Herzzentrierte Kommunikation (HzK)

Ein lebendiges Modell für liebevolle, ehrliche Begegnung: Mit dem Herzen sprechen, aus dem Herzen zuhören und den anderen wirklich fühlen.

Die herzzentrierte Kommunikation ist ein einfaches, praktisches Begegnungsmodell, das mit dem Atmen durch das Herzzentrum beginnt, die Aufmerksamkeit vom Ego auf die gemeinsame Präsenz lenkt und in jedem Gespräch zu einem ehrlichen, verletzlichen und liebevollen Dialog einlädt.

Kommunikation wird oft als eine technische Fähigkeit angesehen, die erlernt und angewendet werden kann. Herzzentrierte Kommunikation beginnt jedoch nicht mit dem gesprochenen Wort, sondern mit dem Atmen "durch" das Herzzentrum. Sie ist kein Regelwerk, sondern eine innere Haltung: liebevoll, ehrlich, offen und verletzlich. In dieser Atmosphäre verliert das Ego seine Schärfe, und eine authentische Verbindung wird möglich.

Die herzzentrierte Kommunikation hat sich Schritt für Schritt aus Nils Klippsteins Lebenserfahrung entwickelt, darunter seine Arbeit mit der Herzchakra-Atmung, bewusster Präsenz und ehrlichen Begegnungen sowie sein schriftstellerisches Schaffen und seine Begleitung von Menschen. Kostenlose E-Books und begleitende Inhalte von Nils Klippstein findest du hier: www.sanuela.org/de

Wirkungen der herzzentrierten Atmung

- Es beruhigt das Nervensystem. Angst, Stress und Anspannungen lösen sich.
- Es bringt die Aufmerksamkeit in den Körper – vom Verstand und Ego hinein ins Fühlen.
- Es öffnet unser Herz. Wir fühlen eine größere Verbundenheit mit uns selbst und anderen.
- Es unterstützt ehrliche, fürsorgliche Kommunikation – mit mehr Klarheit und weniger Angst.
- Es hilft uns, emotional geerdet zu bleiben. Es fällt schwer, anderen zu schaden, wenn wir mit dem Herzen atmen.

Warum "Gewaltfreie Kommunikation" nicht weit genug geht

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg hat Bedeutendes geleistet. Sie hat Millionen von Menschen dabei geholfen, destruktive Kommunikationsmuster zu erkennen und Konflikte achtsamer zu bewältigen. Doch bereits der Name des Modells verrät seine Grenzen. "Gewaltfrei" definiert sich über das, was vermieden werden soll – es ist eine Negation. Das Ziel ist die Abwesenheit von Schaden.

Herzzentrierte Kommunikation setzt an einer anderen Stelle an und lädt zur aktiven LIEBE ein. Es ist keine Technik, sondern eine Haltung. Wie es im Buch *Das selbstsichere Herz. Von Angst zur LIEBE* (Kapitel 10) heißt:

Das größte Hindernis, die Sprache des Herzens zu sprechen, ist nicht mangelnde Technik, sondern der heftige Widerstand unseres Egos, ehrlich zu uns selbst zu sein.

Die GfK gibt uns ein Werkzeug in die Hand. Herzzentrierte Kommunikation fragt zuerst: Aus welchem Zustand heraus spreche ich überhaupt? Solange das Bewusstsein im Kopf verankert ist –

im Ego, im Schutzreflex, im Bedürfnis, recht zu behalten – bleibt jede Technik Fassade. Erst wenn wir durch das Herzzentrum atmen, verschiebt sich das Bewusstsein. Wie es in *Hurra, ich bin ein Mensch!* beschrieben wird:

Die Herzchakra-Atmung bringt uns in Sekundenschnelle aus einer Ego-Perspektive in eine Wir-Sichtweise, denn mit dem Fokus auf das Herzchakra wechselt zugleich unser Bewusstsein auf eine höhere Schwingungsebene.

Ein weiterer wesentlicher Unterschied besteht darin, dass die GfK in erster Linie verbal stattfindet und einem strukturierten Gesprächsformat folgt. Bei der herzzentrierten Kommunikation ist der Körper Teil des Prozesses: bewusstes Atmen, das Auflegen der Hand auf das Herzzentrum als Erinnerung und sichtbares Zeichen der Absicht sowie das Halten der Hände, um eine nonverbale Verbindung herzustellen.

Schließlich geht die GfK davon aus, dass beide Gesprächspartner mit der Methode vertraut sind und sie anwenden möchten. Herzzentrierte Kommunikation beginnt bei dir. Wer durch sein Herzzentrum atmet und von dort aus spricht, verändert das energetische Feld des Gesprächs, ohne dass der andere Gesprächspartner die Technik kennen muss. Dieses Konzept wird in Kapitel 2 von *Soulfamilies. Living, Loving and Growing Together* behandelt:

Wir sprechen, während wir durch unser Herzzentrum atmen. Das hält uns ehrlich – aber auch sanft. Es hilft uns, verbunden zu bleiben.

