

Für ||| [dieBasis](#)

Handbuch

Ehrliches Mitteilen

Ansprechpartner: Frank Lustig, AG „Ehrliches Mitteilen“
frank.lustig@diebasis.nrw

Autor: Gopal Norbert Klein

Copyright: 2021

Version: 1.3

www.traumaheilung.net

Inhaltsverzeichnis

- 1 [Vorwort](#)
- 2 [Ehrliches Mitteilen ist ein Kommunikationsmodell](#)
- 3 [Warum Ehrliches Mitteilen gebraucht wird](#)
 - 3.1 [Beendet endlose Diskussionen, Streit und Passivität](#)
 - 3.2 [Verhindert Machthierarchien](#)
 - 3.3 [Verhindert Unterwanderung](#)
 - 3.4 [Bildet die Grundlage für Achtsamkeit](#)
- 4 [Ehrliches Mitteilen ist keine Therapie](#)
- 5 **[Praxis](#)**
 - 5.1 [Unsere drei Erlebnisebenen](#)
 - 5.2 [Sprechen ohne Identifizierung](#)
 - 5.3 [Ehrliches Mitteilen ist kein Dialog](#)
 - 5.4 [Wirklich zuhören](#)
 - 5.5 [Grenzen sind wichtig](#)
 - 5.6 [Was nicht zum Ehrlichen Mitteilen gehört](#)
 - 5.7 [Wo man Ehrliches Mitteilen üben sollte](#)
 - 5.8 [Fortschritt durch Verfeinerung](#)
- 6 [Einführung in deinem Kreisverband](#)
 - 6.1 [Konkrete Anleitung Schritt-für-Schritt](#)
 - 6.2 [Was tun bei Angst vor dem Ehrlichen Mitteilen?](#)
 - 6.3 [Was tun bei Wut auf das Ehrliche Mitteilen?](#)
- 7 [Leitfaden für den Umgang mit Konflikten](#)
- 8 [Wählen von Führungskräften](#)
- 9 [Eine neue Welt](#)
 - 9.1 [Ausgangsbasis ist immer die Beziehungsebene](#)
 - 9.2 [Es geht nicht um Wahlergebnisse](#)
- 10 [Der Schlüssel zum Erfolg](#)
- 11 [Häufige Fragen](#)
- 12 [Weiterführende Informationen](#)

1 Vorwort

Dieses Buch dient als Anleitung zum Ehrlichen Mitteilen für Mitglieder der Partei |||dieBasis. Auch wenn es auf die innere Struktur der Partei zugeschnitten ist, kann es generell als Nachschlagewerk zur Etablierung von Ehrlichem Mitteilen in großen Organisationen genutzt werden.

Ich möchte keinerlei Einfluss auf die eigentliche Arbeit der Partei ausüben, sondern helfen, dass sie ihre Ziele so schnell und einfach wie möglich erreicht. Ich tue dies letztlich aus Eigeninteresse, damit sich die Dinge in Deutschland wieder zum Guten wenden. Ich möchte nicht in einem Alptraum aus kranken Politikern, Konkurrenzkampf, Passivität und gegenseitiger Zerstörung leben, sondern in einer bewussten und liebenswerten Welt, die auf Gemeinschaftlichkeit basiert. Ehrliches Mitteilen („EM“) kann hierzu einen wertvollen Beitrag leisten.

|||dieBasis liegt mir sehr am Herzen. Ich sehe durch diesen Zusammenschluss an Menschen eine einmalige Chance für unsere Gesellschaft. Denn zum ersten Mal kommen drei Dinge zusammen:

- * **Gestaltungskraft (Politik)**
- * **Fachkompetenz (Wissenschaft)**
- * **Menschlichkeit (Achtsamkeit, Ehrliches Mitteilen)**

Dieses Buch kann einen kleinen Beitrag zur Menschlichkeit leisten, dazu wie wir die Zusammenarbeit und unsere Beziehungen so gestalten können, dass Harmonie und Effizienz gleichzeitig entstehen. Ehrliches Mitteilen ist ein Kommunikationsmodell, welches im Rahmen meiner Arbeit als Traumatherapeut entstanden ist. Es gibt mittlerweile ein internationales Netzwerk an Menschen, die dies praktizieren. Es soll die Basis einer neuen Gesellschaft werden. Daher wurde es explizit dafür konzipiert, *ohne* Therapeut oder andere Spezialisten, von jedem Menschen angewendet zu werden. Man benötigt dafür keinerlei Fachkenntnisse oder spezielle Erfahrungen. Es hilft uns auf einfache Weise gemeinsam in Kontakt zu kommen und dadurch unsere Nervensysteme zu beruhigen. Sobald sich der innere Aufruhr in einer Gruppe gelegt hat, können die Mitglieder entspannt an ihren eigentlichen Vorhaben arbeiten. Aber auch privat, für unsere Familien und Partnerschaften kann Ehrliches Mitteilen der Schlüssel für Glück und Harmonie sein.

Disharmonien werden oft durch unbewusste Bindungskonflikte gespeist. Diese zeigen sich in endlosen Diskussionen und Auseinandersetzungen, wo es nur **scheinbar** um die Sache geht. In Wirklichkeit geht es meist darum, sich durchzusetzen (oder aufzugeben), damit bestimmte unverarbeitete Gefühle nicht aufsteigen. Mit Hilfe des Ehrlichen Mitteilens, adressieren wir auf ganz einfache Weise diese Ebene. Es kommt in wenigen Minuten zur Beruhigung der Nervensysteme und öffnet damit den Freiraum für effizientes, konfliktfreies Arbeiten.

Ohne echte Verbindung entsteht in jeder Gruppe zwangsläufig eine Machthierarchie, die zu Destruktivität führt, da die Menschen unbewusst um Aufmerksamkeit kämpfen. Eine Gruppe, in der das Ehrliche Mitteilen praktiziert wird kann jedoch weder in Machtkämpfe abgleiten, noch durch Unterwanderung torpediert werden. Ehrliches Mitteilen hat keinen religiösen, spirituellen, medizinischen oder therapeutischen Kontext. Deswegen kann es praktisch überall eingesetzt werden wo Menschen zusammen kommen, ohne dass es zu inhaltlichen Kollisionen kommt. Die Basis einer neuen Gesellschaft ist das Gruppenbewusstsein, welches durch ehrlichen Austausch entsteht. Es ist nicht die Frage ob dies möglicherweise funktionieren könnte. Diese Methode funktioniert mit

mathematischer Präzision, sofern sie korrekt angewendet wird und führt uns in ein völlig neues Bewusstsein.

Um die Partei |||dieBasis bestmöglich zu unterstützen bin ich selbst übrigens kein Mitglied. Dies hat den Vorteil, dass ich nicht aus der Partei ausgeschlossen werden kann und es fällt dadurch leichter von mir (einem Externen) etwas Neues anzunehmen.

Und nun ganz viel Freude beim Lesen und praktischen Umsetzen!

Gopal

2 Ehrliches Mitteilen ist ein Kommunikationsmodell

So wie wir im Moment in der Gesellschaft miteinander reden, kommen wir nicht mehr in einen nährenden Kontakt, den unsere Körper und Nervensysteme eigentlich brauchen. Der Grund liegt einfach gesagt darin, dass wir uns nicht mehr wirklich etwas von uns erzählen, sondern stattdessen kämpfen oder nur leere Geschichten und Konzepte austauschen. Da diese Form von Interaktion für den anderen als auslaugend oder sogar bedrohlich erlebt wird, verschließen wir uns notgedrungen immer mehr vor einander. Dies spielt unbewussten Machthabern in die Hände („teile und herrsche“). Leider merken die meisten Menschen aber gar nicht mehr, wie sehr sie inzwischen voneinander und somit auch von ihrem inneren Erleben getrennt sind. Es fällt ihnen nicht direkt auf, nur indirekt durch Konflikte, Leiden und Stress. Das ist die eigentliche Trennung um die es geht, die für den katastrophalen Zustand unserer Gesellschaft verantwortlich ist.

Die Frage ist also wie kommen wir wieder in einen echten Kontakt, sodass wir uns geborgen und glücklich fühlen? Die Antwort ist eigentlich recht simpel: *Wie müssten nur ehrlich etwas von unserem Innenleben mitteilen und dem anderen wirklich zuhören.* Unsere Gesellschaft ist aber leider so traumatisiert, dass wir das nicht mehr ohne Anleitung hinbekommen. Das Ehrliche Mitteilen ist jedoch nicht das, was du dir möglicherweise im ersten Moment darunter vorstellst. Es braucht wirklich eine spezielle Art dies zu tun, die wir nicht gewohnt sind. Wenn wir uns an die Anleitung zum EM, die später im Buch beschrieben wird, präzise halten, kommen wir wieder in einen tatsächlichen Austausch miteinander. Dies führt automatisch zu einer physiologischen Änderung in unseren Nervensystemen und somit zu einem Wohlgefühl, Glück und Achtsamkeit.

EM ist nur eine Beschreibung *wie* wir miteinander kommunizieren können, nicht *was*. Es geht überhaupt nicht um den Inhalt, sondern nur um die Form. Es spielt keine Rolle was in uns ist: Liebe, Freude, Hass, Gleichgültigkeit, Stress, Frieden, Eifersucht, usw. Nichts von dem was in uns ist an Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen stellt ein Hindernis für Kontakt dar. Mit EM verlieren alle Schatten ihre Macht. Der entscheidende Punkt ist *wie* wir diese Dinge kommunizieren und vor allem *dass* wir sie überhaupt kommunizieren. Und davon handelt dieses Buch.

