

Einfühlsames Zuhören – Compassionate Listening

Der Begriff „einfühlsames Zuhören“ stammt aus einer Friedensbewegung, die im englischsprachigen Raum unter „Compassionate Listening“ bekannt ist¹. In dem Zusammenhang möchte ich Peter Hwoschinsky ehren und danken für die wundervollen Seminare, an denen ich teilnehmen durfte. Durch Peter war es mir erstmals möglich „hinter“ den Worten die Gefühle, Werte und Bedürfnisse anderer zu hören – dadurch hat sich für mich ein Raum von Verbundenheit aufgetan, von dem ich vorher nicht wusste, daß er sich willentlich herstellen lässt.

Übung: Nehmen wir einmal an, es gäbe einen Menschen auf der Welt, der dir wirklich zuhören und dich verstehen würde. Wie würdest du dich dann fühlen? (Imagination und Zweiergruppe)

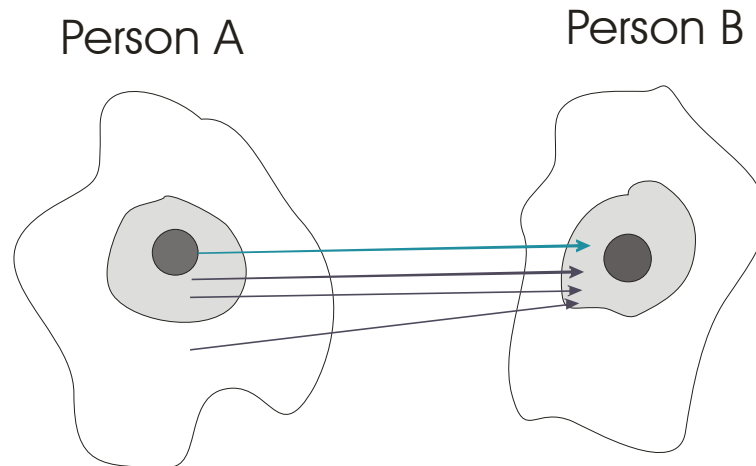
Warum ist es so schwer, seelisch miteinander intim zu sein?

Nachfolgend das „drei Schichten-Modell“, wie es Ananda Zaren², Carol Hwoschinsky, Krishnananda Trobe in u. a. ihren Büchern darstellen. „Jeder wurde mit einem wunderbaren Kern geboren (Kreise in der Mitte). Im Laufe der Zeit entstanden Wunden (graue Kreise darum herum). Um die Wunden zu schützen, entwickelten wir Verteidigungs-/Abwehr-Strategien (Kreise ganz außen). Wann immer Verteidigungen auf Verteidigungen treffen oder Verteidigungen auf Wunden oder Wunden (untere Pfeile) auf Wunden, werden „Abwehrmuster“ ausgelöst. Wunden und Verteidigungsstrategien verdunkeln die Tatsachen. So entstehen aus Mücken Elefanten, Explosionen scheinbar aus dem Nichts. Wahre Begegnung entsteht nur, wenn wir einander im Kern berühren (oberer Pfeil).“³

¹ Nähere Informationen dazu erhaltet ihr unter www.compassionatelistening.org.

² Zaren, Ananda: Materia Medica Bd. 1., Kernelemente der Materia Medica der Gemütssymptome, Burgdorf Verlag 1994

³ Hwoschinsky, Peter: Vortrag in München am 19.2.06 in den Räumen der Wissenschaft der Spiritualität, München.



Drei Ebenen der Begegnung

- *Sichtbare Fakten:* Sachinformationen gibt, was an Worten und Fakten auf der Hand liegt. Das Sichtbare ist wie eine Kartoffelpflanze, die aus dem Boden wächst.
- *Emotionen, Wunden, Gefühle:* Diese führen uns tiefer zu den Wurzeln. Das, was uns der andere nicht offensichtlich sagt oder zeigt. Das, was die Pflanze, Distel oder Rose aus dem Boden wachsen lässt.
- *Werte/Bedürfnisse:* Diese sind stets der Hinweis auf das, was dem anderen in der Essenz wichtig ist, was genährt und erfüllt werden muss, damit Heilung entsteht. Sie sind wie die Knolle bei der Kartoffel, aus der wir ein leckeres Mal kochen können.

