

Daniel Hunziker

***Gemeinsam
über sich
hinauswachsen***

Präsenz, Verbundenheit &
Co-Kreativität
in Gemeinschaften

Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau



INHALT

<i>Vorwort von Gerald Hüther</i>	9
<i>Einleitung</i>	11
Kapitel 1 <i>Zuhören</i>	21
Pseudozuhören	22
Zuhören, um besser entgegen zu können	25
Zuhören, um zu verstehen	32
Kapitel 2 <i>Wie wir wurden, was wir sind</i>	35
Die Ursprungsfamilie	36
Funktionelle Zwangsgemeinschaften	48
Partnerschaften	53
Berufliche Gemeinschaften	59
Freiwillige Interessengemeinschaften	64

Kapitel 3	<i>Über sich hinauswachsen – sich selbst begegnen</i>	71
	Interesse an sich selbst	73
	SPIELIDEE: Das Persönlichkeitsfeld erkunden	74
	Präsenz	75
	SPIELIDEE: Anwesend sein	75
	Das rote Mem heilen	77
	SPIELIDEE: In fünf Schritten seine rot-memetische Landschaft erkunden	82
	Abschied von der Opferrolle und Umgang mit Krafräubern	84
	SPIELIDEE: Alleinsein – All-Einssein	86
	SPIELIDEE: Krafräuber fangen	87
	Den Selbsta Ausdruck der eigenen Kraft finden	91
	SPIELIDEE: Sich in Resonanz mit anderen Menschen begeben	93
	SPIELIDEE: Mit Möglichkeiten spielen – Neues ausprobieren	95
	SPIELIDEE: Menschen fragen, wie sie mich sehen	96
	Detox your life – aufräumen und entrümpeln	96
	SPIELIDEE: Detox your life	97
Kapitel 4	<i>Über sich hinauswachsen – Menschen begegnen</i>	103
	Konstruktiv streiten	104
	SPIELIDEE: Begegnungen entspiegeln, konstruktiv streiten	108
	SPIELIDEE: Emotionale Spurensuche	112

Kommunikation mit memetischer Bewusstheit	115
SPIELIDEE: Memetische Interventionskärtchen	116
Wenn Trennung der richtige Weg ist	117
Das Richtige tun – zuhören, aus der Resonanz mit allem Lebendigen	120
Kapitel 5 <i>Über sich hinauswachsen – Co-Kreativität in Gemeinschaften</i>	125
Zusammenfinden und eine gemeinsame Intention entwickeln	126
SPIELIDEE: Worldcafé	130
SPIELIDEE: Eine gemeinsame Intention finden	132
Miteinander im Co-Kreativitätsraum spielen	133
Kreativität	137
SPIELIDEE: Wicked Question Game	139
SPIELIDEE: Geschichten erfinden	141
SPIELIDEE: Theaterimprovisation	142
SPIELIDEE: Alternativen ausprobieren	144
<i>Begriffe und Modelle</i>	147
<i>Nachwort</i>	161
Quellenangaben	165
Weiterführende Literatur	166
Zum Autor	167

Vorwort von Gerald Hüther

Auf dieser Welt gibt es kein einziges Lebewesen, das seine eigene Lebenswelt so sehr und so fortwährend verändert wie wir Menschen. Wie aber sollen wir sonst in einer sich ständig verändernden Lebenswelt überleben, wenn wir uns nicht selbst ständig verändern, also weiterentwickeln? Weder können wir als ein einzelner Mensch überleben noch kann eine menschliche Gemeinschaft fortbestehen, ohne sich selbst unaufhörlich weiterzuentwickeln. Wenn die stetige eigene Weiterentwicklung die Voraussetzung für unser Überleben ist, kann es nicht mehr um die Wahrung unserer Stabilität, unserer Sicherheit und unserer Besitztümer gehen. Auch nicht darum, dass alles so bleibt, wie es ist. Wir können weder weiterhin beharrlich an unseren einmal entstandenen Vorstellungen und Überzeugungen festhalten noch an den bisher entwickelten Beziehungsmustern, also der Art und Weise, wie wir miteinander umgehen. Alles, was unserer eigenen Weiterentwicklung im Wege steht, sie aufhält oder unterdrückt, ist für uns Menschen also lebensgefährlich.

Allmählich fangen wir auch an, zu verstehen, dass wir Menschen soziale Wesen sind und niemand allein leben, geschweige denn – ohne andere, die zeigen, wie es geht – irgendetwas lernen kann.