3 Warum Ehrliches Mitteilen gebraucht wird

3.1 Beendet endlose Diskussionen, Streit und Passivität

Da wir nicht verstehen, wie Konflikte, Streit und auf der anderen Seite Passivität und Gleichgültigkeit in Gruppen entstehen, kennen wir auch kaum Mechanismen, die diese destruktiven Dynamiken zielsicher auflösen können. Streit und Machtkämpfe sind die zwangsläufige Folge nicht gelöster Bindungskonflikte aus der Kindheit. Diese werden in Gruppen, durch das hohe Maß an Nähe und Zusammenarbeit getriggert. Erwachsene streiten nie und führen auch nie Machtkämpfe. Was hier um Macht, Aufmerksamkeit, Rechthaben, sich durchsetzen usw. kämpft sind *immer* verlorene, unbewusste Kindanteile. Wir haben es bei diesen Vorgängen *immer* mit verlorenen, nicht geheilten „Kindern“ oder Kindheitserlebnisräumen in erwachsenen Körpern zu tun.

Sobald der Kampf um die Machthierarchie beginnt sind diese Ebenen unbewusst aktiv und das Erwachsenenbewusstsein tritt in den Hintergrund. Dies trifft auch zu für Mitglieder, die aufgeben, sich zurücknehmen und erst gar nicht um die Macht kämpfen. Eine entwicklungs-traumatisierte Gesellschaft, wie die, in der wir leben, geht so miteinander um, es geht gar nicht anders. Es sind unbewusste Überlebenskämpfe der Einzelnen. Und wenn man sich die Welt aus diesem Blickwinkel anschaut, sieht man im Außen den Spiegel der inneren Überlebenskämpfe der Menschen. Der Blick auf die äußere Welt, ist gleichzeitig der Blick in unsere Nervensysteme. Daher führt jeder Versuch einer Verbesserung der Welt alleine durch neue äußere Strukturen, Prozesse, Konzepte, Gesetze, politische Systeme etc. zu erreichen zwangsläufig zum Scheitern. Der Grund ist, dass das, was wir im Außen erschaffen können immer von dem Grad an Bewusstsein abhängt, den wir haben. Eine heile Welt im Außen ist nur möglich, wenn wir den Umgang miteinander geheilt haben. Dies ist im Moment noch Arbeitsbereich von Fachleuten und Therapeuten, muss aber Mainstream werden, sofern wir unseren Planeten und uns selbst nicht vollständig zerstören wollen.

Ehrliches Mitteilen bietet einen einfachen Mechanismus, um diese inneren Ebenen, die noch in der Not gefangen sind, sofort zu beruhigen, sodass es gar nicht erst zu endlosen Diskussionen, Streit, Passivität usw. kommt. Stattdessen kann sich die Gruppe dann auf die eigentlichen Aufgaben und Pläne konzentrieren. Das einzige was dazu notwendig ist, ist sich auf diesen ungewohnten Prozess des Ehrlichen Mitteilens einzulassen.

Eine politische Partei, die es schafft ein neues Bewusstsein in sich zur Entfaltung zu bringen, wird alle Macht von der Gesellschaft erhalten, sei es durch Wahlen oder auf anderen Wegen. Denn die Menschen werden spüren, dass hier etwas völlig Neues und Heilsames am Werke ist, was es so noch nicht gegeben hat.

3.2 Verhindert Machthierarchien

Machthierarchien können sich nur in Gruppen bilden, deren Mitglieder nicht miteinander auf menschlicher Ebene verbunden sind. Beides schließt sich gegenseitig aus. Entweder findet ein Austausch der inneren Erlebnisräume (vor allem Gefühle und seelische Bedürfnisse) der Menschen statt oder es bildet sich eine Machthierarchie, um die gekämpft wird. Letzteres ist schlicht und einfach der Ersatz für die Erfahrung von Verbundsein.

Wenn eine Gruppe sich untereinander ehrlich mitteilen kann, dann sind die inneren Räume eben kein Tabu mehr! Sollte also jemand versuchen Macht und Posten an sich zu reißen, um deren selbst willen, wird das für die ganze Gruppe sichtbar. Der Unterschied ist nun, dass die Gruppe durch die Praxis des Ehrlichen Mitteilens in der Lage ist, sich untereinander darüber auszutauschen, wie sich das anfühlt, dass jemand Macht ausüben möchte, statt in Kontakt zu treten. Damit ist der Mechanismus dieser Person enttarnt und er oder sie bekommt dadurch keine Energie mehr von der Gruppe.

Auf der anderen Seite, in einer Gruppe, die sich nicht mitteilen kann, bleiben die inneren Bewegungen, die durch das Agieren solcher Menschen ausgelöst werden ein Tabu. Die Mitglieder fühlen sich untereinander getrennt und suchen aber gleichzeitig verzweifelt nach Verbindung. Und da kann dann derjenige, dem es um Macht geht andocken. Die Mitglieder fokussieren sich dann primär auf diese Gestalt, können ihre Passivität ausagieren und trennen sich untereinander immer mehr. Eine energetische Pyramide ist entstanden, die selbstverstärkend wirkt und sich später in einer realen Machthierarchie manifestiert.

EM verhindert eine solche Entwicklung von Anfang an. Der Preis dafür ist, dass sich alle gegenseitig mitteilen, was in ihnen los ist und vor allem, dass die Menschen, die sich zurücknehmen und in die Passivität gehen, sich auch bei diesem Prozess des Austausches beteiligen. Das ist kein Problem, da sie mit dem was in ihnen geschieht willkommen sind! Im Gegensatz zur Beteiligung an Machtkämpfen, ist das auch für sie einladend und transformierend. Es entsteht eine neue Ebene von Bewusstheit. Es entsteht ein Gruppenbewusstsein an Stelle einzelner um Macht und Aufmerksamkeit ringender Menschen. Dieses neue Gruppenbewusstsein hat dann letztlich die Macht, sodass Machtmissbrauch durch Einzelne und Ohnmacht der Übrigen nicht mehr auftreten können.

3.3 Verhindert Unterwanderung

Unterwanderung bedeutet, dass Menschen mit bewusst zerstörerischen Absichten sich in die Partei einschleusen, um dann dort mehr oder weniger offensichtlich für Chaos, Missverständnisse, Polarisierung, Streit und Fronten zu sorgen mit dem Ziel die Partei von innen heraus zu zerstören oder zumindest nach außen hin so ruinieren, dass sie keinerlei Erfolg hat oder sogar von der Bevölkerung als Gefahr eingestuft und gehasst wird.

Das Prinzip ist immer das gleiche: Persönliche Angriffe, um die Menschen in unbewusste Defensivkreisläufe des Nervensystems zu bringen und so gegeneinander aufzuwiegeln. Um zu zerstören, um das Licht auszulöschen, muss man für Trennung sorgen. Das geht aber nur mit unbewussten Menschen und Gruppen. All das ist in einer Organisation, die Ehrliches Mitteilen voll etabliert hat *nicht* möglich!

Die Erklärung ist ganz einfach: Jemand der verdeckte Absichten hat, kann den Energieanstieg durch EM nicht mitmachen, oder nur zum Teil. Denn die Energie steigt ja an, weil wir uns endlich die Wahrheit sagen, es wird also keine Energie mehr für Blockaden oder Schauspielerei verpulvert. Ein Agent jedoch kann nicht alles mitteilen, sonst würde er sich ja enttarnen. Das Nichtkommunizieren seiner verdeckten Agenda aber verbraucht viel Energie, die ihm in seiner Ausstrahlung nach außen dadurch nicht zur Verfügung steht. Ab einem bestimmten Grad von Energieniveau in der Gruppe wird eine deutliche Differenz zu diesem Menschen spürbar. Die Gruppe merkt, dass da etwas nicht stimmt und wird so automatisch den Fokus auf diesen Menschen richten. Sobald aber der Fokus darauf liegt wird es für ihn umso schwieriger etwas vorzuspielen. Früher oder später wird die Energiedifferenz so unangenehm, dass er die Wahrheit sagen muss (was er nicht tun wird) oder er wird die Gruppe verlassen.

Tarnen mit verdeckten Absichten kann man sich nur in Gruppen von unbewussten Menschen. Ehrliches Mitteilen führt auf schnellstem Weg zu einem Bewusstseinsanstieg und somit zur Sichtbarwerdung von Menschen mit unguuten Absichten.

3.4 Bildet die Grundlage für Achtsamkeit

Ehrliches Mitteilen unterstützt die 4. Säule der Basis: Achtsamkeit. Um dies zu verstehen müssen wir uns etwas Neurophysiologie anschauen. Unsere Körper haben ein Säugetiernervensystem. Säugetiere haben sich in der Evolution über die Reptilien hinaus entwickelt durch *Zusammenarbeit*. Dies hatte völlig neue Erfordernisse an unseren Körper und unser Nervensystem. Denn für Zusammenarbeit müssen wir ja mit unserer Spezies in Kontakt und Austausch treten, sonst wäre dies nicht möglich. Es bedeutet aber, dass wir erkennen können müssen, ob eine Annäherung an den anderen gefährlich ist oder keinerlei Risiko darstellt. Daher haben sich unsere Körper so entwickelt, dass wir einerseits unseren inneren Zustand nach außen sichtbar machen (Gesicht, Stimme, usw.) und andererseits auf Grund dessen, was wir da sehen und hören auf den inneren Zustand desjenigen und damit auf das Gefahrenpotential schließen können. Lesen wir im Gesicht, an der Stimme, an der Körperhaltung usw. dass der andere entspannt ist, können wir uns gefahrlos annähern und zusammenarbeiten. Lesen wir Not, Wut und Aggression ist es besser dies nicht zu tun. Zur weiteren Vertiefung dieser Zusammenhänge empfehle ich die Polyvagaltheorie von Dr. Stephen Porges.

