

# Vom achtsamen Sprechen: Zehn Übungs- und Erfahrungsfelder

**Am Ende des Textes finden sich die ‚Kontemplationen für Achtsame Kommunikation‘, die aus den Erfahrungen im Netzwerk Achtsame Wirtschaft entstanden sind. Sie sind eine Einladung, immer wieder einen frischen Blick auf unsere Kommunikation im Alltag zu werfen und unsere Gewohnheiten in diesem Felde klarer zu erkennen und sanft zu verändern.**

In diesem Artikel stelle ich einige meiner praktischen Erfahrungen im Feld der achtsamen Kommunikation vor. Auslöser war die Einladung des EIAB, meine Erfahrungen mit der 9. der 14 Achtsamkeitsübungen – Aufrichtiges und Liebevolleres Sprechen – im Rahmen eines Online-Kurses vorzustellen.

Das Thema Kommunikation ist für mich ein steter Begleiter, seit ein Assistent des bekannten Psychologieprofessors und Kommunikationsexperten Friedemann Schulz von Thun meinen Deutsch-Leistungskurs besuchte; das war im Jahre 1986. Die präsentierten Modelle und Geschichten von gelungenem und misslungenem sprachlichen Austausch faszinierten mich und ich vertiefte mich mit großer Freude in dieses weite Themenfeld. Schon in jungen Jahren war ich in den neuen Bundesländern als Kommunikationstrainer unterwegs. Durch die Begegnung mit Thây und der Dharma-Praxis bekam das Thema für mich dann eine radikale Wende und nie geahnte Tiefe, was mich in Bezug auf meine eigene Sprache demütig werden ließ.

Die Praxis des Tiefen Zuhörens ist bis heute eines der größten Geschenke, das ich je empfangen durfte. Das Thema Sprache birgt wundervolle Potenziale und ist gleichzeitig voller Tücken und Herausforderungen. Es passiert so leicht und schnell, hier vom rechten Pfad abzukommen.

Bevor wir zu sprechen beginnen, lade ich daher zunächst immer dazu ein, ein Gefühl des sanften Wohlwollens zu berühren. Wohlwollen für uns selbst. Wohlwollen für unser Gegenüber. Auch vor dem Lesen ist das hilfreich. Ist Wohlwollen in mir? Vielleicht gar Wahres Wohlwollen. Das kann man sich gut merken: WWW. Unser Wohlwollen schickt eine positive Welle in all unsere Gespräche.

In Zoom-Calls lade ich immer häufiger alle Teilnehmer\*innen dazu ein, zunächst sich und dann all den anderen bunten Kacheln auf dem Bildschirm ein wohlwollendes Lächeln zu senden. Die Verwandlung der uns anschauenden Gesichter entsteht meist unmittelbar. Wohlwollen ist ein wunderbarer Ausgangspunkt für Kommunikation jeglicher Art. Kommunikation ohne Wohlwollen ist schwer und freudlos.

## 1. Uns und die Gruppe sammeln

Viele Gespräche beginnen im Zustand der Nicht-Verbundenheit der Gesprächsteilnehmer\*innen. Das gilt für Gespräche zu zweit, für Meetings, für Vorträge und andere Kommunikationsanlässe. Wir beginnen, obwohl die Anwesenden innerlich noch abwesend sind und mit ihren Gedanken noch in der Vergangenheit oder schon in der Zukunft weilen. Bevor ich ein Seminar, ein Meeting, einen Zoom-Call oder einen Vortrag beginne, sehe ich meine Aufgabe darin, zur Sammlung, zum Innehalten einzuladen. Ohne kollektive Sammlung findet Kommunikation nur sehr eingeschränkt statt. Egal wo ich hingehe, ich habe immer meine Stabglocke dabei und lade die verschiedensten Gruppen dazu ein, A-L-I zu praktizieren. Atmen – Lächeln – Innehalten. 30 Sekunden Stille sind meist ausreichend, um eine beliebig große Gruppe in die Sammlung und in eine geteilte Gegenwart zu führen. Als Sprecher kann ich die entstehende kollektive Präsenz fast schon körperlich spüren. Sie macht es mir möglich, leichter vom Herzen zu sprechen, zu teilen und in einen angstfreien Kontakt mit meinen Zuhörern einzutreten. Kann ich diese Sammlung nicht herstellen, spreche ich von einem anderen Platz, mehr vom Kopf, oberflächlicher, unverbundener. Sprecher und Zuhörende manifestieren gemeinsam das, was in einer Situation an Austausch möglich oder

eben nicht möglich ist. Eine Gruppe zur Sammlung einzuladen – am Anfang, in der Mitte, am Ende eines Miteinanders oder vor Entscheidungen – ist sehr wertvoll. Gruppen, die einmal eine positive Erfahrung mit A-L-I oder ähnlichen Übungen der kollektiven Sammlung gemacht haben, nehmen nicht selten solche Hilfsmittel in ihr Kommunikationsrepertoire auf.

