

## **Herzliches Lieben & Miteinander Reden**

### **– unsere 3 Lieblingsübungen für einen Austausch von Herz zu Herz**

Unsere Zunge hat neben der Fähigkeit zu schmecken bei Menschen vor allem den Zweck uns in sehr differenzierter Sprache miteinander kommunizieren zu lassen. In der TCM ist die Zunge dem Herzen zugeordnet. So gesehen trägt die menschliche Sprache auch dazu bei, eine Brücke zwischen 2 unterschiedlichen Erlebniswelten zu bauen und im besten Fall von Herz zu Herz zu kommunizieren. Wir wollen Euch unsere 3 liebsten Übungen vorstellen um uns offen mitzuteilen damit wahre Begegnung stattfinden kann.

#### **1) „Here-Nowing“ – miteinander im JETZT ankommen - von Arjuna und Chameli Ardagh**

Steht oder sitzt Euch gegenüber. Schaut, dass Eure Körper entspannt sind und ihr Euch wohl fühlt. Schaut sanft in die Augen des Anderen. Einer von Euch beginnt zu sprechen – der andere hört zu.

Wenn Du zuhörst, ist Deine Aufgabe, absolut präsent zu sein. Du hältst den Blick in die Augen im jetzigen Moment – im „Augen-Blick“. Du hörst zu – ohne eine Reaktion zu zeigen. Du bist wie der Himmel – offen und empfänglich.

Wenn Du sprichst, dann blickst Du in die Augen des Partners und sprichst aus, was Du im jetzigen Moment gerade erlebst. Du berichtest darüber, was von Dir gesehen, gehört, gespürt oder gefühlt wird. Du kannst darüber berichten, welche Gedanken gerade im Kopf auftauchen, welche Urteile oder Erinnerungen sich vielleicht in Dir bewegen. Aber versichere Dich, dass Du diese als Deine Gedanken mitteilst – nicht als absolute Wahrheiten. Sprich NUR darüber, was HIER und JETZT gerade erfahren wird.

Nach 5min sei für ein paar Sekunden still. Dann tauscht die Rollen.

Mit dieser Übung werden 2 Qualitäten geschult:  
Urteilsfreies Zuhören & Wahrhaftiges Sprechen.

Du lernst, im jetzigen Moment die Wahrheit zu sagen darüber was im Hier und Jetzt in Dir lebendig ist bzw von Dir erfahren wird – ohne Erklärung, Geschichten oder Anschuldigungen.

Das bringt Euch tiefer in den jetzigen Moment – zusammen. Die Übung erzeugt schnell und mühelos mehr Intimität und Nähe.

Wir zeigen uns und enthüllen wer hinter unserer Maske steckt – nackt und unschuldig. Durch bewusstes, urteilsfreies Zuhören, geben wir unserem Partner das größte Geschenk nach dem sich jede(r) sehnt – gesehen, gehört, wahrgenommen und angenommen werden – so wie wir in diesem Augenblick sind – ohne Wertung und ohne Urteil.

Macht diese Übung jeweils 5 Minuten täglich für 3 Wochen – und seht was dann passiert

## **2) Spontaner & freier Ausdruck:**

### **- eine Übung zum bewussten Zuhören & Sprechen von Leonard Shaw**

Die Übung funktioniert mit jedem Partner. Sage die unten angeführten Satzanfänge und beende sie mit den ersten Worten, die Dir in den Sinn kommen. Der andere hört nur zu – ohne Rückmeldung oder andere Reaktionen. Wenn Du damit fertig bist, dann wechsele die Rollen und wiederhole die Übung. Es ist in Ordnung wenn du „zensierst“ (also ein Satzende welches in Deinem Kopf hochkommt *nicht* aussprichst) – in diesem Fall sage einfach den Satzanfang und dann „... ich zensiere“.

Versuche kurze Antworten zu geben.

*Eine Sache die ich an Dir mag ist ....*

*Eine Sache von der ich denke, dass wir darin übereinstimmen ist ....*

*Eine Sache von der ich möchte, dass Du sie über mich weißt ist ...*

Und für Menschen die gern tiefer gehen wollen:

*Eine Sache von der ich NICHT möchte dass Du sie von mir weißt ist ...*

Anfangs kannst Du die Satzanfänge auch ausdrucken und als Hilfe in den Händen halten.

