

**Liebe Leser,**

in unserem Gesprächskreis hatten wir das Thema Hören. Hören braucht einen ruhigen und offenen Geist, uns muss zudem bewusst sein, dass es für uns momentan allein darum geht, dem Gegenüber nur zu zuhören, den Anderen oder die Andere verstehen zu wollen und uns soweit möglich empathisch in die andere Person einfühlen zu können.

Während des Hörens werden wir immer wieder von dem Gehörten geistig angeregt und drohen dadurch vom eigentlichen Hören abgelenkt zu werden. Die Achtsamkeit ist gefordert, uns ans Hören zu erinnern, so dass wir aus den aufsteigenden Gedanken und Gefühlen zurückkehren zu unserer eigentlichen Tätigkeit, dem Hören.

Im Alltag werden wir meist während des Hörens von unseren mentalen und emotionalen Reaktionen geführt und beginnen viel zu früh Antworten zu finden. Es fällt uns schwer, nicht sofort eigene Erlebnisse, unsere Erfahrungen und unser Wissen zum Besten zu geben, zu früh Bewertungen, Urteile und Diagnosen über den das Gesagte und den Anderen zu entwickeln.

Es ist eine Kunst, sich offen und mit ruhigem Geist sich nur dem Hören zu widmen. Eine Fähigkeit, die sich bildet und wächst, wenn wir beim Hören Achtsamkeit entfalten und sie trainieren. Gelingt uns das, erreichen wir eine Tiefe in der Begegnung und gegenseitigem Verstehen, die uns sonst verwehrt geblieben wäre.

Liebe Grüße

*Werner Heidenreich*