

Jürgen
Willmann

Die Kunst des

Zuhörens

**Ein Leitfaden
für Männer
und Männergruppen**

Fakten · Erfahrungen · Anregungen · Werkzeuge

Jürgen Willmann

Die Kunst des
Zuhörens

**Ein Leitfaden für Männer
und Männergruppen**

2. vollständig überarbeitete und ergänzte Auflage

Mai 2023

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: Titel- und Rückseite von www.pixabay.com

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?.....	4
3. Wo stehen wir heute und was ist das Ziel allen Hörens?.....	4
4. Kommunikation als cokreativer Prozess.....	6
5. Warum (Zuhören in) Männergruppen?.....	6
6. Die Situation der Männer (in der Gesellschaft).....	7
7. Empathie und das soziale Nervensystem.....	8
8. Was ist Erwachsenes Zuhören und wie geht das?.....	9
8.1. Kommunikation: eine Begriffsbestimmung.....	9
8.2. Zwei Arten des Zuhörens.....	9
• Normales neurotisches Zuhören	
• Erwachsenes Zuhören	
8.3. Straßensperren und Türöffner in der Kommunikation.....	11
8.4. Das Zwiebelschalen-Modell.....	12
8.5. Problembesitztum.....	13
8.6. Die Störung, oder: zurückgehaltene Kommunikation.....	14
9. Zuhören und Trauma.....	14
10. Auf den Spuren des Erzählers.....	16
11. Schlussbetrachtung.....	17
12. Dank und eine Bitte.....	18
Quellen.....	19
Anhang	
Die 12 Straßensperren in der Kommunikation.....	21
Nachschlag 1: Zuhören – Eine vergessene Kunst Von Frank Schüre. Eine Sendung des SWR 2 aus 2019.....	23
Nachschlag 2: Erfahrungen in Kommunikation Zitate aus einem Vortrag von Carl R. Rogers.....	26

1. Einleitung

Lieber Leser,

schön, dass du hierher gefunden hast und ich freue mich, mit dir gemeinsam durch diese Lektüre zu gehen. Mit den folgenden Sätzen möchte ich einsteigen und dich einladen, erst einmal innezuhalten und meine Vision einer neuen Gesprächskultur auf dich wirken zu lassen. Sie ist für mich die Voraussetzung ist für eine gelingende Bewältigung der vielen aktuellen Herausforderungen dieser Zeit:

Ist es möglich, dass Zuhören viel mehr ist als das, was wir kennen? Und sollte Zuhören nicht vielmehr ein Akt der Hingabe an diejenigen sein, der sich uns mitteilen will?

Wie wäre es, wenn du dich als Zuhörer an den anderen verschenkst, ja mehr noch dich als Raum zur Verfügung stellst, in den der andere frei hinein sprechen kann?

Wie wäre es, wenn du dich mitteilen dürftest, ohne befürchten zu müssen, dass dein Zuhörer dich unterbricht, dir an unpassenden Stellen Fragen stellt, dich von deinem roten Faden abbringt?

Ich träume von einer Welt, in der die Menschen nicht nur sich selbst liebevoll zugewandt sind sondern auch den Menschen, die ihnen begegnen. In der jeder die Entwicklung und das Wachstum des anderen unterstützt, so wie es für denjenigen gut und richtig ist.

Ich spreche zu dir nicht als ein Mann, der Bescheid weiß und sich auskennt in Sachen Kommunikation. Vielmehr spreche ich als ein Lernender, der selbst oft an seine Grenzen gestoßen ist (besonders in Gesprächen mit Frauen), und als Betroffener.

Rückblickend habe ich mich in jungen Jahren weder gesehen noch gehört gefühlt. Kindheit war für mich kein sicherer Ort, und so habe ich feine Fühler entwickelt, um meine Umgebung abzutasten, um herauszufinden, wie ich mich verhalten muss, damit mir nichts passiert. Diese feinen Fühler haben mir später ermöglicht, bei Gesprächen genau herauszuhören, ob das was gesagt wurde auch stimmig ist, oder ob da etwas hinter den Worten darauf wartet, ausgesprochen zu werden. Geradezu schmerzhaft erlebe ich es, wenn ich diese Botschaften hinter den Worten erahne oder spüre, sie aber nicht an die Oberfläche gelangen können, weil wir eine Gesprächskultur entwickelt haben, in der wirkliches Zuhören ein Fremdwort zu sein scheint. Aber dazu später mehr.

Vielen ist, glaube ich, bewusst, dass wir gerade dabei sind, unsere Welt zu zerstören und in einigen Bereichen – vorsichtig formuliert – ziemlich ungünstige Bedingungen geschaffen haben (Gesundheit, Bildung, Wirtschaft u. a.). Aktuell kommt noch die Bestürzung darüber hinzu, was wir als Männer da in der Welt angerichtet haben. Ich glaube, dass viele Männer sich immer mehr von sich selbst entfernt haben. Heute scheinen Männer wie verstummt oder haben verlernt über das zu sprechen, was in ihnen vorgeht. Wir schweigen in Beziehungen, wenn es um unsere Gefühle, unsere Schwächen, unsere Ohnmacht, unsere Ratlosigkeit und auch unsere innere Erstarrung und Bewegungslosigkeit geht. Frauen haben sicher ihren Teil zu der aktuellen Situation beigetragen, aber um sie geht es hier nicht.

Um die Herausforderungen in dieser Welt angehen zu können, ist es daher unbedingt notwendig, den Blick nach innen zu richten, wieder spüren, fühlen, wahrnehmen zu lernen und zu lernen, für all diese inneren Vorgänge Worte zu finden. Wie sollen sonst andere, insbesondere unsere

Partnerinnen und Kinder, erfahren was uns bewegt und was in uns los ist? Wie soll sonst Heilung geschehen können?

Das was wir da im Innern finden sind meist ungeliebte Gefühle, Schwächen, die wir noch nie geteilt haben, unsere Schattenseiten, unser Unvermögen, unsere Scham, unser Scheitern und noch viel mehr. Das sind sensible Themen, die zunächst einmal einen geschützten Rahmen brauchen. Was gibt es da besseres, als dies unter Männern zu tun. Einige Männer haben einen solchen Rahmen in Männergruppen gefunden. Daher ist dieses Buch auch als Einladung gedacht, dir eine solche zu suchen, wo du ungefährdet dein Herz ausschütten kannst.

Worum geht es im Kern? Da sehe ich zwei wesentliche Dinge:

Punkt 1: Herz öffnen, Herz öffnen, Herz öffnen. Das kann gar nicht oft genug betont werden, und im Grund ergibt sich eine gelungene Kommunikation fast von alleine, wenn du mit deinem Herzen verbunden bist und aus dem Herzen heraus sprichst und hörst.

Punkt 2: Männerhirne brauchen auch Stoff in Form von Informationen (meins jedenfalls braucht davon eine Menge). Informationen für das Verstehen, um Klarheit über die Vorgänge im Hirn (und Körper) zu erlangen, um zu erfahren, wie Kommunikation technisch funktioniert und welche Störungen, Stolpersteine und Hindernisse es zu beachten gibt und wie wir sie überwinden oder aus dem Weg räumen können.

Zu Punkt 1 gibt es mittlerweile eine Fülle an guten Büchern, Seminaren und Videos. Das Thema würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen, daher streife ich das Thema Herzöffnung nur da, wo es zum Verständnis wichtig ist. Zum zweiten Punkt will dieses Buch einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus eigener Erfahrung ist mir die folgende Situation wiederholt begegnet und vielleicht kennst du das auch: Du triffst jemanden, ihr kommt ins Gespräch, ihr tauscht euch über interessante Themen aus, es wird lebhaft, vielleicht sogar emotional, ein Wort gibt das andere, kaum Pause zwischen den Beiträgen, 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.

In Männergruppen erlebte ich immer wieder ähnliche Situationen: 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. Anderer Männer in der Runde gehen in Resonanz mit der Geschichte, etwas in ihnen wird angestoßen oder getriggert, sie halten es nicht aus, zu schweigen und erst mal nur zu hören, und werfen Fragen oder Kommentare ein. Und schon ist der Erzählfluss unterbrochen, die Tiefe, die sich angebahnt hat, kommt nicht zustande, und die eigentliche Botschaft kommt nicht mehr hervor, weil das Erzählen in eine andere Richtung geht. Während wir "zuhören" formulieren wir bereits im Kopf unsere Argumente und lassen den anderen reden, ohne seine Worte wirklich auf uns wirken zu lassen.

Doch warum ist das so? Dazu soll dieses Buch ein paar Antworten liefern. Beim Zusammentragen und Schreiben erlebte ich, dass das Thema des Zuhörens viel komplexer ist, als ich anfangs dachte, so dass dieses Buch auch eine Sammlung der zahlreichen Vorgänge ist, die beim Zuhören eine Rolle spielen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Alleine nach der 1. Auflage vor einem Jahr ist in meinem Leben wieder so viel geschehen und sind so viele neue Erkenntnisse hinzugekommen, dass sich eine Überarbeitung lohnt. Nun hoffe ich, dass ich dir ein paar neue Einsichten und Erkenntnisse liefern kann, die mir selbst in meiner

vieljährigen Beschäftigung mit diesem Thema begegnet sind. Und ich freue mich sehr, wenn dieses Buch einen wichtigen Beitrag für eine neue Gesprächskultur unter Männern allgemein und im Speziellen in Männergruppen liefern kann.

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

Joachim-Ernst Berendt

2. Wie „hörst“ du jetzt gerade zu?

Bevor wir richtig 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 einmal kurz innezuhalten und um zu reflektieren:

Wie ist deine momentane Verfassung? Bist du entspannt und ist dein Kopf frei? Spürst du eine Neugier und bist du frei von Voreingenommenheit, so dass das Geschriebene leicht in dich hineinfließen kann? Bist du es gewohnt, deine Aufmerksamkeit gezielt auszurichten und 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?

Das wäre die optimale Ausgangsposition, und auch ich scheitere manchmal damit, besonders in Gesprächen mit meiner Partnerin, diese so einzunehmen. 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. Die unterschiedlichen Faktoren des Zuhörens werde ich in den folgenden Kapiteln erörtern.

