

# Zuhören

Wir Menschen sprechen mit einer mittleren Sprechgeschwindigkeit von etwa 200 Wörtern in der Minute. Wir sind fähig, ca. 400 Wörter in der Minute geistig zu verarbeiten. Rein rechnerisch sind wir beim Zuhören also gewissermaßen nur zu 50% gefordert. Die andere Hälfte unserer Aufmerksamkeit liegt aber nicht brach, sondern hat eine Eigendynamik, denn unser Unterbewußtsein denkt beim Zuhören bereits über unsere Antwort, eine Stellungnahme oder auch über etwas völlig anderes nach.

Die größte Schwierigkeit, wenn wir einem anderen Menschen zuhören, liegt wohl darin, für einen Moment unsere eigene Meinung, unsere Ansichten, Bewertungen, oder auch Fragen und Ratschläge zurückzuhalten.

Wenn wir aufmerksam zuhören, sind wir präsent, dem Redenden völlig zugewandt und bereit, Neues und uns Unbekanntes aufzunehmen.

Wenn wir anderen Menschen mit immer größerer Genauigkeit zuhören, ist dies wie ein Training für uns selbst: Wir werden durch das Zuhören dafür bereit, auch unsere eigene innere Stimme zu hören, die intuitive, kreative, inspirierte Stimme, die aus unserer Seele zu uns spricht. Wir hören dann den ständigen leisen, inneren Dialog, der uns Möglichkeiten aufzeigt, uns Hilfe anbietet und unsere Träume unterstützt.

Eine Dame, die zu mir zur Beratung kam, hatte seit langem ein Thema in ihrem Herzen, das so wehtat, daß sie eigentlich nie darüber gesprochen hatte. Doch es kam der Moment, in dem sie die offene Aussprache darüber suchen mußte, wenn sie sich nicht selbst immer mehr schaden wollte.

Sie ließ sich eine Therapeutin empfehlen und suchte sie auf. Die Therapeutin war zunächst ziemlich zurückhaltend und neutral. Genau dies tat der Ratsuchenden gut. Sie fühlte sich respektiert und angenommen, und in dieser Atmosphäre war es ihr endlich möglich, ihre schmerzhafteste Geschichte preiszugeben. Sie wollte geradezu erzählen, denn sie hatte eine verantwortungsvolle und kompetente Zuhörerinnen gefunden.

Wäre die Therapeutin spöttisch gewesen, hätte sie das Problem heruntergespielt oder mit Unbehagen reagiert, hätte ihre Klientin sich bloßgestellt gefühlt und nichts erzählen können. Da die Therapeutin aber gelassen zuhörte, annehmend und einfühlsam war, öffnete sie sich, und ein seelischer Heilungsprozeß konnte in Gang kommen.

*Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: Zuhören. ...*

*Sie 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. Und 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 der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte 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. So konnte Momo zuhören!*

Michael Ende, Momo