

Jürgen
Willmann

Erwachsenes

Zuhören

Ein Leitfaden
für Männer
und Männergruppen



Jürgen Willmann

Erwachsenes
Zuhören

**Ein Leitfaden für Männer
und Männergruppen**

E-Book Ausgabe 01 - Januar 2022

World Copyleft 2022 by Jürgen Willmann

Es ist nicht nur gestattet sondern erwünscht, dieses E-Book zu kopieren und zu verbreiten oder Teile daraus zu verwenden, solange es gratis zur Verfügung gestellt wird, dieser Abschnitt mit Informationen zum Autor, zum Urheberrecht und zur Website auf jeder Kopie enthalten ist und die dazugehörigen Quellen angegeben sind. Alle anderen Rechte sind vorbehalten.

Homepage: www.juergenwillmann.de

Bildnachweis: alle Fotos von www.pixabay.com und
<https://www.pexels.com/de-de/>

Druckempfehlung: Um Tinte/Toner zu sparen, drucke einfach alles ohne Titel- und letzte Seite aus.

Die in diesem E-Book vorgestellten Informationen und Empfehlungen geben lediglich den Erfahrungsschatz des Autors wieder.

Bitte prüfe alles selbst und mache deine eigenen Erfahrungen.

Für Menschen mit schweren bis mittelschweren Traumatisierungen ist die Anwendung u. U. nicht geeignet.

Inhalt

1. Einleitung	2
2. Wie „hörst“ du jetzt gerade zu?.....	2
3. Wo stehen wir heute und was ist das Ziel allen Hörens?.....	3
4. Kommunikation als cokreativer Prozess.....	4
5. Warum (Zuhören in) Männergruppen?.....	4
6. Die Situation der Männer (in der Gesellschaft).....	5
7. Empathie und das soziale Nervensystem.....	5
8. Was ist Erwachsenen Zuhören und wie geht das?.....	6
8.1. Kommunikation: eine Begriffsbestimmung.....	6
8.2. Zwei Arten des Zuhörens.....	6
• Normales neurotisches Zuhören	
• Erwachsenen Zuhören	
8.3. Straßensperren und Türöffner in der Kommunikation.....	8
8.4. Das Zwiebelschalen-Modell.....	8
8.5. Problembesitztum.....	9
8.6. Die Störung, oder: zurückgehaltene Kommunikation.....	10
9. Schlussbetrachtung.....	10
10. Dank und eine Bitte.....	11
Quellen.....	12
Anhang	
Die 12 Straßensperren.....	13
Nachschlag	
Gedankensplitter.....	15

Listening begins with being silent *(Zuhören beginnt mit Schweigen)*

Joachim-Ernst Berendt

1. Einleitung

Vielleicht kennst du das: du triffst jemanden, ihr kommt ins Gespräch, ihr tauscht euch über interessante Themen aus, es wird lebhaft, vielleicht sogar emotional, und am Ende geht ihr auseinander und du hast den Eindruck, der andere hat gar nicht wirklich gehört, was du zu sagen hattest. Und vielleicht bist du auch gar nicht wirklich zu Wort gekommen. Es fühlt sich schal an, irgendwie ist da auch Enttäuschung oder sogar Wut!? Dabei liegt dir was am anderen, nur irgendwie kamt ihr nicht auf einer tieferen Ebene zusammen.

Ich könnte aus meinem eigenen Erleben viele Erfahrungen aufführen, wo ich enttäuscht aus Gesprächen herausgegangen bin oder Gespräche mitverfolgt habe, wo dem oder den anderen nicht wirklich zugehört wurde. Wo ein Wort das andere gab, wie beim Ping-Pong-Spiel, und in meiner Wahrnehmung die eigentlichen Botschaften nicht ausgesprochen und daher auch nicht gehört werden konnten.

In Männergruppen erlebte ich häufig die folgende Situation: Ein Mann beginnt mit dem Teilen seiner Geschichte (von dem, was ihn gerade bewegt, sei es ein Problem, eine Krise, eine erfreuliche Entwicklung, ein bewegendes Erlebnis etc.) und zeigt beim Erzählen teilweise intensive Gefühle. Ein anderer Mann in der Runde hält diese Gefühle – unbewusst – nicht aus (bzw. hält es nicht aus, dass der Erzähler sich so fühlt) und wirft eine Frage oder einen Kommentar rein. Und schon ist der Erzählfluss unterbrochen, die Tiefe, die sich angebahnt hat, verhindert, und die eigentliche Botschaft kommt nicht mehr hervor, weil das Erzählen in eine andere Richtung geht.

Doch warum ist das so? Dazu soll dieser Beitrag ein paar Antworten liefern. Beim Zusammentragen und Schreiben erlebte ich, dass das Thema des Erwachsenen Zuhörens viel komplexer ist, als ich anfangs dachte, so dass dieses E-Book keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt – jedoch hoffe ich, dass ich dir ein paar neue Einsichten und Erkenntnisse liefern kann, die mir selber in meiner vieljährigen Beschäftigung mit diesem Thema begegnet sind. Doch zunächst eine Frage:

2. Wie „hörst“ du jetzt gerade zu?

Bevor wir loslegen, möchte ich dir ein paar Fragen stellen. Und bitte: Es geht hier nicht um einen erhobenen Zeigefinger. Die Fragen sind – bevor du in die Thematik eintauchst – eher als Einladung gedacht, noch mal kurz innezuhalten und zu reflektieren:

Wie ist deine momentane Verfassung? Bist du entspannt und dein Kopf frei? Spürst du eine Neugier und bist frei von Voreingenommenheit, so dass das Geschriebene leicht in dich hineinfließen kann? Du bist es gewohnt, deine Aufmerksamkeit gezielt auszurichten? Und du kannst den Text erst einmal völlig wertfrei lesen und auf dich wirken lassen? Und bist du bereit, Gewohntes und Gelerntes über das Zuhören über Bord zu werfen und vielleicht ganz neue Dinge zu erfahren?

Du merkst schon, dass das die optimale Ausgangsposition ist, die wir in der Regel selten (bzw. noch nicht) einnehmen können. Und darum geht es auch nicht, sondern einzig um deine Wahrnehmung dessen, was jetzt ist, und darum, dir der inneren und äußeren Einflussfaktoren immer bewusster zu werden, um deine Wahrnehmung zu verfeinern und dein Zuhören zu trainieren. Welche Faktoren es gibt wird in den folgenden Kapiteln erörtert.

3. Wo stehen wir heute und was ist das Ziel allen Hörens?

Unsere Gesellschaft befindet sich gerade in einer beispiellosen - und scheinbar aussichtslosen - Phase von Spaltung und psychosozialer Anspannung. Viele sind in ihren Ängsten vor Ansteckung, Jobverlust, Insolvenz, dem Verlust von Angehörigen, dem Auseinanderbrechen von Partnerschaften u.v.m. gefangen, was wiederum zu erhöhtem Stress und Anspannung führt, und das ist der ideale Nährboden für Spaltung. Wie soll in dieser Lage Erwachsenes Zuhören gehen? Wie können wir diese Krise als Chance nutzen?

Die gute Nachricht: dieses Szenario fördert gemäß dem Zitat aus Goethes Faust ‚Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft‘ das Potential in uns, noch stärker unsere uns innewohnenden Qualitäten zu entwickeln. Wenn im Außen der negative Druck zunimmt steigt unsere Bereitschaft für Veränderung.

Was das Zuhören betrifft nehme ich bei den Menschen gerade eine Sensibilisierung für dieses Thema wahr, eine wachsende Achtsamkeit und zunehmenden Respekt und Wertschätzung füreinander. Die idealen Voraussetzungen dafür, sich dem anderen zu öffnen und dem anderen als Zuhörer zur Verfügung zu stellen.