Intimität: Drei Stufen Modell nach Krishnananda Trobe

Neutrale Intimität (Schale)	Verletzliche Intimität	Erfüllte Intimität
<u>Erfahrung:</u> Leidenschaft, Erregung, Fantasien	<u>Erfahrung:</u> Verlust des unkomplizierten Hochgefühls. Ängste, alte Traumata, Scham, Widerstand, Unlust.	<u>Erfahrung:</u> Durchdrungenheit, Offenheit, Vertrauen, Liebe, Verbundenheit.
<u>Hintergrund:</u> Verdrängung von Verletzlichkeit, so tun als ob. Trennung von Intimität und seelischem Empfinden. Man trägt Maske und spielt Spielchen.	<u>Aufgabe:</u> Wechselseitige Begleitung, Austausch, sich mitteilen, offenbaren. Einander Freund sein, einfühlsames Zuhören.	<u>Aufgabe:</u> Wertschätzung, Meditation, einfühlsames Zuhören
<u>Ergebnis:</u> Flucht vor Nähe.	<u>Ergebnis:</u> Heilung innerseelischer Ängste. Entwicklung von Geduld, Wertfreiheit, Sanftmut,	<u>Ergebnis:</u> Alles kann und darf sein. Der Fokus liegt nicht mehr in der Leidenschaft, sondern im miteinander

	Mitgefühl	teilen.
--	-----------	---------

Übung: Wie würdest du reagieren, wenn du etwas aus deinem Innersten preisgibst und der andere kommt mit neunmalklugen Tipps, Wertungen, stellt sich geistig über dich, verwendet dein Vertrauen gar gegen dich oder sagt Intimes anderen Menschen weiter? (Gruppe)

Wenn wir versuchen, in unseren Beziehungen nur die *sichtbaren Fakten* in Ordnung zu bringen, ohne uns um die darunter liegenden *Gefühle und Werte* zu kümmern, leben wir in Konflikten. Wir erleben dann, dass Menschen miteinander in „innerer Kündigung“ nebeneinander her leben. Die Wurzel von solch einem Übel ist immer die mangelnde Verbundenheit miteinander auf der allerinnersten Ebene. Deshalb ist es in unseren Beziehungen so wichtig, stets darauf zu achten, welche Bedürfnisse und welche dahinter stehenden Werte einen Menschen antreiben.

Übung: Wie reagierst du, wenn du etwas aus deinem Innersten preisgibst und der andere hört aufmerksam zu, frei von Wertung, in tiefer Anteilnahme, und sagt dir hinterher, welche Bedürfnisse und Werte er bei dir wahrgenommen hat, ja trifft diese sogar stimmig und geht respektvoll mit dem um, was du preisgegeben hast, frei von Ablehnung oder Urteil? (Gruppe)

Übung: Den nachfolgenden Text im Dialog lesen. Dann Frage an die Gruppe: Was ist hier schief gelaufen?

Rolf: „Ich werde im Sommer nach Altötting pilgern!“

Fritz: „Da komm ich mit. Aber sag mir doch mal, hast du ein Ziel, eine Vision, die dich auf dem Jakobsweg begleitet?“

Rolf: „Ja, ich will meinen Umsatz verdoppeln!“

Fritz: „Aber du bist doch schon Millionär!“

Rolf: „Ja, aber eine Million ist nicht mehr das, was sie war!“

Fritz: „Aber sag mal, du sagtest mir doch, deine Beziehung zu deiner geschiedenen Ehefrau wäre in der Krise und mit deinen Kindern lägst du dauernd im Clinch, wäre es nicht sinnvoll dafür nach Altötting zu gehen?“

Rolf: „Na, das wird sich schon irgendwie klären, dafür braucht man nicht nach Altötting zu gehen!“

Fritz: „Ich habe zwar kein Geld, aber der einzige Grund, warum ich nach Altötting gehen werde, ist, liebesfähiger zu werden und meine Beziehungen zu verbessern!“

Rolf: „Aber deine Beziehungen sind doch super! Du hast eine intakte Familie, was willst denn

noch mehr!“

Fritz: „Ja, aber sie kann noch besser werden!“

Rolf: „Ich verstehe dich nicht!“

Fritz: „Ich dich auch nicht!“

Begründung: Rolf und Fritz leben wir in völliger Unkenntnis über die Bedürfnisse und Werte des anderen. Sie ignorieren sie, weil sie nicht in ihr jeweiliges Wertesystem passen.

