

Die Sehnsucht, tief und leicht zu hören

Empathie – der ernsthafte Wunsch nach Verbindung
Erfahrungen von Timo Gesterkamp

Vor einem Jahr schrieb ich an dieser Stelle von meiner Sehnsucht, tief gehört zu werden. Heute möchte ich den Fokus wechseln.

Ich möchte von meiner Sehnsucht schreiben, andere Menschen zu hören – zu hören, um mit ihnen in Verbindung zu kommen. Und dies auf leichte, ja spielerische und von tiefem Interesse getragene Art und Weise.

Ausgangspunkt ist mein Erleben in einer Selbsterfahrungsgruppe, an der ich teilnehme. Vor Kurzem bat mich eine Teilnehmerin dieser Gruppe, ihr empathisch zuzuhören. Auf meine Frage, was das denn für sie ganz konkret heiße, antwortete sie, dass ich ihr bitte spiegeln möge, was ich vermute beziehungsweise höre mit dem Fokus auf ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Mein Herz ging auf! Einerseits, weil ich Klarheit, eine klare „Auftragslage“ liebe und andererseits, weil es mich in Verbindung bringt, sie dabei zu unterstützen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen beziehungsweise tiefer mit ihnen in Kontakt zu kommen, indem ich diese vermute oder spiegle.

Ein anderes Erleben. Dieselbe Gruppe – eine Woche später. Es gibt einige Redebeiträge in der Gruppe. Die „Auftragslage“ ist dabei in der Regel auch klar. Eine Person spricht und die anderen hören still (möglichst empathisch) zu. Meine Freude über die klare „Auftragslage“ hält sich in Grenzen, weil stilles Zuhören in einer Gruppe mich regelmäßig statt zum Herzen in den Kopf bringt – ich eher Trennung als Verbindung erlebe, was mich frustriert und traurig macht. Ich gehe später noch detaillierter auf das stille Zuhören, und wie ich es erlebe, ein.

Ich möchte in diesem Artikel aufzeigen, was es für mich persönlich braucht, um beim Zuhören in Verbindung zu kommen, präsent zu sein, Leichtigkeit zu erleben.

Um Leichtigkeit zu erleben, brauche ich Klarheit darüber, was sich der Sprecher von mir als Zuhörer wünscht (inkl. zeitlichem Rahmen). Wenn dies nicht geklärt ist, bin ich unsicher und etwas gehemmt, weil ich mich frage, ob es das ist, was der Sprecher braucht. Und es braucht Klarheit meinerseits, ob ich das gerade kann und möchte. Für beides ist es in meinen Augen sehr hilfreich, langsam zu machen. Dem Sprecher Zeit zu geben zu spüren, was er jetzt gerade braucht, und mir selbst Zeit zu nehmen, um zu spüren, ob das gerade für mich passt.

Um in Verbindung zu kommen, braucht es für mich vor allem Kontakt zu den Bedürfnissen des Sprechers. Denn Bedürfnisse sind universell, das heißt, wir alle kennen sie, haben Wertschätzung für sie. Und deshalb sind sie so geeignet, um in Verbindung zu kommen.

Ich möchte vier Möglichkeiten des Zuhörens vorstellen und aufzeigen, wie ich sie erlebe:

1. Laufendes Spiegeln/Vermuten. Dabei höre ich zu und spiegle beziehungsweise vermute, während der Sprecher spricht, kurz und knapp die Gefühle und Bedürfnisse meines Gegenübers. Dies hilft mir einerseits aufmerksam und präsent zu sein, und andererseits hilft es mir, in Verbindung mit dem Sprecher zu kommen, weil der Fokus auf den Gefühlen und Bedürfnissen liegt und ich Rückmeldung erhalte, ob ich diese korrekt erfasst oder vermutet habe. Ich also Rückmeldung bekomme, ob ich den Sprecher richtig verstanden habe. Es hat

gedauert, doch mittlerweile ist dies eine leichte, entspannte Art des empathischen Zuhörens für mich geworden.

2. Zusammenfassendes Spiegeln/Vermuten. Dabei höre ich erst still zu und fasse im Anschluss (wenn der Sprecher fertig ist beziehungsweise sein Sprechen unterbricht) zusammen, was ich gehört habe (mit Fokus auf Gefühlen und Bedürfnissen). Wie beim laufenden Spiegeln/Vermuten hilft mir diese Form, aufmerksam und präsent zu sein und in Verbindung mit dem Sprecher zu kommen.

Damit diese Möglichkeit des Zuhörens für mich entspannt und leicht ist, ist es für mich hilfreich, darauf zu achten, dass der Sprecher nicht zu lange spricht.

Sobald ich bemerke, dass es anstrengend wird, bitte ich den Sprecher, das bisher Gesagte erst mal zusammenfassen zu dürfen. Danach ist es für mich wieder leicht und entspannt, zuzuhören. Die Bitte: „Kann ich dir kurz wiedergeben, was ich gehört habe?“ halte ich generell für eine sehr unterstützende Bitte, um andere Menschen zu verstehen und mit ihnen in Verbindung zu kommen.

