



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 02.01.2024 06:55 Uhr | Georg Lauscher

Sich zuhören

Als Kind habe ich mir gern eine Muschel ans Ohr gehalten. Da glaubte ich, das Meer rauschen zu hören. Doch was ich hörte, war nicht das unendlich weite Meer, sondern das Fließen des Blutes in meinem Körper. Oder ist beides wahr und miteinander verwandt: das Rauschen des weiten Meeres und das Rauschen des Blutes im eigenen Körper?

Heute beginne ich meine Tage, indem ich 20 Minuten auf meinem Meditationshocker sitze, und nichts tue – außer schweigen und hören. Ich höre, was da in meinem Bewusstsein auftaucht an Gedanken, Gefühlen, Stimmungen und Bildern. So erfahre ich mehr von mir selbst. Ich höre mir zu und lerne mich besser kennen. Gott erkennen, sagten die frühen Mönche, kann ich nur, wenn ich zuerst einmal mich selbst einigermaßen klar erkenne. Nach Jahrzehnten dieses Übens bin ich über mich selbst sehr ernüchtert: Ich hocke allmorgendlich da ohne große Gedanken, ohne religiöse Höhenflüge. Dieses Üben macht mich geduldiger und demütiger – was ich keineswegs von Natur aus bin.

Der sich keiner Religion verbunden führende Psychologe und Gesprächstherapeut Carl Rogers sagt von sich:

Sprecher:

"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 ... Ich bin davon 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."^[1]

Ohne Zuhören verstehe ich nichts. Und ich merke: Je tiefer und geduldiger ich mir selbst zuhöre, umso tiefer und geduldiger kann ich anderen zuhören. Und auch umgekehrt: Je tiefer und geduldiger ich anderen zuhöre, umso tiefer und geduldiger kann ich wieder mir selbst zuhören.

Ich finde, es stimmt, was ich in der Bibel lese: Glauben und Vertrauen kommen vom Hören und Zuhören.^[2]

Gott, zwei Ohren hat jeder Mensch. Mir scheint: eines um nach innen und eines um nach außen zu hören. Im Hören nach innen gehe ich mir selbst tiefer auf den Grund. Im Hören nach außen gehe ich über mich hinaus in die ähnliche und doch andere Welt des anderen. Dein Liebesgebot "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" verstehe ich auch so: "Höre deinen Nächsten wie dich selbst."

Aus Aachen grüßt Sie
Georg Lauscher

[1] Carl R. Rogers, Der neue Mensch, Stuttgart 132022, 25.

[2] Vgl. z.B. Römerbrief 10,17.