



In einer lauten und überreizten Zeit ist das Innehalten und Zuhören umso wichtiger. Gerade da, wo wir es schaffen, hin- und zuzuhören, entstehen tiefe Gemeinschaft und Verstehen.

Foto: iStock

Jetzt hör' mir doch einmal zu

Ob ausgesprochen oder unausgesprochen – der Appell „Jetzt hör' mir doch einmal zu“ begleitet uns wohl des Öfteren in unserem alltäglichen Leben. Wir wünschen uns, gehört zu werden. Aber nicht nur an der Oberfläche, sondern mit dem, was uns in unserem Inneren bewegt.

Zuhören – eine neu zu entdeckende Kunst? In unserer Gesellschaft, die schnelllebig und fordernder ist denn je, scheint etwas auf der Strecke zu bleiben: Das Zuhören. Immer wieder höre ich in meiner Arbeit als Krankenhausseelsorgerin im Bezirkskrankenhaus Kufstein

folgenden Satz: „Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mir zuzuhören.“ Das erstaunt mich und macht doch auch betroffen. Es scheint, als ob in unseren gesellschaftlichen und familiären Umfeldern immer weniger aufeinander eingegangen wird.

Stille als Schlüsselmoment

Fakt ist: Wirkliches Zuhören kostet Kraft und Zeit. Es verlangt von mir, dem anderen Raum zu geben, zuerst einmal so neutral wie möglich zu bleiben, bei der Sache zu sein sowie nicht ins Wort zu fallen. Etwas, wozu im Alltag neben der nötigen Energie auch der zeitliche Raum zu fehlen scheint. Dabei liegt gerade im Zuhören ein tiefer Schatz verborgen.

Gelingt es uns, dem Anderen wirklich zuzuhören, eröffnet das Momente tiefer Verbundenheit –

es ist Voraussetzung für echten Dialog. Das ist es, wonach wir uns heute mehr denn je sehnen: Gehört zu werden, mit dem was uns unter unserer Oberfläche bewegt, wovon die Seele nicht schweigen kann. Zuhören ist Nahrung für die Seele. Durch

„Das gemeinsame Schweigen in einem Gespräch mündet in einem tieferen Verstehen und ist nicht unangenehm.“

Sabrina Anderl

Zuhören nehme ich Anteil an der Welt meines Gegenübers, lerne aber auch über mich.

Als ich im September 2020 die Leitung der Krankenhausseelsorge in Kufstein übernahm, begann meine Arbeit damit, bewusst hinzuhören. Dadurch konnte ich erfahren, was die eigentlichen Anliegen der Patient:innen, der Angehörigen und der Mitarbeiter:innen an die Krankenhausseelsorge waren. Dies war meine Basis, auf der ich die weiteren Schwerpunkte setzte. Es entstand ein von Wertschätzung geprägter Dialog, auf den wir inzwischen dankbar und mit viel Motivation hinblicken.

In meinen Gesprächen im Krankenhaus tauchen immer

wieder Fragen auf, auf die es keine Antwort gibt. Dann reicht es zu sagen: „Ich weiß auch keine Antwort“ oder „Wir halten das zusammen aus.“ Momente der Stille sind keine Seltenheit. Gerade diese erfahre ich als ganz besondere Kairos-Momente. Viele Menschen halten Stille nur schwer aus. Doch das gemeinsame Schweigen in einem Gespräch mündet in einem tieferen Verstehen und ist nicht unangenehm. Es geht nicht immer darum, zu antworten, sondern zu zeigen, dass mir mein Gegenüber wertvoll und wichtig ist. Das befreit.

Teil des Synodalen Weges

Natürlich ist Zuhören nicht nur in der Krankenhausseelsorge wichtig, vielmehr ist es in allen seelsorgerlichen Bereichen notwendig. Das wird auch daran deutlich, dass Papst Franziskus im Synodalen Prozess der Kirche dazu auffordert, zunächst die Stimmen und Anliegen der Gläubigen zu hören, bevor im größeren Kreis dazu beratschlagt wird sowie Entscheidungen für die Zukunft der Kirche getroffen werden. Er möchte das Zuhören in der Kirche entwickeln und wünscht sich, dabei besonders auf Gott im Gebet zu hören.

Die Synode und der damit einhergehende Prozess soll uns fragen, was Gott uns in dieser Zeit, heute, sagen will und in

welche Richtung er uns führen möchte.

Mit den Ohren des Herzens

Papst Franziskus greift mit dieser Aufforderung etwas auf, das bereits in der Benediktregel zur Sprache kommt. Dort (RB Prolog 1) fordert uns der Hl. Benedikt dazu auf, mit den Ohren

THEMA DIESER
AUSGABE:

ZUHÖREN

des Herzens zu hören. Zusätzlich ist das Zuhören auch ein Grundauftrag in der Bibel.

Im „Höre Israel“ (Dtn 6,4), einem der zentralsten Gebete des Alten Testaments, ist dies schon verankert und gefordert. Gerade da, wo wir es schaffen, hin- und zuzuhören, entstehen tiefe Gemeinschaft und Verstehen. Diese Erfahrung mache ich regelmäßig und diese wünsche ich auch Ihnen!



Foto: Anderl

Sabrina Anderl arbeitet seit 2017 in der Klinikseelsorge in Innsbruck. Im September 2020 übernahm sie die Stelle als Leiterin der Krankenhausseelsorge in Kufstein.

Sabrina Anderl
moment@dibk.at



Bei den SelbA-Trainings wird durch aktives Zuhören lebenslanges Lernen ermöglicht.

Foto: dibk.at

Aufeinander schauen

Im Seniorenbereich spielt das Thema Hören, Zuhören und Gehörtwerden eine entscheidende Rolle, um die Lebensqualität und das Wohlbefinden älterer Menschen zu fördern.

Spielerisch der Einsamkeit ein Schnäppchen schlagen: Dabei geht es nicht nur um das einfache Erfassen von Schall, sondern vielmehr um die zwischenmenschliche Kommunikation und den Aufbau von zwischenmenschlichen Beziehungen. In dieser Altersgruppe gewinnt die Bedeutung von Zeit, Geduld und Gemeinschaft besondere Relevanz.

Hören im Alter: Mit zunehmendem Alter kann das Hörvermögen nachlassen, was das Verständnis von Gesprächen und die soziale Teilhabe erschweren kann. Daher ist es wichtig, die Bedürfnisse älterer Menschen in Bezug auf ihre Hörgesundheit zu erkennen und adäquate Maßnahmen zu ergreifen, wie regelmäßige Hörtests und die Nutzung von Hörgeräten. Veranstaltungen des Katholischen Bildungswerks im Bereich „Gesund, Fit und Eigenständig“ bieten hierbei wertvolle Informationen und Ressourcen.

Zuhören als Akt der Anerkennung: Zuhören ist ein aktiver Prozess des Verstehens und der Anerkennung des Gesagten. Im Seniorenbereich ist es von besonderer Bedeutung, den älteren Menschen die Möglichkeit

zu geben, ihre Geschichten, Erfahrungen und Sorgen zu teilen. Durch aufmerksames Zuhören können Vertrauen und eine tiefere Bindung aufgebaut werden.

Gehört werden als Wertschätzung: Ältere Menschen haben oft das Gefühl, übersehen oder nicht ernst genommen zu werden. Das Bedürfnis, gehört und respektiert zu werden, ist in jedem Alter wichtig, gewinnt jedoch bei Senioren an Bedeutung. Veranstaltungen und Gruppen wie die SelbA-Gruppen, die vom Katholischen Bildungswerk organisiert werden, bieten Möglichkeiten, sich auszutauschen und gehört zu werden, was das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude steigern kann.

Zeit als wertvolle Ressource: Die heutige Gesellschaft ist oft von Eile und Stress geprägt. Im Seniorenbereich ist es jedoch von großer Bedeutung, Zeit für die älteren Menschen aufzubringen. Zeit, um zuzuhören, Zeit für Gespräche, Zeit für gemeinsame Aktivitäten. Veranstaltungen und Gruppen, die im Rahmen des Katholischen Bildungswerks organisiert werden, können Gelegenheiten bieten, um Zeit miteinander zu verbringen und die Bedürfnisse älterer Menschen zu verstehen.

Geduld und Empathie: Geduld ist eine Tugend, die im Umgang mit Senioren von unschätzbarem Wert ist. Ältere Menschen können mehr Zeit benötigen, um ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken. Empathie, das Einfühlen in die Welt des anderen, ist ebenso wichtig, um sich in die Lage der Senioren zu versetzen

und ihre Bedürfnisse zu verstehen.

Gemeinschaft und soziale Interaktion: Einsamkeit und soziale Isolation sind in der Senioren-generation weit verbreitet. Gemeinschaftliche Aktivitäten und die Möglichkeit, in sozialen Gruppen Zeit zu verbringen, können das Wohlbefinden erheblich steigern. Veranstaltungen und Gruppen, wie sie vom Katholischen Bildungswerk im Bereich „Gesund, Fit und Eigenständig“ angeboten werden, schaffen die Gelegenheit, miteinander zu sprechen, Erfahrungen zu teilen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen.

