

Ehrliches Mitteilen (EM) Level 2

Bezugnahme zu anderen im Raum erlaubt

www.traumaheilung.net

Hierbei handelt es sich um eine fortgeschrittene Variante des Ehrlichen Mitteilens, die keinerlei „Zensur“ der mitgeteilten Gedanken mehr enthalten muss. Alle Gedanken *können* exakt so mitgeteilt werden (im EM-Format), wie sie im Innern erscheinen. Das bezieht sich vor allem auf Gedanken, die andere Teilnehmer im Raum bzw. den (EM-)Partner betreffen. Der Unterschied zwischen L1 und L2 ist also lediglich, dass bei L2 auch Gedanken, die andere im Raum betreffen, mitgeteilt werden *können*. Bei L1 ist dies nicht erlaubt. Die Art, wie wir bei L2 sprechen, ist exakt die gleiche wie bei L1. Wir nutzen die vorgegebenen Satzanfänge genauso wie bei L1. EM bleibt EM.

Ein konkretes Beispiel:

Wenn ein Gedanke in meinem Kopf über jemanden im Raum auftaucht, egal ob positiv, neutral oder negativ, z.B.

„Ich mag Peter.“,

dann wäre die Mitteilung im EM-Format:

„Mein Kopf denkt, dass ich Peter mag.“

Das darf ich bei L1 jedoch so *nicht* mitteilen, weil es jemanden im Raum direkt betrifft (sofern es einen Peter als Teilnehmer gibt). Ich muss bei L1 diesen Gedanken weglassen, also nicht kommunizieren oder so umformulieren, dass sich niemand im Raum angesprochen fühlt, z.B.

„Mein Kopf denkt, dass es jemanden gibt, den ich mag.“

Bei L2 gibt es im Gegensatz dazu keinerlei Zensur mehr und wir *können* alle Gedanken im EM-Format so mitteilen, wie sie entstehen, es besteht aber keine Verpflichtung dies zu tun. Die Mitteilung wäre also:

„Mein Kopf denkt, dass ich Peter mag.“

Level 2 ist nur geeignet für Menschen, die bereits sehr viel Erfahrung mit der normalen Variante (L1) haben, z. B. in Lokalen Gruppen oder in der Partnerschaft. Auch muss die Partnerschaft bzw. die Lokale Gruppe stabil genug sein. Es muss ein tiefes Vertrauen vorhanden sein, um Gedanken über andere aushalten zu können. Gibt es den geringsten Zweifel, dass die Gruppe oder auch nur ein einzelner Teilnehmer damit überfordert ist, darf kein L2 gemacht werden.

L2 birgt die „Gefahr“, dass es zu offensichtlichem oder subtilem Ausagieren kommt. Dies ist der Fall, wenn Gedanken über andere benutzt werden, um das Mitteilen der Gefühle zu vermeiden. Beispiel: statt zu sagen „Ich fühle Wut.“ könnte das bei L2 über den folgenden Gedanken ausagiert werden: „Mein Kopf denkt, dass Peter ein Vollidiot ist.“ Natürlich kann dies auch ein Gedanke sein, der so aufsteigt und entsprechend mitgeteilt wird. Es ist formal korrektes EM. *Der Unterschied ist dabei aber für alle zu spüren!* Eine andere Variante des Ausagierens ist eine solche Aussage wie „Mein Kopf denkt, dass Peter ein Vollidiot ist.“ mit Wutenergie zu unterlegen, so dass Peter die Wutenergie direkt abbekommt. Das geht natürlich auch mit positiven Zuständen, dann bekommt Peter nicht Wut sondern z.B. Sehnsucht ab. Aber auch das würde dem EM und der Transformation entgegenlaufen.

Ein anderes Beispiel dazu: statt zu sagen „*Ich fühle mich einsam.*“ oder „*Ich fühle mich traurig.*“ könnte das bei L2 mit einer verbalen Grenzüberschreitung und Ebenenverschiebung ausagiert werden. Wir nehmen hier an, dass es eine Susanne im Raum gibt: „*Mein Kopf denkt, dass ich mit Susanne gerne wilden Sex haben möchte.*“ Es sind natürlich noch extremere Dinge denkbar, die ich hier nicht ausformulieren will.

Wenn du als Gruppenleiter den Eindruck hast, dass Teilnehmer das so machen, kannst du mit dieser Gruppe kein L2 machen und musst zu L1 zurückkehren.

Die obigen Beispiele zeigen, wie bei L2 die direkte Mitteilung der Kernemotionen (Wut und Trauer) umgangen werden kann und stattdessen das Gefühl über mentalen Inhalt (Gedanken) ausagiert wird. Diese Gefahr besteht bei L1 nicht. Reife Gruppen gehen mit L2 extrem vorsichtig um und haben großen Respekt vor der Wirkung.

Natürlich geht es auch bei L2 nicht darum, eigene Grenzen zu überschreiten. Es gibt beim EM, egal welcher Level, grundsätzlich *keinerlei* Verpflichtung, alle Gedanken mitzuteilen. Es kann z.B. sein, dass ein Gedanke kommt, der sich auf jemanden im Raum oder die Gruppe bezieht und den ich so im EM-Format mitteile, wie er im Kopf erscheint. Danach kommt vielleicht ein Gedanke in Bezug auf jemanden im Raum, bei dem ich mich nicht mehr sicher fühle den so direkt mitzuteilen, also formuliere ich ihn um oder lasse ihn ganz weg. Ich kann als Teilnehmer in L2-Gruppen auch nur L1 machen. All das ist völlig ok.

Die Bezeichnungen L1, L2 usw. dienen lediglich der Unterscheidung. L1 reicht zur vollständigen Transformation vollkommen aus. Jemand, der L1 vollständig und zu 100% korrekt durchführt, erfährt weit mehr Transformation, als jemand der versucht, mit anderen Leveln irgendwohin zu kommen. Alles kann zur Flucht vor Kontakt benutzt werden, auch der Wunsch nach anderen Leveln.

Frage: „*Wann sollte ich mit L2 anfangen?*“

Antwort: „*Wenn du L1 so vollständig gemacht hast, dass du keinerlei Interesse mehr an L2 hast.*“

EM ist kein Weg und hat auch kein Ziel

Goal