

Ich habe einen Traum

„I have a dream“ sagte einst Martin Luther King in seiner berühmten Ansprache vom 28. August 1963 anlässlich eines Marsches der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung nach Washington. Im Sinne der Achtsamen, Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, sehe ich eine Parallele.

Ich habe einen Traum,

- dass es möglich ist, sich einführend und annehmend mit mir zu verbinden.
- dass es möglich ist, Gefühle zu spüren und darüber so zu sprechen, dass Nähe entsteht.
- dass es möglich ist, mehr und mehr zu beobachten und wahrzunehmen als zu bewerten, zu kritisieren und zu moralisieren.
- dass es möglich ist, den Ärger, der mir entgegen kommt zu übersetzen in ein unerfülltes Bedürfnis des Anderen.
- dass es möglich ist, Konflikte als Chance zu betrachten, daran zu lernen und zu wachsen.
- dass es möglich ist, mich in Andere einzufühlen und die Welt aus ihren Augen zu betrachten.
- dass es möglich ist, mich mit meinen wahren Bedürfnissen zu verbinden und ihre Kraft und Schönheit zu spüren.
- dass es möglich ist, mich abzugrenzen ohne zu verletzen,
Nein zu sagen und Ja zu dem was meine wahre Bedürfnisse sind.
- dass es möglich ist, zu geben und zu empfangen und die gleiche Freude zu empfinden.
- dass es möglich ist, um etwas zu bitten und das Gefühle zu haben den Anderen damit zu beschenken.
- dass es möglich ist, von richtig und falsch, gut und böse, dumm und gescheit weg zu kommen zu einer Sprache die den Fluss des Lebens beschreibt, jenseits aller statischen Zuschreibungen.
- dass es möglich ist, die Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen, statt nach Tätern zu suchen.
- dass es möglich ist, unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper bewusst in jede Begegnung mit einzubeziehen.
- dass es möglich ist unsere Mitmenschen mit allen Sinnen wahrzunehmen und in ihrer Essenz zu spüren statt nur auf Verhalten zu reagieren.
- dass es möglich ist, dass wir unsere Muster verändern, in dem wir achtsam sind, liebevoll auch unsere Schattenseiten umarmen und Neues wagen.
- dass es möglich ist, statt zu loben, das auszudrücken, was mich berührt, mir Freude macht, mich interessiert.