

# hören & sich gehört fühlen

... sind biologische Grund-Bedürfnisse

## Kennst du das?

Du hörst "Wie geht es dir?" ... dann stutzt du kurz ... und spürst überrascht: "Mein Gegenüber meint es ernst! ... sie/er will wirklich wissen, was mich gerade bewegt!" Und dann erlebst du:

- Jemand ist DA, der sich "für MICH" interessiert, für das, was "IN MIR" geschieht!
- Ich bin eingeladen, davon zu sprechen, was ich jetzt hier ERLEBE!
- Jemand hört mir "wirklich zu" ... ist ganz "BEI MIR"!
- Ich bekomme kurze Rückmeldungen und kann so überprüfen: "Wie ist das, was ich erlebt habe und ausdrücken wollte bei meinem Ggü. 'angekommen'? Was hat sie/er GEHÖRT?"
- Ich merke wie sich bei mir etwas 'entspannt', ... ich kann 'nachspüren', ... ggf. 'ergänzen' oder 'klären', ... wieder 'neu schauen' ... und dann weiter sprechen.
- Schließlich kriege ich mit: "Mein Gegenüber ERKENNT AN, dass es mir 'so ging', ... mit dieser Berührung / Geschichte / diesem Gespräch / Frage / Idee / Konflikt / Situation / Verhalten."
- Ich erlebe mich ANERKANNT, BEJAHT und als Person WILLKOMMEN. Und auch wenn ich eine 'andere Meinung' oder ein 'anderes Erleben' habe: ICH DARF DA SEIN & BLEIBEN!

## Wenn ich mich gehört fühle, ...

... dann erlebe ich mich:



"Ich kann wählen, weiß, was ich will und bin offen."

... entspannt sich mein Körper. Mein autonomes Nerven-System 'beruhigt' sich und wechselt in den **Kontakt- & Entdecker-Modus.**