Was Ilsebill wirklich wollte

Übung: Das Märchen vom Fischer und seiner Frau (Gebrüder Grimm) erzählen. Frage an die Gruppe: Was wollte Ilsebill wirklich?

Begründung: Das Märchen vom „Fischer und seiner Frau“ zeigt, warum einfühlsames Zuhören so wichtig ist. Im Märchen musste der Fischer seine Frau zur Königin, Kaiserin, Päpstin machen und nie war sie zufrieden. Warum nicht? Im Märchen war Ilsebill unzufrieden, weil der Fischer nie *hinter* ihre vordergründigen Wünsche auf die tieferliegenden *Gefühle* und *Bedürfnisse* gehört hatte, weil er sich die eine Frage nie gestellt hatte: „Was will Ilsebill wirklich?“ Warum wollte Ilsebill Päpstin werden? Vielleicht um geliebt zu werden?

Offenheit beim zuhören.

Die Aufgabe des Zuhörenden beim *Compassionate Listening* ist es, in Offenheit, d. h. öffnend zu hören. Es geht nicht darum, dabei eine Meinung von sich zu geben.

Do's ⁴	Dont's
<ul style="list-style-type: none">• Spiegeln• Die Realität des Anderen anerkennen• Unterstützen• Ermutigen• Positive Körpersprache• Zur Klärung beitragen	<ul style="list-style-type: none">• Unterbrechen• Dazwischenfragen• Ein eigenes Problem beschreiben.• Das Problem verharmlosen• Beurteilen• Ratschläge geben

⁴ Quelle: [Mit dem Herzen zuhören: Ein Leitfaden für das Einfühlsame Zuhören](#) von Carol Hwoschinsky, S. 137, Junferman Verlag.

Übung:

1. Was sind gerade in dieser Zeit die Dinge, die für dich am schwierigsten sind? (Zweiergruppe)
Beobachte, ob du offen bist bzw. wann du „zumachst“. Jeder Widerstand im zuzuhören weist auf ein Schattenthema *in dir* hin. Achte auf deinen äußeren Hautwiderstand (z.B. das Hochstellen der Nackenhaare) und deinen inneren Widerstand (z.B. Unmut, Ärger). Mache Ho-op mit dem Teil, der Widerstand empfindet, weiter hinzuhören.
Danach spiegle dem anderen, was er gesagt hat, indem du es kurz wiederholst.
2. Was sind gerade in dieser Zeit die Dinge, die dich glücklich machen? (Zweiergruppe)
Dto.

Werte und Bedürfnisse heraushören

Einfühlsames Zuhören ist ein tiefes Lauschen auf die Werte des anderen. Wie beim Topfschlagen kommen wir dem heißen Kern immer näher, je mehr wir den Raum haben, die Werte und Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen, zu akzeptieren und zu lieben – statt sie abzuwehren.

Übung Bilde eine Dreiergruppe, suche sie diesmal danach aus, wem du am meisten vertrauen kannst.

- A erzählt aus seinem Leben über das, was in ihm gerade am lebendigsten ist.
- B hört zu und achtet sowohl auf die „Fakten“ als auch auf die „Gefühle“. (Bereits dies ist ein großer Schritt, denn die meisten Menschen hören nur die Fakten und nehmen gar nicht wahr, welche Gefühle – und emotionalen Regungen – unter den Fakten schlummern.) Wenn Widerstand oder Persönliches hochkommt, macht B damit Ho-op.
- C hört weder auf die Fakten noch auf die Gefühle, sondern nur auf die darunter liegenden Werte und Bedürfnisse und merkt sie sich (ca. 5 Minuten).
- Danach erzählt B, was er an Fakten und Gefühlen wahrgenommen hat, und fragt A, ob er richtig verstanden habe (max. 5 Minuten).
- C erzählt nur, welche Werte er herausgehört hat, und fragt A, ob er richtig verstanden habe (max. 5 Minuten).
- Nicht von Bedeutung ist, ob B oder C der gleichen Meinung wie A sind oder welche Gefühle und Meinungen B und C dazu haben.

