

**RELEASE**

**Berührende Kommunikation**

**Erwin Oberhauser**



Erwin Oberhauser

# RELEASE

**Berührende Kommunikation**

*Die Seele spricht in sanften Tönen*

## Impressum

© 2025 Erwin Oberhauser

### **Herausgeber & Medieninhaber:**

RELEASE – Institut zur Förderung einer natürlichen, gesunden und berührenden Kommunikation

Hütten 49, 6934 Sulzberg/Thal (A)

ZVR-Nummer: 1531096656

### **Verantwortlich für den Inhalt:**

Präsident: Erwin Oberhauser i.A. des Vereins RELEASE

info@release-institut.com

Umschlag: Erwin Oberhauser, Jörg Querner

Illustrationen: Erwin Oberhauser

Buchsatz, Korrektorat: Jörg Querner – [www.anti-fehlerteufel.de](http://www.anti-fehlerteufel.de)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN

Taschenbuch 978-3-384-58339-0

E-Book 978-3-384-50227-8

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden mit größter Sorgfalt recherchiert, beruhen auf den Erfahrungen des Autors und dienen ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken, dennoch kann keine Haftung für die Richtigkeit der enthaltenen Informationen übernommen oder irgendeine Form von Erfolgsgarantie gegeben werden. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für etwaige Schäden, Verletzungen, gesundheitliche oder sonstige Probleme, die durch die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Übungen, Methoden, Tipps oder Techniken entstehen könnten. Jede Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

## **Zum Umgang mit diesem Buch:**

Falls du noch keine Erfahrung hast mit einem tieferen Bewusstsein und einer Welt hinter dem Verstand, dann lass dich einfach Schritt für Schritt mitnehmen in eine vielleicht noch unbekannte Dimension deines Wahrnehmens, deines Erlebens.

Achte dabei auf die kleinsten Gedanken und Empfindungen in dir, während dein funktionaler Teil die Worte liest.

Denn in dir ist immer noch ein weiterer Teil anwesend, der Verbindungen knüpft und Erkenntnisse gewinnt, die dich inspirieren können, in deine eigene Welt hinter dem Verstand einzutauchen.

Vielleicht sind es gerade diese Augenblicke, in denen dein System und dein Innerstes etwas in dein alltägliches Bewusstsein bringen.

Die wahre Bedeutung dieser Worte entfaltet sich erst im persönlichen Erleben des Geschriebenen.

Der Verstand allein wäre zu begrenzt für das vollständige Erfassen.

Deshalb lade ich dich ein, nicht nur zu verstehen, sondern auch zu fühlen und in dich hineinzuspüren, was in dir mitschwingt, während du diese Zeilen liest.

Ein großer Teil dieses Buches widmet sich der Hinführung zu dieser inneren Haltung, die immer ein Versuch bleiben wird. Die Welt hinter dem Verstand hat keine Worte. Und in diesem Buch bleiben mir letztendlich nur die Worte dazu.

So lade ich dich ein, gnädig mit mir zu sein.

Eine medizinische, wissenschaftliche und philosophische Erklärung für die Dimension jenseits der Worte, die hier behandelt wird, kannst du dir in den beiden Videos von Dr. Ulrich Warnke anschauen (siehe Kapitel 4).

Nimm diese Zeilen nur als Denk- und Fühlanregungen.

Es handelt primär von meiner persönlichen Erfahrung und philosophischer Betrachtung, ergänzt mit Impulsen aus der Wissenschaft, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Dieses Buch zeigt, wie nur berührender Kontakt schon die Kommunikation selbst in schwierigsten Situationen in wenigen Augenblicken in einen Flow verwandeln kann.  
Lass dich von dir selbst überraschen.

### **Verwendung von 3 wesentlichen Begriffspaaren:**

„**Kontakt**“ und „**Verbindung**“ verwende ich gleichbedeutend

**RELEASE-Kommunikation** und **berührende Kommunikation** bedeuten dasselbe

„**Bewusstsein**“ unterscheide ich in **Alltags-** und **Schöpfer-Bewusstsein**

**Im RELEASE-Zustand** verschwinden Hierarchien, und alle Beteiligten begegnen sich auf Augenhöhe. Das „Entweder–Oder“ weicht einem „UND“: Wir bleiben Menschen in einer polaren Welt UND erleben gleichzeitig eine tiefe Einheit. Es ist die Erfahrung von Dualität und Non-Dualität zugleich – am selben Ort, mit denselben Menschen zur selben Zeit im selben Setting.

Wenn du bereits einige Erfahrung auf dem Gebiet von Meditation, Erkenntnis oder einer Welt jenseits des Versandes hast, kannst du unter Umständen die Einleitung teilweise oder ganz überspringen und im Kapitel 2 „Sofort loslegen“ fortfahren.

Wenn dies alles für dich eher neu ist, empfehle ich die Kapitel von der Einleitung an durchzugehen und Kapitel 2 dabei zunächst vielleicht sogar auszulassen, möglicherweise kann es dir später als Kurzfassung dienen.

Im Wissen darum,  
dass ich meine innerste Erfahrung  
dir niemals mit Worten  
vermitteln kann

---

Ich spreche von jenem Kontakt,  
in dem Begegnung nicht aus Sprache,  
sondern aus Präsenz besteht,  
jenseits des Denkbaren.

Nicht der Inhalt ist entscheidend,  
sondern ob ich wirklich da bin.

Dieser Kontakt ist älter als Sprache.  
Er entscheidet, ob Worte verbinden –  
oder nur klingen.





# Inhaltsverzeichnis:

<b>1. DIE LEISEN TÖNE DER SEELE</b>	<b>13</b>
Einleitende Worte	13
RELEASE – mein Reset	15
Von der Haltung über die Anwendung zu neuem Erleben	16
Meine Geschichte – wie alles begann	16
Meine Anfänge der RELEASE-Kommunikation	17
<b>2. SOFORT LOSLEGEN</b>	<b>19</b>
<b>3. BERÜHRTHEIT HILFT</b>	<b>22</b>
Praxisbeispiel: Anna & Jonas	22
<b>4. RELEASE-HALTUNG</b>	<b>31</b>
Der Begriff „RELEASE“	31
Was ist RELEASE	32
Die RELEASE-Praxis besteht aus 2 Aspekten	33
Der Kern eines Problems – verlorener Kontakt	34
Veden, Yoga-Sutras und das RELEASE	36
Die Sehnsucht nach der ultimativen Freiheit	37
Platons Höhlen-Gleichnis	38
Schüler vs. Meister / profan vs. heilig	40
Bewusstsein und RELEASE	40
RELEASE – die Brücke zwischen Emotionen und Berührtheit	43
Ins RELEASE einsteigen	44
Die alles entscheidende Sicherheit	45
Nur ein kleiner Switch	46
Übungen zur RELEASE-Haltung	47

Indizien für die RELEASE-Haltung	48
<b>RELEASE in Aktion</b>	<b>51</b>
<b>Das Nervensystem</b>	<b>52</b>
Wie entstehen Gefühle, wo kommen sie her	52
Die Poly-Vagal-Theorie von Stephen Porges	53
Das Nervensystem und die Berührtheit	54
Gefühle und Emotionen in der Kommunikation	54
Trigger	55
Emotionen als Ausdruck meiner Vergangenheit	56
Selbstregulation – unabhängig vom Gegenüber	57
<b>Berührtheit und RELEASE</b>	<b>59</b>
Berührtheit als die größte Kraft des Menschen	59
Wovon sprechen wir, wenn wir berührt sind	60
<b>Nah-Tod-Erfahrungen</b>	<b>61</b>
<b>Dein eigenes RELEASE</b>	<b>62</b>
<b>Was bleibt, wenn der Verstand Pause macht?</b>	<b>62</b>
<b>5. RELEASE-KOMMUNIKATION</b>	<b>64</b>
<b>Kommunikation grundsätzlich</b>	<b>65</b>
<b>Wozu RELEASE-Kommunikation – was ist anders?</b>	<b>67</b>
<b>RELEASE-Kommunikation berührt</b>	<b>68</b>
<b>Die 3 Schritte der berührenden Kommunikation</b>	<b>69</b>
1. Das Wort gehört dem Sprecher:	69
2. Der Hörer lässt sich berühren:	69
3. Beide bleiben in Kontakt:	69
<b>Was passiert in der berührenden Kommunikation</b>	<b>70</b>
<b>Transformation durch die RELEASE-Kommunikation</b>	<b>71</b>
Schlüssel zur Transformation	72
Die Magie der RELEASE-Kommunikation	73
<b>Missverständnisse durch Labels und Überschriften</b>	<b>73</b>

Gespräche in Form von Etiketten	74
<b>Mein und Dein – besitzanzeigende Begriffe</b>	<b>75</b>
<b>Kollektiv anerkannte Illusion</b>	<b>76</b>
<b>Kollektiv anerkannte Fehler in der Kommunikation</b>	<b>77</b>
<b>6. ANREGUNGEN</b>	<b>79</b>
1. Ängste nehmen ab, wenn man auf sie zugeht	79
2. Die Lösung ist nicht die Lösung	79
3. Für welche Erfahrung bin ich angetreten	80
4. Im Streit in Kontakt bleiben	81
5. Kiefer lockern geht immer	82
6. Der Verstand als unterstützendes Werkzeug	82
7. Aussprechen schafft Bewegung	83
8. Es muss nicht gut sein, um zu genügen	83
9. Es gibt nichts zu tun, es ist alles schon da	85
10. Was ist mein Beitrag zum Gelingen	85
11. Was braucht mein Partner, um mit mir zurechtzukommen?	87
12. Was von dir tut mir gut?	87
13. Was macht das jetzt mit dir?	88
14. Die gute Ordnung	89
<b>Was wir oft übersehen</b>	<b>92</b>
<b>7. WENN'S GERADE SCHWIERIG IST ...</b>	<b>93</b>
Probleme sind nicht das Problem – der Umgang zählt	93
Selbstregulation schafft Klarheit	94
Miteinander: Der Schlüssel zur Entwicklung	94
Kommunikation im Abschied: Wenn „nehmen“ schwerfällt	95
Kommunikation mit dem Geliebten: Offenheit und Ehrlichkeit	95
Kommunikation mit dem Unveränderlichen: Akzeptanz üben	96
<b>8. AUSBLICK</b>	<b>97</b>
<b>RELEASE und sein ganzes Potenzial</b>	<b>97</b>
<b>Berührtheit als Antwort auf Kulturfragen</b>	<b>98</b>

<b>RELEASE-Training – Begleiter in neuen Landschaften</b>	<b>99</b>
<b>9. SCHLUSSWORT</b>	<b>102</b>
<b>10. ÜBER DEN AUTOR</b>	<b>102</b>

# *1. Die leisen Töne der Seele*

*Das wahre Glück kommt auf leisen Sohlen*

## **Einleitende Worte**

In diesem Buch geht es um verschiedene Aspekte, Prinzipien und Dynamiken, die in der Kommunikation eine Rolle spielen. Wenn wir Kommunikation in ihre Einzelteile zerlegen – vor allem die unbewussten –, wird klar, wie viele kleine Faktoren Einfluss darauf haben, wie ein Gespräch verläuft. Diese Dynamiken wirken in uns allen, ob wir es merken oder nicht.

Spannend wird es, wenn wir genauer hinschauen und entdecken, wie das bei uns selbst funktioniert. Welche Dynamiken beeinflussen mich? Welche Muster wirken in meiner Kommunikation? Und dann wird es noch faszinierender: Mein Gesprächspartner hat ebenfalls seine eigenen Gesetzmäßigkeiten und Einflüsse, die sich mehr oder weniger von meinen unterscheiden. So entsteht eine Dynamik zwischen uns wie ein Zusammenspiel zweier Instrumente, die gemeinsam eine Melodie formen wollen und vielleicht oft auch gelingend.

Doch wie ist das dann in Meinungsverschiedenheiten, Streit-Gesprächen, Krisen und Konflikten?

In der Praxis merken wir von diesen unzähligen Faktoren meist nichts. Wir wundern uns nur, wenn Gespräche nicht so ablaufen, wie wir es uns wünschen. Sobald wir aber begreifen, wie viele kleine Stellschrauben es gibt, um die Kommunikation zu verbessern, kann das schnell überfordernd wirken.

Genau hier kommt die berührende Kommunikation ins Spiel. Sie hilft uns einfach und effizient. Im Vergleich zu anderen Kommunikationskonzepten bietet sie ein erstaunliches Potenzial. Ohne komplizierte Theorien zu lernen, können wir innerhalb von Sekunden grundlegende und alles entscheidende Veränderungen herbeiführen. Diese Methode beeinflusst das komplexe Gefüge eines Gesprächs – selbst die unbewussten Teile – direkt und nachhaltig.

Es fühlt sich fast an wie Magie – sagt der Verstand.

Würde ich es nicht selbst immer wieder erleben, könnte ich es vielleicht auch nicht glauben. Doch die Erfahrung zeigt mir: Berührende Kommunikation kann in Sekunden tiefgreifend und wohltuend wirken – weil sie berührt – und genau das macht sie so besonders und wertvoll.

Ist Berührtheit vielleicht tatsächlich dieser allesbewegende Schlüssel?

## **Die leisen Töne**

Die tiefsten Wahrheiten des Lebens zeigen sich oft in den leisen, kaum hörbaren Momenten. Es sind die Augenblicke, in denen das Gewohnte verstummt und wir uns plötzlich dem Raum der Stille öffnen. In dieser Stille, die jenseits von Konzepten liegt, wartet einerseits eine unerwartete Fülle auf uns – völlig überraschend ist alles schon da, es muss nichts mehr erschaffen werden. Auch Wünsche und Bedürftigkeiten sind plötzlich wie vom Erdboden verschluckt. Und andererseits wartet da die Berührtheit auf uns. Eine Berührtheit, die tiefer geht als Worte und uns in Kontakt mit dem Wesentlichen führt.

Dieses Buch lädt dich ein, diese Berührtheit zu entdecken. Es ist eine Einladung, innezuhalten und dein wahres Selbst zu spüren. Jenseits von Erwartungen, Vorstellungen und allem, was du zu wissen glaubst, liegt dein inneres Potenzial, das nicht neu erlernt, sondern wiederentdeckt werden will.

Eine Partnerschaft, eine Freundschaft, in der Familie, auf der Arbeit, in der zwei Menschen aneinander vorbeireden, sich nicht gesehen fühlen, sich gegenseitig toppen wollen oder sich klein machen für den anderen, verliert ihren Kern. Sie wird zu einem Ort von Missverständnissen, Konkurrenz und Unsicherheit, anstatt ein Raum für Verbindung, Unterstützung und Wachstum zu sein. Wenn beide im ständigen Wechsel zwischen Überhöhung und Selbstverleugnung agieren, bleibt die wahre Begegnung auf der Strecke. Partnerschaft bedeutet, sich auf Augenhöhe zu begegnen, weder größer noch kleiner, sondern in der gemeinsamen Berührtheit, die Nähe, Heimat und Erfüllung schafft.

Die RELEASE-Haltung bietet dir den Weg, auf den du dich begeben kannst, um diese Verbindung zu dir selbst initial zu erleben oder zu vertiefen. Es ist keine Technik, keine Methode, die du auswendig lernen musst. Es ist ein „Eintauchen ins Jetzt“, in die Berührbarkeit des Moments, in dem du blühst.

Lass uns gemeinsam die sanften Töne der Seele erforschen und eintauchen ins RELEASE, in die Essenz dessen, was uns verbindet – alles mit allem. Dies ist der erste

Schritt, in dem ich vollkommen präsent und berührbar bin, offen für das, was immer schon da ist, ich aber noch nicht kenne.

Die RELEASE-Kommunikation ist die praktische Anwendung dieser inneren Haltung, in der Worte zweitrangig werden, die tiefe Verbindung im Miteinander in den Vordergrund tritt. So entsteht ein Raum, in dem wir uns erkennen, sehen, hören und erfassen. Diese Kommunikation geht weit über das Gesagte hinaus und führt uns direkt in die Essenz, in den Raum, wo echter Kontakt stattfindet, der Raum, in dem deine größte Sehnsucht erfüllt wird.

In den folgenden Kapiteln wirst du entdecken, wie du diese Berührtheit aktiv und bewusst herbeiführst und wie sie in der Kommunikation lebendig wird. Wie sie die tiefsten Verbindungen schafft – selbst dann, wenn Worte fehlen. RELEASE-Kommunikation bringt dich in Kontakt mit dem, was uns wirklich verbindet: die Essenz, dieses Etwas, was sich ein Körper-Kleid angezogen hat.

Du erkennst den Wert des RELEASE vor allem für dich selbst, wenn dein Gegenüber gerade nicht mitgehen kann in die Verbindung.

Du bekommst eine Ahnung über die Berührtheit als die größte Kraft des Menschen. Berührtheit ist vielleicht auch die körperlich-emotionale Entsprechung für den Kontakt zwischen Seelen.

