

Den ganzen Menschen wahrnehmen

Martin Steiner ist Ausbildner bei der «Dargebotenen Hand – Tel 143». Als Leiter von Zuhörkursen greift er auf seine langjährige Erfahrung zurück. «Wirklich zuhören geht übers Höflichkeit hinaus. Sonst wird es Small Talk», sagt er.

Interview: Anouk Hiedl*

Können Sie gut zuhören?

Martin Steiner: Ja, diese Fähigkeit habe ich über lange Zeit hinweg entwickelt. Doch es gibt Situationen, in denen auch ich nicht offen bin und mein Gegenüber nicht gut spüre. Das schafft Verletzungen oder Missverständnisse und tut mir hinterher leid. Mein Ziel ist, normalerweise wirklich zuzuhören.

Was heisst das?

Dass ich dem Gegenüber meine Aufmerksamkeit schenken kann, der Person Raum gebe und das, was sie sagt und ausstrahlt, bei mir ankommt. Dabei nehme ich nicht nur die Worte wahr, sondern den ganzen Menschen, seine Gefühle und auch die Frage, was das mit mir macht. So kann eine Verbindung entstehen. Wird man mit seinen Bedürfnissen gesehen, gehört, akzeptiert und respektiert, fühlt man sich verstanden. Dafür braucht man nicht einer Meinung zu sein.

Dennoch fühlen sich viele nicht verstanden. Warum?

Weil sie nicht wirklich gehört werden. Gespräche laufen sachlich über unseren Verstand. Die Gefühls- bzw. Beziehungsebene läuft übers Herz und reicht tiefer – bis in die Seele, wo das Unaussprechliche liegt. Das ist die Ebene, die darüber entscheidet, ob ein Gespräch gelingt. Meist ist die Sachebene im Gespräch aber sehr stark, die Gefühle werden zu wenig einbezogen. Ich erlebe oft, dass Menschen einander nur oberflächlich zuhören, weil sie



Bei der «Dargebotenen Hand» hat die Fähigkeit des Zuhörens oberste Priorität. Symbolbild: Patrick Huerlimann

Martin Steiner

Der 1960 geborene Kärntner und geweihte Priester studierte Theologie in Salzburg und Wien, war jahrelang Jugendseelsorger, Kaplan, Pfarrer, spiritueller Begleiter und Religionslehrer in seiner Heimat. Nach diversen Aus- und Weiterbildungen kam Steiner in die Schweiz, war zunächst Mitglied und dann Direktor des spirituellen Gästehauses Abbaye de Fontaine-André in

Neuchâtel. Er arbeitete mehrere Jahre als Streetworker in Bern, war von 2007 bis 2016 spiritueller therapeutischer Fachmann in der Berner Klinik Südhang, danach Seelsorger an einer Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Martin Steiner ist Ausbildner bei der «Dargebotenen Hand – Tel 143» und gehört zum Fachteam der Regionalstelle Bern. (fae)

innerlich nicht frei sind. Ich merke es daran, dass jemand nur darauf wartet, auch etwas sagen zu können, dann eigene Geschichten dranhängt oder gleich mit einem Ratschlag kommt. Diese fehlende Geduld

löst Abwehr aus, und es entsteht keine Kooperation.

Wie hören Sie aktiv zu?

Ich erspüre, mit welchem Gefühl mein Gegenüber etwas sagt. Ich benenne oder erfrage, worauf

«Selbstwahrnehmung ist die halbe Miete.»



Martin Steiner
Ausbildner Dargebotene Hand

sich dieses Gefühl bezieht, und lasse Raum, damit die andere Person präzisieren kann. Als Beispiel: «Da schwingt eine Sorge mit, richtig?» oder «Du hastest einen Konflikt mit deinem Chef. Fühltest du dich dabei nicht gesehen?»

Das lässt sich im Alltag nicht immer so leicht umsetzen ...

(Lacht.) Deshalb ist es hilfreich, die verschiedenen Gesprächselemente einzeln anzuschauen. Wann zum Beispiel fange ich an, mich zu verschliessen? Wenn ich nur noch zuhöre, weil ich meine, dass ich das muss oder sollte, fehlt ein echtes Interesse am Austausch. Da lohnt es sich, zu kommunizieren, dass man gerade mit etwas anderem beschäftigt ist.

Der Fokus liegt da nicht mehr beim Gegenüber ...

Nein. Wirkliches Zuhören setzt voraus, dass ich auch mit meinem Inneren in gutem Kontakt bin. Selbstwahrnehmung ist die halbe Miete. Zu merken, dass ich unruhig werde und mein Zuhören abnimmt, ist wichtig. Das sollte ich ernst nehmen. So kann ich noch mal einen Moment öffnen, es ansprechen oder das Gespräch gut abschliessen. Wirkliches Zuhören geht übers Höflichkeit hinaus. Sonst wird es Small Talk.

Was zeichnet schwierige Gesprächspartnerinnen/-partner aus?

Dass sie selbst nicht zuhören, zu wenig Raum geben oder in einem Monolog aufgehen. Jammern und aggressiv Anklagende richten den Fokus auf Negatives und sind darin gefangen. Mit Besserwissern und Besserwisserinnen steige ich nicht in eine Diskussion ein, sondern stelle interessierte Fragen.

Was, wenn das Gegenüber blockiert ist?

Das ist eine Gratwanderung. Hier ist die Kunst, herauszuspüren, ob ich es so stehen lassen oder ob ich weiterfragen soll. Man kann auch ausprobieren, wie bei einem alten Radio – ich ändere die Frequenz so lange, bis ich merke: Ah, da kommt Musik! Dieses authentisch Spielerische, diese Freiheit, in einem Gespräch mal weniger zu machen oder auch mal was auszuhalten, gefällt mir.

*Anouk Hiedl ist stv. Chefredaktorin beim Pfarrblatt Bern, wo das Interview zuerst erschienen ist.

Mein Thema

Lasst Bilder sprechen!

Vielorts und für viele Menschen sind die Sommerferien zu Ende. Zurück bleiben (hoffentlich!) unzählige schöne Erinnerungen. Was früher die «Aufgaben» einer Ansichtskarte waren, übernehmen seit längerem all die Bilder und Videos, die von überallher überallhin verschickt worden sind. Sie zeigten die besuchten Sehenswürdigkeiten, «erzählten» von einzigartigen Erlebnissen, «berichteten» von tollen Begegnungen, kurz: Sie bauten Brücken zu den Daheimgebliebenen, wollten Verbundenheit und Freude vermitteln.

Und jetzt, nach den Ferien? Lassen wir unsere Stimmung wieder von den traurigen und niederschmetternden Nachrichten aus unserem Land und vor allem aus der weiten Welt bestimmen? Ohne persönliches, gesellschaftliches oder länderspezifisches Leid kleinreden zu wollen, bin ich überzeugt, dass wir trotzdem immer wieder Grund zur Freude haben und diese Freude mit Anderen teilen können. Es braucht «nur» einen Blick, einen Sinn für Schönes (in der Natur, im eigenen Erleben), Interessantes und Positives. Solche Bilder und Videos bereiten dem Empfänger/der Empfängerin das ganze Jahr über Freude!



Erika Trüssel
Theologin, Wolhusen
e5truessel@bluewin.ch