

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Freitag, 7. Oktober 2022

„Zuhören können“

Wer sich dazu entschließt bei uns einen Vorbereitungskurs zur Hospizarbeit zu machen, der hat ein Jahr lang Zeit, sich mit verschiedenen Themen zu beschäftigen. Ein Thema ist das Zuhören. Gut zuhören können ist eine Grundvoraussetzung im zwischenmenschlichen Miteinander.

Sie kennen die Situation bestimmt aus eigener Erfahrung, Sie erzählen etwas und sofort kommt eine Antwort oder ein gut gemeinter Ratschlag. Wie wunderbar fühlt es sich dagegen an, wenn einem jemand richtig zuhört?

Zur Einübung ins gute Zuhören machen wir mit unseren Kursteilnehmer*innen eine Übung, in der sie sich folgende Fragen stellen: Wer hört mir in meiner jetzigen Lebensphase gut zu? Was empfinde ich dabei? Von wem habe ich den Eindruck, dass er oder sie mir nicht zuhört, wenn ich etwas zu sagen habe? Und wie geht es mir damit? Wenn ich mich an meine frühe Kindheit zurückerinnere, wer hat mir da gerne zugehört? Und was hat das für mich bedeutet? Wer hat mir damals nicht zugehört und ich habe dies schmerzlich vermisst? Wenn ich an meine Schulzeit denke, welcher Lehrer oder welche Lehrerin hat mir aufmerksam zugehört? Wie war das für mich? Welcher Lehrer oder welche Lehrerin hat mir nicht zugehört? Und wie habe ich das gedeutet? Wer hatte in der Pubertät ein Ohr für mich? Wer hat mir nicht zugehört? Was habe ich damals daraus geschlossen?

Dann geht es in einem zweiten Teil um die eigene Fähigkeit gut zuhören zu können und folgende Fragen werden gestellt: Was brauche ich um gut zuhören zu können? Wie kann ich in mir und um mich herum Bedingungen schaffen, um gut zuhören zu können? Wem kann ich nur ganz schwer zuhören? Kann ich herausfinden woran das liegt? Wie könnte ich diese Hörbarrieren überwinden? Wem könnte ich stundenlang zuhören und woran liegt das?

Vielleicht haben Sie Zeit und Lust, sich diesen Fragen zu stellen um etwas über sich zu erfahren?

Wer richtig gut zuhören konnte, war übrigens die kleine Momo aus dem gleichnamigen Buch von Michael Ende. Momo konnte so gut zuhören, dass dumme Leute plötzlich auf sehr gescheite Gedanken kamen. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er wäre schnell ersetzbar, so wurde ihm, noch während er es der kleinen Momo erzählte, auf wundersame Weise klar, dass es ihn so wie er war, nur ein einziges Mal gab und dass er für die Welt wichtig war.

Solche Zuhörer*innen mit Aufmerksamkeit und Interesse wünsche ich Ihnen.

Theresia Schmid

(Leitende Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes Baden-Baden Sinzheim)