## 2. Mich selbst an meine Intention und meine Ideale erinnern

Wir haben so viele schöne Vorsätze. Wenn wir gemeinsam die 5 oder die 14 Achtsamkeitsübungen rezitieren, erinnern wir uns an unsere tiefste Motivation. Rezitiere ich die Achtsamkeitsübungen regelmäßig und von Herzen, werden sie zu einem starken Samen in meinem Speicherbewusstsein. In schwierigen Kommunikationssituationen poppen die entsprechenden Sätze dann in meinem Tagesbewusstsein auf und erinnern mich. Das ist der Idealfall. Und dennoch werden wir unsere edle Intention im Strom der Ereignisse und Gespräche immer wieder vergessen oder unsere Gewohnheitsenergien zerren uns in eine andere Richtung. Wir wollen heilsam und aufrichtig sprechen. Wir wollen unserem Ärger keine verbale Bühne bauen. Und so vieles mehr. Im Schutze der Sangha, auf Retreats oder in anderen geschützten Räumen mag uns das gut gelingen. Doch in herausfordernden Situationen in der Familie oder am Arbeitsplatz vergessen wir leicht, was wir uns so sehr für uns und andere wünschen. Und schämen uns. Oder wünschen uns ins nächste Retreat ... Wir müssen intelligente Wege finden, um uns immer wieder an unsere Herzensmotivation zu erinnern.

Als ich nach zwei Jahren im Plum Village mit meiner Lebens- und Weggefährtin Bettina



nach Berlin zog, und kurz darauf unser Sohn zur Welt kam, gab es auf einmal wenige Erinnerungen von außen. Keine Klosterglocken mehr. Ich musste mich immer wieder selbst erinnern und machte es mir zur Gewohnheit, meine braune Jacke in fast allen Alltagssituationen zu tragen. Zum Einkaufen, auf Spaziergängen, in meinen Seminaren in Unternehmen und an Universitäten und später auf dem Weg zum Kindergarten, wo ich mich als einziger Mann unter Frauen mit schicken SUVs häufiger allein und wie in einer fremden Welt fühlte. Die braune Jacke steht für die 14 Achtsamkeitsübungen, sie holte mich zurück, erinnerte mich an meine Praxis und an das, was wir mir wichtig war. Sie half mir, meinem Herzensweg treu zu bleiben und mich nicht von den Vergleichen und Urteilen der Gesellschaft einfangen zu lassen. Ich liebe meine braune Jacke, sie ist mein Schutz, meine Erinnererin, mein Zuhause. Und in ihren weiten Taschen ist immer Platz für eine Glocke und ein Gedankenbuch ...

### 3. Uns als Gruppe daran erinnern, wie wir sprechen wollen

Es ist ein großer Vorteil und ein Geschenk, wenn wir uns als Gruppe für achtsame Kommunikation entschieden haben. Wenn es einen Konsens darüber gibt, wie wir miteinander sprechen und wie wir einander zuhören wollen. Wenn wir uns auf ein Set von Kommunikationsregeln geeinigt haben und uns so als Kollektiv einen Kompass für unser

Miteinander im Reich der Sprache geben. Doch dieses geteilte Ideal wird nicht durch Verschriftlichung zu einer gelebten Realität. Sei es in unserer Sangha, sei es in unserem Projektteam bei der Arbeit, sei es in unserer Familie. Auch hier brauchen wir die Erinnerung daran, was wir einst gemeinsam als wichtig erachtet haben. Immer wieder. In unserer Sangha in Berlin-Zehlendorf haben wir einen Text formuliert, den wir in unserem Sangha-Gärtner-Kreis immer vor Beginn eines Meetings rezitieren. Bevor wir diesen Text rezitieren stimmen wir uns in einer stillen Meditation ein. Hier ein Auszug:

„Sprechen wir über Situationen innerhalb der Sangha oder einzelne Sangha-Mitglieder, tun wir das aus der Motivation heraus, tiefer zu verstehen, nicht, um über andere zu urteilen oder uns über sie zu erheben. Wir erinnern uns gegenseitig liebevoll daran, wenn wir dies im Laufe des Gesprächs vergessen.“

Dieser Text erinnert uns, wie wir sprechen wollen und wie wir nicht sprechen wollen. Wir können uns zudem auf ihn beziehen, wenn uns etwas in der Gruppenkommunikation auffällt und er ist somit eine legitime Basis für unsere Metta-Kommunikation, die Kommunikation über unsere Kommunikation in der Gruppe. Dasselbe gilt für die 14 Achtsamkeitsübungen. Sie sind eine legitime Referenz im Kreis derjenigen, die sie lieben und üben. Wenn wir also im Kreis der Sangha-Gärtner eine Beobachtung zu unserer Kom-

munikationsqualität machen, wenn wir spüren, dass wir uns selbst oder andere sich von unseren Idealen entfernen, können wir um eine Glocke bitten, einen Moment des Innehaltens. Häufig reicht dies schon, um unsere Sammlung, unser Wohlwollen wiederherzustellen. Oder wir können unsere Beobachtung ansprechen, ohne zu dramatisieren. Es geht nicht um Verfehlungen, um richtig und falsch. Wir sind alle unvollkommen, und gerade im Feld der Kommunikation kann es uns blitzschnell in eine ungewollte Richtung tragen.