3. Stilles Zuhören. Gleich vorweg – stilles Zuhören erlebe ich meist nur dann als leicht und verbindend, wenn der Sprecher mit sich selbst verbunden ist und mich an seinen Gefühlen und Bedürfnissen teilhaben lässt und diese äußert. Wenn der Sprecher dagegen Ge-





danken, Sachinformationen und Urteile teilt, ist es herausfordernd für mich, still zuzuhören und in Verbindung zu kommen. Hilfreich und unterstützend kann es dann sein, mich still mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden, diese still zu vermuten. Manchmal gelingt mir dies, manchmal empfinde ich das Übersetzen als sehr anstrengend.

Was ist in mir lebendig, wenn ich dies als anstrengend empfinde?

Ich habe dann oft die Erwartung, der Sprecher müsste anders sprechen. Der Sprecher müsste so sprechen wie ich es will. Und das ist natürlich nicht der Sinn des Ganzen. Der Sprecher darf sprechen wie er will! Und gleichzeitig möchte ich auch mich, zum Beispiel mein Bedürfnis nach Leichtigkeit beim In-Verbindung-kommen, im Blick behalten. Ein Ausweg kann sein, den Sprecher während er spricht zu bitten, seine Gefühle und Bedürfnisse zu erforschen und zu teilen (in Gruppen eine Herausforderung für mich). Und es ist natürlich in Ordnung, wenn der Sprecher dies nicht möchte, wenn er so sprechen will, wie es für ihn passt. ... **Ich erinnere mich an ein Zitat von Dr. Marshall Rosenberg:**

„Den Verstand leeren und mit dem ganzen Herzen zuhören.“

Mich also leer machen, keine Erwartungen haben, nichts übersetzen wollen und „einfach“

nur mit ganzem Herzen zuhören. Ja – manchmal gelingt mir dies ...

Und es gibt Situationen, in denen mich dies alles überfordert. Ich nicht mehr übersetzen kann und will, den Kopf nicht leer kriegen und mein Herz nicht öffnen kann. **Dann versuche ich, authentisch zu sein.** Mitzuteilen, dass ich eine Störung habe und mitzuteilen, was in mir lebendig ist. Dass ich in Not bin, nicht mehr zuhören kann, überfordert bin (auch dies erlebe ich in Gruppen als Herausforderung) ...

Dies setzt für mich ein hohes Maß an Bewusstheit voraus – es mitzubekommen, dass ich gerade nicht mehr kann, nicht mehr wirklich zuhöre oder mit dem Kopf und nicht mit dem Herzen zuhöre. Und dass dies in Ordnung ist! Und so öffnet sich für mich ein neuer offener Raum, in dem wir forschen können. Forschen nach möglichen Strategien, die vielleicht die Bedürfnisse aller erfüllen. Und obwohl ich das weiß, habe ich manchmal auch Angst davor, mich authentisch zu zeigen bzw. Angst vor der Reaktion der anderen, wenn ich mich authentisch zeige, mich zumute.

4. „Mach, wie es für dich passt“ – Freestyle. Wenn ich frage, was sich der Sprecher von mir als Zuhörer wünscht, dann höre ich mitunter „mach, wie es für dich passt“. Also quasi Freestyle-Zuhören, die leichteste Form des Zuhörens und In-Verbindung-Kommens für mich. Manchmal vergewissere ich mich und lege kurz dar, was ich darunter verstehe

und frage beim Sprecher nach, ob es so okay ist ... Wenn der Sprecher mit sich verbunden ist, dann höre ich zum Beispiel meist still zu, spiegle eventuell mal ein Gefühl und/oder Bedürfnis und bin gut verbunden mit meinem Gegenüber. Wenn jemand „kopflastig“ spricht, Gedanken, Sachinformationen und Urteile teilt, dann spiegle ich deutlich mehr – mal laufend, mal zusammenfassend und mal frage ich auch ganz direkt nach. Etwa: „Wie geht's dir damit?“ „Was wünschst du dir?“

All dies hat sich über die Jahre entwickelt – mich mehr als einmal verzweifeln lassen, weil mein Bedürfnis nach Leichtigkeit und/oder Verbindung nicht erfüllt war. Gleichzeitig habe ich immer wieder probiert, wie es gehen könnte ... Zu erkennen, wie wichtig es für mich ist, klar zu haben, was sich mein Gegenüber wünscht. Ihn bei der Findung zu unterstützen oder eine Variante zu probieren und nachzufragen, ob es ihn so unterstützt.

Nach wie vor ist die größte Herausforderung für mich das stille Zuhören in Gruppen. Manchmal teile ich zu Beginn, dass es sein kann, dass mich das Zuhören überfordert. Das ich mir dann erlaube, innerlich und womöglich auch äußerlich aus dem Kontakt zu gehen, bis ich wieder mit mir verbunden bin. Dass es für mich nicht integer ist, so zu tun, als höre ich zu, obwohl ich es nicht tue. Bei mehreren Redebeiträgen unterstützt es mich, wenn nach einem Beitrag kurz geschwiegen wird. Ich bin gespannt, welche Erfahrungen ich auf meinem Weg noch machen darf.