Ein herzzentriertes Gespräch: Von der Vorbereitung bis zum Check-Out

Schritt 1 – Vorbereitung: Ankommen bei sich selbst
Die Arbeit beginnt bereits, bevor das Gespräch losgeht. Wer aus einem aufgeregten oder abgelenkten Zustand heraus spricht, verfällt schnell in Kopfdenken, in das Ego oder in eine Rechtfertigungshaltung. Deshalb ist es wichtig, vor dem Sprechen eine kurze Pause einzulegen.

Du kannst zum Beispiel ein paar Minuten in Stille verbringen, bevor du den Raum für das Gespräch betrittst, um dich zu sammeln und empfänglich zu werden. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf dein Herzchakra legen, als körperliches Zeichen deiner Absicht. *Ich bin hier, um aus dem Herzen heraus zu sprechen und zuzuhören.* Tiefe Atemübungen, ein kurzer Spaziergang oder einfach stilles Sitzen können ebenfalls helfen, das Nervensystem zu beruhigen und deine Aufmerksamkeit vom Kopf ins Herz zu lenken.

Schritt 2 – Check-In: Was ist gerade lebendig?
Ein herzzentriertes Gespräch beginnt mit einer bewussten Ankunft im gegenwärtigen Moment. Jeder erzählt kurz, was in diesem Moment emotional oder körperlich in ihm vorgeht – ungefiltert und ehrlich. So können wir eine Verbindung zueinander herstellen, ohne ganze Geschichten oder Dramen zu erzählen, und uns auf die authentische Wahrheit des Augenblicks konzentrieren.

Schritt 3 – Herzzentriertes Atmen: Die Basis von Allem
Jedes herzzentrierte Gespräch basiert auf der Herzchakra-Atmung. Es ist die einfachste spirituelle Übung der Welt: Wir stellen uns vor, wie wir LIEBE durch unser Herzzentrum ein- und ausatmen. Die Wirkung dieser einfachen Übung ist kraftvoll, denn sie verlagert unser Bewusstsein vom Ego in den Herzraum und versetzt uns in eine "Wir"-Perspektive.

Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Atemübung durch das Halten der Hände vertiefen – die einfachste

Form der körperlichen Verbindung. Beide sitzen eng beieinander, halten sich an den Händen und atmen durch ihr Herzzentrum. Das Handhalten ist wie eine "Mini-Umarmung", die eine tiefe energetische Verbindung schafft und Vertrauen fördert. Es ist eine Einladung, die es dem Körper ermöglicht, Nähe zu erfahren, ohne den Druck, etwas tun zu müssen, und schafft einen sicheren Raum für das, was folgt.

Schritt 4 – Das herzzentrierte Gespräch
Im Mittelpunkt des Gesprächs sprechen die Beteiligten offen und ehrlich darüber, was sie wirklich bewegt. Dieser Ansatz fördert die Authentizität und schafft Vertrauen in der Kommunikation.

Dabei gelten ein paar einfache Leitlinien:

- Nur für sich sprechen. Nicht *Du machst immer...*, sondern: *Ich fühle... Ich bemerke... Ich brauche...*
- Neugierige Fragen statt Gewissheitsbehauptungen: *Kannst du mir helfen, zu verstehen, was gerade in dir vorgeht?*
- Ängste aussprechen. *Meine Angst vor Nähe ist...* – denn Ängste, die ausgesprochen werden, verlieren ihre Macht.
- Keine Ratschläge, kein Reparieren. Wer vom Herzen zuhört, hält den Raum, ohne zu kommentieren oder zu urteilen.
- Bei Triggern: pausieren und atmen. Wer merkt, dass er aus dem Herzen ins Ego rutscht, legt eine Hand auf das Herzchakra und atmet von dort aus.

Schritt 5 – Bei Eskalation: Der Wirklichkeits-Check
Herzzentrierte Kommunikation scheut schwierige Momente nicht, sondern bietet Werkzeuge, um sie zu meistern. Wer sich während eines Gesprächs getriggert, wütend, traurig oder unsicher fühlt, kann einen einfachen inneren Prozess durchlaufen:

- Wirklichkeits-Check: Bin ich tatsächlich in Gefahr – oder fühle ich mich nur verletzlich?
- Herzzentrierung: Sofort die Aufmerksamkeit aufs Herzchakra richten und durch es atmen.
- Dankbarkeit für das Ego: Das Gefühl innerlich anerkennen: *Danke. Ich spüre dich. Ich weiß, dass du mich schützen willst.*
- Neugier statt Urteil: Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? – und diesen Schatten ans Licht bringen, wo er seine Macht verliert.

Schritt 6 – Check-Out: Erden und integrieren
Das Ende eines herzzentrierten Gesprächs ist ein bewusster, gemeinsamer Abschluss. Ein einfacher Satz genügt: *Was nehme ich gerade mit? Was fühle ich jetzt?* Im Anschluss nehmen alle gemeinsam und in Stille ein paar bewusste Atemzüge durch das Herzzentrum.

Wenn du möchtest, kannst du am Ende die Hände halten und auf vertrauensvolle Weise Dankbarkeit aussprechen. Dankbarkeit zu zeigen ist eine wunderbare Möglichkeit, dein Herz noch weiter zu öffnen und deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen.