



Claudia Caviezel

## Zuhören setzt innere Ruhe voraus

Artikel in den „Schaffhauser Nachrichten“ vom 7.12.2015



Wie entwickelt sich der Mensch zu einem lauschenden Wesen? Wie können wir Kindern helfen, der täglichen Lärmüberflutung zu begegnen?

Der folgende Text ist ein Plädoyer für mehr Stille und für die Kraft des Zuhörens.

Wir wissen heute, dass das Ohr als erstes Sinnesorgan schon im fünften Schwangerschafts- Monat voll ausgebildet ist. Und wir wissen, dass im Sterben das Hören auch dann noch aktiv ist, wenn andere Sinnestätigkeiten bereits eingestellt wurden. Es gibt also ein Hören vor der Geburt und bis in den Tod hinein - ist das nicht erstaunlich?

### Hören als Tor zur Welt

Das Kind kommt als Wesen auf die Welt, das noch ganz auf seinen Leib fixiert ist: es trinkt und schläft. Sein eigener Leib ist für das Neugeborene das Zentrum der Welt, um das sich alles dreht.

Durch die Sinne erst kann es diese «Selbstbezogenheit» allmählich durchbrechen und in bewussten Kontakt treten mit dem Gegenüber. Es liegt auf der Hand, dass Art und Qualität dieser Kontakte für die Entwicklung des Kindes von grösster Bedeutung sind. Je mehr es bei einem solchen Kontakt persönlich angesprochen wird, je geborgener und wohliger es sich fühlt, desto lieber wird es sich auf sein Gegenüber einlassen und ein offener, beziehungsvoller Mensch werden. Auf das Hören bezogen: ein Kind, das auf Mamas Schooss mit ihr Lieder singen oder in Papas Arm gekuschelt einer seiner Geschichte lauschen darf, wird Freude entwickeln am Zuhören. Und es wird nach und nach lernen, alle Schattierungen einer Stimme und damit auch die Stimmung seines Gegenübers wahrzunehmen. Es wird lernen, dass Zuhören spannend und wohltuend verbindend sein kann. Hören heisst immer,

Abstand von sich selbst zu nehmen und aufzugehen in etwas anderem oder in einem anderen. Und so findet sich im Gehör das Wesen des Sozialen.

### In der Ruhe zu sich selbst finden

Was aber geschieht mit einem Kleinkind, das tagtäglich schutzlos einer Lärmüberflutung ausgesetzt wird, die nichts mit ihm persönlich zu tun hat und die es weder verstehen noch einordnen kann? Es kann die Ohren nicht schliessen wie die Augen, es ist ganz offen mit allen Sinnen und dementsprechend verletzbar. Solche Kinder werden entweder ruhelos und unkonzentriert, oder sie suchen Rettung im Rückzug, sie verschliessen sich und verlieren das Interesse an der Mitwelt. Sie werden dumpf und teilnahmslos. Kinder müssen geschützt werden vor Hörüberlastung. Sie müssen immer wieder auch Stille erleben können, in der sie ganz zur Ruhe und zu sich selbst kommen können. Horchen, lauschen setzt immer innere Ruhe voraus. Wann haben wir uns das letzte Mal hingesezt und haben einfach gelauscht? Wann waren

wir das letzte Mal erstaunt darüber, wie vieles wir hören können in der Stille? Immer mehr Menschen leiden, weil sie nicht mehr zur Ruhe kommen, weil sie ständig gefordert und mit Eindrücken überhäuft werden. Auf das Hören bezogen: wenn wir ständig einer Flut von Klängen - auch musikalischen aus allen möglichen Geräten - ausgesetzt sind, verlieren wir mit der Ruhe auch die Fähigkeit, wirklich zuzuhören. Wir hören zwar, sind aber mit unsern Gedanken und unserer Seele anderswo.

## Die Kraft des Zuhörens

«Man sieht nur mit dem Herzen gut» schrieb Antoine de Saint Exupéry. Wir könnten dasselbe auch vom Hören sagen. Hören geschieht nicht nur mit den Ohren, es hat sehr viel mit Hingabe, mit Anteil nehmen und Mitfühlen zu tun. Indem wir zuhören mit dem Herzen, nehmen wir unser Gegenüber an, wir schenken ihm unsere Wertschätzung. Zuhören ist Balsam für die Seele und würde viele Probleme lösen, viele Nöte heilen, wenn wir uns nur einfach die Zeit nehmen würden dazu. Wir alle bedürfen so sehr dieses Balsams, Kinder ganz besonders. Bei Kindern kommt dazu, dass sie nur dann eine klare, sichere und reiche Sprache entfalten können, wenn sie von frühester Kindheit an Kommunikation und Interesse an ihrer Sprache erleben, das heisst wenn sie gehört werden. Ein Kind, das zuhause keine Gespräche von Mensch zu Mensch erlebt, dessen Fragen ungehört verhallen, kann seine Sprech- und Lauschfähigkeit nicht wirklich entwickeln und wird später Probleme haben, den Lehrern zu folgen oder seine eigenen Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Auch Therapien, die in der heutigen Zeit immer nötiger werden, können nur sehr schwer greifen, wenn die Grundlagen der frühesten Entwicklung nicht von den Eltern ermöglicht wurden. Kinder brauchen für ihre gesunde Entwicklung nicht in erster Linie Stimulation, Unterhaltung und Frühförderung. Sie brauchen viel dringender echten, menschlichen Kontakt. Sie brauchen ganz viel wohlwollendes Interesse von Erwachsenen, die sie mit dem Herzen sehen und ihnen von Herzen zuhören. Und sie brauchen - immer wieder - ganz einfach Ruhe.

## Lauschen, von Anfang an

Musik-Unterricht ist eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zur Ruhe und zum Lauschen zu bringen. Als Klavierlehrerin erlebe ich aber immer mehr Kinder, die nicht singen können und die scheinbar auch nicht gut hören. Sie bringen keinen Schatz an Liedern und Sprüchlein mehr mit, worauf ich aufbauen könnte. Sie haben zwar vieles schon gehört aus verschiedensten Geräten, aber sie haben es nie selber gesungen oder gesprochen - das ist ein immenser Unterschied! Immer mehr wird mein Musikunterricht deshalb zum Lausch-Unterricht, eigentlich eine spannende Sache. Nur: auch hier ist die Nachentfaltung sehr langwierig. Wenn also Eltern mich fragen, was denn die beste Vorbereitung sei auf den Instrumental-Unterricht und wann damit begonnen werden solle, gebe ich immer dieselbe Antwort: Singen, ganz viel singen, von Anfang an, es gibt nichts besseres! Dabei kommt es nicht auf die Perfektion Ihres Gesanges an, nur darauf, dass Sie es tun. Und wenn Sie absolut nicht singen mögen, erzählen Sie Geschichten und bringen damit ihr Kind zum Lauschen. Spielen Sie das Spiel «Was können wir alles hören, wenn wir einmal ganz still sind?». Oder Sie tauchen wieder einmal ein in die Welt der Verslein und Sprüche, der Finger-, Klatsch- und Tanzspiele und entdecken, wie ihr eigenes inneres Kind dabei erwacht und sich daran freut. Ihre Kinder werden es lieben. Denn da ist das Herz beteiligt, da hören die Ohren doppelt so gut, da gehen Melodien und Sprache, Rhythmen und Reime in jede Faser des Körpers über - und die Seele jubelt dazu!

**Claudia Caviezel** ist Klavierlehrerin und arbeitet mit Menschen an der bewussten Sinneswahrnehmung. Fotonachweis: Rémi, dem Meer lauschend. Bild Wikimedia/Édouard Boubat