# hören & sich gehört fühlen

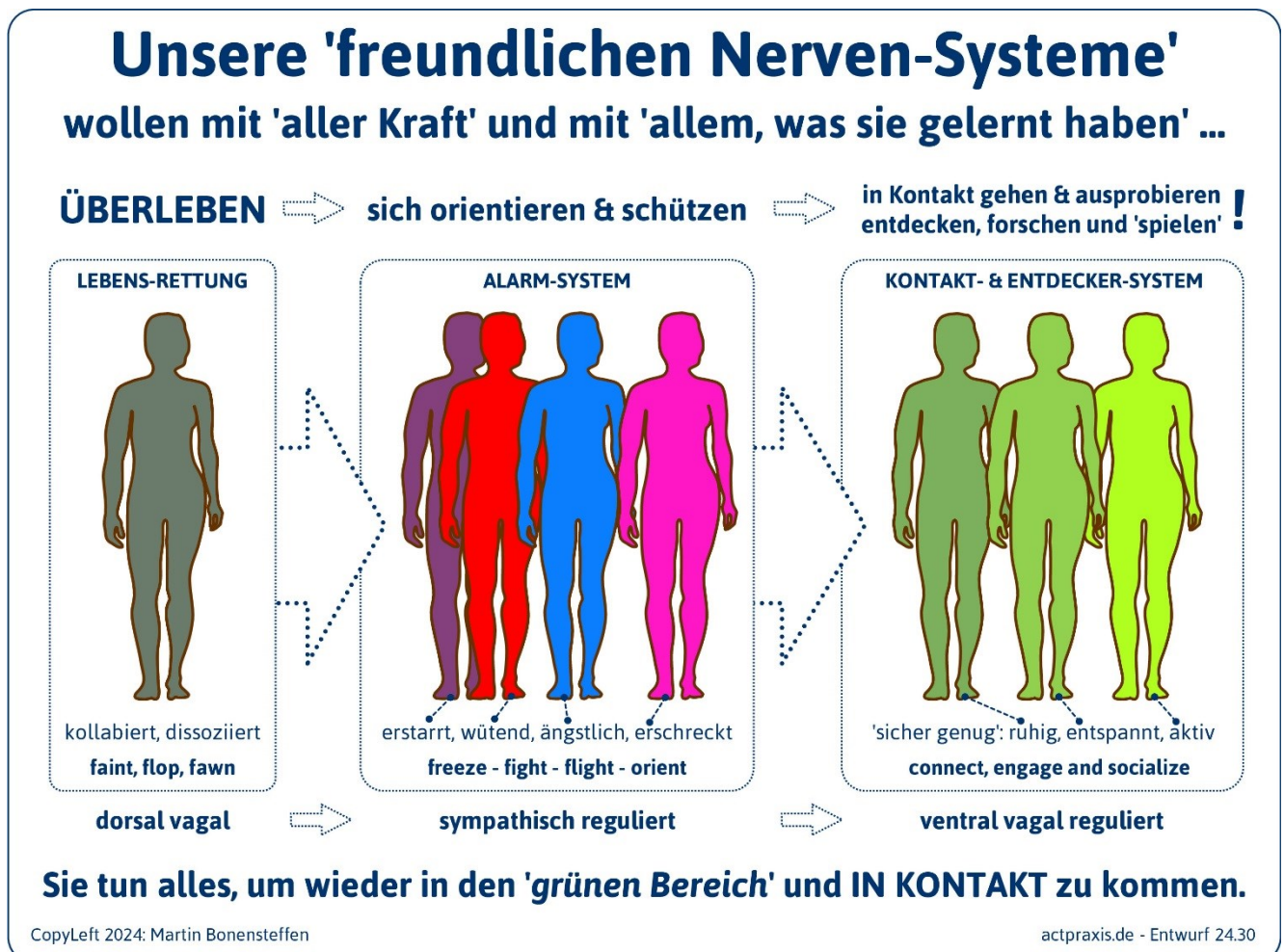
... sind biologische Grund-Bedürfnisse

## Was passiert da?

**Wenn ich mich 'wirklich gehört' fühle**, ... dann entspannt sich 'etwas' spürbar IN MIR. Konkret 'arbeitet' da mein autonomes Nervensystem (s.u.). Es wird wieder **'grün'** und 'kehrt zurück' in den **Kontakt- & Entdecker-Modus**.

**Mein 'innerer Raum' wird 'weiter'** ... und ich kann 'mehr und anders wahrnehmen', was hier und jetzt in mir passiert. Körperempfindungen können sich 'zeigen', ... Gefühle und Emotionen können (wieder) 'fließen' ... und Gedanken können sich 'neu sortieren' und 'anders verknüpfen'.

**UND ich fühle mich 'verbunden'**, ... mit mir selbst ... und mit meinem Gegenüber, ... vielleicht fühlen wir uns sogar miteinander wie [BOZOs im Bus](#) ;-)



Anm.: Unsere autonomen Nerven-Systeme wollen, dass wir überleben, dass wir uns entwickeln und wachsen und dass wir dabei 'freundlich' im Kontakt sind, mit uns selbst und anderen. Sie wollen unser Wohlergehen.

**Im 'grünen Modus' erleben wir leicht das, was Rumi so beschrieb:**

***Jenseits der Ideen von falschem Tun und richtigem Tun, liegt ein Feld.  
Dort begegnen wir uns.***

# hören & sich gehört fühlen

... sind biologische Grund-Bedürfnisse



## Wie kann "hören & sich gehört fühlen" häufiger gelingen?

Welche Schritte sind dienlich/fördernd/hilfreich? Oder anders: Welche sind 'häufiger, regelmäßig oder auch typischerweise' zu beobachten, wenn "hören & sich gehört fühlen" gelingt.

### Kurze Liste häufig als 'hilfreich erlebter' Schritte

1. Wir sind uns 'einig', dass wir uns 'hören' wollen ... und wir haben uns 'geeignet' in welcher Reihenfolge wir das tun wollen.
2. Da schaut mich jemand fragend an, ... ist mir zugewandt ... und interessiert sich für MICH!
3. Ich bin eingeladen, zu sagen, was mich jetzt gerade 'bewegt', ... was ich denke, fühle und im Körper spüre, ... was IN MIR 'geschieht/passiert', ... was IN MIR 'los/lebendig' ist.
4. Hin und wieder sagt mein Gegenüber kurz etwas ... und ich kriege ich mit:  
"Sie/er ist ganz BEI MIR, ... hört mir WIRKLICH zu ... und bleibt DA, auch wenn es mal etwas 'schwierig unangenehm oder schmerzlich' wird."
5. Ich merke wie sich bei mir etwas 'entspannt', ... wie sich etwas 'klärt' und 'neu sortiert', ... ich komme 'tiefer', ... kann 'nachspüren', ... wieder 'neu schauen' ... und kann weiter sprechen.
6. Schließlich kriege ich mit: "Mein Gegenüber ERKENNT AN, dass ICH das SO erlebt habe, in Bezug auf diese Berührung / Geschichte / dieses Gespräch / Idee / Frage / diesen Konflikt / Situation / Verhalten / Zustand."
7. Ich erlebe mich ANERKANNT, mit meinem BEJAHT und als Person WILLKOMMEN.
8. Und auch wenn ich ein anderes ERLEBEN, eine andere MEINUNG oder eine andere SICHT habe, ich weiß und spüre: ICH DARF DA SEIN & DA BLEIBEN! ICH GEHÖRE DAZU!

## BESCHREIBUNG 'typischer' hilfreicher Schritte

Welche Vor-Bedingungen müssen erfüllt sein, dass "hören & sich gehört fühlen" überhaupt möglich wird? Welche Rahmen- Bedingungen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass es geschieht? Und welche Schritte scheinen bei all dem hilfreich? Was ist 'häufiger, regelmäßig oder auch typischerweise' zu beobachten?