Meinungsverschiedenheiten ertragen - und dabei offen bleiben

Übung (Meinungsverschiedenheit): Wähle ein Thema aus, in dem du leidenschaftlich engagiert bist. Suche dir einen Teilnehmer, der in genau dem Punkt eine möglichst entgegengesetzte Meinung vertritt. Ggf. finde noch jemand mit einem dritten Standpunkt. Entscheidet euch, wer A, wer B und wer C ist.

- A trägt seinen Standpunkt vor. Er teilt mit, was ihn im Innersten bewegt und bleibt in seiner Mitte bleibt.
- B (Kontrahent) hört zu und beobachtet, was der Standpunkt des anderen in ihm bewegt (Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken). Es geht nicht darum, Gegenargumente zu finden, sondern dass B seine Widerstände spürt und mit seinen Widerständen Ho-op macht.
- C ist reiner Zeuge und beobachtet A und B. Ist A bei dem, was er mitteilt, bei sich, d.h. in Kontakt mit seiner inneren Mitte? Wie verhält sich B? Kann B wertfrei wahrnehmen oder macht er zu? C macht zugleich Ho-op mit allem, was bei ihm hochkommt.
- Nachdem die Zeit um ist, beispielsweise nach zehn Minuten, spricht B.
- B wiederholt in zwei bis drei knappen Sätzen, was er von A gehört hat. B teilt auch mit, wann und wie er Widerstände gegen das Zuhören in sich gespürt hat und ob ihm Ho-op geholfen hat, seine Widerstände abzubauen*. Es genügt völlig diese Wahrnehmungen auszudrücken, ohne dass einer von beiden sie interpretieren oder darauf etwas entgegen muss.
- C beobachtet, ob B wahrheitsgemäß die Worte von A und seine eigenen Empfindungen wiedergibt, oder ob er eigene Interpretationen oder Wertungen hinzufügt.
- Dann spricht A. A teilt mit, wie er sich gefühlt hat, während er seinen Standpunkt dargelegt hat und wie er den Kontakt mit sich selbst beim Reden gespürt hat.
- Abschließend spricht C. C teilt mit, was er während des Austausches bei beiden Parteien beobachtet hat und inwieweit ihm Ho-op geholfen hat, reiner Beobachter zu sein. Danach könnt ihr die Positionen wechseln.

*Beispielsweise: „Du sagtest, Angela Merkel sei eine tolle Bundeskanzlerin. Als du dargelegt hattest, dass sie kompetent darin sei mit männlichen Politikern umzugehen, spürte ich ein enges Gefühl um die Augen und Spannungen in meinen Händen! Als ich dann Ho-op mit dem Teil in mir gemacht hatte, der das Gespräch kreierte hatte, kam Entspannung in mir auf.“

Einfühlsam zuhören bedeutet (von A-Z)

