



Verbindung erleben und sichtbar machen

Von reaktiven Mustern zu authentischer Verbindung

Erfahrungen basierend auf einer konkreten Übung von **Sudha Shankar**

+
•
○
Von Oliver Berger



Überblick

- Eine spielerische Übung (erlebt bei Sudha Shankar), die sehr deutlich sichtbar macht, welchen Effekt unsere Worte beim Gegenüber haben
- Sie lädt zum Spielen und Experimentieren ein und macht die unterschiedlichen Effekte verschiedener Arten zu kommunizieren visuell deutlich
- Zudem wird spürbar (in der Rolle der Inneren Stimme) wie dynamisch Verbindung entsteht oder vergeht im Zuge der Kommunikation

Lernfelder ausgehend von den Pathways to Liberation

Pfad zur Befreiung: Selbsteinschätzungsmatrix	Ungelernt Kein Wissen über die Fähigkeit. Unbewusst Inkompetent	Erwacht Die Fähigkeit wird bewusst wahrgenommen. Bewusst inkompetent	Kompetent Die Fähigkeit kann mit bewusstem Bemühen angewendet werden. Bewusst kompetent.	Integriert Natürliche Anwendung der Fähigkeit, mit Leichtigkeit und im Fluss. Unbewusst kompetent
Verbindung fördern: Empathie und Aufrichtigkeit im Dialog fördern mit der Absicht, Verbindung herzustellen.	Spricht eher "zu" als "mit" jemandem; debattiert, überzeugt oder tritt nicht für eigene Bedürfnisse ein.	Erkennt lebens-entfremdende Kommunikationsmuster und versucht mehr Möglichkeiten zu finden, wie man Verbindung unterstützen kann.	Bewusste Absicht zu verbinden, Balance zwischen Aufrichtigkeit und der Einladung an andere sich mitzuteilen.	Kommuniziert mit Authentizität und Empathie, unterstützt die Menschen in Verbindung zu kommen.
Flexibilität beim Umgang mit: Offenheit und Vielseitigkeit im Umgang mit anderen.	Begegnet anderen gewöhnlich aus einer Sichtweise von richtig/falsch, gewinnen/verlieren, "sollte", "müsste", etc.	Wachsende Fähigkeit zwischen lebens- beschränkenden Kommunikations- mustern und GFK zu unterscheiden. Reaktive Kommunikationsmuster werden fortgesetzt. Formelhafter, gehemmter Ausdruck der GFK- Aufrichtigkeit und Empathie, denkt dass GFK = "4 Schritte" ist.	Bereit und in der Regel in der Lage, Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu hören, egal wie sie kommuniziert werden. Hat begonnen mit „Straßen- Giraffisch“ zu experimentieren um in einer Weise zu kommunizieren, die eher verbindet.	Nimm auf natürliche, authentische und emphatische Weise Beziehung auf. Die Ausdrucksweise ist auf die Bedürfnisse und Sprache der Beteiligten abgestimmt und hört sich mitunter gar nicht wie „GFK Sprache" an.

Fokus

Die Übung war für mich hilfreich, in diesen Feldern Erfahrungen zu sammeln und spielerisch von einem der Felder aufs andere zu springen und so zu erkunden, welche Effekte die unterschiedlichen Zugänge/Haltungsformen haben können.

Erleben und Gestalten von Verbindung: Eine Übung in Gewaltfreier Kommunikation



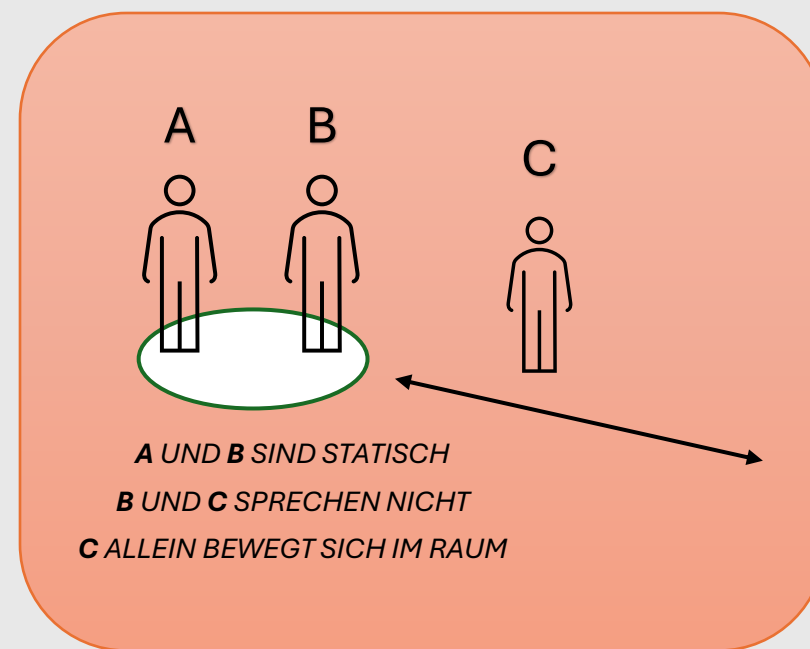
ZIEL DER ÜBUNG: SICHTBAR UND ERLEBBAR MACHEN, WIE KOMMUNIKATION DIE VERBINDUNG IN EINEM GESPRÄCH BEEINFLUSST.