Haben wir eine Gruppe gefunden, in der sich eine achtsame Kommunikationskultur etabliert hat, können wir uns glücklich schätzen. Die dort eingeübten Rituale und heilsamen Kommunikationsgewohnheiten mögen uns das Zutrauen und die Kraft schenken, auch in anderen Gruppen und Umfeldern angepasste Rituale achtsamer Kommunikation vorzuschlagen. Wenn die Geste des Verbeugens vielleicht „zu viel“ sein könnte, dann wählt man vielleicht eine neutralere Geste vor – zum Beispiel zu Beginn und am Ende der eigenen Rede die Hand kurz aufs Herz zu legen.

Vielleicht ist die Gruppe auch offen, sich selbst Kommunikationsrichtlinien zu geben und hilfreiche Erinnerungen zu etablieren. Es sind häufig die kleinen Dinge, die im Gruppenaustausch eine große Wirkung haben kann. Die Sehnsucht nach gelingender Kommunikation ist groß. Und was funktioniert, das wird gerne weiter geteilt. Ich habe viele

Gruppen erlebt, die A-L-I zu einem regelmäßigen Begleiter ihrer Austauschrunden gemacht haben – Lehrer\*innen, Unternehmer\*innen, Wissenschaftler\*innen... Und in den virtuellen Umfeldern der Gegenwart und Zukunft werden Rituale achtsamer Kommunikation noch bedeutender. Unsere Sprache entwickelt sich weiter. Es ist ein stetes Üben, Üben, Üben.

#### 4. Den emotionalen Duft meiner Worte (er)kennen und beeinflussen

Wie wir bereits gesehen haben, beginnt die Kommunikation lange bevor wir unseren Mund öffnen. Wenn wir den Mund öffnen, hat jedes unserer Worte einen spezifischen Duft. Einen emotionalen Duft, der unsere Worte parfümiert und der für die Wirkung unserer Worte von größter Bedeutung ist.

Wir können auf 128 verschiedene Arten „Guten Morgen“ sagen. Gereizt, wohlwollend, irritiert, mitfühlend, ängstlich... Unsere Worte, unser Morgengruß kann unser Gegenüber entspannen, erschrecken oder erfreuen... Wissen wir, wie unsere Worte duften? Mit welchen Düften sind wir vertraut? Bin ich mir bewusst, in welchem emotionalen Zustand ich mich gerade befinde? Was liegt in meinen Augen? Wie schaue ich die Welt an? Als Jugendlicher begann eines meiner ersten Gedichte mit den Zeilen: „Der harte Blick erichtet mich, der harte Blick vernichtet mich.“ Einem Teil von mir war bewusst, dass ich die Welt auf eine kämpferische Weise anschau und dass diese aggressive Energie letztendlich auf mich zurückwirken und mein Leben beschädigen wird. Doch was hinter meiner Wut lag und was diese auslöste, konnte ich nur schwer erkennen. Ohne Acht-

samkeit und Verstehen unserer Emotionen und Geisteszustände gleicht unsere Kommunikation einem Blindflug. Ich verstehe die Reaktion meines Gegenübers nicht, klammere mich an seine Formulierungen, Worte oder seziere Begrifflichkeiten, während die Reaktion meines Gegenübers gar nicht auf das „Was“ sondern auf das „Wie“ meiner Worte zurückzuführen ist. Das Erkennen, Wahrnehmen, Benennen und Verstehen unserer Gefühle ist ein lebenslanger Lernprozess, und für viele von uns wahrscheinlich eines der herausforderndsten Felder der Meditationspraxis. Es lohnt sich sehr, sich während des Tages immer wieder zu fragen, wie geht es mir eigentlich gerade? Wir können geduldig Emotionen wie Wut, Angst, innere Unruhe erkennen und betrachten und so immer vertrauter mit ihnen werden. In meiner persönlichen Praxis und zur Selbst-

### Arbeitsblatt „Emotions-Check“: Spannungsfelder zentraler Geisteszustände

Unachtsamkeit/Unbewusstheit	Achtsamkeit	Trägheit	Energie/Tatkraft
Gier/Verlangen	Dankbarkeit	Angst	Furchtlosigkeit
Geiz	Großzügigkeit	Feindseligkeit	Wohlwollen
Neid	Mitfreude	Nachlässigkeit	Sorgfalt
Ärger/Aggressivität	Mitgefühl/Verständnis	Instabilität	Stabilität
Unzufriedenheit	Zufriedenheit	Traurigkeit	Freude
Ungeduld	Geduld	Zweifelsucht/Misstrauen	Vertrauen
Selbstablehnung	Selbstliebe	Gereiztheit	Mitgefühl
Zerstreuung	Konzentration	Feindseligkeit/Übelwollen	Wohlwollen/Brüderlichkeit
Gereiztheit	liebevoller Güte	Diskriminierung	Offenheit
Besorgnis	Gelassenheit	Stolz	Demut
Ruhelosigkeit	Gestilltheit		
Verwirrung	Klarheit		



reflexion in Seminaren arbeite ich mit einem einfachen „Emotions-Check“-Arbeitsblatt, in dem die Spannungsfelder zentraler Geisteszustände abgebildet sind (siehe Graphik unten links). Ich kann mich fragen: Wo bin ich gerade, wo auf dem Spektrum habe ich mich in der letzten Woche bewegt, was ist meine regelmäßige Gemütslage?

Bin ich mir meiner Emotionen bewusst, so gewinnt meine Kommunikation eine andere Tiefe und Klarheit. Bin ich mir der Emotionen meines Gegenübers oder einer ganzen Gruppe bewusst, kann ich schauen, was aktuell möglich oder nicht möglich ist. Tappe ich emotional im Dunkeln, ist meine Kommunikation selten hilfreich.

#### 5. Ehrlich die persönliche Sprechmotivation betrachten – don't fool yourself

Was bringt mich dazu, meinen Mund zu öffnen? Was bringt mich dazu, über bestimmte Themen zu sprechen? Und was hält mich davon ab, den Mund zu öffnen? Was lässt mich bestimmte Themen vermeiden?

Die Ergründung unserer eigenen Sprechmotivation ist sehr herausfordernd. Die Gründe für unser Sprechen und Nicht-Sprechen sind nicht selten subtil oder liegen im Verborgenen. Es ist so wichtig, an dieser Stelle ehrlich mit sich selbst zu sein. Leicht können wir uns etwas vormachen. Geht es mir darum, einer anderen Person zu helfen, oder geht es mir darum, mich selbst als eine mitfühlende Person zu präsentieren? Spreche ich, weil es hilfreich für die Gruppe ist, oder weil ich es nicht zulassen möchte, dass mein Vorredner zu viel Raum einnimmt? Eine hilfreiche Übung für mich ist, innerlich Kontakt mit meiner Zunge aufzunehmen, bevor ich zum Sprechen ansetze. Dies hilft mir, meine Sprechmotivation klarer zu erkennen, und nicht selten muss ich über mich selbstlachen und schließe den Mund wieder. Ehrlichkeit befreit. „Wirklich?“ „Das war also der Grund? Mit dieser Energie wolltest du sprechen?“ Dann doch lieber nicht ...

#### 6. Unsere Rede erfrischen – unsere Rede frisch halten

Wenn wir nicht aufpassen, verliert unsere Rede über die Jahre an Lebendigkeit. Wir



sammeln immer mehr innere Schallplatten an: Geschichten, Anekdoten, Meinungen, ja selbst Praxiserfahrungen aus Retreats, die schon lange zurückliegen ... Und all dies fangen wir an in unseren Gesprächen zu wiederholen und in kleineren Varianten immer wieder aufs Neue mit unserem Umfeld zu teilen. Vor vielen Jahren hörte ich im Plum Village einen Vortrag von Brother Thây Phap Ung mit dem Titel „Life is no repetition“. Den Satz „Life is no repetition“ wiederholte er dabei bestimmt 15 Mal im Laufe des Vortrags. Es gibt keine Wiederholung. Nichts wiederholt sich. Jede Situation ist einzigartig. Jeder Schritt ist einzigartig. Und jedes Wort. Das mögen wir intellektuell vielleicht leicht verstehen, aber im Alltag sieht es anders aus. Dort hängen wir ständig an der Illusion des sich identisch Wiederholenden. Wir brauchen die Erinnerung, dass das nicht so ist.

Vor kurzem gab ich nach langer Corona-Pause eine Serie von 5 Einführungen in die Achtsamkeit. 5 Tagesseminare mit Gruppen von Anfängern in der Meditation. 5-mal die gleichen Übungen, 5-mal die gleichen Themenblöcke, und doch war jede Gruppe auf ihre Art speziell und auch die Kommunikation in

den Gruppen unterschied sich deutlich voneinander. Jede Gruppe hatte eine Grundenergie, die sich während des Tages wandelte. In Abhängigkeit von den Beiträgen einzelner, dem äußeren Wetter, anwesenden oder abwesenden Führungskräften, dem Mittagessen und vielen unsichtbaren Faktoren. Und auch ich als Seminarleiter spielte eine wichtige Rolle. Wie entspannt war ich, wie offen konnte ich teilen, verstand ich, was die Einzelnen und die Gruppe gerade beschäftigte? Wie wirkte mein Input? In jeder Gruppe gab es Beispiele, Geschichten oder Übungen, auf welche die Gruppe besonders intensiv und positiv reagierte, die große Erheiterung, allseitiges Kopfnicken oder eine tiefe Stille auslösten ... Kam ich am nächsten Tag mit einer neuen Gruppe zum selben Thema, kam mir manchmal das erfolgreiche Beispiel des vergangenen Tages in den Kopf. Wenn ich diese besonders „gute Geschichte“ dann teilte, konnte ich mir fast schon sicher sein, dass die aktuelle Gruppe viel weniger positiv oder zumindest ganz anders auf meine Wiederholung, meine „Schallplatte“ reagierte. Die Geschichte war nicht mit der aktuellen Situation verbunden, sie gehörte der Vergangenheit an und war damit weniger lebendig



als am Tag zuvor. Ich versuche zu lernen, immer mehr auf das zu vertrauen, was mir mein Speicherbewusstsein gerade anbietet, und nicht auf das, was in der Vergangenheit so wunderbar funktioniert hat. „Life is no repetition.“

Wenn wir in einem Stuhlkreis sitzen, in dem sich jeder nach und nach vorstellt, sind wir, während das Wort herumgeht, häufig mit der Vorbereitung unseres kleinen Vortrags beschäftigt. Wir hören nicht zu, was die anderen sagen, wir nehmen nicht wahr, wie die Worte der anderen auf uns wirken. Nicht selten sind wir in unserem eigenen Parallelvortrag gefangen. Und wenn wir dann das Wort haben, klingt unsere Rede wenig lebendig, wie auswendig gelernt und wenig mit unserem Umfeld verbunden. Was nicht erstaunlich ist, denn wir waren nicht mit den anderen verbunden, während die anderen geteilt

haben. Wenn wir hingegen während des Zuhörens unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem lenken, wenn wir die inneren Busse, die uns einladen einzusteigen, vorbeifahren lassen, entsteht eine Lebendigkeit, entsteht eine Stille, aus der ohne Mühe und Anstrengung Worte aufsteigen können, die unsere lebendige Realität auch wahrhaftig ausdrücken können. Auf diese Stille zu vertrauen, ist eine meiner wichtigsten Praktiken geworden. Ich erinnere mich an eine öffentliche Vorstellung der dritten Achtsamkeitsübung zur wahren Liebe und rechten Sexualität in Berlin. *Thầy* hatte zuvor vor circa 500 Personen einen Dharma-Vortrag zur Achtsamkeit im Alltag gehalten. Nun hörte die gleiche Gruppe in wohlwollender, tiefer Achtsamkeit meinen Worten zu. Zum Thema Liebe und Sexualität vor so vielen Menschen zu sprechen, ist nicht ohne, eine delikate Angelegenheit. Ich machte die wunderbare Erfahrung,

dass ich meinem Speicherbewusstsein vertrauen konnte, dass ich von Herzen teilen konnte, ohne die Integrität und Intimität meiner Beziehung zu mir und meiner Frau zu verletzen. Ich sprach aus der Situation heraus, aus meiner Erfahrung und ohne Furcht. Diese tiefe Verbundenheit in der Kommunikation mit einer großen Gruppe werde ich nie vergessen und sie hat mir sehr viel Vertrauen in die Praxis des Teilens von Herzen, der Nicht-Wiederholung, und des Nicht-Wissens geschenkt.

### 7. Über den eigenen Schatten sprechen

Eine der größten Gefahren, in die unsere Sprache, unsere Rede geraten kann, ist, dass wir aufhören, über unseren eigenen Schatten zu sprechen, dass wir aufhören, die eigenen Unvollkommenheiten mit anderen zu teilen und auszudrücken. Die Gründe hierfür sind mannigfaltig. Vielleicht haben wir wirklich ein bestimmtes Leiden überwunden, uns von einer quälenden Gewohnheitsenergie befreit und unser Leiden durch tiefes Verstehen in Edles Leiden verwandelt und überwunden. Es gibt nichts mehr zu berichten ... Unser Schweigen kann auch andere Gründe haben. Vielleicht leiten wir inzwischen eine Sangha, sind in einen Orden ordiniert oder zur Dharma-Lehrenden ernannt worden. Uns ist Vertrauen geschenkt und Verantwortung übertragen worden, und wir wollen für uns und andere heilsam handeln, ein Vorbild sein. Und gleichzeitig sind wir weiterhin unvollkommen, und es jagen uns weiterhin die alten Gespenster, vielleicht mit geringerer Kraft. Oder es brechen überwunden geglaubte Gewohnheiten aufs Neue kraftvoll und quälend hervor. Wir schämen uns. Und wir beginnen, diese ungeliebten Teile unserer selbst zu verstecken. Wie anstrengend und wie trennend!

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft haben wir eine Reihe von Kontemplationen zur Kommunikation formuliert. Zwei von ihnen lauten: „Schaffe Dir Rituale der Kommunikation, in denen Raum und Zeit für tieferes Verstehen, Reue und den Ausdruck von Verletzungen ist.“ sowie „Möge ich lernen, meinen Unvollkommenheiten zuzulächeln.“

Unsere Ansprüche, unser harter Maßstab an uns selbst, kann zu einem der größten Hindernisse unserer Praxis werden, unsere Ent-



wicklung stoppen und den tieferen Kontakt mit uns selbst und anderen unterbrechen. Über unseren Schatten zu sprechen heißt nicht, dass wir ständig nur über unsere Unzulänglichkeiten sprechen. Nein, es gilt ebenso zu feiern: das Transformierte, das Geheilte oder das wachsende Talent zu Freude und Zufriedenheit ... Doch es ist weise, immer auch ein wenig Platz für unser Leiden in unserer Freude zu lassen. Ohne diese Balance sind wir in Gefahr, uns langfristig etwas vorzumachen. Folgende Formel hilft mir beim Balancehalten: Leichtigkeit und Tiefe. Das Lächeln, das den Schmerz betrachtet. Und andersherum. Ist beides da, dann habe ich hohes Vertrauen, dass ich mit mir und anderen im guten Kontakt bin.

#### 8. Die eigene, kleine, scheinbare Sicherheit aufgeben

Wenn ich die 9. Achtsamkeitsübung lese, stolpere ich immer wieder über den folgenden Satz: „Wir werden unser Möglichstes tun, Unrecht beim Namen zu nennen, selbst dann, wenn wir dadurch in Schwierigkeiten geraten oder unsere eigene Sicherheit gefährden.“

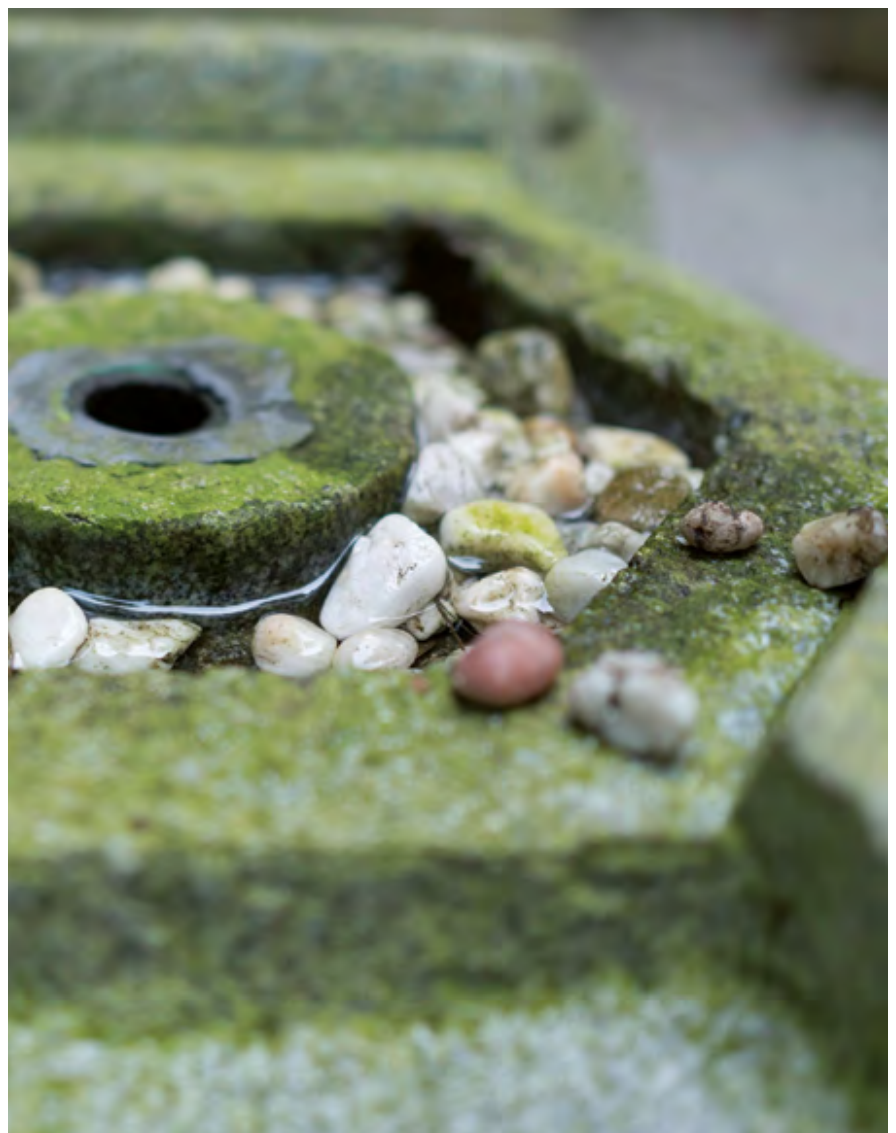
Dieser Satz erscheint mir sehr groß. Fast schon übergroß für mein kleines Leben. Wo sind diese Zusammenhänge der Sicherheitsgefährdung, wo ich doch in einem friedvollen Deutschland mit der Sicherheit zahlreicher Grundrechte im Rücken aufgewachsen bin. Ich erkläre mir diesen kraftvollen Satz, damit, dass *Thây* und die Sangha unter gänzlich anderen äußeren Rahmenbedingungen gelebt und gewirkt haben. In Vietnam, im Krieg, im Exil, dass also ihre Worte und Taten ganz andere existenzielle Wirkung auf ihre persönliche Sicherheit und die Sicherheit anderer hatten. Doch ich lebe nicht in Vietnam, in China, lebe nicht in Myanmar und lebe nicht in Saudi-Arabien. Wie soll ich also praktizieren?

Mein Zugang ist der folgende: Die Sicherheit oder das, was ich als Sicherheit empfinde, ist relativ, das heißt wir können diese große Übung auch im Kleinen praktizieren. Wenn ich Konflikte vermeide, wenn ich Unangenehmes nicht anspreche, dann will ich meine kleine Komfortzone des Friedens nicht durch Konflikte oder Widerspruch gefährden. Wo sind diese kleinen Gefährdungen

meines Alltags? Sind es Situationen, in denen ich Angst habe, meine kleine Sicherheit zu verlieren? Wenn ich nicht darauf hinweise, dass wir uns in einem Meeting nicht unterbrechen wollen? Wenn ich meinen Kindern nicht sage, dass der Müll rausgebracht werden sollte? Wenn ich mich mit meiner Meinung zurückhalte, weil ich Angst vor der Beurteilung Dritter habe? Wenn ich mir unangenehme Dinge nicht kläre und diese verschiebe? Nicht heute, vielleicht morgen oder vielleicht doch lieber übermorgen ...

