

# Achtsame Kommunikation und achtsames Zuhören

## Die vier Arten des Zuhörens

Im **Hinhören 1** (runterladen oder abspulen) bestätigt das Gespräch das, was die GesprächspartnerInnen bereits vor dem Gespräch wussten. So wie der gleiche Stempel jeweils die gleiche Form auf das Papier bringt, genauso hören die GesprächspartnerInnen immer nur dasselbe: «Er schon wieder! Das habe ich doch gleich gewusst!»

Im **Hinhören 2** (faktisches Hinhören) wird das, was die GesprächspartnerInnen wissen, widerlegt oder erweitert und das Neue zur Kenntnis genommen. «Das sieht so anders aus heute!» Immer noch wird ein Stempel auf das Papier gehauen, aber der bleibende Abdruck überrascht. Es sieht anders aus, als erwartet.

Zuhören auf der **Ebene 3** (empathisches Hinhören) beginnt damit, dass die Perspektive der Wahrnehmung sich verändert. Wahrnehmung erfolgt aus den Augen eines anderen. «Mensch, ja, jetzt verstehe ich wirklich, wie du darüber denkst.» Der Blickwechsel erfolgt von einer Draufsicht auf die Dinge zu einer Erweiterung der eigenen Perspektive aus dem Blickpunkt der anderen.

Im **Hinhören 4** (schöpferisches Hinhören) verändern sich die Beteiligten im Gespräch. Sie gehen durch einen Veränderungsprozess und verbinden sich mit einer im Entstehen begriffenen Zukunftsmöglichkeit. Das Ergebnis einer solchen Begegnung ist, dass wir am Ende des Gesprächs nicht mehr die gleiche Person sind, die das Gespräch begann – wir agieren von einem höheren Energie- und Aufmerksamkeitsfeld und sind innerlich ein kleines Stück unserem eigentlichen («authentischen») Selbst näher gekommen. (Otto Scharmer – Presencing 2009 S. 395ff)