## **RELEASE – mein Reset**

**RELEASE** ist für mich der Moment, in dem alles wieder auf Anfang steht. Es ist, als würde ein innerer Schalter umgelegt und all das, was vorher feststeckt oder sich verhärtet anfühlt, löst sich auf. Das ist weit mehr, als ich mir über den Verstand vorstellen kann.

Es ist wie ein Frühjahrsputz für meine Orientierung, eine Reinigung, die mich erinnern lässt an das, was ich wirklich bin – an das, was bleibt, wenn ich mein Körper-Kleid wieder ausziehe.

**RELEASE** fühlt sich an wie das Wiederherstellen eines Originalzustands, in dem ich mich selbst in meiner vorerst unbenennbaren Essenz erfahre. Ein Nach-Hause-Kommen auf jeder Ebene.

# Von der Haltung über die Anwendung zu neuem Erleben

Der Aufbau dieses Buches folgt einer klaren Linie:

1. Zuerst geht es um die innere Basis – eine Haltung, die Raum für echte Begegnung schafft.
2. Darauf folgt die praktische Anwendung, wie diese Haltung in der Kommunikation Anwendung findet.
3. Dadurch bildet sich ein neues Erleben: eine Art der Verbindung, die durch diese Kommunikationsweise entsteht und Beziehungen nachhaltig bereichert.

## Meine Geschichte – wie alles begann

„... was bleibt, wenn alles geht?“

Das ist die Frage, die ich mir nach einem großen Verlust gestellt habe. Es war, als hätte ich alles verloren – Haus, Beziehung, Arbeit, Einkommen. Ich hatte mich in einer Stadtwohnung niedergelassen, alles fertig eingerichtet und niedergelassen. Doch ich merkte, dass ich nicht einfach nahtlos weitermachen konnte. Etwas in mir war angehalten.

Ich legte mich mit dem tiefen Gefühl von Verlust einfach ins Bett und gab mich hin. Es war in dieser Stille, in dieser Leere, in dieser Hingabe, dass der Satz in mir bewusst wurde: „Was bleibt, wenn alles geht?“

Noch im selben Augenblick hörte ich: „NICHTS“. Es fühlte sich hart und endgültig an. Ich schlief ein.

Nach ein paar Tagen und Nächten wachte ich an einem dunklen Novembormorgen auf (gefühlte habe ich durchgeschlafen) und sah ein Narzissen-gelbes und -grünes „LICHT“ im Schlafzimmer. Erst traute ich meinen Sinnen nicht. Auch als ich wacher wurde, blieb das Licht.



Mich durchströmte ein tiefes inneres Staunen. Ein sanftes, leises Lächeln legte sich auf meine Lippen. Es war nicht die Rückkehr zu den Dingen, die ich verloren hatte, sondern eine tiefe Erkenntnis: Selbst im Nichts bleibt etwas – eine Essenz, die tiefer geht als alles, was verloren werden kann.

Die Antwort auf die Frage „Was bleibt, wenn alles geht?“ war erst mal „... NICHTS ...“ und erweiterte sich an diesem Morgen mit einem: „... und noch viel mehr.“

Die Vollendung dieses Satzes, das Staunen und das Lächeln, war der Beginn einer neuen Perspektive, ein Kompass, der mich durch das NICHTS hindurch zu „noch viel mehr“ führte, was ich heute RELEASE nenne. Das NICHTS bezieht sich auf den Verstand, auf alles Denkbare. Und RELEASE bezieht sich auf das, was jenseits des Verstandes wahrnehmbar ist.

Als Coach und Berater habe ich dann im Experimentieren mit der Reduzierung verschiedener Therapie-Techniken eine überraschende Erfahrung gemacht: „Das, was ich heute RELEASE nenne, ist die Reduktion auf das reine SEIN, auf die Berührtheit, allein auf die Verbindung mit dem Ursprünglichen. Mit dem, was mir überhaupt das Leben (Mensch-Sein) gibt. Mit dem, was mein Körper-Kleid angezogen hat.“

In jeder Therapie-Technik steckt dieser entscheidende, wirksame Aspekt. Der Unterschied zwischen den verschiedenen Therapie-Ansätzen liegt in der „Sprache“. Ob über Verstand, Körper oder Energien, das dahinterstehende Grundprinzip bleibt immer gleich. Weil es nur dieses EINE Leben gibt, welches im Grunde uns allen gleich ist in all seinen Gesetzmäßigkeiten. Da gibt es keine Ausnahmen. RELEASE bezieht sich auf die Basis aller Begegnungsmöglichkeiten, das Fundament allen Seins.

