr über deine Ziele und Bedürfnisse erfahren.

Du kannst deine Ziele jederzeit ändern. Stelle immer sicher, dass du diese Änderungen mit der Gruppe teilst.

(Mache dir bitte Notizen, um dich an Folgendes zu erinnern!)

- 1) Hast du deine Ziele weiter definiert?
- 2) Wie willst du deine Ziele erreichen? Tag für Tag, 90 Tage Monk-Modus? Was ist deine Strategie? Welche Tools werden oder könnten dich unterstützen?
- 3) Welche Bedürfnisse hast du von dieser Gruppe?
- 4) Stimmst du folgendem zu:
 - a) Sicherheitsregeln dieser Gruppe?
 - b) Vertraulichkeitsregeln dieser Gruppe?
 - c) Das Du auf ein blaues Herz "Unterstützungsangebot" so offen und schnell wie möglich antworten wirst?

Feedback-Formular:

Bitte helfe uns, die Arbeit des „Open Green Heart Project“ zu verbessern, und sende uns mindestens zweimal im Jahr eine persönliche Feedback-E-Mail an

info@HumanMankind.com

Bitte sende uns kein handschriftliches Feedback. Du kannst diese Seite kopieren und in deine E-Mail einfügen. Danke.

Feedback (was-warum-was-warum-was anderes Modell):

1: Was meiner Meinung nach gut funktioniert hat, ist:

2: Warum ich denke, dass es gut funktioniert hat, liegt daran, dass:

3: Was anders gemacht werden könnte, ist:

4: Warum ich denke, dass es effektiver sein würde, ist, weil:

5: Was wünsche ich mir noch: