

Unsere Kommunikations-Empfehlungen

... wenn Du sprichst

- **Sprich per Ich & nur von Dir:** „Ich fühle mich ...“, „Ich brauche ...“, „Ich denke ...“ ... statt per „man“, „es“, „Du“ oder „wir“ oder in allgemeine Aussagen. Auch nicht: „Ich finde, Du ...“
- **Sprich aus dem Herzen** statt aus dem Kopf: was Dich gerade bewegt oder über Erfahrungen, die Dich noch bewegen. Spüre in Dich hinein statt über Dich zu sprechen.
- **Höre auf Deine innere Stimme.** Sprich, wenn Du innerlich bewegt bist; sprich nicht, nur um die ungewohnte Stille zu beenden. Gib Deinen Empfindlichkeiten und Emotionen eine Stimme.
- **Nur Du entscheidest,** was und wie viel Du von Dir erzählst sowie was für Dich stimmig ist und was Dir hilft oder ob Du gerade in Dich spüren willst – vielleicht mit geschlossenen Augen.
- **Sei großherzig mit Dir** soweit es Dir möglich ist – gerade, wenn Deine Worte nicht so sind, wie Du es Dir gewünscht hast. Es gibt kein Falsch und Richtig.

... wenn Du zuhörst

- **Bleibe möglichst präsent** so weit es gerade möglich ist für Dich. Kehre immer wieder mit Deiner Aufmerksamkeit ins Hier&Jetzt zurück. Formuliere nicht schon eine Antwort, während der andere spricht.
- **Höre auf die Emotionen und Bedürfnisse des Sprechers.** Versuche gar nicht alles zu verstehen, nimm stattdessen mit all Deiner Achtsamkeit und Güte das Wesentliche wahr. Fühle Dich ein statt mitzudenken.
- **Versuche nicht zu therapieren** oder zu heilen, indem Du Ratschläge / Tipps gibst oder eine lehrreiche Geschichte bzw. eigene Erfahrungen erzählst.
- **Frage an bevor Du hilfst.** Wenn Du Dich emotional betroffen fühlst und den Impuls zu helfen verspürst, frage den Sprecher, wie Du ihm am besten helfen kannst. Er ist der einzige Experte für sich. Vielleicht hilft ihm mehr, wenn Du schlicht da bist.
- **Vertraue auf den Prozess.** Versuche absichtslos und wertfrei zu sein. Vertraue auch auf die Selbstheilungskraft des anderen und auf den Fühlprozess.

... speziell während „Deiner 5 Minuten“

- **Diese Zeit ist nur für Dich!** Versuche nicht den anderen zu gefallen oder sie zu unterhalten. Wenn Dein innerer Fühlprozess Dir gerade mehr hilft, dann schweige oder schließe die Augen. Lade insbesondere Deine unangenehmen Gefühle ein, da zu sein.

... als Grundhaltung

- **Bleibe in Verbindung,** statt zu denken, nur Du seist anders, denn jeder hat seine Besonderheiten und das verbindet uns. Und wenn Du Dich getrennt fühlst vom anderen (durch seine Gesten, Worte, Meinungen ...), dann schau, was in Dir geschieht und teile dies mit.
- **Gib den Störungen eine Stimme.** Wenn Dich etwas stört in der Gruppe, sprich es so schnell wie möglich an. Nimm es nicht mit nach Hause. Auch kleinste Irritationen dürfen hier Raum finden.
- **Erkenne den Wert von Stille** und Schweigen in Gemeinschaft, auch wenn es zunächst ungewohnt ist und noch schwer fällt. Worte verhindern oft tiefes Fühlen, denn Emotionen haben eine andere Logik als unser Verstand.
- **Gehe ein Risiko ein.** Versteck Dich nicht, mute Dich den anderen ganz zu. Zeige, was Du sonst versteckst, wenn Du gerade den Mut dazu verspürst. Deine Offenheit und Aufrichtigkeit kann ein Geschenk für die anderen sein.
- **Lass Dich so weit wie möglich ein** auf den Gruppenprozess statt ihn von außen zu beobachten und zu bewerten. Bring stattdessen Deine Wünsche und Impulse ein und lass Deine Gefühle leben.
- **Wir sind alle gleichgestellt,** es gibt keinen Leiter, der weiß, wo es lang geht. (Vielmehr ist es meist ein anderer, der Unstimmigkeiten merkt.) Trau Deiner Wahrnehmung und hilf mit, dass der Abend gelingt. Nur Du weißt, was Du gerade brauchst; die anderen können es selten erraten.
- **Bleibe in Kontakt mit Dir:** Nimm immer auch wahr, was in Dir gerade lebendig ist, statt Dich schnell anderen Ideen und Meinungen anzuschließen oder Dich komplett im Anderen zu verlieren.
- **Lebendigkeit geht vor:** Alle Empfehlungen und Hilfsmittel sind Hilfen, um mehr in Kontakt mit Dir selbst und untereinander zu kommen. Wenn sie Dir gerade nicht helfen, ignoriere sie!!! Du bist nur durch die Reaktion der anderen beschränkt in Deinem Tun.