

# Merkblatt Lokale Gruppen nach Gopal

## Ehrliches Mitteilen Level 2 (L2)

Für Gruppenleiter und Teilnehmer

### Wichtige Informationen zur Orientierung und Transparenz für alle Beteiligten:

1. Dieses Merkblatt bestehend aus 6 Seiten muss vom Gruppenleiter jedem Teilnehmer spätestens zur ersten Teilnahme ausgehändigt werden.
2. Gruppenleiter sind *nicht* von mir ausgebildete Therapeuten, es ist kein therapeutisches Angebot bzw. Heilkunde, sondern es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe. Jeder Teilnehmer nimmt in eigener Verantwortung teil. Wer professionelle Hilfe benötigt muss sich woanders hinwenden.
3. Die Gruppe muss „**Lokale Gruppe**“ oder „**Lokale Gruppe nach Gopal**“ genannt werden. Die Beschreibung dazu kann gerne in eigenen Worten formuliert werden. Bei Darstellungen im Internet muss ein Link zur Quelle angegeben werden: [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)
4. **Die beschriebene Struktur muss eingehalten werden!** Der Prozess selbst darf nicht verändert oder mit anderen Methoden vermischt oder erweitert werden! Es darf nur eine Runde pro Termin geben, nicht mehrere Runden hintereinander! **Während dem Prozess gibt es keinen Körperkontakt (Händehalten, Füßeberühren usw.) zwischen den Teilnehmern!** Ihr könnt gerne eure eigenen Sachen *vorher* oder *nachher* einbauen, z.B. Klangmassage danach usw.
5. **Floating gehört *nicht* in die lokalen Gruppen. Floating ist nur für erfahrene Therapeuten!**
6. Alle Teilnehmer sollen ermutigt werden selbst Gruppen anzubieten. Es kann nicht zu viele solcher Gruppen geben. Wir brauchen tausende in jeder Stadt.
7. Für weitere Informationen und Details siehe FAQs:  
<https://www.traumaheilung.net/lokale-gruppen/faq/>
8. Wenn du als Teilnehmer den Eindruck hast, dass der Leiter oder die Leiterin die Struktur nicht einhält, die Teilnehmer endlose Geschichten erzählen, statt sich ehrlich mitzuteilen oder sonst etwas Auffälliges geschieht, wende dich bitte direkt an Gopal. Ob es richtig läuft, erkennst du daran, dass du nach der Runde (in der Regel) ein Gefühl von tiefer Verbundenheit, Frieden und Freiheit erlebst.

Wenn du als Leiter/in oder Teilnehmer/in unsicher bist, wie das ehrliche Mitteilen funktioniert, schaue dir bitte diese Youtube-Videos an:

„**Lokale Gruppen: WICHTIG!**“  
„Ehrliches Mitteilen Beispiel“  
„Angeleiteter Lokale-Gruppen-Prozess“  
„Zuhören ist Heilig“

9. Wenn die Informationen nicht ausreichen, um dir als Gruppenleiter/in ein klares Gefühl zu geben wie das **Ehrliche Mitteilen** funktioniert, dann wende dich bitte an einen oder mehrere der **Mentoren** (siehe Webseite Jobs/Unterstützung) und lass dich unterstützen.

10. Um absolut sicher zu stellen, dass ihr beim Ehrlichen Mitteilen bleibt, *könnt* ihr **jeden Satz, wirklich jeden einzelnen Satz, den ihr sprecht, EXAKT wie folgt beginnen**. Es ist aber keine Verpflichtung das so zu machen:

- **In meinem** [Bauch, Hals, rechten Knie, usw.] **spüre ich jetzt...** [Entspannung, Schmerzen, Leichtigkeit, usw.]
- **Ich fühle mich im Moment...** [traurig, wütend, fröhlich, usw.]
- **Mein Kopf denkt gerade, dass...** [ich falsch bin, alles doof ist, xyz sehr nett ist, usw. ]