Und was ist nun das Ziel allen Hörens? Für mich ist es beim Zuhören so ähnlich wie bei unsere eigenen Entwicklung: Wenn wir alles entfernen, was wir nicht sind, also alles das, was unsere Essenz noch verdeckt (hinderliche Glaubenssätze, Überzeugungen und Einbildungen, ungeheilte Verletzungen und Traumatisierungen etc.), dann bleibt da pure Liebe. Manche sagen, dass dann da nur noch Bewusstsein ist. Für mein Verständnis deckt sich beides, je nach dem, wie man Liebe definiert.

Wenn nun also zwei oder mehr Menschen zusammenkommen, die in ihrer Essenz Liebe sind, dann kann es bei Kommunikation nur um eines gehen: dem anderen alles zu geben, damit er diese Essenz wieder freilegen kann und gleichzeitig vom anderen alles zu bekommen, damit die eigene Essenz wieder frei und sichtbar wird. Und das ist manchmal nicht angenehm, denn wir kommen nicht umhin, uns unsere Themen anzuschauen. Gerade in Begegnungen und besonders in der Kommunikation spiegeln wir uns unsere ungeliebten Seiten und triggern einander unsere noch offenen Wunden*. Das Gute dabei: wir senden uns gleichzeitig auch Botschaften, Hinweise, Inspirationen und wertvolles Feedback, das wir für unser Wachstum brauchen. Und manchmal sind es auch ungebetene Ratschläge und Hilfeangebote. Doch dazu an späterer Stelle mehr.

Man kann also sagen: es geht nicht um die Unterhaltung und den Austausch, sondern um Beziehung, denn nichts anderes bedeutet es, wenn wir mit unserem Gegenüber in Kontakt treten. Wir beziehen uns aufeinander, wir sind in diesem Moment mit dem andern und für den anderen da.

*Jeder von uns kennt Menschen, die er doof findet bzw. ablehnt. Menschen, die wir nicht mögen, die uns fremd sind und die es auf irgendeine Art schaffen, unsere Knöpfe zu drücken. Wenn du ein Problem mit Abgrenzung hast überschreiten diese Menschen deine Grenzen. Wenn du ein geringes Selbstbewusstsein hast triffst du Menschen, die deine schlimmsten Selbstzweifel aktivieren. Wenn du ein Thema mit Autoritäten hast bringen sie deine tiefsten Ängste in Wallung. Warum ist das so?

Bevor du inkarniert bist (alle, die nicht an Reinkarnation glauben mögen hier bitte freundlich drüber hinweg lesen) hast du dir vorgenommen, dich zu deiner schönsten, größten und freiesten Version hin zu entwickeln. Nun starten wir alle aber nicht mit dieser Version in unser Leben, vielmehr haben wir vergessen, wie groß wir in Wirklichkeit sind.

Nimm mal an, du hast alle diese Menschen in dein Leben eingeladen, damit sie dich daran erinnern und so lange nerven, bis du dich in diese Version hinein entwickelt hast. Wie fühlt sich das an?

4. Kommunikation als cokreativer Prozess

Inspiziert durch den Kurs CoCreation von Veit Lindau möchte ich an dieser Stelle auf den schöpferischen Aspekt von Kommunikation hinweisen. Im Gegensatz zu Neurotischem Sprechen und Zuhören sind wir bei Erwachsener Kommunikation immer auch schöpferisch tätig, wir kreieren jedes mal etwas Neues, was vorher noch nicht da war. Etwas verändert sich; etwas hört auf oder beginnt; etwas geschieht. Wir legen tiefere Schichten in uns frei, zu denen wir vorher keinen Zugang hatten. Wir teilen tiefere Wahrheiten und Einsichten, die wir so vielleicht noch nie ausgesprochen haben, weil wir diese erst in dem Moment des Sprechens in uns entdecken. Man kann auch sagen: Wir bewegen uns in Richtung eines seltenen und besonderen Miteinanders, das Clinton Callahan in seinem Buch „Wahre Liebe im Alltag“ als Außergewöhnliche Menschliche Beziehung bezeichnet. Der Begriff Co-Kreation passt für mich deshalb, weil es dafür sowohl das Erwachsene Sprechen (dazu an anderer Stelle mehr) als auch das Erwachsene Zuhören braucht.

5. Warum (Zuhören in) Männergruppen?

Ich starte mit einer Gegenfrage: sind Frauen die besseren Zuhörerinnen? Sie bringen v. a. die weiblichen Qualitäten mit, die für ein Erwachsenen Zuhören unabdingbar sind: Hingabefähigkeit, die Fähigkeit zum Empfangen und sich zu öffnen. Männer haben es damit nicht so leicht. Etwas anderes fehlt m. E. bei vielen Männern ebenso: Empathie.

Um zu verstehen, warum das so ist, lasst uns in der Geschichte ein paar Tausend Jahre zurückgehen, in die Zeit vor etwa 4000 Jahren, also die Zeit vor dem Patriarchat. Das war eine Zeit, als es noch genug Landfläche und wahrscheinlich ein ausreichendes Nahrungsangebot gab und die Menschen noch kein Verständnis von Besitz hatten. Dadurch fehlten die Gründe für kriegerische Auseinandersetzungen. Es war eine Zeit, in der es nach jüngsten Erkenntnissen vor allem die Männer waren, die die Kommunikation und den Handel zwischen den Stämmen betrieben (wer hier auf Spurensuche gehen möchte findet in dem Buch von Ursula Seghezzi „Macht Geschichte Sinn“ viele spannende Forschungsergebnisse). Diese Tätigkeiten erforderten ein hohes Maß an Empathie. Und wenn man bedenkt, dass das Herzzentrum der verletzlichste Ort in uns Männern ist, so kann man umgekehrt sagen, dass Männer die Fachleute in Sachen Empathie sind (und waren), eine der wichtigsten Qualitäten für Kommunikation. Warum jedoch ist uns diese so wichtige Fähigkeit abhanden gekommen?

Irgendwann in der Übergangszeit zwischen Matriarchat und Patriarchat entstanden Herrschaftsstrukturen, die in der heutigen Zeit ihre extremen Ausprägungen gefunden haben. Wir können feststellen, dass in der Zeit des Patriarchats nicht nur die Frauen sondern auch wir Männer verletzt wurden bzw. uns verletzt haben. Besitzanspruch, Konkurrenz, Neid und Gier haben in uns Männern dazu geführt, dass sich unsere Herzen mehr und mehr verschlossen haben.

Jetzt ist es an der Zeit, diese Wunden wieder zu heilen. Und wo ist das besser möglich als in Männergruppen. Hier können wir üben, unsere Empathiefähigkeit wieder zu entdecken und zu pflegen. Denn wenn man mal hinter die Fassaden schaut: Männer brauchen mit ihren Ängsten und Verletzungen bzw. Traumatisierungen (s. Kapitel 6) erst einmal einen geschützten Raum, in dem sie lernen können, sich ohne Konkurrenz und Machtgehabe auszudrücken, von ihrem Innenleben zu teilen, sich verletzlich zu geben und, ohne sich schämen zu müssen, auch Fehler machen dürfen.

6. Die Situation der Männer (in der Gesellschaft)

- Männern fehlt das Vertrauen zu anderen Männern. In ihrer Kindheit, als sie am verletzlichsten waren, gab es keinen Mann (Vater, Großvater), auf den sie sich 100%-ig verlassen konnten. Und als wir am verletzlichsten waren, hatten wir Mütter, die dem männlichen Potential in uns keine Chance geben konnten aufgrund ihrer eigenen vorwiegend negativen Erfahrungen mit Männern, so dass sie den Funken Männlichkeit in uns früh unterdrückten. Die Folge davon ist, dass Männer wenig oder keine Verbindung zu einer tiefen und instinktiven maskulinen Energie haben.
- Wir Männer sind i.d.R. um unseren Herzraum herum gut gepanzert, um uns vor Verletzungen zu schützen.
- Viele Männer leben immer noch in Konkurrenz und Machtkampf mit anderen Männern, statt Liebe und Verbundenheit zu kultivieren.
- Männern fällt es schwer, sich verletzlich zu zeigen und Schwächen zuzugeben.
- Männer sind das schwächere Geschlecht (ausführlich erklärt im Buch von Gerald Hüther, siehe Quellen).
- Wir Männer sind durch die Kriegserlebnisse unserer Väter und Großväter auf besondere Weise traumatisiert (sehr gut nachvollziehbar in der filmischen Erzählung von Sebastian Heinzl, siehe Quellen).
- Das bei vielen noch vorherrschende traditionelle Bild vom starken, unabhängigen Mann führt zu Geschlechterrollenstress, hemmt die emotionale Entfaltung und fördert auf diese Weise psychische Probleme.
- Fremde Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen kommt für viele Männer einer Niederlage gleich. Diese subjektiv empfundene Erniedrigung kann depressive Tendenzen verstärken.
- Im europäischen Raum fehlen rituelle Initiationsprozesse als sinnstiftende und transformative Übergänge der Jungen in das erwachsene Mann-Sein, wo sie mit Persönlichkeitsanteilen konfrontiert werden, die lähmend und sabotierend wirken.
- Eine interessante Gegenüberstellung macht Bodo Wartke in seinem Lied „Ein Tag ohne“ (gibt es auf youtube): Wenn Männer einen Tag ganz ohne Frauen wären, würden sie so weitermachen wie bisher. Wenn Frauen einen Tag ohne Männer wären, könnten sie endlich wieder abends ohne Angst auf die Straße gehen.

Dieses – zugegeben düstere – Bild zeigt selbsterklärend, warum Erwachsenes Zuhören Männern schwerfallen muss. Die gute Nachricht: der Aufbruch der Männer hat spürbar begonnen. Mittlerweile gibt es eine Fülle an Angeboten für Jungen (Initiation, Väter-Söhne-Camps) und Männer (Männergruppen, Männertrainings, Vision-Quest, initiatorische Angebote u.v.m.). Und besonders bei jungen Männern ist sichtbar, dass diese eine ganz neue Qualität von Mann Sein ins Leben und in die Gesellschaft (ein)bringen.

7. Empathie und das soziale Nervensystem

Ohne Empathie kann es keine befriedigende Kommunikation geben. Genauso wenig, wenn einer der Gesprächspartner gestresst ist und sich nicht sicher fühlt. Denn ohne das Gefühl von Sicherheit sind die meisten von uns nicht fähig, neugierig und empathisch zu sein und uns im sozialen Kontext zu entspannen. Wenn also Stress gepaart mit Anspannung zusammen kommen, dann sind wir in der Regel nicht fähig, das Gehörte in uns aufzunehmen, ja noch nicht einmal in der Lage, die Körpersprache zu lesen, die ja einen Großteil der Kommunikation ausmacht (siehe Erläuterungen weiter oben).

In der Kommunikation unter Männern kann es schon aufgrund der häufig unterschwellig empfundenen Konkurrenz und wegen des (i. d. R. unbewussten) Dominanzgebarens untereinander zu Stress und Anspannung kommen. Kommen dann noch belastende Situationen aus Job und Beziehung hinzu, dann ist der Mann zwar noch körperlich anwesend, kann aber am Austausch nicht wahrhaftig und präsent teilnehmen.

Zur Erklärung: das soziale Nervensystem (der zentrale Vagus) ist ein relativ junger Teil des Autonomen Nervensystems und wurde erst Ende des 20. Jahrhunderts von Stephen Porges entdeckt. Es reguliert v. a. alle Nerven im Bereich des Gesichts, also hauptsächlich die Teile, die in der Kommunikation aktiv sind. Und es springt nur an, wenn wir uns sicher fühlen.

Der zentrale Vagus moduliert

- Unsere Fähigkeit, Gesichter lesen zu können
- Den Augenkontakt
- Unsere Gesichtsmuskeln für emotionalen Ausdruck
- Die Stimme
- Er engagiert uns im sozialen Miteinander, dämpft aggressive Impulse
- und macht Selbstreflexion möglich.

Kaum zu glauben aber wahr: Stress und Anspannung können dazu führen, dass unser soziales Nervensystem ausgeschaltet ist und wir sind nicht mehr in der Lage, an der Kommunikation aktiv, aufmerksam, wahrnehmend, empathiefähig, wertschätzend etc. teilzunehmen.

Die Konsequenz gerade für die Leiter von Männergruppen muss es daher sein, zunächst einmal für einen geschützten Raum zu sorgen, in dem die Männer sich sicher fühlen und in die Entspannung kommen können. Wenn das zu einer regelmäßigen Praxis geworden ist kann sich über Monate und Jahre immer mehr Vertrauen aufbauen und immer tiefer gehende Gespräche und Begegnungen sind möglich.

8. Was ist Erwachsenen Zuhören und wie geht das?

8.1. Kommunikation: eine Begriffsbestimmung

Wichtig zu wissen ist, dass wir nicht nur mit Sprache kommunizieren. Ganz im Gegenteil ist es so, dass der Sprachinhalt gerade mal sage und schreibe 5% ausmacht! Der Rest teilt sich auf in Körpersprache (80%, also Signale über die Augen, Mimik, Körperhaltung, Bewegung der Hände/Arme etc.) und Prosodie (15%. Darunter versteht man die Gesamtheit der lautlichen Eigenschaften von Sprache wie Satzmelodie, Sprechtempo, Intonation, Sprechrhythmus, Pausen etc.). Kommunikation ist natürlich Sprechen und Hören, doch in diesem Text soll es nur um das Hören gehen.

Zunächst einmal darfst du dich entspannen: wir haben Erwachsenen Zuhören nie gelernt. Wir dürfen es also ganz neu lernen. Es darf freudvoll sein, kreativ und leicht und wir dürfen dabei auch Fehler machen. Zur Unterscheidung beschreibe ich dir hier die beiden für mich wichtigsten Formen des Zuhörens, wie ich sie verstehe.

8.2. Zwei Arten des Zuhörens

Normales neurotisches Zuhören

Die meist verbreitete Art von Gesprächen, der wir während unseres Alltags begegnen und die wir, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, selbst anwenden, laufen wie ein Ping-Pong-Spiel ab, es sei denn, wir sind in Erwachsenem Zuhören trainiert. Jeder (ich, ich,

ich!) will unbedingt zu Wort kommen und ein Wort gibt das andere: „Stell dir vor, ich...“, „Ja, aber ich...“. „Warte, das muss ich dir erzählen...“. „Wie spät ist es eigentlich?“ Du kennst das. Jeder will sprechen, keiner hört dem anderen wirklich zu. Wir geben dem Gesagten keine Zeit, um unser Herz zu erreichen, und somit kann eine Begegnung auf tieferer Ebene nicht stattfinden. In den nächsten Kapiteln beschreibe ich, wie wir z. B. mit sogenannten Straßensperren oder zurückgehaltener Kommunikation echte Begegnung vermeiden, oder wie wir in Unkenntnis des Zwiebschalen-Prinzips (siehe Kapitel 8.4) eine Begegnung auf tieferen Ebenen verhindern.

