

*Thema: Hören oder Verstehen?  
Die andere Welt des Gegen-  
übers kennen lernen.*

*Autor: Felix Scherrer*

„Was muss ich da tun?“, sagte der kleine Prinz. „Du musst sehr geduldig sein“, antwortete der Fuchs. „Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel, anschauen und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können ...“

Bei diesem kurzen Dialog zwischen dem Kleinen Prinzen und dem Fuchs haben Sie sicher erahnt, dass es sich da um ein Beziehungsthema handelt. Wir werden später noch weiter in den Dialog hinein hören können. Der kleine Prinz kommt von einer fremden Welt und ist auf dem Weg zu den Menschen, er sucht Freunde. Dabei begegnet er einem Fuchs. Aus dieser Begegnung können wir Wesentliches für Beziehungen ableiten. Der Fuchs spricht von einander Miss-Verstehen und ermutigt zu einem geduldigen Schweigen, damit das Beobachten und das Hören gepflegt werden kann.

### **Wir haben den Anspruch, einander zu verstehen; haben wir uns dabei aber auch gehört?**

Oftmals lautet ein Anspruch an Beziehungen: „Ich will mich verstanden fühlen und ich möchte das Gegenüber verstehen“. So beobachte ich es in Beratungssitzungen wie auch in persönlichen Beziehungen. Dabei fällt mir auf, dass zwischen dem Anspruch „einander verstehen“ und Konfliktmustern, welche darin enden, dass man sich nicht verstanden fühlt, traurig, frustriert oder wütig ist, ein hoher Korrelationsgrad<sup>1</sup> besteht. Beobachten wir uns einen Moment selbst: wie schnell geben wir doch irgend einen Kommentar ab oder sagen, „ich verstehe dich“. Aber haben wir das Gegenüber auch wirklich gehört, resp. fühlt sich das Gegenüber von uns gehört?

<sup>1</sup> Korrelation: Wechselseitige Beziehung. Ein hoher Korrelationsgrad drückt einen starken Zusammenhang, einen hohen Beziehungsgrad zwischen zwei Grössen aus.



Sich gehört fühlen schafft die Basis für eine gute, tragende Beziehung. Dazu beitragen, dass sich das Gegenüber gehört fühlt – und dass man sich selbst gehört fühlt –, bewirkt Vertrautheit, zunehmende Nähe, Tiefe und Intimität in Beziehungen. Eine geeignete Methode dies zu bewirken, werden wir gleich kennen lernen und danach in Form einer praktischen Übung formulieren. Hören wir jetzt aber wieder auf die Begegnung vom Kleinen Prinzen und vom Fuchs<sup>2</sup>:

Der kleine Prinz sucht die Menschen, er sucht Freunde. In diesem Augenblick erschien der Fuchs: „Guten Tag“, sagte der Fuchs.

„Guten Tag“, antwortete der kleine Prinz, der sich umdrehte, aber nichts sah.

„Ich bin da“, sagte die Stimme, „unter dem Apfelbaum.“

„Wer bist du?“, sagte der kleine Prinz. „Du bist sehr hübsch ...“

„Ich bin ein Fuchs“, sagte der Fuchs.

„Komm und spiel mit mir“, schlug ihm der kleine Prinz vor. „Ich bin so traurig ...“

„Ich kann nicht mit dir spielen“, sagte der Fuchs. „Ich bin noch nicht gezähmt!“

„Was bedeutet ‚zähmen‘?“

„Es bedeutet: sich ‚vertraut machen‘“, sagte der Fuchs.

„Bitte ... zähme mich!“, sagte der Fuchs.

„Ich möchte wohl“, antwortete der kleine Prinz, „aber ich habe nicht viel Zeit. Ich muss Freunde finden und viele Dinge kennen lernen.“

„Man kennt nur die Dinge, die man zähmt“, sagte der Fuchs. „Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgend etwas kennen zu lernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr. Wenn du einen Freund willst, so zähme mich!“

„Was muss ich da tun?“, sagte der kleine Prinz.

„Du musst sehr geduldig sein“, antwortete der Fuchs. „Du setzt dich zuerst ein wenig ab-

<sup>2</sup> Der Kleine Prinz; Antoine de Saint-Exupéry; Arche Verlag; Zürich-Hamburg; 2003.

seits von mir ins Gras. Ich werde dich so verstohlen, so aus dem Augenwinkel, anschauen und du wirst nichts sagen. Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse. Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können ...“

So machte denn der kleine Prinz den Fuchs mit sich vertraut.

Der Fuchs verabschiedet sich vom Kleinen Prinzen, indem er ihm ein Geheimnis anvertraut: „Hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

„Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, wiederholte der Kleine Prinz.

