

## **Informelle Übungspraxis: Achtsames Zuhören**

Gespräche mit anderen Menschen sind ein besonders lohnendes Übungsfeld für die Kultivierung von Achtsamkeit. Nutzen Sie die vielfältigen Gelegenheiten in Ihrem Alltag dafür und beobachten Sie mit Interesse, wie sich Momente der Achtsamkeit auf den Kontakt mit Ihren Gesprächspartnern und auf den Gesprächsverlauf auswirken.

Achten Sie darauf, in einem Gespräch Ihre (n) Gesprächspartner / in möglichst nicht zu unterbrechen und abzuwarten, bis er oder sie mit dem Sprechen wirklich fertig ist. Nehmen Sie wahr, wenn Ihre Aufmerksamkeit zu wandern beginnt, wenn Sie beispielsweise während der / die andere spricht, darüber nachdenken, was Sie gleich antworten werden, was Sie von sich erzählen oder wie Sie den anderen korrigieren möchten. Oder vielleicht denken Sie darüber nach, was Sie später am Tag noch zu erledigen haben oder an irgend etwas anderes, das Sie gerade beschäftigt. Wenn Sie dies bemerken, dann entscheiden Sie sich bewusst dafür, sich Ihrem Gesprächspartner wieder ganz zuzuwenden und ihm oder ihr wirklich zuzuhören. Das heißt nicht, dass Sie allem, was gesagt wird, zustimmen oder es gut finden. Es geht vielmehr darum, dem anderen mit Respekt zu begegnen und ihm oder ihr die ganze Aufmerksamkeit zu schenken, indem Sie zuhören, ohne zu urteilen, sondern mit Offenheit, Neugierde und Wertschätzung. Werden Sie sich bewusst, dass es anderen Menschen ganz ähnlich geht wie Ihnen selbst. Wir alle fühlen uns mit anderen viel eher verbunden und sind weniger auf der Hut und auf Verteidigung eingestellt, wenn uns auf diese Weise zugehört wird. Hierdurch entsteht ein Raum für wirkliche Begegnung und echten Dialog. Wir können viel mehr von dem aufnehmen, was gesagt wird, das Gespräch kann interessanter werden und bei Konflikten werden neue und kreative Lösungsmöglichkeiten eher sichtbar.

Wenn der / die andere mit dem Sprechen fertig ist, dann atmen Sie einige Atemzüge ganz bewusst bevor Sie antworten.

Dies ist eine informelle Achtsamkeitsübung im Alltag, der wir uns mit Geduld ebenso wie Neugierde widmen können, und nicht etwas, was Sie perfekt beherrschen müssten. Wenn immer Sie bemerken, dass Sie alles andere als achtsam in einem Gespräch sind, dann verurteilen Sie sich nicht dafür, sondern nutzen Sie genau diesen Moment als eine Gelegenheit, sich dem anderen mit Offenheit und Freundlichkeit, d. h. achtsam, zuzuwenden.