Der Punkt ist, dass unter Gefahr andere Hirnareale vorrangig genutzt werden, als in einer sicheren Umgebung. In diesem Kapitel betrachten wir die Hirnareale die für Achtsamkeit notwendig sind oder man könnte sagen, die die Achtsamkeit und das Selbstgewahrsein im Gehirn repräsentieren. Es handelt sich um mittig angeordnete Hirnareale. Dr. Bessel van der Kolk spricht vom „Irokesenschnitt des Selbstgewahrseins“. Unter Gefahr jedoch sind eher rudimentäre, evolutionär ältere Hirnareale gefragt, denn es geht ums Überleben. Zum Beispiel werden bei einem Kampf mit einem wilden Tier die Hirnareale für Zeitplanung und sozialer Interaktion eher nicht gebraucht, denn es geht im wesentlichen um schnelle und maximale Körperaktivität (Kampf, Flucht).

Umgekehrt, wenn wir uns sicher und geborgen im „Rudel“ ausruhen, werden die evolutionär neueren und hochkomplexen Areale vorrangig gebraucht, auch das sogenannte Social Engagement System (SES), welches für sozialen Austausch notwendig ist.

Aus alledem geht hervor, dass unter Zuständen von Stress, Angst und Konkurrenzkampf der Körper kein Interesse an hochkomplexen Funktionen wie Selbstgewahrsein und Achtsamkeit hat! Es würde biologisch keinen Sinn machen. Umgekehrt, bei Sicherheit und Geborgenheit sind diese Areale und solche Bereiche im Körper, die mit Verdauung und Regeneration zu tun haben, automatisch mehr aktiv.

Zusammengefasst heißt das: Achtsamkeit braucht Sicherheit. Ohne Sicherheit keine Achtsamkeit.

Ehrliches Mitteilen bringt uns direkt miteinander in tiefen Kontakt. Dies signalisiert unseren Körpern maximale Sicherheit und somit entsteht Achtsamkeit ganz automatisch, quasi als Nebeneffekt. Dieser Vorgang ist exakt an den Bedürfnissen unseres Nervensystems orientiert und der leichte und natürliche Weg zu Achtsamkeit und Spiritualität.

4 Ehrliches Mitteilen ist keine Therapie

Ehrliches Mitteilen erfordert keinen Therapeuten, daher kann es logischerweise keine Therapie sein. Therapie gehört nicht in den öffentlichen Raum oder in eine Partei. Therapie gehört ausschließlich in die Hände von Profis und in einen geschützten Rahmen. Was also ist der Unterschied? Therapie bedeutet, dass ein Spezialist mit unbewussten Ebenen eines Menschen, der Hilfe möchte, arbeiten kann.

Ehrliches Mitteilen jedoch ist etwas völlig anderes: Es geht darum, dass sich mindestens zwei Menschen mitteilen, was in ihren inneren Erlebnisräumen (Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen) gerade präsent ist. Das, was mir bewusst ist und ich teilen möchte, teile ich. Es geht also um Austausch dessen, was mir bewusst ist und nicht um die Arbeit an unbewussten Anteilen und Einwirken auf die Neurophysiologie jenseits des Kontextes des betreffenden Menschen. Daher hat EM *nichts* mit Therapie zu tun! Man kann es eher der Ebene von Selbsthilfegruppen zuordnen.

Wie schon erwähnt hat EM auch keinen religiösen oder spirituellen Kontext. Es hat keinen Anführer und braucht keine Schüler. Alle Beteiligten sind auf gleicher Ebene und teilen sich mit, auch die Gruppenleiter. Die Menschen orientieren sich an der Prozessbeschreibung, nicht an irgendwelchen Anführern. Damit sind alle die EM praktizieren auch vollständig unabhängig von Gopal.

All das ist wichtig, da einige Menschen Angst vor einer vertieften Begegnung haben und das Ganze versuchen abzuwehren mit der Idee, dass es sich um Therapie handele. Manche könnten gar auf die Idee kommen, dass es etwas sektenähnliches wäre. Mit all diesem Unsinn könnt ihr schnell aufräumen, wenn ihr euch diese Zusammenhänge klarmacht.

5 Praxis

5.1 Unsere drei Erlebnisebenen

Kontakt, Beziehung und somit eine Beruhigung des Autonomen Nervensystems kann nur zustande kommen, wenn wir wirklich etwas von uns sagen und bereit sind diese Dinge vom anderen auch zu hören. Wirklich etwas von uns zu sagen bedeutet, dass wir den Inhalt unserer drei inneren Erlebnisebenen kommunizieren: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Es geht nur um diese drei Ebenen, keine Energieräume oder sonstige transpersonale Zustände. Diese drei Ebenen stellen die Grundlage unseres Erlebens hier auf der Erde mit unserem menschlichen Körper dar. Nur darum dreht sich das ganze Spiel. Die wichtigste Ebene ist die Ebene der Gefühle.

Um wirklich Dinge präzise austauschen zu können, muss ich genau erkennen, was auf welcher Ebene stattfindet. Meist kommunizieren wir einen unbewussten Mix des Inhaltes von mehreren Ebenen gleichzeitig. Zum Beispiel sagen wir: „Mir gefällt das, was du machst.“ Beim Ehrlichen Mitteilen jedoch halten wir die Ebenen präzise auseinander: „Da ist ein Gefühl von Freude. In meinem Kopf ist der Gedanke, dass es schön ist was du machst.“ Wir benennen also explizit die jeweilige Ebene, deren Inhalt wir mitteilen. In diesem Beispiel: Gefühle und Gedanken.

Weitere konkrete Beispiele für EM:

„Ich fühle Wut. Mein Kopf denkt, dass ich hätte besser aufpassen sollen.“

„Ich fühle Trauer. Da ist der Gedanke, dass du mich nicht verstehst.“

„Im Bauch spüre ich Entspannung.“

„In meinem rechten Knie spüre ich einen leichten Schmerz.“

„Da ist der Gedanke, dass wir auf einem guten Weg sind.“

„Da ist ein Gefühl von großer Freude.“

Auf spielerische Weise können wir das korrekte Ehrliche Mitteilen im Online-Quiz üben. Siehe Kapitel „Weiterführende Informationen“ am Ende des Buches.

5.2 Sprechen ohne Identifizierung

Nun kommen wir zum alles entscheidenden Punkt beim EM. Ich hatte ja am Anfang des Buches geschrieben, dass es sich beim EM um ein Kommunikationsmodell handelt. Das bedeutet, dass es nicht darauf ankommt, *was* in uns ist, sondern *wie* wir es kommunizieren. Die saubere Trennung der drei Erlebensebenen alleine reicht noch nicht für eine transformative Wirkung aus. *Um EM in der Tiefe zur Entfaltung zu bringen und um die sofortige Wirkung zu erfahren, müssen wir uns so mitteilen, dass wir selber mit dem, was in uns ist, nicht mehr identifiziert sind.* Wir nutzen also eine Art der Kommunikation, die uns vom Erlebnisraum selbst löst. Dadurch bekommen wir Abstand zu unseren eigenen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen. Dieser Abstand sorgt dafür, dass wir insbesondere von negativen und schwierigen Zuständen nicht mehr so eingenommen werden, sprich nicht mehr so darunter leiden. Und für diejenigen die zuhören, führt diese Art der Kommunikation dazu, dass sie sich dadurch nicht ausgesaugt oder bedroht fühlen. Das Sprechen ohne Identifikation ist das Gegenteil von Ausagieren. Ein drastisches Beispiel um es klar zu machen, statt „Du nervst mich!“ sagen wir zum Beispiel „Da ist ein Gefühl von Wut. Mein Kopf denkt, dass du meine Bedürfnisse nicht wahrnimmst.“ Oder noch drastischer: Statt „Du Arsch!“ sagen wir „Ich fühle Hass in mir.“ Spüre einmal den feinen aber essentiellen Unterschied in der Wirkung, wenn du diese Sätze hörst.

Um uns von der Identifikation mit dem Inhalt der Ebenen zu lösen, setzen wir vor jeden Satz eine Floskel, die Abstand erzeugt:

Körper: **„In meinem Körper** [Knie, Bauch etc.] **spüre ich ...“**

Gefühle: **„Ich fühle mich ...“**

Gedanken: **„Mein Kopf denkt, dass ...“**

Dies mag dir zunächst merkwürdig erscheinen, wenn du es jedoch gleich einmal praktisch ausprobierst mit jemandem, der mitmachen möchte, wirst du sofort die tiefe, ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche spüren. Mit der Zeit geht dir diese Art zu sprechen in Fleisch und Blut über. Du kannst auch deine eigene Formulierung nutzen. Wichtig ist nur, dass sie dich vom Inhalt löst, z. B.: „Da ist ein Gefühl von ...“ oder „Da sind Gedanken an ...“.