Insgesamt ist das Thema Hören, Zuhören und Gehörtwerden im Seniorenbereich von großer Bedeutung. Veranstaltungen und Gruppen, insbesondere solche, die vom Katholischen Bildungswerk organisiert werden, können eine wichtige Rolle dabei spielen, älteren Menschen die Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu geben, die sie verdienen. Durch solche zwischenmenschlichen Beziehungen und Gemeinschaftsaktivitäten kann die Lebensqualität älterer Menschen erheblich gesteigert und Einsamkeit reduziert werden, was zu einem erfüllten und glücklichen Lebensabend beiträgt. In diesem Sinne lohnt sich ein Blick auf die Website des Katholischen Bildungswerks Tirol: www.bildung-tirol.at.

Christian Forster
moment@dibk.at

Von Silber und Gold

Reden ist Silber und Schweigen ist Gold. Aber jemand, der mir zuhört und wirklich Interesse hat an dem, was ich sage, ist unbezahlbar.

Es ist ein Hauptanliegen der geistlichen Begleitung: Einen Menschen zu haben, mit dem ich offen über meine Fragen und Zweifel zu Gott und meinem Leben reden kann, ist ein Geschenk. Keine dummen Sprüche als Erwiderung zu hören – mich für meinen Glauben nicht rechtfertigen zu müssen – Gott im eigenen Leben wieder neu zu entdecken – Fragen stellen zu können und gemeinsam nach Antworten zu suchen, das können Sie gemeinsam mit ei-

ner Geistlichen Begleiterin oder einem geistlichen Begleiter erfahren. Bei diesem kostenfreien Angebot der Diözese Innsbruck trifft man sich einmal im Monat mit einer Geistlichen Begleitperson zu einem Gespräch.

Alles, was jemanden beschäftigt im Leben und im Glauben, kann dabei Thema sein. Vielleicht wäre das auch gut für Sie? Versuchen Sie es doch einmal.

Nähere Informationen zu diesem Angebot sowie eine Liste von Geistlichen Begleitpersonen in der Diözese Innsbruck erhalten Sie unter www.dibk.at/geistlichebegleitung oder telefonisch unter +43 512 2230 4102.

Irene Weinold
moment@dibk.at

Buchtipp

Hörgott – Gebete in den Klangfarben des Lebens

250 Gebete für alle Lebenslagen enthält ein neues Buch, das Bischof Hermann Glettler herausgegeben hat. Die Gebete begleiten durch Höhen und Tiefen des Alltags, spenden Trost, zeugen von Freude und Glück, formulieren Dank und Klagen. Zum Buch, das im Tyrolia-Verlag erscheint, gibt es auch eine gleichnamige App für Smartphones mit Gebeten zum Mithören. Begleitet werden die Texte von Musik des Tiroler Produzenten Manu Stix. www.dibk.at/hoergott



Zuhören verbindet Alt und Jung, alle Generationen miteinander, und schafft Nähe und Geborgenheit.

Foto: iStock

„Jetzt red’ i!“ – Zuhören verändert

Rudolf Wiesmann ist in der Altenheimseelsorge der Diözese Innsbruck tätig und berichtet über seine Begegnungen im Alltag und seine Erfahrungen zum Thema Zuhören.

Bei den gemeinsamen Mahlzeiten erlebten meine Frau und ich immer wieder, wie unsere beiden Söhne darum rangen, wer als Erster erzählen durfte. „Sei still, jetzt red’ i!“ So sagte der eine zum anderen. Vor allem, wenn wir uns einen Tag lang oder länger nicht gesehen hatten.

Wir alle wollen, dass uns jemand zuhört, wenn wir etwas zu erzählen haben. Zuhören braucht ein ehrliches Interesse am an-

deren. Aber auch die äußeren Rahmenbedingungen müssen passen, oder wir müssen sie schaffen, damit Zuhören möglich ist. Wenn alle gleichzeitig reden, gelingt das nicht.

Zuhören ist gleichsam das Hauptgeschäft in der Seelsorge, gerade in einem Alten- und Pflegeheim.

Ich denke an Frau R. Als sie neu ins Heim kam, erkundigte ich mich beim Pflegepersonal nach ihr. Mir wurde gesagt: „Da brauchen Sie nicht hingehen. Die redet mit niemandem.“ Frau R. war bettlägerig. Sie hatte keine Angehörigen mehr. Ich besuchte sie, stellte mich vor, bekam aber keine Antwort. Ich versprach, wiederkommen. Das tat ich. Der Besuch verlief ähnlich wie beim ersten Mal. Doch am Ende hob Frau R. ihren Kopf und rief mir nach: „Auf Wiederseh’n!“ Das

freute mich. Ich besuchte Frau R. regelmäßig. Es entwickelten sich allmählich Gespräche. Sie erzählte mir von ihrem Leben, in dem es viel Gleichgültigkeit gab; ich hörte ihr zu. Wenn ich eine Woche nicht kam, sagte sie fast vorwurfsvoll zu mir: „Letzte Woche waren Sie nicht da.“ Ich merkte, meine Besuche waren ihr wichtig geworden. In dieser Zeit war sie wichtig; sie wurde gehört. Für eine Zeitlang tauchte sie gleichsam aus ihrer verschlossenen, stummen Welt auf, und das immer öfter.

Zuhören verändert auch mich als Zuhörenden.

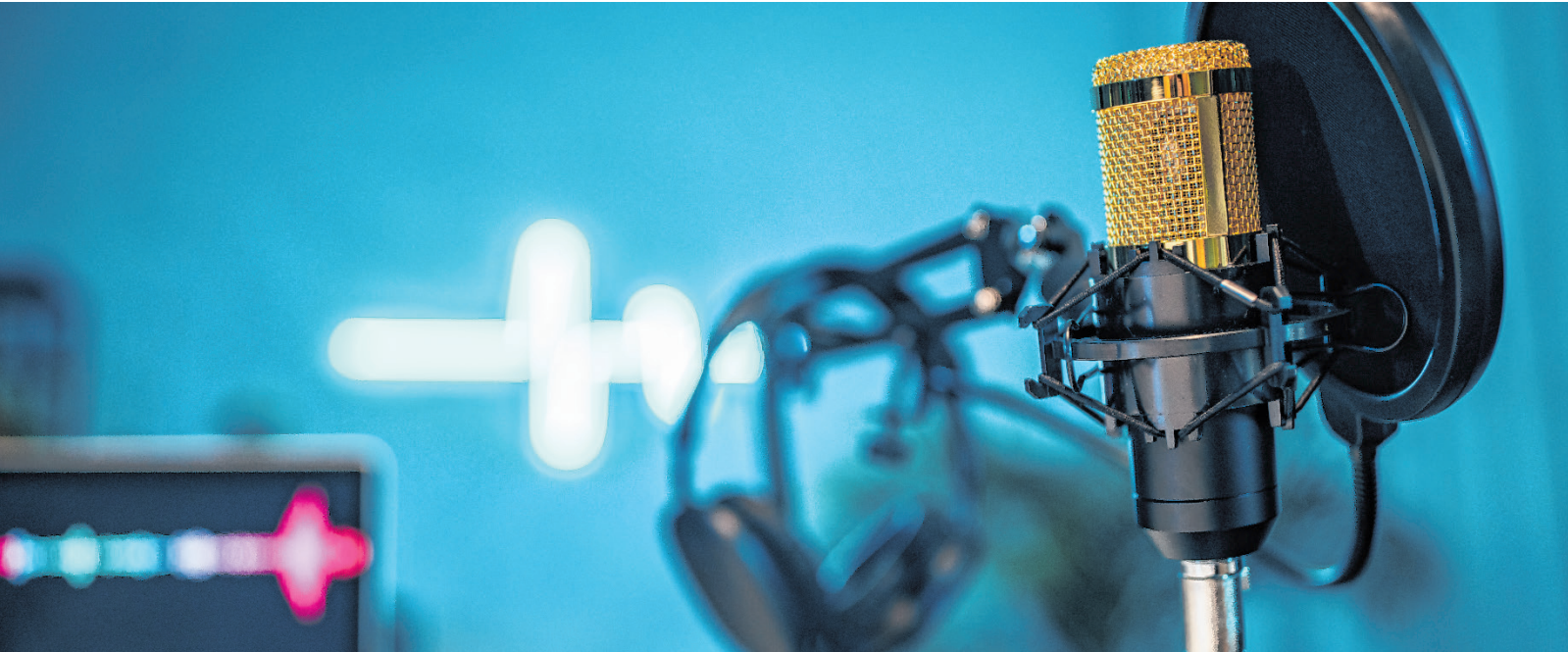
Zuhören kann kleine Wunder wirken. Menschen öffnen sich, teilen sich mit. Es entsteht Beziehung. Zuhören lässt Menschen am Leben teilhaben. Gehört wer-

den und dazugehören – das wollen und brauchen wir alle. Manchmal ist mir jemand nicht sympathisch. Wenn ich mich aber trotzdem bemühe, ihm unvoreingenommen zuzuhören, entdecke ich Seiten an ihm, die ich bisher nicht kannte. Das korrigiert manches Vorurteil. Und plötzlich finde ich den anderen gar nicht so unsympathisch.

Zuhören gelingt mir nicht immer. Wenn ich bis über die Ohren in Arbeit stecke, kann ich anderen nicht zuhören. Dann muss ich zunächst in mich selbst hineinhören, wie ich für mich selbst Erleichterung schaffen kann.

Zuhören, auf sein Herz hören, einander zuhören – das brauchen wir alle, Junge und Alte. Zuhören ist eine Kunst. Wir können sie erlernen. Probieren Sie es aus!