Erwachsenes Zuhören

Beim Erwachsenen Zuhören folgst du der Absicht, den anderen zu verstehen. Du nimmst Augenkontakt auf*, nimmst eine offene Körperhaltung ein (ohne übereinandergeschlagene Beine, verschränkte Arme oder gefaltete Hände) oder spiegelst die Körperhaltung des Sprechers (um dich auf ihn besser einzustimmen). Letzteres hilft dir, dich in den Sprecher hineinzufühlen, indem du spürst, was die Haltung in dir bewirkt, wenn du sie nachahmst.

*Augenkontakt ist nicht, wie ich lange dachte, immer angebracht. Aus der Traumaforschung erfahre ich gerade, dass dieser manchmal für ein traumatisiertes Gegenüber - bewusst oder unbewusst - als Bedrohung oder Angriff gefühlt bzw. wahrgenommen werden kann. Ein Zustand, den wir natürlich unter allen Umständen vermeiden wollen, denn wir wollen ja die tieferen Ebenen erreichen. Dann ist es gut, zu demjenigen wenigstens hinzuschauen und z. B. Die Beine oder die Füße anzuschauen. Dann bist du trotzdem in wahrnehmendem Kontakt.

Du kannst Verständnisfragen stellen, doch Vorsicht: Fragen sind die wirkungsvollste Art, ein Gespräch zu dominieren. Denn dann geht das Gespräch nicht mehr in die Richtung, in die der Sprecher wollte, sondern in die, in die die Frage führt.

Es geht letztendlich darum, die Kommunikation zu vollenden, indem du mit deinen Worten wiederholst, was du den Sprecher hast sagen hören. Vollenden bedeutet in diesem Fall, dass du mit deinen Worten bestätigst, was bei dir angekommen ist, so dass der Sprecher die Erfahrung macht, dass er gehört wurde (siehe auch „Das Zwiebschalen-Modell“) – ein in Alltagsgesprächen äußerst seltener Zustand.

Zugegeben: das Wiederholen des Gesagten ist eine etwas sperrige Art, ein Gespräch zu führen, doch ich kann sagen, es lohnt sich! Dazu möchte ich eine erstaunliche Erfahrung mit dir teilen, die ich mit meiner Partnerin machen durfte: Wir haben dieses Wiederholen eine Zeitlang praktiziert und festgestellt, dass wir bis dahin nur dachten, dass wir den anderen verstanden hätten. Tatsächlich stellten wir fest, dass wir damit oft weit von einem wirklichen Verstehen entfernt waren. Durch diese Erfahrungen habe ich lernen dürfen, die Sprache meiner Partnerin (und damit im Allgemeinen die der Frauen) viel besser zu verstehen. Es begann damit auch erst ein wirkliches Kennenlernen meiner Partnerin. Heute stellen wir fest: Das Wiederholen brauchen wir mittlerweile zwar nicht mehr regelmäßig, dieses aber immer mal wieder in unsere Gespräche einzubauen wirkt nach wie vor klärend und heilsam.

In der Männergruppe kann es durchaus hilfreich sein, das Wiederholen eine gewisse Zeit anzuwenden. Das kann zu spannenden neuen Erkenntnissen führen. Denn wir Männer sind sehr unterschiedlich und meinen immer nur, dass wir den anderen verstehen, weil er auch ein Mann ist. Probiert es einfach aus und lasst euch überraschen! Ihr könnt dabei nur gewinnen.

Als Anregung für hilfreiche Reaktionen (Bestätigungen oder Fragen) beim Zuhören können folgende Sätze dienen: „Okay, ich habe gehört, dass du gesagt hast...“. „Was meinst du damit?“ „Ich bin bei dir.“ „Wie steht es mit dieser Idee?“

Der Vollständigkeit halber möchte ich an dieser Stelle zwei weitere Arten des Zuhörens nennen, die mir im Laufe meines Lebens begegnet sind: Possibility Zuhören und

Entdeckungszuhören. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, dann empfehle ich dir das Buch „Wahre Liebe im Alltag“ von Clinton Callahan. Aber Achtung: es kann sehr transformierend wirken, dieses zu lesen.

Im weiteren Verlauf soll es vor allem um das Erwachsene Zuhören gehen.

8.3. Straßensperren und Türöffner in der Kommunikation

Ohne Übung in Erwachsenem Zuhören kann es sein, dass unsere Kommunikationen eingebaute Hindernisse enthalten, so genannte Straßensperren. Straßensperren sind Blockaden in unserer Kommunikation, die verhindern, dass authentische Kommunikation stattfinden kann. Ohne authentische Kommunikation fühlt sich unser Ego zwar sicher, weil wir uns nicht wirklich auf den anderen einlassen müssen, aber wir leiden unglaublich, weil unsere Beziehungen nach echtem Kontakt hungern. Echter Kontakt entsteht nur durch blockadefreie Kommunikation.

Ein paar blockierende Reaktionen kennst du bereits; sie sind der Standard in unseren Kommunikationen, und zwar immer dann, wenn wir durch diese Reaktionen nicht mehr beim Sprecher, sondern bei uns selbst und unserer eigenen Geschichte sind: „Ich weiß genau, was du denkst, weil ich ...“, „Genau dasselbe habe ich auch schon erlebt. Das war ..., als ich ...“, „Das kenne ich so gut, weil es mir auch schon so ging. Da habe ich dann ... gemacht und dann habe ich ...“, „Ich weiß genau wie du dich jetzt fühlst. Das kann ich so gut nachvollziehen. Bei mir was das ...“.

Weitere 12 Straßensperren findest du hinten als Anlage. Lerne sie auswendig und höre auf, sie zu benutzen.

Türöffner hingegen geben der anderen Person zu verstehen, dass wir wirklich hören wollen, was sie zu sagen hat. Wir sind offen und empathiefähig (siehe Kapitel 7) und signalisieren Interesse daran, was die Person denkt und fühlt. Türöffner können einfach sein, wie z. B.:

„Oh. Hmm. Ich verstehe. Interessant. Wirklich? Wow. Ja. Aha.“

Türöffner können auch ausführlicher sein, wie z. B.:

„Erzähl mir davon. Kannst du mehr darüber sagen? Ich bin an deiner Sichtweise interessiert. Was passierte dann? Erzähle mir die ganze Geschichte. Erzähl weiter, ich höre dir zu. Es hört sich sehr wichtig an.“

Wenn sie nicht bereits Teil unserer Sprechmuster sind, müssen wir uns die Worte und Phrasen merken und sie bewusst einsetzen. Das Üben von Erwachsenem Zuhören unter Einbeziehung von Türöffnern wird sich anfangs extrem unbeholfen oder sogar künstlich anfühlen, so als ob wir das nicht selber sind. Die Mühe wird sich lohnen und die Empathiefähigkeit fördern.

8.4. Das Zwiebelschalen-Modell

In diesem Kapitel – so unscheinbar der Titel auch lautet – geht es für mich um das Wesentliche bei Kommunikation, was es zu verstehen gibt: es geht um einen Vorgang, gewissermaßen eine Art Mechanik, die innerlich abläuft, wenn wir uns mit dem Gesagten gehört fühlen. Und zwar kann man das sehr gut bei Kindern beobachten: Wenn Kinder etwas mitteilen oder fragen wollen und derjenige, an den das gerichtet ist (egal ob Kind oder Erwachsener) nicht gleich signalisiert, dass er zuhört, dann wiederholen sie das Gesagte so oft, bis es gehört wurde. Und dabei entwickeln sie eine erstaunliche Ausdauer und Vehemenz. Sie bleiben also an diesem einen Satz, an dieser einen Frage so lange hängen und können erst dann zum Weiteren (Sprechen oder Tun) übergehen, wenn das Hören stattgefunden hat.