Wir erschaffen damit nach und nach Bewusstsein für die 4. Ebene: die Ebene des reinen Gewahrseins, denn in Wirklichkeit sind wir weder unsere Gedanken, noch unsere Gefühle, noch unser Körper, sondern Bewusstsein! Wenn es nicht so wäre, gäbe es nichts, was alle 3 Ebenen erfährt und davon berichten könnte ;-)

5.3 Ehrliches Mitteilen ist kein Dialog

EM ist kein chaotisches Durcheinander von gegenseitigen Mitteilungen, sondern ein hochgradig strukturierter Prozess, um uns zielsicher am Abwehrsystem vorbei wieder in Kontakt zu bringen. Was heißt das jetzt genau? Dazu schauen wir uns zunächst die in dieser Gesellschaft übliche Form von Austausch an: Es treffen sich zwei oder mehr Menschen, die meist unbewusst in großer innerer Not sind und nun miteinander um Aufmerksamkeit und Macht ringen (oder von vornherein aufgeben und passiv sind). Das ist das, was wir normalerweise als Unterhaltung und Gespräch bezeichnen. Es dient dazu, das Aufsteigen tiefer unverbauter Gefühle (Wut, Trauer) im Kontakt zu vermeiden. Es ist ein Energiekrieg, ein Ausagieren der ungelösten frühkindlichen Überlebenskämpfe. Wie gesagt, das ist meist völlig unbewusst. Der eine fühlt sich danach oberflächlich energetisiert, der andere oder die anderen eher ausgelaugt. Um den Schmerz darüber nicht zu fühlen, dass der echte tiefe Kontakt, den wir eigentlich gesucht haben wieder nicht stattfindet, nehmen wir manchmal noch Substanzen ein, um die innere Wahrnehmung zu dämpfen. Das nennen wir Leben, Freizeit, Freundschaft oder gar Ehe. Zugegeben, es ist eine drastische Darstellung, aber du kannst *für dich selbst* prüfen, ob es so ist oder nicht.

Was ist jetzt beim Ehrlichen Mitteilen anders? Beim EM entkoppeln wir den chaotischen Überlebens- und Konkurrenzkampf dadurch, dass jeder den gleichen vorher festgelegten Zeitraum zum Sprechen erhält. Damit sind zwei Dinge sichergestellt:

1. Alle kommen dran und haben für die gleiche Zeitspanne die volle Aufmerksamkeit der Gruppe.
2. Jeder hat ein *gesichertes Gegenüber*.

Da immer nur einer spricht und die anderen zuhören, steht der Kommunikationskanal für diese Zeit fest. Ich muss also nicht für ein Gegenüber kämpfen, dass endlich mir mal jemand zuhört. Durch diese Aufspaltung in feste Zeitspannen gibt es keinen Konkurrenzkampf mehr: Der erste Teilnehmer spricht z. B. 5 Minuten, die Gruppe hört zu. Danach ist dieser Teilnehmer reguliert, sprich sein innerer Stress ist deutlich weniger geworden und er hat dadurch eine erhöhte Kapazität zuzuhören! Dann folgt der nächste Teilnehmer und die anderen hören zu. Dann der dritte usw. Man könnte es vergleichen mit einem Rettungsboot. Wenn 10 Ertrinkende gleichzeitig um das Boot kämpfen, gehen alle unter. Wenn aber die Gruppe zunächst nur einen ins Boot lässt, der dann dem nächsten hineinhilft usw. werden alle *nacheinander* gerettet.

Viele Menschen realisieren erst in welcher inneren Not und in welchem Stress sie bisher gelebt haben, wenn sie sich zum ersten Mal in einer Gruppe wirklich tief entspannen können und die innere Stille erfahren.

5.4 Wirklich zuhören

Ehrliches Mitteilen braucht in jedem Fall immer auch jemanden oder mehrere Menschen, die offen zuhören und zuhören wollen. Jemand teilt sich mit, gibt etwas, jemand anderes hört zu, nimmt etwas an. Nur so kann Energie fließen, nur so kann Transformation durch Verbindung geschehen. Energiefluss braucht wie beim Stromfluss zwei Pole und eine Leitung, die die Pole verbindet. Zuhören ist beim EM leicht, da wir uns nicht leeren Geschichten, Angriffen oder sonstigen Abreaktionen aussetzen müssen, sondern tatsächlich etwas vom anderen erfahren, ohne dass sich dieser mit dem Inhalt identifiziert. Durch die Art der Kommunikation beim EM ist das Zuhören nie langweilig oder belastend, ganz im Gegenteil, auch die Zuhörer fühlen sich gut und verbunden dadurch. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle *was* in demjenigen gerade los ist, *was* er mitteilt. Ob es sich um negative oder positive Zustände handelt ist für die Verbindung durch EM völlig unerheblich. Weder sind negative Zustände dann belastend, noch positive euphorisierend. Durch die spezielle Form der Kommunikation sind alle Beteiligten in einer Art neutralem, erfüllendem Raum. Zuhören ist eine Kunst, ja es ist fast ein heiliger, magischer Vorgang. *Je bewusster du zuhörst, desto größer ist die Wirkung auf den Sprechenden!* Du kannst es unabhängig vom EM einmal ausprobieren, was geschieht wenn du jemandem total zuhörst... Du wirst feststellen, dass derjenige wie zu sich kommt und ebenfalls bewusster, ruhiger und friedlicher wird.

5.5 Grenzen sind wichtig

Niemals geht es beim Ehrlichen Mitteilen darum, etwas zu sagen was man nicht möchte, oder etwas zu tun womit man sich unwohl fühlt. EM ist niemals gegen uns und unsere Bedürfnisse. Es hilft uns alte trennende Beziehungsmuster zu überwinden, aber das Ganze findet in Übereinstimmung mit uns selbst statt, niemals gegen uns. Das heißt es geht *nicht* darum Grenzen zu überwinden. Es geht stattdessen darum, Grenzen mitzuteilen. Statt sich also zu zwingen ein Gefühl mitzuteilen, was man nicht möchte, z.B. weil einen das noch zu sehr verunsichert wäre es *nicht* im Sinne des EM sich zu zwingen das Gefühl mitzuteilen, sondern stattdessen die Grenze selbst mitzuteilen, z.B.: „Mein Kopf denkt gerade, dass ich das Gefühl was im Moment da ist nicht mitteilen möchte.“

Das wäre absolut korrektes EM. Das Kommunizieren unserer Grenzen führt zur Verbindung! Grenzen müssen nicht überwunden werden, um in Kontakt zu kommen! Denn das würde bedeuten, dass wir wieder nicht so sein dürfen wie wir sind. Kontakt und Verbindung bedeutet mitteilen dessen was da ist. Es geht nicht darum, etwas zu tun, etwas zu überwinden, etwas zu erreichen, etwas zu ändern oder irgendwo dranzukommen. Es ist alles viel einfacher, als sich der Verstand das vorstellt. EM ist Weg und Ziel gleichzeitig.

Seine eigenen Grenzen beachten und diese mitzuteilen bedeutet eine immer feinere Wahrnehmung dessen, was in mir ist und was ich in welchem Setting mitteilen möchte. Je sicherer die Umgebung ist, desto mehr werde ich sagen wollen. Die extremste Form seine Grenzen zu wahren wäre z.B.: „Mein Kopf denkt, dass ich nichts sagen möchte.“ oder „Mein Kopf denkt, dass ich den anderen nicht zuhören möchte.“ Dies wäre völlig korrektes Ehrliches Mitteilen! Wenn es um Widerstand geht könnte es so lauten: „Ich fühle Wut und mein Kopf denkt, dass EM doof ist.“ Auch das wäre völlig korrekt und führt zur Verbindung statt zur Trennung. Denn jemand der das mitteilen kann, ist ja eingebunden, er braucht nicht ausagieren durch realen Rückzug oder Angriff.

In einer Umgebung, in der wir uns sehr sicher fühlen, wie z.B. in einer Partnerschaft, wollen wir vielleicht alles, was sich in uns bewegt mitteilen: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Die Lebenspartnerschaft ist in der Regel der sicherste Ort um EM zu üben, aber auch gleichzeitig der herausfordenste weil eine große Abhängigkeit auf Gefühlsebene zum Lebenspartner besteht.

