

Ahimsa

Gewaltfreies kommunizieren

Kommunikation geschieht auf vielen Ebenen. Sie beginnt in der uns nicht bewussten Kommunikation unserer Gehirne die in sogenannten morphogenen Feldern ständig im Austausch sind. Es geht weiter über die Gedankenmuster die wir vielleicht mit dem Intellekt nicht immer fassen aber oft mit dem Bauch fühlen können. Über die Mimik und Gestik geben wir uns vieles ohne Worte zu verstehen. Und findet schlussendlich ihren Ausdruck in der Sprache.

Auch in den Zeiten in denen wir über die Sprache miteinander in Verbindung stehen, wollen wir diese bewusst gestalten. Es darf sich so eine wertschätzende Beziehung entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

- ✓ Lass Dein gegenüber IMMER vollkommen aussprechen
- ✓ Gönn Dir und Deinem Gegenüber einen Atemzug lang eine Pause, bevor Du zu sprechen beginnst
- ✓ Höre immer zu 100 % aufmerksam und mit Respekt zu
- ✓ Überlege und formuliere Deine Antwort nicht, während Du zuhörst
- ✓ Werte, bewerte und Urteile niemals über das Empfinden des Gegenübers
- ✓ Gib keine Ratschläge
- ✓ Tröste nicht
- ✓ Schenke Empathie
- ✓ Vermittle Deinem Gegenüber nicht alleine zu sein, nicht isoliert zu sein.
- ✓ Frage stets mit offenen Fragen nach
- ✓ Sei 100 % ehrlich und wahrhaftig (oder still)
- ✓ Zeige Deine Gefühle & Emotionen und versuche sie zu formulieren
- ✓ Wähle stets eine positive Ausdrucksweise
- ✓ Sprich in der ICH Form
- ✓ Erforsche Dich – Doziere nicht und rechtfertige Dich nicht
- ✓ Schließe im Gespräch ein – vermeide jemanden auszuschließen
- ✓ Sei beteiligt mit Worten oder ohne Worte
- ✓ Sei emotional anwesend
- ✓ Bleibe offen im Herzen, den Augen, der Wahrnehmung und der Achtsamkeit!
- ✓ Sprich, wenn Du dazu bewegt bist – Sprich nicht, wenn Du nicht bewegt bist
- ✓ Erkenne den Wert von Sille und Schweigen auch in der Gemeinschaft

Hoch-Tief-Spiel

Auf dem Weg zu einem **FÜReinander** möchten dich einladen am **Hoch-Tief-Spiel** teilzunehmen und zu teilen. Für Familien - Freunde - Partner - Nachbarn - Arbeitskollegen etc.

Beschreibung:

- Zu Zweit oder in der Gruppe schaffe täglich zu möglichst im Voraus festgelegten Zeiten einen Raum (z.B. nach dem Abendessen, nach der Schule) um alle schönen und schwierigen (konfliktiven) Momente zu teilen. Dabei wird demjenigen welcher erzählt niemals "reinargumentiert".
- Der Eröffnungssatz ist: Magst du deine Hochs - Tiefs mit mir teilen?
- Es soll lediglich aktiv hingehört werden. Mit der Weite des Herzen aufnehmen was du von deinem Gegenüber hörst und IMMER vollends ausreden lassen.
- Wer sein Inneres teilen darf, hat dabei den Raum für 100 % Ehrlichkeit, ohne dafür bestraft zu werden.
- Sollte im ersten Moment kein klares Hoch oder Tief auffindbar sein, wird immer das erwähnt, was einen am meisten belastet oder gefreut hat.
- Wenn beide/alle Seiten ihre Erlebnisse ungehindert vorgetragen haben kann ein Gespräch (nicht Diskussion) folgen oder auch nicht.
- Schulmeisterliche Aufklärung, Lösungsvorschläge sollen unterlassen werden. Trösten "verboten". Trösten versucht das Thema abzuwerten und versetzt den "Erzähler" meist in die Isolation (keiner versteht mich).
- Bei der Lösungsfindung ist darauf zu achten, dass nichts aufoktroiert wird, sondern durch empathisches Nachfragen der "Erzähler" selbst erkennt wie er das Thema verarbeiten kann.
- Zur Lösung bedarf es keines Wegs immer eine Lösung. Bereits das Aussprechen von Erlebnissen versetzen uns in die Lage die Lösung zu erkennen, falls das überhaupt nötig ist. Das empathische/verständnisvolle Zuhören bietet oft Lösung genug.
- Im Hoch-Tief-Teilen mit Menschen, die an einem Tief beteiligt waren, sollen Gefühle klar definiert und immer in der „ich“ Form vorgetragen werden.
- Das Gegenüber darf erkennen, was er/sie dazu beitragen kann, im täglichen Leben im Verhalten zu verändern um das Gegenüber (und dadurch auch sich selbst) vor zwischenmenschlichen Spannungen zu bewahren.

Eventuelle Missverständnisse lassen sich so leicht lösen. Der Sinn ist es, dem Gegenüber Verständnis zu schenken. Auch wenn man sich mit Kritik konfrontiert fühlt. Konflikte werden somit nicht mehr isolativ gewertet, was der optimalen biologischen Gesundheit dienlich ist. Nach Erkenntnis des Biologischen Heilwissens kommt dadurch kein Konfliktschock zustande, so können über 50 % der konfliktbasierenden Krankheiten (ca. 70 % von allen überhaupt) verhindert werden.

Alles Erleben wird dabei noch einmal durchlebt und empfunden. Der Erzähler kann dadurch Positives und Trauriges noch einmal durchleben und verarbeiten. Vorausgesetzt dass er die Empathie im Gespräch spüren kann/darf.