Auf die Erwachsene Kommunikation übertragen bedeutet das, dass wir uns bei dem Teilen unserer Geschichte so lange an der obersten Schicht aufhalten, bis wir wahrnehmen, dass

andere unsere erste Aussage gehört haben. Erst dann wird die nächste, tiefere Schicht sichtbar, wir haben erst dann zu ihr Zugang.

Dazu verwende ich gerne das Bild einer Zwiebel, die gut sichtbar aus vielen Schichten aufgebaut ist. Genauso können wir uns vorstellen, ist unsere Geschichte aufgebaut. Wird uns wirklich und wahrhaftig zugehört, fällt Schicht um Schicht ab und wir gelangen fast automatisch in tiefere Ebenen und die Wahrheit wird offenbar, das, worum es wirklich geht.

Mit anderen Worten: Verstand und Ego treten zurück und machen Platz für etwas Größeres. Wir geben unserer Intuition den Vortritt (und verbinden uns im besten Fall mit unserem Höheren Selbst). Nun kommen die Sätze nicht mehr aus dem Verstand sondern aus dem erweiterten Raum, von dort, wo „gewusst“ wird bzw. aus dem Raum des Geistigen. Getreu dem Motto: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“ (Albert Einstein), begeben wir uns also – geistig und energetisch - auf eine höhere Stufe und empfangen die Sätze mehr, als dass wir sie denken. Bleiben wir auf Empfang werden wir automatisch zu dem hin geleitet, worum es in Wahrheit geht, zum Kern unserer Geschichte, zum Ursprung des Problems, zur Lösung. Und letzten Endes, ganz im Urgrund angekommen, erfahren wir wahre Liebe. So steht es zumindest in den Weisheitsbüchern geschrieben und ich freue mich darauf, selber mal dort hin zu gelangen. Wenn du das also nicht auf Anhieb schaffst, bleib entspannt und lass Milde walten. Es kommt viel mehr darauf an, zu üben und die zu öffnen, und irgendwann, so glaube ich, wird es geschehen.

8.5. Problembesitzum

Wir Männer kennen das vermutlich alle: wenn einer der anderen ein Problem hat, dann holen wir sofort unsere Handwerkermütze raus und bieten, oft ungefragt, unsere Unterstützung an, erteilen Ratschläge und geben scheinbar hilfreiche Tipps. Ich muss – glaube ich – wahrscheinlich nicht erwähnen, dass dieses Verhalten die authentische Kommunikation verhindert, ein Eintauchen in tiefere Schichten (der Geschichte) ist somit unmöglich; das Gespräch nimmt eine ganz andere Richtung, als die, die sich von sich aus ergeben hätte.

Der Hintergrund für unser Helfersyndrom ist häufig, dass wir die - meist negativen - Gefühle des anderen schwer aushalten und sie auch nicht beim Anderen lassen können. Dazu kommt, dass, wenn wir ein Problem wahrnehmen, wir und dieses Problem erst einmal zu eigen machen. Und wir glauben sofort, dass wir demjenigen helfen können, weil wir etwas wissen oder können, was dem anderen – an Erfahrung oder Wissen – fehlt.

Probleme sind nicht einfach da, und ich erinnere mich an einen Satz von Clinton Callahan (Wahre Liebe im Alltag), der mich sehr geprägt hat:

„Lass dem anderen sein Problem. Er hat hart dafür gearbeitet, es zu haben (zu bekommen)!“ Probleme haben immer einen Besitzer und es kann sehr kraftvoll sein, Klarheit darüber zu schaffen, wessen Problem es ist. In der Konsequenz wird bei uns Energie frei, die uns nun für andere Dinge zur Verfügung steht wie z. B. Aufmerksamkeit, Wachheit, Klarheit und Präsenz.

Es gibt beim Problembesitzum folgerichtig die 3 Bereiche

- Ich habe ein Problem
- Er hat ein Problem
- Es gibt kein Problem

und es ist gut, zu klären, in welchem Bereich wir uns befinden. Denn dann können wir in jedem einzelnen Fall adäquat und angemessen – und mit der frei gewordenen Energie – reagieren.

8.6. Die Störung, oder: Zurückgehaltene Kommunikation

Männer mit Männergruppenerfahrung kennen das: jemand in der Runde hat eine Störung und kann nicht mehr zuhören. Was dann kommt ist der Satz: Störungen haben Vorrang. Und das ist berechtigt aus zwei Gründen:

1. Wichtig ist, dass dieser Mann wieder in die Lage versetzt wird, dass er zuhören kann, denn sonst wirkt das wie ein Loch in der Runde, wo Energie abfließt, oder es wirkt auf das Erzählen und Zuhören der Anderen blockierend, weil die Gedanken, die dieser Mann gerade denkt, den Prozess stören, auch wenn sie nicht ausgesprochen werden.
2. Der andere Grund ist der, dass gerade diese Gedanken für den ganzen Prozess sehr wertvoll sein können. Wir sprechen hier auch über zurückgehaltene Kommunikation. Da ist vielleicht einer genervt, dass der Erzähler so langatmig spricht und nicht auf den Punkt kommt. Diese Information wäre, wenn die anderen Männern es übersehen (oder sich selber nicht trauen, den Erzähler zu unterbrechen), für den Erzähler aber wichtig, weil er es vielleicht auch nicht bemerkt. Oder der Erzähler philosophiert gerne bzw. ist viel im Kopf statt im Körper und somit nicht mehr bei sich, so dass das Interesse der Zuhörer nachlässt. Wenn das dann ausgesprochen und nicht zurückgehalten wird, ist das für alle eine Erleichterung und Spannung und Interesse sind sofort wieder da.

9. Schlussbetrachtung

Hast du bis hierher gelesen? Toll, das war eine Menge Stoff. Und ich bin selber überrascht, in was für einer Komplexität sich das Thema gezeigt hat. Um was geht es nun bei all dem in der Essenz? Im Folgenden versuche ich mal eine Antwort:

Wir inkarnieren in dieses Leben als unperfekte Wesen und bringen eine Menge Shit (Karma) mit. Zu alledem kommen wir in familiäre Verhältnisse, die i. d. R. gar nicht paradiesisch sind. Dann häufen wir noch ein paar Traumatisierungen und emotionale Missbräuche auf unsere Schultern und damit gehen wir dann ins Leben. Ohne Anleitung, die meisten ohne Mentoren, unwissend, wer wir wirklich sind. Also kann es doch nur um eines gehen: Ganz und heil werden, ganz bei uns ankommen, verstehen, wer wir sind, wo wir herkommen und wo wir hingehen.

[Einschub: diese negative Ausgangssituation brauchen wir, um für unsere Entwicklung (aus diesen Umständen heraus hin zu dem, wofür wir hier sind) die nötige Anschubenergie zu bekommen. Wenn wir am Anfang schon im Paradies wären, würden wir uns gar nicht auf den Weg machen]

Das können wir alleine machen und wir können uns auch Unterstützung holen. Frauen suchen sich Frauen für ihre Themen (ich weiß, das ist sehr klischeehaft, nützt uns aber für diese Betrachtung). Und die Männer? Die tun sich schwer. Warum habe ich bereits beschrieben. Was braucht es also, um sich als Mann auf den Weg zu machen, Gesprächspartner, Männergruppen (auf)zu suchen?

