

Transparente Kommunikation

*„Je mehr wir unsere Mitmenschen von innen sehen,
desto klarer und mitfühlender ist unsere Kommunikation. –*

Dies ist die Grundlage eines neuen Wir.“

Wir nehmen die Welt, wie sie uns erscheint, oft als gegeben hin. Wir glauben, so wie wir die Welt sehen, so ist sie ...

Doch können wir erkennen, dass jeder Mensch die Welt zu *seiner* Welt macht? Augenblick für Augenblick. Wir färben die Wirklichkeit ein zu unserem „Erfahrungsuniversum“ - zu „unserem“ Leben, „unserem“ inneren Erfahrungsraum.

Eine gewohnte Kommunikation erweitert sich um Quantensprünge, wenn wir lernen, die inneren Erfahrungsräume des Gegenübers wahrzunehmen. Wenn alle alles von allen sehen, wenn die Welten, in denen Menschen leben, für uns offensichtlich werden, wenn wir nichts mehr privatisieren und alles für alle transparent ist, entsteht eine neue Basis an Interaktion und Erkenntnis. Wir nennen dies *transparente Kommunikation*: Sie ist die Grundlage eines neuen Wir.

Der nächste Evolutionsschritt für die Menschheit als Kollektiv beinhaltet eine neue Dimension von Wir - ein Wir, das von einer geringeren interpersonellen Reibung geprägt ist und somit eine höheres Potenzial an Intelligenz verströmt.

Um diesen intersubjektiven Raum entstehen zu lassen, brauchen wir eine neue Klarheit, ein höheres Maß an Authentizität und Wachheit. Diese Parameter unterstützen uns, ein waches, präsentenes Bewusstseinsfeld als Basis zu schaffen.

Wir alle leben in und durch ein intersubjektives Feld an Möglichkeiten. Wir - als individuelle Blickpunkte - sind eingebettet in ein kollektives Feld, dessen Qualität abhängig ist von unserem Bewusstseinschwerpunkt wie auch dem aller anderen. Die Bewusstheit unserer Mitmenschen hat mitunter eine Auswirkung auf die Art und Weise, wie wir die Welt sehen.

Je durchscheinender und offener unsere Kommunikation, desto mehr Nuancen nehmen wir wahr von unserem Gegenüber. All die subtilen Neins, die oftmals eine unentdeckte Barriere im Austausch erzeugen, werden gleich enttarnt. Diese Wachheit und Fähigkeit ist uns allen angeboren. Viele Menschen haben jedoch nie gelernt, sie bewusst zu nutzen. Schulen und Universitäten unterrichten in der Regel nicht, mit einem erweiterten Wahrnehmungsradius zu kommunizieren.

Jeder Augenblick beinhaltet weitaus mehr Informationen, als die meisten Menschen wahrnehmen. Je wacher wir im Jetzt sind, umso deutlicher wird das Spektrum an Möglichkeiten, das in uns schlummert.

Jede Konversation ist eine Kunst. Jeder Moment kann auf vielen Ebenen des Bewusstseins erfahren werden. *Transparente Kommunikation* kann Einzug finden z. B. in intime Partnerschaften, Sexualität und mit unseren Kindern. In jedem Kontakt werden wir die erweiterte Form der Wahrnehmung als Bereicherung erleben. Je tiefer wir unsere Partner von innen sehen, umso größer ist die Intimität. Erkennen wir, wie sich gerade eine Kommunikationsbarriere aufbaut, bleiben wir nicht unbewusst daran hängen oder beschwören stagnierende Konflikte. Vielmehr richten wir uns kreativ aus, mit all der auftauchenden Spannung.

Dies ist ebenso wirksam in unserem beruflichen Alltag: in jeder Firma, Institution und natürlich in jedem therapeutischen oder heilenden Kontext.

***Transparente Kommunikation* beinhaltet mehrere Faktoren:**

- *Das Erkennen von Erfahrungsräumen*

Das jeweilige Filtersystem (alle Konditionierungen, Glaubenssysteme, zurückgehaltenen Energien und Potenziale usw.) prägt entsprechend die Wahrnehmung des Augenblicks, denn: Jeder Mensch lebt in „seiner“ individuell gefärbten Welt.

- *Der offene Beziehungsraum*

Sobald wir den gemeinsamen Kommunikationsraum kontrahieren und einengen, verringern wir das Potenzial des Augenblicks, das heißt unsere gemeinsame Kreativität. Wir fühlen uns von unserem Gegenüber getrennt.

- *Ausdehnung unserer subtil-energetischen Wahrnehmung*

Je mehr wir die Information des Augenblicks in dem Bewusstseinsfeld lesen können, je durchscheinender die Menschen für uns sind, umso tiefer ist unser Mitgefühl und Verständnis.

- *Authentische Antwort auf Jetzt.*

Das Erkennen von Erfahrungsinnenräumen

Erkennen wir, dass wir nicht Menschen treffen, sondern Welten, in denen sie leben, machen wir eine fundamentale Realisation: Jeder Mensch hat seine eigene Färbung der Wirklichkeit. Faktum ist: Jeder gibt der Welt seinen kosmischen Fingerabdruck und interpretiert diese Erfahrung entsprechend seinem Bewusstseinszustand. Und jeder Erfahrungsinnenraum sieht etwas anders aus. Nehmen wir diese Innenräume wahr, haben wir einen entscheidenden Kommunikationsvorteil: Wir sehen nicht mehr nur uns selbst. Wir können plötzlich die inneren Welten anderer Menschen durch unser Mitgefühl erfassen. Wir verabschieden uns von der Meinung, jeder sehe die Welt so wie wir. Gleichzeitig sind wir bereit, ganz neue Weltsichten kennenzulernen und auch als individuelle Wahrheiten zu begrüßen. Dies öffnet einen viel größeren Kommunikationsraum. Dieser Raum ist heilig.

Es gibt eine Grundregel der Kommunikation: „Der Beziehungsraum bleibt immer offen.“ Schaffen wir es, in jedem Kontakt, unabhängig vom Inhalt, uns nicht zu kontrahieren, sondern bewusst verbunden zu sein, meistern wir die Kunst der Kommunikation. Oftmals sehen wir, dass Menschen zwar miteinander sprechen, doch keiner der beiden ist wirklich anwesend. Es scheint, als fände Austausch statt; fühlen wir uns jedoch tiefer ein, erkennen wir, dass beide ihren Automatismen folgen. Dies führt weder zu einem tieferen Verständnis noch zu einem befriedigenden Kontakt.

Je wacher unsere Wahrnehmung jeden Augenblick ist, umso mehr erkennen wir auch nur die kleinsten Anzeichen von Nicht-Präsenz beim Gegenüber ... Dies können wir augenblicklich aussprechen. Sofort erhöht sich das Energielevel.

*Transparente Kommunikation ist ein Weg,
den Wachheitsgrad der Menschen hoch zu halten.*

Je mehr wir die Welten erkennen, in denen unser Gegenüber lebt - und wir realisieren, dass wir in dieser Welt mit einem verzerrten Gesicht auftauchen -, umso mehr begegnen wir uns in der Tiefe unserer Wesen. Wir wissen: So wie wir uns morgens im Spiegel sehen, nimmt uns niemand wahr. Uns wird zunehmend bewusst, was Menschen motiviert zu sagen und zu handeln. Je mehr ich ihre Welt verstehe und sie von innen erfahre, umso näher bin ich ihnen.

*Schau ich als das Tiefste in jedem Augenpaar,
so sehe ich die Welt mit allen Augen der Welt.*

Als Ausgangspunkt für transparente Kommunikation benötigen wir wie gesagt die Fähigkeit, andere Erfahrungsräume zu erkennen. Wie lässt sich diese Fähigkeit ausbilden, wenn wir alle durch unterschiedliche Filter in die Welt schauen?

Zunächst gilt es zu realisieren, dass wir alle in unterschiedlichen Wahrnehmungswelten leben. Dann kann ich mich dafür öffnen herauszufinden, wie andere Menschen schauen, denken, fühlen und wie sich folglich ihr Innenraum gestaltet.

Mitgefühl, Verbundenheit und Wachheit sind Faktoren, die unsere Erkenntnisfähigkeit steigern. Unsere natürlichen, angeborenen Gaben zu einem empathischen Austausch zeigen, dass wir alle Zugang zu dieser Form des Kommunizierens haben. Oftmals ist sie durch emotionale Blockaden verschüttet oder wurde im Laufe unserer Entwicklung nicht adäquat ausgebildet.

Der offene Beziehungsraum

Jeder Kontakt findet in einem Bewusstseinsfeld statt. Solange dies offen und verbunden ist, fließt Kreativität. Beginnen wir den Raum zu verengen oder gar zu schließen, trennen wir uns von unserem Gegenüber - und es entsteht eine Position. Dies hemmt das Potenzial des Augenblicks und lässt uns meist frustriert aus der Begegnung gehen.

Wollen wir Kommunikation zu einer Kunst machen, brauchen wir eine hohe Sensitivität für den Raum, in dem der Austausch stattfindet. Gelingt es uns während eines Gespräches, den Beziehungsraum zu gewahren und gleichzeitig die innere Welt unseres Gegenüber zu sehen, erfahren wir völlig neue Kommunikationsformen.

Ab einer gewissen Stufe von Wachheit werden wir zu dem inneren Schauen des Lebens und somit zum Kern, der Grundlage aller Erfahrungsräume. Wir erkennen uns als der tiefste Platz in allen Herzen.