Wir brauchen also immer andere Menschen, um uns weiterzuentwickeln und die in uns angelegten Potenziale entfalten zu

können. Je stärker sich andere Menschen von uns unterscheiden, umso mehr können wir voneinander lernen. Damit wir aber mit anderen in eine für alle Beteiligten fruchtbare, anregende, co-kreative und damit entwicklungsförderliche Beziehung treten können, müssten wir zunächst mit uns selbst im Reinen sein, also eine gute Beziehung zu uns selbst herausgebildet haben. Nur dann können wir anderen authentisch und zugewandt, wertschätzend und offen begegnen. Nur dann sind wir frei und können vorbehaltlos, ohne innere Zerrissenheit, Angst und Selbstzweifel auf andere Menschen zugehen.

Dieses Buch ist eine Einladung, eine Ermutigung und eine mit praktischen Vorschlägen angereicherte Inspiration, die Art und Weise zu überdenken, wie wir unsere Beziehungen zu anderen Menschen gestalten. Es lädt dazu ein, uns selbst als Entdecker und Gestalter unseres eigenen Lebens einzubringen, mit all den im Zusammenleben mit anderen sich ergebenden Möglichkeiten.

Solange wir uns gegenseitig zu Objekten unserer Absichten und Ziele, unserer Erwartungen und Bewertungen, unserer Belehrungen und Maßnahmen machen, bleiben wir nur eine verkümmerte Version dessen, wozu wir uns als Einzelne und als menschliche Gemeinschaft entwickeln könnten. Sobald wir einander aber als Subjekte, also so wie wir sind, begegnen, ist die Entfaltung der in jeder und jedem Einzelnen wie auch in der jeweiligen Gemeinschaft angelegten Potenziale unaufhaltsam.

Ich bin Daniel Hunziker dankbar für dieses zukunftsweisende Buch. Und ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass es Ihnen zu verstehen hilft, wie Ihr Leben und Ihr Zusammenleben mit anderen künftig noch freudvoller und fruchtbarer gestaltet werden kann als bisher.

Gerald Hüther, im Januar 2019

Einleitung

*„Leben heißt Veränderung“,
sprach der Stein zur Blume – und flog davon.*

Wie schön es doch wäre, wenn sich all die Dinge, die uns beschäftigen oder belasten, und all das, wonach wir uns sehnen, mit der Kraft und Leichtigkeit des fliegenden Steines verwandeln ließen.

Es ist die wohl größte Herausforderung der Menschheit, dass es ihr in essenziellen Lebensbereichen gelingt, zutiefst gewünschte Veränderungen herbeizuführen: erfüllende Partnerschaften und Zufriedenheit im Beruf zu erleben, existenzielle Herausforderungen auf unserem Planeten zu meistern. Wenn Veränderungsprozesse nicht gelingen, dann liegt es meist daran, dass sie nur zusammen mit anderen Menschen gemeistert werden können und wir uns schwer damit tun, die Andersartigkeit von Menschen als Bereicherung statt als Konkurrenz zu erleben. Sind wir dazu fähig, entfaltet sich die Magie, damit der „Stein zum Fliegen“ kommt.

Veränderung an und für sich ist kein Ziel, hat keinen Zweck um seiner selbst willen. Wenn man den Weisen vergangener und jüngster Zeiten Glauben schenkt, dann ist es gerade das Annehmen von dem, was ist, was Menschen mit sich und dem Leben ins Lot bringt. Es ist die Fähigkeit, im Augenblick zu leben. Und hier liegt wohl die Krux: Menschen verändern ihr Aussehen, ihr Auto, ihren Wohnort, die Arbeitsstelle, das Hobby, den Partner –

oft in der Hoffnung, dass es in ihrem Inneren besser wird, wenn sich im Außen etwas ändert. Das ist jedoch manchmal eher ein Davonlaufen vor sich selbst oder die Kompensation unerfüllter Lebensbedürfnisse durch Ersatzbefriedigungen – und nicht die Veränderung, die ich meine.

Mit Veränderung meine ich, das zuzulassen, was uns im Leben geschehen will. Veränderung kann auch sein, das aktiv anzupacken, was sich uns in allen Facetten unseres Daseins als Herausforderung zeigt, um achtsamer, präsenter, beziehungsfähiger, empathischer und kreativer im Zusammensein mit anderen Menschen zu werden. Der Ruf nach Veränderung ist der Ruf des Lebens, die „Dinge“ ins Lot zu bringen und uns weiterzuentwickeln. Wir alle kennen das untrügliche Gefühl, dass es *so* richtig wäre, dass genau *das* getan werden müsste, damit *es* stimmt. Wir kennen auch das Glücksgefühl, wenn „es passt“, wenn „es genau so ist, wie es sein muss“. Das Kontinuum zwischen Dysbalance und Homöostase in all unseren Lebensbereichen immer wieder von Neuem anzunehmen, bedeutet, im berühmten Fluss des Lebens zu sein.

