

# Ich höre Dir zu

*"Eine oft gehörte und geäußerte Bitte lautet: "Hab doch einmal etwas Zeit für mich!"; "Ich bin so allein!"; "Niemand hört mir zu!" Die Hektik des modernen Lebens, die Ökonomisierung von Pflege und Sozialleistungen zwingt zu möglichst schnellem und effektivem Handeln. Es fehlt oft - gegen den Willen der Hilfeleistenden - die Zeit, einem anderen einfach einmal zuzuhören. Zeit haben, zuhören können - ein Werk der Barmherzigkeit, paradoxerweise gerade im Zeitalter technisch perfekter, hochmoderner Kommunikation so dringlich wie nie zuvor!"*

(Bischof Wanke, aus einer Predigt im Dom vom 18.11.2006)

## Was bedeutet Hören?

Mehr als nur die Aufnahme und Übersetzung von akustischen Signalen, eine Schallübertragung zugunsten eines Informationsaustausches. Vgl. Unterschied zwischen unseren Hörorganen – und einem Hörimplantat. Hören ist Grundvoraussetzung, dass es zum Wichtigsten kommt, was unser menschliches Leben ausmacht, nämlich Begegnung. Wirklich Begegnung! Hören heißt einen Raum des Empfangs schaffen, um den mir nahen Menschen aufzunehmen.

Exkurs zu einem Kulturgut des christlich-jüdischen Abendlandes:

### **Höre Israel! Schm'a Jisrael, Elohejnu Echad!**

Das Glaubensbekenntnis des Volkes Israel beginnt mit diesem Appell. Nicht zu hören war gleichbedeutend mit: Sich von Gott nichts mehr sagen zu lassen. Alles schon selbst besser wissen. Das Vertrauen in die eigene (vermeintliche) Souveränität gelegt zu haben oder auf andere Götter zu setzen. Nicht mehr mit dem lebendigen, aber letztlich nicht fassbaren und bildhaft festmachbaren Gott zu rechnen. Nur im Hören lässt er sich finden! Im Umfeld des Volkes Israel gab es immer die Angebote der Wohlstandsgötter, die kanaanitischen Fruchtbarkeitsgötter, die Baalgottheiten u.a. – damals wie heute eine Versuchung. Der dementsprechende Spott der Propheten lautet: Diese Götzen sind doch stumm! Das Machwerk eurer Hände bringt doch keinen Laut hervor! Der Gott Israels jedoch, kommuniziert! Er spricht und hat uns eine innere Rezeptionsfähigkeit gegeben – unsere Seele. Sie ist das eigentlich innere Hörorgan des Menschen. Ähnlich: Das verstockte Herz, das durch Wohlstand verfettete Herz! Das Herz, das nicht mehr hören kann.

*"Hört, und ihr werdet leben" (Dtn 4,1)* In der Zweit-Redaktion des Gesetzes wird der Aspekt des Hörens noch deutlicher herausgearbeitet. Leben gibt es nur in einer lebenslang zu trainierenden Hörbereitschaft. Hören ist gleich Glaube. Diese Tradition gipfelt in der Person des Jesus von Nazareth. Er ist das lebendige Wort des unsichtbaren Gottes – und zugleich ganz Hörender, der sein Selbstverständnis aus dem Hören auf den Vater (Ge-hor-sam) speist.

In der Urkirche war das Hören auf das Wort Gottes Grundvoraussetzung für das Leben und die geistliche Fruchtbarkeit des „neuen Weges“. Paulus: Glaube kommt vom Hören.

## Voraussetzungen, um wirklich zu hören

### 1. Einübung in Stille

Stille ist die Voraussetzung, um innerlich frei zu werden. Es geht nicht nur um eine äußerliche Reduktion von Lärmquellen, sondern ein Wahrnehmen der vielen Lärmbelästigungen, der „vielen Stimmen“, die ganz selbstverständlich in uns ihr Unwesen treiben. Wahrnehmen und langsam zum Schweigen bringen. Tagesrhythmus mit Zeiten der Stille entwickeln. Stille

aushalten lernen. Sich selbst aushalten lernen. Dass nichts los ist. Dass uns so vieles durch den Kopf geht. Stille ist eine neue Herausforderung geworden. Meinungsfasten.

## 2. **Größtmögliche innere Freiheit**

Es geht um den Willkommensraum für den Nächsten, der zu uns sprechen möchte. Wer durch Sorgen, Stress, Problemen, unaufgearbeitete seelische Baustellen zu sehr selbst „belagert“ oder mit sich selbst beschäftigt ist, kann nicht zu hören, oder nur oberflächlich. Bsp. Bitte um Auskunft an den italienischen Taxifahrer. Verengte/verängstigte Menschen können schwer zuhören. Hören heißt einen inneren Resonanz-Raum öffnen, in dem ich jemanden „empfangen“ kann. Auch beim Zuhören geht es um Gastfreundschaft, um ein respektvolles Aufnehmen des Gastes, ihm einen Platz anzubieten und „seine“ Geschichte hören. Bsp. Die Gastfreundschaft bei uns zu Hause. Eine extrem wertvolle Erfahrung.

## 3. **Klärung der Hörgewohnheiten und Hörfilter**

Hören hat mit kindlicher Überraschungsfreude zu tun. Kinder haben noch wenig Hörfilter implantiert. Sie können relativ direkt zuhören – falls sie nicht schon durch akustische und visuelle Dauerberieselungen verbildet wurden. Sie können Zuhören – mit offenem Mund. Hören und Kommunizieren ist immer mit Emotion, mit bestimmten Erfahrungen, mit Enttäuschungen und Erwartungen „eingefärbt“. Z.B. wenn eine bestimmte Person den Mund aufmacht, weiß ich längst schon, was sie sagen will! Stimmt das? Woher weiß ich das? ... Es braucht eine neue Geduld, um wirklich zu hören. Nur wer für Überraschungen offen ist, kann wirklich zuhören. Kultur- und milieubedingte Hörfilter wahrnehmen und überprüfen!