1. **Es gibt eine Absprache** zum zeitlichen Rahmen und einen angenehmen Ort, ... alle Beteiligten haben sich frei gewählt darauf geeinigt: "Ja, das wollen wir jetzt tun!" ... und die Frage: "Wofür möchtest du 'gehört' werden? Wünschst du dir Klärung? ... eine 'Lösung'? ... oder möchtest du einfach 'Verbindung erleben?'" ist klar beantwortet.  
*Erlebte Wirkung: Die Beteiligten haben Orientierung, ... können sich 'sicher genug' fühlen ... und in ihre 'jeweiligen Rollen' hinein 'entspannen'.*
2. **Wenn ich 'dran' bin**, erlebe ich so etwas wie: "Da ist jemand ganz DA! ... nur für MICH! ... sie/er interessiert sich für mein ERLEBEN! ... und jemand anderes spricht nur, wenn ich mir das wünsche bzw. wenn ich es 'erlaube'."  
*Erlebte Wirkung: Die Aufmerksamkeit ist ganz bei mir ... und bleibt DA*

# hören & sich gehört fühlen

## ... sind biologische Grund-Bedürfnisse



3. **Ich bin eingeladen** davon zu sprechen, was jetzt hier IN MIR geschieht/lebendig ist/passiert ... in Bezug auf eine Frage, eine Person oder eine konkrete Situation!  
*Erlebte Wirkung: Ich kann mich entspannen ... und schauen, was auftaucht/lebendig wird.*
4. **Mein Gegenüber hört mir wirklich zu**, ... ist mit der eigenen Aufmerksamkeit ganz bei mir und dem, was da von mir kommt, ... ist fortwährend auf mein 'Wohl' ausgerichtet ... und lädt immer mal wieder zur Verlangsamung ein, ... vor allem, wenn es ihr/ihm gerade 'viel' wird.  
*Erlebte Wirkung: Ich kann mit meiner Aufmerksamkeit ganz bei mir bleiben ... und dort hin schauen, wo ich es jetzt für mich am 'dienlichsten' erlebe. Zugleich kann ich darauf vertrauen, dass sie/er die eigenen 'Grenzen' und die eigene 'Kapazität' im Blick behält.*
5. **Von Zeit zu Zeit** sagt die anderen Person kurz zurück, was sie 'gehört' hat.  
*Erlebte Wirkung: Ich kriege mit: "Wie wird das, was ich erlebe und ausdrücken will, von dem anderen 'Nervensystem' GEHÖRT? Was 'kommt wie an/landet/wird wie lebendig'?"*
6. **Ich merke** möglicherweise wie sich bei mir etwas 'klärt/neu sortiert' ... oder komme 'etwas tiefer', ... kann ggf. 'ergänzen' oder 'neu fokussieren' ... und spreche weiter.
7. **Schritte 3 bis 6 wiederholen** sich ... bis ich mein WOFÜR (s.o.) erlebt habe ... oder bis die vereinbarte Zeit erreicht ist.

## ERLEBTE WIRKUNG

**Ich kriege mit:** "Selbst wenn mein Gegenüber ein anderes Erleben, eine andere Idee oder Meinung 'dazu' hat, sie/er ERKENNT AN, dass ICH in 'dieser Situation' dieses ERLEBEN hatte!"

**Ich erlebe mich gleichwütig und bejaht!** (s. S.1 und S.2)

## HINTERRGRUND ... das 'weitere Feld'

In [dialogische Begegnungen](#) geschieht dieses Erleben regelmäßig. Wie es "dazu kommt", hat Martin Buber bereits 1923 in "Ich und Du" beschrieben. Dass "**hören & sich gehört fühlen**" **biologische Grund-Bedürfnisse** sind, beschreibt [Humberto Maturana](#) in seiner [Ethik einer biologischen Erkenntnistheorie](#). Und mit seiner [Autopoiese](#) liefert er ein ganzheitliche biologisches Erklärungsmodell. Das Beste aber ist, aus meiner Sicht: "**Wir alle können, das von klein auf!**" Wir brauchen uns 'nur' daran 'erinnern' ... und es dann immer wieder neu tun."

## SELBST ERLEBEN ... fragen ... lernen

- Hast du Anmerkungen, Fragen oder Ideen dazu?
- Möchtest du dich selbst einmal "[ganz gehört fühlen](#)"?
- Oder möchtest du lernen, wie du selbst [andere wirklich 'hören'](#) kannst?

**Dann nimm gern Kontakt auf**

Via [actpraxis.de](#), ... über [martin.bonensteffen@actpraxis.de](mailto:martin.bonensteffen@actpraxis.de) ... oder direkt: **+49-177-7461316**

[Ich](#) freue mich drauf ... mit einem [Bozo](#)-Lächeln ☺