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

Die Welt wird immer schneller. Wir sind unterwegs von einem Dopaminkick zum nächsten und haben keine Zeit mehr, uns ganz einzulassen auf den Moment, auf Menschen und Gespräche. Vieles dauert viel zu lange und ist lange nicht so spannend wie die Kicks, die das schnelle digitale Leben bietet (Soziale Netzwerke, Pornos, Chatten, kurze Clips etc.).

Jeder* will v. a. gehört werden. Tiefe wird nicht mehr wirklich zugelassen. Wir begleiten andere (Männer) nicht in die Tiefe sondern hören nur so lange zu bis zu dem Punkt, wo wir selbst wieder ins Spiel kommen (wollen) mit unserer eigenen Geschichte. Es geht um die Fähigkeit, anwesend zu sein und zwischen echt und Simulation (digitaler Konsum, Pornos etc.) zu unterscheiden. Um Simulation zu erleben müssen wir rausgehen aus der Resonanz, in den Kopf, in das Konzept, und schon sind wir getrennt.

*Achtung: ich verallgemeinere gerne, um Prinzipien zu erläutern oder ein Thema leichter erklären zu können. Selbstverständlich betrifft es nie alle, sondern dient nur dem Verständnis.

Der Geist, der hauptsächlich von männlichen Qualitäten getrieben wird, verliert sich in Simulation. Verliert sich in der Idee von Zielen, die nichts mit einem lebenswürdigen Dasein zu tun haben. Resonanz führt uns wieder hin zu der Frage: was ist wirklich wichtig im Leben. Resonanz braucht

Zeit, Bereitschaft, Offenheit. Dinge hören (empfangen) zu können, die auch wehtun können, die Gefühle auslösen können. Bist du bereit, ganz im Jetzt zu sein und offen zu lauschen, wahrzunehmen?

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. Das wiederum führt zu mehr Stress und Anspannung und 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. Es entsteht eine wachsende Achtsamkeit und zunehmender 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 unserer eigenen Entwicklung: Wenn wir alles entfernen, was wir nicht sind, also all das, was unsere Essenz noch verdeckt (hinderliche Glaubenssätze, Überzeugungen und Einbildungen, ungeheilte Verletzungen und Traumatisierungen, etc.), dann bleibt da pure Liebe. 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. Klingt doch einfach, oder?

Ist auch einfach? Von wegen! Wenn wir uns auf diesen Weg begeben, ist es, als würden wir das Lichtvolle in uns, das Strahlende, das Hochschwingende einladen. Was dann passiert, ist – und das scheinen viele nicht zu wissen: Wir bekommen vom Leben (oder vom Universum oder wie du es nennen magst) erst einmal alles präsentiert, was dem Licht im Wege steht, was das Strahlende in uns noch verdeckt. Und das ist manchmal nicht angenehm, denn wir kommen nicht umhin, uns unsere Themen anzuschauen.

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, die wir für unser Wachstum brauchen. Und manchmal sind es auch ungebetene Ratschläge und Hilfsangebote (siehe dazu Kapitel 8.5. Problembesitztum), die wir oft gar nicht haben wollen.

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 anderen 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 zwar alle i. d. R. mit dieser Version in unser Leben, vergessen jedoch schon in den ersten Jahren, 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 (siehe Kapitel 8.2) 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-Creation passt für mich deshalb, weil es dafür sowohl das Erwachsene Sprechen als auch das Erwachsene Zuhören braucht (Zum Begriff Erwachsene Kommunikation gehe ich in Kapitel 8 genauer ein).

Aufmerksam Zuhören

*ist die Praxis, genau auf das zu hören,
was von einer anderen Person gesagt wird.*

Im Kreis ist das Zuhören ein Geschenk, das wir uns gegenseitig machen.

Im Leben draußen wird oft viel zu wenig zugehört.

*Viel zu oft warten wir vergeblich auf die Chance,
unsere eigenen Gedanken und Geschichten einbringen zu können.*

C. Baldwin & A. Linnea in „Circle: Die Kraft des Kreises“

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 (was nicht bedeutet, dass Frauen dadurch besser zuhören können): Hingabefähigkeit, die Fähigkeit zum Empfangen und sich zu öffnen. Meine Erfahrung aus der Männerarbeit ist, dass viele Männer es damit nicht so leicht haben. Etwas anderes fehlt m. E. bei vielen Männern ebenso: Empathie.

Um zu verstehen, warum das so ist, lasst uns in der Geschichte 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 (oder sein müssten), eine der wichtigsten Qualitäten für Kommunikation. Warum jedoch ist vielen uns diese so wichtige Fähigkeit abhanden gekommen?

Ein kurzer Erklärungsversuch: 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 und nicht zuletzt die vielen Kriege 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 mitzuteilen, sich verletzlich zu zeigen und, ohne sich schämen zu müssen, auch Fehler machen dürfen.