Es ist sicher gut, sich die Aspekte von Kommunikation und die eigenen Fähigkeiten darin bewusst zu machen. Was es vor allem braucht, ist die innere Ausrichtung, d.h. hilfreiche Intention(en), mit denen ich losziehe und in Kontakt gehe. Hier ein paar Vorschläge, wie die lauten könnten:

- Ich öffne mich für neue Erfahrungen
- Ich bin bereit, mir selbst auf tieferen Ebenen zu begegnen
- Ich bin bereit, alles zu fühlen und meine Schatten anzuschauen
- Ich bin bereit, da zu bleiben, auch wenn es ungemütlich wird
- Ich bin bereit, Nicht-Wissen auszuhalten

- Ich bin bereit, meine Projektionen aufzugeben und meine Kraft zu mir zurückzuholen
- Ich bin bereit, alles, was mich triggert, als ein Thema von mir anzunehmen

Eine Männergruppe kann dafür der ideale Erfahrungs- und Experimentierort sein. Da findest du Gleichgesinnte, die ebenso wie du auf dem Weg und auch auf der Suche sind. Und die alle vor diesen Herausforderungen stehen. Und du kannst diese Erfahrungen auch mit einem guten Freund machen. Der Vorteil einer Männergruppe liegt v. a. darin, dass du dort feststellen kannst, dass du mit deinen Themen nicht alleine bist. Dass andere genauso ringen um einen guten Weg für sich.

Das war jetzt der kleine Werbeblog für Männergruppen und sollte dich auch motivieren, in deine eigene Entwicklung zu investieren. Und auch, wenn es unterwegs ungemütlich, anstrengend, ätzend, eng und ernüchternd sein wird und du manchmal erst mal durch die Scheiße durch musst, kann ich aus Erfahrung sagen: es lohnt sich, für die freieste, größte und schönste Version von dir in den Kampf zu ziehen.

10. Dank und eine Bitte

Danke!

Dieses E-Book konnte nur entstehen, weil so viele Menschen sich mit dieser Thematik beschäftigt und darüber gesprochen oder geschrieben haben. Davon habe ich sehr profitiert und danke allen Lehrer*innen, Fachmenschen, Mitmenschen und Wegbegleiter*innen für die vielen Erkenntnisse, Erlebnisse und (gemeinsamen) Erfahrungen. Vieles davon ist hier hineingeflossen.

Außerdem danke ich dem Männergruppennetzwerk für die Einladung zu einem Kurzvortrag über das Zuhören und den nachfolgenden Impuls, das Vorgetragene niederzuschreiben.

Eine Bitte an dich:

Dieses E-Book ist kein fertiges Produkt, und wenn du Fehler findest, Ergänzungen hast, Feedback geben möchtest, und auch, wenn du von eigenen Erfahrungen berichten möchtest: fühle dich herzlich eingeladen, dies alles mit mir zu teilen. Das kannst du per E-Mail tun, und zwar an folgende Adresse: kontakt@juergenwillmann.de.

Auch dafür schon einmal vorab ganz herzlichen Dank! Alle Beiträge, die passen und wertvolle Ergänzungen darstellen, fließen dann in die Überarbeitung(en) ein. Du findest die jeweils neueste Version immer auf meiner Homepage.

Jenseits von

Erwartungen

Vorurteilen

Machtgehabe

Nett sein

Ego-Gesabbel

Besserwisserei

Masken

begegne ich dir

in deiner reinen, klaren, stillen

ESSENZ

Quellen

Bücher:

Gerald Hüther: Männer – das schwache Geschlecht und sein Gehirn (Taschenbuch, 2016)
<https://www.gerald-huether.de/>

Clinton Callahan: Wahre Liebe im Alltag – Das Erschaffen authentischer Beziehungen (Hardcover 2007, Gebunden 2020), siehe unten auch Possibilitymanagement

Ursula Seghezzi: Macht Geschichte Sinn (Gebunden, 2012)
<https://www.umainstitut.net/>

Scott Peck: Gemeinschaftsbildung – Der Weg zu authentischer Gemeinschaft (Taschenb., 2014, überarb. Neuaufl. 2017, Hrsg.: Götz Brase)
Infos und Workshops: <https://www.gemeinschaftsbildung.com/>

Dr. Thomas Gordon: Familienkonferenz – Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind (Taschenbuch 2012, ISBN-10: 3-453-02984-4)

Links:

Possibilitymanagement, gegründet von Clinton Callahan
Possibility Management sind Denkweisen, die dem Kontext radikaler Verantwortung entspringen und die Art zu denken und zu leben erweitern. Mit einer neuen Denk- und Lebensweise kannst du völlig neue Ergebnisse erzielen, ohne die Umstände zu ändern. Possibility Management baut Brücken zwischen der modernen Kultur, die uns als Menschheit an unsere Grenzen bringt, und den nächsten Kulturen, die tragfähig und gesund sind.
<https://de.possibilitymanagement.org/>

Männergruppen-Netzwerk e.V.: Wir fördern und verbinden Männergruppen
<https://maennergruppen.org/>

Homodea – Zukunftswerkstatt und Zuhause für wache Menschen
von und mit Veit und Andrea Lindau
www.homodea.com

Anton Benz: Männlichkeit im Wandel
<https://www.spektrum.de/news/wie-sich-die-maennlichkeit-veraendert/1924129>

Carsten Essig: Reife Männlichkeit – Männer vereinigt euch!
<https://forum-neue-maennlichkeit.de/reife-maennlichkeit-maenner-vereinigt-euch/>

Dami Charf: Die Bedeutung von Sicherheit und die Polyvagal-Theorie
<https://therapeuten.traumaheilung.de/polyvagal-theorie-trauma/>

Film:

Sebastian Heinzel: Der Krieg in mir (2020)
<https://derkrieginmir.de/>

Lied:

Bodo Wartke: Ein Tag ohne.
https://www.youtube.com/watch?v=2Y6372_btLY

Die zwölf Strassensperren in der Kommunikation

(Diese Ideen stammen aus Dr. Thomas Gordon's Buch „Familienkonferenz“,
Ergänzungen durch Clinton Callahan im Expand the Box-Training)

1. BEFEHLEN, ANORDNEN, KOMMANDIEREN

Dem Partner sagen, dass er etwas tun soll, ihm eine Anordnung oder einen Befehl geben:

"Es ist mir gleich, was dein Kumpel tut, bei uns weht der Wind nun mal anders!" -
"Sprich nicht so mit mir!" - "Nun mach' schon!" - "Hör' auf, dich zu beklagen!"

2. WARNEN, ERMAHNEN, DROHEN

Dem Partner sagen, welche Folgen eintreten werden, wenn er etwas tut:

"Wenn du das tust, wird es dir noch leid tun!" - "Noch so eine Bemerkung und du
kannst gehen!"

3. ZUREDEN, MORALISIEREN, PREDIGEN

Dem Partner sagen, was er tun *müsste* oder *sollte*:

"Du solltest dich nicht so aufführen." - "Das hättest du aber tun sollen." - "Du
solltest....."

4. BERATEN, LÖSUNGEN GEBEN ODER VORSCHLÄGE MACHEN

Dem Partner sagen wie er ein Problem löst, ihm raten oder Vorschläge machen, ihm
Antworten oder Lösungen liefern:

"Warum fragst du nicht deinen Kumpel, ob er dir helfen kann?" - "Ich schlage vor, du
besprichst das mit deinem Kollegen." - "Dann nimm doch einfach das andere."

5. VORHALTUNGEN MACHEN, BELEHREN, LOGISCHE ARGUMENTE ANFÜHREN

Den Partner mit Fakten, Gegenargumenten, Logik, Information oder ihrer eigenen
Meinung zu beeinflussen versuchen:

"Der Ausflug kann die wundervollste Erfahrung sein, die du jemals haben wirst." -
"Eine Familie muss lernen wie sie miteinander umgeht." - "Im Büro hast du doch
deine Ruhe, meine Arbeit zu Hause mit den Kindern ist viel nervenaufreibender."