Veränderungen, die anstehen, damit die Dinge richtig werden können, zeigen sich in unserem Leben dadurch, dass wir eine Unstimmigkeit spüren, dass wir das Gefühl haben, dass etwas fehlt, zu viel oder aus dem Lot geraten ist und sich verkehrt anfühlt. Ein Sog kann auf uns wirken, der beachtet werden will, weil etwas Neues erschaffen werden soll, weil wir auf Menschen treffen, denen wir uns verbunden fühlen, weil uns gemeinsam eine Idee begeistert oder ein Vorhaben antreibt. Wenn es uns gelingt, in Resonanz mit allem Lebendigen zu kommen, haben wir einen untrüglichen Instinkt, solche Impulse wahrzunehmen, und die Intuition, zu wissen, was zu tun ist. Wir können ihnen vertrauen und folgen, weil wir als lebendige, fühlende Wesen mit den Lebensvorgängen in und um uns in Verbindung sind. Ich nenne sie vitale Impulse oder vitale Veränderungsprozesse, weil sie dann auftauchen, wenn wir mit der lebendigen Welt in uns in Kontakt sind.

Kinder entwickeln sich – obwohl sie der Sprache nicht mächtig sind – in den ersten beiden Lebensjahren prächtig, wenn sie eine stabile Bindung zu ihren engsten Bezugspersonen erleben und dadurch Zugehörigkeit und Geborgenheit erfahren. Für ihre Entwicklung brauchen sie keine Worte, keine Logik, keinen Verstand. Es scheint, dass wir leicht vergessen, was unsere Entwicklung vor dem Spracherwerb geprägt hat und dazu führte, dass wir mit anderen verbunden waren, ohne mit ihnen sprechen zu können, und dass wir Entscheidungen treffen konnten, ohne logisch abzuwägen. Im Sprachgebrauch findet sich das in Redewendungen wieder, wenn wir beispielsweise davon sprechen, „aus dem Bauch heraus zu entscheiden“, „dem Instinkt zu folgen“ oder „so eine Ahnung gehabt zu haben“.

In Resonanz mit der lebendigen Welt zu sein, zeigt sich bereits vorgeburtlich auf zwei Ebenen: im Drang nach Autonomie, Unabhängigkeit und Weiterentwicklung sowie im Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Aufgehobensein und Geborgenheit. Auch wenn schon nach wenigen Lebensjahren die Hinwendung zu Logik und Vernunft in den Vordergrund rückt, sind es doch immer noch der Ruf nach Autonomie und die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, die unsere wichtigsten vitalen Lebensimpulse erschaffen. Mit anderen Worten: Es ist der Wunsch, unabhängig zu sein, uns weiterzuentwickeln und uns in immer wieder neuen Aspekten des Menschseins zu erfahren, und zugleich die Sehnsucht nach einer immer tieferen Verbundenheit und größeren Nähe zu anderen Menschen, was uns im Leben wirklich herausfordert. Wir streben ein Leben lang nach „Alleinsein“ und „All-Einssein“.

Vitale Impulse haben nichts mit kognitiven Zielsetzungen zu tun, die der Intellekt sich ausdenkt. Ziele sind oft defizitäre Ideen, von Angst getriebene Vorhaben oder die Erwartungen anderer. Sie streben einen zukünftigen Fortschritt an, der im Gegensatz zum schlechteren Jetzt steht. Im Gegensatz dazu sind vitale Veränderungsrufe verbunden mit unserem ganzen Sein. Sie bergen

Einleitung

die Gewissheit und Zuversicht des Richtigen in sich, ohne zu wissen, warum und was dabei herauskommt.

Die Menschen, die uns umgeben, sind durch ihre Andersartigkeit, durch ihr Denken und Tun kraftvolle Verstärker, um Dysbalancen deutlicher zu machen. Sie rufen uns dazu auf, tätig zu werden, um die Dinge wieder in Ordnung zu bringen oder uns weiterzuentwickeln. Die Art und Weise, wie Menschen einander begegnen, entscheidet also darüber, welches Potenzial für Veränderungsprozesse sich entfalten kann. Xavier Naidoo singt es so:

*„Was wir allein nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.“*

Co-kreativ mit anderen Menschen tätig zu sein, bedeutet, Andersartigkeit als Ressource zur eigenen und gemeinsamen Weiterentwicklung wahrnehmen und nutzen zu können. Da sich Co-Kreativität immer in der Präsenz einer Begegnung vollzieht und nur gelingt, wenn Menschen sich ganz im jeweiligen Moment auf ihre Impulse und ihr Gegenüber einlassen können, ist sie ein kraftvoller Prozess, um eingeschliffene Muster und Gewohnheiten zu überwinden und sich selbst immer wieder neu zu erschaffen. Co-Kreativität bedeutet deshalb auch, Vergangenes durch Präsenz zu heilen und gemeinsam mit Möglichkeiten im Hier und Jetzt zu spielen. Auf den Punkt gebracht heißt das: Co-Kreativität ist gemeinsames Spielen mit Möglichkeiten und entsteht, wenn es Menschen gelingt, sich mitzuteilen, empathisch zuzuhören und sich durch andere Menschen verunsichern, bereichern und inspirieren zu lassen.

Zuhören und sich ausdrücken sind die beiden Brückenpfeiler, die Menschen miteinander verbinden, wenn sie einander begegnen. Sie sind trennend, wenn daraus Konkurrenz entsteht, verbindend und potenzialentfaltend, wenn es gelingt, Unterschiedlichkeit als Bereicherung zu nutzen.

Die Qualität, wie Menschen sich ausdrücken und einander zuhören, hat ihren Ursprung in der Biografie des Einzelnen und wirkt sich in der Gegenwart in allen Begegnungen mit anderen Menschen im Berufs- und Privatleben aus.

Gelingt es, Andersartigkeit als Bereicherung zu erleben, können Menschen über sich hinauswachsen und eine tiefe Verbundenheit mit anderen erleben. Sie verfügen dann über Fähigkeiten, Veränderungsprozesse in privaten und beruflichen Beziehungen konstruktiv zu gestalten, mit anderen Menschen schöpferisch tätig zu sein und Neues zu erschaffen.

Aus diesen Überlegungen ergibt sich eine Landkarte von Themen und ein Weg mit Zwischenhalten, die ich in diesem Buch beschreiben möchte. Die Beschreibung der Landkarte bildet die Themen des Buches ab, die Zwischenhalte auf dem Weg das Inhaltsverzeichnis.

Der Weg beginnt im Kapitel 1 mit der Vorstellung verschiedener Arten des Zuhörens. Kapitel 2 thematisiert prägende biografische Stationen, die Menschen zu den Persönlichkeiten machen, die sie heute sind. Diese Prägungen wirken sich auf die Fähigkeit aus, sich als erwachsene Menschen in Liebesbeziehungen sowie in Berufs- und Freizeitgemeinschaften auszudrücken, zuzuhören und anderen Menschen zu begegnen.

Auf dem nächsten Wegabschnitt wechseln wir von der Theorie in die Praxis: zu den Herausforderungen, wie jeder für sich selbst und zusammen mit anderen Menschen an der Fähigkeit, sich auszudrücken, zuzuhören und co-kreativ zu lernen, arbeiten kann.

Ab Kapitel 3 gibt es deshalb Übungen zum Ausprobieren. Diese sollen nicht als Anstrengung verstanden werden, etwas erreichen zu müssen, sondern als Einladung, lustvoll mit seinen Möglichkeiten zu spielen. Aus diesem Grund nenne ich sie Spielideen. Sie tauchen im Buch in einer bestimmten Reihenfolge auf: In Kapitel 3 geht es um den Einzelnen, um die persönliche Entwicklung und darum, im eigenen Leben anwesend zu sein. Kapitel 4 kümmert sich um die Begegnungen mit anderen

Menschen. Schließlich, in Kapitel 5, beleuchte ich, was es bedeutet, wenn eine dritte Dimension zur Präsenz- und Begegnungsfähigkeit hinkommt: die Umsetzung eines gemeinsamen Vorhabens, einer Idee oder eines Projekts in ein beglückendes, nachhaltiges und sinnerfülltes Werk.

Auch wenn es durchaus sinnvoll ist, in dieser Reihenfolge vorzugehen, sollten die Spielideen nach dem Anziehungs- und Resonanzprinzip ausgewählt werden. Sollte das Lesen der einleitenden und erklärenden Worte eines Abschnittes wenig Resonanz auslösen, blättern Sie ruhig weiter, ohne die Übung auszuprobieren. Vielleicht passt es zu einem anderen Zeitpunkt besser.

Im eigenen Leben mit allen Sinnen und klarem Geist anwesend zu sein, erfüllende und bereichernde Begegnungen zu gestalten, zusammen co-kreative Prozesse zu erschaffen und so die eigenen Potenziale zu entfalten – das ist es, was ich mir für mich selbst wünsche, für die Menschen, mit denen ich zusammen lebe und arbeite, und für alle Menschen, die sich ebenso lebendig und gleichzeitig tief mit anderen verbunden fühlen möchten. Für uns ist dieses Buch geschrieben.

Wie jede Landkarte nicht die Landschaft selbst ist, sind Modelle und Theorien nicht das Leben. Trotzdem können Modelle hilfreich sein, weil sie durch ihre Abstraktion und Verallgemeinerung auf viele weitere Lebenssituationen übertragbar sind, diese erkennbar und für andere Menschen beschreibbar machen.

