

ACHTSAMKEITSÜBUNG

Zwiegespräch

Übungsart: Partnerübung

Ziele für beide Partner: achtsames Zuhören, offenes, freies und authentisches Sprechen, Schulung einer wertfreien Kommunikation, achtsamer und wertschätzender menschlicher Austausch, Loslassen von Seelenballast, Abgrenzung

Dauer: je Partner ca. 15 Minuten (Gesamt ca. 30 Minuten)

Ausgangsposition: in bequemer Haltung gegenüber mit einem Abstand, wo sich beide Partner wohl fühlen

Beschreibung der Ausführung:

Vor Beginn der Übung wird besprochen wer anfängt zu reden und wer als erstes zuhört.

Der-/Diejenige der als erstes zuhört, begibt sich in eine offene, wahrnehmende und achtsame Haltung. Der-/Diejenige der/die spricht beginnt mit ein paar tiefen Atemzügen bevor er/sie zu sprechen beginnt.

Ganz wichtig: Es geht nicht um den Inhalt des Gesprochenen, sondern darum, dass einfach das wiedergegeben wird, was gerade in den Gedanken, in den Gefühle oder im Körper präsent ist.

Es soll der Erleichterung des Inneren dienen und einen Raum zum freien Sein bieten. Wenn z.B. nach 5 Minuten Redezeit nichts mehr einfällt, dann bleiben beide Partner in einer präsenten Stille bis zum Ablauf der Zeit. Gerne auch mit geschlossenen Augen.

Nach Ablauf der Zeit kann der Zuhörer noch offene, wertfreie Fragen stellen. Ganz wichtig hierbei ist, dass die Fragen WERTFREI bleiben und den Sprecher nicht in eine Rolle manövrieren wollen oder subtil in eine Schublade bugsieren. Der Sprecher kann antworten, kann aber auch klar sagen, wenn er/sie kein Kommentar mehr abgeben möchte.

Danach wird gewechselt.

TIPP: Diese Übung eignet sich auch sehr gut in Paarbeziehungen oder zwischen Arbeitskollegen indem man auf spezielle Themen eingeht. Sie eignet sich als toller nährreicher Boden für Entwicklung. Frei von Vorurteilen und Anschuldigungen!

*Kommunikationsprobleme entstehen meist daraus,
dass wir nicht zuhören,
um wirklich zu verstehen.
Wir hören nur zu, um zu antworten.*

unbekannt

Foto von Jens Lengemann

