

reines „Mitteilen“ Deines inneren „JETZT-Zustandes“

Gopal dazu

Es geht darum, dass „alle äußeren Dinge weggelassen werden: Was war, was sein wird, Erklärungen, Umstände, Diskussionen, Probleme lösen wollen, all das stört den Prozess nur. Es geht darum sich gegenseitig zu sagen: »Ich fühle mich im Moment [lustig, traurig, erregt, verzweifelt, leer, glücklich, ...]«. Wenn die Sätze so beginnen, seid ihr auf der sicheren Seite. ... Sobald Sätze mit »Du...« anfangen haben wir die Ebene von ehrlicher Kommunikation verlassen, dann sind wir in Erklärungen, Verstehen-wollen, Angriff, Manipulation, usw.“

([Gopals ebook „Heilung von Beziehungen I“](#), Version 1.03)

Beispiele

- „Ich fühle gerade nichts.“
- „Ich fühle mich verwirrt und verstehe überhaupt nicht was los ist.“
- „Ich habe Angst, das was da ist, mitzuteilen.“
- „Ich fühle mich leer, fast als ob ich nicht existiere und habe das Gefühl es gibt nichts, was ich mitteilen könnte.“
- „Ich fühle eine rasende Wut und Hass.“
- „Ich sehne mich nach Nähe und Kontakt.“
- „Ich fühle mich überfordert und habe das Gefühl ich brauche Rückzug.“
- „Ich spüre eine gewisse Enge in der Brust. Ein trockne Kehle habe ich auch. Ich bin unsicher. Kann kaum Augenkontakt mit Dir halten.“

Sonderfall: Gedanken ausdrücken

Vielleicht am Anfang darauf ganz verzichten, weil wir sehr stark mit der Gedankenwelt identifiziert sind („Ich denke, also bin ich.“) und uns darin leicht verlieren können. Das verhindert das ehrliche Mitteilen Deiner Innenwelt.

Ansonsten nicht in den Gedanken „reinsetzen“, indem Du ihn 1 zu 1 aussprichst, sondern aus der Beobachterposition mit Abstand mitteilen, welcher Gedanke gerade in Dir aufkommt:

- Statt „Du magst mich nicht.“
verbindender (und disidentifiziert) sagen: „Ich denke gerade, dass Du mich nicht magst.“
oder noch besser im Konjunktiv: „Ich denke gerade, dass Du mich nicht mögen würdest.“
- Statt „Ich finde, wir sollten mehr in den Dialog gehen.“
verbindender sagen: „Da ist der Gedanke in mir, dass wir mehr in den Dialog gehen sollten.“

Dabei gleich jeweils die zugehörigen Körperempfindung und Gefühle mitteilen, die dieser Gedanke in Dir auslöst.

Die Sprechweise klingt zunächst wahrscheinlich komisch, weil ungewohnt. Doch durch die indirekt Aussprache des Gedankens, kommst Du mehr in die Beobachterposition und *bist* nicht dieser Gedanke (Disidentifikation).

NoGo's – was Du vermeiden solltest

1. Jemanden anbrüllen oder wild beschimpfen (**DU-Botschaften**), z.B. „**Du machst mich wahnsinnig mit Deinem durchbohrendem Blick**“. Das geht überhaupt nicht, stört die Sicherheit in Gruppe und wird sofort unterbunden sowie keinesfalls toleriert.
2. **Verbale Angriffe**: über nicht anwesenden Personen schimpfen („**Mein Chef ist wirklich das Allerletzte ...**“)
3. **Allgemeinaussagen**: verallgemeinerte Aussagen treffen („**Den Politiker ist es ja egal, wie es uns geht.**“ oder „Die Theorie XY besagt, dass ...“)
4. **Bewertungen**: andere Anwesende bewerten („Ich finde, Du bist nicht gut in Kontakt mit mir. Du willst gar keinen Kontakt aufnehmen!“ oder „**Ich fand Deinen Prozess richtig gut.**“)

Möglichst vermeiden bzw. nur in geringen Maßen

1. **Erklärungen** bzw. **Analysen** („Das hat mit meiner Mutter zu tun und kommt aus meiner Kindheit.“ oder „wahrscheinlich hängt meine Enge in der Brust mit meinem Stress mit dem Amt zusammen.“)
2. Möglichst nicht über **Zukunft oder Vergangenheit** sprechen („Ich war letzte Woche wieder mit meinem Jungen unterwegs ... das war wunderschön ... ich spüre JETZT noch seine Wärme.“)

Die innere Haltung beim Sprechen

Wichtig bei diesem Prozess ist, dass Du als Sprecher sowohl den Kontakt zu Deinem Innenleben hältst als auch den zu Deinem Umfeld, insbesondere den anderen Teilnehmern.

„Oft passiert es, dass wir uns nur auf uns selbst konzentrieren können wenn wir uns zuerst trennen, das kann ein Aspekt von Bindungstrauma sein. Wenn das so ist, dann kannst du versuchen während dem Erzählen *gleichzeitig* die anderen mehr und mehr wahrzunehmen, sodass du und die anderen gleichzeitig da sein dürfen. Leere deutet eher auf Trennung hin (die anderen sind weg), Überflutung eher auf zu sehr Bei-den-anderen-sein (ich bin weg).“ (traumaheilung.net > [FAQ-Lokale-Gruppen](#), abgerufen 2019-05-05)

Die innere Haltung beim Zuhören

100% liebevolle Präsenz beim Sprecher, bedeutet nicht aktives Zuhören, also möglichst nicht Nicken oder zulächeln, weil dies den Prozess des Sprechers beeinflussen kann.

Es bedeutet auch nicht emotional mitzuschwingen, also selbst mitzufühlen, was der Sprecher gerade fühlt.

Dennoch sollte es nicht passiv sein, sondern möglich aktiv Blickkontakt gehalten werden oder zumindest auf ein Körperteil des Sprechers geschaut werden, aber eben ohne Interaktion mit dem Sprecher.

„Wenn es mal geschieht, dass die anderen als Reaktion lächeln ist das aber kein Problem. Nur sollte darauf geachtet werden, dass niemand diesen Weg dauerhaft nutzt um doch in einen Austausch zu gelangen. Statt also mit Lächeln usw. zu reagieren, um ein unangenehmes Gefühl zu vermeiden wäre es besser dieses Gefühl mitzuteilen, wenn man mit Sprechen dran ist.“ (traumaheilung.net > [FAQ-Lokale-Gruppen](#), abgerufen 2019-05-05)