

Ehrliches Mitteilen (EM) für Menschen, die nichts fühlen

www.traumaheilung.net

Immer wieder erzählen mir einzelne Menschen, dass bei ihnen das Ehrliche Mitteilen nichts bewirken würde. Meist handelt es sich dabei um jene, die wenig bis keinen Zugang zu ihren Gefühlen haben. Wer in der Kindheit wenig sichere Bindung erfahren hat, sodass er weite Teile seines Gefühlslebens „abstellen“ musste, um zu überleben, hat später große Schwierigkeiten so etwas wie Lebendigkeit überhaupt zu spüren. Häufig wird versucht, die innere Leere durch extreme Lösungsversuche und Erlebnisse auch noch zu überdecken.

Daher möchte ich hier diese Personengruppe speziell ansprechen und mit präzisen Informationen helfen, den Weg sehen zu können. Wichtig vorab ist, dass das Ehrliche Mitteilen in jedem Fall seine Wirkung entfaltet, zwangsläufig. Allerdings nur, wenn es wirklich korrekt und präzise angewendet wird. Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn sich nichts verändert, heißt das, das EM wird nicht so durchgeführt, wie ich es beschrieben habe. Also gilt es herauszufinden, an welcher Stelle.

Was ist die Situation von Menschen, die nichts fühlen? Sie wollen im Wesentlichen *nicht* mit dieser Leere in Kontakt kommen. Sehr oft ist damit die Idee verknüpft, dass sie von anderen nicht akzeptiert werden, wenn herauskommt, dass sie in sich wenig oder keine Gefühle wahrnehmen. Sie können sich nicht vorstellen, dass sie trotz ihrer inneren Leere willkommen sind. Dabei handelt es aber nur um eine Projektion, weil sie selber von diesem Zustand weg wollen. Transformation bedeutet aber und das ist ja das Prinzip vom Ehrlichen Mitteilen, dass ich eine Verbindung herstelle. Was aber, wenn ich z. B. während Lokaler Gruppen nichts fühle? Was wenn ich im Kontakt mit Menschen so gestresst, nervös und angespannt bin, dass ich nichts fühle? Mit was soll ich dann in Verbindung treten? Wie soll ich mich dann ehrlich mitteilen? So oder ähnlich könnten deine Fragen lauten. Und dann kommst du möglicherweise zu dem Schluss, dass das so für dich nicht funktioniert.

Die Wahrheit ist aber, dass dich dein System austrickst, weil es immer noch glaubt dich schützen zu müssen. Und Schutz bedeutete in der Kindheit die Herstellung von Distanz. Wie also stellst du Distanz her und wie könntest du anders vorgehen? Die Antwort für die genannte Gruppe von Menschen lautet:

1. Die Distanz wird dadurch hergestellt, dass die innere Leere nicht vollständig mitgeteilt wird.
2. Dass du vor genau diesem Zustand von Leblosigkeit weglaufen möchtest.
3. Aber vor allem: dass du nicht alle oder zu wenig deiner Gedanken mitteilst.

Ganz wichtig für solche Menschen ist zu realisieren, dass das, was sozusagen noch übrig ist an Existenz, an Leben oft nur noch sich schnell bewegende Gedanken sind. Da der Gefühlsraum blockiert ist, sind sie im Übermaß mit ihren Gedanken identifiziert (weil sonst nichts da ist, außer dem physischen Körper). Es erscheint deshalb wie etwas Wertvolles, was mich ausmacht, was ich nicht teilen möchte. Vielleicht denke ich sogar unbewusst, dass ich meine wichtigsten Gedanken bin. Meinungsverschiedenheiten könnten dann schnell als Bedrohung meiner Identität erlebt

werden. Also halte ich meine Gedanken lieber zurück, um meine Selbstwahrnehmung nicht zu gefährden. Damit aber verweigerst du die Verbindung mit der Welt, mit deinen letzten inneren Bewegungen die noch da sind!

Daher lautet die Regel für Menschen, die wenig bis gar nichts mehr fühlen:

TEILE DEINE GEDANKEN MIT!

Teile vor allem die Gedanken mit, die sich auf den oder die Menschen beziehen, die gerade anwesend sind. Wichtig: mache dies nur in sehr sicheren Umgebungen, wie mit dem Lebenspartner, in Lokalen Gruppen oder Psychotherapie!

Dies bringt dich wieder in Verbindung, denn du hast ja außer deinen Gedanken nichts, mit dem du in Verbindung treten könntest. Und wenn du ehrlich bist, wirst du zugeben, Gedanken sind immer da, also kannst du auch die Brücke zu den anderen wieder herstellen! Wenn du also andere an deinen positiven und negativen Gedanken teilhaben lässt, kommt Energie ins Fließen. Durch die gewonnene Sicherheit (dass deine Gedanken da sein dürfen) öffnet sich früher oder später der Zugang zu den Emotionen. Statt jetzt darüber nachzugrübeln ob das stimmt, probiere es aus!

Wenn du an dieser Stelle nicht weiterkommst ist es möglicherweise angebracht, sich für die ersten Schritte psychotherapeutische Hilfe zu holen.

Gopal