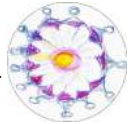


Kommunikationsempfehlungen



Hier findest du einige Empfehlungen, die im Redekreis oder auch in der Kommunikation zu zweit nützlich sind. Sie sind in langjähriger Erfahrung entstanden aber sie sind keinesfalls als Regeln zu verstehen. Dahinter gibt es noch einen Text über die Bedeutung des Miteilens für lebendige Begegnungen.

1. Lass dir Zeit wahrzunehmen, was gerade in dir präsent ist.

- Du kannst in Stille lauschen, wenn du es möchtest.
- Wenn du nichts spürst, kannst du auch das mitteilen.

2. Sprich von dir und deiner momentanen Erfahrung

- Benutze dabei möglichst die Ich - Form.
- Erlaube dir auch unangenehme Gefühle wahrzunehmen und zu teilen.
- Wenn das, was gerade in dir präsent ist und dich bewegt mit zurückliegenden Begegnungen oder mit anwesenden Menschen zu tun hat, kannst du auch darauf Bezug nehmen.

3. Vertraue deiner Intuition und spüre, was gesagt werden will.

Manchmal scheint es für dich gar keinen Sinn zu ergeben, aber es kann für die Gruppe, für das Ganze wichtig sein.

4. Doziere, analysiere, bewerte und kommentiere nicht.

5. Gib keine ungefragten Ratschläge und versuche nicht jemanden zu therapieren.

- Es ist wichtig, dass auch Probleme artikuliert werden können, ohne dass sofort Lösungen gefunden werden müssen.
- Ratschläge und schnelle Lösungssuche **verhindern das Fühlen** des in den Raum gegebenen.

6. Stelle möglichst keine Fragen.

Das bringt unsere Begegnung auf eine **Informationsebene**. Es geht nicht um Wissen oder Fakten, sondern ums Fühlen.

7. Rechtfertige dich nicht.

- Es geht nicht um richtig oder falsch.
- Sprich stattdessen von dem, was du gerade fühlst.

8. Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht.

9. Sei mutig! Gehe auch mal ein Risiko ein.

10. Fasse dich nach Möglichkeit kurz.

aber nehme dir Zeit zu fühlen und zu lauschen.

Mitteilen statt Verstecken

Wenn dich etwas berührt hat, was ein anderer gesagt hat, wenn es dich traurig oder ärgerlich gemacht hat, so ist es gut das wahrzunehmen und auch mitzuteilen. Lachen oder Weinen sind für alle sichtbar, aber feinere innere Berührungen sind es oft nicht, obwohl wir ganz oft davon ausgehen.

Je mehr wir etwas zurückhalten oder unbewusst nicht zeigen, desto enger und drückender wird der Raum, in dem wir uns begegnen. Der Zurückgehaltene ist in uns und im Kreis diffus präsent. Die Atmosphäre im Kreis oder im Zweierkontakt wird dumpf und zäh. Müdigkeit und Frustration entstehen. Langeweile oder Aggressivität kommt auf und keiner weiß warum. Dann werden Sündenböcke gesucht. In Gruppen, Gemeinschaften, Partnerschaften und auch Gesellschaften ist das ein Prozess, der über Jahre gehen kann und die Atmosphäre langsam vergiftet.

Wir halten etwas zurück aus Angst vor den Folgen, weil wir uns dafür schämen, weil wir es für unbedeutend halten oder weil wir gewohnt sind darüber hinweg zu gehen.

Oft sind es unangenehme Gefühle, die wir zurückhalten. Vielleicht fühlt sich jemand sehr fremd, unsicher und klein im Kreis. Oder jemand fühlt sich sehr verletzt durch etwas Gesagtes. Das Aussprechen dieser Gefühle, das Sichtbarmachen, nimmt ihnen ihre destruktive Kraft. Nun können alle denjenigen fühlen und es wird etwas in Bewegung kommen. Eine Verbindung ist hergestellt.

Wir sind allerdings in einer Begegnung auch als Zuhörer immer versucht solche Gefühle und Atmosphären schnell wegzumachen, beispielsweise indem wir Lösungen anbieten oder uns rechtfertigen. Es ist aber wichtig genug Zeit zu haben diese Empfindungen, in obigem Beispiel also die Unsicherheit, wahrzunehmen, zu fühlen und auszuhalten. Wir müssen sie in den Raum des Kreises einlassen statt sie unter den Teppich zu kehren. Es geht im Kreis daher nicht direkt um Lösungen sondern darum, dessen was da ist inne zu werden. Dadurch verändert es sich meistens und unerwartete „Lösungen“ tauchen auf.

Oft halten wir auch Positives, das in einer Begegnung entsteht zurück, beispielsweise wie wohlthuend der warme Blickkontakt mit einem Anderen gerade war. Wir halten es für unwichtig, es ist uns peinlich oder wir denken, dass der andere es ja auch fühlt oder weiß. Das ist aber oft falsch, weil unsere Wahrnehmungen verschieden und nie neutral oder wertfrei sind.

Wenn wir beispielsweise nicht den Mut haben mitzuteilen, wie inspirierend wir diese Begegnung gerade erlebt haben, so kann es im Extremfalls sogar sein, dass der anderen glaubt, wir hätten uns mit ihm gelangweilt und sich beschämt zurückzieht.

Wir wollen lernen ganz bewusst auch die positive Gefühle im Miteinander wahrnehmen und zu teilen ohne dabei schwierige Gefühle zu „harmonisieren“ und unserer Verschiedenheit zu nivellieren.