- *Ausdehnung*: Im Bewusstsein über die eigene Komfortzone hinauszugehen
- *Befähigung*: Das Geschenk zu wittern, das der andere ist. Jeder Mensch trägt durch sein So-Sein ein wertvolles Geschenk in die Welt. Einfühlsames Zuhören ist ein Weg, dieses sichtbar zu machen.
- *Bewusstheit*: Darüber, wie sehr die eigene Geschichte durch das, was der andere sagt, getriggert wird. Über die Filter, die man hat, während der andere spricht. So den Raum für noch mehr Tiefe öffnen.
- *Hintergründigkeit*: Hinter die Erzählung zu hören, wGefühle, Bedürfnisse, Werte wahrnehmen
- *Magie*: Verzicht darauf, Ungelöstes, Leiden, Schatten „weghaben“ zu wollen. Da wir uns angewöhnt haben, Masken zu tragen und unser tieferliegendes Selbst vor anderen wie vor uns selbst zu verstecken, brauchen wir einfühlsames Zuhören, um wieder zu uns selbst zu kommen. Wir brauchen Respekt vor dem Ungelösten/Schatten. Die Lösung ist eine Magie, die aus dem Prozess aufsteigt, nicht etwas, auf das man hinarbeitet. Es entsteht eine *Schwebung*, bei der die verborgene Einheit deutlich spürbar ist.
- *Mitgefühl*: Mitgefühl für die eigenen und die fremden Sympathien, Antipathien, Urteile und Verbote entwickeln. Sich von der (Transformations-)Kraft des Mitgefühls tragen lassen.
- *Nichteinmischung*: Eigene Vorstellungen, Werturteile, Bewertungen, Ideen *was sein sollte*, was man tut, zurückzustellen, sein „ich“ aus heraus zu halten. Je *weniger* wir uns einmischen, umso besser.
- *Offenheit*: Anderen mit Offenheit zu begegnen und so Offenheit in uns selbst provozieren.
- *Raumgebung*: Einen Raum zu halten, in dem sich Wunder ereignen können, Im einfühlsamen Zuhören kreieren wir einen sicheren Raum, der jede Form des Ausdrucks des anderen frei von jeder Bewertung erlaubt. Es ist die Haltung, um das Wohlbefinden des anderen (in sich) zutiefst besorgt zu sein, da es sich hierbei um ein menschliches Wesen handelt, das fühlt und empfindet, so wie du auch.
- *Schattentransformation*: Dem Unbewussten/Schatten, welche sehr scheu sind, eine Chance zu geben sich auszudrücken und dadurch vitale Energien wieder ins Fließen bringen.
- *Toleranz, unbedingte*: Toleranz bedeutet, Meinungsverschiedenheit da sein lassen. Widerstände gegen das, was der andere sagt, wertfrei wahrzunehmen, ohne sie auszuagieren. Wenn es dir gelingt, mit einem Menschen in einem gemeinsamen gedanklichen Raum zu sein und ihm sehr offen zuzuhören, auch wenn er in

grundlegenden Punkten anderer Meinung ist, berührst du die gemeinsame Menschlichkeit in dir und dem anderen und damit den Teil, der nicht von den Emotionen und Meinungen betroffen ist, den *Spirit*.

- *Verbundenheit*: Der Wunsch, glücklich zu sein und frei von Leid, ist etwas, das uns alle miteinander verbindet. Es macht uns zutiefst menschlich und ist wie eine gemeinsame Wurzel.
- *Weisheit*: Die innere Weisheit aufsteigen lassen

Übung - Hausaufgabe: Schreibe einen Liebesbrief an deinen ärgsten Widersacher mit folgenden Inhalten:

- Wahrnehmung der Situation, Bedürfnisse, Kern-Werte des W und Verständnis dafür.
- Wahrnehmung und ausdrücken der Gemeinsamkeiten.
- Wahrnehmung der eigenen Sichtweise so, dass W eine Chance hat sie wahrzunehmen.

Zusammenfassung: Einfühlsames zuhören

1. Während der Andere spricht und mir seine Sachinformation gibt, höre ich zugleich, welche Gefühle und welche Bedürfnisse/Werte der andere hat.
2. Wenn ich Widerstand gegen das spüre, was der andere sagt, nehme ich diesen Widerstand erst einmal wertfrei wahr und beobachte, wie weit es mir gelingt, weiterhin offen zu bleiben.
3. Ich vermeide es beim Zuhören zu interpretieren, analysieren oder auf eine Lösung hinzuarbeiten. Ich stelle während dem Zuhören erst einmal meinen eigenen Standpunkt beiseite und bleibe trotzdem offen, soweit es geht, bis es an meiner Reihe ist zu sprechen.
4. Die Lösung ist etwas, das automatisch aus dem Prozess erwächst, wenn jeder mit seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Bitten gehört wurde.