

# Zuhören mit dem einen Ohr: Vom Körper die Haltung des Zuhörens lernen

Friedgard Blob, Michael Seibt, Schlatterhaus, 5.10.2015, 20.15 Uhr

## Teil I:

Friedgard Blob: **Zuhören mit dem einen Ohr: Vom Körper die Haltung des Zuhörens lernen**

## Teil II:

Michael Seibt: **Zuhören als Praxis der Beziehung**

Wir sind alle in vielfältige Beziehungen eingebunden. Dazu gehören flüchtige Begegnungen, funktionale Treffen (unter Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz), tiefe Begegnungen (in einer Therapie oder bei der Begleitung von Sterbenden), Beziehungen mit großer emotionaler Bindung (Partner, Eltern-Kind), freundschaftliche Beziehungen, Beziehungen in einer spirituellen Gemeinschaft.

Das Gelingen dieser Beziehungen trägt sehr zu unserem Wohlbefinden bei. Umgekehrt bringt das Nicht-Gelingen oder Scheitern einer Beziehung Frustration, Schmerz, Verletzungen und viele Schwierigkeiten mit sich.

Wenn wir auf unser inneres Erleben schauen, dann spielen Verletzungen und Enttäuschungen, die durch andere Menschen in uns ausgelöst wurden, eine große und oft belastende Rolle. Wenn wir das Glück hatten, in der allerersten Phase unseres Lebens von zugewandten und liebevollen Personen umgeben zu sein, dann wirkt sich das insgesamt sehr günstig auf die weitere Entwicklung aus. Umgekehrt: mussten wir bereits als Kind Verlassenheit, Vernachlässigung, fehlende Zuwendung oder gar Gewalt erleben, so tragen wir daran oft ein ganzes Leben lang.

Beziehungen sind grundlegend für unser Leben und für unser inneres Erleben. Wir können gar nicht *nicht bezogen* sein. Selbst wenn wir uns zurückziehen und die Einsamkeit aufsuchen, sind wir in das Netz des Lebens einbezogen. Jeder Augenblick unseres Lebens ist das Ergebnis des Zusammenwirkens von unendlichen vielen Faktoren und Menschen. Ebenso ist unsere Innenwelt das Ergebnis eines komplexen Geschehens, das sich aus der Begegnung mit unserer Mitwelt und aus den inneren Prozessen der Verarbeitung dieser Begegnungen ergibt. Das führt zu der grundlegenden spirituellen Erkenntnis, dass wir nicht getrennt existieren und es kein individuelles, abgetrenntes Selbst gibt.

Wenn wir uns dessen bewusst werden, dass unsere vielfältige Bezogenheit im Mittelpunkt des Lebens steht und nicht das Ich als abgetrennte Individualität, ergibt sich daraus, dass dieses Bezogen-Sein eine eigene Praxis, eine eigene Übung hervorbringt, nämlich die Praxis des „Sich-Beziehens“ oder anders formuliert: die „Praxis des Zuhörens.“

Zuhören ist die natürliche Grundhaltung, die unser ganzes Leben durchwirken kann und die der Tatsache entspricht, dass wir immer bereits aufeinander bezogen sind.

Diese Grundhaltung wird jedoch häufig verdeckt, indem wir uns gegen das Bezogen-Sein wehren und uns als abgetrenntes Ich behaupten und abgrenzen wollen. Auch Kollektive, also Wir-Gemeinschaften, können sich so verhalten.

Wie genau geschieht diese Trennung vom Bezogen-Sein? Schauen wir hin:

1. Fühlen wir uns ängstlich und unsicher, versuchen wir, durch Kontrolle und Vermeidung von Kontakt das Leben sicherer zu machen
2. Erleben wir einen Mangel, dreht sich alles um das Gefühl, nicht genug zu bekommen.
3. Leiden wir unter einem geringen Selbstwertgefühl, steht das Bemühen um Anerkennung im Mittelpunkt.
4. Glauben wir, nur jemand zu sein, wenn wir etwas leisten, dann definieren wir uns über die Leistung und vermeiden Räume der Muße und die Erfahrung der Schwäche.
5. Um das Gefühl abzuwehren, etwas schuldig zu bleiben, strengen wir uns an, alles richtig zu machen und möglichst perfekt zu sein.
6. Auch die Übernahme von Verantwortung und große Hilfsbereitschaft können dazu führen, unser Bezogen-Sein zu vergessen und die Selbstfürsorge zu vernachlässigen.

