



Vollmond in den Zwillingen 23.11.18

Wahrhaftigkeit in der Kommunikation

Der heutige Vollmond lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das Thema deiner Wahrheit im Bereich der Kommunikation (Wort + Schrift). Was bedeutet das? In der heutigen Zeit findet der Austausch durch Internetplattformen blitzschnell statt. Informationen fliegen nur so hin und her. Das hat ganz sicher seine Vorteile aber es bedarf auch der Achtsamkeit. Grenzen verschwimmen schnell. Oft werden die ersten Gedanken oder Emotionen ohne Überprüfung auf Stimmigkeit verschickt. Die Erwartungen auf ebenso schnelle Antwort ist gleich mit dabei.

Doch was passiert ? Oft entstehen Missverständnisse und viele fühlen sich „verletzt“ und ganz besonders entsteht Druck. Emotionen schaukeln sich tippend nach oben. „Echte“ Kommunikation findet so leider immer seltener statt. Wo bleibt da die Wahrhaftigkeit? Ich halte es für ganz wichtig erst einmal ein Stop dort hineinzubringen. Nachrichten erst dann zu beantworten, wenn man in der Ruhe ist und es sich auch gut und stimmig anfühlt. Lerne in deiner Geschwindigkeit zu antworten.

Natürlich geht es nicht nur um diese Art der Kommunikation. Es lässt sich auf jedes Gespräch beziehen. Wenn dich etwas (be)trifft und sich Emotionen aufschaukeln, gehe erst einmal aus dieser Situation und bitte um Bedenkzeit. Wenn du in der Ruhe und somit bei dir bist, versuche zu fühlen, was für dich wahr und stimmig ist. Der nächste Schritt besteht darin deine eigene Wahrheit auszusprechen und auch dem Anderen seine Zeit der Reaktion zu geben.

Wahrhafte Kommunikation ist ein Geschenk und eine Bereicherung. Sie lässt uns wachsen und verbindet uns auf der Herzebene.

Bevor du sprichst oder antwortest, lege deine Hand auf dein Herz. Denn von dort kommen die Worte, die heilsam sind.

Ich wünsche euch einen wahrhaftigen Vollmondtag.

Claudia Gießelmann