SPRACHE

"Unsere Sprache ist die Kleidung unserer Gedanken."

An der Sprache können wir erkennen wie es einem anderen Menschen geht und auch wie es uns selbst geht.

Wenn ein Mensch zu viel schimpft, dann geh davon aus, dass es ihm gerade nicht gut geht. Wahrscheinlich ist sein eigener innerer Kritiker gerade sehr aktiv.

Unsere Sprache hat unmittelbare Auswirkungen auf uns oder auf einen anderen Menschen. Wenn wir eine bewusste Sprache wählen, können wir die Beziehung zu anderen Menschen und zu uns selbst reicher und angenehmer gestalten.

Sprache ist wie eine Magie, die es zu erlernen und zu verbessern gilt. Bevor dies allerdings möglich ist, darf ein Mensch erst ein Bewusstsein für seine eigene Sprache entwickeln. Wenn wir unsere Sprache in Magie verwandeln, verzichten wir auf Verallgemeinerungen und Generalisierungen. Wir werden präzise. Statt: "Nie habe ich Zeit für mich." wird: "Heute habe ich keine Zeit für mich." Statt: "Nie hörst du mir zu." wird: "Ich habe das Gefühl, dass du mir gerade nicht zuhören kannst." Statt: "Keiner kümmert sich um das Meeting." wird: "Bis jetzt ist das Meeting noch nicht geplant." Wenn wir Sprache als Maggie benutzen werden aus Drohungen und Forderungen, Wünsche und Bitten. Was erfüllst du lieber: Einen Wunsch oder eine Forderung?

Wenn wir uns in einer achtsamen Kommunikation üben, schaffen wir eine unterstützende und eine mit Respekt geprägte Umgebung. Über diesen Weg können wir eine größere innere Zufriedenheit erreichen.

Eine achtsame Sprache zu wählen ist keineswegs neu. Im 13. Jahrhundert schrieb der Dichter Romie folgendes: "Bevor du sprichst lass deine Worte durch drei Tore schreiten. Beim ersten Tor frage dich sind die Worte wahr? Am zweiten Tor frage dich sind sie notwendig? Und am dritten Tour frage dich: Sind sie freundlich?" Diese drei Fragen bewegen uns dazu, uns beim Sprechen Zeit zu lassen.

Wenn es im Außen stressig wird, reagieren wir schnell ungeduldig. Wenn wir jedoch innehalten und uns sammeln, können wir überlegt kommunizieren.

Jedes Mal, wenn wir eine wohlwollende Sprache wählen, sei es bei der Arbeit bei unserem Partner oder in einem Streitgespräch, übertragen wir eine respektvolle und achtvolle Haltung in unser Leben und in die Welt.