Wenn ich diesen großen Satz auf die vielen kleinen (Un-)Sicherheiten meines Alltags beziehe, dann fordert er mich dazu auf, meine Komfortzonen zu erkennen, zu verlassen, und mich all den unangenehmen Gefühlen zu stellen, die damit einhergehen. Vielleicht berühre ich auch eine innere Gleichgültig-

keit, eine Unwilligkeit zum tieferen Engagement. Häufig berühre ich auch meine Angst. Und diese Angst ist es, die so viele sinnvolle Veränderungen in unseren Wohlstandsgesellschaften blockiert. Es ist vielleicht weniger die Angst, meine Meinung auf einer Demonstration öffentlich zu machen. Sondern vielleicht eher die Angst, aus einer Gruppe, zu der wir uns zugehörig fühlen, mit der wir uns identifizieren, herauszufallen. Oder wir haben Angst, dass unser eigenes Bild beschädigt wird. Und so bleiben wir still. Wir brauchen ein Training, das Unangenehme auszusprechen. Auch in unserer Sangha. Gerade in unserer Sangha. Harmonie darf nicht bedeuten, dass das Unangenehme unausgesprochen bleibt. Unserer Angst vor Trennung und Verlust zu begegnen und diese auszudrücken, ist ein kraftvolles Tor der Befreiung.



### 9. Die Zeitdauer unserer Rede im Blick behalten

Hier nur noch ein Punkt, der im Vergleich zu den anderen Dimensionen der Kommunikation wenig bedeutsam zu sein scheint: Das Ausmaß, die Länge meiner Rede. Wie lange spreche ich? Wie viel Raum nehme ich ein? Sei es in einem Meeting, sei es in einem Dharma-Sharing, sei es in einer Zoom-Konferenz. Durch die Virtualisierung unserer Kommunikationswelten sitzen viele von uns heute viele Stunden am Tag vor dem Rechner. Nicht nur während der Arbeit, sondern auch zur Meditation. Die anstrengendsten Stunden habe ich hierbei interessanterweise nicht im professionellen Arbeitsrunden gemacht, sondern in schlecht moderierten Dharma-Austauschrunden, in denen Einzelbeiträge kein Ende fanden und niemand den Mut hatte, den Teilenden zur Zeitdisziplin aufzufordern. Unsere Konzentrationsspanne vor dem Rechner ist kürzer als im realen Kontakt. Im Virtuellen brauchen wir eine neue Achtsamkeit für unsere persönliche Redezeit. Und wir brauchen Moderatoren, die mit Entschlossenheit, Klarheit und wohlwollenden Glocken die Langredenden liebevoll daran erinnern, dass auch andere noch teilen möchten und sie bitten, zum Ende zu kommen. *Thây* erinnerte uns gerne vor einer Frage- und Antwort-Session daran, dass eine gute Frage nicht lang sein muss. Wenn es um Dharma-Vorträge geht, neige auch ich dazu, zu lange zu reden. Scheinbar ist in mir ein alter Glaubenssatz mächtig: „Mehr ist mehr.“ Und darum lautet meine Praxis inzwischen:

reduzieren, reduzieren, reduzieren. Mir einen Timer stellen. Vorbereitetes weglassen. Nicht meinen, dass ich ein Thema vollständig präsentieren muss. Und dass ich nicht alles, was ich sagen könnte und was ich zu einem Thema für wichtig halte, an einem Tag oder in einem Vortrag teilen muss. Mut zur Unvollständigkeit. Oder wie ein amerikanischer Freund es formulierte: „Friendly Time-Boxing“.

### 10. Gnädig sein und bleiben

Die 9. Achtsamkeitsübung zeigt uns ein Ideal liebevoller und aufrichtiger Kommunikation – mit uns selbst und anderen. Das ist wunderbar. Und gleichzeitig geht im Feld des Sprechens und Zuhörens ständig etwas schief. Häufig unbeabsichtigt oder unbewusst. Wir können schwindeln, beschuldigen, verletzen, schlecht zuhören, dominieren, verspotten, einschüchtern, um den heißen Brei herumreden, etwas verschweigen, explodieren oder wir finden nicht die richtigen Worte. Und gleichzeitig können unsere Worte trösten, ermutigen, klären, erfreuen, versöhnen, erhellen, inspirieren und Verständnis wecken. Unsere Rede ist Schatten und Licht – und wir können leicht und schnell vom Einen ins Andere kippen. Und es sind ja nicht nur unsere Worte, die wir ständig in die Welt senden. Wir kommunizieren mit unserem Körper, unseren Gedanken, unseren Emotionen und den Inhalten unseres Bewusstseins. Wir sind immer auf Sendung, auch wenn wir gerade den Mund halten.



Die 9. Achtsamkeitsübung kann uns einschüchtern. Und wenn wir sie falsch verstehen und uns stetig mit den von ihr formulierten Idealen vergleichen, mögen wir am Ende Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühle entwickeln oder nur noch übervorsichtig den Mund öffnen.

