



SWR2 Wissen

Zuhören - Eine vergessene Kunst

Von Frank Schüre

Sendung: Donnerstag, 13. Juni 2019, 8:30 Uhr
(Erstsendung: 19. Oktober 2017)

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2017

Stress, Hektik und die digitalen Medien verhindern, dass wir einander wirklich zuhören. Auch in der Medizin fehlt dafür die Zeit. Doch aktives Zuhören kann heilsam sein – für beide Seiten.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Regie: Leise Musik, darüber:

Zitator 1:

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen.

Erzählerin:

Sechsendneunzig Prozent der Erwachsenen halten sich Umfragen zufolge für gute Zuhörer. Subjektiv allerdings haben immer mehr Menschen das Gefühl, dass ihnen keiner wirklich zuhört. Und objektiv halten uns Smartphones, Stress und Hektik systematisch von Begegnungen ab, in denen wir einander in Ruhe zuhören. Dabei ist es einer der großen, unerfüllten Wünsche, dass uns jemand lauscht. Wobei es natürlich immer die anderen sind, die zuhören sollen und es nicht können.

Regie: Leise Musik, darüber

Zitator 1:

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß einfach nur da und hörte zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Ansage:

Zuhören – eine vergessene Kunst? Eine Sendung von Frank Schüre.

Erzählerin:

Zuhören erscheint deutlich anspruchsvoller als Reden. Neurowissenschaftliche Studien der Harvard University haben gezeigt, dass Reden - vor allem über sich selbst - die gleichen Hirnareale wie Nahrung, Geld und Sex aktiviert. Sprechen befriedigt also existenziell und belebt entsprechend. Zuhören dagegen ist harte Arbeit. Es ermüdet, aufmerksam zu bleiben und so am Gelingen des Gesprächs mitzuwirken. Zumindest anfangs und in ungeübtem Zustand. Doch wenn man lernt, „aktiv zuzuhören“, verändert es, wie wir uns selbst und unsere Gesprächspartner erleben.

Regie: Leise Musik, darüber:

Zitator 1:

Momo konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Erzählerin:

So beschrieb der Kinderbuchautor Michael Ende die Kunst des Zuhörens in seinem Märchenroman „Momo“. Aber wie entfaltet Momo derartige Potenziale in den Menschen? Sicher nicht, indem sie möglichst stillhält und abwartet, bis der Sprechende endlich fertig ist. Ihr Zuhören scheint an dem, was ausgesprochen wird, mitzuwirken. Die Qualität des Sprechens erwächst aus der Qualität ihres Zuhörens.

Zitator 2:

Um Bedeutsames und Wirkungsvolles zu sagen, muss Raum zum Sprechen sein. Dieser Raum wird durch intensives Zuhören erzeugt und dem Sprecher von den Anwesenden gegeben. Diese Art des Zuhörens geht hinaus über das übliche Sich-zuwenden, Blickkontakt, Nicht-unterbrechen.

Erzählerin:

Schreiben die Dialogexperten Markus Hauser und Christoph und Hanna Mandl in ihrem Buch „Die schöpferische Besprechung“. Hanna Mandl:

OT 01 (Mandl):

Das Zuhören ist ganz wichtig, und diese Neugier, fast das Gegenüber zum Orakel zu machen. Oder mindestens so zuzuhören, als ob man überzeugt ist, diese Person ist ganz weise, die da jetzt spricht.

Zitator 2:

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.

OT 02 (Mandl):

Es ist schon auch diese Perspektive, dass wir hier in einem gemeinsamen Feld sind, das man erkunden kann, dass es da nicht unbedingt drauf ankommt, wer das Wort ergreift, oder wer was sagt, sondern dass man sich darauf verlassen kann, dass die Dinge in den Fluss kommen. Das entlastet auch unglaublich, wenn man das Gefühl hat: es kommt auf mich an, aber ich muss mich da jetzt nicht unter Druck setzen, sondern ich begeb' mich in diesen Fluss.

Zitator 2:

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.

Erzählerin:

Der Bedarf an erfüllenden Gesprächen wächst. Befriedigung durch Nahrung, Geld und Sex genügt nicht. Und auch das normale, selbstbezogene Sprechen befriedigt nur äußerlich. Immer mehr Menschen fehlt es an Nahrung für die Seele. Das ist die tiefere Konsequenz aus den Ergebnissen der Psycho- und Stress-Reports der großen Krankenkassen von 2015 und 2016.

