Foto © stock.adobe.com - Robert Kneschke

Warum Zuhören mutig ist

Natürlich hat es mit meiner Biografie zu tun, dass ich das Zuhören jahrelang fast obsessiv erforschte. Mein Vater agierte sein Kriegstrauma an uns Kindern aus. Er war Hochschullehrer, hatte einen Redezwang und schrie uns oft stundenlang an. Wenn er alkoholisiert war, ging das nicht selten bis tief in die Nacht hinein. Ich war ein schüchternes Kind und wurde in der Pubertät rebellisch. Wollte ich mir Gehör verschaffen, musste ich schneller denken als meine Eltern und bessere Argumente haben. Das trainierte ich und versuchte immer, andere zu überzeugen. Ein Liebhaber sagte einmal: „Ja, du hast recht und ich hab meine Ruhe." Das brachte mich auf die Palme. Ich hatte gelernt, dass eine Unterhaltung lediglich ein Kampf um die besseren Argumente war oder das Leben überhaupt ein Kampf war. Vom Zuhören war ich weiter entfernt als die Erde vom Mond.

Erste Erfahrungen mit wirklichem Zuhören machte ich ausgerechnet mit einem Stasi-Mitarbeiter. Da war jemand, der mich nicht belehrte, mein Tun nicht bewertete, mir keine Ratschläge erteilte, sondern einfach nur interessiert zuhörte. Plötzlich war ich bedeutsam. Ich fühlte mich wertvoll und mein Selbstbewusstsein wuchs. Mir ging es wie Gundermann in „Sieglinde": „Sie sagen, du hast mich belauscht / Doch außer dir hat mir nie einer zugehört / Und schneller, als das Wasser rauscht / Hab ich dir meine paar Geheimnisse diktiert." Als ich Anfang zwanzig meine große Liebe fand, erkannte ich schlagartig, was mir gefehlt hatte und brauchte diese Art des Zuhörens nicht mehr. (Dass ich nach meinem „Ausstieg" nicht studieren durfte und damit Täter und Opfer zugleich war, gehört auch zu meiner Biografie, ist aber eine andere Geschichte.)

Wie so oft wurde eine der größten Verletzungen zu einem Wegweiser und letztlich zu einer Stärke. Mein Studium des Zuhörens bei Regine Kaiser (Personenzentrierte Gesprächsführung) brachte mir tiefgreifende Selbsterfahrungen, die mein Leben veränderten. Zum Beispiel wurde mir bewusst, dass meine wichtigsten Lehrer mir oft am Küchentisch gegenüber saßen, wenn ich nur zuhören konnte.

Aber was ist Zuhören, wie gelingt es, was bewirkt es? **Zuhören ist etwas für mutige Menschen, es ist Bewusstheit, Stärke und Liebe**. Unser Ego, so nenne ich den (durchaus auch wichtigen) Teil unseres Selbst, der die Illusion aufrechterhält, dass wir getrennte Individuen sind, muss beim Zuhören einen großen Schritt zurücktreten. Das kann sich für das Ego wie Sterben anfühlen. Wenn ich wirklich zuhöre, betrete ich achtsam den Raum meines Gegenübers, der sich nur öffnen wird, wenn mein Ego draußen bleibt. Ich schaue mich in der Welt des anderen um und es könnte sein, dass ich Dinge entdecke, die mich verändern. Zuhören ist also weniger eine Technik, als vielmehr eine Haltung. Meine Großmutter konnte zuhören. Ich sehe sie vor mir, sie sitzt im Hof auf einem Schemel, schnippelt Bohnen und lächelt uns an. Wir fragen sie, ob wir etwas so oder anders machen sollten, und sie sagt nur: „Kinder, macht's wie ihr's wollt. Wie ihr's macht, ist es richtig." Der Verstand tritt zurück, Herzensqualitäten treten in den Vordergrund.

Was aber, wenn ich nicht zuhören kann, weil mich aufregt, was mein Gegenüber von sich gibt? Einer meiner Lehrer sagte einmal, dass es immer mit mir zu tun hat, wenn mich etwas länger als 15 Minuten beschäftigt. Hier ist der Mut gefragt, den ich oben erwähnte. Ich kann mein Ego von der Leine lassen und mich als Opfer fühlen. Ich kann ihm aber auch die Zügel anlegen und meine Schatten anschauen. Das schmerzt und ist zuweilen kaum auszuhalten.

Wir zappeln wie die Fliege im Netz der morphogenetischen Felder von Spaltung, Größenwahn, Dummheit und Lüge. Mutig und klug wäre hier, auch mir selbst zuzuhören. Was kann ich nicht sehen? Was will ich nicht wahrhaben? In welchen Abgrund stürze ich, wenn ich mich nicht mehr am Rechthaben festhalten kann? Hier braucht mein Bewusstsein einen Leuchtturm, einen Fixstern: Will ich Frieden in mir oder Krieg? Und was bekräftigt das eine oder das andere?