Sprecht über den Inhalt der 3 Ebenen in dieser Reihenfolge, zuerst Körperempfindungen, dann Gefühle und erst zuletzt Gedanken. Wenn ihr noch Zeit habt und möchtet, fangt anschließend wieder von vorne bei den Körperempfindungen an. Wenn ihr euch das nicht merken könnt, druckt diese 3 grünen Satzanfänge aus und nehmt sie mit in die Gruppe zum ablesen. Es ist eine Hilfe für den Anfang um zu lernen, sich ohne Identifizierung mit den 3 Ebenen, mitzuteilen. Die Einhaltung dieser Reihenfolge kann am Anfang hilfreich sein, es ist aber keine Verpflichtung das so zu machen.

**11. Das Ehrliche Mitteilen soll ohne Ablenkung stattfinden, also ohne Kinder, Haustiere, Essen/Trinken, usw. im Gruppenraum.**

Herzlichen Dank allen, die an dieser Bewegung teilnehmen und so mithelfen eine neue, schöne Welt zu erschaffen :-). Es wird immer mal wieder Klärungsbedarf geben, das ist kein Problem.

Uns allen ein wunderschönes Zusammensein :-)

*Goyal*

## Struktur des Gruppenprozesses

\*\*\*

1. Jeder Teilnehmer kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.
2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. **Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu!** Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!
3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

# Merkblatt Teil 2

## Weitere Details und Unterstützung

Es ist wichtig zu verstehen, dass *nur die vorgegebene Struktur und das Sprechen ohne Identifizierung die Transformation bewirkt*. Wird das nicht eingehalten, bleibt alles beim alten und wirkt sich negativ auf die Gruppe aus. Daher musst du als Gruppenleiter auf sanfte und freundliche Art dafür sorgen, dass beides eingehalten wird!

*Sprechen ohne Identifizierung* bedeutet, dass ich vor jeden Satz eine Floskel setze, die mich vom Inhalt der Erlebnisebene löst (Beispiele siehe Punkt 10 oben).

*Vereinbare ein Vorgespräch mit neuen Teilnehmern*, bevor du sie in die Gruppe lässt. Stelle dabei sicher, dass sie sich die Videos zum Ehrlichen Mitteilen angeschaut und das Prinzip verstanden haben. Kläre noch offene Fragen und mache einen Probeaustausch. Danach entscheide in aller Ruhe ob du sie aufnimmst.

Manchen Menschen fällt es sehr schwer, sich an die Struktur zu halten und sich ohne Identifizierung mitzuteilen. Das kann soweit gehen, dass es auf Grund von großem Leiden nicht mal mehr möglich ist, in Form der grünen Satzanfänge zu kommunizieren. In solchen Fälle kannst du als Gruppenleiter wie folgt vorgehen:

Erkläre dem Teilnehmer oder der Teilnehmerin, dass es möglich ist, das Ganze am Anfang noch weiter zu vereinfachen, indem du drei Sätze vorgibst und nur diese drei Sätze exakt so sagen lässt, *auch wenn das nicht die innere Situation des Teilnehmers widerspiegelt*. Sobald derjenige dran ist soll er die Sätze nur ein einziges Mal sagen, dann kommt der nächste Teilnehmer. Damit wird der Teilnehmer von seinem Inneren entlastet, ist nur ganz kurz im Fokus und kann sich zunächst *an die neue Form der Kommunikation gewöhnen*. Lass sie diese Sätze ausdrucken und im Zweifelsfall sogar ablesen, wenn es auswendig nicht geht. Bestehe absolut und rigoros auf der korrekten, fehlerfreien Wiedergabe genau dieser Sätze:

- **In meinem Körper spüre ich Anspannung**
- **Ich fühle mich wütend**
- **Mein Kopf denkt gerade, dass das alles seltsam ist**

