Ehrliches Mitteilen

MERKBLATT (ZUSAMMENFASSUNG)

Aussprechen, was gerade in dir lebendig ist –
und erleben, wie es ist, damit gehört zu werden.

1 Worum es geht

Ehrliches Mitteilen – kurz EM – ist eine Form der Kommunikation auf drei Ebenen: Gedanken, Körperwahrnehmungen und Gefühle. Statt über etwas zu reden, sprichst du aus, was sich in diesem Moment in dir regt. Die anderen hören zu, ohne einzugreifen.

Dieser schlichte, klare Rahmen schafft Raum für echte Begegnung und Präsenz – mit dir selbst und mit den anderen, die mit dir im Raum sitzen. EM geht zu zweit oder in einer Gruppe.

2 Körper, Gefühl, Gedanke

Jeder Satz, den du sprichst, beginnt mit einem von drei Satzanfängen. Daran merkst du selbst – und merken die anderen –, auf welcher der drei Ebenen du gerade unterwegs bist.

Ich spüre …

DER KÖRPER

„Ich spüre, wie mein Bauch weich wird."
„Ich spüre Enge in den Schultern."

Ich fühle …

DAS GEFÜHL

„Ich fühle Zärtlichkeit."
„Ich fühle Gelassenheit."

Mein Kopf denkt, dass …

DER GEDANKE

„Mein Kopf denkt, dass meine Sätze zu lang werden."

Nach „Ich fühle …" passt meist ein einziges Wort: Angst, Wut, Trauer, Freude, Scham, Neugier, Ruhe. Wird daraus ein längerer Satz mit einer Erklärung, ist es in der Regel schon ein Gedanke – und bekommt den dritten Satzanfang.

3 So läuft eine Runde

1. **Ankommen.** Ihr setzt euch so, dass ihr einander sehen könnt: im Kreis oder zu zweit gegenüber. Handys sind aus oder lautlos. Eine Person aus der Runde übernimmt die Leitung.
2. **Zeit vereinbaren.** Ihr legt fest, wie lange jede Person spricht, meist zwischen fünf und zehn Minuten.
3. **Reihum mitteilen.** Eine Person beginnt, alle anderen hören zu. Ist ihre Zeit vorbei, ist die nächste dran – so lange, bis jede und jeder einmal an der Reihe war.

Wer mag: Es kann schön sein, die Runde mit ein bis zwei Minuten gemeinsamer Stille zu beginnen und sie am Ende genauso ausklingen zu lassen, bevor ihr ins Gespräch oder in den Alltag zurückkehrt. Die Leitung kann die Stille dann einläuten und wieder beenden.

4 Wenn du sprichst

- **Bleib bei dir.** Du erzählst von deinem eigenen Erleben, nicht von den anderen im Raum. Sätze, die jemanden ansprechen oder mit „du“ beginnen, lässt du weg.
- **Bleib in der Gegenwart.** Taucht eine Erinnerung oder ein Plan auf, benennst du das als Gedanken – und schaust, was sich dabei jetzt im Körper und im Gefühl zeigt.
- **Lass dir Zeit.** Kurze Sätze, ruhiges Tempo. Zwischen zwei Sätzen darf Luft sein.
- **Stille ist erlaubt.** Kommt gerade nichts, musst du nichts erfinden. Du darfst einfach spüren und schweigen, bis sich wieder etwas meldet.
- **Du entscheidest.** Du bestimmst selbst, wie viel du zeigst. Nichts muss geteilt werden, was du lieber für dich behältst.

5 Wenn du zuhörst

Zuhören ist hier eine eigene Rolle, und sie ist einfacher, als sie klingt: Du bist da und nimmst auf.

- **Nicht kommentieren** und nicht bewerten – weder mit Worten noch mit Geräuschen.
- **Nicht trösten** und nicht berühren, auch wenn es dich dazu drängt. Wer spricht, darf ein Gefühl ganz durchleben.
- **Nicht beraten,** nicht nachfragen, nichts erklären oder richtigstellen.
- **Bei dir bleiben.** Was das Zuhören in dir auslöst, nimmst du still wahr. Es bekommt seinen Platz, wenn du selbst sprichst.

6 Wer die Runde leitet

Eine Person aus der Gruppe leitet die Runde. Sie hält die Form, damit sich alle anderen ganz dem Sprechen und Zuhören widmen können:

- **Sie achtet auf die Zeit** und gibt das Signal, wenn eine Sprechzeit zu Ende ist.
- **Sie korrigiert freundlich,** wenn Satzanfänge verwechselt werden – etwa wenn ein Gedanke mit „Ich fühle …“ beginnt – oder wenn jemand aus der Form fällt, zum Beispiel ins Erzählen über andere gerät. Ein kurzer, ruhiger Hinweis genügt, dann geht es weiter.

Ertönt das Signal, bringst du deinen Satz zu Ende und hörst auf – auch mitten in einem Gedanken. Das klare Ende gibt Sicherheit: Niemand muss fürchten, zu viel Raum zu nehmen oder zu kurz zu kommen.

> Für die Zeitnahme eignet sich der **EM-Timer** auf **raghu.de/timer-fuer-ehrliches-mitteilen**. Er läuft direkt im Browser.

7 Wenn es intensiv wird

Manchmal tauchen beim Mitteilen starke Gefühle auf: Tränen, Zittern, Wut oder Scham. All das darf da sein. Benenne, so gut es gerade geht, was du wahrnimmst – „Ich spüre Tränen." „Ich fühle Wut."

Wird es dir zu viel, helfen oft schon kleine Dinge:

- Spür deine Füße auf dem Boden und deinen Rücken an der Lehne.
- Öffne die Augen und lass den Blick durch den Raum wandern.
- Werde langsamer oder halte inne. Du darfst schweigen, bis du wieder mehr Boden unter dir spürst.

Wer zuhört, bleibt ruhig und zugewandt. Gerade dieses stille, wohlwollende Dabeisein kann dem Menschen, der spricht, Halt geben. Die Leitung achtet darauf, dass der Rahmen ruhig und sicher bleibt.

8 Vertraulichkeit

Was in der Runde gesagt wird, bleibt in der Runde. Von deinem eigenen Erleben darfst du später erzählen, von dem, was andere geteilt haben, nicht – und schon gar nicht mit Namen. Sprich andere auch nach der Runde nicht ungefragt auf ihre Worte an. So kann jede und jeder offen sprechen, ohne später darauf festgelegt zu werden.

ZUM SCHLUSS

Ehrliches Mitteilen hat kein vorgegebenes Ziel und keinen Zweck, den es zu erfüllen gilt. Niemand muss dabei etwas erreichen, lösen oder richtig machen.

Was sich aber sagen lässt: Viele erleben, dass sie sich selbst genauer wahrnehmen – den Körper, die Gefühle, das Kreisen der Gedanken. Es kann sein, dass du dich gesehen fühlst, ohne bewertet zu werden, und hörst, wie andere Ähnliches empfinden wie du. Manche spüren nach einer Runde Entlastung, etwas mehr Ruhe oder eine leise Verbindung mit den Menschen im Kreis.

Gesehen werden. Mitfühlen. Aufatmen.

Ehrliches Mitteilen üben: Termine unter **raghu.de/gruppenevents**