

Ehrliches Mitteilen ist ein Gamechanger

„Ehrliche Kommunikation ist Energiefluss und Energiefluss ist das, was wir Glück nennen. Es ist das Schlüsselprinzip für wundervolle Beziehungen und ein erfülltes Leben.“ (Gopal Norbert Klein)

Ich habe das Buch „Der Vagus Schlüssel zur Traumaheilung“ von Gopal Norbert Klein jetzt zum dritten Mal innerhalb von einem Jahr gelesen. Es hat mich erneut gefesselt und ich erlebte wieder eine tiefe Resonanz mit meinem wahren Selbst/Bewusstsein bzw. eine unglaubliche Erfüllung. Dieses Buch und die Methode des Ehrlichen Mitteilen haben das Potential, unsere Gesellschaft wirklich auf eine friedliche Bewusstseinsstufe der Menschheit zu transformieren. Denn die Konflikte, die Probleme, die Gewalt und die Kriege im Außen sind ja nur Projektionen der Konflikte, der Gewalt und der Kriege in unserem Inneren. Mit EM setzen wir an unserem Inneren an, diese endlich aufzulösen.

Ich selbst hatte 2017 einen Burnout mit der Diagnose Depression. Dieser Umstand hat mich erstmal „aufgeweckt“. Meiner Neugier folgend habe ich mich auf meinen Weg gemacht, die Ursachen dafür zu ergründen und mich intensiv mit mir und meiner Psyche auseinanderzusetzen. Es folgten ambulante Psychotherapien, eine stationäre Psychotherapie in der Hochgrat Klinik, die bis heute die wertvollste Erfahrung meines Lebens war, Teilnahme an und später Aufbau und Leitung von Selbsthilfe- und Coachinggruppen, Systemisches Coaching, Familienstellen, Innere-Kind-Arbeit und Traumatherapie, sowie Selbststudium in Psychologie, Ehrlicher Kommunikation, Traumaheilung und aktuell holistischer Gesundheit.

Diese Zeit hat mir gezeigt, wie sehr ich mich vom natürlichen Lebensfluss, von mir selbst und meinen Gefühlen und Bedürfnissen entfernt hatte und mich mit Höhen und Tiefen aus dem Kreislauf aus Arbeit, Konsum und Unterhaltung – auch bekannt als Hamsterrad – befreit hat.

Auf meinem eigenen Heilungsweg bin ich einem Punkt angekommen, an dem ich lernen durfte, dass Ursache und Lösung für all unsere Probleme und Leiden in dieser Welt auf der Beziehungsebene zu finden sind und dass wir als Menschheit nur gemeinsam eine heile und friedvolle Welt und für unsere Kinder lebenswerte Zukunft gestalten können, in der wir unser ganzes Potential und unsere Einzigartigkeit entfalten und leben dürfen. Für mich bedeutet das, dass wir als Menschheit wieder miteinander in Verbindung gehen und mit dem natürlichen Lebensfluss leben.

Unsere Zivilisation ist inzwischen so weit vom Weg abgekommen, dass wir es selbst gar nicht erkennen und schon gar nicht wissen, wie wir da wieder herauskommen sollen. Wir arbeiten uns in sinnlosen Bullshit-Jobs ab, produzieren und konsumieren unnötige Dinge, zerstören Natur und Umwelt und häufen Müll im Überfluss an. Wir vergiften unsere Nahrung und unseren Körper, lassen uns manipulieren und „unten halten“ durch Unterhaltung und Gehirnwäsche. Wir dressieren und erziehen unsere Kinder zu unmündigen Arbeitsmaschinen um, streben nach Reichtum, Perfektion und Status, geben die eigene Verantwortung an geldgierige Konzerne und machthungrige Führungsmenschen ab, die uns ausbeuten, tyrannisieren und Armut erzeugen. Dazu kommen Konflikte in Beziehungen, Krisen, Gewalt und Kriege. "Wir sind eine Gesellschaft von Robotern geworden, deren Ideal maximale äußere Leistungsfähigkeit und Selbstbetäubung ist." (Gopal Norbert Klein). Kein Wunder, dass wir an Zivilisationskrankheiten leiden, in Angst leben und permanent unter Stress stehen. Und die meisten Menschen glauben, dass dies das Leben ist. Ist dies das echte Leben? Erfüllt und nährt uns das? Macht uns das glücklich? Ich durfte am eigenen Leib erfahren, dass es nicht

so ist. Hans-Joachim Maaz beschreibt dies sehr treffend mit dem Wort Normopathie. Das Normale wird pathologisiert, das Pathologische normalisiert. Unsere

Gesellschaft ist inzwischen komplett Entwicklungstraumatisiert. "Mit unseren Erwartungen, Vorstellungen, Ideen, Gedanken und Vorurteilen über andere Menschen erschaffen wir uns unser eigenes Gefängnis und verhindern unsere Lebendigkeit, Glück und Erfüllung. Denn in den allermeisten Fällen stimmen diese nicht mit dem Menschen überein, der uns gerade begegnet. Wir projizieren Gefahr oder Angst wo gar keine ist."

