

Deep Listening

Einführung

Deep Listening beruht auf universellen spirituellen Werten wie Achtsamkeit und Mitgefühl und ist eine professionelle Schulung, die es ermöglicht, der/m anderen wirklich zuzuhören. Wir sind präsent, achtsam und können auf das fokussiert bleiben, was wir unmittelbar erfahren.

Deep Listening meint die Fähigkeit, Intention, auch das Unausgesprochene zu hören. Oft folgen wir dem, was gesagt wird, auf einer rein intellektuellen Ebene. Deep Listening ebnet den Weg, einem anderen Menschen tatsächlich zuzuhören, um auch das Subtile wahrzunehmen.

Methode: Deep Listening orientiert sich am personenzentrierten Ansatz der humanistischen Psychologie und kombiniert diesen mit einem tiefen Verständnis von Meditation und Mitgefühl der buddhistischen Tradition.

Voraussetzungen: Präsenz, Akzeptanz und Mitgefühl

Deep Listening ist insbesondere durch den vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh bekannt geworden. Zitat von ihm aus «Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus.»:

«Wenn es dir gelingt, ganz da zu sein,
und du mit deiner Präsenz und Achtsamkeit
das berührst, was ist und tief schaust,
wird sich dir die wahre Natur dessen,
was du betrachtetest, erschliessen.
Du wirst verstehen.»

Zwei Fallen

Es ist gar nicht so einfach, zu diesem Verstehen zu gelangen, präsent und aufmerksam zu sein und zu bleiben. Denn es gibt zwei «Fallen», in die wir im Verlaufe eines Gesprächs und einer Diskussion immer wieder hineintappen:

1. *Reizwort/Stichwort und die eigenen Gedanken wandern weg:* Mein Gegenüber erzählt etwas. Bei einem Stichwort oder Reizwort wandern meine Gedanken ab, meine Erfahrungen und Gedanken kommen dazu, ich höre gar nicht mehr zu, was mein Gegenüber sagt. Warte ab, dass ich Meines einbringen kann, meine Gedanken und meine Erfahrungen... Und lenke so ab vom Erzählen meines Gegenübers. Ich bin nicht mehr ganz da, ganz bei meinem Gegenüber.
2. *Aber-Geist:* Mein Gegenüber erzählt etwas. Ich verstehe nicht ganz oder habe eine andere Erfahrung oder Meinung und sage z.B. «Das ist ja schon gut, was du erzählst, ABER...» Und erzähle dann Meines, relativere und/oder korrigiere das Gesagte meines Gegenübers. Um nicht in diese Falle zu tappen kann ich:
 - nachfragen, wie mein Gegenüber etwas genau versteht.
 - Nicht ein «aber» sondern ein UND ins Gespräch einbringen im Sinne von «Ich höre von dir, dass...» und wiederholen, was ich verstanden habe und mein UND dazu setzen: « und mir ist aufgefallen / wichtig, dass...»

→ So gibt es keine Hierarchie oder eine einseitige Deutungsmacht, sondern es entsteht ein Gespräch auf gegenseitiger Augenhöhe. → echter Dialog.

Beispielhafte Anwendung

Austausch eigene Biografie: Erfahrungen Migration, Fremdsein, z.B. erste Erfahrung mit Fremdsein?!

1. *PA: JedeR erzählt 5' lang eine eigene Erfahrung von Migration / Fremdsein.* Dabei Deep Listening anwenden: aktives, zugewandtes Zuhören. Dabei schaut jedeR TN, dass sie/er ganz beim Gegenüber bleibt, was sie/er erzählt – eigenes Gedanken-Abschweifen unterbinden, Konzentration wieder auf das Gegenüber: Mimik, Gestik, Inhalt des Erzählens, Gefühle etc.
Nach 5' Wechsel, so dass jedeR erzählt und zuhört.
2. *Prozessgruppe: 2-3 Berichte (die/der Zuhörende erzählt)*
3. *Prozessgruppe: Reflexion über Deep Listening:* Wie ist es mir mit diesem aktiven Zuhören, ganz bei der anderen Person sein, gegangen?