



*Wohltollendes, wertungsfreies Zuhören...*

# *Exquisites Zuhören* *– sokratisches Fragen*

Andreas Krüger im Gespräch mit Haidrun Schäfer über Zuhören und Nachfragen.

*Haidrun Schäfer: Wir alle haben nicht nur die Grundfähigkeit zu lieben, sondern auch die Fähigkeit zu hingebungsvoller Beobachtung. Als Heilpraktiker sicher eine Tugend, die man trainieren sollte. Gibt es eine Technik, wie wir die Fähigkeit einer beobachtenden Hingabe trainieren können?*

Andreas Krüger: Seit vielen Jahren üben wir bei uns an der Samuel-Hahnemann-Schule die „Kreisarbeit“ oder das „exquisite Zuhören“. Es war unsere geschätzte Mitarbeiterin Heide Baatz, die diese Arbeit an unsere Schule brachte und hier auch unterrichtet. Dies als eine Technik zu bezeichnen, trifft nicht den Kern, denn hierbei handelt es sich vielmehr um eine tiefe Seinshaltung oder eine tiefe Seelenhaltung. In dieser Arbeit üben wir, hingegen zu sein für das, was der Patient bei seiner Begegnung mit uns hineinbringt, womit er sich offenbart und was er mit uns teilen möchte. Man kann an dieser Stelle Sigmund Freud zitieren, der gesagt hat: „Die Haltung des Therapeuten sollte so sein, dass er sich förmlich aus sich selber lenkt und zu einem Gefäß wird, in die die Seele des Patienten hineinfließen kann, um sich selbst zu schauen.“ Ich kann hier nur für mich sprechen und sagen, dass sich meine Praxistätigkeit dadurch revolutioniert hat, weil ich als Therapeut durch dieses exquisite Zuhören inzwischen eine völlig andere Haltung annehme als noch vor fünf Jahren.

*Wie kann man das exquisite Zuhören üben?*

Wir üben das in einer Gruppe von ca. 25 Teilnehmern, in der jeder Einzelne den anderen mitteilt, was ihm auf dem Herzen liegt, womit er ringt, woran er leidet oder worüber er sich freut. Und dann kommt die Übung der Hingabe. Jeder, der in dieser Gruppe sitzt, versucht ganz bewusst und gezielt in einen Zustand zu gehen, wo er wirklich – mit jeder Zelle seines Leibes – sich dem, was der andere mit ihm teilt, hingibt – ohne zu beurteilen, ohne zu analysieren und ohne darüber nachzudenken, was der andere damit meint. Er ist wirklich ausschließlich hingeebene Wahrnehmung. Dieser Zustand ist für denjenigen, der das zum ersten Mal erlebt, ein Schlüsselerlebnis. Normalerweise hören wir jemandem zu und während der andere spricht, überlegen wir uns, was wir antworten können. Ein „normales“ Gespräch verläuft so, dass einer spricht und sofort antwortet der gegenüberstehende Partner. In dem Moment aber, in dem ich anfangs darüber nachzudenken, was ich antworte auf das, was der andere mir erzählt, unterbreche ich den hingebungsvollen Kontakt, denn ich kann dem anderen nicht mehr zu 100% zuhören. Wenn mir heute so etwas passiert, habe ich sofort das Gefühl: Der andere hat mir nicht zugehört, denn sonst könnte er gar nicht sofort antworten, sondern müsste erst nach dem Ende meiner Rede nachdenken, was er mir antworten will.

Seitdem ich das exquisite Zuhören privat übe und auch in meiner Praxis anwende, erlebe ich immer öfter, dass mein Gegenüber mich in den Minuten meines Schweigens fragt, ob ich ihm denn überhaupt zugehört habe. Natürlich antworte ich mit einem „Ja“ und füge hinzu: „Und jetzt ringe ich um die rechten Worte.“

Ich war noch nie der große Erklärer von Lebensweisheiten, aber in den letzten Jahren hat sich mein Redefluss noch einmal reduziert. Heute übe ich das exquisite Zuhören und lasse mich von dem Menschen berühren. Für mich manifestiert sich die höchste Hingabe des Therapeuten in seiner wohlwollenden, völlig wertungsfreien Hingabe und seinem wohlwollenden, wertungsfreien Zuhören dem anderen gegenüber – und das gilt nicht nur für therapeutische Situationen, sondern auch für Beziehungen.