Ich selbst durfte das Ehrliche Mitteilen zum ersten Mal Ende 2021 ausprobieren. Gehört habe ich davon schon ein Jahr zuvor. Anfangs war ich etwas skeptisch, doch etwa drei Monate später packte mich die Methode und auch die Ansichten von Gopal Norbert Klein, sodass ich mich intensiv mit Traumaheilung und dem EM beschäftigt habe. Ich eignete mir umfangreiches Wissen über Entwicklungstrauma an. Ich las Bücher von Steven Porges (Polyvagaltheorie), Laurence Heller (Entwicklungstrauma heilen mit NARM) und alle Bücher von Gopal, hörte mir alle Interviews und schaute mir fast alle Videos von ihm an und praktiziere Ehrliches Mitteilen seit Mitte 2022 in eigener Lokaler Gruppe. Dadurch habe ich mein eigenes Entwicklungstrauma (mit EM-Level 2) in nur zwei Monaten fast vollständig lösen können, und ja, es fühlte sich an wie durch den Tod gehen, es fühlte sich wie sterben an. Doch heute lebe ein Leben in Freude, Neugier, Leichtigkeit, Lebendigkeit, Glück und Verbindung. Ich bin ausgeglichen, bin komplett angstfrei, bin in der Lage meine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und sicher zu kommunizieren, habe volles Vertrauen in mich und das Leben, kann mich sehr gut abgrenzen, habe keinen Stress mehr in meinem System, mache mir keine Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft, lebe im Hier und Jetzt und mit dem natürlichen Lebensfluss. Ich kann die Realität unverzerrt und bewusst wahrnehmen und kann wie von selbst meditieren und spirituelle Zustände erleben. Es fühlt sich nüchtern und unspektakulär an und doch ist es das echte Leben! Meine Suche nach Glück und Erfüllung ist zu Ende. Sie ist zu Ende! Daher habe ich auch kein Interesse mehr an anderen Heilmethoden/Konzepten.

Warum ist Ehrliches Mitteilen so wichtig?

Ehrliches Mitteilen ist Weg und Ziel gleichzeitig und beendet das Leid im Hier und Jetzt. Es transformiert im Autonomen Nervensystem unsere destruktiven Beziehungsmuster aus der Kindheit, die einzig und allein aus dem Mangel an Bindung durch verdrängte oder nicht ausgedrückte Gefühle und Gedanken entstanden sind und sich heute im Erwachsenenalter in destruktiven Verhaltensweisen, Krankheiten, Depressionen und Beziehungskonflikten widerspiegeln.

Aus der modernen Traumaforschung, begründet durch Menschen wie Steven Porges (Polyvagaltheorie), Laurence Heller (Entwicklungstrauma, NARM), Gopal Norbert Klein (Ehrliches Mitteilen, FLOATING) und andere wissen wir heute, dass Ursache und Lösung für all unsere Probleme und Leiden auf der Beziehungsebene zu finden sind.

Wir Menschen sind sowohl physisch, als auch psychisch auf sichere und nährenden Bindung/Beziehungen angewiesen. Dies ist ein biologisches Bedürfnis.

Beziehung bedeutet Austausch von Information. Durch den ehrlichen Austausch unserer drei Erlebensebenen (Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen) sind wir in der Lage echte, tiefe und nährenden Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und zu leben. Wir fühlen uns dann sicher, geborgen und „zuhause“ und brauchen uns nicht mehr mit Konsum, Unterhaltung, Ablenkung und Substanzen betäuben und weder Konflikte, noch Gewalt oder gar Kriege ausüben.

Unser Körper orientiert sich immer an der Natur – am natürlichen Lebensfluss und das bedeutet Sicherheit und Bindung (und danach Fortpflanzung).

Der Grund warum wir leiden, Krankheiten und Symptome entwickeln liegt darin, dass wir in unserer hochzivilisierten Welt nicht mehr artgerecht und gegen die Bedürfnisse unseres Körpers leben. Gegen den natürlichen Lebensfluss. Man könnte sogar sagen, dass Ehrliches Mitteilen daher ein biologisches Bedürfnis unseres Körpers ist. Durch Ehrliches Mitteilen hört der ganze Stress in uns auf, Ängste lösen sich und wir können uns entspannen. Wir erkennen, dass wir keine Feinde mehr sind und alle zur Menschheitsfamilie gehören.

Meine Vision ist es, diese Welt zu einem Ort voller Freude, Menschlichkeit und Liebe zu machen.

Daher begleite ich heute selbst Menschen sich aus diesem „falschen Leben“ zu befreien und unterstütze sie, ihre Ängste zu lösen und miteinander in Verbindung zu gehen, damit sich die Eigenverantwortung, die Beziehungsfähigkeit und die eigene Lebendigkeit entfalten darf. Denn das echte Leben ist Fülle und Energiefluss. Das echte Leben Veränderung und Entfaltung, ist angstfrei, ist Leichtigkeit, Freude, Glück, Verbindung und Liebe.

Ich möchte das Ehrliche Mitteilen weiter in die Welt tragen, in Unternehmen und im klinischen Setting vorstellen, damit die Menschen endlich eine einfache, effiziente und praktisch umsetzbare Lösung für ihr Leiden finden und anwenden können.

Herzlichen Dank Gopal

Jens / EM Dresden