Ich stelle in diesem Buch vier theoretische Modelle vor, auf die ich immer wieder zurückgreife. Sie werden sich im Verlauf des Buches miteinander verbinden: ein Modell über verschiedene Arten des Zuhörens; eines über Emotionen, das die ganze menschliche Lebenskraft und Lebendigkeit, aber auch deren Unterdrückung und die damit verbundenen Folgen verständlich macht; ein Modell über prägende biografische Phasen von Menschen und wie diese mit unserem Denken und Fühlen als Erwachsene zusammenhängen; und schließlich ein Persönlichkeits- und Co-Kreativitätsmodell, das aufzeigt, warum unsere

Ausdrucks- und Empfindungsfähigkeit eingeschränkt sein kann und wie viel mehr möglich wäre im Zusammenleben mit anderen Menschen und für die Erschaffung von Neuem.

Diese Modelle zu verstehen, ist bedeutsam für das Gesamtverständnis dieses Buches und dafür, unabhängig und handlungsfähig zu werden. Sie helfen, sich selbst in seinem Verhalten zu erkennen sowie die Dynamik in Begegnungen mit anderen Menschen und co-kreative Prozesse konstruktiv gestalten zu können.

Weil es im Buchverlauf nicht einfach um ein bestimmtes Modell geht, sondern um das Verständnis der Themen und des Wegs, fließen im Buch die vier Modelle ineinander. Im Kapitel „Begriffe und Modelle“ finden Sie die vier Modelle deshalb noch einmal separat erklärt, ebenso eine Definition wichtiger Begriffe. Es ist sozusagen das Nachschlagewerk zum Buchinhalt. Es unterstützt Sie beim Lesen, die vier Modelle immer mehr zu verinnerlichen und zum Eigenen werden zu lassen, sodass sie Ihnen in Ihrem Leben genauso dienen wie mir in meinem.

Es ist mir ein Anliegen und wohl auch eine Herausforderung, das, was ich in diesem Buch beschreibe, so einladend, lebendig und emotional nachvollziehbar wie möglich darzustellen. Gleichzeitig möchte ich durch die Verbindung mit präzisen Begriffen und den Verweis auf die vier Modelle Klarheit und Anwendbarkeit erreichen.

Ich persönlich erfahre in meinem Leben dank dieser vier Modelle immer wieder Momente, in denen ich mich selbst erkenne und die Dynamik zwischen mir und anderen Menschen besser verstehe. So kann ich innehalten und hinterher oft konstruktiver handeln. Ich glaube, dass ich das nicht könnte, wenn ich nicht etwas hätte, das mich in herausfordernden, aber auch ganz alltäglichen Situationen wachsam und mit meinem Verstand in Verbindung halten würde – aus der Komplexität einer Situation, der Intensität starker Emotionen und dem Funktionieren aus einer Prägung heraus. Diese Erfahrung – den Schritt, sich selbst zu erkennen und die Qualität der Begegnungen mit

Einleitung

anderen Menschen wahrzunehmen und dadurch gestalten zu können, möchte ich mit diesem Buch zugänglich machen und teilen.

Es ist meine Erfahrung aus vielen Jahren Arbeit mit erwachsenen Menschen, dass zu klugen und gut gemeinten Erkenntnissen gerne genickt, zugestimmt und geklatscht wird, dann aber im alten Trott wie immer weitergemacht wird. Eine wirkliche Wende muss wohl not-wendig sein. Das heißt, erst eine Not bewirkt, dass Menschen bereit sind, die eigene Trägheit zu überwinden, und wirklich eine Wende in ihrem Leben herbeiführen. Die Not kann von außen kommen – eine Kündigung, das Ende einer Partnerschaft, eine Krankheit. Die Not kann auch von innen in Form einer starken Sehnsucht, eines inneren Rufes von vitalen Entwicklungsbedürfnissen zu einem gelangen.

Es seien gleich zu Beginn dieses Buches zwei Dinge verraten:

1. Die Verantwortung dafür, die Andersartigkeit von Menschen als Bereicherung erfahren zu können und dass co-kreative Veränderungsprozesse gelingen, liegt nicht bei den anderen.
2. Mit Veränderungsprozessen in Gemeinschaften verhält es sich wie im künstlerischen Entstehungsprozess: Ein Prozent bedarf es der Inspiration, 99 Prozent der Transpiration – erst recht und gerade dann, wenn es einmal schwierig wird.

Dieses Buch kümmert sich um dieses eine Prozent Inspiration. Es beschreibt, was der Schlüssel für ein präsenten Leben, gelingende Begegnungen und co-kreative Veränderungsprozesse in Gemeinschaften ist. Es thematisiert auch, wie Menschen Zugang zu ihrer ureigenen Kraft finden können, um Eigenverantwortung für die restlichen 99 Prozent zu übernehmen.

