



Ein Raum für Herzöffnung und echte Verbindung

HERZWÄRTS ist ein traumasensibel* moderierter Online-Männerkreis. Ein Herzensprojekt von Thomas und Adrian. Für Männer mit Entwicklungs- und Bindungstrauma, die sich bewusst mit ihrer inneren Heilung auseinandersetzen. Der Kreis bietet einen geschützten, nicht-therapeutischen Raum für ehrlichen Austausch, Resonanz und menschliche Begegnung auf Augenhöhe – jenseits von Leistungsdruck oder dem Bedürfnis, etwas „reparieren“ zu müssen.

Die Treffen finden alle drei Wochen statt, dauern etwa 2 bis 2,5 Stunden und folgen einer klaren, traumasensiblen Struktur. Die Gruppe ist auf maximal zehn Männer begrenzt, um Sicherheit, Verbindlichkeit und Vertrauen zu ermöglichen. Eine regelmäßige Teilnahme unterstützt die Stabilität des gemeinsamen Raums. Die Teilnahme ist kostenlos.

HERZWÄRTS richtet sich an Männer mit einem hohen Maß an Trauma-Bewusstsein und Selbstreflexion – etwa durch eigene innere Arbeit oder begleitende Therapie – die Offenheit, Mitgefühl und echte Verbundenheit suchen.

Wir freuen uns auf Dich.

Thomas & Adrian



THOMAS, 46, erlebte Anfang 2025 eine tiefgreifende psychische Krise, die ihm den Zugang zu lange verdrängten traumatischen Erfahrungen eröffnete. In diesem Prozess wurde ein frühes Bindungstrauma sichtbar, das er bereits im Alter von vier Jahren erlebte und das sein Leben über Jahrzehnte hinweg auf vielfältige Weise geprägt hat.

Durch die bewusste Auseinandersetzung und kontinuierliche Arbeit mit seinem Trauma gewann Thomas tiefe Selbstkenntnis und ein neues Verständnis für seine inneren Muster und Reaktionen. Aus dieser persönlichen Erfahrung heraus entstand sein Herzenswunsch, einen geschützten Raum für traumatisierte Männer zu schaffen – einen Kreis, in dem Männer sich ihren Traumata und deren Auswirkungen gemeinsam, achtsam und wohlwollend zuwenden können. Hier geht's zum [Video](#)



ADRIAN, 53, hat nach der Trennung von seiner Frau einen tiefgreifenden inneren Entwicklungsweg begonnen. In seinen Beziehungen – insbesondere in einer Partnerschaft, in der destruktive Bindungsmuster aufeinandertrafen – wurde er sich seiner eigenen Entwicklungs- und Bindungstraumata bewusst. Begleitet durch körperorientierte Traumatherapie lernte er, sein Nervensystem nachhaltig zu regulieren und alte Muster zu transformieren. Heute lebt Adrian in einer erfüllenden Liebesbeziehung in Korfu und vertieft sein Wissen in mehreren Ausbildungen zum trauma-informierten Coach sowie zum NeuroRE-Experten. Mit dem Projekt „**Herzwärts**“ folgt er seiner Vision, Männer auf ihrem Weg zu mehr emotionaler Klarheit, Selbstregulation und lebendiger Beziehungsfähigkeit zu begleiten – fundiert, erfahrungsbasiert und aus dem Herzen. Hier geht's zum [Video \(kommt\)](#)

***TRAUMASENSIBEL** bedeutet, einen feinfühligen, bewussten und respektvollen Umgang mit Menschen zu haben, die traumatische Erlebnisse hatten. Dies beinhaltet das Verständnis, wie Trauma das Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst, und die Vermeidung von Retraumatisierung, also einer erneuten Traumatisierung durch Handlungen oder Worte. Traumasensibles Arbeiten stellt Sicherheit in den Mittelpunkt, indem es Räume schafft, in denen sich Menschen gesehen, verstanden und geschützt fühlen.

HERZWÄRTS Prinzipien und Werte:

- 1. Sicherheit:** Wir schaffen einen Raum, in dem jeder Mann sich sicher fühlen darf – emotional, körperlich und sozial. Sicherheit hat Vorrang vor Tiefe, Intensität oder „Prozessarbeit“.
- 2. Freiwilligkeit:** Alles, was hier geschieht, ist freiwillig. Jeder entscheidet selbst, wie viel er teilt, wie tief er geht und ob er im Raum bleibt.
- 3. Achtsamkeit:** Wir begegnen uns mit Präsenz, Langsamkeit und Bewusstheit. Wir achten auf unser Nervensystem, unsere Signale und unsere Bedürfnisse.
- 4. Respekt & Würde:** Jeder Mann wird in seiner Geschichte, Verletzlichkeit und Wahrheit respektiert. Niemand muss sich beweisen oder etwas „leisten“.
- 5. Authentizität:** Wir teilen ehrlich, wie es uns geht – ohne Masken, Rollen oder Erwartungen. Authentizität schafft Verbindung.
- 6. Verbundenheit:** Wir hören einander zu, ohne zu bewerten oder zu reparieren. Verbindung entsteht nicht durch Ratschläge, sondern durch Resonanz, echtes Dasein und Präsenz.
- 7. Selbstverantwortung:** Jeder Mann ist für sich verantwortlich: für Gefühle, Grenzen, Tempo, Pausen und Selbstfürsorge.

HERZWÄRTS Regeln:

- 1. Schau auf dich!** Die wichtigste Regel.
Wenn etwas zu viel wird, darfst du jederzeit rausgehen, die Kamera ausschalten oder eine Pause machen. Eine kurze Nachricht an den Moderator ist wünschenswert, aber nicht verpflichtend.
- 2. Keine Bewertungen:** Wir formulieren aus der Ich-Perspektive. Kein „Du hast...“, kein Interpretieren, kein Zuschreiben. Erlaubt: „Ich fühle...“, „Mein Kopf denkt...“, „Ich spüre Spannung...“.
- 3. Kein Reparieren, kein Coaching, keine Therapie:** Keine Ratschläge, Analysen, Diagnosen, Lösungen oder „Tools“. Wir teilen Erfahrung, nicht Expertise.
- 4. Vertraulichkeit:** Alles, was im Raum geteilt wird, bleibt im Raum. Keine Screenshots, keine Aufnahmen, kein Weitererzählen.
- 5. Video-on:** Wir zeigen uns, weil Sichtbarkeit Sicherheit schafft. Ausnahmen sind nur für kurze Pausen möglich.
- 6. Ein Mann spricht – der Rest hört zu:** Keine Zwischenkommentare, kein Chat, keine Diskussion. Der Raum dient nicht dem Austausch, sondern dem Teilen.
- 7. Erlaubnis für Feedback:** Feedback gibt es nur, wenn es ausdrücklich gewünscht wird – und dann bewertungsfrei.
- 8. Kein Alkohol, keine Drogen:** Du kommst nüchtern in den Kreis.
- 9. Keine Ablenkung:** Wenn möglich keinerlei Ablenkungen von außen (Handy, kein Essen usw.)
- 10. Eigene Grenzen achten & kommunizieren:** Du musst nichts erzählen. Du darfst stoppen, abbrechen oder dich zurückziehen. Grenzen sind willkommen.

HERZWÄRTS Grundsatz:

Der Kreis ersetzt keine Therapie. Wenn jemand starke Symptome hat oder in Not ist, wird auf professionelle Unterstützung hingewiesen. **In Notfällen → professionelle Hilfe!**