Zusammenfassung der Podcastfolge: Ehrliches Mitteilen als Weg zur authentischen Verbindung – im Gespräch mit Boris Urlbauer

Lesezeit 3 Min.

In dieser Episode von *Vom Leben berührt* spricht Petra mit Boris Urlbauer über das **Ehrliche Mitteilen (EM)** als Methode zur bewussten Selbstwahrnehmung und achtsamen Kommunikation. Boris teilt seine persönliche Geschichte, wie er durch EM aus einem Burnout und einer depressiven Phase herausfand und dadurch wieder echten zwischenmenschlichen Kontakt erlebte. Die Methode basiert auf drei einfachen Fragen: **Was spüre ich im Körper? Was fühle ich? Was denkt mein Kopf?** Sie hilft, Emotionen ohne Bewertung auszudrücken und ermöglicht tiefere Verbindung – mit sich selbst, mit anderen und in der Folge mit der Welt.

EM als Nachlernen von Selbstverbundenheit

Viele Menschen wurden als Kinder nicht gefragt: *Was fühlst du?* oder *Was brauchst du?* Stattdessen waren sie darauf konditioniert, Erwartungen zu erfüllen und zu funktionieren. Diese Entfremdung vom eigenen Erleben kann EM auf sanfte Weise wieder aufheben, indem es die Verbindung zum eigenen Körper, den Gefühlen und Gedanken stärkt.

Die Wirkung von EM: Klarheit und Regulation

EM bietet einen sicheren Raum, in dem Mitteilungen ohne Kommentar oder Bewertung gehört werden. Dies führt dazu, dass **unglückliche Ping-Pong-Diskussionen** aufhören, da es nicht mehr um richtig oder falsch geht, sondern um das unmittelbare Erleben. Diese Praxis stärkt das **Stresstoleranzfenster**, weil Emotionen wahrgenommen und ausgedrückt werden können, ohne dass sie eskalieren müssen. Besonders in Paarbeziehungen kann EM helfen, Missverständnisse aufzulösen – so wie Boris es in einem eindrücklichen Beispiel beschreibt: Durch klares Benennen seiner Wut konnte seine Frau die Situation anders einordnen, wodurch Nähe anstelle von Distanzierung oder gar Eskalation entstand.

Herausforderungen und Missverständnisse

Eine Hürde beim EM ist, wenn es als **Mittel zum Zweck** genutzt wird, etwa um Bestätigung oder Nähe zu erzwingen. Das eigentliche Ziel von EM ist jedoch nicht, eine bestimmte Reaktion zu erhalten, sondern einfach mitzuteilen, was gerade da ist. So bleiben wir im Hier & Jetzt / in der Gegenwart anstatt uns mit unseren Erwartungen in der Zukunft zu verlieren.

Diaden als weiteres Tool zur Selbstwahrnehmung

Neben EM sprechen Petra und Boris auch über **Diaden**, eine strukturierte Gesprächsform, bei der eine Person eine offene Frage stellt (z. B. *„Bitte erzähle mir, was du mir erzählen möchtest“*). Jeder hat fünf Minuten Sprechzeit, und durch wiederholtes Nachfragen entstehen tiefgehende Erkenntnisse und eine stärkere Verbindung zu sich selbst. Es stärkt das Einfühlungsvermögen & reduziert Interpretationen.

EM als Brücke zur Verbundenheit

Durch die Praxis des Ehrlichen Mitteilens können wir uns nicht nur mit uns selbst und anderen, sondern auch mit der Welt um uns herum verbinden. Boris beschreibt es als das Gefühl, endlich **wieder Teil von Mutter Erde zu sein**, anstatt sich entfremdet oder abgeschnitten zu fühlen – ähnlich wie das Pilzmyzel im Wald, das unter der Erde alles ~~Bäume~~ verbindet.

Essenz

EM ist ein kraftvolles Tool für mehr Selbstverbundenheit, Klarheit und echte Begegnung. Es ermöglicht, sich selbst, wie auch unser Gegenüber, wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne sofort nach Lösungen oder Reaktionen zu suchen. Dadurch können Gespräche tiefer, Beziehungen authentischer und das eigene Erleben von Sicherheit bewusster werden.

Hier kannst du dir die Podcastfolge anhören – und herausfinden, was passiert, wenn wir uns selbst und anderen wirklich zuhören.

✨ Wenn du mehr über Petra und ihre Arbeit erfahren möchtest, besuche ihre Webseite oder abonniere ihren Resonanzletter.

Kontakt:
kontakt@verbundenheit.net
www.verbundenheit.net

- Die Seite vom Erfinder: Gopal Norbert Klein
- Gopal Norbert Klein auf YouTube
- Seite für EM-Interessierte
- Hilfreiches Online-Quiz zum Ehrlichen Mitteilen als tolle Übung.
- Buchempfehlung: "Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung - Wie Ehrliches Mitteilen unser Nervensystem reguliert" von Gopal Norbert Klein