Psychische Leiden haben seit Jahren die höchsten Zuwachsraten. Seit dem Jahr 2000 haben sich die Fehlzeiten bei Berufstätigen wegen seelischer Erkrankungen fast verdoppelt. Bei allen anderen Krankheiten blieben sie relativ stabil. Statistisch stehen psychische Leiden inzwischen auf Platz zwei, hinter Rückenleiden und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Deutschland braucht Therapie, titelte der Psychoreport der DAK von 2015.

Die steigende Zahl seelischer Erkrankungen erwächst auch daraus, dass man sie als die tiefere Ursache hinter vielen körperlichen Leiden erkennt. Man spricht also immer mehr über seelische Leiden. Aber man spricht zu wenig mit den Leidenden selbst. Oder genauer: man hört ihnen nicht zu – nicht zuhause, nicht bei der Arbeit. Und auch beim Arzt nur unter Mühen:

OT 03 (Maio):

Die Heilberufe hören zu. Aber niemand erkennt es an als eine Leistung, die sie durch das Zuhören vollbringen, als eine notwendige Bedingung dafür, um überhaupt anderen Menschen zu helfen, ihnen gerecht zu werden. D.h. dass man heutzutage sich gegen die Strukturen erst mal wehren muss, um ein guter Arzt zu sein. Deswegen steht das Zuhören quer zu unserer Zeit. Sie können nur zuhören, indem Sie sich von der Befolgung oder Verfolgung eines konkreten Ziels abwenden und sich einlassen - ohne zu wissen, was kommt. Zuhören bedeutet bereit zu sein, etwas Unvorhergesehenes zu erleben, zu erfahren.

Erzählerin:

Im Juni 2016 veranstaltete der Medizinethiker Giovanni Maio in Freiburg ein Symposium über die Grundfragen des Menschseins in der Medizin, eine Kultur der Aufmerksamkeit – und den Wert des Zuhörens in einer visuell dominierten Medizin.

OT 04 (Maio) (Kongressaufnahme):

Das Sehen ermöglicht eine Distanzierung zu dem Gesehenen. Es ermöglicht einen prüfenden, rasternden Blick. Und wir erkennen eine Gestalt, die wir beziffern können. Hörend sind wir persönlich beteiligt. Lorenz Oken hat es wunderbar ausgedrückt: „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. Doch das ist nicht kompatibel mit der Vorstellung einer Medizin als industrieller Produktionsbetrieb. Wer in einem Betrieb wirklich zuhört und sich wirklich einlässt, der wird am Ende den ganzen Betrieb aufhalten.

Erzählerin:

Wenn der Arzt dem Patienten wirklich zuhört, spürt er vielleicht auf einmal auch, was tief in seinem eigenen Leben fehlt. Tatsächlich, auch das Wesen im weißen Kittel hat ein Leben, dem es vielleicht nicht reicht, wenn nur gilt: „Hauptsache der Betrieb läuft“.

Giovanni Maio kritisiert eine technisch und visuell ausgerichtete Medizin, in der die Heilkraft menschlicher Beziehung untergeht.

OT 05 (Maio):

Medizin ist eine Disziplin, die die Aufgabe hat, eine Antwort mit dem Patienten gemeinsam zu finden. Sie hat nicht die Aufgabe, Richtungen zu weisen, sondern die richtige Antwort zu erarbeiten, die man nicht vorher wissen kann, und die man nie allein wissen kann. 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.

Erzählerin:

Der Kostendruck im Gesundheitswesen steigt. Oft genug bedeutet das für die Arzt-Patient-Beziehung: anderthalb Stunden Wartezimmer, drei Minuten Sprechzimmer. Und wenn dann der Patient dann endlich erzählt, tippen immer mehr Ärzte währenddessen die Anamnese in den PC, Blick und Aufmerksamkeit auf den Bildschirm fokussiert. Zugleich gehören die Beschäftigten im Gesundheitswesen zu den Spitzenreitern bei beruflichen Fehlzeiten. Sie fühlen sich offenbar ähnlich unzufrieden und gestresst wie ihre Patienten. Giovanni Maio möchte die funktionstüchtige Medizin daher nicht abwerten. Aber sie ergänzen – um den 'Sinn des Zuhörens'.