5.6 Was nicht zum Ehrlichen Mitteilen gehört

Wünsche, Bedürfnisse und Abneigungen: sie sind ein Mix aus Gedanken und verdrängten Gefühlen. Z. B.: „Ich fühle das Bedürfnis nach einer Umarmung“ ist nicht wirklich EM. Besser wäre: „Ich fühle mich einsam und traurig. Mein Kopf denkt, dass mir eine Umarmung helfen würde.“ Auch „Ich mag nicht wie XY guckt.“ ist kein EM. Richtig wäre z. B.: „Ich fühle Wut und Aggression.“

Sinneseindrücke: sie gehören nicht zu den drei inneren Ebenen, sondern stellen die Schnittstelle nach außen dar. Z. B.: „Ich sehe die roten Blumen dort, sie sind schön.“ Das ist absolut kein EM. Natürlich kann man mitteilen, was durch Sinneseindrücke auf den drei inneren Ebenen ausgelöst wird, z. B.: „Ich fühle mich freudig. Mein Kopf denkt, die roten Blumen sind sehr schön.“

Ungeduld, Langeweile, Widerstand: Es handelt sich um Übergangszustände, kurz bevor Gefühle aufsteigen. Statt also zu sagen „Ich fühle mich ungeduldig“ oder „Ich fühle Langeweile“ ist es besser zu sagen: „Ich spüre Stress und Anspannung im Körper.“ oder „Mein Kopf denkt, dass doch jetzt mal was passieren sollte.“ oder auch „Mein Kopf denkt, dass das alles total sinnlos ist hier.“

Beschreibung äußerer Umstände: All das ist KEIN Ehrliches Mitteilen: „Ich fühle mich verlassen.“ „Ich fühle mich nicht verstanden.“ „Ich fühle mich nicht wahrgenommen.“ „Ich fühle mich vereinhahmt.“ Richtig wäre: „Ich fühle mich traurig.“ „Ich fühle mich wütend.“ bzw. was auch immer das Gefühl ist, was wir mit dem äußeren Vorgang oder der Situation in Verbindung bringen. Man kann auch den mentalen Anteil mitteilen, z. B. „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich verlassen wurde.“ oder „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich nicht verstanden werde.“

Aktivitäten, machen, tun: Alles was sich auf eigene Aktivitäten oder Aktivitäten von anderen bezieht ist kein EM. Es gehört im Prinzip zum vorherigen Punkt *Beschreibung äußerer Umstände*. Z. B. „Ich setze mich jetzt erstmal richtig hin.“ ist kein EM. Richtig wäre: „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich mich jetzt erstmal richtig hinsetze.“

Stress im Körper und die Idee irgendetwas machen zu müssen auf das Ehrliche Mitteilen projizieren: Krampfhaft versuchen sich richtig ehrlich mitzuteilen, statt dies tatsächlich zu tun. EM wäre also: „In meinem Körper spüre ich Stress, Angst, Anspannung.“ „Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen muss, sonst darf ich nicht teilnehmen.“

Unklarheit, Verwirrung, inneres Chaos und Durcheinander: All dies gibt es nur im Kopf! Daher kannst du dich in solchen Zuständen z. B. immer so mitteilen: „Da ist der Gedanke, dass mein Kopf gerade sehr viel Durcheinander produziert. Ich fühle mich unsicher.“ und danach dich auf etwas im Körper konzentrieren, z. B. „In meinen Füßen spüre ich Wärme.“

Verwechslung von tatsächlicher Gedankenstille mit dem Gedanken, dass es still sei: Wenn der Verstand wirklich still ist, können wir gar nichts sagen, wir schweigen. Die Aussage: „Ich denke gerade nichts.“ oder „In meinem Kopf ist es still.“ stellen einen Widerspruch dar und sind kein EM. Richtig wäre z. B.: „Mein Kopf denkt, dass keine Gedanken da sind.“ ;-)

Flucht in Energieräume: Statt Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mitzuteilen, kann folgendes passieren: „Ich nehme Wut in deiner Aura war.“ „Ich sehe du hast eine hohe Schwingung.“ „Ich spüre mein Prana.“ All das ist kein EM! Ich sage nicht, dass es das nicht gibt. Es ist jedoch nicht hilfreich und verhindert die Transformation. Du kannst z. B. statt „Ich spüre mein Prana.“ sagen: „In meinem Rücken spüre ich ein Kribbeln.“, also die physische Entsprechung davon mitteilen.

Über andere sprechen oder Fragen stellen: Absolutes No-go ist etwas über einen anderen Menschen zu sagen oder Fragen zu stellen! Beim EM teilen wir nur mit was *in uns* ist. Wir reden nie direkt über andere oder die Außenwelt und stellen keine Fragen!

Das Gefühl von Unsicherheit ausagieren und auf das EM projizieren: Z. B.: „Ich will erst wissen, ob es hier sicher genug ist, bevor ich mich ehrlich mitteile.“ ist kein EM. Richtig wäre: „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass es hier nicht sicher genug für mich ist, mich ehrlich mitzuteilen.“

5.7 Wo man Ehrliches Mitteilen üben sollte

EM gehört nur in sichere Umgebungen. Wir üben EM nicht in Situationen oder mit Menschen, die potentiell gefährlich für uns sind oder real Macht über existentielle Bereiche unseres Lebens haben, wie z.B. Vermieter, Arbeitgeber oder Behörden. Die sicherste Umgebung ist in der Regel unsere Partnerschaft, da beide maximal an einer Beziehungsvertiefung durch Kommunikation interessiert sind und somit am wenigsten Interesse an Destruktivität in Form von Ausagieren haben. Eine weitere relativ sichere Umgebung sind enge Freunde, Therapien und entsprechende Seminare, die von Profis auf diesem Gebiet geleitet werden.

Das „Problem“ dabei ist, wenn wir es nur in diesen Umgebungen praktizieren wird es die Gesellschaft nicht ändern. Es muss aber zu einem normalen Bestandteil unseres gemeinsamen Lebens werden. Daher ist es gut ein wenig mehr zu riskieren... Das Ehrliche Mitteilen in die Partei |||dieBasis zu bringen ist eine solche Erweiterung und birgt ein großes Potential zur Transformation unserer Gesellschaft. Es ist kein hochgradig unsicheres Umfeld, aber auch nicht so sicher wie mit engen Freunden, Lebenspartner usw.

Ich erhalte öfter die Frage: „Kann ich EM auch mit meinen Kindern üben?“ oder „EM mit meinen Eltern klappt nicht, warum?“ Ehrliches Mitteilen dient dazu unsere Bindungskonflikte zu überwinden. Dazu braucht es ein Gegenüber auf gleicher Ebene, keine Machtgefälle durch Rollen, Alter, usw. Wer mit seinem Lebenspartner EM geübt hat und alles frei fließen lassen kann, wird glückliche Kinder haben. Diese brauchen direkten Kontakt, kein Erziehungskonzept, keine Methode. EM ist eine Methode um den verlorenen *Erwachsenen* zu helfen. Kinder haben keine Probleme, sie kanalisieren nur das was im Umfeld nicht gelöst ist.

Es gibt ebenfalls keinen Grund zu seinen Eltern zurückzukehren, um da irgendwas heilen zu wollen. Die ganze Welt steht uns offen und wir können uns Menschen suchen, die auch Interesse an echtem Austausch haben. Durch die Eltern ist die Verzerrung in uns ja entstanden, es macht also absolut keinen Sinn immer wieder da hinzugehen, sodass es nur noch weiter zementiert wird. Wir brauchen neue Erfahrungen und die erhalten wir mit neuen Menschen.

5.8 Fortschritt durch Verfeinerung

Wer mit Ehrlichem Mitteilen beginnt und sich strikt an die Anleitung hält wird eine tiefe Transformation erfahren. Diese *kann* mit starken Emotionen und überwältigenden Erkenntnissen verbunden sein. Es kann dann danach nach einiger Zeit der Eindruck entstehen, dass nichts mehr groß passiert beim EM und man lieber aufhören möchte. Das ist völlig in Ordnung. Wer das Grundleiden seines Lebens überwunden hat möchte vielleicht erstmal das Leben total und unbehindert durch innere Konflikte genießen. Weiterer Fortschritt bedeutet jedoch eine größer werdende Bewusstheit zuzulassen. Es geht also beim EM darum, statt auf spektakuläre Erfahrungen zu warten, sich an die Stille und die Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung zu gewöhnen. Wenn ich bereit bin mich auf das einzulassen, was da ist, unabhängig von meinen Vorstellungen, vertieft sich alles immer weiter, es gibt da kein Ende. Frieden und Stille ist für unser altes Ich unattraktiv, bedeutet jedoch die eigentliche Erfüllung die wir suchen.

6 Einführung in deinem Kreisverband

6.1 Konkrete Anleitung Schritt-für-Schritt

Um das Ehrliche Mitteilen in deiner Gruppe, Kreisverband, Landesverband oder auf welcher Ebene auch immer einzuführen ist es hilfreich ein paar Punkte zu beachten. Nicht alle realisieren sofort das große Potential dieser Methode und reagieren stattdessen möglicherweise mit Angst oder sogar Wut. Viele Menschen tun sich schwer damit, wirklich etwas von sich zu sagen. Wir werden seit früher Kindheit dazu konditioniert unser wahres Innenleben zu verleugnen und wie Maschinen zu funktionieren.

Daher ist es gut, sanft und vorsichtig vorzugehen. Bedenke auch, dass von allen die EM praktizieren und sich damit sicher fühlen eine *sehr große Macht* ausgeht: Sie sind nicht mehr besiegbare, nicht mehr verletzbar, nicht mehr kontrollierbar, sondern völlig frei und in ihrer totalen Kraft. Diese ist jedoch nicht auf sich selbst bezogen (Ego) sondern es ist die Realisierung der Kraft des Zusammen-seins.

Hier nun die Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Etablierung des Ehrlichen Mitteilens in deiner Gruppe. Es spielt keine Rolle ob du eine Führungsposition inne hast oder nicht:

1. Suche zunächst *einen einzelnen* Menschen aus deiner Gruppe aus, von dem du das Gefühl hast, dass er oder sie offen dafür sein könnte. Dies sind oft eher die ruhigen Menschen, die nicht auffallen.
2. Sprich sie an z.B.: „Hast du schon mal etwas vom Ehrlichen Mitteilen gehört?“

Wenn „ja“: „Hast du Lust, dass wir das mal zu zweit ausprobieren?“

Wenn „nein“: „Es geht dabei darum, sich auf einer menschlichen Ebene auszutauschen, um Konflikte zu vermeiden, z.B. sagen welches Gefühl gerade da ist.“ Beobachte die Reaktion, wenn es nicht auf Interesse stößt, nicht weitermachen! Versuche es mit jemand anderem. Es geht darum, jemanden zu finden, der sofort anspringt wenn er Dinge hört wie „Gefühle austauschen“, „Innenleben“, „Beziehungsebene“ usw.