Zuhören heißt nicht, dass ich mich verleugne oder meine Selbstbehauptung aufgebe. Es ist ein fast paradoxer Drahtseilakt: Ich darf meine Meinung behalten und darf überzeugt sein von dem, was ich glaube. Und nehme gleichzeitig zur Kenntnis, dass ein anderer Glaube meine Wahrheit nicht schmälert. Ich mache mir bewusst, dass der freie Wille zu den obersten Prinzipien im Universum gehört. Was einen Menschen geprägt hat, was er erlebt hat, kann ich nicht wissen. Ich gestehe ihm zu, dass er ebenfalls seine Sicht für die Wahrheit hält. Es ist die Haltung des neugierigen Kindes, das alles für möglich hält und staunend neue Welten entdeckt. Unser Geist darf und wird sich weiten beim Zuhören.

Soweit das Plädoyer, dass Zuhören mir als Zuhörer enorme Selbsterfahrung bringt. Noch gravierender ist die Wirkung beim Gegenüber. Zuhören bewirkt, dass sich in ihm etwas entspannt, was physiologisch nachweisbar und messbar ist. Er spürt, dass er seine Ansicht nicht verteidigen muss. Es entsteht so ein friedfertiger Raum, in dem plötzlich neue Gedanken aufsteigen dürfen. Wenn es nur einen Menschen auf der Welt gibt, der mich akzeptiert, so sollte es möglich sein, dass auch ich mich akzeptiere – mit all den schrägen Facetten, die ich an mir nicht mag. Mich selbst zu akzeptieren ist der erste und grundlegendste Schritt zur Heilung, die Basis aller Veränderung.
Zuhören ist ein therapeutisches Instrument, das Wunden heilt, indem es den Splitter entdeckt, der zur Entzündung geführt hat. Wo auch immer Krieg ist, sind zuvor die Gefühle der Menschen entzündet worden. Carl Rogers, der Zuhören als Therapiemethode prägte, wurde einmal gefragt, worin der politische Aspekt dieses Ansatzes läge. Als er meinte, mit Politik habe das nichts zu tun, wurde das im Auditorium mit schallendem Gelächter quittiert. Ein Student erklärte daraufhin, dass Rogers' Modell alles über den Haufen geworfen habe, was er im Studium gelernt hatte. (1) Zuhören gibt dem Klienten Macht, Unabhängigkeit und Entscheidungsbefugnis über sein Leben zurück.
Sich der politischen Tragweite des Zuhörens bewusst zu werden, könnte gerade in dieser Zeit zu enormer Veränderung führen, die wir dringend benötigen. Es schafft Verbindung und Vertrauen, statt der von den mächtigsten Kreisen geschürten Trennung und Lüge. Zuhören ist ein machtvolles Instrument, nicht nur für persönliches Wachstum, sondern für Völkerverständigung und Frieden.

Katrin Laux
Gründerin des AnuKan-Zentrums für Berührungskunst, Heilpraktikerin (Psych.), Leitung des Workshops „Gut Zuhören, aber wie?" am 24. April 2022, www.anukan.de

1) Quelle: Carl R. Rogers: „Die Kraft des Guten"

Spirituelle Übungen

»*Die Spirituellen Übungen von ECK* geben uns Vertrauen in uns selbst. Wir erfahren, dass wir eine Seele sind, wir sind ewig.« – Harold Klemp

Informationen und kostenlose Büchlein findest du unter **www.Eckankar.de**

ECKANKAR
Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Die Geistige Aufrichtung®

nach Pjotr Elkunoviz ist zurzeit die wichtigste ganzheitliche Heilhilfe zur Vorbeugung und bei Beschwerden jeglicher Art. **Positive Behandlung bei:** Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfall, Skoliosen, Migräne, Allergien, Gelenkbeschwerden, Rheuma, Herz- und Immunschwäche uvm. – auch bei seelischem Leid, Beziehungskonflikten und in Lebenskrisen. **Jeder braucht diese Hilfe!**
Nach der geistigen Wirbelsäulenaufrichtung ist ein freier Energiefluss durch den Körper möglich, da Ursachenblockaden gelöst sind. Nirgendwo zeigen sich die Selbstheilungskräfte des Körpers so deutlich wie nach der Aufrichtung, soweit es der freie Wille des Menschen zulässt. **Eine einzige Behandlung reicht aus, die Wirkung ist dauerhaft.**

Info und Anmeldung:
Jacqueline Lohse
in Prösen
Tel. 0173 - 63 68 520
www.sun-spirit.de
SUN SPIRIT