OT 06 (Maio):

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. Allein dadurch kann ich ihn sogar heilen, indem ich ihm zuhöre.

Regie: *Musik*

Erzählerin:

Zuhören ist das, sagt Giovanni Maio, was jeder Patient sich von seinem Arzt oder Psychotherapeuten erhofft, weil er sich dadurch als Mensch wahrgenommen fühlt. Doch auf einen Psychotherapie-Platz wartet man bis zu einem halben Jahr. Wer wirklich psychisch krank ist, verkräftet das kaum. Viele Kranke landen daher in einer Klinik, obwohl eine ambulante Psychotherapie besser für sie geeignet wäre. Doch selbst wenn man einen Therapieplatz bekommt, bedeutet das nicht unbedingt, dass es hier um ein „tiefes Zuhören“ geht. Zumindest nicht in dem Sinne, wie es sich die Schweizer Psychoanalytikerin Alice Holzhey-Kunz vorstellt. Sie kritisierte auf dem Freiburger Symposium Behandlungen, die den Patienten möglichst schnell wieder fit für den Betrieb machen sollen.

OT 07 (Holzhey):

Was sind die richtigen Interventionsstrategien? Wie bringen wir den Patienten die richtigen Bewältigungsstrategien bei? Das sind die zentralen Fragen: wie können wir

möglichst effizient diese Störungen beseitigen? Es geht überhaupt nicht mehr darum, den Patienten erzählen zu lassen, woran er leidet und ihm ein Ohr schenkt dafür.

Erzählerin:

Die Psychoanalytikerin unterscheidet zwei Arten des Zuhörens in der Therapie. Bei der einen hört der Therapeut auf das, was der Patient ihm auf seine Fragen antwortet. Dabei hat der Therapeut das Heft in der Hand, er stellt die Fragen, auf die der Patient antworten soll. Der Befragte gibt Auskunft über das, was er gefragt wird.

OT 08 (Holzhey):

Das andere Mal hingegen hört der Therapeut dem zu, was ihm der Patient von sich her erzählt. Nur in diesem Falle begibt sich der Therapeut wirklich in die Rolle des Zuhörenden. Und das bedeutet, dass er das Heft aus der Hand gibt.

Regie: Musik

Zitator 2:

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. Ich bin zutiefst dankbar für die Zeiten, da mir dieses einfühlsame, konzentrierte Zuhören zu Teil wurde.

Erzählerin:

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? Der amerikanische Psychologe und Therapeut Carl Rogers verbrachte sein Leben mit diesen Fragen. Ihm galt der Mensch als einzigartig und im Grunde gut. Wesentlich für sein humanistisches Weltbild ist ein prinzipielles Wohlwollen in Beziehungen. Emotionale und nonverbale Bereiche sind dafür genauso wichtig wie rationale. Rogers – geboren 1902, gestorben 1987 - entwickelte mit der Klienten zentrierten Gesprächstherapie eine wegweisende Therapieform. Aktives Zuhören ist darin die Grundlage.

Zitator 2:

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?

Erzählerin:

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, schreibt Carl Rogers:

Zitator 2:

Wenn ich einen Menschen und die Bedeutungen, die in diesem Augenblick für ihn wichtig sind, wirklich höre - nicht bloß seine Worte, sondern ihn - und wenn ich ihm zu erkennen gebe, dass ich seine privaten, ganz persönlichen Bedeutungen aufgenommen habe, dann geschehen viele Dinge.

Erzählerin:

Nichts ist präsenter im allgemeinen Befinden als innerer Druck und die daraus entstehende Unruhe. Sechzig Prozent der Deutschen fühlen sich unter Dauerdruck, so die Stress-Studie 2016 der Techniker Krankenkasse. Arbeit und Ausbildung stehen auf Platz eins der Stressoren: zu viele Termine und Hektik, zu wenig gute Organisation. Von den zwölfhundert Befragten fühlten sich dreiundvierzig Prozent abgearbeitet, achtunddreißig Prozent gaben an, Zuhause nicht abschalten zu können, neununddreißig Prozent vernachlässigten deswegen Familie und Freunde, fünfundzwanzig Prozent verbrachten nach eigenem Gefühl zu viel Zeit im Internet.

