

Achtsame Kommunikation

Einige Empfehlungen

Intention etablieren

Freundlich, ehrlich und präsent sein im Kontakt mit sich selbst und der anderen Person.

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.

Mit dem Herzen zuhören

- aufmerksam sein für das, was der /die andere Person 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 gesagt wird
- Wertschätzung für die andere Person
- empfänglich sein, nicht nur für die Inhalte, auch für Stimme, Lautstärke, Worte etc.

Vom Herzen sprechen

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

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.

Text von Tara Brach, angepasst von Silvia Wiesmann, 2018