

Achtsame Kommunikation

Woche 6

Übungen für zu Hause nach Woche 6

1. Übe täglich die Sitzmeditation mit der CD, abwechselnd entweder mit Yoga oder Body Scan (mit oder ohne CD).
2. Wenn in deinem Alltag ein schwieriges Gefühl auftritt, versuche einen Moment inne zu halten. Nimm wahr, was deine gewohnheitsmäßige Tendenz ist, auf dieses schwierige Gefühle zu reagieren, z. B. bewerten, verdrängen, ablenken, dramatisieren, bagatellisieren, Selbstmitleid, Widerstand, Versagensgefühle, sich oder anderen die Schuld geben. Nimm das einfach nur wahr, ohne es zu bewerten.

Im Alltag kannst du auch damit experimentieren, deinen Gefühlen auf hilfreiche Art Ausdruck zu verleihen.

3. Immer wieder wahrnehmen, was du über die Augen, Nase, Ohren, Haut aktiv oder passiv aufnimmst: Essen, Musik, Lärm, Nachrichten, Zeitung, Fernsehen, PC, Tratsch, ... Ist es wohltuend? Unterstützend? Heilsam?

Ich-Botschaften

Häufig fällt es uns in der Kommunikation mit anderen Menschen schwer, klar zu sagen, was wir möchten bzw. was wir nicht wollen. So hat sich wahrscheinlich jeder schon einmal hinter einem „Man könnte ja mal“ (ins Kino gehen, gemeinsam Sport treiben, die Küche aufräumen) versteckt, anstatt zu sagen: „Ich möchte gerne mit dir etwas Schönes unternehmen“ oder „Ich möchte mich jetzt ausruhen. Spülst du bitte das Geschirr.“

Vor allem dann, wenn wir uns ärgern oder aus einem anderen Grund innerlich aufgebracht sind, tendieren wir dazu, dem Gegenüber Vorwürfe zu machen, und uns über sein Verhalten zu beschweren. Oft fällt es uns leichter, unser Gegenüber zu kritisieren („Immer kommst du zu spät“; „Nie kümmerst du dich“ etc.), als ganz bei unserem Erleben und unseren Gefühlen zu bleiben und etwas von unserem Innenleben preiszugeben. („Ich fühle mich unwohl, wenn ich alleine hier warten muss.“)

Für den Verlauf des Gesprächs macht es einen Unterschied, ob ich sage: „Du bist rücksichtslos“ oder „Ich fühle mich übergangen.“ Im ersten Fall schieben wir dem anderen die Schuld zu und bringen ihn damit in Verteidigungshaltung. Im zweiten Fall übernehmen wir Verantwortung für unseren Anteil an dem Gefühl und geben dem anderen damit Spielraum.

„Ich Botschaften“ gelten daher als sehr kommunikationsförderlich. (Schulz v. Thun)

1. Sprich über dich selber, deine Gefühle und Gedanken. Konzentriere dich auf dein Erleben und entfalte es. Teile dem anderen soviel wie möglich mit, was dich bewegt.
2. Konzentriere dich auf deine Wünsche, die du in Bezug auf einen anderen hast, und teile sie ihm mit. Überlege mit dem anderen, welche Wünsche zu erfüllen sind.
3. Lass dir eine Rückmeldung geben, was der andere verstanden hat und lass dir sagen, wie er deine Worte erlebt hat.
4. Vermeide Aussagen darüber, was der andere wohl denkt und fühlt, denn diese lassen ihn über unser Anliegen im Unklaren und bringen ihn in Verteidigungsbereitschaft.

Quelle: Ulla Franken