

Die drei Ampelfarben der achtsamen Kommunikation Eine Orientierungshilfe

*“Achtsamkeit macht aus uns niemand anderen, sondern
versöhnt uns mit dem Menschen, der wir immer gewesen sind.”*

1. Rote Ampel: Eine fruchtbare Kommunikation ist gerade nicht möglich. Der Kontakt zum/zur GesprächspartnerIn ist unterbrochen.

- Gefühlsüberflutung
- Abwehrhaltung
- Isolation
- Äußere Einflüsse (Störungen, Zeitdruck)

Handlungsmöglichkeit: Stehen bleiben.

Gesprächspause, evtl. Gesprächsvertagung.

2. Gelbe Ampel: Der Zwischenzustand, bevor der Kontakt abbricht.

- Innehalten und langsamer werden
- Selbstmitgefühl: Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken.

Handlungsmöglichkeit: Den eigenen Zustand erforschen.

Gefühle artikulieren, Gesprächspause: In Bewegung gehen: Etwas zu trinken holen, Gang zur Toiletten, den Atem wahrnehmen, um den Körper zu entspannen und das Gedankenkarussell verlassen, Wasser trinken, in Bewegung gehen: Gang zur Toiletten,

3. Grüne Ampel: Präsent und offen sein. Verbunden mit sich und dem / der GesprächspartnerIn.

- Verbundenheit
- In Kontakt sein mit sich und dem Gegenüber
- Empfänglich/ Empathisch
- Offenheit, mit der Bereitschaft gemeinsam weiter zu gehen

Handlungsmöglichkeit: Weiter gehen.



Gelassen sein bedeutet sich "so sein" zu lassen

*Achtsamkeit bedeutet nicht, dass die "Ampel" immer auf grün stehen soll.
Es geht darum, seinen gegenwärtigen Zustand möglichst offen und zugewandt wahrzunehmen -
unabhängig, ob wir uns gerade wohl, oder unwohl fühlen.
So kann sich unagestrengtes Mitgefühl, sich selbst und anderen gegenüber, entwickeln.*