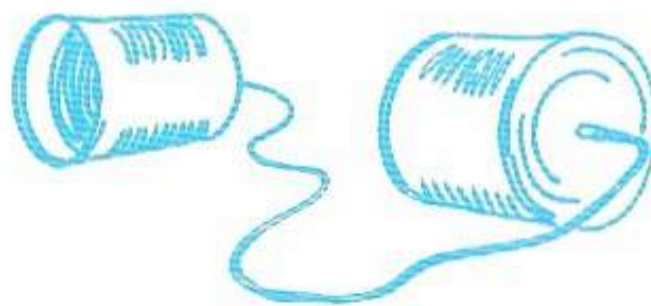


*Achtsam  
leben*

ANDREA MERGEL

# Achtsame Kommunikation

Wertschätzende  
Begegnungen auf  
Augenhöhe

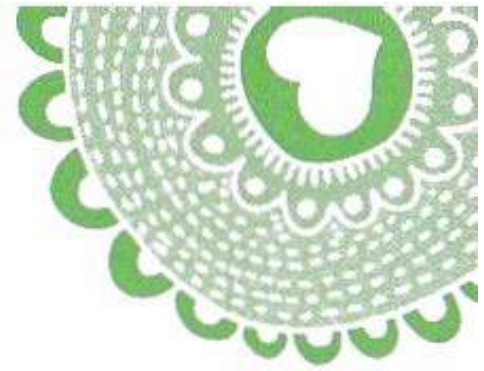


SCORPIO

*Andrea Mergel* ist Coach und Kommunikationstrainerin in Köln sowie Ausbilderin für »Gewaltfreie Kommunikation in Unternehmen und Organisationen« nach Marshall Rosenberg.  
[www.andreamergel.de](http://www.andreamergel.de)



© 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompagnie,  
Werbeagentur Zürich  
Layout und Satz: Veronika Preisler, München  
Druck und Bindung: Print Consult, München  
ISBN 978-3-95803-103-6  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)



## Inhalt

Einführung .....	5
<b>1</b> Achtsame Kommunikation fängt bei uns selbst an .....	12
Unser innerer Dialog .....	13
Achtsame Selbstreflexion .....	29
<b>2</b> Kontakt mit anderen auf Augenhöhe .....	79
Worte und Wirklichkeit .....	81
Person und Verhalten unterscheiden .....	86
<b>3</b> Ich – Du – Wir .....	97
Achtsamkeit braucht Ressourcen .....	99
Achtsame Zweiergespräche .....	108
Achtsam diskutieren .....	115
Verstehen = einverstanden sein? .....	121
Resümee .....	125
Danksagung .....	126
Zum Weiterlesen .....	127





# 1

## Achtsame Kommunikation fängt bei uns selbst an

Das Wort »Kommunikation« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »etwas gemeinsam machen, etwas teilen, sich mitteilen«. Kommunikation dient der Verständigung und dem Austausch von Nachrichten, Gefühlen und Vorstellungen durch Körpersprache, Mimik, Gesten und Worte. »Achtsamkeit« ist eine intensive Form der Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeit ist wertfrei und im Hier und Jetzt verankert. Sie registriert im gegenwärtigen Moment gleichzeitig, was um uns herum und in unserem Innern geschieht. Demnach geht es bei achtsamer Kommunikation darum, sich durch Gesprochenes sowie unsere Körpersprache auszutauschen und dabei seinem Gesprächspartner und sich selbst intensive Aufmerksamkeit zu schenken, also hellwach bei der Sache zu sein.

Unter Kommunikation verstehen wir im Allgemeinen Gespräche mit anderen Personen. Dabei

beginnt Kommunikation bereits mit der inneren Stimme in Ihrem Kopf. Wie und was diese sagt und kommentiert, beeinflusst sowohl Ihre Beziehung zu sich selbst als auch Ihre Interaktion mit anderen Menschen. *Um mit anderen in einen achtsamen Austausch zu kommen, braucht es zunächst Achtsamkeit für die eigene, interne Kommunikation.* Beginnen Sie also damit, achtsam mit sich selbst zu sprechen. Schulen Sie Ihre Selbstreflexion, um sich selbst ein achtsamer Berater, Unterstützer und Freund zu sein. So finden Sie auch leichter achtsame Worte für eine kraftvolle Selbstbehauptung nach außen. Mit sich selbst befreundet zu sein macht Sie stark für den Umgang mit anderen. Sie sind weniger verletzbar, können sich besser abgrenzen, Gefühlsausbrüche bei anderen aushalten, sich selbst regulieren, trösten und freuen.

## Unser innerer Dialog

Mit keinem anderen Menschen verbringen Sie so viel Zeit wie mit sich selbst, nämlich 24 Stunden am Tag. Ihr ganzes Leben lang begleiten Sie sich durch jede Situation, teilen Freud und Leid. Und nahezu unablässig reden Sie im Geiste mit sich selbst: »Was ziehe ich an?«, »Brauche ich noch

was aus dem Supermarkt?«, »Ich muss unbedingt heute noch zum Chef und das Projekt ansprechen, hoffentlich hat er Zeit«, »Habe ich den Wecker für morgen schon gestellt?« Solche inneren Selbstgespräche laufen in jedem Menschen ab und dienen der Selbstregulation.

Neben alltäglichen Gedanken wie »Muss ich noch einkaufen?« kommentiert die innere Stimme aber auch alles, was in uns und um uns herum vorgeht – und natürlich auch Ihre Fehler und Versäumnisse. Das ist erst einmal nichts »Schlechtes«: Selbstkritik ist für die eigene Regulation durchaus wichtig, damit Sie Ihren Werten treu bleiben, Ihren Platz in der Gesellschaft finden und sich weiterentwickeln.

Isabell hat als stellvertretende Leiterin eines Kindergartens viel Verantwortung und will für alle ein Vorbild sein. Mit den Kindern, Eltern und Kollegen ist sie stets freundlich und hat für jeden bei Bedarf ein tröstendes oder aufmunterndes Wort.

Erwischt sie sich selbst bei einer Unfreundlichkeit oder einem Fehler, hört sich ihre innere Stimme so an: »Das ist ja mal wieder typisch! Ausgerechnet jetzt! Von wegen Vorbild. Ich kann es einfach nicht! Was wohl die Kollegen denken? Und die Kinder machen das dann nach! Das geht doch echt nicht. Jetzt rei dich mal zusammen, damit der Tag kein totales Desaster wird.«



Könnten andere Isabells innere Worte hören, wären sie überrascht. Und Isabell wäre empört, wenn jemand anderer so mit ihr reden würde.

Isabell möchte sich selbst regulieren und weiterentwickeln. Die Art und Weise, in der sie mit sich spricht, hat jedoch nichts mit hilfreicher Selbstkritik zu tun. Ihre innere Stimme blafft in strengem Ton und mit herabsetzenden Worten, anstatt respektvoll eine angemessene Beurteilung der Situation abzugeben.

Würde ein Außenstehender Sie auf solche Weise auf einen Fehler hinweisen, würden in Ihnen unweigerlich Widerstand und Abwehr entstehen. Vermutlich wären Sie mit den harschen Worten und Beleidigungen beschäftigt, statt verstehen zu wollen, worum es gerade wirklich geht.

Beleidigungen, die wir an uns selbst richten, lösen, genau wie Kränkungen von außen, massiven Stress in uns aus. Das hat negative Auswirkungen sowohl auf alle unsere Tätigkeiten als auch auf unsere Kommunikation mit anderen Menschen.

Wenn Menschen im Stress sind, wird das Denken ungenau, die Gefühlswellen schlagen hoch, die Nerven sind angespannt und die Konzentration lässt nach. Unbedachte Handlungen und Äußerungen sind dann an der Tagesordnung, wodurch es

zum Beispiel zu lautstarkem Streit oder Kurzschlussbehandlungen kommen kann.

Wer mit sich unfreundlich ist und in harschen Worten unkonstruktive Selbstkritik übt, legt besonders strenge Kriterien an sich selbst an – und überträgt diese dann bewusst oder unbewusst auf andere Menschen. Das führt zu zusätzlichem innerem Stress, der sich gerne seinen Weg nach außen bahnt und in der Interaktion mit anderen niederschlägt. Dann reißen alle Stricke und schnell rutscht einem eine spitze Bemerkung oder ein beleidigendes Wort heraus. Die Wortwahl unseres inneren Dialogs bestimmt also die Kommunikation mit anderen.



*Die Art unseres inneren Dialogs  
färbt auf unsere Kommunikation  
nach außen ab.*



---

## AUSPROBIEREN

---

Denken Sie an eine stressige Situation zurück, in der Sie mit sich selbst unzufrieden waren. Hören Sie noch einmal, wie Ihre innere Stimme damals Ihr Versagen kommentiert hat.

Wie hat sich Ihre innere Stimme angehört?

- a) freundlich und sachlich
- b) schimpfend
- c) nörgelnd
- d) weinerlich
- e) kalt und abwertend
- f) oder noch anders: ...

Stellen Sie sich vor, ein anderer Mensch würde auf die gleiche Art mit Ihnen sprechen. Wie würden Sie sich fühlen? Gestresst, verängstigt, frustriert, hoffnungslos, blockiert? Oder zuversichtlich, kraftvoll, motiviert, verständlich, tatkräftig?

Was meinen Sie? Könnte es für Sie hilfreich sein, Ihren inneren Dialog zu verändern, indem Sie Ihre Worte und Ihren Tonfall entsprechend anders wählen?

---