## **Meine Anfänge der RELEASE-Kommunikation**

Zuerst habe ich mich mit dem RELEASE-Zustand sehr intensiv auseinandergesetzt, ihn erprobt getestet, verschiedene Dimensionen erlebt und in mir vertieft.

Als es mir gelungen ist, diesen Zustand über Minuten zu halten, wollte ich wissen, ob ich in dieser Haltung auch meine Alltagsaufgaben erledigen kann.

Es blieb eine Frage des Verweilens in dieser RELEASE-Qualität. Je mehr und je tiefer mir das gelungen ist, desto einfacher ist mir das Staubsaugen, Kochen, Menschen-Begleiten oder Partnerschaft-Leben gelungen.

Im beruflichen Kontext mache ich spannende Erfahrungen. Die Wirkung meiner RELEASE-Haltung ist hier sehr deutlich zu erleben. Wenn die Menschen von sich erzählen, nehme ich Mikro-Veränderungen oder -Bewegungen in deren Mimik oder Gestik wahr. In diesen Momenten stoppe ich die Erzählung und frage nach, was in diesem Moment in ihr/ihm gerade passiert ist. In der Regel zeigt sich eine direkte Berührtheit beim Erzähler.

In diesem Moment nehme ich parallel zur Rolle des Coaches die Rolle des Mitfühlenden ein, um auf Augenhöhe zu sein. Der „Coach“ wird zum Begleiter des Geschehens. Die Führung übernimmt die „RELEASE-Haltung“. Der Erzähler fühlt sich gesehen, sein Nervensystem kommt zur Ruhe, der Parasympathikus wird aktiver. Anstelle von Flucht, Angriff oder Totstellen kommt eine Weite, ein Ankommen, ein Erkennen, ein Geschehenlassen, ein Nehmen. Eine Welle tiefer Berührtheit und entsprechende Gefühle und Emotionen erfüllen das Erleben des Erzählers. Sein Gewährenlassen ohne Interventionen von ihm und mir schafft ein „ganz Nehmen“ dieser Empfindungen. Dass sich diese Gefühle, Emotionen und Erkenntnisse zeigen und genommen werden, erfüllt eine essenzielle Aufgabe von Erlebnissen im Leben dieses Menschen. „Alles, was wir erleben und empfinden, ist nur deshalb da, um genommen zu werden – wertfrei, bedingungslos und demütig.“

Andererseits erfahre ich heute noch besonders eindrucksvolle und glückliche Bewegungen und Wendungen in meinen persönlichen Beziehungen, wenn wir uns in dieser Haltung und Kommunikationsweise begegnen. Da geschehen in so kurzer Zeit und fast unmerklich Veränderungen, die durch jahrelange Therapien oft nicht möglich sind. Das ist keine Übertreibung.

Aus dieser Erfahrung heraus habe ich mich grundsätzlich mit dem Thema „Kommunikation“ näher befasst.

### **Mein Resümee dazu ist:**

Einerseits folgen wir unbewusst kollektiv etablierten Fehlern in unserer Kommunikation mit gravierenden Folgen – vor allem Trennung statt Verbundenheit. Das Schlimme sehe ich darin, dass wir es nicht einmal merken, auch wenn wir uns bewusst reflektieren. Diese Fehler entstehen vor allem, wenn Verantwortungen nicht klar geordnet sind. Im Vergleich dazu schafft die berührende Kommunikation mit ihren drei Grundsätzen eine gesunde Ordnung. (Hinweis: „gesunde Ordnung“ siehe nächstes Kapitel: „Sofort loslegen“.)

## *2. Sofort loslegen*

Vielleicht möchtest du jetzt einfach gleich loslegen. Wunderbar, dann nimm ganz einfach die drei Sätze und wende sie in deiner nächsten persönlichen Unterhaltung an. Du wirst staunen, was es mit dir macht:

**1: „Das gesprochene Wort gehört ausschließlich dem Sprecher.“**

**2: „Der Hörer lässt sich vom gesprochenen Wort berühren.“**

**3: „Beide bleiben in Kontakt.“**

Die genaue Bedeutung dieser drei Sätze erschließt sich dir vielleicht nicht sofort, daher folgt eine kurze Erläuterung. Ausführlicher gehe ich in den nächsten Kapiteln darauf ein.