Die individualisierte Sichtweise eines isolierten Ichs dehnt sich allmählich aus und schenkt Raum für viele Blickpunkte. Dadurch entsteht ganz natürlich Verständnis. Viele Sichtweisen und Ansätze, die Welt zu interpretieren, haben in einem Gesamtkunstwerk Raum - und alle nehmen ihren Platz in dem riesigen kosmischen Spiel ein. Wir brauchen Menschen nicht mehr von unserem Standpunkt überzeugen, sondern schließen alle Ebenen des Lebens ein und schätzen ihren Platz.

Dies sind grundlegende Elemente eines neuen Wir. Alle nehmen ihren Platz als Ausdruck eines Potenzials ein. Ein Feld, das den individuellen kreativen Ausdruck als Spielart der Evolution fördert und alle in einem Raum aufnimmt.

Authentische Antwort auf Jetzt

Transparente Kommunikation braucht den wahrhaftigen Ausdruck, all die Impulse, die in uns in diesem Augenblick entstehen. Je mehr Kraft und Direktheit ungefiltert und gleichzeitig verbunden nach außen kann, umso authentischer sind wir. Jede Energie oder Kraft in uns, die nicht leben kann, schiebt sich als Filter vor unsere Wahrnehmung. Das ungelebte Potenzial bildet das Gefängnis, in dem wir uns täglich wieder finden. Wir erleben dies als Spannungen in unseren Körpern, auf emotionaler Ebene oder als übersteigerte Denkkraft. Je weniger Kraft durch uns fließen kann, desto mehr sind wir gedanklich mit unserem Leben beschäftigt.

Schaffen wir es, den freien Ausdruck, verbunden mit dem Ganzen, zuzulassen, staut sich keine Energie in uns. Wir fühlen uns freier und gleichzeitig kreativer. Unser Potenzial kann sich verwirklichen und das Gefühl des Lebensflusses stellt sich ein.

Transparente Kommunikation ist vor allem eine Praxis, präsentere Felder zu schaffen und eine Wachheit im Augenblick zu fördern. In der Präsenz eines wachen Menschen sind wir natürlich selbst auch viel wacher. Beginnt sich dies um den Globus auszubreiten, finden wir Menschen an ihren Arbeitsplätzen oder in ihren Beziehungen nicht mehr schläfrig und gelangweilt. Partnerschaften verfallen nicht so leicht in Muster; die Potenziale unserer Kinder können wir fördern.

Transparente Kommunikation ist eine Kunst, die wir überall anwenden können. Es bedarf ständiger Übung und Wachheit, und dies ist es, was wir in der Welt wollen: Menschen, die mit wachen Augen in der U-Bahn sitzen, die in einem Geschäftsgespräch tief mit ihrem Gegenüber verbunden sind.

Das Nein des Augenblicks erkennen

Mitunter können wir bei Menschen beobachten, dass der kommunikative Austausch bereits unter der Oberfläche stagniert; und beide sprechen noch immer miteinander ... Als würden die Wellen des Ozeans gegen die Felsen der Küste prallen. Dies ist ein Zeichen von Nicht-Präsenz.

Vermutlich kennt das jeder: Plötzlich verschließt sich das Energiefeld unseres Gegenübers, es sagt: Nein! Sind wir in solch einer Situation nicht wachsam, sprechen wir gegen verschlossene Tore.

Die Kunst der Kommunikation liegt darin, ganz wach all die Bewegungen des gesamten Raumes wahrzunehmen und damit völlig lebendig zu tanzen. Wenn wir merken, dass die Intensität des Raumes abnimmt, erforschen wir, ob die Energie des Augenblicks wirklich erkannt wird, oder ob wir uns gerade in einer unbewussten Unterhaltung verlieren.

Unsere Körper zeigen uns dies jeden Augenblick. Je sensitiver wir werden, je wacher wir mit all den Regungen im Jetzt sind, umso tiefer ist die Erkenntnis des Lebensflusses, des höchsten Potenzials von Jetzt.

Beobachten wir alte Tai-Chi-Meister bei ihrer Übung, können wir gut sehen: Der klare Fluss des Augenblicks ist die Grundlage jeder Bewegung. Wir können dies in jeder Kommunikation erfahren - vorausgesetzt, wir sind achtsam in unserer Präsenz.

Transparente Kommunikation, eine Form wacher Interaktion, kann als Werkzeug in allen Bereichen des Lebens eingesetzt werden. Egal, ob wir in therapeutischen Interventionen, geschäftlichen Gesprächen oder in unserer intimen Beziehung sind, der Einfluss von Wachheit und gelebtem Mitgefühl zeigt überall seine Wirkung.