Ganz gleich, ob wir uns eine liebevollere Beziehung zu unserem Partner wünschen oder mehr Offenheit und Vertrauen zu unseren Kindern, ein Schulsystem, das gleichzeitig menschlich und leistungsfähig ist, eine Wirtschaft, die unsere Umwelt schützt,

Firmen, in denen Mitarbeiter gerne arbeiten, radikalisierte Gruppierungen, die aufhören sich zu bekämpfen – wenn es tatsächlich so ist, wie es Mahatma Gandhi formuliert hat, dann liegt es in den Händen von jedem Einzelnen, Veränderung zu bewirken.

*Ich bin selbst die Veränderung,
die ich mir wünsche für diese Welt.*

MAHATMA GANDHI

*Galgenen, Januar 2019
Daniel Hunziker*

Kapitel 1 **Zuhören**

Wie Menschen einander zuhören, entscheidet darüber, wie gut sie sich verstehen werden. Die Fähigkeit, mit seinen Sinnen und seinem Geist im Moment präsent und für sein Gegenüber offen zu sein, ist die Grundlage, damit überhaupt ein Dialog entstehen kann. In Begegnungen mit anderen ist es die Persönlichkeit eines Menschen, die darüber entscheidet, inwiefern sich jemand auf das einlassen kann, was anders ist als das, was ihn selbst ausmacht. Die Bereitschaft, sich verunsichern zu lassen, seine eigenen Ansichten, Ideologien und Überzeugungen zu überdenken und womöglich die Grenzen seiner Persönlichkeit zu verschieben, ist bedeutsam, damit wir nicht zuhören, um besser entgegen zu können, sondern um andere besser zu verstehen.

In diesem Kapitel wird in das Modell der Arten des Zuhörens sowie das Persönlichkeits- und Co-Kreativitätsmodell eingeführt.

Zuhören ist eine Tätigkeit, die wir ständig tun. Darüber, wie wir dies tun, machen wir uns jedoch selten Gedanken. Die Arten des Zuhörens, die ich nun beschreibe, basieren auf der „Theorie U“ von Otto Scharmer, einem deutschen MIT-Forscher.

Innere Stimmen berieseln uns wie ein Hintergrundradio im Dauerbetrieb. Sie berichten uns von Tagträumen, die wir nicht gesucht haben, vielmehr geschehen sie uns als Verarbeitung unseres Lebens durch das Unterbewusstsein. Andere innere Stimmen analysieren, beurteilen und bewerten unaufhörlich die Geschehnisse und Erlebnisse mit anderen Menschen. Eine weitere innere Stimme meldet sich zu Wort, um uns körperliche und emotionale Bedürfnisse mitzuteilen und vitale Handlungsimpulse vorzuschlagen. All diesen inneren Stimmen hören wir mehr oder eher weniger bewusst zu. Es beklagt sich ja auch keiner, wenn wir es nicht tun. Wenn dann auch noch ein anderer Mensch in Kontakt mit uns tritt, sind wir in aller Regel bereits ausreichend mit dem eigenen inneren „Lärm“ beschäftigt, sodass es sehr anspruchsvoll wird, uns ganz und gar auf unser Gegenüber einzulassen.

Das, was dann geschieht, hat Otto Scharmer als *Downloading* bezeichnet.¹ Es wird das gesamte Potpourri aus dem Rucksack der eigenen Gedanken, Tagträume, Ideologien, Beurteilungen und Analysen abgerufen – und es kommt zu dem, was ich *Pseudozuhören* nenne.

Pseudozuhören

Im Downloadmodus des Pseudozuhörens findet kein wirkliches Zuhören statt. Die Aussage eines Menschen wird als Impuls genutzt, eigene Erlebnisse und Gedanken „downzuloaden“ und von diesen zu erzählen. Oder die Aussage eines Menschen, die den eigenen Vorstellungen widerspricht, ist der Auslöser dafür, die eigene Ansicht oder Ideologie „downzuloaden“. Im Modus des Pseudozuhörens ist man mehr mit sich selbst beschäftigt und

nimmt das, was das Gegenüber sagt, lediglich als Einladung wahr, von sich selbst zu erzählen. Das kann so aussehen:

Frau: „Am Wochenende habe ich mir bei einer Wanderung beim letzten Abstieg irgendwie mein rechtes Knie verdreht. Seither kann ich kaum noch mein Bein belasten.“

Mann: „Das kenn ich. Lange hatte ich Probleme mit meiner Hüfte, wenn ich sehr lange abwärtslaufen musste. Irgendwie wird man auch nicht jünger!“

Frau: „Ja, das Alter macht einem das Leben nicht leichter. Aber wir wollen ja nicht klagen.“

Diese Form der Kommunikation könnte man auch als kollektiven Monolog bezeichnen. Pseudozuhören ist keine Kommunikationsform, sondern Ausdruck davon, nicht wirklich offen für das zu sein, was ein anderer Mensch einem zu sagen versucht. Es kann auch ein Hinweis darauf sein, ganz mit sich selbst beschäftigt zu sein.

