

Achtsame Kommunikation

„Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation wie ein neugeborenes Kind auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat und das auch nie mehr wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung. Sie erwartet – dich.“

Martin Buber



In der „Achtsamen Kommunikation“ geht es um diese „Präsenz“, von der Martin Buber im obigen Zitat spricht. Achtsamkeit beginnt bei mir, das heißt bei der Achtsamkeit, die ich mir selbst entgegenbringe, und setzt sich fort. Die Qualität unserer Beziehungen – ob zu Erwachsenen oder Kindern – wird von der Qualität unserer Aufmerksamkeit entschieden. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg setzt den Fokus auf diese Achtsamkeit mir selbst und anderen gegenüber. Deshalb wird sie auch als „Achtsame Kommunikation“ bezeichnet.

Anstatt unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was mit meinem Partner nicht stimmt, beginne ich auf das zu hören und zu schauen, was ich fühle und was ich brauche, bzw. was mein Gegenüber fühlt und braucht.

Oft stecken wir fest in unseren eigenen Gedanken, Urteilen und Vorstellungen über andere Menschen – „Wie sie oder er sein sollte“, „Was sie oder er tun müsste“. Doch gerade diese festgefahrenen Vorstellungen versperren uns meist den Weg zum Gegenüber.

„Worte können Fenster oder Mauern sein.“

Marshall B. Rosenberg

Wenn uns etwas stört, haben die meisten von uns gelernt, dies mit Urteilen oder Vorwürfen anzusprechen, d.h. eine Sprache zu verwenden, die den anderen oder mich selbst abwertet. Die Wahrscheinlichkeit, dass mein Gegenüber innerlich „die Schotten dicht macht“, ist hoch. Wer mag schon gerne belehrt oder von oben herab behandelt werden?

*„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Land.
Dort treffen wir uns.“*

Rumi

Die „Achtsame Kommunikation“ fördert stattdessen eine Sprache des gegenseitigen Mitgefühls und des Verstehens – auch in angespannten Situationen. Die Bedürfnisse ALLER Beteiligten zählen gleich viel – deine genauso wie meine.

Das Modell unterstützt diesen Kommunikationsprozess in vier Schritten. Im ersten Schritt werden überprüfbare Fakten, d. h. Beobachtungen anstelle von Bewertungen genannt, im zweiten Schritt werden echte Gefühle ausgedrückt, im dritten Schritt stehen die Bedürfnisse im Zentrum und im vierten Schritt geht es darum, konkrete Bitten auszusprechen.

■■■■■ Kommunikation – jenseits von richtig und falsch

Wollen Sie mit Kritik, Vorwürfen und Schuldzuweisungen produktiver umgehen können?

Möchten Sie in Zukunft Ihre Konflikte gelassener lösen?

Möchten Sie lähmende innere Konflikte in lebendige Perspektiven umwandeln? Ja?

Dann liegen Sie mit der „Achtsamen Kommunikation“ richtig, da sie dabei hilft, Konflikte zur Zufriedenheit aller Beteiligten anzugehen und zu lösen.

Im Zuge unseres Projektes „Lebendige Partnerschaft“ bieten wir in mehreren Gebieten Tirols Kurzseminare zu diesem Thema an. Beachten Sie auch die EPL- und KEK- Angebote des Familienreferates auf der Rückseite des Coverblattes.