



# Die formale Praxis des achtsamen Zuhörers

## Mindfulness

### Einleitung

Bei dieser Übung werden wir uns bemühen, einmal anders zuzuhören, als wir es gewohnt sind. Wir werden paarweise mit einem Familienmitglied oder einem Freund üben und jeweils abwechselnd in die Rolle des Sprechers und des Zuhörers schlüpfen.

### Anleitung

**Anweisungen für den Sprecher:** Sie werden einen Monolog führen. Sie dürfen 3 Minuten lang sprechen, ohne dabei unterbrochen zu werden. Wenn Ihnen irgendwann nichts mehr einfällt, ist das in Ordnung. Sie dürfen so lange still sitzen bleiben, bis Sie wieder etwas zu sagen haben, und können dann fortfahren. Die 3 Minuten gehören ganz Ihnen. Sie können diese Zeit auf beliebige Weise und in dem Bewusstsein nutzen, dass jemand da ist, der Ihnen zuhört, wenn Sie bereit sind, das Wort zu ergreifen.

**Anweisungen für den Zuhörer:** Ihre Aufgabe ist es zuzuhören. Dabei sollten Sie dem Sprecher Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Sie dürfen in diesen 3 Minuten keine Fragen stellen. Sie dürfen das Gesagte lediglich mit einem Gesichtsausdruck, einem Nicken oder der kurzen Bemerkung "Ich verstehe" zur Kenntnis nehmen. Abgesehen davon müssen Sie schweigen. Versuchen Sie, es mit den Verstehensbekundungen nicht zu übertreiben, um den Sprecher nicht zu beeinflussen. Falls dem Sprecher nichts mehr einfällt, geben Sie ihm die Möglichkeit, zu schweigen, und stehen Sie wieder als Zuhörer zur Verfügung, wenn er erneut das Wort ergreift.

Bei dieser Übung spricht zunächst der eine 3 Minuten lang, während der andere zuhört, dann wird gewechselt. Führen sie anschließend ein 3-minütiges Gespräch, in dem Sie erzählen, wie Sie die Übung empfunden haben.

Quelle: Search Inside Yourself, Chade-Meng Tan 3. Auflage, 2015, Goldmann S.93