Indikatoren: Im Modus des Pseudozuhörens gehen Menschen gar nicht auf das ein, was ihr Gegenüber sagt, sondern sie erzählen von etwas anderem, meist etwas Eigenem. Auch das mehrfache Wiederholen von Aussagen kann ein Hinweis auf eine Kommunikation im Modus des Pseudozuhörens sein, nämlich dann, wenn ein Mensch partout nicht wahrnehmen möchte, dass sein Gegenüber ihm etwas mitteilen möchte. Die Wiederholung von Gesagtem dient dann dem Zweck, dem, was das Gegenüber sagt, keinen Platz zu geben.

Überwindung des Pseudozuhörens: Befinden sich Menschen im Modus des Pseudozuhörens, ist ihre Aktivität meist auf den Bereich zwischen Augen und Scheitel beschränkt. Körperliche Bewegung, frische Luft, sich in Resonanz mit der Natur zu begehen, aktiviert den ganzen Körper wieder. Den Fokus auf alle körperlichen Sinne zu legen, bringt einen in die Wahrnehmung des Moments und zu mehr Wachheit zurück: Was sehe ich, wonach riecht und schmeckt es, was höre ich, wie fühlt sich meine Haut

an? Um präsenter zu werden, hilft es auch, die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu richten: Spüre ich meine Atmung? Kann ich intensiver, tiefer atmen? Nehme ich meine Gliedmaßen wahr, ziehe ich meinen Bauch ein, meine Schultern hoch, kann ich sie loslassen? Wie stehen meine Füße auf dem Boden? Kann ich auch wahrnehmen, wie sehr ich in meinen Gedanken bin, dass ich meinen Körper nicht oder kaum spüre? Oder kann ich beobachten, dass das Kopfkino weniger wird, wenn das Körpergefühl stärker wird? Oft reicht es nicht aus, Körperspannungen lediglich dadurch zu lösen, dass wir die Aufmerksamkeit auf sie lenken. Anspannungen können wunderbar abgebaut werden, wenn wir mit allen Arten von Ausdrucksweisen, die uns zur Verfügung stehen, spielen. Wir können es Hunden oder Vögeln nachmachen, die nach einem Streit ihre Anspannung wegschütteln, wir können Grimassen schneiden, im Auto oder im Wald schreien oder singen, in ein Kissen boxen oder wie kleine Kinder auf den Boden stampfen. Mit all diesen Mitteln werden wir unserer körperlichen Existenz in viel höherem Maße gewahr. Dies hilft uns, mit unserer ganzen Wahrnehmungsfähigkeit für unsere Innen- und Außenwelt im jeweiligen Moment wirklich anwesend zu sein.

Besonders anregend, lustig, komisch – je nach Sichtweise des Betrachters – werden solche „Wiederbelebungsübungen“, wenn ganze Gruppen sie zusammen tun, weil sie ein gemeinsames Verständnis über die Wichtigkeit eines intakten Wahrnehmungs-, Resonanz- und Ausdruckssystems entwickelt haben. Ein Betriebsalltag kann bewusst mit Körperentspannungs- und Meditationsübungen durchflochten sein. Allein die Vorstellung eines Grimassen schneidenden Teams einer Betriebsabteilung ist amüsant und belebend.

Ich erwähnte 99 Prozent Transpiration, um sich die Fähigkeit anzueignen, co-kreative Begegnungen zu gestalten. Vielleicht 50 Prozent davon werden dafür gebraucht, den eigenen Wahrnehmungsapparat und seinen Geist präsenzfähig zu halten. Dies ist die wichtigste Voraussetzung für empathisches Zuhören. Im

Bewusstsein dieser Wichtigkeit dürfte der Vorschlag, sich ein bis zwei Wochen pro Jahr Zeit zu nehmen für einen Rückzug in die Natur, ohne Ablenkung, nur für Zeit mit sich selbst, kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit und Selbstverständlichkeit sein.

Zuhören, um besser entgegnen zu können

Wenn Menschen einander einigermaßen präsent begegnen, dann hören sie, was ihr Gegenüber ihnen mitteilt. Sind sie auch noch gleicher Meinung, dann verstehen sie einander, und man könnte sagen, eine dialogische Kommunikationskultur entsteht. So weit, so schön. Die Messlatte für unsere Ansprüche in diesem Buch geht jedoch darüber hinaus. Uns interessiert, was geschieht, wenn sich Menschen begegnen, die nicht gleiche, sondern ungleiche Meinungen oder andere Ideen und Werte haben.

