



Höre, so lebt deine Seele jetzt

(Joachim-Ernst Behrendt)

Achtsame Kommunikation in der Sterbebegleitung

*Die drei Formen des Da-Seins und
des Zu-Hörens*

Elisabeth Glücks

In der Beziehung zu Menschen in krisenhaften Situationen erfahren wir auf eine besondere Art und Weise die **drei Ebenen des In-Kontakt-Seins**:

Sprechen Hören Wirken

Wir begeben uns von unserer alltäglichen Ebene des „ständigen in Aktions-Seins und Geplappers“ auf eine andere Ebene des Seins. Diese andere Ebene ist für uns charakterisiert durch

- **eine innere Haltung**, mit der ich in die Kommunikation eintrete. Sie ist geprägt durch die drei Formen des Seins¹

PRÄSENZ als Gegenwärtigkeit, im Jetzt leben, Hingabe
AUTHENTIZITÄT als Wahrhaftigkeit, Sich-Selbst-Bewußt-Sein
ZUVERSICHT als tiefes Vertrauen in die Gesetze des Lebens, in gewisser Weise ohne Angst zu sein.

- **ein Verhalten**, eine Form des Kontaktes, in dessen Zentrum die Begriffe **stehen**:

OFFENHEIT
NICHT-BEWERTEN
HÖREN

- **Sprechen² und Wirken treten in den Hintergrund**

Grundlagen für OFFENHEIT sind folgende Verhaltensweisen:

- das eigene Denken und Sprechen in den Hintergrund stellen - die Aufmerksamkeit ist darauf ausgerichtet zu erfassen, was im Moment gerade vor einem geschieht,
- Schweigen im Außen und Stille im eigenen Innern zu bewahren, z.B. die eigenen Geschichten zurückstellen
- die eigene Wahrnehmung der gesprochenen Worte auf die Ebene der Gefühle und der Symbole³ zu holen

Offenheit heißt: Lauschen und fragen, der anderen Person Raum geben für ihr Eigenes!

BEWERTEN kann sich als konstruktives und hinderliches Verhalten zeigen.

In seiner Kommunikation fördernden Form äußert es sich i.S. von Einordnen und Orientierung stiftend, auf dem Hintergrund einer als verbindlich geltenden Ordnung bewerten (Gesetze, Regeln, Verhaltenskodex).

In seiner hinderlichen Form zeigt es sich als Wahrnehmung, aus der Konstruktionen und Konzepte über etwas/über andere Menschen entstehen, wo das Eigene sich auf das Andere projiziert (ich mache mir eine Geschichte über den anderen). Es zeigt sich als Beurteilung, als Maßstäbe anlegen von gut/böse, richtig/falsch, als Entweder-Oder-Falle und Schwarz-Weiß-Denken. Bis hin zu Formen, in den diagnostiziert und dogmatisiert wird, sich über andere erhoben wird, Macht ausgeübt wird. Bewerten in dieser Form beginnt da, wo ich mir selbst nicht genüge, aus dem inneren Gleichgewicht geraten bin.

¹ Vgl. E. Glücks, Begleiten in Verbundenheit zu den Begriffen im einzelnen

² S. hierzu Exkurs 1 über förderliche und hinderliche Aspekte in der verbalen Kommunikation

³ S. hierzu Exkurs 2 über Symbolsprache

Hospizkreis Minden e.V.

Ambulanter Kinderhospizdienst Kreis Minden-Lübbecke

Achtsame Kommunikation versucht, ein Verhalten des NICHT-BEWERTENS zu praktizieren. Es ist ein Mitgehen im Fluß der Wahrnehmungen und Worte während eines Gesprächs, das sich Beschränken auf das Aufnehmen, Erkennen und hören (s.u.). Es ist ein sich verbinden mit dem Gegenüber statt sich als getrennt von ihm/ihr zu sehen, es ist die Fähigkeit, sich in die Position der/des Anderen zu versetzen, von seinem/ihrem Platz aus die Dinge zu sehen.

HÖREN⁴ kann auf verschiedenen Ebenen und in verschiedenen Formen von Aufmerksamkeit geschehen.

Die drei Formen von Aufmerksamkeit – das „alltägliche“ Hören⁵:

Hören	hinhören	zuhören
Hören ohne Hinhören heisst zum Beispiel, mit sich selber beschäftigt zu sein, nur sporadisch aufzumerken und einem Gespräch nur solange zu folgen, bis selbst geredet werden kann.	Hinhören ohne Zuhören heisst: Aufnehmen, was die andere Person sagt, ohne sich zu bemühen herauszufinden, was der andere meint oder sagen will.	Zuhören heisst, sich in den Partner hineinzusetzen, ihm volle Aufmerksamkeit zu schenken und dabei nicht nur auf den Inhalt, sondern auch auf Zwischentöne zu achten.
Die Aufmerksamkeit ist noch nicht unbedingt auf den Gesprächsinhalt, sondern auch auf die eigene Beschäftigung, die eigenen Gedanken und die Gelegenheit, zu Wort zu kommen, gerichtet.	Man ist gefühlsmässig noch unbeteiligt, distanziert und abwartend. Die oder der Sprechende meint fälschlicherweise, ihr oder ihm würde ernsthaft zugehört	Durch Haltung und Reaktion wird dem Gesprächspartner mitgeteilt, dass es im Moment nichts Wichtigeres gibt, als sie oder ihn.

Aktives Zuhören nach Rogers als eine Methode für den 3. Teilaspekt des alltäglichen Hörens:

In der gängigen Kommunikationsliteratur wird für die Begleitung Sterbender gerne auf die von Carl R. Rogers, einem US-amerikanischen Psychotherapeuten, entwickelte Methode des „Aktiven Zuhörens“ verwiesen. Sie kommt dem, was ich hier vorstelle, am nächsten und baut auf ähnlichen Begriffen auf wie die o.g. Rogers verwendet die Begriffe:

AKZEPTANZ	als Wertschätzung, emotionale Wärme, Achtung der gesamten Person
EMPATHIE	als Einfühlen in das Gegenüber, Atmosphäre der Offenheit schaffend
KONGRUENZ	als Echtheit der Begleiterin, als Bereitschaft, sich auf Wunsch des Gegenüber mit seinen eigenen Gefühlen mitzuteilen, Basis ist gegenseitiges Vertrauen

die drei Formen von Beteiligt-Sein auf der Ebene des Körpers - Ganz Zuhören

In der Begleitung Sterbender beziehen wir uns gerne auf den ehemaligen Leiter des ersten Zen-Hospizes in San Francisco, Frank Ostaseski. Er benennt aus seiner Erfahrung in der Sterbebegleitung drei Formen des Zuhörens, die das Hören als ganzheitlichen Prozess in der Begegnung sieht.

⁴ Um die Qualität dieses Tuns besser zu verstehen, siehe den Exkurs 3 zum Ohr und den Techniken des aktiven Zuhörens

⁵ Hildegard Knill, www.rhetorik.ch

Es sind

- das Hören mit dem Verstand/Kopf
- das Hören mit dem Herzen
- das Hören mit dem Bauch.

Das *Hören mit dem Kopf* ist ein Hören auf der Ebene des denkerischen- rationalen Geistes, i.S. von Sachinformationen hören, logisch zu verstehen. Bin ich in einer Haltung der Offenheit, so nutze ich meinen Verstand in Weisheit, Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit. Bin ich mit mir selbst „beschäftigt“, so „nutze“ ich meinen Verstand für Bewertungen, Urteile und Interpretationen.

Das *Hören auf der Herzesebene* geschieht als Horchen auf und hinter die Worte, horchsam sein, das Innere des Gesagten zu erkennen, die Gefühle hinter den Worten zu hören. Bin ich offen dem Geschehen gegenüber, entwickeln sich hierbei Mitgefühl, Liebe und Einfühlungsvermögen. Bin ich in mir verstrickt, gerate ich eine Haltung des Mitleids oder verschmelze mit meinem Gegenüber.

Das *„Hören auf den Bauch“* ist ein Lauschen mit allen Sinnen, Schwingungen aufzunehmen, im Schweigen zu sein. Offen auf dieser Ebene zu sein, lässt die eigene Intuition wach werden, stärkt die Fähigkeit zur Verbindung im Jetzt. Koppele ich mich von dieser Ebene ab, so entstehen Ignoranz, Verspannung bis hin zur Erstarrung (z.B. bleibt die Atmung im Brustraum „hängen“, habe ich einen „Stein im Magen“).

Wer diese Art des Zuhörens am „perfektesten“ praktizierte, hat Michael Ende mit seiner Märchengestalt MOMO gezeigt. Hierzu eine Textpassage als Exkurs 5.

Abschließende Bemerkung

Achtsame Kommunikation meint eine Kommunikation des Anteilnehmens am Sein des Gegenübers, das auf ehrlichem Interesse basiert und sich selbst zurücknehmen kann. Sprechen und Hören als Dualität von aktivem Sich-Äußern und passivem Sich-Hingeben stehen sich hier in einer anderen Gewichtung gegenüber als unser normaler Alltag es uns abverlangt.

Ungeteilte Aufmerksamkeit ist das größte Geschenk, das wir einem anderen Menschen geben können. Zuhören ist ein Weg der Heilung. Wenn wir voller Hingabe zuhören, helfen wir der Wahrheit unseres Gegenübers ein Stück weiter ans Licht. Durch nicht-urteilendes Zuhören erlangen wir Zugang zu Teilen auch von uns selbst, die für uns in der Vergangenheit irgendwie nie erreichbar waren. Dies erleichtert uns den Weg durch den Schmerz von Krisen und Verlusten, so dass wir zu einem tieferen Verständnis kommen und uns über den individuellen Verlust hinaus führen können. Es kann uns für die wesentlichen Wahrheiten des Lebens öffnen: der Wahrheit der Vergänglichkeit, des Ursachen von Leiden, der Illusion des Getrenntseins.

*„Das Auge führt den Menschen in die Welt.
Das Ohr führt die Welt in den Menschen ein!“
(Lorenz Oken, Naturforscher und Naturphilosoph aus dem 19. Jhrdt.)*

oder wie das folgende Gedicht beschreibt

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du beginnst,
mir Ratschläge zu geben, dann hast Du nicht getan,
worum ich Dich gebeten habe.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du fängst an, mir zu sagen,
dass ich nicht so und so fühlen sollte,
dann trampelst Du auf meinen Gefühlen herum.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du glaubst,
Du müsstest nun etwas unternehmen,
um mein Problem zu lösen,
dann machst Du mich klein und schwach,
so seltsam das auch klingt.

Hör mir zu! Alles, worum ich Dich bitte, ist,
dass Du mir zuhörst. Nichts sagst oder tust, nur zuhörst!

Ich kann alles für mich selber tun.
Ich bin nicht hilflos oder unfähig, bloß weil ich krank bin oder Angst habe.
Vielleicht mutlos oder zaudernd, aber nicht hilflos.

Wenn Du etwas tust, was ich selber kann oder selber für mich tun müsste,
dann trägst Du zu meiner Unzulänglichkeit bei und vergrößerst meine Furcht.

Aber wenn Du als simple Tatsache akzeptierst, dass ich fühle, was ich fühle,
egal wie unvernünftig das auch sein mag, dann kann ich aufhören,
dich von der Richtigkeit meiner Gefühle überzeugen zu wollen,
und kann stattdessen versuchen herauszufinden,
was sich hinter meinen Gefühlen und Gedanken verbirgt.

