

Gedanken lesen lassen oder doch lieber reden?

Können andere Wünsche von den Augen ablesen und diese erfüllen, bevor sie ausgesprochen wurden? Ja, manchmal und mit viel Achtsamkeit ist das möglich. Doch es ist eher die Ausnahme. Viel zu oft reicht es nicht, andere als GedankenleserInnen zu sehen.

Klar kommunizieren und eigene Bedürfnisse mitteilen – das ist mein persönliches Projekt seit einigen Wochen. Es läuft sehr gut und entspannt die Beziehungen ungemein. Dadurch erwarte ich nicht mehr, dass andere erraten, was ich denn gerade brauche und haben möchte. Ich sage es einfach.

Natürlich, es braucht Mut, auch ein Nein zu riskieren. Je freier und spontaner ich sage, was mir wichtig ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dies auch zu erreichen. Grenzen ziehen und halten wird ebenso möglich wie neue Verbindungen zulassen und intensivieren. Ein ganz neues Lebensgefühl entsteht. Es lohnt sich, mir selbst treu zu bleiben. Ich darf mich so geben, wie ich bin.

Es gibt Experimente, in denen die TeilnehmerInnen sich verpflichten, für eine bestimmte Zeit immer die Wahrheit zu sagen. Keine Notlügen! Keine Heimlichkeiten! Auch auf die Gefahr hin, dass Konflikte entstehen, die ansonsten zugedeckt geblieben wären. Einer, der es wagte, 40 Tage lang nur die Wahrheit zu sagen, ist der Publizist Jürgen Schmieder. Das Interview mit ihm ist hier nachzulesen <http://bit.ly/10GG4nc>

Dance as though no one is
watching you, Love as though
you've never been hurt
before,
Sing as though no one can
hear you,
Live as though heaven is on
earth.

Tanze als würde dich
niemand sehen, Liebe
als wäre dein Herz nie
gebrochen,
Singe als könnte dich
niemand hören,
Lebe als gäbe es kein
Morgen.