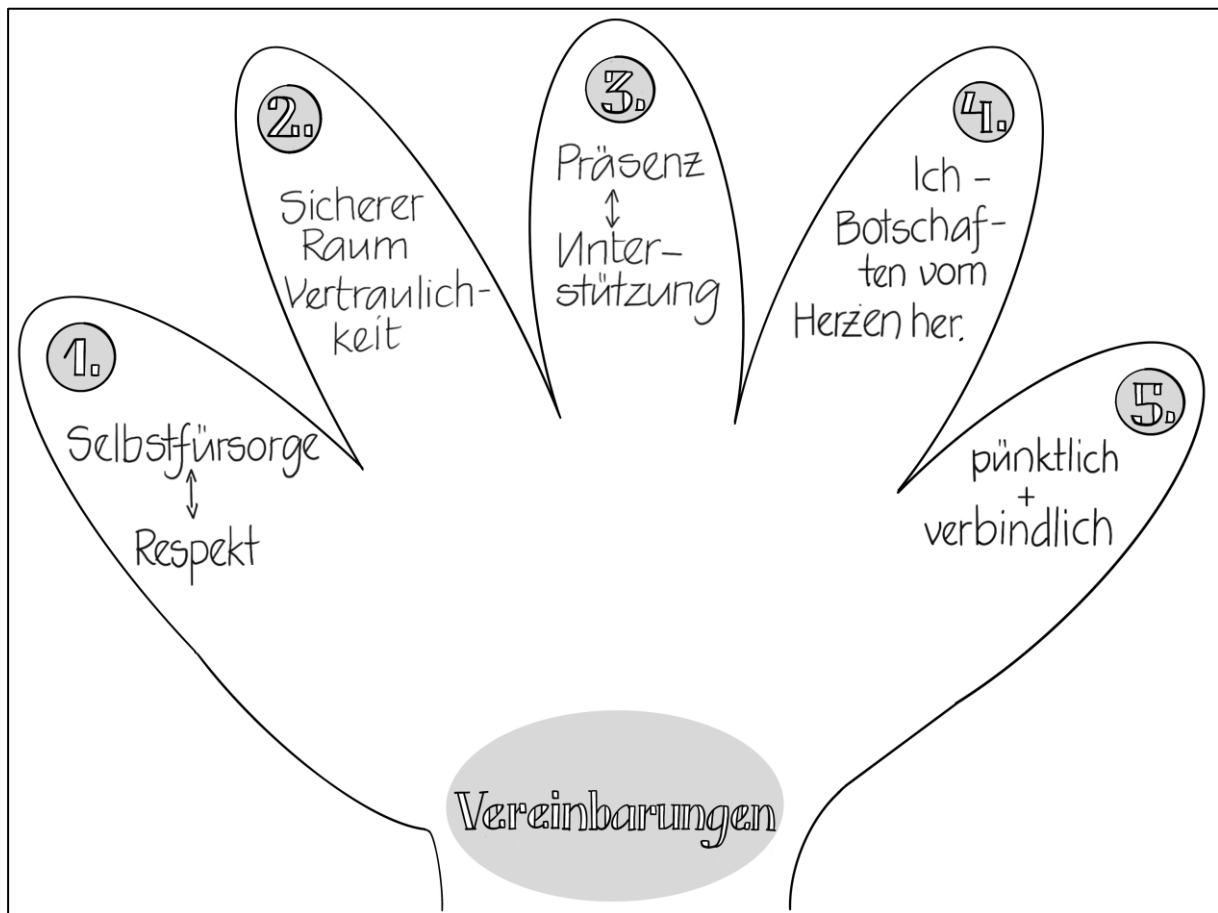


Wie lauten die 5 Vereinbarungen für Männergruppe?

Was bedeutet „Reden vom Herzen her“ in „Ich Botschaften“.



1. Selbstfürsorge und Respekt

Ich bin als erwachsener Mann für mich selbst verantwortlich und nehme meine eigenen Grenzen wahr und ernst. Ich entscheide, was ich einbringe oder nicht, was ich tue oder nicht. Ich Sorge für mich selbst.