**Satz 1:** Dem Sprecher wird aufmerksam und ohne Bewertung zugehört – in der Art, die ihm erlaubt, sich ehrlich und frei auszudrücken, mit Dank für seine Offenheit und der Verantwortung, die bei ihm bleibt.

**Satz 2:** Der Hörer führt das Gespräch durch Innehalten. Er bleibt entspannt und offen, ohne zu bewerten oder einzugreifen, wenn möglich, bis zur Berührtheit – so können die Worte des Sprechers in die Tiefe sinken und ein echtes Verstehen ermöglichen (auch ohne Zugeständnisse).

**Satz 3:** Beide bleiben in Kontakt, das fördert die Integration und den Transfer in den Alltag, was meist auch eine neue Basis für das weitere Miteinander schafft.

Wenn du das in seiner vollen Größe anwenden kannst, dann gehörst du möglicherweise zu einem Naturtalent oder hast dich schon damit vertiefend auseinandergesetzt. Ich gratuliere dir.

Möglicherweise aber merkst du gar nicht, dass du's nicht anwendest. Also sei achtsam und schaue genau hin, wie du es selbst machst, hinterfrage dich regelmäßig, ob du die drei Sätze beherzigst.

In der Anwendung mit diesen drei Sätzen hast du die Kommunikation in deiner Hand. Als Sprecher musst du die volle Verantwortung für das, wie und was du sagst, übernehmen. Überraschenderweise ist der Hörer durch das berührende „Hören“ der

Gestalter des Gesprächs. Alles Folgende in diesem Buch dient dem Hintergrund, damit es dir gelingen kann.

Solltest du aber völlig neu in diesem Gebiet sein, dann hast du mit diesen drei Sätzen schon den ersten entscheidenden Schritt getan. Mache eine erste Erfahrung damit. Alles Weitere kann wie von selbst durch Tun folgen. Mit diesem Buch an der Hand gehst du dann Schritt für Schritt, Kapitel für Kapitel tiefer und tiefer, bis du letztlich vielleicht völlig überrascht den ganzen Tag in der „Erleuchtung“ verweilst, während du dein ganz normales Leben lebst. Der Unterschied ist dann nur dein sanftes Staunen und Lächeln dabei, weil alles zu deinem besten Wohle verläuft, in Leichtigkeit.

Möglicherweise bist du schon bereit für die berührende Kommunikation, und diese drei Sätze führen dich immer mehr zu dir selbst. Auch wenn dein Gegenüber nicht mitmacht.

Hier zeigt sich, die Selbstregulation ist das Herzstück (Kernkompetenz) der RELEASE-Kommunikation.

Mit der Selbstregulation startet jedes Gespräch. Wenn ich diese in mir etabliert habe, dauert es in der Regel 2 Sekunden, um ins RELEASE einzusteigen, um von dort aus wahrzunehmen, Gespräche oder auch mein ganzes Leben zu gestalten.

Mit der Fähigkeit der Selbstregulation ist der beste Grundstein für ein gutes Leben gelegt. Von da an kann nichts mehr ‚schiefgehen‘. Von da aus ist so Vieles möglich.

Allein damit kannst du einen ersten Schritt in die Berührtheit machen. Und wenn du deinen Gesprächspartner zum Mitmachen einladen kannst, wird es noch viel kraftvoller, zu wachsen und sich weiterzuentwickeln.

Solltest du aber auf Hindernisse stoßen, so belasse es beim ersten Satz und mache deine nächsten Erfahrungen von da aus.

Vielleicht merkst du, dass es zu Beginn zwar sehr einfach klingt, aber es fällt dir schwerer als gedacht, das gesprochene Wort beim Sprecher zu belassen. Das liegt in der Regel an deinem Fundament, auf dem du dein Leben aufgebaut hast, also an deinen Glaubenssätzen, Überzeugungen, Erfahrungen, Bewertungen und der psychischen Dynamik in dir sowie daran, ob du dir selbst erlaubst, dich so persönlich und intim zu zeigen und zu äußern. Wenn es ein Hindernis gibt, so liegt es immer an dir selbst, weil der Sprecher eine gewisse Narrenfreiheit hat in dem, was er sagt. Entscheidend ist nur, dass du dich dadurch entsprechend orientieren kannst, in