



Die formale Praxis der achtsamen Konversation

Mindfulness

Einleitung

Diese Fertigkeit besteht aus drei Teilen: Zuhören, Zusammenfassen und Hineinspüren. Zuhören bedeutet, dass man dem Sprecher seine Aufmerksamkeit schenkt. Beim Zusammenfassen schließt man den Kreis, indem man zeigt, dass man den anderen wirklich verstanden hat. Versuchen Sie nicht, sich an alles zu erinnern - wenn Sie wirklich zuhören, werden die Worte des anderen auch ankommen. Beim Hineinspüren überprüfen Sie das eigene Befinden und machen sich klar, welche Gefühle das Gesagte in Ihnen auslöst. Sie sollen bei dieser Übung unter anderem lernen, dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und sich gleichzeitig Ihrer eigenen Gefühle ganz gewahr zu sein.

Anleitung

Teil 1 Monolog: Person A hält einen 4 minütigen Monolog. Sind Sie derjenige, der spricht, bewahren Sie während des Sprechens ein achtsames Gewahrsein Ihres Körpers (das ist die Sache mit dem Hineinspüren). Die 4 Minuten gehören ganz Ihnen. Sollte Ihnen irgendwann nichts mehr einfallen, bleiben Sie einfach beide schweigend sitzen. Falls Sie später wieder etwas zu sagen haben, ergreifen Sie erneut das Wort.

Person B hört zu. Ihre Aufgabe besteht darin, dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und sich gleichzeitig ein achtsames Gewahrsein des eigenen Körpers zu bewahren (auch hier haben wir es wieder mit dem Hineinspüren zu tun). Sie machen dem anderen das Geschenk Ihrer Aufmerksamkeit, ohne das Gewahrsein des eigenen Körpers zu verlieren. Sie dürfen das Gesagte merklich zur Kenntnis nehmen, aber übertreiben Sie damit nicht. Abgesehen davon müssen Sie schweigen.

Teil 2 Aussprache: Im Anschluss an den Monolog wiederholt Person B, die ZuhörerIn, was Person A, der Sprecher, ihrer Ansicht nach gesagt hat. Sie kann mit folgenden Worten beginnen: "Ich glaube, Du hast gesagt, dass ..." Sofort danach gibt der Sprecher ihr Feedback und sagt, was sie seiner Meinung nach richtig und was sie falsch verstanden hat (was ihr z.B. entgangen ist, was sie falsch dargestellt hat usw.).



Die formale Praxis der achtsamen Konversation

Mindfulness

Die beiden tauschen sich so lange aus, bis alles geklärt ist oder 6 Minuten um sind. (Dies ist die Zusammenfassung.)

Dann wird gewechselt: B spricht, A hört zu.

Unterhalten Sie sich im Anschluss an die Übung 4 Minuten lang über diese Erfahrung.

Themenvorschläge für die Konversation:

- Ihre Selbsteinschätzung, wie Sie sich sehen, was Sie mögen, was Sie ändern wollen usw.
- Eine schwierige Situation, in der Sie vor Kurzen oder auch schon vor Längerem waren und über die Sie sprechen möchten.
- Jedes andere Thema, das für Sie von Bedeutung ist.

Quelle: Search Inside Yourself, Chade-Meng Tan 3. Auflage, 2015, Goldmann S.99