

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 19. Oktober 2019

Ups, was habe ich da denn schon wieder gesagt?! Und warum fühle ich mich so unwohl, wenn sie so redet? Kein Wunder, dass es über Kommunikation so viele Ratgeber und Lehrbücher gibt. Ist nämlich gar nicht so einfach, sich wirklich zu verständigen. Das auszudrücken, was mir echt am Herzen liegt. Mich zur Sprache zu bringen. Nicht einfach, aber wichtig. Weil, ja, weil Worte nämlich auch Druck ausüben, verwirren und manipulieren können. Oder aber stärken, Hoffnung machen und sogar versöhnen.

Theoretisch wissen wir das vielleicht, wie aber machen wir es dann tatsächlich? Heute darum mal an die Praxis. Und zwar mit einem Taschenseminar. „Achtsam sprechen. Kraftvoll schweigen.“ Von Anselm Grün. Kein Lehrbuch, sondern ein Übungsbuch zum Experimentieren. In vielen spielerischen Übungen kommt man sich auf die Schliche, was typische Muster für einen selbst sind. Und was Alternativen sein könnten. Das Schöne: Die Aufgaben sind wirksam, aber niedrigschwellig und bringen dabei noch Spaß. „Achtsam Kommunizieren und Glauben hängen eng zusammen“, sagt die Radiokirche. Unsere Leseempfehlung: „Achtsam sprechen. Kraftvoll schweigen.“ Von Anselm Grün.