Im Entgegnenmodus nimmt ein Mensch wahr, was sein Gegenüber mitteilt, von Otto Scharmer wird dies als *Seeing* bezeichnet. Im Unterschied zum Downloadmodus erkennt jemand, was sein Gegenüber sagt. Er ist deshalb auch in der Lage zu wiederholen, was der Inhalt des Gesagten ist. Stimmen die Aussagen jedoch nicht mit der eigenen Meinung oder der eigenen Ideologie überein, kann nun eine Debatte beginnen, in der ein Machtkampf der Argumente stattfindet. Jeder will Recht haben und verurteilt die gegenteilige Ansicht. Im Entgegnenmodus ist ein Mensch zwar in der Lage zu hören, was ein anderer ihm mitteilt, seine Offenheit, sich auf das Gesagte einzulassen, ist aber so gering und die Bedrohung, den eigenen Standpunkt infrage zu stellen, so groß, dass das Gehörte abgelehnt werden muss – oft auch das Gegenüber als Person. Die Identifizierung mit einer Sache oder einer Idee ist so stark mit der Identifikation der eigenen Persönlichkeit verbunden, dass es als Bedrohung für die eigene Person erlebt wird, wenn die Angelegenheit infrage gestellt wird. In Lebens- oder Arbeitsgemeinschaften suchen Menschen auf dieser Ebene

der Kommunikation oft nach Gleichgesinnten, die sie in ihrer Meinung unterstützen. Grabenkämpfe, bei denen es um richtig und falsch geht, sind der Ausdruck davon.

Indikatoren: Menschen im Entgegenmodus verurteilen, beurteilen, werten ab, kategorisieren etc. Sie führen hart umkämpfte Debatten, um zu beweisen, dass sie Recht haben. Gelingt dies nicht, werten sie das Gegenüber ab. Dies kann so weit gehen, dass eine handfeste Feindseligkeit aufgebaut wird. Der Zusammenschluss zu Gruppen, die dieselbe Meinung vertreten und ein Gefühl vermitteln, im Recht zu sein, kann in Lebens- oder Arbeitsgemeinschaften entstehen. Menschen im *Seeing*-Modus sehen zwar die Andersartigkeit von Ideen und Meinungen, können sich aber nicht in diese Sichtweise einfühlen.

Überwindung des Entgegenmodus: Wir alle kennen Situationen, in denen jemand anderer Meinung ist, wir kurz innehalten und dann emotionslos nachgeben, weil wir einverstanden sind, es auch anders machen zu können. Dann gibt es aber auch die Momente, die Menschen regelrecht „auf die Palme bringen“, sodass handfeste Streitigkeiten vom Zaun gebrochen werden. Auf einer bestimmten Ebene muss es sich existenziell anfühlen, auf einer Meinung, einer Idee, einer Ideologie zu bestehen, sonst würde eine andere Ansicht nicht so bedrohlich sein.

Weshalb Menschen im einen Augenblick gelassen auf andere Ansichten und Ideen reagieren, im nächsten fast rasend werden, ihrem Gegenüber nicht wirklich zuhören können und sich mit Händen und Füßen wehren, hat ihren Ursprung in unserer Biografie.

Unsere Ansichten über Erziehung und Bildung, die Führungsrolle von Vorgesetzten, Rollenbilder in Familie und Partnerschaft, Ansichten über Traditionen, Normen, die Betriebskultur in einer Firma, Ausrichtungen politischer Parteien und vieles mehr sind einerseits geprägt durch unsere Ursprungsfamilie, andererseits durch die kollektiven Normen der Gesellschaft, in die wir als Kinder hineinwuchsen. Sie bilden die Grundlagen unseres Menschenbildes, unsere Sichtweise der Dinge, was wir als „richtig“ und was als „falsch“ erachten.

Zum Autor



Daniel Hunziker, geboren 1967 in Bern. Seit bald 35 Jahren erforscht er, was Menschen antreibt, miteinander verbindet, auseinandertreibt und was zum Gelingen erfüllender Begegnungen und co-kreativer Prozesse führt. 30 Jahre war er als Lehrer, Schulleiter und Bildungsinnovator tätig. Er hält Vorträge zu Bildungs- und Gesellschaftsthemen, leitet Workshops und Weiterbildungen für persönliches Wachstum, und er initiiert und beteiligt sich an co-kreativen Gemeinschaftsprojekten für ein erfülltes Leben und eine gesunde Welt.

Die Website zum Buch: *www.beziehungsweise.org*

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Daniel Hunziker:

www.arbor-verlag.de/daniel-hunziker

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de