6. URTEILEN, KRITISIEREN, WIDERSPRECHEN, BESCHULDIGEN

Zu einer negativen Beurteilung oder Bewertung des Partners kommen:

"Du denkst nicht logisch." - "Das ist ein unreifer Standpunkt." - "Da bist du ganz im
Unrecht." - "Ich bin vollkommen anderer Meinung als du."

7. LOBEN, ZUSTIMMEN

Eine positive Bewertung oder Beurteilung des Partners abgeben, zustimmen:

"Nun, ich finde, du siehst super aus." - "Du hast die Fähigkeit, etwas zu leisten." -
"Ich finde, du hast recht." - "Ich bin ganz deiner Meinung."

8. BESCHIMPFEN, LÄCHERLICH MACHEN, BESCHÄMEN

Dem Partner das Gefühl geben, dumm zu sein, den Partner in eine Kategorie
stecken, ihn beschämen:

"Du bist ein Nichtsnutz." - "Hören Sie mal zu, Herr Oberschlau." - "Du benimmst dich
wie ein wildes Tier."

9. INTERPRETIEREN, ANALYSIEREN, DIAGNOSTIZIEREN

Dem Partner sagen, welche Motive er hat, oder analysieren warum er etwas tut oder sagt; ihn wissen lassen, dass Sie ihn durchschauen oder zu einer Diagnose gekommen sind:

"Du bist doch bloß eifersüchtig." - "Das sagst du, um mir einen Schreck einzujagen."
- "In Wirklichkeit glaubst du das alles selber nicht." - "Du hast dieses Gefühl, weil dein Projekt in die Hose gegangen ist."

10. BERUHIGEN, BEMITLEIDEN, TRÖSTEN, UNTERSTÜTZEN

Den Partner dahin zu bringen versuchen, sich besser zu fühlen, ihm seine Empfindungen ausreden, seine Empfindungen zu zerstreuen versuchen, die Heftigkeit seiner Empfindungen leugnen:

"Morgen denkst du anders darüber." - "Jeder macht das einmal durch." - "Mach dir keine Sorgen, es wird schon klappen." - "Mit deinem Potenzial könntest du ein hervorragender Teamleiter sein." - "Das habe ich früher auch gedacht." - "Mit deinen Kollegen verstehst du dich doch sonst sehr gut."

11. FORSCHEN, FRAGEN, VERHÖREN

Gründe, Motive, Ursachen zu finden versuchen; nach weiteren Informationen suchen, die Ihnen helfen, das Problem zu lösen:

"Wann hattest du dieses Gefühl zum ersten Mal?" - "Warum glaubst du, deinen Job zu hassen?" - "Wer hat dir diesen Gedanken in den Kopf gesetzt?" - "Was willst du tun, wenn sie dich entlassen?"

12. ZURÜCKZIEHEN, ABLENKEN, AUFHEITERN, ZERSTREUEN

Den Partner von dem Problem abzubringen versuchen, sich selbst von dem Problem zurückziehen, den Partner ablenken, die Sache scherzhaft behandeln, das Problem beiseite schieben:

"Denk einfach nicht mehr daran." - "Lass uns bei Tisch nicht darüber sprechen." - "Komm - lass uns über angenehmere Dinge reden." - "Wie steht's eigentlich mit deinem Fußballspiel?" - "Warum versuchst du nicht, die Firma niederzubrennen?"

Nachschlag 1

Zuhören – Eine vergessene Kunst

Von Frank Schüre

Eine Sendung des SWR 2 aus 2019, nachzuhören unter <https://www.swr.de/swr2/wissen/aexavarticle-swr-43236.html>

Das E-Book war fast fertig, da begegnete mir diese Sendung, aus der ich im Folgenden zitieren möchte, weil mich die Gedanken so fasziniert haben. Sie sind für alle diejenigen gedacht, die noch nicht satt geworden sind und noch tiefer einsteigen möchten in die wunderbare Welt des Zuhörens. Daher habe ich dies mit „Nachschlag“ bezeichnet. Viel Freude damit!

Der Glaube an die potenzielle Weisheit jedes Menschen ist eine bewusst gewählte Haltung, die eine selbst verstärkende Dynamik anstößt: Da ich Weisheit erwarte, lausche ich begierig; und je aufmerksamer und interessierter ich erscheine, desto inspirierter wird der Sprecher; was wiederum mein begieriges Zuhören bestärkt.

Eine Person, der wirklich zugehört wird, erlebt dies nicht nur als hohe Wertschätzung, sondern als Inspiration für schöpferische Gedanken. Für die Zuhörenden eröffnet wahrhaftes Zuhören eine einzigartige Perspektive auf eine größere Realität: beide erkennen etwas, das sie allein niemals entdeckt hätten.

Das Sehen ermöglicht eine Distanzierung zu dem Gesehenen. ... Hörend sind wir persönlich beteiligt. „Das Auge führt den Menschen in die Welt – das Ohr führt die Welt in den Menschen ein.“ Hören heißt, eine Überraschungsbereitschaft mitbringen und vor allem, eine solche zulassen wollen.

Die Antwort im Grunde weiß der Andere, aber man muss ihm dabei helfen, sie zu finden. Unter diesem Gesichtspunkt wird eben deutlich, was für eine enorme Vorleistung das Zuhören bedeutet, insofern als der Mensch der zuhört, dem anderen einen Vorschuss gibt: ich weiß nicht, was du sagst, aber ich weiß, dass es bedeutsam sein wird.

Weil es uns so ansprechen kann, und weil das Zuhören die wirkmächtigste Form der Zuwendung bedeutet, hat das Zuhören das Potenzial, eine Gemeinschaft zu stiften – eine Verständigungsgemeinschaft zu entfalten, durch die wir dem Anderen signalisieren: ich interessiere mich nicht nur für dich, sondern ich gehe in diesem Moment mit dir mit. Allein dadurch, dass ich innerlich bereit bin, dem Anderen Zeit zu geben, indem ich zuhöre und nicht spreche, allein dadurch werte ich den Anderen auf, allein dadurch gebe ich ihm zu verstehen, dass er eine Bedeutung hat...

Wenn man mir zugehört und mich verstanden hat, dann ist es mir möglich, meine Welt auf neue Weise zu sehen und weiterzumachen. Es ist erstaunlich, wie Dinge, die unlösbar erscheinen, lösbar werden, wenn jemand zuhört; wie sich Verwirrungen, die unentwirrbar scheinen, in relativ glatt fließende Ströme verwandeln, wenn man gehört wird.

Wie geht es dir – möchte ich das wirklich hören? Wie geht es mir – möchte ich das wirklich spüren? Will ich, dass mir jemand so zuhört, dass ich spüre, wie es mir geht?

Kann ich die Klänge der inneren Welt meines Gegenübers hören und deren Gestalt erahnen? Kann ich mit seinen Worten so tief mitschwingen, dass ich nicht nur die Bedeutungen spüre, deren er sich bewusst ist, sondern auch jene, vor denen er Angst hat und die er dennoch mitteilen möchte?

Wenn wir wirklich einmal zuhören, kann es spannend werden. Aber anders als im Thriller oder Action-Film. Wir konsumieren nicht, sondern sind ganz Ohr und arbeiten als Zuhörende wesentlich an der Spannung mit. Wir treten ein in den Alltag und in die seelische Welt eines anderen. Und das hat Konsequenzen.

Wenn Sie einen anderen Menschen wirklich verstehen; wenn Sie bereit sind, in seine private Welt einzutreten und wahrzunehmen, was das Leben für ihn bedeutet, ohne dabei zu versuchen, Werturteile zu fällen; dann laufen Sie Gefahr, selbst verändert zu werden. Es könnte sein, dass Sie die Dinge plötzlich auch so sehen; Sie könnten entdecken, dass Sie in Ihren Einstellungen oder in Ihrer Persönlichkeit beeinflusst werden. Dieses Risiko, verändert zu werden, gehört zu den schrecklichsten Vorstellungen, die die meisten von uns sich denken können.

