

WIRKLICH ZUHÖREN  
DIE KRAFT DER MITFÜHLEN-  
DEN KOMMUNIKATION



**FÜR TRAUER- UND STERBEBEGLEITER**

---

ALLES WICHTIGE



*Wenn Sie im Augenblick nicht in der Lage sind präsent zu sein, dann versuchen Sie erst gar nicht in Kontakt zu treten. Wenn Sie es doch versuchen, kann das Ergebnis nur enttäuschend sein. Es ist zermürend, mit jemand zusammen zu sein, der nur körperlich anwesend ist, während er mit seiner Aufmerksamkeit irgendwo anders ist.*

*Virginia Satir*

Wir haben die Fähigkeit verloren zuzuhören. Wir hören und denken sofort unser Leben und unsere eigenen Haltungen in das Gehörte hinein. Und haben sofort Antworten, die aber Antworten aus unserem eigenen Leben sind. Statt nach Antworten zu lauschen, die dem Leben unserer Gegenüber entspringen. Doch erst durch wirkliches Zuhören kann sich unser Gegenüber gehört, gesehen und verstanden fühlen.

Das richtige Wort, auf die richtige Weise gesagt, verbindet; das falsche aber, oder auch das richtige auf die falsche Art gesagt, baut Mauern. Wir reden mehr als wir müssten, hören nicht zu, und merken es nicht einmal. Und häufig entgehen uns die subtilen Signale von Gesichtsausdruck, Körpersprache und Tonfall – Kommunikationssignale, die noch wichtiger sind als das gesprochene Wort.

Ken Wilber hat in seinem 1991 erschienen Buch ‚Mut und Gnade‘ angesichts der Erlebnisse seiner Partnerin Treya bei ihrem Krankheits- und Sterbeprozess, den fast automatischen Drang Außenstehender und Helfer, ihr Antworten und Theorien überstülpen zu müssen, als Rücksichts- und Achtlosigkeit beschrieben. Die Ideen- und Antwortflut anderer wurden nicht als Hilfe, sondern als Zumutung und zusätzliche Belastung empfunden. Unsere eigenen für uns gültigen Antworten sind keine hilfreiche Art, zum Leiden eines Menschen in Beziehung zu treten. In Wirklichkeit vergrößern sie nur den Abstand.

Die Mitfühlende Kommunikation kennt acht Aspekte, damit mit Trauernden und Sterbenden die ersehnte menschliche Nähe gelingt. Aspekte, aus denen eine tiefe Empathie und Vertrauen entstehen, auch unter bisher Fremden und Menschen mit seelischen Störungen und sogar mit neurodegenerativen Erkrankungen. Sie legt ebenso viel Gewicht auf das Sprechen wie auf das Zuhören. Deshalb erinnert sie an einen zentralen Hinweis von Virginia Satir, dass Kommunikation lange vor unserer Sprache begonnen hat.

Wirkliches Zuhören unterbricht unseren ständigen inneren Dialog. Wenn wir lernen innerlich zurückzutreten, entsteht eine neue Art von Stille, auch Achtsamkeit genannt. So können wir uns

---

besser auf die Botschaften unseres Gegenübers konzentrieren und uns leichter in ihn einfühlen. Die aktuelle Gehirnforschung zeigt, dass unser Gehirn umso stärker die Aktivität des Gehirns unseres Gesprächspartners spiegelt, je intensiver wir zuhören. Dadurch können wir ihn wirklich verstehen und seine Sorgen und Bedürfnisse mitfühlend wahrnehmen. Sterbende und Trauernde gehen in ihrem Prozess durch so viele verschiedene Phasen, können von Moment zu Moment plötzlich mit etwas völlig anderem beschäftigt sein, dass wir schon genau hinhören müssen, um wahrzunehmen, was jetzt gerade wirklich ansteht.

Dieser Workshop führt Sie durch die acht Aspekte der Mitfühlenden Kommunikation, durch die sich die Art verändern wird, wie Sie zuhören, sprechen und mit anderen Menschen interagieren. Alle acht Aspekte sind leicht anwendbar und die Ergebnisse sind für Sie und Ihr Umfeld in kurzer Zeit deutlich und geben Ihnen auch Sicherheit für schwierigere Situationen. Dennoch sind Zuhören und eine mitfühlende Kommunikation weniger eine Frage von Methode und Technik, sondern ein Ergebnis unserer Haltung und unseres eigenen Selbstverständnisses.

Zu einem optimalen Ergebnis gehört Ihre Bereitschaft zur Selbstreflexion und dem Anschauen Ihres kommunikativen Autopiloten, der in Ihren Überzeugungen gegenüber sich selbst, Ihrem Gegenüber und der jeweiligen Situation verwurzelt ist. Dieser Kurs ist eine Entdeckungsreise zum wirklichen Zuhören und mitfühlender Kommunikation. Und dadurch zum wirklichen Kontakt mit Ihrem Gegenüber, der sich so von Ihnen gesehen und gewürdigt fühlt.

**Mitfühlende Kommunikation bewegt Menschen und erzeugt einen Zustand der Einheit, der Liebe und der Zufriedenheit.**

**Dieser Workshop geht über das ‚Aktive Zuhören‘ hinaus und verbindet Menschen auf intensivste Weise. Eine Art ‚basale Kommunikation‘ ohne Körperkontakt. Ein heiliger Austausch der Gaben. Tiefste Menschlichkeit. Beide, Zuhörer und Zuhörtem, beschreiben sich als wie verwandelt und reich beschenkt.**



*Wenn wir uns und unser Gegenüber als die anerkennen, die wir sind, und aufhören anderen unsere Vorstellungen aufzuzwingen, können wir Einmischungen und Machtkämpfe vermeiden. Das fördert das Selbstwertgefühl aller Beteiligten und ihre Chance, sich kongruent, authentisch und ehrlich zu verhalten und gesund zu bleiben oder zu gesunden.*

*Virginia Satir*

Dieser Workshops wendet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Trauernden oder Sterbenden wie ihren Angehörigen in Kontakt sind, sie begleiten oder unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Präsenz** 1–2 Tage

**Webinar** 1–2 Tage

**Teilnehmerzahl** ca. 6–12, andere auf Anfrage

**Unterlagen** jeder Teilnehmer erhält vollständige Unterlagen

**Zertifikat** jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahme-Zertifikat

---

## **Ausführung**

Heinrich Pleesz

Trauertutor

Rüdesheimer Straße 88

65719 Hofheim/Ts.

Mobil 0151 59135885

E-Mail [kontakt@trauer.care](mailto:kontakt@trauer.care)

[www.trauer.care](http://www.trauer.care)