



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

Kirche in WDR 3 | 03.01.2024 07:50 Uhr | Georg Lauscher

Nur wer frei ist, kann zuhören

Wenn ich angespannt und gestresst bin, sage ich mir: Jetzt kannst du nicht gut zuhören. Die Worte und die unausgesprochenen Signale anderer Menschen werden dir dann schnell zu viel. Ich kenne mich: Ich blocke sie dann ab.

Also: zuerst habe ich mich meiner Realität, meiner Anspannung zu stellen. Bevor ich in ein Gespräch eintrete, muss ich zuerst bei mir selbst eintreten und mich klären. Was hilft mir dabei?

Ich sammle mich in meinem Atmen, so wie ich jetzt atme. Ich verbinde mich aufmerksam und liebevoll mit dieser meiner Atembewegung. So wie ich glaube, dass Gott, der Freund des Lebens, sich mir zuwendet, so wende ich mich meinem gehetzten Atmen zu. Ja, erahne ich erahne Gott selbst als die heilende Lebenskraft in meinem Atmen. Ich atme tief ein und verwurzele mich im unteren Atemraum, gründe mich in meiner Tiefe und werde ruhiger. Und von diesem Lebensgrund her empfangen ich neu mein Leben im Einatmen und richte mich auf. So einatmend öffne ich mich wieder zur Welt, zum anderen hin. Einatmend gebe ich mich hinein in die äußere Realität. Um dann wieder ausatmend zurückzukehren in meinen Grund, der tiefer ist als ich selbst. In der Atemstille nach dem Ausatmen und vor dem nächsten Einatmen finde ich Ruhe in diesem mir selbst verborgenen, ruhigen Lebensgrund. Ausatmend kehre ich in meine innere, verborgene Tiefe zurück. Dort ruhe ich aus und empfangen neue Kraft, mich wieder in die Welt hineinzugeben.

Jetzt bin ich frei, zuzuhören und andere Menschen willkommen zu heißen. Ich schwimme wieder im Fluss des Lebens, stehe nicht daneben oder darüber.

Ich bin drin in dem Leben, das jetzt geschieht.

Meine Anspannung zuvor verriet mir, dass ich nicht frei war. Ich hing an etwas Vergangenen oder ich fixierte etwas Zukünftiges. War besetzt von Plänen und Sorgen, vielleicht von Ärger oder Enttäuschung.

Ich stimme dem Gesprächstherapeuten Carl Rogers zu: "Sensibles, aktives Zuhören ist äußerst selten ... Wir glauben zuzuhören, aber es geschieht sehr selten mit wirklichem Verständnis und echter Einfühlung. Dennoch ist diese ganz besondere Art des Zuhörens eine der mächtigsten Kräfte der Veränderung, die ich kenne."^[1]

Gott, Dein Leben blüht auf in meinem Leben, wenn ich mir selbst und anderen verbunden bin. Ja, selbst wenn ich krank und leidend bin, kann ich mich meinem Lebensgrund anvertrauen, der tiefer ist als ich selbst. Und ich kann rufen: "Gott, richte mich wieder auf!"^[2] Lass "eine Zeit des Aufatmens"^[3] kommen!

Aus Aachen grüßt Sie
Georg Lauscher

[1] Carl R. Rogers, Der neue Mensch, Stuttgart 132022, 68.

[2] Psalm 80,4.

[3] Apg 3,20.