Und wenn das klar ist, sind meine Antworten auf meine Fragen
offensichtlich und deutlich. Dann braucht es keinen Rat!

Bitte, höre mich und hör mir zu!
Und wenn Du dann erzählen willst, warte einen Minute.

Dann bist Du an der Reihe,
und ich werde Dir zuhören.

EXKURS 1

Gesprächsblockierer - Gesprächsförderer

Sieben Möglichkeiten, ein Gespräch auf der sprachlichen Ebene zu blockieren:

1. Bagatellisieren – *Ist doch gar nicht so schlimm*
2. Diagnostizieren – *Sie haben.....*
3. Generalisieren – *Das geht allen so.....*
4. Dogmatisieren/Bewerten – *Das ist richtig, das ist falsch*
5. Moralisieren – *Besser wäre, wenn Sie.....*
6. Interpretieren – *Das kommt daher, dass.....*
7. Identifizieren – *Das habe ich auch.....*

Auf der Ebene der **Körpersprache** lassen sich ebenso eindeutige Signale der Blockierung wahrnehmen, wie z.B.:

- Sich vom Gegenüber körperlich abwenden, zur Seite blicken, keinen Blickkontakt halten, „erstarrte“ Haltung
- Abweisende Mimik, kein Lächeln, gerunzelte Stirn....
- Beine verkreuzt und/oder Arme vor der Brust verschränkt halten, beide Hände in die Hosentasche stecken
- Andere Tätigkeiten während des Sprechens des Gegenübers am Schreibtisch verrichten, im Raum Dinge erledigen/Papiere ordnen, Blumen gießen....., in der eigenen Tasche herumkramen.....

Sieben Möglichkeiten, ein Gespräch auf der verbalen Ebene zu fördern:

1. Ich konzentriere mich auf mein Gegenüber
2. Ich nehme seine/ihre verbalen und nonverbalen Äußerungen wahr.
3. Ich bemühe mich, die Gefühle meines Gegenübers wahrzunehmen und rückzuspiegeln.
4. Ich lasse mein Gegenüber aussprechen.
5. Ich halte Gesprächspausen aus.
6. Ich stelle alleinfalls weiterführende Fragen, die an das Gesagte anknüpfen.
7. Ich bleibe mit meinen Äußerungen bei meinem Gegenüber.

Auf der Ebene der **Körpersprache** lassen sich ebenso eindeutige Zeichen für das Interesse am Gegenüber wahrnehmen, wie z.B.:

- Eine entspannte Körperhaltung, eine freundliche Mimik und einladende Gestik
- Äußerungen des Gegenübers werden von nonverbalen Reaktionen begleitet wie Kopfnicken/-schütteln, Blickkontakt, Bewegungen des Körpers/Hände, sich jemanden zuneigen
-

EXKURS 2⁶

Grundsätzlich gilt auch für die Sprache Sterbender wie für Menschen in Lebenskrisen oder verunsichernden Situationen, dass sie in Andeutungen, Gleichnissen, Symbolen, Bildern sprechen. Teilweise laufen vor ihrem inneren Auge Bilder aus der Vergangenheit ab oder Erinnerungen an Märchen, Mythen usw. Bei der verbalen Sprache Sterbender unterscheiden wir:

Die **Signalsprache** – sie ist die häufigste Äußerungsform für eine Andeutung oder eine Mitteilung:

Ich glaube, ich habe es geschafft! Oder Mein armer Mann!

Die **direkt-verbale Sprache** – öfter von alten Menschen genutzt mit Aussagen wie:

Ich weiß, dass ich sterben muß

Die **Symbolsprache** unterteilt in

Symbolisch-nonverbale Sprache – Bilder, Zeichnungen (helle Farben können eine Verbesserung anzeigen, dunkle Farben eher eine lebensbedrohende Empfindung), Gesten (Bsp. ein alter Mann nimmt sein künstliches Gebiß aus dem Mund und erklärt, er wolle nichts mehr essen oder trinken).

