

Ehrliches Mitteilen – Leitfaden für Lokale Gruppen (komprimiert)

Einführung

Ehrliches Mitteilen (EM) ist **keine Therapie**, sondern eine Form der Selbsthilfe in lokalen Gruppen. Jeder nimmt **eigenverantwortlich** teil. Der Prozess basiert auf drei Ebenen: **Körperempfindungen, Gefühle** und **Gedanken**.

Die drei Satzanfänge

Jeder Satz beginnt exakt mit einem der folgenden Anfänge:

- **Ich spüre** ... [Körperempfindung]
- **Ich fühle** ... [Gefühl]
- **Mein Kopf denkt, dass** ... [Gedanke]

Die Reihenfolge ist beliebig. Man kann Ebenen weglassen oder länger bei einer bleiben.

Struktur der Gruppe

- Jede Person spricht ca. 10 Minuten ungestört über ihre **aktuelle innere Erfahrung**.
- Die anderen **hören 100% aufmerksam** und ohne Kommentare zu.
- **Gruppenleiter/in** achtet auf Zeit, Struktur und Rahmenbedingungen.
- **Keine Zuschauer, kein Körperkontakt, keine Ablenkung** (keine Kinder, Tiere, Essen etc.).
- Alle sitzen **auf Stühlen**, mit **aufrechter Wirbelsäule**. Liegen oder Meditationshaltungen sind nicht erwünscht.

Wichtige Hinweise

- Nur eine Runde pro Treffen, keine Mischformen oder Erweiterungen.
- **EM** funktioniert **nicht** über **Chatnachrichten**, sondern **nur live**, per **Telefon** oder **Video**.
- **Augen bleiben offen** und auf den Sprecher gerichtet (auf Füße oder Körperteil möglich, nicht zwingend in die Augen).
- Wünsche, Geschichten, Interpretationen oder Aussagen über andere sind **KEIN EM**.

Beispiele

Richtig: „Ich fühle Trauer.“

Richtig: „Ich spüre Wärme in meinem Bauch.“

Richtig: „Mein Kopf denkt, dass ich es richtig machen möchte.“

Falsch: „Ich fühle mich nicht verstanden.“ (→ besser: „Ich fühle Wut. Mein Kopf denkt, dass ich nicht verstanden werde.“)

Für Einsteiger

Falls es schwerfällt, kann man zunächst nur diese drei Sätze nutzen:

- Ich spüre Anspannung in meinem Körper.
- Ich fühle Wut.
- Mein Kopf denkt, dass EM interessant ist.¹

Abschluss

Ehrliches Mitteilen öffnet den Raum für **tiefe Verbundenheit, Frieden** und **Freiheit**. Wenn die Struktur eingehalten wird, entsteht **Transformation**. Das Maximum an Ehrlichkeit besteht auch darin, mitzuteilen: „Mein Kopf denkt, dass ich nichts sagen möchte.“