Der Verstand sucht zu verstehen, Sinn und Bedeutung zu begreifen, ordnet zu, interpretiert, versucht Worte zu finden. Diese Bemühungen ernten nicht selten Unverständnis, das Wesentliche bleibt damit unsichtbar. Eine Methode, sich dem Wesentlichen – der fremden Welt des Gegenüber – anzunähern, umschreibt Saint-Exupéry mit dem Begriff „Zähmen“. Erinnern wir uns an die Antwort des Fuchses auf die Frage des Kleinen Prinzen, was zu tun sei: „Du musst sehr geduldig sein ... und du wirst nichts sagen.“

Auf einer ersten Etappe geht es somit darum, die fremde Welt zu beobachten. Wie ein Forscher die Sterne erforscht oder sich auf die Ebene der Moleküle begibt; am Anfang steht immer das geduldige, genaue Beobachten. Dabei müssen die Beobachtungsmethoden so gewählt werden, dass das zu beobachtende Objekt möglichst nicht beeinflusst wird:

„Du setzt dich zuerst ein wenig abseits von mir ins Gras.“

Haben wir den Anspruch zu begreifen, zu erklären, verstehen zu wollen, dann werden wir nichts über die Welt des Gegenüber erfahren, wir begegnen nur unserer eigenen Interpretation und können das Gegenüber nicht wahrnehmen. Und das Objekt, das Gegenüber wird zurückschrecken, fliehen, es entschwindet unserem Beobachtungsraum, zieht sich wie der Fuchs zurück in die Höhle.

„Aber jeden Tag wirst du dich ein bisschen näher setzen können.“

Die zweite Etappe dann ist der hörende Dialog: Ich lasse mir die fremde, mitunter bedrohliche aber auch geheimnisvolle Welt des Gegenübers beschreiben, ich lerne staunen über die Andersartigkeit in Denken, Fühlen und Handeln.

### Eine Übung

#### zu Etappe 1:

a) Ich beobachte die fremde Welt des Gegenübers aus guter Distanz und ich sage dabei nichts. Ich kann meine Beobachtungen notieren.



b) Dabei achte ich auf meine eigenen Gefühle und Gedanken, welche die fremde Welt in mir bewirkt. Das Bewusste in Kontakt sein mit diesen ist nötig, damit diese mich beim Beobachten und dann auch bei Schritt 2 nicht stören. Diese Phase kann mitunter sehr lange dauern.

#### zu Etappe 2:

Ich nenne sie die „Tonbandübung“, sie geht so: A erzählt von sich, von seiner Welt (max. 2 Sätze aufs Mal). B hört zu und gibt wörtlich wieder, was A gesagt hat. A spürt bei sich, ob er/sie sich gehört fühlt und wiederholt nötigenfalls, bis A sagen kann: „Ich fühle mich von dir gehört.“ Jetzt wird gewendet, B ist dran.

Sie haben sich der fremden Welt angenähert – gehen sie jetzt wieder auf Distanz; lassen sie das Gehörte wirken – und vergessen sie es dann wieder. Das Wesentliche bleibt, ohne dass wir es festhalten müssen. Distanz ist nötig und schafft Raum für weitere Begegnungen, für wachsende Nähe. Wir werden das Gegenüber in seiner eigenen Welt nie ganz erreichen und verstehen. Geheimnisse gehören dazu und halten eine Beziehung lebendig, eine gesunde Spannung.

### Anmerkungen

Auch diese Übungen sind kein Patentrezept für nahe oder erfüllte Beziehungen. Verschiedene weitere Faktoren wirken mit und können ein „Erfolgsresultat“ schmälern. Eine Auswahl:

◆ Bin ich überhaupt an der Welt des Gegenübers interessiert? Und mein Gegenüber; ist sie oder er bereit, Einblick zu geben in ihre oder seine persönliche Welt?

◆ Sorge ich ausreichend dafür, dass ich mich gehört fühle?

◆ Streben wir in unseren Beziehungen über alles ein Plus-Erleben an? Was ist mit den vertrauten Minus-Orten, die wir alle mehr oder weniger ausgeprägt in uns tragen? Sind diese für uns ein Thema? Oder – wie es, wenn unreflektiert, der Normalfall ist – versuchen wir mit allen Mitteln der Lebenskunst, der Psychologie und des Glaubens, diese Orte zu vermeiden? → Mehr zu dieser Thematik „Minus-Attraktoren und Nächstenliebe“ gibt es bei CTL in Seminarform. Melden Sie sich bei Interesse.

◆ „Ich verstehe dich“ als Methode um:

• dem Gegenüber möglichst ein gutes Gefühl vermitteln wollen, Harmonie herbeizubringen, das

Gegenüber emotional einlullen;

- um sich selber gut zu fühlen, im Sinne einer Minus-Kompensation: „Bin ich nicht gut, wie ich andere verstehe?“

- um möglichst schnell auf sich selbst lenken zu können, um sich selber in Szene zu setzen: „Sprich du mal, aber nachher geht es dann um mich!“

- ◆ Bin ich mit mir selbst dermassen beschäftigt (der Lärm meiner Gedanken und Gefühle), dass ich gar nicht beim Gegenüber sein kann? Siehe dazu auch die Übung zu Etappe 1 b). ▪

---

