

# Achtsame Kommunikation

## Nach einer Anleitung von Tara Brach, „Mit dem Herzen eines Buddha“

Einige Richtlinien:

### 1. Intention etablieren:

Freundlich, ehrlich und präsent sein im Kontakt mit anderen.

### 2. Körper zum Anker werden lassen:

„Berührungspunkte“ im Körper, z. B. Atem, Kontakt der Hände, Kontakt der Füße zum Boden, Körperhaltung ... und während eines Gesprächs wieder zu diesen zurückkommen, sich im Körper verankern.

### 3. Mit dem Herzen zuhören:

- aufmerksam sein für das, was der /die andere sagt
- aufmerksam sein für Körperempfindungen, vor allem in der Herzregion
- aufmerksam sein für kritische, urteilende, vergleichende Gedanken, sie immer wieder loslassen und zurückkehren zum rezeptiven Hören
- dies bedeutet nicht, dass man alles gut findet, was der andere sagt
- Wertschätzung für den anderen
- empfänglich sein, nicht nur für die Inhalte, auch für Stimme, Lautstärke, Worte etc.

### 4. Vom Herzen sprechen:

- nicht vorbereiten und innerlich „proben“, vor allem nicht während ein anderer spricht
- aussprechen, was sich im gegenwärtigen Moment wahr und bedeutsam anfühlt
- manchmal ist es eine direkte Reaktion auf den anderen, es kann aber auch sein, dass es gar nicht notwendig ist, etwas zu sagen!!!
- Stille aushalten können!
- sagen (oder auch nicht), was immer gerade aus der direkten Erfahrung heraus entsteht.
- achtsames Sprechen beginnt damit, nach innen zu lauschen.

### 5. Pausieren, entspannen, aufmerksam sein

Während eines Gesprächs mehrmals pausieren und Kontakt aufnehmen mit den Körperempfindungen und Gefühlen. Raum lassen, wenn jemand aufgehört hat zu sprechen, damit sich das Gesagte setzen kann. In den Pausen Körper und Geist entspannen. Offene Aufmerksamkeit für die Erfahrung des Augenblicks.