## 4. **Interesse für den Anderen entwickeln**

Hören ist etwas Aktives, wirklich Zuhören ist anstrengend. Wesentlich Kräfte raubender als Sprechen. Nichts Passives! Ohne Neugierde im positiven Sinn und aktive Aufmerksamkeit gibt es kein wirkliches Hören. Ich muss mir mit dem Herzen meinen Nächsten, der zu mir spricht, erobern. Ich muss ihn „suchen“ – ihm, bzw. ihr mit Interesse entgegengehen. Leih mir dein Ohr nur, mein Wort find ich dann schon (H. Heine?). Hören braucht Energie und eine Zuhören gibt es nur, wenn ich dafür auch wirklich eine Entscheidung treffe. Vgl. die Unart der vielen Nebenbeschäftigungen während des Telefonierens.

# **Hören ist Hingabe, Gabe von sich selbst**

## **1. Hören bedeutet, sich selbst loszulassen, sich selbst zu verlieren**

Nach der Betrachtung der Voraussetzungen für ein wirkliches Hören, versteht es sich fast schon von selbst, dass es kein wirkliches Hören und kein aufmerksames, hörendes Begleiten von Menschen gibt, wenn ich nicht bereit bin, für den, der zu mir spricht, meine eigenen Themen zurückzustellen. Das eigene Wollen und Schon-Wissen, was zu tun wäre, die besten Intentionen für den Anderen, usf. all das, was mir selbst so wichtig ist, hinten anzustellen.

Selbst die eigenen Werte, Überzeugungen und Meinungen müssen „Platz machen“.

Ausnahme und Grenze: Das sprechende Gegenüber wird übergriffig, mit Worten gewalttätig oder beleidigend. Hören bedeutet, sich selbst „in die zweite Reihe zu stellen“.

Wirklich fruchtbares Zuhören gibt es nicht ohne De-Mut, d.h. Mut zum Dienen. Es geht im Moment des Hörens nicht um mich selbst, sondern um den Anderen! All das sind natürlich

Zielvorgaben, aber wichtig, um uns zu barmherzigen Menschen zu machen. Hören bedeutet, mein Gegenüber ernst zu nehmen und ankommen zu lassen. Bsp. von Thomas erzählen – Aggressivität schlagartig abgebaut durch ein wenig, bewusstes Zuhören.

## **2. Hören bedeutet, sich in der Sache zu verlieren**

Wirklich zuhören gelingt nur, wenn ich mich nicht mehr auf den Anderen konzentriere – um ihn zu ergründen, zu bestaunen, zu kritisieren oder zu therapieren - sondern auf das, was er mir sagen möchte. Ich muss mich auf die Verführungskunst der Worte und Sätze meines Nächsten einlassen – muss ringen um das, wovon die Rede ist, möglichst ganz auf die Sache einsteigen. Denn Vorsicht: Nicht mit der professionellen Distanz des Supervisors oder Therapeuten zuhören. Diese Reserviertheit, bzw. dieser Vorbehalt kann professionell anmuten, ist er aber nicht. Kann im Gegenteil sehr verletzend sein. Sensible Menschen spüren sofort, ob ich mich auf das, was sie sagen möchten einlasse, oder ob ich ihr „Gerede“ nur über mich ergehen lasse, um ein paar, scheinbar wichtige Nachfragen zu stellen, um ihnen zu helfen, ... letztlich um von ihrem „Text“ Info und Handlungsrichtlinien abzuleiten. Gespräche bei denen es um Lebensfragen, um Existentielles, um Belastendes geht, nicht funktionalisieren! Vgl. Sich in einem Spiel ganz zu verlieren – erst dann macht das Spiel Sinn und Spaß. Einwand: Wo bleibt die Distanz, das Sich-Schützen, sich Heraus-Nehmen können, ... ? Die Einwände sind berechtigt, aber zuerst braucht es vom Hörenden die Bereitschaft, sich auf „die Sache“ einzulassen. Das gehört auch zur Professionalität von Seelsorge!

## **3. Hören bedeutet, sich im sprechenden Gegenüber zu verlieren**

Nachdem man sich gegenseitig aus den Augen verloren hat, weil das, was man sich zu sagen hatte, so interessant war, stellt sich die Freude ein, sich im Gespräch „über etwas“ gegenseitig zu finden – nicht gewollt und nicht angestrebt, sondern plötzlich durch das hörende Kommunizieren eine Gewissheit, dass Beziehung aufgebaut wurde, dass eine innere Berührung stattgefunden hat, ein Verstehen und Einverständnis – dass ein Gegenüber da ist, mit dem man sich jetzt gemeinsam „verloren“ hat. Begegnung hat stattgefunden!!! Das ist eine Erfahrung von Liebe – ausbuchstabiert als nicht verurteilende Barmherzigkeit. Wer sich in dieser Weise selbst zum Geschenk gemacht hat, um wirklich aufmerksam zuzuhören und sich auf Geschichte und Geschichten einzulassen, auf leise und laute Töne, auf feine und grobe, auf Wutausbrüche und auf das Versagen von Stimme, der wird dadurch selbst reich beschenkt. Ja man kann tatsächlich sagen: Zuhören verwandelt, und zwar sowohl den *anderen* Menschen als auch *mich selbst*.

*Eine Betrachtung und ein Gesprächsimpuls von Bischofsvikar Hermann Glettler.  
Treffen der MitarbeiterInnen der Telefonseelsorge, 7. Okt. 2016*