Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 5 | 04.01.2024 06:55 Uhr | Georg Lauscher

Nicht zuhören können

Auch wenn der Hörtest optimale Werte bringt – es ist gut möglich, dass ein Mensch nur sehr begrenzt zuhören kann. Sie hören jetzt vermutlich deutlich meine Worte – und zugleich können Sie mir vielleicht in Ihrer realen Situation nicht wirklich zuhören. Wie kommt das? Vielleicht sind Sie angesichts des Tagesprogramms von all den Herausforderungen innerlich so sehr besetzt, dass Sie auch beim besten Willen nicht zuhören können.
Oder Sie haben vor kurzem eine schwere Enttäuschung, eine persönliche Verletzung erlebt. Auch dann wären Sie davon vermutlich innerlich so besetzt, dass Sie auch bei bestem Willen jetzt nicht zuhören können. Gerade in Konflikten – das kennen sie vermutlich auch – kann man oft nicht zuhören, weil wir mit uns und unseren Gefühlen und unserem Abwehren beschäftigt sind. Zuhören ist immer und immer wieder neu zu lernen.
Eine Frau berichtet nach einer Gruppentherapie, bei der die Teilnehmenden einander intensiv zuhörten:
Sprecherin:
"Eines der schönsten Ergebnisse ist, dass ich mich jetzt völlig entspannen kann. Mir war nicht bewusst gewesen, dass ich unter einer ständigen Spannung stand, bis diese plötzlich verflogen war! Ich merke jetzt viel deutlicher, wenn ich aufgrund meiner Empfindungen oder infolge von Ermüdung nur schlecht zuhören kann, denn es ist mir klar geworden, dass mich meine eigenen inneren Verletzungen und meine Angst, selbst wenn diese unterdrückt waren, daran hinderten, anderen wirklich zuzuhören.“[1]
Wie ich immer wieder zuhören lerne? – Im Meditieren, im schweigenden Beten übe ich mich jeden Morgen und jeden Abend im Wahrnehmen und Zuhören – zuerst nach innen. Ich spüre dann, wie die Frau in ihrer Therapie, dass ich allmählich ruhiger und entspannter werde.
Zu Beginn der stillen Zeit lasse ich alles zu, was sich mir zeigen will: Erinnerungen und Pläne, Beglückendes und Sorgenvolles. Was sich da zeigt, ist manchmal interessant und aufschlussreich, oft aber altbekanntes Kopf- oder Gefühlskino.
Nach dem Zulassen und Erkennen meiner augenblicklichen Realität lasse ich los, was mich besetzt und unfrei macht. In dem Maß, wie mir dies möglich ist, werde ich geerdeter, präsenter, freier. Meine inneren Hör-Verhinderer sind verschwunden.
Viel entspannter kann ich jetzt die äußere Realität der Menschen und der Welt, in der ich da bin, begrüßen und empfangen. Und ich stelle fest: Nur als freier Mensch kann ich Menschen aktiv und intensiv zuhören – über ihre Worte hinaus.

Gott, Du bist mir ein schweigender und hörender Gott. Wenn ich mit Dir schweige, werde ich freier, um anderen in der Tiefe zuzuhören.

Aus Aachen grüßt Sie
Georg Lauscher

[1] Carl R. Rogers, der neue Mensch, Stuttgart 132022, 36.