

## **Zuhören** Nr. 6

Zuhören ist vielleicht das schönste Geschenk, das wir einem Menschen geben können. Es bedeutet ja: Du bist mir wichtig; du bist interessant, ich freue mich, dass du da bist. Zuhören kann ich nur, wenn ich schweige...

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie oft ein Gespräch unterbrochen wird mit: Genau wie bei mir, wenn... , oder: Das habe ich auch erlebt, als... .

So wird oft das, was der andere erzählen wollte, als Gelegenheit benützt, über sich selbst sprechen zu können.

Zuhören heisst, zuerst seine eigenen Gedanken, seine Selbstgespräche zurückzudrängen und dem anderen seine ganze Aufmerksamkeit zu schenken. Wir akzeptieren, dass er bei uns eintritt wie in unser Haus, wo er sich bequem in unserem Sessel eine Weile ausruhen möchte.

Zuhören bedeutet das, was uns selbst gerade beschäftigt, loszulassen, um sich dem anderen zu öffnen. Zuhören ist wie ein Spaziergang mit einem Freund. Wir passen uns seinem Schritt an, sind ihm nahe, ohne ihn zu bedrängen. Wir gehen mit ihm voran, bleiben mit ihm stehen, kehren mit ihm um ... einfach so ... für ihn.

Beim Zuhören sollten wir nicht gleich eine Antwort für den anderen bereit haben. Denn vielleicht hat er selbst in seinem Inneren schon eine Antwort auf seine Fragen. Auch sollten wir nicht versuchen, uns an seine Stelle zu versetzen, ihm sofort gute Ratschläge zu geben oder ihn gleich verstehen zu müssen. Zuhören bedeutet vielmehr, dem Menschen, der mit mir sprechen möchte, mit Anerkennung zu begegnen, ihn zu sehen, wie er sich selbst sieht. Wir dürfen ihm nicht zu verstehen geben, dass er anders sein müsste. Unser Zuhören muss zeigen, dass wir all seinen Gründen, seinen Erfahrungen, seinen Entscheidungen gegenüber positiv offen sind, ohne Erklärungen abgeben zu wollen, ohne zu beurteilen. Wir lassen ihm Zeit und Raum, selbst den eigenen Weg zu finden. Beim Zuhören dürfen wir nicht wünschen, der andere müsse doch so wie dieser oder jener sein.

Stattdessen wollten wir versuchen, seine speziellen Qualitäten zu entdecken. Möchten wir uns um jemanden, der leidet, besonders bemühen, heisst das nicht, wir müssten gleich eine Erklärung oder Lösung für sein Leiden bereit haben.

Wir können ihm nur die Möglichkeit geben, dass er sich darüber ausspricht, um so selbst seinen eigenen Weg und vielleicht einen Ausweg zu finden. Das Zuhören lernen ist auch für uns selbst eine hilfreiche Übung, aus eigener Bedrängnis herauszufinden...

Zuhören bedeutet, einem anderen etwas geben, was man uns vielleicht noch nie gegeben hat: Anerkennung ... Zeit ... liebevolle Anwesenheit ...

Wer zuhören kann, lebt nicht mehr an der Oberfläche.

Er dringt in die Tiefe des Lebens. André Gromolard Entnommen aus: Jungfrau der Armen