*Wo kommt die Methode des exquisiten Zuhörens her?*

Heide Baatz lernte sie von einem Indianer namens Manitonquat, der sie nach Europa brachte. Es gibt aber auch in anderen Schulen diese Runden, wo man nicht antwortet und sich stattdessen in einen Zustand exquisiter Aufmerksamkeit begibt. Das ist für mich die höchste Form der Hingabe, die es gibt: Wenn ich mich wirklich dem anderen hingabe und wirklich versuche, den anderen zu verstehen. Und dann entsteht eine Form von Intimität, die wir kaum mehr kennen.

*Aber was mache ich, wenn mich jemand verbal angreift?*

Normalerweise fühlt man sich gekränkt, ungeliebt und zurückgewiesen und reagiert wie ein dreijähriges Kind: Man schreit. Hilfreich ist es dann, dem wirklichen Alter gemäß zu reagieren, in den Zustand des exquisiten Zuhörens zu gehen und zuzuhören, ohne es gleich werten zu wollen. Wenn der andere dann zu Ende geredet und Punkt gesagt hat – übrigens eine sehr hilfreiche Geste, Punkt zu sagen, wenn man zu Ende geredet hat – dann denkt man erst einmal darüber nach und dann fängt man an, sokratisch zu fragen.

*Was bedeutet, sokratisch zu fragen?*

Wenn jemand mich als Blödmann beschimpft, dann frage ich nach, wie er das meint. Ich gehe nicht in den Gegenangriff, sondern bitte um Erklärungen, warum er mich als Blödmann wahrnimmt. Ich frage solange nach, bis ich es entweder selbst verstanden habe oder bis der andere aus seiner aggressiven Haltung herausfindet. Das sokratische Fragen hilft beiden, den anderen zu verstehen, aber auch sich selbst zu verstehen. Und oft erscheint hinter einem aggressiven Verhalten eine Not und auf die wiederum reagieren die meisten Menschen nicht mit weiteren Aggressionen.

*Exquisites Zuhören und sokratischen Fragen sind also zwei verschiedene Methoden?*

Ja, aber man kann sie wunderbar miteinander verbinden. Sokratisches Fragen habe ich von meiner Gestalttherapeutin Anna Bittmann gelernt. Hier handelt es sich im Grunde um eine Gesprächstechnik. Bei Manitonquat wird nicht gefragt, sondern nur zugehört und geteilt. Die Kombination von exquisitem Zuhören und sokratischem Fragen könnte unsere Kommunikationskultur revolutionieren. Ob als Therapeuten, als Liebende oder als Nachbar.

*Ich danke Ihnen für die hilfreichen Antworten!*

**Andreas Krüger** ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanischer Heilkunst



**Samuel-Hahnemann-Schule:** Hexen Hurra III - Homöopathie und Schamanismus, 21./22. April 2012; ATA-Seminar - AvaTÄTERisches Geisteshaltungstraining, 12./13. Mai 2012; weitere Informationen: Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 30 50, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de. Infos zu Manitonquat: www.weg-des-kreises.at

**Fachverband Deutscher Heilpraktiker**



**Leonard M. Shaw**  
(Psychotherapeut, Seattle)

**GESTALT-SEMINAR**

17. - 20. Mai 2012 in Berlin

**LOVE AND FORGIVENESS  
LIEBE UND VERGEBUNG**

„Es gibt nur zwei Gefühle:  
das eine ist Liebe, das andere ist Angst.  
Liebe ist unsere wahre Wirklichkeit.“

Fachverband Deutscher Heilpraktiker  
LV Berlin-Brandenburg e.V.  
Samuel-Hahnemann-Schule  
Mommsenstr. 45, 10629 Berlin

weitere Informationen  
[www.Heilpraktiker-Berlin.org](http://www.Heilpraktiker-Berlin.org)  
buero@heilpraktiker-berlin.org  
Telefon (030) 323 30 50