6. Die Situation der Männer (in der Gesellschaft)

Männer stecken in einer tiefen Krise. Das ist nicht nur meine Erkenntnis aus ca. 30 Jahren Männerarbeit. Das sagen mittlerweile zahlreiche Psychologen, Therapeuten, Trainer und Coaches. Eine umfangreiche und lesenswerte Bestandsanalyse dazu liefert Dasa Szekely in ihrem Buch „Das Schweigen der Männer – Warum der Mann in der größten Krise seines Bestehens ist und wie er wieder herauskommt“. Ganz aktuell kam gerade ein Interview im Kanal „Neue Horizonte“, in dem Raik Garve eine erschütternde Zusammenfassung der Krise der Männer liefert einschließlich historischer Herleitung der Gründe dafür. Wichtig zu erwähnen sind mir außerdem noch drei Beiträge von Gopal Norbert Klein, u.a. „Warum sind Männer feige?“, die die Situation der Männer in Beziehungen aus traumatologischer Sicht sehr präzise und treffend beschreiben. Und als Weiteres gibt es einen spannenden Artikel im Rubikon-Magazin: „Die Austreibung des Männlichen“. Alles zu finden in den Quellenangaben.

Im Folgenden liste ich ein paar – zugegeben sehr verallgemeinernde – Aussagen bzw. Statements auf, die ich aus verschiedenen Quellen zusammen getragen habe. Es kann sein, dass diese dich gar nicht betreffen. Wenn du jedoch bei dem einen oder anderen Punkt Schnappatmung bekommst, dann ist es wohl auch dein Thema. Für mich sind solche Verallgemeinerungen immer dann gut, wenn ich eine Situation erfassen bzw. wie in diesem Fall die Lage beschreiben möchte, wo ich uns Männer gerade - stehen – sehe. Daneben gibt es eine Fülle an Qualitäten, die uns Männer ausmacht. Um die soll es hier nicht gehen sondern darum, die Probleme in Bezug auf das Zuhören aufzuzeigen.

- 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.

- Viele Männer sind um ihren Herzraum herum gut gepanzert, um sich 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 von Gerald Hüther in seinem Buch ‚Männer – das schwache Geschlecht und sein Gehirn‘).
- Wir Männer sind durch die Kriegserlebnisse unserer Väter und Großväter auf besondere Weise traumatisiert (gut nachvollziehbar in der filmischen Erzählung „Der Krieg in mir“ von Sebastian Heinzel).
- 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 Schwäche und/oder 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, um sie zu überwinden und zu transformieren.
- 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.

Echtes, waches, empathisches Zuhören ist, wenn jemand in einer Krise steckt und dadurch sein Stresslevel ungesund hoch ist, nahezu unmöglich. Warum das so ist soll im nächsten Kapitel erklärt werden.

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 sich im sozialen Kontext zu entspannen. Wenn also Stress gepaart mit Anspannung zusammen kommen sind wir in der Regel nicht fähig, das Gehörte in uns aufzunehmen, ja noch nicht einmal in der Lage, die Körpersprache des anderen zu lesen, die ja einen Großteil der Kommunikation ausmacht.

In der Kommunikation unter Männern können schon aufgrund der häufig unterschwellig empfundenen Konkurrenz und wegen des (i. d. R. unbewussten) Dominanzgebarens untereinander Stress und Anspannung entstehen. 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. Die im vorigen Kapitel erwähnten Stressoren sind, wenn

sie uns betreffen bzw. wenn wir für die Krisen da draußen empfänglich sind (will heißen, angstvoll darauf reagieren), zusätzliche Faktoren, die das Zuhören weiter erschweren.

Zur Erklärung: wir alle haben ein vegetatives Nervensystem (auch autonomes Nervensystem genannt) in uns, das Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel, Verdauung und vieles steuert, also alle Abläufe in uns, auf die wir keinen Einfluss haben. Zum Verständnis sei hier lediglich erwähnt, dass es ein sympathisches Nervensystem (reguliert die Organfunktionen in Stresssituationen) und ein parasympathisches Nervensystem (reguliert die Organfunktionen in Ruhe- und Entspannungsphasen) gibt.

Etwas vereinfacht lässt sich sagen, dass der vordere Teil dieses Nervensystems, der sogenannte ventrale Vagus, auch für unser soziales Nervensystem steht (oder zumindest Teile davon). Falls du dich jetzt fragst, was das ist: Das war mir auch bis vor Kurzem nicht bekannt. Es reguliert v. a. die Nerven im Bereich des Gesichts, also hauptsächlich die Teile, die in der Kommunikation aktiv sind, und steht daher für unsere Interaktion mit anderen Menschen. Und das für mich Überraschende: es kann regelrecht inaktiv sein und springt nur an, wenn wir uns sicher fühlen.

Der ventrale 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. Wir sind dann nicht mehr in der Lage, an der Kommunikation aktiv, aufmerksam, wahrnehmend, empathisch, 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. Immer tiefer gehende Gespräche und Begegnungen sind dann möglich. Warum auch das manchmal nicht reicht: dazu siehe auch Kapitel 9: Zuhören und Trauma.

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.).