Falls doch Interesse geweckt wurde: „Hast du Lust, dass wir das mal zu zweit ausprobieren?“

3. Suche solange bis du jemanden in deiner Gruppe gefunden hast, der daran Interesse hat. Dann erkläre ihm kurz wie es funktioniert und probiert es zusammen aus. Du kannst ihm *anschließend* dieses Dokument geben.
4. Übt dann zu zweit solange bis ihr euch damit sicher fühlt und gute Erfahrungen gemacht habt. Sagt erstmal niemandem etwas davon. Dann sucht eine dritte Person, die dafür offen sein könnte und bezieht sie mit ein, übt zu dritt. Macht so weiter und versucht immer mehr Mitglieder in eurer Gruppe zu finden die mitmachen. Es ist auch möglich das online per Zoom durchzuführen, wenn ihr weiter auseinander wohnt.
5. Sobald eine kritische Masse in der Gruppe mit dem EM vertraut ist, stellt es der Gruppe als Ganzes vor, aber nicht früher! Wichtig hier, macht es in diesem Fall in der einfachsten Variante die möglich ist, z.B.: Vor jeder Sitzung sagt jeder, der das möchte, einen einzigen Satz, der anfängt mit „Ich fühle mich ...“. Wer nichts fühlt oder nicht weiß was er fühlt kann sagen: „Ich fühle gerade nichts.“ bzw. „Da ist ein Gefühl, aber ich kann es nicht benennen.“ Sagt der Gruppe, dass jeder der

mitmachen möchte einen dieser drei Sätze sagen soll. Wenn jemand 2 oder 3 Sätze sagt, korrigiert nicht, nur wenn jemand länger spricht, unterbrich ihn z.B. mit dem Hinweis: „Wir hatten vereinbart nur einen Satz zu sagen, damit wir nicht zu viel Zeit verlieren.“

6. Macht euch den Unterschied bewusst, wie die Arbeit sich gestaltet wenn ihr EM vorher in dieser kurzen Form gemacht habt und wenn nicht.

7. Übt diese einfache Version über längere Zeit, mindestens ein paar Wochen. Dann könnt ihr dazu übergehen, das z.B. auch am Ende der Sitzung zu machen, dann während der Pause.

8. Findet jemanden in der Gruppe, der die Rolle des Verantwortlichen für das EM in der Gruppe übernehmen möchte. Er oder sie steuert den Prozess, gibt z.B. einen Hinweis, wenn lange Geschichten erzählt werden, statt sich an den Prozess zu halten. Der EM-Leiter teilt sich genauso mit wie alle anderen auch.

9. Der nächste Schritt ist, das EM auch in kritischen Situationen zu machen. Wenn es zu Streit, Konflikten, aber auch Resignation und Passivität kommt. Dann sollte der EM-Leiter ein vereinbartes Zeichen geben, sodass die Gruppe immer mehr lernt, *direkt aus schwierigen Gruppendynamiken ins Ehrliche Mitteilen zu wechseln*. Wenn es also zu Auseinandersetzungen oder Leere und Ratlosigkeit kommt setzen sich *sofort* alle in den Kreis und jeder sagt wieder den einen Satz: „Ich fühle mich ...“

10. Wenn ihr soweit kommt mit eurer Gruppe, seit ihr nicht mehr aufzuhalten. Die unbewussten Bindungskonflikte können eure Arbeit nicht mehr torpedieren. Gefühle und Arbeitsprozesse sind zusammen gekommen. In gewisser Weise habt ihr es dann geschafft, in eurer Gruppe eine neue Welt zu erschaffen. Ihr werdet euch freier und glücklicher fühlen. Ihr werdet dann auch unvorstellbare Energiereserven zur Verfügung haben. Wenn ihr noch weiter gehen wollt, teilt alle Ebenen mit: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.

Ehrliches Mitteilen hat mehrere interessante Eigenschaften:

- * dezentral: EM entwickelt sich nicht zentralistisch oder pyramidal.
- * autonom: EM hängt von keiner speziellen Person oder Instanz ab.
- * selbstreplizierend: EM „vermehrt“ sich selbst, da Teilnehmer schnell Gruppenleiter sein können.
- * selbstschützend: EM schützt sich selbst, da alle, die nicht kontaktfähig/-willig sind und alle mit verdeckter Agenda schnell sichtbar werden.

6.2 Was tun bei Angst vor dem Ehrlichen Mitteilen?

Wie schon beim Thema Grenzen beschrieben, ist Angst vor dem EM nicht nötig. Niemand braucht dabei etwas sagen, was er nicht möchte oder etwas tun was sie nicht möchte.

Wenn Mitglieder sagen, sie hätten Angst davor, dann kannst du ihnen folgendes mitgeben:

- * Die Teilnahme ist freiwillig
- * Deine Angst ist hier willkommen
- * Du brauchst nichts sagen, was du nicht möchtest
- * Du kannst mitmachen ohne mitzumachen, z.B.: „Mein Kopf denkt, dass ich nichts von mir mitteilen möchte.“
- * Du kannst deine Angst mitteilen: „Da ist ein Gefühl von Angst. Mein Kopf denkt, dass das EM gefährlich für mich sein könnte.“
- * Das Mitteilen deiner Gefühle heute als Erwachsener, stellt keine *reale* Gefahr mehr dar, auch wenn es sich so anfühlen mag.

Der Schlüssel, nicht nur bei Angst, ist die Menschen mit ihrer Abwehr einzuladen, sprich, dass sie ihre Grenzen mitteilen können. Diese Botschaft kann helfen, Ängste aufzulösen.

6.3 Was tun bei Wut auf das Ehrliche Mitteilen?

Wut stellt eine noch größere Abwehr als Angst dar. Das bedeutet, wenn jemand wütend auf das EM oder auf dich wird, hat er extreme Angst vor echtem Kontakt und seinen damit verbundenen Gefühlen. Aber auch hier gibt es Möglichkeiten denjenigen trotzdem willkommen zu heißen:

- * Die Teilnahme ist freiwillig
- * Deine Wut ist hier willkommen
- * Du brauchst nichts sagen, was du nicht möchtest
- * Du kannst mitmachen ohne mitzumachen, z.B.: „Mein Kopf denkt, dass ich nichts von mir mitteilen möchte und dass das Ehrliche Mitteilen doof ist.“
- * Du kannst deine Wut mitteilen: „Da ist ein Gefühl von Wut und Hass. Mein Kopf denkt, dass das EM absoluter Blödsinn ist und in einer Partei nichts zu suchen hat.“
- * Das Mitteilen deiner Gefühle heute als Erwachsener, stellt keine *reale* Gefahr mehr dar, auch wenn es sich so anfühlen mag.

Schaue, ob sich derjenige beruhigt und fähig ist an diesem Prozess teilzunehmen. Wenn er dich persönlich angreift, dich beleidigt, dich vor der Gruppe bloßstellt, ständig Regeln missachtet, Allianzen gegen dich schmiedet usw. dann ist das zu viel für diesen Menschen und man sollte ihn dann nicht mehr ins EM einbeziehen, sondern ihn in Ruhe lassen. Solche Menschen brauchen möglicherweise professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie.

7 Leitfaden für den Umgang mit Konflikten

Bei ernsthaften Konflikten sollte der EM-Verantwortliche sich zunächst Gehör verschaffen. Das heißt es ist notwendig, dass die Gruppe sofort mit ihrer Interaktion insgesamt aufhört und eine Kriegspause einlegt. Dazu sind zwei Dinge notwendig:

Einerseits muss der EM-Verantwortliche genug Macht von der Gruppe als Ganzes erhalten haben, um in solchen Situationen die entsprechende Autorität zu haben und gehört zu werden. Dies ist automatisch der Fall, wenn die Gruppe EM schon länger geübt hat und der EM-Verantwortliche dadurch in dieser Rolle anerkannt ist.

Zum zweiten muss die Gruppe soviel Metabewusstsein haben, dass sie automatisch erkennt, wenn sich Teilnehmer oder die ganze Gruppe in einer solchen destruktiven Dynamik befinden. *Sich nicht mit hinein ziehen lassen!* Der Großteil der Gruppe muss Frieden wollen, sonst gibt es keine Möglichkeit auszusteigen.

Hat sich also der EM-Leiter Gehör verschafft, geht es wie schon gesagt darum, sofort alle Interaktionen zu beenden und eine *Pause* einzulegen: 15 Minuten Pause, alle können rausgehen, was trinken usw. Es geht zunächst darum durch *sofortige* Erzeugung von *Distanz* die Nervensysteme so weit zu beruhigen, dass das Social Engagement System wieder online geht und eine normale Interaktion auf Erwachsenenenebene überhaupt wieder möglich macht.

Nach der Pause kommen alle wieder zusammen in den Raum und machen sofort und zu allererst eine Runde Ehrliches Mitteilen.

Sollte das nicht ausreichen, um die Auseinandersetzungen aufzulösen, sollte ein EM-Mediator beauftragt werden, der sehr viel Erfahrung damit hat. Dieser hat die Aufgabe in einem geschlossenen Raum nur mit den Kontrahenten alleine, beide beim Ehrlichen Mitteilen anzuleiten, bis alle Projektionen und defensiven Nervensystemzustände aufgelöst sind.