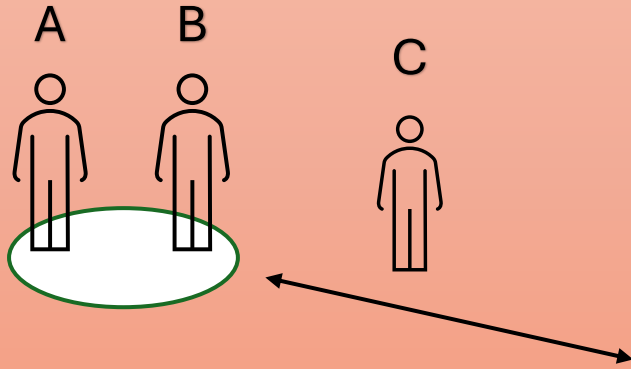
FOKUS: AUTHENTISCHE VERBINDUNG DURCH DIE PRAXIS GEWALTFREIER KOMMUNIKATION ERLEBEN UND REFLEKTIEREN.



*TEILNEHMENDE ROLLEN:
SPRECHERIN (A)
EMPFÄNGERIN (B)
INNERE STIMME (C)*



Rollen in der Übung



Rollen:

Sprecher*in (A): Probiert verschiedene Kommunikationsstile aus.

Empfänger*in (B): Nimmt die Worte ohne direkte Reaktion auf.

Innere Stimme (C): Verkörpert Verbindung oder Distanz von Empfänger*in durch Bewegung.

*Durch **C** hat **A** immer direkt den Effekt der eigenen Worte auf die Verbindung (Nähe/Distanz) im Blick und kann verschiedene ausprobieren, spielerisch experimentieren und neue Ideen sammeln.*

Möglicher Ablauf

Vorbereitung und kurze Demonstration (15 Minuten) Einführung in Rollen und Ablauf.
Trainer*in demonstriert als C mit zwei Freiwilligen die Übung

Übung (15 Minuten): Person A spricht, Person B empfängt, Person C zeigt Verbindung/Diskrepanz.

Rollenwechsel (10 Minuten): Jede*r übernimmt eine andere Rolle.

Nachbesprechung und Ernte (20 Minuten): Reflexion und Austausch über Erfahrungen.

Eigene Lernerfahrungen

- Die Übung hat mir eindrücklich gezeigt, wie stark meine Worte die Verbindung zu meinem Gegenüber beeinflussen können. Besonders prägend war der Moment, als ich beobachten konnte, wie sich die „innere Stimme“ (Person C) hinter meinem Gegenüber bewegte – entweder näher kam oder sich entfernte, abhängig davon, wie ich sprach. Es wurde unmittelbar sichtbar, wie Vorwürfe oder unbedachte (gewaltvolle) Formulierungen eine Distanz schaffen, die sich schwer wieder überwinden lässt.
- Gleichzeitig wurde mir klar, wie viel bewusste „Verbindungs-Arbeit“ nötig ist, um einen Bruch wieder zu „kitten“. Selbst wenn ich versuchte, nach einem Trennungsmoment empathisch oder verbindend zu sprechen, dauerte es oft mehrere Versuche, bis Person C sich wieder vorsichtig näherte. Das hat mir deutlich gemacht, wie wichtig Geduld und echte Authentizität sind, um Vertrauen und Nähe wiederherzustellen.

Zusammenfassung

Die Übung macht sichtbar und erlebbar, wie Kommunikation Verbindung oder Distanz in einem (Konflikt-)Gespräch erzeugt.

Eine Person spricht, während eine zweite Person die Worte empfängt. Hinter der empfangenden Person steht eine dritte, die symbolisch ihre innere Reaktion verkörpert, indem sie sich bewegt: bei Trennung (z. B. durch Vorwürfe) schafft sie Distanz, bei Verbindung (z. B. durch Empathie) nähert sie sich.

Das Besondere ist, dass die Auswirkungen von Sprache und Haltung unmittelbar sichtbar werden – die Teilnehmenden erleben live, wie Worte Nähe oder Trennung bewirken können. Die Übung lohnt sich, weil sie ein tieferes Bewusstsein für die Macht der Kommunikation schafft und zeigt, wie gewaltfreie Kommunikation die Qualität von Beziehungen verbessert.



- Diese Übung ist eine wertvolle Lernerfahrung aus dem IIT für mich gewesen. Sie ist Teil einer Session von Sudha Shankar gewesen.
- Täglich habe ich circa 3-4 Sessions besucht und viele, viele weitere Erfahrungen, Einblicke und Möglichkeiten für Verbindung, Austausch und Erkenntnisse erhalten, die immer noch nachwirken und für die ich sehr dankbar bin.
- Ich habe aus der Zeit im Martinus-Institut ein randvolles Notizbuch mit Ideen, Reflexionen, aufgezeichneten Prozessen und weiterem mitgebracht
- Darüber hinaus hat das IIT mir sehr viel Raum gegeben meine „Akkus“ wiederaufzuladen, für mich zu Sorgen und mir viel gute Energie für meinen Alltag gegeben