

Sehen) und bekommen andererseits einen optischen Eindruck dessen, was sich um ihn herum befindet (durch das periphere Sehen). Vergleichbar damit können wir uns auch vorstellen, dass unsere Aufmerksamkeit über eine zentrale und eine periphere Komponente verfügt. So können wir einerseits unsere zentrale Aufmerksamkeit auf denjenigen richten, dem wir zuhören, und uns andererseits eine gewisse periphere Aufmerksamkeit bewahren, um immer wieder kurz in uns hineinzuspüren.

Sie können sich mehr oder weniger strukturiert in Achtsamer Konversation üben. Für die formale Praxis müssen Sie ein künstliches Umfeld schaffen, in dem beide Gesprächspartner die drei Techniken Zuhören, Zusammenfassen und Hineinspüren üben können. In der informellen Praxis wenden Sie diese Techniken einfach in alltäglichen Unterhaltungen an.

DIE FORMALE PRAXIS DER ACHTSAMEN KONVERSATION

Diese Fertigkeit besteht aus drei Teilen: zuhören, zusammenfassen und hineinspüren. Zuhören bedeutet, dass man dem Sprecher seine Aufmerksamkeit schenkt. Beim Zusammenfassen schließt man den Kreis, indem man zeigt, dass man den anderen wirklich verstanden hat. Versuchen Sie nicht, sich an alles zu erinnern – wenn Sie wirklich zuhören, werden die Worte des anderen auch ankommen. Beim Hineinspüren überprüfen Sie das eigene Befinden und machen sich klar, welche Gefühle das Gesagte in Ihnen auslöst. Sie sollen bei dieser Übung unter anderem lernen, dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und sich gleichzeitig Ihrer eigenen Gefühle ganz gewahr zu sein.

ANLEITUNG

Teil 1: Monolog

Person A hält einen 4-minütigen Monolog. Sind Sie derjenige, der spricht, bewahren Sie während des Sprechens ein achtsames Gewahrsein Ihres Körpers (das ist die Sache mit dem Hineinspüren). Die 4 Minuten gehören ganz Ihnen. Sollte Ihnen irgendwann nichts mehr einfallen, bleiben Sie einfach beide schweigend sitzen. Falls Sie später wieder etwas zu sagen haben, ergreifen Sie erneut das Wort.

Person B hört zu. Ihre Aufgabe besteht darin, dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und sich gleichzeitig ein achtsames Gewahrsein des eigenen Körpers zu bewahren (auch hier haben wir es wieder mit dem Hineinspüren zu tun). Sie machen dem anderen das Geschenk Ihrer Aufmerksamkeit, ohne das Gewahrsein des eigenen Körpers zu verlieren. Sie dürfen das Gesagte merklich zur Kenntnis nehmen, aber übertreiben Sie damit nicht. Abgesehen davon müssen Sie schweigen.

Teil II: Aussprache

Im Anschluss an den Monolog wiederholt Person B, die ZuhörerIn, was Person A, der Sprecher, ihrer Ansicht nach gesagt hat. Sie kann mit folgenden Worten beginnen: »Ich glaube, du hast gesagt, dass ...« Sofort danach gibt der Sprecher ihr Feedback und sagt, was sie seiner Meinung nach richtig und was sie falsch verstanden hat (was ihr zum Beispiel entgangen ist, was sie falsch dargestellt hat und so weiter). Die beiden tauschen sich so lange aus, bis alles geklärt ist oder 6 Minuten um sind. (Dies ist die Zusammenfassung.)

Dann wird gewechselt: B spricht, A hört zu.

• Unterhalten Sie sich im Anschluss an die Übung 4 Minuten lang über diese Erfahrung.

• Themenvorschläge für die Konversation:

- Ihre Selbsteinschätzung, wie Sie sich sehen, was Sie mögen, was Sie ändern wollen und so weiter.
- Eine schwierige Situation, in der Sie vor kurzem oder auch schon vor längerem waren und über die Sie sprechen möchten.
- Jedes andere Thema, das für Sie von Bedeutung ist.

Sie können die informelle Praxis der Achtsamen Konversation als eine Art verdeckte Version der formalen Übung betrachten. Sie müssen Ihrem Freund nicht sagen: »Also, ich habe da in einem echt tollen Buch eine Übung gelesen, die ich gern mit dir ausprobieren würde. Deshalb werde ich zusammenfassen, was du sagst, und gleichzeitig in mich hineinspüren.« Das könnte seltsam rüberkommen. Sagen Sie lieber: »Was du da sagst, klingt wirklich wichtig. Da ich sicher sein will, dass ich dich richtig verstanden habe, werde ich noch einmal wiederholen, was du meiner Ansicht nach gesagt hast. Und du sagst mir, ob ich richtig liege. Ist das in Ordnung?« Vermutlich wird Ihr Freund (oder Ihre Freundin) das sehr zu schätzen wissen, weil Sie sich die Zeit nehmen und die Mühe machen, ihm zuzuhören und ihn richtig zu verstehen. Mit dieser Frage machen Sie auch ohne weitere Worte klar, dass Sie den anderen schätzen und respektieren.

Das ist sehr wohltuend für Beziehungen.