Die Grenzen, die jeder einzelne Mann setzt, werden respektiert. Respekt ist in einer MG die leitende Idee für den Umgang untereinander.

Ich begegne den anderen Männern mit Wohlwollen und Anteilnahme. Dabei erteile ich keine ungewünschten Ratschläge. Aussagen der anderen Männer bewerte ich nicht.

2. Die Gruppe ist ein sicherer Raum. (Vertraulichkeit)

Was in der Gruppe mitgeteilt wird, dringt nicht nach außen! Mit allem, was besprochen wird, gehe ich absolut vertraulich um. Die Gruppe ist ein sicherer Raum, in dem Vertrauen wächst. Wenn über Gesprächsinhalte außerhalb gesprochen wird, dann nur in respektvoller und anonymisierter Form mit vertrauenswürdigen Außenstehenden.

3. Ich bin präsent und erlebe die Kraft der Gruppe. (Präsenz/ Mitgefühl und Unterstützung)

Ich stelle meine ganze Energie und Aufmerksamkeit der Gruppe zur Verfügung, indem ich mit einer kraftvollen und präsenten inneren Haltung wach da bin. „Ich gebe mein Bestes!“ (**Präsenz**)

Auch mein **Mitgefühl** wird voll aktiviert. Mitgefühl ist die Sensibilität für die Erfahrungen von Leiden anderer Menschen, verbunden mit dem Wunsch, dieses Leiden zu lindern. Wir unterstützen uns gegenseitig mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Das Selbstvertrauen jedes Einzelnen wird gestärkt, weil wir an den Lebenserfahrungen und Ressourcen aller teilhaben. Ich erlebe die Kraft der Gruppe, die mich trägt. **(Unterstützung)**

4. Ich spreche in Ich Botschaften.

Ich spreche von meinem Herzen her (siehe unten), von „innen raus“, in Ich-Botschaften (siehe unten) über das, was jetzt und hier wichtig ist, über mich selbst. Dabei bin ich in Verbindung mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinen Gedanken. Ich spreche kurz, präzise, auf den Punkt gebracht, ohne mit „man müsste...“ die Welt zu erklären.

5. Ich bin pünktlich und verbindlich.

An den Gruppentreffen nehme ich regelmäßig und pünktlich teil. Wenn ich verhindert bin, informiere ich die restlichen Mitglieder per E-Mail über mein Fehlen und gebe kurz den Grund dafür an. Dadurch entstehen keine falschen Fantasien und die Anwesenden sind wertgeschätzt. Wird Organisatorisches besprochen, bekommen alle die Infos per Email.

Wesentliche Vereinbarungen zusammengefasst.

1. Ich Sorge für mich selbst und werde respektiert.
2. Die Gruppe ist ein sicherer Raum.
3. Ich bin präsent/ mitfühlend und erlebe die Kraft der Gruppe.
4. Ich spreche vom Herzen her in Ich - Botschaften.
5. Ich bin pünktlich und verbindlich.

Reden vom Herzen her nach – Aus meinem Herzen sprechen

(nach Alexandra Gojowy, 7mind 2023)

"Vom Herzen sprechen bedeutet, mit Wahrhaftigkeit zu reden." Wahrhaftigkeit kann manchmal bitter schmecken, bleibt dabei jedoch herzlich. Das Herz ist gütig, rein und verständnisvoll. Paradoxerweise ist das, was wir sagen und tun, wenn wir wirklich vom Herzen sprechen, nicht immer angenehm. Wir äußern das, was unserer Wahrheit entspricht.

Wahrhaftig zu sein bedeutet, unsere Gedanken und Gefühle auszusprechen und danach zu handeln. Die Männergruppe bietet einen sicheren Raum, um dies zu üben und im Alltag anzuwenden. Im Alltag neigen wir oft aus Loyalität, Angst, Sicherheitsbedürfnis oder Bequemlichkeit dazu, unseren Ausdruck anzupassen, auch wenn er nicht dem entspricht, was wir wirklich sagen möchten.