Da bleibt kaum Kraft und Zeit für ein gutes Gespräch, bei dem wir uns selbst und den nahen Menschen wirklich zuhören.

Erzählerin:

Eine Studie der Universitäten Potsdam und Hohenheim ermittelte 2016 den Stress unter Studierenden. Sie wertete die bisher umfassendste Online-Befragung von mehr als achtzehntausend Hochschülern aus. Mehr als die Hälfte von ihnen gab an, unter Dauerstress zu leiden, aufgrund wachsender Lernlast, Zeitdrucks und fehlender Unterstützung. Die Stress-Level waren je nach Studienfach, Abschlussart, Bundesland und Geschlecht unterschiedlich.

Insgesamt aber suchten nur knapp zwölf Prozent der gestressten Hochschüler und Hochschülerinnen Hilfe bei psychosozialen Beratungsangeboten. Offenbar fällt es vielen schwer, über ihr Leiden und ihren Druck zu sprechen. Aber genauso wenig werden die Menschen gefragt, wie es ihnen wirklich geht. Und am allerwenigsten hört man ihnen wirklich zu. Der Psychologe und Therapeut Carl Rogers wusste, warum das nicht leichtfällt:

Zitator 2:

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.

Erzählerin:

Es gibt nicht viele Momos und Carl Rogers auf der Welt. Aber es gibt viele Gelegenheiten, aktives Zuhören selbst zu probieren – auch wenn wir keine Therapeuten sind, ganz Ohr zu sein. Anfangs wird es wahrscheinlich eher langweilig und anstrengend sein. Aber indem man es übt und lernt, wird es spannend und bewegend.

Regie: Musik

OT 09 (Mandl):

Das habe ich geübt in endlosen Stunden mit meiner Geige. Da ist das Zuhören - man hört sich ununterbrochen selber zu. Bemerkt ununterbrochen, was noch nicht so ist, wie man es haben möchte... und dann gibt's so Feedbackschleifen - dadurch, dass ich erreiche, einen Klang so zu erzeugen oder eine Melodie oder ein Stück wie ich sie mir vorstelle, arbeite ich auf einer subtilen Ebene auch zugleich an meiner Vorstellung, die sich auch verbessert. Das ist eine Arbeit mit sich selber, die wahrscheinlich schon hinführt zu was Meditativem.

Regie: Musik

Erzählerin:

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? frage ich danach Hanna Mandl. Soll ich diesem inneren Chaos zuhören? Gibt es ein Können darin, sich selbst zuzuhören? Hilft es, wenn ich Aufmerksamkeit übe? Hanna Mandl hört mir zu, auf eine ganz spezielle Weise, die mich zum Sprechen animiert. Wie macht sie das?

OT 10 (Mandl):

Das ist mein innerer Rhythmus, den ich in einen Raum ausbreiten kann. Der ist sehr langsam. Ich hatte als Musikerin immer wieder Schwierigkeiten, weil ich eigentlich langsamer war als das ganze Orchester (lacht). Diese Langsamkeit habe ich in meinem Körper, in meinem inneren Empfinden. Ja, meine Kinder haben gesagt: du bist wie ein Schildkröte. Das ist etwas, was mir entspricht. Wenn ich diesen inneren Rhythmus ausbreiten kann und andere da hinein einladen kann, dann ist das vielleicht auch eine Gabe. Ich kann das nicht machen, das ist nicht gewollt, das ist einfach so - und es funktioniert.

Zitator 2:

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. – Carl Rogers.

Erzählerin:

Mein innerer Rhythmus ist nicht langsam. In der Stille der Meditation nervt und schmerzt der Krach in mir. Keine Chance mich abzulenken oder irgendwie abzuhausen. Das volle eigene Programm – für eine gefühlte Unendlichkeit. 2014 setzte man an der University of Virginia vierhundert Probanden jeweils allein in einen leeren Raum. Fünfzehn Minuten lang sollten sie über ein Thema ihrer Wahl

nachdenken und ansonsten still sitzen bleiben. Knapp die Hälfte fand das fast unerträglich, neun von zehn gingen unter im eigenen Gedankenkarussell. Als man den Versuch bei den Testpersonen zuhause wiederholte, erlebten sie das noch unerträglicher als im Labor – weil die vertraute Ablenkung dort greifbar nah war. Ein Drittel gestand, es nicht ausgehalten zu haben. Sie griffen zum Smartphone.