Rudolf Wiesmann
moment@dibk.at



Ein gemütliches Aufnahmestudio, spannende Interviewgäste und interessante Themen – das sind die Zutaten für gute Podcasts, die man überall und zu jeder Zeit genießen kann.

Foto: iStock

Direkt im Ohr der Menschen

Der Podcast der Diözese Innsbruck „Wer nichts glaubt, muss alles wissen“ fragt Teilnehmende und Hörende: „Woran glaubst du?“

Eine Stube nahe Innsbruck: Im Herrgottswinkel stehen Tisch und Eckbank, neben dem alten Kachelofen wartet eine Kaffeemaschine auf ihren Einsatz, gegenüber stehen ein großes Sofa und ein Ohrensessel. Dazwischen findet sich ein kleines Holztischchen mit Mischpult, drei langen Mikrofonarmen und großen Kopfhörern. In der Stube von Stubnhocker im Sieglanger werden Geschichten zum Hören und Sehen produziert. Heute heißt es wieder „Achtung, Aufnahme!“.

Natalie Margreiter und Paulina Pieper, Mitarbeiterinnen der Diözese Innsbruck, treffen sich hier etwa einmal im Monat, um zu „podcasten“. Das heißt, sie nehmen eine oder mehrere Folgen für ihren Podcast „Wer nichts glaubt, muss alles wissen“ auf. Manchmal sind sie zu zweit, meist haben

sie Gäste. Geredet wird über alles, was die beiden und ihre Gäste beschäftigt – ausgehend von der Frage „Woran glaubst Du?“. Da es keine inhaltlichen Vorgaben gibt, entstehen so ganz von selbst Gespräche über Gott und die Welt.

Die Idee, einen eigenen Podcast zu starten, kam den beiden Theologinnen auf der Suche nach Formaten, bei denen Menschen niederschwellig über die Erfahrungen, die sie mit ihrem (Nicht-)Glauben und ihren Zweifeln haben, sprechen können. Was glaube ich eigentlich? Darf ich das (nicht) glauben? Was soll ich mit der Bibel anfangen? Warum glauben andere Menschen ander(e)s als ich?

Auch wenn sie als kirchlich Mitarbeitende häufig mit diesen Fragen konfrontiert werden, zu echten Gesprächen kommt es kaum: „Ob mit Freund:innen am Wochenende oder mit Kolleg:innen unter der Woche – wir reden über alles Mögliche, aber über unseren Glauben, darüber, was uns oft von Kindheit an prägt, sprechen wir nur selten“, so Natalie Margreiter. Nun wollen sie mit ihrem Podcast Menschen

einladen, miteinander und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Unipfarrer und Bischofsvikar Jakob Bürgler war einer der ersten Gäste im Podcast. Er freut sich über die Initiative seiner Mitarbeiterinnen: „Die beiden schaffen eine Atmosphäre, in der man gerne vom Leben erzählt. Ebenso, als säße man zu Hause bei einem Café auf dem Sofa und unterhielte sich mit alten Freunden.“

Als die beiden im Mai anfangen, war das Setting zunächst herausfordernd, wisse man bei der Aufnahme doch noch nicht, welche und wie viele Menschen das Gesagte hören werden. Zugleich ist ein Podcast ein eher intimes Medium. Viele Menschen hören den beiden beim Reden zu, während sie selbst putzen, Auto fahren oder spazieren gehen – also zu Zeiten, bei denen sie sonst mit sich selbst allein wären.

Häufig werden Podcasts – anders als Radiosendungen – über Kopfhörer gehört. Das heißt: Die Stimmen, Aussagen und Themen gehen direkt ins Ohr. Daher sei es wichtig, sich der Erzähl- und Hörgewohnheiten von Menschen immer wieder bewusst zu werden.

„Im Prinzip reden wir vor dem Mikrofon nicht anders miteinander, als wenn wir gemeinsam Kaffee trinken, aber wir lernen dazu: Mittlerweile können wir auch Pausen und kurze Zeiten der Stille zulassen“, stellt Paulina Pieper fest. Natalie Margreiter ergänzt: „Es ist großartig, sich einfach so ausprobieren zu können. Gleichzeitig merken wir, wie wichtig es ist, unvoreingenommen zuzuhören, genau hinzuhören und Gesagtes manchmal einfach stehen zu lassen.“ Die beiden bekommen viel positive Resonanz. Doch sie wünschen sich auch konstruktive Kritik von Hörer:innen, die Anfragen haben oder andere Meinungen vertreten: „Wir sind uns oft einig – auch in unserem Widerstand. Aber wir würden uns freuen, wenn mal jemand Lust hat, mit uns zu streiten.“