Immer fallen wir dabei aus der Erfahrung des Bezogen-Seins heraus und isolieren uns.

Anders ist es, wenn wir aus der Haltung des Zuhörens heraus leben. Zuhören ist keine Abwehr. Im Zuhören öffnen wir uns für die Tatsache, dass wir bereits aufeinander bezogen sind. Die ganze Bibel ist durchzogen von Hinweisen auf das Hören. „Höre, Israel!“ „Im Anfang war das Wort.“ Usw.

Zuhören geschieht auch dann, wenn wir z.B. in der stillen Sitzmeditation auf den Augenblick lauschen, auf unsere Erfahrung in diesem Moment. Daher sind Meditation und Kontemplation Übungen im Hören. In der Praxis des inneren Erforschens lauschen wir auf die eigene seelische Realität. In unseren Beziehungen lauschen wir auf das Gegenüber.

Wie sehr bei alledem der Körper eine Rolle spielt, hat Friedgard Blob gerade gezeigt. Wir hören nicht nur mit den Ohren, wir hören mit dem Körper und mit der Seele. Denn im Körper sind alle unsere Lebenserfahrungen gespeichert.

Obwohl diese Haltung des Hörens das Einfachste und Natürlichste ist, was es gibt, steht sie doch in Widerspruch zu unseren Vorstellungen, Vorlieben und Abneigungen. Das sind die Muster, die Konditionierungen und Prägungen, die uns daran hindern, offen und empfänglich zu sein. Aus diesem Grund ist es eine anspruchsvolle Kunst, die Offenheit des wirklichen

Zuhörens zu praktizieren und es braucht eine bewusste Übung, um die Grundhaltung des Zuhörens zu verinnerlichen und zu leben. Vor allem braucht es dazu:

## **Präsenz**

Um einem Menschen zuhören zu können, müssen wir zunächst innerlich anwesend sein. Eine bloß physische Anwesenheit genügt nicht. Wir hören nicht zu, wenn wir innerlich noch mit Gedanken an die Arbeit beschäftigt sind, aus der wir gerade kommen. Unser Gegenüber spürt sofort, ob wir anwesend sind oder nicht. Besonders Kinder reagieren seismografisch darauf, ob Erwachsene gerade mit ihrer Aufmerksamkeit anwesend sind oder nicht.

Ohne Präsenz bleibt jeder Kontakt oberflächlich. Das erste, was wir uns also in einer Begegnung fragen können, ist: Bin ich da? Bin ich bereit für den anderen? Wenn nicht: womit bin ich gerade innerlich beschäftigt? Was braucht es, um in diesem Augenblick anzukommen?

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass es Momente von Nicht-Präsenz gibt. Es ist kein Problem, dass es solche Momente gibt. In der Begegnung wird das erst dann schwierig, wenn wir das überspielen und so tun, als wären wir anwesend, obwohl wir es nicht sind. S kann auch helfen, dies anzusprechen und zu sagen, dass man im Augenblick noch mit etwas beschäftigt ist. Nicht-Präsenz wird in jedem Fall unterschwellig gespürt und führt häufig zu Frustration und Missverständnissen, da die andere Person dies als Desinteresse interpretiert. Gehen wir jedoch offen mit Nicht-Präsenz um, wecken wir Verständnis beim Gegenüber und tragen dazu bei, dass unser Verhalten nicht interpretiert zu werden braucht.

## **Übung:**

- Wie erfährst du es, wenn in einer Begegnung die andere Person nicht anwesend ist?
- Achte im Kontakt darauf, ob du selbst wirklich anwesend bist.
- Erforsche, wie du es erfährst, wenn du präsent bist.
- Kannst du vor dir und vor der anderen Person zugeben, nicht präsent zu sein?

Neben der Präsenz gibt es noch andere Aspekte der Praxis des Zuhörens, z.B. das Offensein, das Berührbar-Sein, auf die ich jetzt nicht mehr eingehen kann.