Aufmerksames Zuhören

*ist eine spirituelle Übung, die uns davon abbringt,
auf die Schnelle zu reagieren, und uns lehrt, tiefer nachzuforschen.*

C. Baldwin & A. Linnea in „Circle: Die Kraft des Kreises“

Kommunikation umfasst natürlich Sprechen und Hören, doch in diesem Text soll es nur um das Hören gehen. Zunächst einmal gilt wahrscheinlich für die meisten Menschen: Wir haben Erwachsenen Zuhören nie richtig gelernt. Das bedeutet, dass wir es ganz neu lernen dürfen, müssen, sollten etc., was auch immer da für dich stimmig ist. Für mich darf das Neu-Lernen freudvoll sein, kreativ und leicht, und was ich am schönsten finde ist, wenn ich mir dabei erlauben kann, Fehler zu machen. Zur klaren 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 führen, laufen wie ein Ping-Pong-Spiel ab. 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, bei demjenigen eher andere Körperteile wie z. B. Beine oder die Füße anzuschauen. Dann bist du trotzdem in Verbindung und 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 Zwiebelschalen-Modell“), was in Alltagsgesprächen äußerst selten vorkommt.

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 für 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?“ „Das hört sich spannend an, erzähle mehr davon!“.

Der Vollständigkeit halber möchte ich an dieser Stelle zwei weitere Arten des Zuhörens nennen, die mir im Laufe meines Lebens begegnet sind: Possibility Zuhören (Zuhören für neue und mehr Möglichkeiten) 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, sogenannte 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, weil unsere Beziehungen nach echtem Kontakt hungern. Echter Kontakt entsteht jedoch vor allem durch Kommunikation, die frei ist von Blockaden.

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 war das ...“.

Weitere 12 Straßensperren findest du hinten als Anlage. Es kann hilfreich sein, sie auswendig zu lernen und aufzuhören, 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 empathisch (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, um sie bewusst einzusetzen. 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.

Absichtsvolles Reden

*bedeutet, Geschichten und Informationen beizutragen,
die für die gegebene Situation relevant sind.*

*Es entsteht aus der Geduld heraus, so lange abzuwarten,
bis wir wirklich verstehen, was wir beitragen wollen,
und zu spüren, wann die Empfänglichkeit in der Gruppe dafür geweckt ist.*

C. Baldwin & A. Linnea in „Circle: Die Kraft des Kreises“

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. Das kann man 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 wird. 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 frei und sichtbar; wir haben erst dann Zugang zu ihr.

Dazu verwende ich gerne das Bild einer Zwiebel, die gut sichtbar aus vielen Schichten aufgebaut ist. Wir können uns vorstellen, dass unsere Geschichte genauso aufgebaut ist. Wird uns wirklich und wahrhaftig zugehört, fällt Schicht um Schicht ab und wir gelangen in tiefere Ebenen: 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, der Heimat unserer Seele. 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 Ebene und empfangen die Sätze mehr, als dass wir sie denken.

Bleiben wir auf Empfang, werden wir automatisch zu dem hingeleitet, 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 in den Weisheitsbüchern geschrieben und manchmal, in ganz besonderen Momenten, gelingt es mir, selber dort hinzugelangen. Wenn du das also nicht auf Anhieb schaffst, bleib entspannt und lass Milde walten. Es kommt viel mehr darauf an, zu üben und sich zu öffnen. Und irgendwann wird es geschehen.

8.5. Problembesitzum

Viele Männer kennen das vermutlich von sich selbst: Wenn einer der anderen (Männer) ein Problem hat, dann holen wir sofort unsere Handwerkerkumtze raus und bieten, oft ungefragt, unsere Unterstutzung an, erteilen Ratschlüge und geben scheinbar hilfreiche Tipps. Ich muss wohl 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 uns dieses Problem erst einmal zu eigen machen, will heißen: wir denken, dass wir – meist sofort – helfen müssen. Und wir glauben, 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 (bzw. 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.

Ein aufmerksamer Leser meines Buches hat mir folgende Ergänzung geschickt: Manche Probleme haben mehrere Besitzer, was besonders in diesen Zeiten mit den zahlreichen globalen Krisen schnell klar wird. Auch hier gilt, dass wir als Kollektiv (hart) daran gearbeitet haben, diese Probleme zu bekommen (und sie teilweise auch kollektiv zu verdrängen). Problematisch ist dabei, dass ein kollektives Problem meist nicht kollektiv gelöst werden kann. Verantwortung kann immer nur das „Ich“ übernehmen, niemals das „Wir“. Somit können die globalen Krisen auch immer nur auf individueller Ebene gelöst werden. Einfaches Beispiel: wenn draußen Krieg herrscht, muss ich in mir für Frieden sorgen. Dann kann im Außen auch Frieden einkehren.

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. Das ist berechtigt aus zwei Gründen:

1. Wichtig ist, dass dieser Mann wieder in die Lage versetzt wird, dass er zuhören kann. Sonst wirkt es wie ein Loch in der Runde, wo Energie abfließt. Oder es wirkt auf das Erzählen und Zuhören der Anderen blockierend oder ablenkend, weil die Gedanken, die dieser Mann gerade denkt, den Prozess stören - auch wenn sie nicht ausgesprochen werden.
2. Der andere Grund ist, 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 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. Zuhören und Trauma –

Wie ein Trauma-Hintergrund uns in unserer Fähigkeit des Zuhörens einschränken kann

Bei der Lektüre des Buches „Hungry Geister“ von Dr. Gabor Maté stieß ich auf einen weiteren Aspekt, der unser Zuhören leicht bis stark einschränken kann. Im Folgenden möchte ich die Auswirkungen von Trauma – hier insbesondere Entwicklungstrauma - herausarbeiten, die diese auf unsere Kommunikation haben (können). Dazu möchte ich anmerken, dass ich mich zwar seit einiger Zeit mit Trauma beschäftige, von einem Experten jedoch noch Meilen entfernt bin. Wenn also jemand dieses Kapitel liest und sich damit auskennt, freue ich mich über sachliche Hinweise, Ergänzungen und/oder Korrekturvorschläge.

