

WAHR – nehmung

Sprechen wir von Wahrnehmung, meinen wir automatisch die Wahrnehmung mit unsern geläufigen fünf Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken. Diesen Text widme ich meiner Wahrnehmung als ganzheitliches Wesen.

Dazu ein Beispiel aus meiner Familie.

Kürzlich freute sich meine 10-jährige Jasmin auf den Besuch von zwei Freundinnen. Bereits im Vorfeld malte sie sich aus was sie an diesem Tag alles mit den beiden unternehmen wolle. Unverhofft verbrachte auch die zwei Jahre ältere Schwester den Samstag mit Jasmin und ihren Freundinnen. Ich beobachtete aus der Ferne, wie dadurch einfach wirklich alles anders verlief, als unsere Jüngste sich dies vorgestellt hatte. Zuerst wurde sie immer lauter, dann immer stiller. Bis sie sich schliesslich in ihr Zimmer zurückzog und sich dort schluchzend im Bett vergrub. Mir tat sie unendlich Leid, hatte sie sich doch so auf diesen Nachmittag gefreut!

Die Situation liess es zu, kurz inne zu halten. Durchzuatmen. Bewusst **WAHR-zunehmen**.

Da flossen die Emotionen meines Kindes und füllten den Raum mit Schluchzen. Da war mein Mitgefühl ihr gegenüber, aber auch aufkeimendes Schuldgefühl, sie nicht durch vorheriges Eingreifen vor diesem emotionalen Desaster verschont zu haben. Vielleicht sogar ein wenig Groll auf die Ältere, die sich nicht sonderlich kooperativ gezeigt hatte. Zudem entwickelte sich in mir das starke Bedürfnis, Jasmin zu helfen.

Um in diesem geladenen Augenblick wirklich beistehen zu können, musste ich mich zuerst frei machen. Mich bewusst befreien von meinen Emotionen und differenzieren, was genau ablief, und wer hier welches Problem hatte. Ich fühlte, dass Jasmins Schluchzen in diesem Moment weder mit meinen Schuldgefühlen, noch mit meinem Groll etwas zu tun hatte.

Dies festzustellen gab mir Raum und tat mir gut.

Nun war ich bereit.

Ich setzte mich, mit der Absicht aktiv Zuzuhören, auf ihren Bettrand.

Ohne ihr Problem übernehmen zu wollen, versuchte ich mich einzufühlen, mich mit den Gefühlen meiner Tochter zu verbinden. Überzeugt, ihr diese Erfahrung von Frust zutrauen und zumuten zu können. Ihr aber auch meine Anteilnahme anzubieten.

Aktiv Zuhören – **WAHR-nehmen**. Wie ist dies zu schaffen?

Weder meine Sinnesorgane Nase, Augen, Zunge oder Ohren sind mir hier besonders hilfreich. Am ehesten vielleicht noch, als grösstes Sinnesorgan, meine Haut. Durch sie kann ich immerhin die Schwingungen aufnehmen.

Um das **Wahre**, das sich in diesem Augenblick zeigt, **nehmen** zu können, ist vielmehr meine uneingeschränkte Präsenz in der Gegenwart erforderlich. ICH, mit allen Kanälen, die mir eine Verbindung ermöglichen. Ungeteilte Aufmerksamkeit und der Wille, mich ganz einzulassen. Mein Herz zu öffnen.

Gordon lehrt, dass Aktiv Zuhören nur möglich ist, wenn ich selber mich im problemfreien Bereich befinde. Wenn ich frei bin. Nur dann schaffe ich es, meine

Gedanken und mein Urteil über das, was sich zeigt, auszuklammern. Also meinen Kopf auszuschalten und den einmaligen Moment, frei von Beurteilung, anzuerkennen und anzunehmen.

Diese Haltung versuchte ich an diesem Abend durch Tonfall und Gestik auszudrücken. Viele Worte waren, wie so oft, allerdings nicht gefragt. Mein gezieltes verbales Spiegeln dessen, was ich **wahrnahm**, half Jasmin in Kürze, ihrem zugrundeliegenden Gefühl (Enttäuschung) auf die Spur zu kommen. Ihren Frust konnte sie in meinen Armen ausweinen. Eine Stunde später schaffte sie sogar eine Reflektion der Situation und kam mit Ideen, wie sie ein anderes Mal vorgehen würde. Ich selber sank abends ziemlich erschöpft ins Bett. Doch erfüllt von einem tiefen Gefühl von Frieden.

Christine Walser, Mai 2014