„Wer nichts glaubt, muss alles wissen“
Den Podcast der Diözese Innsbruck finden Sie und bei allen gängigen Podcast-Plattformen und unter www.dibk.at

moment@dibk.at

ANGEBOTE MIT OFFENEN OHREN

Telefonseelsorge Innsbruck:
Kostenlose Beratung in allen Lebenslagen – rund um die Uhr unter der Telefonnummer 142.
www.dibk.at/telefonseelsorge

Seelsorge in Krankenhäusern und Klinik:
In allen Krankenhäusern Tirols

und in der Klinik Innsbruck stehen haupt- und ehrenamtliche Seelsorger:innen für Gespräche mit Patienten und Angehörigen zur Verfügung.
Im Internet unter www.dibk.at/krankenhausseelsorge

Gehörlosenseelsorge:
Von der Hilfe beim Organisieren von kirchlichen Feierlichkeiten

bis hin zum Dolmetschen bei Gottesdiensten: Die Gehörlosenseelsorge begleitet Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen im Glaubensleben.
www.dibk.at/gehoerlosenseelsorge

Gesprächssoase Innsbruck:
Ein offenes Gesprächsangebot in der Spitalkirche Innsbruck mit den Öffnungszeiten:

Mo. 16–19 Uhr, Mi. 15–18 Uhr, Fr. 10–13 Uhr.
www.gespraechsoase.geistreich.tirol

Gesprächszentrum „Der Brunnen“:
Ein Angebot für Gespräch und Stille mitten im Einkaufszentrum dez. Mo. – Fr., 10–19 Uhr, Sa. 10–17 Uhr
www.der-brunnen.at



Die ersten fünf Interessent:innen, die eine Mail an moment@dibk.at schicken, erhalten die neuen Exerzitienunterlagen kostenlos zugesandt.

Gottes Musikkapelle

Andere Erfahrungen im Zuhören kann man vier Wochen lang in einer Exerzitien-im-Alltag-Gruppe machen. Hier entdeckt man Gott in einer Art Musikkapelle.

Zuerst übt man zu Hause eine Woche lang jeden Tag mit Impulsen das Hören auf Gott. Dann trifft man sich einmal in der Woche zum Erfahrungsaustausch. Und dabei entdeckt man, dass jede und jeder eine andere „Stimme“, eine andere Art und Weise

hat, ihren Glauben zu suchen und zu leben. Bei der Einen zieht sich der Glaube wie die Hauptstimme durch ihren Alltag, beim Anderen sind es einzelne Begleittöne, die aber immer wieder da sind. Im Hören aufeinander wird klar, dass Gott in jeder und jedem wirkt und klingt. Und es ist wichtig, die eigene Stimme, den eigenen Part in der Gesamtpartitur zu spielen. Erst in diesem Hören aufeinander entdeckt man immer mehr, wie vielfältig der Klang Gottes in dieser „Musikkapelle“ ist. Dieses „Musikkapellen-Gefühl“ mit Exerzitien-im-Alltag kann man in der Zeit vor Ostern erfahren.

Vier Wochen können Sie sich vor Ort in einer Pfarre oder Online, über alle Entfernungen hinweg, so einer Gruppe anschließen. Damit können Sie auf Ihre ganz eigene, persönliche Weise den „Klang“ dieser Gruppe bereichern und erweitern. Das tut den anderen gut und auch Ihnen. Und in diesem Fall gibt es keine „unmusikalischen“ Menschen, die nichts beizutragen haben. Wetten?

Informationen zu den Exerzitiengruppen findet man unter www.dibk.at/exerzitien

Irene Weinold
moment@dibk.at

THEMA ZUHÖREN

Zitate zum Zuhören

Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.
(Jakobus 1,19)

Hört und ihr werdet leben.
(5 Mose 4,1)

Ich hoffte, ja ich hoffte auf den Herrn. Da neigte er sich mir zu und hörte mein Schreien.
(Psalm 40,2)

Und dies ist die Zuversicht, die wir zu ihm haben, dass er uns hört, wenn wir etwas erbitten, das seinem Willen entspricht.
(1 Joh 5,14)

Öffnen wir unsere Augen dem göttlichen Licht und hören wir mit aufgeschrecktem Ohr, wozu uns die Stimme Gottes täglich mahnt und aufruft: „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht!“
(Prolog der Benediktsregel)

Man muss die Musik des Lebens hören. Die meisten hören nur die Dissonanzen.
Theodor Fontane

Die Liebe ist vor allem ein Lauschen im Schweigen.
Antoine de Saint-Exupéry

Lerne zuhören, und du wirst auch von denjenigen Nutzen ziehen, die dummes Zeug reden.
Platon

Mehr zu hören, als zu reden – solches lehrt uns die Natur: Sie versah uns mit zwei Ohren, doch mit einer Zunge nur.
Gottfried Keller

Wer zu hören versteht, hört die Wahrheit heraus, wer nicht zu hören versteht, hört nur Lärm.
Aus China

Meide das Böse und tu das Gute; suche Frieden und jage ihm nach! Wenn ihr das tut, blicken meine Augen auf euch, und meine Ohren hören auf eure Gebete; und noch bevor ihr zu mir ruft, sage ich euch: Seht, ich bin da.
(Prolog der Benediktsregel)

Moment

20. Oktober 2023 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Anna Wanker. Redaktion: Christian Forster, Walter Hölbling, Lydia Kaltenhauser, Paulina Pieper, Irene Weinold, Rudolf Wiesmann.

Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit: Fiona Zöhrer

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



Zuhören ist gelebte Wertschätzung. Es entspannt, verbessert Beziehungen und drückt aus: „Ich bin für dich da. Du bist mir wichtig.“

Foto: iStock

Mit Zuhören die Welt verändern

Wirklich zuhören zu können, ist eine Kunst. Als solche braucht Zuhören Talent, aber auch passendes Handwerkszeug: Ein Gespräch mit Seelsorger P. Bernhard Heindl.

Warum ist Zuhören so wichtig?
P. Bernhard Heindl: Zuhören ist Wertschätzung. Wenn ich zuhöre, sage ich: „Du bist mir wichtig!“ Ich stelle Zeit zur Verfügung, wenn ich sage: „Wie geht’s dir denn? Erzähl doch mal!“ Zuhören vertieft die Beziehung, entspannt, ist sowas wie ein Beziehungsverbesserer. Deshalb ist es auch schlimm, wenn gerade über Menschen in sozialen Berufen gesagt wird: „Der oder die hat mir gar nicht richtig zugehört.“

Als Seelsorger sind Sie so etwas wie ein „professioneller Zuhörer“. Wie haben Sie das Zuhören gelernt?

Heindl: Einerseits in verschiedenen Ausbildungen, z.B. in der Ausbildung zum Exerzitienbegleiter und in einer Psychodrama-Fortbildung. Der andere wichtige Teil des Lernens erfolgt über eigene Betroffenheit: Ich bin ja nicht nur Seelsorger, sondern bekomme ja Gott sei Dank auch selbst Seelsorge und wünsche mir, dass mir jemand intensiv zu-

hört. Dann höre ich zu und denke mir: „Der macht das echt gut, da schaue mir was ab!“

Und was macht solch gutes Zuhören aus?

Heindl: Zunächst das Geschenk der Empathie, über das man hoffentlich verfügt, wenn man einen Beruf wie den meinen ergreift. Dann geht es darum, wirklich zuzuhören und sich nicht gleich eine Belehrung oder Erwiderung auszudenken. Unser Ordensgründer, der heilige Ignatius von Loyola, hat in seinem Exerzitienbuch geschrieben: „Jeder gute Christ muss mehr dazu bereit sein, die Aussage des Nächsten für glaubwürdig zu halten, als sie zu verurteilen.“ Dieser Auftrag läuft bei uns Jesuiten sozusagen als Hintergrundfolie mit: Zunächst einmal verstehen wollen, nachfragen, nicht gleich problematisieren.

Das sind sehr hohe Anforderungen an den Zuhörenden. Ist das nicht manchmal auch anstrengend?

Heindl: Natürlich gibt es Zeiten, in denen ich nicht so gut zuhören kann – vor allem, wenn ich in irgendeiner Aufregung bin. Je aufgeräumter ich selbst bin, desto leichter fällt es. Dass seelsorgliche Gespräche anstrengend werden, kommt ab und zu vor. Manchmal gehe ich dann auf die Meta-Ebene: Ich sage, dass ich es anstrengend finde und

frage nach, ob es dem Gegenüber auch so geht.

Und das wirkt?

Heindl: Von Irvin D. Yalom, einem Psychoanalytiker aus Stanford, den ich sehr verehere, gibt es dazu eine Theorie, die mir hilft: Das Geschenk meiner Arbeit ist, dass die Menschen mit großem Vertrauen, mit Offenheit und Ehrlichkeit zu mir kommen. Es stellt sich eine Wahrhaftigkeit im Raum ein, die ein Spiegel über diesen Raum hinaus ist. Deshalb ist es hilfreich, zu fragen: Erleben Sie das auch in anderen Kontexten? So kann sich der Raum weiten, denn wir wollen einander ja hilfreich sein. Ist die Frage vorwurfsfrei gestellt, hat sie immer wieder zur Entspannung geholfen.

„Gott, der das Universum bewegt, bewegt auch kleine Mosaiksteine im Leben von Menschen. Das immer wieder miterleben zu dürfen, ist eine enorme Bereicherung.“

P. Bernhard Heindl

Was gibt Ihnen Kraft fürs Zuhören?