Symbolisch verbale Sprache – Sprechen in Bildern und Gleichnissen;

Bsp. hierzu aus den Arbeitenden von *Elisabeth Kübler-Ross*:

Zeit und Raum als Symbol für die Phase des Übergangs:

„Meine Uhr geht nicht richtig!“ „Ich spüre eine andere Zeit“

Eine Reise machen und den Koffer packen als Symbol für den Aufbruch in eine andere Welt:

„Bitte bring mir meine Wanderschuhe“

„Heute fährt mein Zug, ich muß pünktlich am Bahnhof sein“

„Bald bin ich in Amerika.“

Häuser, Wohnungen, Objekte als Symbole für den eigenen Körper

„Ich brauche noch einen Installateur, ich habe eine Rohrbruch.“

„Meine Wohnung ist so verfallen und schäbig“

„Ich will das Haus umbauen, wo ist der Baumeister.“

Geld und Wertgegenstände als Symbol für Energie und Macht, Vitalität:

„Ich brauche Geld für meine Reise“

„Bring mir meine Sparbücher.“

„Verlegt mich von der zweiten in die dritte Gebührenklasse des Spitals, das spart Geld.“

„Wo ist mein Geld, ich will es zählen.“

„nach Hause kommen, Heimat als Symbol für die neue Welt und einen Zustand des Heil-Werdens:

„Ich gehe jetzt nach Hause.“

„Ich habe einen weiten Weg vor mir, bis ich zu Hause bin.“

„Hast du meine Heimat gesehen?“

Türen/Schlösser als Symbol für den Eintritt in die neue Welt:

„Siehst du die mächtige braune Tür mit dem großen Schloss?“

„Gib mir den goldenen Schlüssel!“

„Ich kann meine Schatulle nicht aufsperrern!“

Sich einsam fühlen als Symbol für den Aufbruch des Sterbenden und sein Wissen, dass er diesen Weg alleine gehen muß:

„Schwester, ich bin so allein!“

„Niemand besucht mich!“

„Warum spricht niemand mit mir?“

„Du kümmerst dich nicht um mich, ich fühle mich so verlassen.“

⁶ aus: Specht-Tomann/Tropper, Zeit des Abschieds

EXKURS 3

- das Ohr bzw. das Hören werden schon wenige Tage nach der Befruchtung im Mutterleib ausgebildet und etwa nach 4,5 Monaten ist das eigentliche Hörorgan, die Cochlea, vollständig ausgebildet, d.h. sie wächst im Laufe des Lebens nicht mehr. Das Ohr wird aus der Körperhaut des Embryos gebildet.
- Die Form des Ohres ähnelt dem eines auf dem Kopf im Mutterleib liegenden Embryos und entsprechend sind auch die Ohrakupunkturpunkte in dieser Form angesiedelt.
- Der Hörsinn ist also der erste Sinn, der ausgebildet ist, und aus der Sterbeforschung weiss man, dass er auch der letzte Sinn ist, der sich im Sterbeprozess auflöst.
- Das Ohr bzw. das Hören besitzt gegenüber dem Auge/Sehen eine 10x größere Differenzierungsfähigkeit, was das Messen in Frequenzen angeht.

aus Joachim-Ernst Behrendt, Das 3. Ohr, Reinbek 1998

Entwicklungsgeschichtlich gesehen, kann man drei große Etappen des Hörens erkennen⁷:

1. in den urchristlichen Zeiten gab es zunächst nur das Bibel-hören – jemand las vor und der Inhalt wurde eher gemüthhaft unmittelbar, mit dem Herzen aufgenommen
2. mit der Entwicklung des Wortes hin zum Gedanken/Denken kam das Bibel-lesen auf, das mehr eine „kopf“gesteuerte theologische Angelegenheit war. Vom kultischen Bibel-hören gleichsam als Klang der Worte und ihrer Intonation kam das buchmäßige Bibel-lesen gleichsam als gedankliches Auffassen und analytisch-denkerisches Deuten der Worte hinzu und ersetzte das andere allmählich.
3. mit der Erkenntnis der Begrenztheit des Rationalen und dem damit einhergehenden Gefühl des Mangels findet eine neue Zuwendung zum spirituellen Hintergrund der Bibel statt. Diese weitere Etappe zeichnet sich den Versuch aus, das denkerisch-verstehende Hören mit dem herzmäßig aufnehmenden Hören zu verbinden.

Das „aktive Zuhören“ nach Rogers ist durch folgende Techniken definiert:

Paraphrasieren	Die Aussage wird mit eigenen Worten wiederholt.
Verbalisieren	Die Gefühle, die Emotionen des Gegenübers werden gespiegelt z.B. "Sie hat das masslos geärgert."
Nachfragen	"Nachdem Sie dies gesagt hatten, reagierte nicht?"
Zusammenfassen	So wie in einem Zeitungsartikel unter dem Titel der Inhalt in geraffter Form gedruckt wird, kann bei Gesprächen das Gehörte mit wenigen Worten zusammengefasst werden.
Klären	Unklares klären: "Sie haben gesagt, sie hätten sichgeföhlt. Haben Sie das ihrem Gegenüber auch mitgeteilt?"
Weiterführen	"Hat dann das Gespräch gesucht? Wie hat er/sie sich dann verhalten?"
Abwägen	"War die Belästigung schlimmer als "das Nicht-Ernstgenommen-Sein"?"

⁷ von Menschen ohne Gehör weiss man, dass sie mit Verstörung und körperlichen Reaktionen der Haut, des Blutdrucks, der Herzfrequenz auf Lärm, laute Musik usw. reagieren

⁷ am Bsp. des Umgangs mit der Bibel

Zuhören aus: Momo von Michael Ende

Momo hatte sehr viel Besuch. Man sah fast immer jemand bei ihr sitzen, der angelegentlich mit ihr redete. Und wer sie brauchte und nicht kommen konnte, schickte nach ihr, um sie zu holen. Und wer noch nicht gemerkt hatte, dass er sie brauchte, zu dem sagten die andern: »Geh doch zu Momo!« Dieser Satz wurde nach und nach zu einer feststehenden Redensart bei den Leuten der näheren Umgebung. So wie man sagt: »Alles Gute!« oder »Gesegnete Mahlzeit!« oder »Weiß der liebe Himmel!«, genauso sagte man also bei allen möglichen Gelegenheiten: »Geh doch zu Momo!«

Aber warum? War Momo vielleicht so unglaublich klug, dass sie jedem Menschen einen guten Rat geben konnte? Fand sie immer die richtigen Worte, wenn jemand Trost brauchte? Konnte sie weise und gerechte Urteile fällen?

Nein, das alles konnte Momo ebenso wenig wie jedes andere Kind. Konnte Momo dann vielleicht irgend etwas, das die Leute in gute Laune versetzte? Konnte sie zum Beispiel besonders schön singen? Oder konnte sie irgendein Instrument spielen? Oder konnte sie - weil sie doch in einer Art Zirkus wohnte — am Ende gar tanzen oder akrobatische Kunststücke vorführen? Nein, das war es auch nicht.

Konnte sie vielleicht zaubern? Wusste sie irgendeinen geheimnisvollen Spruch, mit dem man alle Sorgen und Nöte vertreiben konnte? Konnte sie aus der Hand lesen oder sonst wie die Zukunft voraussagen?

Nichts von alledem.

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war: Zuhören.

Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher sagen, zuhören kann doch jeder.

Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.

Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.

Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf - und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war unter allen Menschen nur ein einziges Mal gibt und er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig ist. So konnte Momo zuhören!