



NÄHERDE KOMMUNIKATION

Was ist EHRliches MITTEILEN?

EHRliches MITTEILEN (kurz: **EM**) ist eine Kommunikationsmethode, die es dir ermöglicht, in einem geschützten, sicheren Rahmen darüber zu sprechen, wie es dir in diesem Moment gerade geht – welche Körperempfindungen, welche Gefühle, welche Gedanken du hast. Sie wurde ins Leben gerufen von Gopal Norbert Klein.

Durch **EM** entsteht ein besonderer Kontakt, den du so vielleicht noch nie erlebt hast. Deine Beziehungen zu anderen Menschen werden tiefer und glücklicher.

EM hilft, dir deiner eigenen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken bewusst zu werden und führt dazu, dass du in deine Kraft und Gestaltungsfähigkeit kommst.

2

ECHTE VERBINDUNG

...und was macht es so heilsam?

Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen. Als Säugetiere brauchen wir einen ehrlichen, wahrhaftigen Austausch über unser Inneres, damit das autonome Nervensystem die Umgebung als sicher einstuft. Nur so gelangen wir in einen Zustand von Entspannung und Wohlbefinden.

Trotzdem ist uns die Fähigkeit zum echten Kontakt weitestgehend verloren gegangen. Wir besprechen belanglose Dinge und erzählen uns Geschichten. Wir reden miteinander und bleiben doch an der Oberfläche.

EM hilft uns dabei, tiefe und nährende Verbindungen zu erleben. Es ist eine neue Qualität von Kommunikation, die uns als Individuum, Paar und Gruppe stärkt.

EINE NEUE WELT

EM verhilft zu einer veränderten Sicht der Mitmenschen. Von den Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen anderer Menschen zu hören, macht es sehr schwer, sie als „feindlich“ zu betrachten. **EM** trägt so zur Auflösung von Leid bei, zu einem friedlichen Miteinander und zu einer neuen Welt.

3

ZUHÖREN IST HEILIG

Wie geht EHRliches MITTEILEN?

EM ist zu zweit genauso möglich wie in einer Gruppe. Jeder darf nacheinander den gleichen Zeitraum (z. B. 10 Minuten) um sich ungestört mitzuteilen – die anderen Gruppenmitglieder hören aufmerksam zu. Das Zuhören ist gleichwertiger Teil des Prozesses und genauso wichtig wie das Sprechen. Wer spricht, erhält die 100 %ige Aufmerksamkeit. Es ist gut, dabei Blickkontakt zu halten. Wem das nicht möglich ist, der schaut z. B. auf die Füße.

Das Besondere beim **EM** ist, dass alle Äußerungen mit einer Floskel beginnen. Diese Satzanfänge dienen dazu, die jeweilige Ebene (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken) zu benennen und eine „innere Distanz“ zu den Inhalten zu schaffen, so dass alle Inhalte ohne Identifizierung mitgeteilt werden.

Die Tabelle rechts zeigt, welche Floskel zu welcher Ebene gehört und wie sie beispielhaft angewendet werden.

4

ALLES WAS DU WISSEN MUSST

Ebene	Satzanfang / Floskel	Beispiel
KÖRPER-EMPFINDUNGEN	Ich spüre...	Ich spüre einen Schmerz in meiner Hüfte. Ich spüre Druck in meinem Bauch. Ich spüre Wärme in meinen Händen.
GEFÜHLE	Ich fühle...	Ich fühle Freude. Ich fühle Wut. Ich fühle Einsamkeit.
GEDANKEN	In meinem Kopf ist der Gedanke, dass... oder Mein Kopf denkt, dass...	In meinem Kopf ist der Gedanke, dass es mir schwerfällt, Worte zu finden. Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen möchte. Mein Kopf denkt, dass ich noch gar keine Gefühle geäußert habe.

Am Anfang braucht es etwas Übung, die eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und auf diese Weise mitzuteilen. Es ist hilfreich, langsam und in kurzen Sätzen zu sprechen und den Körper beim **EM** wenig zu bewegen. Es geht nicht darum, etwas zu „machen“ oder zu „erreichen“, und es geht überhaupt nicht darum, etwas bestimmtes mitzuteilen. Das **EM** ist bereits das Ziel.

IN KONTAKT TRETEN MIT DEM, WAS ICH JETZT IN MIR WAHRNEHME.

5

EHRliches MITTEILEN LEVEL 1-4

Welche Ebenen gibt es?

Level 1 Beim Mitteilen der Gedankenebene wird nichts gesagt, was sich auf andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer bezieht, sodass sich niemand angesprochen fühlt.

Level 2 Bezugnahme zum Gegenüber ist möglich. Wenn auch nur eine Person Zweifel hat oder sich damit nicht wohlfühlt, darf **EM** Level 2 nicht gemacht werden.

Level 3 ist für Menschen, die schon länger das **EM** praktizieren und damit sicher sind. Es treffen sich drei Personen zum **EM**, der vereinbarte Zeitraum wird nicht aufgeteilt und es wird keine Reihenfolge beim Sprechen festgelegt.

Level 4 enthält keinerlei bewusste Aktivitäten mehr, sondern besteht aus reinem Gewahrsein des Austausches subtiler Informationen. **EM** Level 4 ist nur geeignet für Menschen, die bereits sehr oft die Variante **EM** Level 3 praktiziert haben. Hilfreich ist außerdem Erfahrung in Meditation.

Beim **EM** geht es um Kontakt, der in allen Varianten zustande kommt. Es ist sinnvoll, die eigenen Grenzen zu wahren.