Heindl: In den Gesprächen geht es darum, dass Menschen ihr Leben auf Gott hin ordnen oder neu verstehen wollen. Deshalb ist die Pflege meiner Gottesbeziehung eine wichtige Voraussetzung. Oft hilft es auch, wenn ich meine Erfahrungen teile, solidarisch bin. Das macht es einfacher, menschlicher, ich will ja nicht abgeklärt wie ein Guru dabeisitzen! Natürlich soll man nicht nur von der eigenen Erfahrung ausgehen, das würde die Perspektive verfestigen. Kraft gibt es mir auch, wenn ich merke, es gelingt in den Gesprächen, die Ressourcen in meinem Gegenüber zu wecken.

Und ich lerne sehr viel als Zuhörer – vor allem, dass Gott wirkt. Gott, der das Universum bewegt, bewegt auch kleine Mosaiksteine im Leben von Menschen. Das immer wieder miterleben zu dürfen, ist eine enorme Bereicherung und gibt auch viel Kraft.

Das Zuhören hat also auch eine spirituelle Dimension?

Heindl: Auf jeden Fall! Wir Christen glauben ja an einen Gott, der Mensch wurde, weil er sich den Menschen mitteilen möchte. Wir sind eine Offenbarungs-Religion und glauben an einen persönlichen Gott. Im Begleitkontext verweise ich daher immer auf drei Stühle: Der Mensch, der kommt, ich als Begleiter und Gott. Meine Rolle in diesem Bild sehe ich als Mediator, Übersetzer, Interpret, auch als Anwalt für beide Seiten. Dieser Transzendenz-Bezug – dass Gott mit im Boot ist – bildet auch den Hauptunterschied zu anderen Angeboten wie z.B. Psychotherapie oder Lebensberatung. Ich bete auch in geistlicher Begleitung – „Lieber Gott, da weiß ich jetzt auch nichts. Hilf mir, die richtigen Worte zu finden.“ Ich bin in zwei Gesprächen – mit dem Gegenüber und mit Gott.

Gott hört also Ihnen zu, während Sie anderen zuhören?

Heindl: Er hört uns allen zu, denn ich sehe Gott so: Er will zuhören. Das ist auch die Erfahrung von gläubigen Menschen: Gott will uns etwas sagen, und er hört uns zu. Deshalb nenne ich Jesus auch einen „Fan der Fürbitte“, der immer wieder dazu ermutigt, Gott mit Bitten und Anliegen geradezu zu belästigen. Das Vaterunser, das Testament Jesu, ist im Grunde ein Bittgebet. Dahinter steht die Ermutigung: Gott will hören; er will hören, wie es uns geht, und er ist der Garant unserer Freiheit. Wer um etwas bittet, räumt dem Gegenüber Spielraum ein. Unsere Bitten räumen Gott einen vertrauens-

vollen Handlungsspielraum ein.

Durch die Synode ist das Zuhören als Methode derzeit in aller Munde. Glauben Sie, gutes Zuhören hat die Kraft, die Kirche zu verändern?

Heindl: Ja, denn ich habe im kleinen Rahmen von Pfarrgemeinden oft erlebt, welche Kraft diese Methode in unserer von der Debattenkultur geprägten Gesellschaft hat. Bei der „Unterscheidung in Gemeinschaft“ geht es darum, zunächst aufeinander zu hören, dann zu entschleunigen, das Gehörte nachwirken zu lassen, und nicht sofort in die Debatte einzusteigen.

„Ich glaube fest daran, dass Zuhören die Kraft hat, unsere Welt zu verändern.“

P. Bernhard Heindl

Was löst das Gehörte in mir an Stimmungen, Reaktionen aus, verändert es meine Sichtweise, wenn ich alles vorbehaltlos in mir nachklingen lasse? Wenn diese Methode gut angeleitet wird, gibt es immer wieder erstaunliche Erfahrungen: Die Gemeinschaft rückt in den Vordergrund, das gegenseitige Verständnis nimmt zu, Grabenkämpfe und Verwerfungen nehmen ab. Das ist zeitintensiv, aber nachhaltig.

Eine solche Verständniskultur finde ich nicht nur für unsere Kirche sehr wünschenswert – auch für unsere Welt, die keine weitere Entzweiung, sondern vielmehr gegenseitiges Verständnis braucht. Und ich glaube fest daran, dass Zuhören verändern kann!

Das Gespräch führte
 Lydia Kaltenhauser
 moment@dibk.at



Foto: SJ-Foto

P. Bernhard Heindl SJ
 blickt auf eine
 langjährige Erfahrung
 als Seelsorger zurück.
 Nach Stationen in
 Berlin und Hamburg
 ist er seit 2021 Rektor
 der Innsbrucker
 Jesuitenkirche.