

# Ehrliches Mitteilen (EM) Level 3

www.traumaheilung.net

**Hierbei handelt es sich um eine fortgeschrittene Variante des Ehrlichen Mitteilens. Sie ist nur geeignet für Menschen, die bereits viel Erfahrung mit der einfache Variante haben, z. B. in Lokalen Gruppen und in Partnerschaften. Es braucht dafür einen gewissen Grad an Automatisierung der Kommunikation im Sinne des Ehrlichen Mitteilens. Das EM Level 3 führt uns in ein völlig neues Bewusstsein hinein und enthält ein gewaltiges Entwicklungspotential für unsere Gesellschaft!**

Bevor du dies ausprobierst prüfe, ob du beim Ehrlichen Mitteilen noch überlegen musst. Wenn dir oft nicht klar ist, welche Ebene(n) dein inneres Erleben gerade betreffen oder wie du etwas formulieren sollst oder ob du jetzt das EM richtig machst usw. dann übe zunächst die einfache Variante.

\*\*\*

Hier nun die Beschreibung des Settings und des Ablaufs:

Es handelt sich um einen Gruppenprozess von genau *drei* Menschen, nicht mehr und nicht weniger. Es treffen sich also drei Menschen online oder offline und setzen sich im Kreis zusammen. Alle sind gleichwertig, es gibt keinen Gruppenleiter, also gar keine Rollen mehr.

Alle drei machen das Ehrliche Mitteilen genau so wie bisher: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ohne Identifizierung mitzuteilen. Das Ehrliche Mitteilen an sich ändert sich also nicht. Da L3 auf L2 folgt, gehört die Bezugnahme dazu, heißt es ist erlaubt aber kein Zwang, man kann in Bezug zu jemand anderem sprechen, aber man muss dies nicht tun. Es würde sonst keinen Sinn machen, wenn ich L2 nicht aushalte L3 zu versuchen. Gerade bei L3 dreht sich extrem viel um die Projektionen während der Runde. Ihr könnt also L3 mit beiden Varianten durchführen, indem ihr z.B. sagt: "*Ich fühle mich gerade glücklich.*" oder auch mit Bezugnahme zu einem anderen Teilnehmer: "*Ich fühle mich gerade glücklich. Da ist der Gedanke, dass es daran liegt, dass du mich anlächelst.*"

Der Unterschied ist aber, dass es keine festen Zeitfenster mehr gibt. Es ist also nicht mehr festgelegt, wer wann wie lange spricht. Hier ist der entscheidende Punkt: Die Teilnehmer müssen ein Gruppenbewusstsein entwickeln und gemeinsam schauen und spüren, wer gerade dran ist und diesem Fluss auch folgen. Man kann das nicht mehr in dem Sinne „machen“ wie beim Lokalen-Gruppen-Prozess, sondern es ist eher ein geschehenlassen, ohne kämpfen, aber auch ohne aufzugeben. Die Gesamtzeit ist von mir nicht vorgegeben, es macht aber Sinn sie vorher festzulegen, z. B. 20 Minuten.

\*\*\*

Der Hauptunterschied zum normalen Ehrlichen Mitteilen ist, dass es keine festgelegten Kommunikationskanäle mehr gibt: statt des sicheren Rahmens von „ich bin jetzt für 10 Minuten dran und du/ihr hört mir während dieser Zeit zu.“ ist jetzt alles offen. Diese Form der Sicherheit (für das Ego) gibt es hier nicht mehr. Wir brauchen das auch nicht mehr, sofern wir unser Leben, unsere Beziehungen und unser Innenleben durch das normale Ehrliche Mitteilen weitgehend stabilisiert und harmonisiert haben. Wir verlassen die Ebene von Traumaheilung, Heilung von trennenden Beziehungsstrukturen und Transformation unseres individuellen Leidens. Das Ehrliche Mitteilen in der fortgeschrittenen Variante führt uns in zur Realisation, dass wir als Gruppe *sind*. Dass Individualität und Gemeinsamkeit *eins* sind.

Im Rider-Waite Tarot gibt es übrigens eine bildliche Darstellung exakt dieses Bewusstseinsraumes: [Die drei Kelche](#).

Diese fortgeschrittene Variante des Ehrlichen Mitteilens wurde mir (uns) am Abend des 22.05.2021 als Geschenk „von oben“ gegeben. Es gibt auch ein [Video](#) dazu.

Uns allen ein wunderschönes Zusammensein :-)

*Gonal*