Damit kehren wir zum Anfang unserer Übung zurück, zu WWW, zum Wahren WohlWollen. Mögen wir gnädig mit uns sein. Mögen wir unserem inneren Richter und Kommentator mit einem Lächeln zuflüstern: „Lies doch bitte selbst einmal die 9. Achtsamkeitsübung und besuche mich dann wieder, ist interessant ...“. Wir sind alle Übende mit einem ganzen Strauß an Unvollkommenheiten, die sich in einem Netz der Beziehungen bewegen und dabei ständig auf andere Unvollkommene stoßen. Mögen wir all diesen Unvollkommenheiten zulächeln. Immer wieder. Mögen wir dankbar sein, dass wir einen Übungspfad gefunden haben, auf dem wir uns geduldig weiterentwickeln können. Und eine Sangha, mit der wir uns gemeinsam in diesem weiten Themenfeld üben können. Und vielleicht können wir dann Schritt für Schritt immer wundervollere Botschaften in die Welt senden, mit oder ohne Worte. Mögen wir uns alle bei diesem wundervollen Übungsprozess unterstützen, Und so schließe ich mit einer Zeile aus einem Lied von Joseph Emet: „There’s honey in your eyes when you look without hunger.“

---

Gesammelt und zusammengestellt von  
Dr. Kai Romhardt



 Kontemplationen für Achtsame Kommunikation 

1. Möge ich vor dem Sprechen achtsam ein- und ausatmen, meinen Körper und Geist sammeln und mir selbst und meinem Gegenüber Wohlwollen schenken.

w

2. Möge ich mir bewusst sein, wie ich spreche und erkennen, dass die Emotionen, die meine Worte begleiten und durchdringen, häufig wirksamer sind als die Worte selbst.



3. Möge ich in achtsamer Kommunikation mit mir selbst sein und bleiben – sei es durch Meditation, Kontemplation, inneres Horchen oder andere Formen der Eigenwahrnehmung und Selbstbetrachtung.



4. Möge ich meinen inneren Parallelvortrag wahrnehmen und beruhigen.



5. Möge ich lernen vom Herzen zu sprechen, das Wesentliche auszudrücken, ohne andere zu verletzen.



6. Möge ich regelmäßig fragen: „Bin ich mir sicher?“ Insbesondere dann, wenn ich mir besonders sicher bin, dass ich im Besitz der „Wahrheit“ sei.



7. Möge ich anderen gegenüber ausdrücken, wenn ich in ihnen Positives, Wertvolles oder Schönes sehe und die von mir erkannten positiven Samen gießen und nähren.

8. Möge ich unheilsame Gewohnheitsenergien im Feld der Kommunikation erkennen und geduldig transformieren – wie zum Beispiel gereiztes Unterbrechen, Nicht-Zuhören oder starres Festhalten an persönlichen Ansichten.



9. Möge ich mir der wahren Motivation meiner Worte bewusst sein, aufrichtig sein und mir selbst nichts vormachen.



10. Möge ich tief verstehen, dass meine Gedanken ein wesentlicher Teil meiner Kommunikation im Innen und Außen sind. Negative und positive Gedanken über mich selbst und andere sind nicht wirkungslos, sondern kraftvolle Gestalter von Beziehungen.



11. Möge ich meine Sprache vereinfachen, nicht unnötig kompliziert oder gelehrt sprechen und mir der Extras meiner Sprache bewusst werden.



12. Möge ich beim Sprechen mein Gegenüber im Blick behalten und mich nicht in meinen Worten verlieren.



13. Möge ich aufmerksam beobachten, was in mir passiert, wenn ich den Pfad der Aufrichtigkeit verlasse – sei es durch Verschweigen von Informationen, Übertreibung, kleine Schwindel oder Lügen – und schauen, welche Gedanken, Emotionen und Motivationen im Prozess der Unaufrichtigkeit aufsteigen.

14. Möge ich mich mit der Stille anfreunden und Schweigezeiten einlegen, in denen ich sowohl innere als auch äußere Stille einlade.



15. Möge ich die verbindende Kommunikation jenseits der Worte stärken, sei es durch geteilte Stille, ein Lächeln oder eine Berührung.



16. Möge ich mir bewusst sein, in welchem zeitlichen Rahmen ich mich bewege und auch anderen die Möglichkeit zum Ausdruck geben.



17. Möge ich in Gesprächen und Meetings immer wieder Momente des Innehaltens einlegen oder initiieren, um so die kollektive Achtsamkeit der Gruppe im Sprechen und Zuhören zu stärken und zu erfrischen.



18. Möge ich in meinem Leben unterstützende Rituale der Kommunikation etablieren, in denen Raum und Zeit für tieferes Verstehen, Freude, Reue und den Ausdruck von Verletzungen ist.



19. Möge ich eine Gemeinschaft finden, in der wertschätzende und achtsame Kommunikation kultiviert und geübt werden kann.



20. Möge ich meinen Unvollkommenheiten und Widersprüchlichkeiten zulächeln können.

---

Gesammelt und zusammengestellt von  
Dr. Kai Romhardt für das Netzwerk Achtsame  
Wirtschaft