Auf das Thema hat mich eine Fragestellung gebracht, die durch die Arbeit mit Männergruppen immer wieder auftauchte: „Wenn der Leiter einer Männergruppe für einen sicheren Raum sorgt, in dem die Männer möglichst frei von ihrem Innenleben, ihren Problemen und Krisen, erzählen können sollen, und wenn sich nach gewisser Zeit in der Gruppe wachsendes Vertrauen bildet, wenn dann noch manche Männer mutig vorausgehen mit dem Sich-Mitteilen und damit den Raum

auch für andere „öffnen“, warum fällt es dann immer noch manchen Männern schwer, sich ebenfalls zu öffnen und zu zeigen?“

Die Antwort könnte im folgenden Auszug aus seinem Buch liegen (S. 220). Darin ist die Rede von suchtanfälligen Persönlichkeiten. Ich weiß natürlich nicht wie es dir damit geht. Wenn ich bei mir schaue, dann finde ich da eine ganze Reihe verschiedener Süchte, angefangen bei Süßigkeiten über zu intensives Surfen im Internet bis hin zu Konsum von Pornos in ungesunder Menge. Und vielleicht findest du dich im folgenden Absatz, so wie ich, auch wieder.

„Die Impulskontrolle ist ein Aspekt der Selbstregulation. Impulse entstehen in den unteren Gehirnzentren und werden dann von der Großhirnrinde zugelassen oder gehemmt. Ein auffallendes Merkmal der suchtanfälligen Persönlichkeit ist eine mangelhafte Beherrschung plötzlich auftretender Gefühle, Triebe und Wünsche. Ebenfalls kennzeichnend für diesen Persönlichkeitstyp ist eine mangelhafte Differenzierung. Differenzierung wird definiert als „die Fähigkeit, mit anderen in emotionalem Kontakt zu stehen und dennoch im eigenen emotionalen Funktionieren autonom zu bleiben“. Sie ist die Fähigkeit, uns nicht zu verlieren, während wir mit anderen interagieren. Eine Person mit niedrigem Differenzierungsgrad wird leicht von ihren Emotionen überwältigt, „absorbiert Angst von anderen und erzeugt erhebliche Angst in sich selbst“. Ein Mangel an Differenzierung und eine gestörte Selbstregulation spiegeln einen Mangel an emotionaler Reife wider. Psychische Reifung ist die Entwicklung eines Gefühls für das Selbst, getrennt von der inneren Erfahrung - eine Fähigkeit, die einem kleinen Kind völlig fehlt. Das Kind muss lernen, dass es nicht mit dem Gefühl identisch ist, das zu einem bestimmten Zeitpunkt gerade in ihm vorherrscht. Die differenzierte Person kann etwas fühlen, ohne dass ihre Handlungen automatisch von diesem Gefühl diktiert werden. Sie kann sich anderer gegensätzlicher Gefühle oder Gedanken, Werte und Verpflichtungen bewusst sein, die dem Gefühl des Augenblicks zuwiderlaufen können. Sie kann wählen. Beim Abhängigen ist diese Erfahrung „gemischter Gefühle“ häufig nicht vorhanden. Die Perspektive des Abhängigen wird von emotionalen Prozessen beherrscht: Was auch immer er zu einem gegebenen Zeitpunkt fühlt, definiert häufig seine Sicht der Welt und wird seine Handlung kontrollieren. Dasselbe gilt im Bereich der Beziehungen: Wenn das Kind Reife erlangen will, muss es unverwechselbar und von anderen Individuen getrennt werden. Es muss eine eigene Meinung haben und darf nicht von den Gedanken, Perspektiven oder emotionalen Zuständen anderer überwältigt werden. Je differenzierter ein Mensch wird, desto besser ist er in der Lage, mit anderen zu interagieren, ohne das Gefühl für das Selbst zu verlieren. Der individualisierte, hinreichend differenzierte Mensch kann aus einer offenen Akzeptanz seiner eigenen Emotionen heraus reagieren, die weder darauf zugeschnitten sind, den Erwartungen eines anderen zu entsprechen, noch ihnen zu widerstehen. Er unterdrückt seine Emotionen nicht, agiert sie aber auch nicht impulsiv aus.“

Ich gehe mal davon aus, dass wir alle mehr oder weniger traumatisiert sind. Auf mich trifft jedenfalls zu, dass ich eine gestörte Selbstregulation habe. Das nehme ich besonders in meiner Beziehung wahr, wenn ich schnell emotional reagiere, in dem Moment nicht mehr bei mir bin und nur noch am Reagieren bin. Oder ich mache meiner Partnerin Vorschläge, die ich geschickt in Fragen verpacke. Leider merkt sie das in den meisten Fällen und spiegelt mir wider, dass sie das so gar nicht braucht. In den Männergruppen ertappe ich mich auch immer mal wieder dabei, und dann muss ich sehr wachsam sein, um mich nicht zu verstricken und – mal wieder – viel zu schnell einen Ratschlag parat zu haben.