### **3) Die Kraft des Councils:**

**- inspiriert durch „Der große Rat“ von J. Zimmerman & V. Coyle**

Setzt Euch gegenüber auf einen Stuhl oder ein Kissen. In der Mitte liegt ein Redegegenstand. Ein Kissen liegt seitlich zwischen Euch und repräsentiert das „Dritte“, das geheimnisvolle, friedvolle, immer gegenwärtige, wissende Feld welches entsteht wenn 2 Menschen zusammenkommen – es ist die Kraft die über das ICH und das DU hinausgeht – das größer ist als beide – Du kannst es auch „Liebe“ nennen.

Zu Beginn seht ihr Euch einige Momente in die Augen, bis jemand den Impuls hat als erster den Redegegenstand zu ergreifen und zu sprechen. Dabei hält er / sie folgende Regeln ein:

*„Sprich aus dem Herzen“*

*„Sprich die Essenz“*

*„Sprich aus dem Augenblick heraus“*

3 Fragen dienen auch noch dem kurzen Innehalten bevor man „loslegt“:

*„Dient es mir das auszusprechen?“ „Dient es UNS?“*

*„Dient es dem Großen & Ganzen?“*

Der Partner lauscht mit dem ganzen Herzen, dem ganzen Körper, seiner Haut, seinem Atem, dem ganzen Sein und ist so lange still und möglichst „offen“ bis der andere fertig ist und den Gegenstand wieder hinlegt. Hört nicht nur auf die Worte des Anderen, sondern auch auf das, was hinter diesen Worten liegt, auf die stille Präsenz die jenseits von Worten liegt und die immer da ist, wenn man sich nur dafür öffnet. Höre auf den Klang der Stimme, auf die Stille zwischen den Worten, höre auf das, was nicht gesprochen, aber vielleicht gefühlt werden kann. Wenn Dein Partner fertig gesprochen hat, nimmst du nach einigen Momenten Schweigen den Redegegenstand und bist selbst an der Reihe.

Ganz am Schluss ist es möglich, dass sich jeder noch (nacheinander) für einige Momente an den neutralen Platz des „Dritten“ zu setzt um spüren, wie es sich anfühlt „zwischen“ den Worten, Gefühlen, Meinungen und Gedanken zu sein – aus der Perspektive der „Liebe“ heraus. Von diesem Platz aus wird nichts mehr gesagt – nur mehr wahrgenommen. Damit ist das Ritual beendet und es wird für mindestens einen Tag lang nicht darüber gesprochen.

Die Herausforderung bei diesem Setting ist es, nicht in eine normale Diskussion überzugehen, sondern den „Spirit“ und den Rahmen des Councils zu halten und nicht nachher gleich darüber zu diskutieren – auch bei starken Gefühlen die hochkommen können.

Alternativ kann ich im Councilformat einfach auch einen kurzen Wetterbericht machen, der sich besonders für die Abendstunden anbietet. Das ist zB. für Familien besonders befruchtend und hilfreich. Dazu gebt ihr einfach den Redegegenstand reihum und äußert jeweils ein kurzes Statement, wie es Euch gerade geht bzw. wie ihr den Tag erlebt hab. Dabei könnt ihr folgende Fragen / Ideen aufgreifen:

*Was hab ich heute erlebt? Wofür bin ich heute dankbar?*

*Was hatte ich heute für Erkenntnisse?*

*Wer hat mich heute vielleicht unterstützt?*

*Worüber ich heute glücklich bin / woran ich mich erfreut habe!*

*Was hab ich heute gut / nicht gut gemacht?*

*Was hat mich gestört oder verletzt?*

---

**Besucht einen unserer Workshops zum Feurigen-, Herzlichen- & Inspirierten Lieben oder lasst Euch persönlich von uns als Paar begleiten!**

Termine und Infos unter: <http://heil-kunst.at/unsere-angebote-als-paar>

Schreibt uns ein Email unter [praxis@heil-kunst.at](mailto:praxis@heil-kunst.at)

oder meldet Euch telefonisch unter **0676-9570414**

Alles Liebe & wir freuen uns auf Euch

**Manuel & Paulina**

