

BEWEGT SEIN ZU SPRECHEN

Sprich nur, wenn du zum Sprechen bewegt bist; sprich nicht, wenn du nicht zum Sprechen bewegt bist.

Es gibt einen Weg zwischen Stimme und Präsenz, einen Weg auf dem Informationen fließen. In disziplinierter Stille öffnet sich dieser Weg, mit belanglosem Gerede schliesst er sich.

- Jelaluddin Rumi

Woran ich erkenne, dass ich zum bewegt bin zu sprechen:

1. Der Impuls kommt aus der Tiefe und nicht nur, um zu reagieren oder eine Pause zu füllen.
2. Mein Herz schlägt schneller oder ich fühle eine andere körperliche Reaktion.
3. Ein Gedanke, ein Gefühl, ein Bild oder eine Erinnerung kommen mir immer wieder in den Sinn.
4. Ein Gefühl von spirituellem Wissen, die «leise, kleine Stimme» in meinem Innern.
5. Ich merke, dass ich ein gewisses Risiko eingehe und fühle mich verletztlich.
6. Ich möchte es wirklich nicht mitteilen, egal was es ist!
7. Ich habe ein Gefühl des Aufgebens/der Akzeptanz/der Bereitschaft, mich mitzuteilen, auch wenn es schwierig ist.
8. Ich habe «Herzklopfen» oder erlebe «Synchronizität».

Woran ich erkenne, dass ich nicht bewegt bin zu sprechen:

1. Ich spreche aus Gewohnheit, weil ich gerne rede oder weil ich die Stille als unangenehm empfinde.
2. Ich «berichte» – ich erzähle eine Geschichte, die ich schon öfters erzählt habe. Es ist kein Risiko mehr.
3. Ich mache Smalltalk, um Langeweile oder schwierige Gefühle zu vermeiden.
4. Ich «organisiere» eine Tätigkeit, wie im Raum umhergehen und alle zum Reden aufzufordern.
5. Ich spreche, damit die Leute Notiz von mir nehmen, mich bewundern und respektieren.
6. Ich reagiere und spreche, um ein Gefühl von Kontrollverlust oder Unsicherheit zu vermeiden.
7. Ich stelle anderen Leuten Fragen oder gebe ihnen Ratschläge anstatt Ich-Botschaften zu verwenden.



Übung

Entdecke, was es für dich bedeutet, bewegt sein zu sprechen!



Übungsziele:

- 1) Woran erkennst du, dass du bewegt bist zu sprechen? Woran erkennst du, dass du nicht bewegt bist zu sprechen?
- 2) Welche inneren Hindernisse halten dich davon ab, präsent oder verletztlich zu sein?
- 3) Kann durch Stille eine engere Beziehung aufgebaut werden?

Anleitung

Kleingruppenarbeit mit jeweils __ Personen pro Gruppe.
(wenn möglich mit dir wenig bekannten Teilnehmern).





1. Thema: *Jeder stellt sich mit wenigen Sätzen in der Gruppe vor oder ...*
2. **Geht gemeinsam für __ Min. in die Stille.**
(der Facilitator gibt ein Zeichen, wenn die Zeit vorbei ist)
 - ➔ **Nutze die Stille**, um über die folgenden Fragen nachzudenken:
 - Bin ich bewegt zu sprechen? Woher weiss ich, ob ich bewegt bin zu sprechen oder nicht?
 - Gibt es etwas, dass ich mitteilen möchte, damit die Leute mich wirklich mehr kennenlernen? Bin ich bereit, das Geschenk der **Verletzlichkeit** zu machen? Gibt es etwas, dass ich **loslassen** möchte?
 - **Was hindert mich an einem Austausch?**
 - ➔ **Nimm wahr**, wie es dir in der Stille ergeht.
 - Nehme wahr, was in dir vorgeht: **Empfindungen** (Atem, Herzschlag, Wärme, Schmerzen ...), **Gefühle** (Angst, Trauer, Wut ...), **Gedanken** (insbes. wiederkehrende Gedanken).
 - Ist die Stille **angenehm oder unangenehm**? Bist du versucht, zu reden und zu reagieren, nur um den Raum zu füllen? Bist du versucht, nicht zu reden, auch wenn du bewegt bist zu sprechen?
 - Nimm wahr, ob du auch eine **Verbindung ohne Worte** zu den anderen in der Gruppe herstellen kannst.
 - ➔ **Wenn du nicht bewegt bist zu sprechen, bleibe in der Stille.**
 - Es ist okay, wenn die Gruppe lange Schweigephase hat.
 - ➔ **Sag deinen Namen**, bevor du sprichst. «Mein Name ist ...»
 - ➔ **Verwende Ich-Botschaften**. Sprich *nur über dich selbst*, was du fühlst, was mit dir los ist.
3. **Teilen und Reflexion in der Gruppe**
Fragen dazu:
 - ➔ Woran habe ich erkannt, wann ich bewegt war zu sprechen?
 - ➔ Woran habe ich erkannt, dass ich nicht bewegt war sprechen?
 - ➔ Wie war die Erfahrung für dich?



Reflexion: Was wir mitnehmen ...

1. Jede Person hat ihre **eigene Art** zu wissen, ob sie bewegt ist zu sprechen oder nicht.
2. Es gibt Hinweise, die dir zeigen, wann du bewegt bist zu sprechen. Es gibt Hinweise, die dir zeigen, wann du nicht bewegt bist zu sprechen. **Welche Hinweise sind hilfreich für dich?** Herzschlag? Wiederkehrende Gedanken? Oder ...?
3. Nur dann zu sprechen, wenn du dazu bewegt bist, kann dir viel Ärger ersparen! Und es kann zu besseren Gesprächen, mehr Einfluss und **tieferen Verbindungen und Beziehungen** führen.
4. Nur dann zu sprechen, wenn du dazu bewegt bist, **schafft mehr Raum für andere**, sich mitzuteilen.
5. Es ist möglich, mit anderen **schweigend in Verbindung** zu treten.
6. **Finde die Essenz** von dem was du teilen möchtest. Versuche dich kurz zu halten. Füge nichts extra hinzu.
7. **Vermeide zu «berichten»**. Berichten ist, wenn du eine Geschichte erzählst, die du schon oft erzählt hast und die dich irgendwann einmal verletzlich gemacht hat, jetzt aber nicht mehr «lebendig» ist oder dich wirklich innerlich verletzlich macht.
8. Für viele Menschen sind **Gebete und spirituelles Wissen** hilfreiche Wege, um zu wissen, was sie dazu bewegt zu sprechen.