

Achtsames Zuhören

Innere Haltung geprägt durch die drei Formen des Seins:

PRÄSENZ	als Gegenwärtigkeit, im Jetzt leben, Hingabe	
AUTHENTIZITÄT	als Wahrhaftigkeit, Sich-Selbst-Bewußt-Sein	
ZUVERSICHT	als tiefes Vertrauen in die Gesetze des Lebens, in gewisser Weise ohne Angst zu sein.	
OFFENHEIT	das eigene Denken und Sprechen in den Hintergrund stellen die Aufmerksamkeit ist darauf ausgerichtet zu erfassen was im Moment gerade vor einem geschieht. Schweigen im Außen und Stille im eigenen Innern zu bewahren, z.B. die eigenen Geschichten zurückstellen, die eigene Wahrnehmung der gesprochenen Worte auf die Ebene der Gefühle und der Symbole ³ zu holen Offenheit heißt: Lauschen und fragen, der anderen Person Raum geben für ihr Eigenes!	
NICHT-BEWERTEN	In seiner Kommunikation fördernden Form äußert BEWERTEN sich im Sinne von Einordnen und Orientierung stiftend, auf dem Hintergrund einer als verbindlich geltenden Ordnung bewerten (Gesetze, Regeln, Verhaltenskodex). In seiner hinderlichen Form zeigt BEWERTEN sich als Wahrnehmung, aus der Konstruktionen und Konzepte über etwas / über andere Menschen entstehen, wo das Eigene sich auf das Andere projiziert (ich mache mir eine Geschichte über den anderen). Es zeigt sich als Beurteilung, als Maßstäbe von gut/böse, richtig/falsch, als Entweder-Oder und Schwarz-Weiß-Denken. Bis zu Formen, in denen diagnostiziert und dogmatisiert wird, sich über andere erhoben wird, Macht ausgeübt wird. Bewerten in dieser Form beginnt da, wo ich mir selbst nicht genüge, wo ich aus dem inneren Gleichgewicht geraten bin.	
HÖREN	AKZEPTANZ EMPATHIE KONGRUENZ	als Wertschätzung, emotionale Wärme, Achtung der gesamten Person als Einfühlen in das Gegenüber, Atmosphäre der Offenheit schaffend als Echtheit der Begleiterin, als Bereitschaft, sich auf Wunsch des Gegenübers mit seinen eigenen Gefühlen mitzuteilen, Basis ist gegenseitiges Vertrauen

Das Hören mit dem Kopf ist ein Hören auf der Ebene des denkerischen - rationalen Geistes, Im Sinne von Sachinformationen hören, logisch zu verstehen. Bin ich in einer Haltung der Offenheit, so nutze ich meinen Verstand in Weisheit, Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit. Bin ich mit mir selbst „beschäftigt“, so „nutze“ ich meinen Verstand für Bewertungen, Urteile und Interpretationen.

Das Hören auf der Herzesebene geschieht als Horchen auf und hinter die Worte, horchsam sein, das Innere des Gesagten zu erkennen, die Gefühle hinter den Worten zu hören. Bin ich offen dem Geschehen gegenüber, entwickeln sich hierbei Mitgefühl, Liebe und Einfühlungsvermögen. Bin ich in mir verstrickt, gerate ich eine Haltung des Mitleids oder verschmelze mit meinem Gegenüber.

Das „Hören auf den Bauch“ ist ein Lauschen mit allen Sinnen, Schwingungen aufzunehmen, im Schweigen zu sein. Offen auf dieser Ebene zu sein, lässt die eigene Intuition wach werden, stärkt die Fähigkeit zur Verbindung im Jetzt. Koppele ich mich von dieser Ebene ab, so entstehen Ignoranz, Verspannung bis hin zur Erstarrung (z.B. bleibt die Atmung im Brustraum „hängen“, habe ich einen „Stein im Magen“).

Achtsame Kommunikation meint eine Kommunikation des Anteilnehmens am Sein des Gegenübers, das auf ehrlichem Interesse basiert und sich selbst zurücknehmen kann. Sprechen und Hören als Dualität von aktivem Sich-Äußern und passivem Sich-Hingeben stehen sich hier in einer anderen Gewichtung gegenüber als unser normaler Alltag es uns abverlangt.

Ungeteilte Aufmerksamkeit ist das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen geben können. Zuhören ist ein Weg der Heilung. Wenn wir voller Hingabe zuhören, helfen wir der Wahrheit unseres Gegenübers ein Stück weiter ans Licht. Durch nicht-urteilendes Zuhören erlangen wir Zugang zu Teilen auch von uns selbst, die für uns in der Vergangenheit irgendwie nie erreichbar waren. Dies erleichtert uns den Weg durch den Schmerz von Krisen und Verlusten, so dass wir zu einem tieferen Verständnis kommen und uns über den individuellen Verlust hinaus führen können. Es kann uns für die wesentlichen Wahrheiten des Lebens öffnen: der Wahrheit der Vergänglichkeit, des Ursachen von Leiden, der Illusion des Getrenntseins.

Gespräch-Blocks:

Bagatellisieren: Ist doch gar nicht so schlimm
Diagnostizieren: Sie haben
Generalisieren: Das geht allen so ...
Dogmatisieren/Bewerten: Das ist richtig / falsch
Moralisieren: Besser wäre, wenn Sie ...
Interpretieren: Das kommt daher, dass ...
Identifizieren: Das habe ich auch ...

Gespräch-Förderer:

Ich konzentriere mich auf mein Gegenüber
Ich nehme Verbales und Nonverbales wahr.
Ich bemühe mich
die Gefühle meines Gegenübers
wahrnehmen und rückspiegeln.
Ich lasse mein Gegenüber aussprechen.
Ich halte Gesprächspausen aus.
Ich stelle alleinfalls weiterführende Fragen, die
an das Gesagte anknüpfen.
Ich bleibe mit meinen Äußerungen bei
meinem Gegenüber.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du beginnst,
mir Ratschläge zu geben, dann hast Du nicht getan,
worum ich Dich gebeten habe.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du fängst an, mir zu sagen,
dass ich nicht so und so fühlen sollte,
dann trampelst Du auf meinen Gefühlen herum.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du glaubst,
Du müsstest nun etwas unternehmen,
um mein Problem zu lösen,
dann machst Du mich klein und schwach,
so seltsam das auch klingt.

Hör mir zu! Alles, worum ich Dich bitte, ist,
dass Du mir zuhörst. Nichts sagst oder tust, nur zuhörst!

Ich kann alles für mich selber tun.
Ich bin nicht hilflos oder unfähig, bloß weil ich krank bin oder Angst habe.
Vielleicht mutlos oder zaudernd, aber nicht hilflos.

Wenn Du etwas tust, was ich selber kann oder selber für mich tun müsste,
dann trägst Du zu meiner Unzulänglichkeit bei und vergrößerst meine Furcht.

Aber wenn Du als simple Tatsache akzeptierst, dass ich fühle, was ich fühle,
egal wie unvernünftig das auch sein mag, dann kann ich aufhören,
dich von der Richtigkeit meiner Gefühle überzeugen zu wollen,
und kann stattdessen versuchen herauszufinden,
was sich hinter meinen Gefühlen und Gedanken verbirgt.

Und wenn das klar ist, sind meine Antworten auf meine Fragen
offensichtlich und deutlich. Dann braucht es keinen Rat!

Bitte, höre mich und hör mir zu!
Und wenn Du dann erzählen willst, warte einen Minute.

Dann bist Du an der Reihe,
und ich werde Dir zuhören.