

Über hilfloses Helfen und die heilsame Kraft des Zuhörens

Ein Mensch vertraut sich dir an. Er schildert dir seine Lebenssituation, er ist ohne Hoffnung und sieht keinen Ausweg. Er weint, ist verzweifelt, traurig oder auch wütend. Vielleicht erzählt deine Freundin von ihrer Ehe, die am Ende ist. Oder dein Freund erzählt dir vom Tod eines geliebten Menschen. Das Leid und die Not des Gegenübers gehen dir unter die Haut. Reflexartig willst du dem Anderen helfen. Ist das überhaupt möglich? Was immer der konkrete Anlass für die innere Not des Anderen ist, sie wirft die Person auf sich selbst zurück. Deine Freund /Freundin fühlt sich einsam, verlassen, ohnmächtig. In seiner Not wünscht er sich jemanden, der sich seiner annimmt und ihm beisteht. Doch wie kann ich dem Anderen wirklich beistehen?

Mitfühlendes Zuhören

„Einem Menschen in seiner Verzweiflung oder seiner inneren Einsamkeit beizustehen, ist sehr anspruchsvoll. Viele Menschen halten das Leiden und die Ohnmacht, die darin liegt, nicht aus. Entweder vermeiden sie dann den Kontakt oder sie versuchen, der leidenden Person zu helfen, und überschütten sie mit Ratschlägen und Trost.

Immer wieder erzählen mir Menschen in Krisen, dass selbst nahe Freunde und Verwandte sie in der größten Not innerlich oder äußerlich alleingelassen haben. Meistens sind es nur einige wenige, die die Fähigkeit haben, uns in der Krise beizustehen.

Jemandem beistehen bedeutet nicht, der Person zu helfen. Im Gegenteil. Die Motivation, jemandem in der Krise zu helfen oder sogar zu retten, entspringt meist aus einer Abwehr. Wir halten den Schmerz und die Ohnmacht des anderen nicht aus und versuchen aus diesem Grund, sie aus dem Sumpf ihrer Gefühle und der Aussichtslosigkeit der Situation zu ziehen.

In diesem Augenblick sind wir wie ein kleines Kind, das den Schmerz der Mutter nicht erträgt und alles daran setzt, dass es der geliebten Person wieder besser geht. Abgesehen davon, dass das nicht in unserer Macht liegt, geschieht durch den Vorgang des Helfenwollens eine Trennung. Wir wehren das Leiden des anderen ab und verlassen dadurch die empathische Verbindung mit der Innenwelt der leidenden Person.“

Im Frieden sein mit der eigenen Not und Ohnmacht

„Wenn wir einem Menschen in Not wirklich beistehen wollen, gibt es daher keine andere Möglichkeit, als unser Herz für die Verzweiflung und die Ohnmacht der Person zu öffnen. Das setzt jedoch voraus, dass wir der Not des anderen zustimmen. Erst dann haben wir die Offenheit, uns empathisch mit dem Erleben der anderen Person zu verbinden, und erst dann wird die leidende Person das Gefühl haben, nicht in ihrer Not alleingelassen zu werden.

Die Praxis des Zuhörens ist ein Akt der Liebe und des Teilnehmens. Ihre Heilkraft in Beziehungen kann sich aber nur entfalten, wenn das Zuhören frei von jeglicher Motivation geschieht, sogar frei von der Motivation, dem anderen helfen zu wollen. Bereits diese sogenannte „positive“ Motivation färbt unsere Fähigkeit zur Teilnahme ein und trübt unsere Offenheit.

Um einem Menschen in Not absichtslos beistehen zu können, müssen wir selbst in Frieden sein mit der Not, der Einsamkeit und der Ohnmacht in uns. Erst dann sind wir in der Lage, unser Herz und unser Mitgefühl bedingungslos für uns und für andere Menschen zu öffnen.“

Der kursiv gedruckte Text ist aus dem Buch von Richard Stiegler „**Nach innen Lauschen – Inspirationen für die spirituelle Praxis**“, erschienen im arbor-Verlag.