Im Kern geht es immer nur um zwei Dinge: Autonomie und Nähe. Entweder fühlt sich jemand verletzt, weil er etwas als massive Grenzüberschreitung erlebt hat oder weil er etwas als massiven Kontaktabbruch erlebt hat. Damit verbunden ist eine Projektion (Gedanke), dass der andere *absichtlich* Leid zufügen wollte. Sobald diese Dinge ehrlich ausgetauscht wurden und klar ist, dass der andere auch nur in Not war, ist jeder Konflikt zu Ende. Dann kann es wieder einen Austausch auf realer Erwachsenenenebene zwischen den Beteiligten geben. Sollten sich bei den Kontrahenten eingeschleuste Leute mit verdeckten Absichten befinden, werden diese dadurch sichtbar, dass sie den Prozess der Bewusstwerdung und des Austausches torpedieren oder sogar direkt verweigern. Stattdessen werden sie weitermachen mit Vorwürfen, Angriff, beleidigt sein, Drama, Provokation, Ablenkung, Durcheinanderbringen. Sie sind eigentlich immer sehr leicht zu erkennen: *Sie teilen nie wirklich etwas von sich, insbesondere ihren Gefühlen mit.* Stattdessen greifen sie an, offen oder subtil.

8 Wählen von Führungskräften

Bei der Wahl von parteiinternen Führungskräften ist äußerste Vorsicht geboten, wenn die Basis wirklich eine Veränderung in der Gesellschaft erreichen möchte. Dabei kommt nochmal eine besondere und verschärfte Dynamik ins Spiel, die sofern unbewusst und ungesehen zu Destruktivität, ja zur Zerstörung der gesamten Partei führen kann.

Es geht darum, nicht blind Menschen zu wählen, die äußerlich stark, unangreifbar und blendend auftreten, damit ich selber schön bequem in der Passivität bleiben kann! Es braucht Menschen, die sowohl Gestaltungskraft (Bauch), Fachkompetenz (Kopf) aber vor allem auch Bindungs- und Beziehungsfähigkeit (Herz) haben. Wenn sich potentielle Führungskräfte vor den Mitgliedern nur mit ihrer Sprachgewandtheit und Durchsetzungsfähigkeit (eigentlich Kampffähigkeit) zeigen, bestenfalls noch ihre Fachkompetenz darstellen, reicht das *nicht* aus. Denn selbst der beste Macher, der gleichzeitig hochangesehener Wissenschaftler ist, wird Schaden anrichten, sofern er nicht eine bestimmte Beziehungs- und Austauschfähigkeit besitzt. Eine Position mit Verantwortung stellt eine *immense* Herausforderung dar, nicht in destruktive Beziehungsmuster abzugleiten. Solche Positionen führen dazu, dass sich in besonderer Weise ungelöste Konflikte destruktiv auswirken.

Konkretes Beispiel: Wenn jemand in einer Machtposition, die extreme Herausforderungen mit sich bringt, nicht in der Lage ist seine Gefühle von Angst und Hilflosigkeit in sich bewusst wahrzunehmen und offen zu kommunizieren. Was ist die logische Folge? Er muss diese Gefühle *in sich* unterdrücken! Da diese Gefühlsräume aber aus seiner unbewussten Sicht von außen, sprich von anderen Menschen, z. B. solchen die ihn angreifen ausgelöst werden (Projektion), muss er nun spiegelgleich diese Bewegungen *im Außen* unterdrücken! Und was das in der Regel bedeutet kennen wir alle: Machtmissbrauch. Was ist die Basis von Machtmissbrauch? Kommunikationsverweigerung! Daher führt Ehrliches Mitteilen zur Kernschmelze solcher negativen Vorgänge.

Umgekehrt, Menschen die keine Angst mehr vor ihren Emotionen haben, können nicht korrumpiert werden und haben null Interesse Machtmissbrauch zu betreiben, sie sind einfach zu stark dafür.

Es gilt langfristig Prozesse und Strukturen in der Partei zu etablieren, dass Kandidaten immer auch mit ihrer Beziehungs- und Dialogfähigkeit sichtbar werden. Eine einfache Möglichkeit wäre, die Kandidaten sichtbar für alle Ehrliches Mitteilen machen zu lassen. Langfristig wird aber eine Gruppierung, die das EM etabliert hat ohnehin nur noch Führungskräfte hervorbringen, die diese Kapazität haben. In jeder Gruppe bis hinunter zur Basis ist dann ja für alle sichtbar, wie sich die Mitglieder jeweils im EM verhalten, wie viel sie kommunizieren können, wie schnell sie von Auseinandersetzungen zurück zum EM finden usw.

9 Eine neue Welt

9.1 Ausgangsbasis ist immer die Beziehungsebene

Eine neue und bessere Welt entsteht nirgendwo sonst, als in der Begegnung zwischen zwei oder mehr Menschen. Nur dort kann etwas wirklich Neues entstehen, weil alles andere nur Manifestationen der Tiefe des Austausches ist, die wir miteinander erreichen, in der Partnerschaft, im Freundeskreis, in der Stadt wo wir leben und im ganzen Land. Daher ist die Basis der neuen Welt die Beziehungsebene, statt Geld, Macht, Kampf, Stress, Konsum oder Angst.

Ehrliches Mitteilen ist ein Werkzeug diese Ebene von Kontakt und Verbindung zielsicher zu transformieren. Es ist aber keine Schablone für alle Beziehungen und Begegnungen, sondern hilft uns in sicheren Beziehungen unsere unbewussten Konflikte aufzulösen. Sobald dies geschehen ist, braucht es auch kein EM als Mittel mehr. Dann sind wir wieder im Bewusstsein für die Gemeinschaft angekommen, statt ständigem Kreisen um uns selbst oder um die anderen.

9.2 *Es geht nicht um Wahlergebnisse*

Solange der Fokus ausschließlich auf äußeren Resultaten liegt, wird zu viel Energie vergeudet, die eigentlich für die Transformation des Umgangs miteinander gebraucht wird. Auch Wahlergebnisse sind nur eine äußere Manifestation des erreichten Energieflusses. Statt also auf Wahlergebnisse zu zielen, ist es viel effizienter zunächst mit EM den inneren Energiefluss in Gang zu bringen und ein stabiles Gruppenbewusstsein jenseits ungelöster Bindungskonflikte zu etablieren. Dieses Gruppenfeld ist so stark, dass alle Probleme, alles Leiden und auch alle Bedürfnisse darin Platz finden. *Jeder Einzelne ist darin in seiner Individualität willkommen.* Im Gegensatz zu einer gleichgeschalteten untereinander getrennten Masse an Menschen. Sobald ein solches Feld etabliert wurde wirkt das unsichtbar nach Außen auf alle Menschen. Dieses Feld erreicht Menschen auch ohne 3D-Medien. Ich möchte nicht zu weit in esoterische Zusammenhänge eintauchen, aber es ist wichtig grundlegende Gesetzmäßigkeiten in diesem Bereich zu kennen.

Was wäre z. B. wenn |||dieBasis keinerlei Wahlwerbung betreiben würde... Wie fühlt sich das an?

10 Der Schlüssel zum Erfolg

Ehrliches Mitteilen führt mit mathematischer Präzision zu völlig neuen Erfahrungen im zwischenmenschlichen Kontakt. Letztlich führt es zu einem neuen Bewusstsein. Es gibt jedoch auch einen Teil in uns, der das gar nicht möchte! Das ist das alte Schutzsystem, was wir in unserer Wachstumsphase entwickelt haben, um mit einer wenig bindungsfähigen Umgebung zurecht zukommen. Dieses System schützt uns nach Innen vor überwältigenden Emotionen und Körperzuständen, die noch nicht integriert sind und gleichzeitig nach Außen vor zu viel Nähe und Kontakt. Leider merken wir heute als Erwachsene nicht, dass die Situation, in der dieses Schutzsystem für unser Überleben notwendig war, gar nicht mehr existiert. Heute sind wir nicht mehr einzelnen Menschen hilflos ausgeliefert, wie unseren Eltern. Heute können wir unter Millionen von Menschen die wählen, die genauso nach echtem Kontakt suchen wie wir. Außerdem ist unser Körper ausgewachsen, wir können uns im Zweifelsfall aktiv zur Wehr setzen.

Ehrliches Mitteilen ist ein Werkzeug, um an dem Abwehrsystem vorbei zum direkten Kontakt zu gelangen. *Es funktioniert aber nur, wenn wir die Anleitung exakt und hundertprozentig einhalten!* Jeder Impuls das nicht zu tun stammt vom alten Schutzsystem. Es möchte Dinge ändern, weglassen oder ergänzen. Dadurch bringt es sich wieder ins Spiel und torpediert die direkte Erfahrung von Kontakt, die möglich wäre, wenn wir uns strikt an die Prozessbeschreibung halten. Daher, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, euch *exakt an die Anleitung zu halten* und immer tiefere, feinere Ebenen zu kommunizieren.

Ein weiterer Punkt ist, dass ihr langsam und vorsichtig mit euch und der Gruppe vorgeht, wie in der Schritt-für-Schritt-Anleitung beschrieben. Wenn ihr mit EM anfangt und eure Gedanken mitteilt, lasst die *Bezugnahme* zum anderen bzw. zu den anderen erstmal weg. Das bedeutet, dass ihr Gedanken, die sich auf konkrete Menschen im Raum beziehen weglasst oder allgemeiner formuliert, sodass sich niemand angesprochen fühlt. Erst wenn die Gruppe sehr mit dem ehrlichen Austausch vertraut ist und realisiert hat, dass nichts passieren kann, könnt ihr auch das kommunizieren.