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. Matthias Girke ist Onkologe am anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe. Auf dem Symposium über den Wert des Zuhörens sprach er frei - ohne Zettel, ohne PowerPoint - und machte das Zuhören damit zu einem echten Vergnügen:

O-Ton 11 (Girke):

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.

Zitator 2:

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.

OT 12 (Girke):

Aufmerksames Zuhören ist wie der Mutterboden für neue Inspiration. Und wir können dann hören, wenn wir uns richtig gut innerlich um etwas bemühen und dadurch inspirationsfähig werden für das, was an neuer Idee auftauchen kann. Das ist wirklich die beglückendste Erfahrung in der Medizin: es gibt kaum was Schöneres, wenn man im Gespräch mit einem Patienten auf was Neues kommt, was handlungs- und diagnoseleitend ist, und was der Patient vorher nicht wusste, und der Arzt vorher nicht wusste. Wenn etwas neu entsteht und geboren wird durch eine Kultur von Konzentration, von Aufmerksamkeit, und dieser Offenheit.

Regie: *Leise Musik, darüber*

Zitator 1:

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.

Erzählerin:

Vermutlich sehnen wir uns alle nach so einer Momo. Und manche sehnen sich auch danach, so zuhören zu können wie sie. Dieser Wunsch, meint Hanna Mandl, ist ein Impuls für die Entfaltung eigener Möglichkeiten:

OT 13 (Mandl):

Was ich nicht bewundern kann, kann ich nicht werden. Das hat ja schon was, dass wir Vorbilder brauchen, wenn wir uns entwickeln wollen, Menschen brauchen, auf die wir hinschauen und hinaufschauen. Damit wir in uns entdecken, was wir da sehen und uns da hin entwickeln können.

Regie: Leise Musik, darüber:

Zitator 1:

Momo hörte allen zu, den Hunden und den Katzen, den Grillen und Kröten, ja, sogar dem Regen und dem Wind in den Bäumen. Und alles sprach zu ihr auf seine Weise. An manchen Abenden, wenn alle ihre Freunde nach Hause gegangen waren, saß sie noch lange allein in dem großen steinernen Rund des alten Theaters, über dem sich der sternenfunkelnde Himmel wölbte, und lauschte einfach auf die große Stille. Dann kam es ihr so vor, als säße sie mitten in einer großen Ohrmuschel, die in die Sternenwelt hinaus horchte.

Regie: Leise Musik, dann auf Schluss

* * * * *

Literaturangaben:

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

Erfahrungen in Kommunikation, Carl R. Rogers, <http://www.seminarhaus-schmiede.de/pdf/rogers-kommunikation.pdf>

Die schöpferische Besprechung. Kunst und Praxis des Dialogs in Organisationen, Christoph Mandl, Markus Hauser, Hanna Mandl, EHP 2008

Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen, David Bohm, Klett-Cotta 2014 (1998)

https:

[//www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/studien-und-auswertungen/tk-stressstudie_2016/919764](https://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/studien-und-auswertungen/tk-stressstudie_2016/919764)

https:

[//www.dak.de/dak/download/Psychoreport_2015_Deutschland_braucht_Therapie-1718790.pdf](https://www.dak.de/dak/download/Psychoreport_2015_Deutschland_braucht_Therapie-1718790.pdf)

http:

[//www.thecrimson.com/flyby/article/2012/5/12/harvard-study-self-disclosure-brain/](http://www.thecrimson.com/flyby/article/2012/5/12/harvard-study-self-disclosure-brain/)

http:

[//www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2368451/Why-talking-friends-pleasurable-SEX.html](http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2368451/Why-talking-friends-pleasurable-SEX.html)

http:

[//www.lpk-bw.de/fachportal/fachbeitraege/fb_pdf/nuebling_et_al_versorgung_ptj2014.pdf](http://www.lpk-bw.de/fachportal/fachbeitraege/fb_pdf/nuebling_et_al_versorgung_ptj2014.pdf)

https:

[//www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews%5Btt_news%5D=33555&cHash=ea6777db8fb430be8075e2e323044d36](https://www.uni-hohenheim.de/pressemitteilung?tx_ttnews%5Btt_news%5D=33555&cHash=ea6777db8fb430be8075e2e323044d36)