6

LOKALE GRUPPEN

Wo ist EHRliches MITTEILEN möglich?

Grundsätzlich ist mit jedem Menschen **EM** möglich, der Interesse daran hat: und mit dem du dich sicher fühlst.

eingehalten wird. Sie sind autonom und organisieren sich selbst. Wird eine Gruppe zu groß, kann sie sich teilen. Wenn es keine Lokale Gruppe in deiner Nähe gibt, kannst du auch selbst eine gründen.

Du kannst zum Beispiel deine Partnerin oder deinen besten Freund fragen und/oder dich einer Lokalen Gruppe anschließen. In Lokalen Gruppen treffen sich Menschen zum **EM**. Sie sind Teil eines Selbsthilfenetzwerkes in ganz Deutschland und in vielen anderen Ländern der Welt.

Viele unserer Leiden sind durch Beziehungs- und Entwicklungs-trauma entstanden und können durch ehrliche Kommunikation und echten Kontakt verändert werden.

Lokale Gruppen ersetzen keine Therapeuten, aber sie können auf dem individuellen Weg sehr hilfreich sein.

7

ERKENNTNISSE AUS DER POLYVAGALTHEORIE

Wie wirkt EHRliches MITTEILEN?

Die allermeisten Menschen haben als Kinder die Erfahrung gemacht, dass die engen Bezugspersonen, in der Regel die Eltern, nicht mit allen ihren Gefühlsregungen angemessen umgehen konnten. Oft bedeutete das Äußern bestimmter Gefühle aus Sicht des kleinen Kindes Lebensgefahr – zum Beispiel, wenn das Kind mit seiner Traurigkeit allein gelassen oder das wütende Kind geschlagen wurde. Da damals unser Leben direkt von der Fürsorge der Bezugspersonen abhing, haben wir die unerwünschten Gefühle mit Lebensgefahr verknüpft und unterdrückt. So konnten wir unser physisches Überleben sichern.

SICHERHEIT NEOCORTEKX SOZIALE INTERAKTION		Entspannung, Handlungsfähigkeit, Kreativität, Glück, Verbundenheit, Lebendigkeit, Interesse an Kontakt
GEFAHR LIMBISCHES SYSTEM KAMPF/FLUCHT		Konkurrenz, Auseinandersetzung, Trennung, Krieg, Manipulation, Konflikt
LEBENSBEDROHUNG STAMMGEHIRN ERSTARRUNG		Leere, Sinnlosigkeit, Depression, Energielosigkeit, Innere Resignation

8

UPDATE FÜR UNSER BETRIEBSSYSTEM

Was uns damals gerettet hat, führt heute zu destruktiven Beziehungsmustern. In uns ist immer noch unbewusst (!) die Vorstellung von drohender Lebensgefahr aktiv, wenn wir die damals unterdrückten Gefühle mitteilen. Wir hängen in unserem Kindheitszenario fest.

Es ist also so etwas wie ein Update für unser Betriebssystem nötig, denn die alten Überzeugungen stimmen ja nicht mehr! Unser physisches Überleben hängt heute nicht von unseren Eltern ab. Wir sind erwachsen und können für uns selbst sorgen. Wir können uns unsere Kontakte aussuchen und finden Menschen, denen wir alle unsere inneren Bewegungen mitteilen können und die zuhören. So entsteht echte zwischenmenschliche Nähe.

Diese neuen Erfahrungen von Sicherheit auf der Beziehungsebene und Zugehörigkeit zu einer Gruppe regulieren dauerhaft unser autonomes Nervensystem. Letztendlich löst sich der ganze Stress des Überlebenskampfes seit Kindertagen aus unserem Körper. Es entsteht ein völlig neues Lebensgefühl mit positiven Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit.

9

AUFBRUCH IN GLÜCKLICHE BEZIEHUNGEN

Probiere es mal aus!

Sind die folgenden Sätze im Sinne des **EM** richtig formuliert?
Kreuz an und berichte gegebenenfalls.

JA	NEIN	Satz
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle Freude.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diese Situation fühlt sich ziemlich komisch an.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mein Kopf denkt, dass ich noch gar keine Gefühle mitgeteilt habe.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle kalte Hände.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Da ist ein Juckreiz am Kinn.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich spüre Scham.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mein Kopf denkt, dass das EM noch ungewohnt für mich ist.

Wie geht es dir jetzt gerade?
Formuliere deine Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken!
... und suche dir sichere Beziehungen, in denen du regelmäßig **EM** praktizierst.

10

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

Kontakt und weitere Informationen

Es ist ganz einfach, eine Möglichkeit zum Ehrlichen Mitteilen zu finden.

- Lokale Gruppen nach Gopal Vernetzung
Zoom Partner für Ehrliches Mitteilen finden
https://t.me/gopal_lokale_gruppen_vernetzung
- YouTube Kanal von Gopal: Was genau ist Ehrliches Mitteilen?
<https://www.youtube.com/watch?v=Ug5vPEOWsfA>
- Lokale Gruppen finden
<https://www.traumahaheilung.net/lokale-gruppen/finden/>
- Jetzt als Progressive Web App für dein Android, iPhone oder Desktop Browser.
app.ehrlichesmitteilen.net
- Buchempfehlung zum Ehrlichen Mitteilen:
Der Vagus-Schlüssel zur Traumahaheilung
Wie ehrliche Kommunikation unser Nervensystem reguliert
ISBN-10:383380325 | ISBN-13:978-3-8338-9032-2