Wir können unser oben beschriebenes Schutzsystem in zwei Typen einteilen: Verschmelzung und Autonomie. Somit wendet jeder Mensch eine oder seltener beide dieser Strategien an. Es ist sehr sehr hilfreich dies zu wissen, um andere besser verstehen zu können. Der Autonomie-Typ versucht sich zwanghaft zu schützen, in dem er sich distanziert, trennt, sein Ding macht, sich unabhängig macht usw. Er blendet *den anderen* aus. Der Verschmelzungstyp hingegen, macht genau das Gegenteil, um sich zwanghaft zu schützen: Er greift nach dem Anderen, sucht Sicherheit, testet ihn, will Informationen einholen, aber ohne wirklich etwas von sich selbst zu sagen. Er blendet *sich selbst* aus. Beim Ehrlichen Mitteilen geht es für den Autonomietyp im Kern um verdrängte Trauer, beim Verschmelzungstyp um verdrängte Wut. Der Autonomietyp muss lernen sich für die anderen zu interessieren, der Verschmelzungstyp muss lernen sich für sich selbst zu interessieren. Wer hierzu mehr wissen möchte, dem empfehle ich meine beiden ersten Bücher „Heilung von Beziehungen Band I und II“.

Neben der Beziehungsebene, die man in der einfachsten Form auf diese zwei Typen reduzieren kann, gibt es noch die Ebene der Neurophysiologie. Um das was mit uns, vor allem in Gruppen, geschieht zu verstehen, müssen wir noch einmal auf den Körper zurückkommen. Grundsätzlich hängt unser körperliches *und psychisches* Wohlbefinden vom Zustand unseres Autonomen Nervensystems ab. Wir können vier wesentliche Zustände unterscheiden:

- * *Regulation* (Wohlbefinden)
- * *Zwanghaftes Nettsein* (Fawning)
- * *Aktivierung für Kampf/Flucht*
- * *Sich totstellen, erstarren*

Das heißt das Autonome Nervensystem jedes Mensch, den wir treffen und wir selber auch sind immer in einem dieser Zustände. Von diesen *Körperzuständen* hängt unsere *psychische* Verfassung ab:

- * *Regulation* → Glück, Gefühl von Verbundensein, Neugier, Interesse an Menschen, Entspannung
- * *Zwanghaftes Nettsein* → Manipulation, mangelndes Selbstwertgefühl, unklar über eigene Interessen und Bedürfnisse, kein authentischer Ausdruck, Unterwerfung, Besänftigung
- * *Aktivierung für Kampf/Flucht* → Anspannung, hochgradige Wachheit, Kampf- und Fluchtbereitschaft, Wut, Aggression, Tunnelblick, Durchsetzungswille, Rücksichtslosigkeit
- * *Sich totstellen, erstarren* → Passivität, vernebelte Wahrnehmung, Dissoziation, Stress, Angst, Depression, Wunsch nach Betäubung

Nur der erste Zustand (Regulation) tritt auf, wenn der Körper die Umgebung als sicher einstuft. Alle anderen sind *Körperzustände* auf Grund von Sinneseindrücken, die auf Gefahr hindeuten. Diese 4 Zustände wechseln sich ab, je nachdem in welcher Umgebung wir sind. Die zwei oben beschriebenen Beziehungstypen (Autonomie und Verschmelzung) jedoch bleiben konstant. Sie entstanden als Notlösungen in der Wachstumsphase und sind uns wie einprogrammiert und völlig automatisiert.

Wir können uns also **gegenseitig helfen**, in dem wir einerseits herausfinden welchem *Beziehungstyp* wir und andere angehören und andererseits ein Metabewusstsein entwickeln in welchem der vier *Nervensystemzustände* wir selber sind und auch eine Gruppe als Ganzes ist. Dies führt dann dazu, dass sobald einzelne oder die Gruppe aus dem ersten Zustand von Regulation herausfällt sofort Gegenmaßnahmen ergriffen werden, wie z.B. Ehrliches Mitteilen. Wenn das Bewusstsein dafür noch nicht vorhanden ist, wird die Gruppe eher in endlose Diskussionen, Streit und dann Passivität abrutschen. Insofern macht es das auch wiederum sehr einfach: wir haben nur zwei Grundbeziehungstypen und vier Körperzustände, über die wir uns bewusst sein sollten.

Entwicklungsstrauma bedeutet, dass wir Nähe, Kontakt und Beziehung immer noch generell (und meist unbewusst) als gefährlich einstufen, obwohl dies heute als Erwachsener nicht mehr zwangsläufig der Fall ist. Das ist der Grund warum so etwas wie EM überhaupt gebraucht wird. Mit dem echten Kontakt durch EM hören alle nicht kommunizierten Projektionen auf und die Nervensysteme kehren in den Zustand von Regulation zurück. Nur im Zustand von Regulation stehen uns unsere sozialen Interaktionsfähigkeiten voll zur Verfügung. In allen anderen Zuständen werden andere Menschen eher als Bedrohung wahrgenommen, was erklärt warum wir es so schwer haben, aus Konflikten und Resignation eigenständig wieder herauszufinden.

Mit dem Wissen, was in diesem Buch vermittelt wird und dem angewandten Werkzeug des Ehrlichen Mitteilens hört alles Destruktive auf Beziehungsebene auf und die Körper aller Beteiligten kommen in den Zustand von Entspannung und Wohlfühl. Die automatische Folge ist eine stark erhöhte Achtsamkeit. Damit stehen den eigentlichen Aufgaben und Zielen, denen sich die Partei ||||dieBasis gestellt hat nichts, wirklich nichts mehr im Wege. Auch wenn das jetzt für viele nicht nachvollziehbar ist, aber es wird dann im Außen tatsächlich keine Probleme und Hindernisse mehr geben, ja gar nicht mehr geben können.

Erfolgreich können wir nur durch Zusammenschluss und Gemeinschaft sein. Daher ist es für Leiter von EM-Runden sinnvoll, dass ihr euch untereinander vernetzt, um Erfahrungen auszutauschen. Vor allem für diejenigen, die nicht ständig im Berufsalltag Gruppen leiten, ist es gut, sich am Anfang mit anderen EM-Leitern zu beraten, damit in euch nicht der Eindruck entsteht, dass ihr in eurer Rolle und mit euren Erlebnissen alleine dasteht. In jedem Fall wird man durch eine solche Rolle mit einem immensen Zuwachs an Bewusstheit und Gestaltungsfähigkeit in Bezug auf Gruppenprozesse belohnt.

11 Häufige Fragen

Hier werde ich nach und nach, die häufigsten Fragen und Probleme klären, die bei der Einführung und dem Durchführen von EM in der Basis auftreten.

Euer Feedback ist für die Weiterentwicklung dieses Handbuches hilfreich, insbesondere wenn Ehrliches Mitteilen neu für euch ist oder ihr beginnt Ehrliches Mitteilen in eurem Verband einzuführen:

Welche Fragen und Probleme treten auf?

Was sind eure zentralen Erkenntnisse und Erlebnisse?

Welche Veränderungen treten ein?

Welche Themen fehlen oder interessieren euch noch?

...

Schreibt mir gerne eine Email an gopal@traumaheilung.net, sodass ich es in das Buch einfließen lassen kann.

12 Weiterführende Informationen

EM/dieBasis Projektseite

<https://www.traumaheilung.net/projekte/em-diebasis/>

Online-Quiz zum Üben

<https://www.traumaheilung.net/ressourcen/ehrlisches-mitteilen-quiz/>

Merkblätter

<https://www.traumaheilung.net/downloads/de/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf>

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrlisches-Mitteilen-Level-3.pdf>

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrlisches-Mitteilen-fuer-Menschen-die-nichts-fuehlen.pdf>

FAQs

<https://www.traumaheilung.net/lokale-gruppen/faq/>

Community

https://t.me/gopal_lokale_gruppen_vernetzung

<https://t.me/joinchat/VDIxH3QYugSXMR7a>

International

https://t.me/gopal_honest_sharing

https://t.me/Local_Group_English

Buch zum Ehrlichen Mitteilen

<https://www.traumaheilung.net/downloads/de/HEILUNG-VON-BEZIEHUNGEN-I-Gopal-Norbert-Klein.pdf>

Lokale Gruppe in deiner Nähe

<https://www.traumaheilung.net/lokale-gruppen/finden/>

Videos zum Ehrlichen Mitteilen

<https://www.youtube.com/watch?v=cARUzSHfJZ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=t-znqtqIb8Q>

https://www.youtube.com/watch?v=sj90agif_oM

https://www.youtube.com/watch?v=14hKEX_pwNU

<https://www.youtube.com/watch?v=GwDDF0QZyvQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=QfqL3NROG9M>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ug5vPEOWsfA>

https://www.youtube.com/watch?v=7ZNAOu_3lzM

<https://www.youtube.com/watch?v=uTaQWLNw1dI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wn0J90AHiEA>

<https://apolut.net/m-pathie-gopal-norbert-klein/>

Dr. Stephen Porges

<https://www.stephenporges.com/>

Dr. Bessel van der Kolk

<https://www.besselvanderkolk.com/>