*Was wir aus der Mitte des Kreises heraus hören, ermöglicht uns,
die Gedanken, Gefühle und Geschichten der anderen zu empfangen
und doch davon losgelöst zu sein, neugierig zu bleiben,
den Kern der Dinge darin zu suchen,
einen Ort zu haben, an dem wir [mit]einander verbunden sein können,
selbst wenn wir nicht immer miteinander einverstanden sind.*

C. Baldwin & A. Linnea in „Circle: Die Kraft des Kreises“

10. Auf den Spuren des Erzählers

Während ich die Überarbeitung des Buches zum Abschluss bringe, taucht ein interessantes Bild auf, das ich mit dir teilen möchte. Dieses Bild ergänzt für mich sehr schön all das vorher Beschriebene. Es geht hier i. W. um die Haltung, die ich beim Zuhören einnehme und um eine Beschreibung dessen, was ich mache, während ich der Geschichte des Erzählers lausche. Und es ist eine Einladung an den Zuhörer, erst einmal alle Wertungen, Urteile, Hilfsangebote, Ratschläge und Kommentare sein zu lassen, denn wir befinden uns beim Zuhören - wie ich gleich beschreiben werde - auf fremdem Terrain:

Stell dir vor, dass beim Erzählen jeder auf den Wegen und Pfaden durch seine eigene Welt unterwegs ist, und lass uns mal für den Moment annehmen, dass diese eigene Welt einem Wald entspricht (der Wald kann hier auch symbolisch für das Unterbewusste stehen). Und so wie es auf der Erde brasilianische, japanische, griechische, russische und andere Wälder gibt, so hat jeder einen ganz individuell eigenen inneren und äußeren Wald (das Äußere spiegelt lediglich das, was im Innen los ist), der den Wäldern der Anderen zwar ähnlich sieht, aber doch seine ganz eigene Art hat.

Wenn der Erzähler seine Geschichte beginnt, nimmt er dich also mit in seinen äußeren und inneren Wald. Wir sind es gewohnt zu denken, dass wir diesen Wald auch kennen, und meinen beim ersten zu überwindenden Hindernis oder einer kritischen Situation (vielleicht an einer Weggabelung) helfen zu können, weil wir denken, dass wir diese Erfahrungen schon gemacht haben und dem Erzähler Hilfestellung geben können. Dabei sehen wir nicht, dass wir den Wald des anderen gar nicht kennen können, weder sein Dickicht noch die Stellen, die unpassierbar scheinen und vieles mehr. Auch wissen wir nicht, wo die Pfade und Wege hinführen, wo es sumpfige Gebiete gibt, wo hinter der nächsten Kurve Dornengestrüpp lauert. Wir glauben - vorschnell - nur, dass wir uns auskennen. In Wahrheit wissen wir erst einmal gar nichts über den Wald des Erzählers, es sei denn, wie kennen den Mann schon lange und haben ihm schon oft zugehört.

Wie können wir also glauben, dass wir mit unseren Erfahrungen, die eigenen Hindernisse umgangen oder unser inneres Dickicht durchquert zu haben, dem anderen schlaue und hilfreiche Hinweise geben zu können, wenn wir seinen Wald doch gar nicht kennen? Ich wage sogar die These: keine unserer Erfahrungen kann dem Erzähler wirklich helfen, seine Hindernisse zu überwinden, ja wir wissen überhaupt nicht einmal, ob der Erzähler Hilfe braucht, es sei denn, er hat es vorher geäußert.

Rat geben oder Hilfestellung anbieten, gerade wenn sie nicht ausdrücklich gewünscht wurde, wirkt trennend. Weiter oben habe ich geschrieben, dass es viel mehr um Verbindung, um Beziehung geht. Wenn wir diese herbeiführen wollen, dann verändern sich auch die Sätze, die wir dem

Erzähler schenken, wie z. B.:

- Ich kenne ähnliche Erfahrungen, du bist damit nicht alleine
- Erzähl weiter, das klingt spannend und erinnert mich an meine eigenen Erfahrungen
- Ich bin ganz neugierig: Lass mich deine Welt (deinen Wald) etwas besser kennenlernen und die Art und Weise, wie du gelernt hast, die Richtung darin zu finden und deine Erfahrungen, mit Schwierigkeiten darin fertig zu werden
- Wie fühlst du dich, wenn du da stehst, wo es scheinbar nicht weitergeht?

u.s.w.

11. Schlussbetrachtung

Wenn du bis hierher gelesen hast würde ich am liebsten gleich bei dir vorbeischaun und dich fragen, wie das alles auf dich gewirkt hat, ob du vieles davon kennst, ob du ähnliche Erfahrungen gemacht hast. Mich hat beim Schreiben dieses Buches 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 kommen in dieses Leben als unperfekte Wesen und bringen eine Menge Shit (Karma) mit. Zu alledem kommen wir in familiäre Verhältnisse, die oft 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, viele 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.

