

Transparente Kommunikation

Die Transparente Kommunikation ist mehr als eine Kommunikationsmethode. Sie ist wache Interaktion! In unseren Seminaren nutzen wir sie in Runden in der Großgruppe oder in 3er-Sharings zur Klärung eines bestimmten Themas. Sie ermöglicht einen wirklich bewussten Umgang mit unseren Beziehungen und dem Leben allgemein.

Wir können sie in allen Bereichen unseres Lebens einsetzen. So etwa im Vorgespräch zu einer Aufstellung, in einem therapeutischen Gespräch, in intimen Beziehungen oder auch im geschäftlichen Kontext. Sie erhöht das Bewusstsein von sich selbst und der dem Gespräch zugrunde liegenden Situation.

Transparente Kommunikation lädt dich ein, während des Sprechens präsent zu bleiben. Dabei spürst du deinen grobstofflichen Körper mit seinen unterschiedlichen Wahrnehmungen, das Fließen der Energieströme und gleichzeitig verschiedene Qualitäten von Emotionen und Gedanken. Sie ermöglicht dir, dich differenzierter und ganzheitlicher wahrzunehmen. Mit etwas Erfahrung richtet sich dann die Aufmerksamkeit auf den inneren Zeugen, den tiefsten Teil unseres Selbst.

Gegenwärtigkeit entwickeln

Oft bestimmen unsere Wünsche oder Abneigungen, unsere Likes und Dislikes, wie sie in der Bhagavad Gita beschrieben werden, den Verlauf des Gesprächs. Wenn wir etwas erreichen oder vermeiden wollen, bleiben wir in der Dualität gefangen. Oft hegen wir auch bestimmte festgefahrene Meinungen und Vorannahmen. Das macht Gespräche gewöhnlich schwierig oder unergiebig. Bei der transparenten Kommunikation öffnest du dich jedoch unvoreingenommen. Falls dir das noch schwer fällt, bist du eingeladen, innezuhalten und tief durchzuatmen. Der Atem bringt dich ins Jetzt. In der Gegenwärtigkeit öffnet sich dann eine subtil-feinstoffliche, transparente Wirklichkeit.

Projektion oder Wahrnehmung?

Die relative Wirklichkeit ist stetig im Fluss. Unsere Körper verändern sich, die Energieströme, unsere Gefühle und Gedanken. Unser Level an Bewusstheit ist dafür verantwortlich, wie wir eine Situation wahrnehmen. Meist projizieren wir alte Erfahrungen auf das gegenwärtige Sein. Wir nehmen dann die Wirklichkeit wie durch eine Brille – verzerrt durch die eigenen Projektionen – wahr. Wir sind nicht mehr in der Lage, unser Gegenüber offen und aus dem Herzen heraus wahrzunehmen.

Unterschiedliche Erfahrungswelten

Wenn zwei Menschen miteinander kommunizieren, treffen sich in der Regel zwei unterschiedliche Erfahrungswelten. Wenn wir uns jetzt diese Tatsache bewusst machen, können wir eine andere Haltung dazu einnehmen. Wir beginnen uns zu fragen: Was ist das für ein Mensch? Wie nimmt er die Welt wahr? Was fühlt und denkt er? Wie gestalten sich seine Beziehungen? In welchem Universum lebt diese Person? Wenn wir andere Erfahrungsräume anerkennen, können wir in unseren Gesprächen eine Doppelperspektive einnehmen. Du verstehst dann plötzlich, warum ein Mensch sich auf diese oder jene Weise verhält. Und vielleicht erkennst du auch, dass er keine andere Möglichkeit hat, als sich so zu verhalten, wie er es eben tut. Diese erweiterte Perspektive setzt jedoch auch eine gewisse Einsicht und innere Reife voraus, einen inneren Abstand von eigenen Wünschen und Ablehnungen. Auf diese Weise erleben wir dann eine Haltung von Mitgefühl und Verbundenheit. Wenn wir beim Sprechen unsere starren Positionen aufgeben, beginnen wir, miteinander zu fließen. Und dann tauscht sich etwas aus. Wir

bereichern, inspirieren und befruchten uns. Oft beginnen wir in diesem Prozess tiefer zu lauschen. Wir lauschen der Stille und dem Leben, wie es uns entgegen kommt. Und dies sind in der Tat neue Ufer der Kommunikation, an denen wir beginnen, uns gegenseitig wahrzunehmen und zu sehen. Dies ist zutiefst erfüllend. Dabei sind wir dann auch an ein größeres intelligentes Feld angebunden. Es wird erlebt wie eine umfassende und liebende Intelligenz, die uns zur Verfügung steht.

Dem eigenen Schatten begegnen

In unseren Seminaren kannst du auch dem eigenen Schatten begegnen. Beim Sharen (engl. Teilen) kommen oft das eigene Nicht-Fühlen, Taubheiten, Lähmung oder Abgeschnittensein ans Licht. Oder Gefühle wie unterdrückte Wut, Zorn, Groll, Angst, Schmerz, etc. Anstatt die Gefühle wegzupacken und zu verdrängen, bist du eingeladen, sie dasein zu lassen und zu spüren. Deine Sharing-Kolleg/innen halten dabei für dich den Raum. Du kannst dich in ein Feld des bezeugenden Erforschens hinein öffnen. Sharing verhilft uns in unserer eigenen Geschichte und Ahnenreihe zu grounden und dabei Gefühle, die wir bisher nicht verdauen konnten, zu integrieren. Ist das Eigene gefühlt, löst sich die Vergangenheit in einer stabilen Gegenwärtigkeit auf.

Wir-Felder und Transparente Kommunikation

Wir tauchen mit der transparenten Kommunikation in ein unpersönliches Feld ein. Hier stehen uns Informationen zur Verfügung, die weit über unser individuelles Bewusstsein hinaus gehen. Hier können wir still werden und lauschen, was das Leben von uns will.