Ein Buddhistisches Studienzentrum. Es ist sehr früh am Morgen. Wir meditieren in einer Gruppe. Ein Kreis Schweigender, zur Wand gekehrt. Es ist still. Dann höre ich die Vögel wach werden und loszwitchern. Ich höre Atemgeräusche, Husten. Und ich höre meinen Körper und seine Abläufe. Aber am meisten und dringlichsten höre ich mich selbst: denken, fragen, beschweren, zweifeln, anmerken, debattieren. Ist das normal? ... Soll ich diesem inneren Chaos zuhören? Gibt es ein Können darin, sich selbst zuzuhören? Hilft es, wenn ich Aufmerksamkeit übe?

Ich empfinde es als sehr befriedigend, wenn ich echt sein kann, wenn ich all dem, was in mir vorgeht, nahe bin. Ich mag es, wenn ich mir selbst zuhören kann. Wirklich zu wissen, was ich im Augenblick erlebe, ist keineswegs leicht, aber ich fühle mich etwas ermutigt, weil ich glaube, im Laufe der Jahre darin Fortschritte gemacht zu haben. Ich bin jedoch überzeugt, dass es eine lebenslange Aufgabe ist, und dass es keinem von uns je völlig gelingt, mit allem, was sich in unserem Erleben abspielt, in enger Berührung zu sein.

Was folgt daraus fürs Zuhören? Wer mit sich selber nicht ruhig und aufmerksam sein kann, der kann sich auch anderen Menschen nicht wirklich zuwenden. Wer versucht, ganz Ohr zu sein, der will etwas entdecken, das sich in Kontakt und Beziehung entfalten möchte.

Wenn wir einem Menschen zuhören, dann ist die Voraussetzung zum Hören immer Stille. Wir können nicht ohne Stille hören, wir müssen einen Raum der Stille irgendwo innerlich erzeugen können, um überhaupt hören zu können. Wenn dieser Raum der Stille da ist, dann muss man ein Stückchen einschlafen für seine eigenen Gedanken und Gefühle, und wie welches Länderspiel vielleicht ausgegangen ist. Man muss ein bisschen für sich selbst einschlafen, um diese Schwelle zum anderen Menschen [wie] zu überschreiten und für ihn zu erwachen.

Für mich ist schöpferisches, aktives, sensibles, genaues, einfühlsames, nicht bewertendes Zuhören in einer Beziehung ungeheuer wichtig. Es ist mir wichtig, es zu geben; es ist mir, besonders zu bestimmten Zeiten meines Lebens, äußerst wichtig gewesen, es zu erhalten. Ich habe das Gefühl, innerlich gewachsen zu sein, wenn ich es gegeben habe; ich bin ganz sicher, gewachsen zu sein, erlöst und befreit, wenn man mir auf diese Art zugehört hat.

Wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

Die Zitate aus der Sendung stammen teilweise aus den folgenden Büchern und Schriften:

Momo. Ein Märchen-Roman, Michael Ende, Thienemann 1973

Erfahrungen in Kommunikation, Carl R. Rogers

<http://www.wachstum-impulse.de/pdf/rogers-kommunikation.pdf>

Die schöpferische Besprechung. Kunst und Praxis des Dialogs in Organisationen

Christoph Mandl, Markus Hauser, Hanna Mandl, Taschenbuch 2008

Nachschlag 2

Erfahrungen in Kommunikation

Zitate aus einem Vortrag von Carl R. Rogers

Im Folgenden möchte ich Carl R. Rogers mit einem geschilderten Erlebnis noch mal zu Wort kommen lassen, das er in seinem Vortrag erwähnt, den er vor vielen Jahren hielt (Link siehe vorige Seite).

Diese Art des Zuhörens ist es, die mich schon immer fasziniert und zu der ich uns alle für fähig halte. Es ist für mich diese Art des Mitschwingens auf einer ganz tiefen Ebene, wo wir nicht mehr nur Worte hören sondern den ganzen Menschen wahrnehmen und erfassen. Das alles – und noch mehr- kann Zuhören bewirken. Und nun höre ihn selbst sprechen:

„Wenn ich sage, dass ich es genieße, jemanden zu hören, dann meine ich natürlich ein tiefes Hören. Ich meine damit das Aufnehmen seiner Worte, seiner Gedanken, seiner Gefühlsnuancen und deren persönlicher Bedeutung, ja sogar der Bedeutung, die unterhalb der bewussten Intention des Sprechers liegt.

Manchmal höre ich auch in einer Äußerung, die oberflächlich nicht sehr wichtig erscheint, einen erschütternden menschlichen Schrei, der unerkannt in der Tiefe vergraben liegt.

So habe ich gelernt, mich zu fragen: Kann ich die Klänge der inneren Welt meines Gegenübers hören und deren Gestalt errahnen?

Kann ich mit seinen Worten so tief mitschwingen, dass ich nicht nur die Bedeutungen spüre, deren er sich bewusst ist, sondern auch jene, vor denen er Angst hat und die er dennoch mitteilen möchte?

Ich denke an ein Gespräch, das ich mit einem Halbwüchsigen führte. Wie viele Jugendliche heute sagte er zu Beginn des Gesprächs, dass er keine Ziele habe. Als ich ihn darüber befragte, bestand er noch nachdrücklicher darauf, keinerlei Ziele zu haben, nicht einmal ein einziges. Ich fragte ihn: "Es gibt nichts, was du tun möchtest?"

"Nichts. . . Nun ja, ich möchte weiterleben."

Ich erinnere mich genau an mein Gefühl in diesem Augenblick. Dieser Satz löste eine starke Resonanz in mir aus. Vielleicht teilte er mir lediglich mit, dass er, wie jeder andere, leben wollte. Vielleicht aber sagte er mir - und das schien mir ganz entschieden eine Möglichkeit zu sein -, dass ihn die Frage, ob er weiterleben wollte oder nicht, irgendwann ernsthaft beschäftigt hatte.

Ich versuchte also, das Gesagte auf allen Ebenen aufzunehmen.

Ich wusste nicht mit Sicherheit, was seine Äußerung besagte. Ich wollte einfach für alle Bedeutungen offen sein, die seine Worte haben konnten, einschließlich der Möglichkeit, dass er zu irgendeinem Zeitpunkt an Selbstmord gedacht haben mochte. Dass ich bereit und fähig war, ihm auf allen Ebenen zuzuhören, hat es ihm vielleicht unter anderem ermöglicht, mir vor Ende des Gesprächs zu sagen, dass er vor kurzer Zeit nahe daran gewesen war, sich ein Loch in den Kopf zu schießen. Diese kleine Episode ist ein Beispiel dafür, was ich damit meine, jemanden wirklich auf allen Ebenen zu hören, auf denen er zu kommunizieren versucht.“

"Der neue Mensch ist ein Hörender"

Joachim Ernst Behrend



Ich erlebe mich schon immer als Forschergeist und spüre oft, dass hinter dem Gesagten noch mehr stecken muss, eine tiefere Wahrheit, die so selten gehört werden kann, weil unsere Gesprächskultur das verunmöglicht. So begab ich mich auf Spurensuche und fand im Laufe vieler Jahre bei verschiedenen Lehrer*innen und in Büchern und Schriften das, was ich hier zusammen getragen habe. Vieles davon habe ich bereits in Männergruppen erprobt und trainiert. Für mich ist das ein spannender Übungsweg, der noch lange nicht zu Ende ist.

www.juergenwillmann.de