Wenn auch das eine Überforderung darstellt, dann vereinfache den Prozess noch weiter, indem du den Teilnehmer bittest, nur den ersten Satz mitzuteilen: exakt so wie er da steht, nur einmal wenn er dran ist, *auch wenn das nicht die innere Situation des Teilnehmers widerspiegelt*. Wie gesagt es dient dazu, sich zunächst an diese neue Form der Kommunikation zu gewöhnen:

- **In meinem Körper spüre ich Anspannung**

Lass diesen Satz ausdrucken und im Zweifelsfall sogar ablesen, wenn es auswendig nicht geht. Bestehe absolut und rigoros auf der korrekten, fehlerfreien Wiedergabe dieses Satzes. Wenn auch

dies nicht möglich ist, z. B. weil der Teilnehmer über mehrere Termine den Satz falsch wiedergibt, er damit nicht einverstanden ist und mit dir herumdiskutiert usw. dann bitte ihn die Gruppe zu verlassen und sich professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie zu holen.

Z. B. könntest du per Email oder persönlich sagen: *„Diese Selbsthilfegruppe hat als Voraussetzung, dass du dich zumindest rudimentär ehrlich mitteilen möchtest und bereit bist, dich an die Struktur zu halten. Da sich herausgestellt hat, dass du dies auch in der einfachsten Form nicht machst, möchte ich, dass du die Gruppe verlässt und dir professionelle Hilfe suchst. Du kannst gerne zu einem späteren Zeitpunkt nochmal einen Anlauf machen.“*

Wenn es aber damit funktioniert, mit diesem einen Satz, dann lasse ihn nach einigen Terminen, alle 3 vorgegebenen Sätze sagen. Und später dann seine tatsächlichen inneren Vorgänge dazunehmen und ganz normal ehrlich mitteilen.

### **Was gehört NICHT zum Ehrlichen Mitteilen?**

*Wünsche, Bedürfnisse und Abneigungen:* sie sind ein Mix aus Gedanken und verdrängten Gefühlen. Z. B.: „Ich fühle das Bedürfnis nach einer Umarmung“ ist nicht wirklich EM. Besser wäre: „Ich fühle mich einsam und traurig. Mein Kopf denkt, dass mir eine Umarmung helfen würde.“ Auch „Ich mag nicht wie XY guckt.“ ist kein EM. Richtig wäre z. B.: „Ich fühle Wut und Aggression.“

*Sinneseindrücke:* sie gehören nicht zu den drei inneren Ebenen, sondern stellen die Schnittstelle nach außen dar. Z. B.: „Ich sehe die roten Blumen dort, sie sind schön.“ Das ist absolut kein EM. Natürlich kann man mitteilen, was durch Sinneseindrücke auf den drei inneren Ebenen ausgelöst wird, z. B.: „Ich fühle mich freudig. Mein Kopf denkt, die roten Blumen sind sehr schön.“

*Ungeduld, Langeweile, Widerstand:* Es handelt sich um Übergangszustände, kurz bevor Gefühle aufsteigen. Statt also zu sagen „Ich fühle mich ungeduldig“ oder „Ich fühle Langeweile“ ist es besser zu sagen: „Ich spüre Stress und Anspannung im Körper.“ oder „Mein Kopf denkt, dass doch jetzt mal was passieren sollte.“ oder auch „Mein Kopf denkt, dass das alles total sinnlos ist hier.“

*Beschreibung äußerer Umstände:* All das ist KEIN Ehrliches Mitteilen: „Ich fühle mich verlassen.“ „Ich fühle mich nicht verstanden.“ „Ich fühle mich nicht wahrgenommen.“ „Ich fühle mich vereinnahmt.“ Richtig wäre: „Ich fühle mich traurig.“ „Ich fühle mich wütend.“ bzw. was auch immer das Gefühl ist, was wir mit dem äußeren Vorgang oder der Situation in Verbindung bringen. Man kann auch den mentalen Anteil mitteilen, z. B. „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich verlassen wurde.“ oder „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich nicht verstanden werde.“