Auf dem Weg zu mehr Wahrhaftigkeit ist es wichtig zu verstehen, dass die Sprache des Herzens kein richtig oder falsch kennt, sondern nur Worte, Gedanken und Gefühle, die unser Inneres ausdrücken. Selbst wenn sie zunächst fremd erscheinen, können ehrliche Worte das Herz des Gegenübers treffen. Z.B. ein Freund, der immer wieder über eine aussichtslose Beziehung spricht. Was ist ein größerer Freundschaftsdienst, als ihn darauf aufmerksam zu machen, dass er sich vielleicht irrt?

Wenn wir vom Herzen sprechen, entwickeln wir wahres Mitgefühl. Unsere Worte entspringen dann nicht unserem Verstand, sondern unserem inneren Empfinden.

Wie lerne ich, mein Inneres wahrzunehmen?

Wahrhaftige Kommunikation und das Sprechen vom Herzen ist nur möglich, wenn wir die kleinen Impulse in uns selbst wahrnehmen und akzeptieren. Wenn jemand ein 'Ja' hören möchte, wir aber innerlich ein 'Nein' fühlen, können wir den Mut haben, dies auszudrücken.

Achtsamkeit für uns selbst und unseren Körper ist dafür essenziell.

Unser Körper und unser Herz senden uns ständig wichtige Signale, die uns unsere wahren Gefühle zu einer Situation zeigen: Herzklopfen, Schweißausbrüche, Druckgefühl im Magen, Enge im Hals ...

Durch Schärfen unserer Wahrnehmung und das Vertrauen darauf können wir diese Informationen in unsere Sprache einfließen lassen.

Bei einer Begegnung nehme ich zuerst die feinen Reaktionen meines Körpers wahr, versuche dann das damit verbundene Gefühl zu identifizieren und benutze meinen Verstand, um es passend auszudrücken.

Achtsamkeitsübungen, Meditation und genügend Zeit helfen, eine Verbindung zu uns selbst aufzunehmen und mit unserem Inneren in Kontakt zu kommen.

Wahrhaftige Kommunikation bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu erkennen und mitzuteilen, dass mein Herz gerade nicht spricht, weil ich etwas nicht verstehe, müde bin oder es mir einfach zu schwer fällt. Dann schweige ich vom Herzen her.

Wahrhaftige Kommunikation, also das Reden vom Herzen her, beginnt mit dem Austausch zwischen dir und deinem eigenen Herzen. Du fragst dein Herz, was es dazu meint, hörst genau auf die leisen Antworten, die von dort kommen, und teilst diese dann mit der Welt. So bleiben wir uns selbst treu, stärken unsere Selbstverbindung und bringen mehr Wahrhaftigkeit in die Welt.

Was sind „Ich-Botschaften“?

Die "**Ich-Botschaften**" sind eine Methode aus der klientenzentrierten Psychotherapie. Damit werden Aussagen bezeichnet, in denen wir über uns selbst sprechen, die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche artikulieren:

- "Ich bin wütend, weil ..."
- "Ich möchte pünktlich mit dem Unterricht anfangen ..."
- „Ich fühle mich heute sehr müde, weil ...“

Allerdings ist nicht jede Aussage, die mit "Ich" anfängt auch schon eine "Ich-Botschaft". Wer sagt: "Ich finde, Du bist unordentlich" könnte auch gleich sagen: "Du bist unordentlich." Beim Formulieren einer "Ich-Botschaft" sollten wir uns immer fragen: "Was geht in mir vor?" "Was fühle ich?" „Was sagt mir mein Körper?“ „Was denke ich?“

Zu den Aussagen, in denen wir nichts oder wenig über uns mitteilen, gehören auch die "Man"- oder "Wir"-Aussagen:

- "Man macht das so ..."
- "Wir wollen jetzt aufräumen ..."
- „Man müsste mal ...“ (Sätze, um die Welt zu erklären.)