



## Die Kunst des Zuhörens

Viele von uns kennen das Gefühl, nicht gehört zu werden: Der Schwiegervater fällt ins Wort, die Partnerin missversteht meine Gefühle, im Beruf werden clevere Ideen ignoriert... Wenn du das selbst kennst, lohnt es sich, dich zu fragen: Wie gut höre ich mir selbst zu?

Echtes Zuhören bedeutet, immer wieder einen Moment innezuhalten und wahrzunehmen, was im Inneren lebendig ist: den Körper, die Gefühle, den Geist, die eigene innere Stimme. Wenn ich mich selbst höre, entsteht Klarheit. Aus dieser inneren Klarheit wächst ein klares Bild nach Aussen, das für andere sichtbar und hörbarer wird. Und es wächst die Fähigkeit, Mitmenschen mit echter Präsenz zu begegnen.

### Eine kleine Übung für deinen Alltag

Nimm dir zwei bis fünf Minuten Zeit. Schliesse die Augen oder behalte sie offen – ganz so, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Richte deine Aufmerksamkeit ganz nach innen und beobachte die Bewegungen, die durch das Atmen entstehen.

Spüre dann in deinen Körper hinein: Wo bist du angespannt, wo fühlst du dich weich? Nimm es einfach wahr, ohne etwas verändern zu wollen. Frage dich liebevoll: «Was fühle ich gerade wirklich?» Werde nun ganz still und lausche auf deine innere Stimme: Gibt es einen Gedanken, einen Wunsch oder einen Impuls, der jetzt gehört werden möchte?

Zum Abschluss sage oder singe laut den Satz: «Ich höre mir zu». Wiederhole ihn mehrmals und lausche dem Klang deiner Stimme. Wie klingt sie in diesem Augenblick? Welche Qualität nimmst du wahr, was sagt dir die Qualität deiner Stimme über dich selbst?