*Aktivitäten, machen, tun:* Alles was sich auf eigene Aktivitäten oder Aktivitäten von anderen bezieht ist kein EM. Es gehört im Prinzip zum vorherigen Punkt *Beschreibung äußerer Umstände*. Z. B. „Ich setze mich jetzt erstmal richtig hin.“ ist kein EM. Richtig wäre: „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich mich jetzt erstmal richtig hinsetze.“

*Stress im Körper und die Idee irgendetwas machen zu müssen auf das Ehrliche Mitteilen projizieren:* Krampfhaft versuchen sich richtig ehrlich mitzuteilen, statt dies tatsächlich zu tun. EM wäre also: „In meinem Körper spüre ich Stress, Angst, Anspannung.“ „Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen muss, sonst darf ich nicht teilnehmen.“

*Unklarheit, Verwirrung, inneres Chaos und Durcheinander:* All dies gibt es nur im Kopf! Daher kannst du dich in solchen Zuständen z. B. immer so mitteilen: „Da ist der Gedanke, dass mein Kopf gerade sehr viel Durcheinander produziert. Ich fühle mich unsicher.“ und danach dich auf etwas im Körper konzentrieren, z. B. „In meinen Füßen spüre ich Wärme.“

*Verwechslung von tatsächlicher Gedankenstille mit dem Gedanken, dass es still sei:* Wenn der Verstand wirklich still ist, können wir gar nichts sagen, wir schweigen. Die Aussage: „Ich denke gerade nichts.“ oder „In meinem Kopf ist es still.“ stellen einen Widerspruch dar und sind kein EM. Richtig wäre z. B.: „Mein Kopf denkt, dass keine Gedanken da sind.“ ;-)

*Flucht in Energieräume:* Statt Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mitzuteilen, kann folgendes passieren: „Ich nehme Wut in deiner Aura wahr.“ „Ich sehe du hast eine hohe Schwingung.“ „Ich spüre mein Prana.“ All das ist kein EM! Ich sage nicht, dass es das nicht gibt. Es ist jedoch nicht hilfreich und verhindert die Transformation. Du kannst z. B. statt „Ich spüre mein Prana.“ sagen: „In meinem Rücken spüre ich ein Kribbeln.“, also die physische Entsprechung davon mitteilen.

Absolutes No-go ist etwas über einen anderen Menschen zu sagen oder Fragen zu stellen! Beim EM teilen wir nur mit was *in uns* ist. Wir sprechen nie direkt über die Außenwelt und stellen keine Fragen!

*Das Gefühl von Unsicherheit ausagieren und auf das EM projizieren:* Z. B.: „Ich will erst wissen, ob es hier sicher genug ist, bevor ich mich ehrlich mitteile.“ ist kein EM. Richtig wäre: „In meinem Kopf ist der Gedanke, dass es hier nicht sicher genug für mich ist, mich ehrlich mitzuteilen.“

**Zur Erinnerung, Ehrliches Mitteilen bedeutet nicht, dass man seine Grenzen ignoriert oder sie überwindet, sondern dass man genau diese mitteilt! Es stellt keine reale Gefahr (mehr) dar, dies so zu kommunizieren. Das Maximum was da möglich ist und völlig korrektes Ehrliches Mitteilen wäre: „Mein Kopf denkt, dass ich nichts sagen möchte. Mein Kopf denkt, dass ich den anderen nicht zuhören möchte.“**

Am Ende unseres Weges gelangen wir alle bei Wut und Hass, Traurigkeit und Liebe wieder an. Sobald diese Ebenen unter uns Menschen wieder mitgeteilt werden, öffnen sich spirituelle Dimensionen, die jenseits dessen sind, was mit Sprache kommuniziert werden kann. Ab diesem Moment brauchen wir Sprache nicht mehr, wir leben dann im freien Energie- bzw. Liebesfluss, was wir ja eigentlich sind. Liebe, Bewusstsein, Unendlichkeit...