Mir macht eine solche negative Ausgangssituation Druck, mich da heraus zu entwickeln. Sie gibt mir eine Energie, mich von dort weg zu bewegen hin zu einem Leben, wo ich Sinn, Erfüllung, Freude, Glück etc. finde. Jemand hat mal gesagt: „Wenn wir am Anfang schon im Paradies wären, würden wir uns gar nicht auf den Weg machen“. Ich finde, das ist nur zum Teil richtig. Es gibt noch ein anderes Motiv, sich auf den Weg zu machen: Es ist das Rückerinnern an einen Zustand, von dem wir bei unserer Inkarnation gestartet sind, und den viele von uns vergessen oder durch Trauma komplett verdrängt haben.

Vielen von uns fehlt deshalb ein Urvertrauen in uns selbst und in die Welt und wir versuchen dies durch Kontrolle und scheinbare Sicherheit im Außen auszugleichen. Vielleicht ist es aber auch so, dass wir viel weiter und tiefer in Verbindung mit dieser Welt starten, als uns dies bewusst ist, und wir verlieren dann vieles von dieser verbundenen Art des SEINS – und vieles davon schon sehr früh in unserem Leben.

Nun können wir uns alleine auf den Weg 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!

Dafür, finde ich, ist es gut, sich die Aspekte von Kommunikation bewusst zu machen. Was es vor allem braucht, ist die innere Ausrichtung (d.h. hilfreiche Intention(en)), mit der oder denen ich losziehe und in Kontakt gehe. Hier ein paar Vorschläge:

- 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
- Ich bin bereit, nicht zu urteilen und Vorurteile loszulassen
- Ich bin bereit, mit meinem Gegenüber in Verbindung zu bleiben

Eine Männergruppe kann dafür der ideale Erfahrungs- und Experimentierort sein. Dort findest du Gleichgesinnte, die ebenso wie du auf dem Weg auch auf der Suche sind. Männer, 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 um einen guten Weg für sich ringen.

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 manches mal erst mal durch die Scheiße durch musst, kann ich aus Erfahrung sagen: es lohnt sich, für die freieste, größte und schönste Version von dir zu gehen und alles zu geben!

Zum Schluss noch die gute Nachricht: der Aufbruch der Männer hat spürbar begonnen. Mittlerweile gibt es eine Fülle von Angeboten für Jungen (Initiationen, Väter-Söhne-Camps, Walk Away's) und Männer (Männergruppen, Männertrainings, Visionquest, 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.

12. Dank und eine Bitte

Danke!

Dieses Buch 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 Buch 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.

Quellen

Bücher:

Baldwin, Christina & Linnea, Ann: Circle: Die Kraft des Kreises – Gespräche und Meetings inspirierend, schöpferisch und effektiv gestalten (Gebunden, 2014)
www.peerspirit.com

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

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

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

Maté, Dr. Gabor: Im Reich der Hungrigen Geister – Auf Tuchfühlung mit der Sucht – Stimmen aus Forschung, Praxis und Gesellschaft (Hardcover 2021)
<https://drgabormate.com/>

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

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

Szekely, Dasa: Das Schweigen der Männer – Warum der Mann in der größten Krise seines Bestehens ist und wie er wieder herauskommt (Hardcover 2016). Sie bietet auch eine Online-Männergruppe an siehe: <https://www.dasacoaching.de/>

Links:

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

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

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/>

Filme, Interviews, Vorträge, Artikel:

Benz, Anton: Männlichkeit im Wandel

<https://www.spektrum.de/news/wie-sich-die-maennlichkeit-veraendert/1924129>

Charf, Dami: Die Bedeutung von Sicherheit und die Polyvagal-Theorie

<https://therapeuten.traumaheilung.de/polyvagal-theorie-trauma/>

Essig, Carsten: Reife Männlichkeit – Männer vereinigt euch!

<https://forum-neue-maennlichkeit.de/reife-maennlichkeit-maenner-vereinigt-euch/>

Heinzel, Sebastian: Der Krieg in mir (Film, 2020)

<https://derkrieginmir.de/>

Klein, Gopal Norbert im youtube-Kanal „Medialität und Traumaheilung“:

Warum sind Männer feige? → <https://www.youtube.com/watch?v=J5vHlpsQwGo&t=5s>

Wie Männer ihre Frauen zerstören... → <https://www.youtube.com/watch?v=B3O3ifUo7IY&t=4s>

Wie Frauen ihre Männer zerstören... → <https://www.youtube.com/watch?v=PRGaz5Fsba4&t=1s>

Rubikon-Magazin: Die Austreibung des Männlichen

<https://www.rubikon.news/artikel/die-austreibung-des-mannlichen>

Wittneben, Götz im youtube-Kanal „Neue Horizonte“:

Der Krieg gegen die wahre Männlichkeit. Interview mit Raik Garve

<https://www.youtube.com/watch?v=vVnj-FjxtGk&t=347s>

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 aus dem 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 Buch 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

Nachschatlag 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 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?

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