



Wozu „Zuhörzeiten“? - Erfahrungen aus dem HerzOhrRaum

- Ich habe von den Zuhörzeiten Gebrauch gemacht, als es mir schlecht ging oder ich fast geplatzt bin vor Wut. Nach den eineinhalb Stunden bin ich emotional gefestigt nach Hause gefahren. *...weiterlesen*
- Mit erdrückenden Geldsorgen bin ich in der Zuhörzeit auf tiefe Glaubenssätze gestoßen, die ich hier erfahren und wandeln konnte. *...weiterlesen*
- Ich habe Hilfe gesucht für einen festgefahrenen Konflikt mit einer Kollegin. Erst einmal wollte ich für mich selbst klären, woher mein Ärger kommt, um dann für einen gemeinsamen Prozess auf sie zugehen zu können. *...weiterlesen*
- Angestoßen durch eine aktuelle Situation wurden alte Ängste aktiviert und verstellten mir den freien Blick auf die Dinge. *...weiterlesen*
- Ich hatte viel mit meiner Wut auf meinen Partner zu tun und wollte einen Weg finden, mit ihm besser zu kommunizieren. *...weiterlesen*
- Ich wollte mir selbst empathisch begegnen können, mehr Zugang zu meinen Bedürfnissen haben. *...weiterlesen*
- Ich suchte Unterstützung dabei, in Ruhe auf eine schwierige Situation zu schauen, meine Gedanken zu ordnen, Ärger zuzulassen, zurückzukehren in mein Herz und mich für die Sichtweise meines Konfliktpartners zu öffnen. *...weiterlesen*

- Ich habe von den Zuhörzeiten Gebrauch gemacht, als es mir schlecht ging oder ich fast geplatzt bin vor Wut. Nach den eineinhalb Stunden bin ich emotional gefestigt nach Hause gefahren. ...

Astrid Schütte habe ich (vor 2 Jahren) ‚online‘ auf meiner Suche nach Weiterbildung auf dem Gebiet der GfK gefunden. Als ich dabei ihre ‚Zuhörzeiten‘ entdeckte, habe ich verschiedene Male aktiv davon Gebrauch gemacht, als es mir emotional ganz schlecht ging und ich mir selbst in der jeweiligen Situation nicht mehr helfen konnte. Das eine Mal z.B. hörte ich in der S-Bahn nicht mehr auf zu weinen, stieg aus, rief Astrid an, konnte glücklicherweise sofort zu ihr kommen und bin 1,5h später wieder emotional gefestigt nach Hause gefahren. Das andere Mal bin ich fast geplatzt vor lauter Wut und auch hier fand ich durch Astrids sensible und zeitgleich höchst aufmerksame Art und Weise Fragen zu stellen und auf (meine Bedürfnisse) mich eingehen zu können, erstaunlich schnell wieder meine Mitte sowie die (meine Selbst-) Erkenntnis, was sich hinter meiner Riesenwut genau verborgen hatte. Gerne habe ich bereits solche Zuhörzeiten an FreundInnen VERSCHENKT, die sich selbst so etwas nicht gegönnt hätten und nach der erfolgten Zuhörzeit verblüfft, dankbar und berührt waren! ...nach oben

➤ **Mit erdrückenden Geldsorgen bin ich in der Zuhörzeit auf tiefe Glaubenssätze gestoßen, die ich hier erfahren und wandeln konnte. ...**

Nicht wissend was mich erwartet, radel ich zur Sellostraße. Mein Anliegen ist ganz konkret – ich habe Geldsorgen, erdrückende. Warum gehe ich überhaupt zu Astrid's Zuhörzeiten? Sollte ich nicht besser einen Termin mit meiner Bank machen? Dort um einen Kredit betteln oder einfach jeden Tag Tütensuppe essen ... ?

Nein – meine Seele sucht nach einer anderen Art Antwort und da ich weiß, dass genau diese meine Seele allerbestens bei Astrid aufgehoben ist, freue ich mich förmlich auf diesen Termin - denn ich weiß, nach dem Seelen-Gespräch wird's mir besser gehen und ich werde mit so etwas wie einer Antwort wieder nach Hause fahren.

Ich sitze; ein klarer, schöner Raum erwartet mich und die liebevolle Präsenz von Astrid. Nach Darstellung meiner Befindlichkeiten zum Thema Finanznöte und feinem Erfragen seitens Astrid kommen wir schließlich auf Bilder aus meiner Kindheit, mein Verhältnis zu meiner Mutter ...

Was hat das alles mit meinen Sorgen zu tun? ... tiefe Glaubenssätze, die ich hier nochmal erfahren und gleichzeitig wandeln kann. Ich bin überrascht wie tief alte Vorstellungen offensichtlich heute noch greifen. Nun bin ich bereit für meine eigenen Ansichten und Handlungsweisen. Mehr ist es nicht, aber auch nicht weniger. Ich fahre zufrieden und noch etwas irritiert nach Hause.

2 Jahre später: Meine Geldsorgen scheinen sich wie von allein zu verabschieden – nach und nach. Manchmal tauchen sie wieder auf – dann erinnere ich mich und wie von Zauberhand gibt es eine Lösung. ...*nach oben*

➤ Ich habe Hilfe gesucht für einen festgefahrenen Konflikt mit einer Kollegin. Erst einmal wollte ich für mich selbst klären, woher mein Ärger kommt, um dann für einen gemeinsamen Prozess auf sie zugehen zu können. ...

Ich habe Astrid Schütte auf mehreren Seminaren als eine GFK-Trainerin kennengelernt, die mit einer mich immer wieder beeindruckenden Methodensicherheit, berührenden Intuition und einem ihr eigenen Einfühlungsvermögen Teilnehmer_innen zu den Wurzeln ihrer Probleme oder Fragestellungen und zu neuen Sichtweisen führen kann.

Als sich bei mir im Arbeitsumfeld vor einigen Monaten ein Konflikt mit einer Kollegin herausbildete und immer weiter verstärkt hatte, habe ich Astrid um Hilfe gebeten. Unterschiedliche Umstände hatten dazu geführt, dass die Zusammenarbeit mit der Kollegin, die ich zuvor sehr geschätzt hatte, nur noch unter großen Kraftanstrengungen möglich war, ich innerlich Ärger verspürte und fachliche Fragestellungen kaum noch zu erörtern waren, ohne das negative Emotionen mit geschwungen sind. Unsere Zusammenarbeit war irgendwann völlig blockiert und der Punkt überschritten, an dem wir zu zweit in der Lage gewesen wären, unseren Konflikt zu klären.

Deshalb wollte ich erst einmal für mich selbst klären, woher mein Ärger in bestimmten Situationen kommt, welche Gefühle bei mir angesprochen werden, wo bei mir Auslöser zu finden sind und woher die rühren könnten.

Die Arbeit mit Astrid hat mir ermöglicht, Stück für Stück die Ursachen für den Konflikt erkennen zu können. Nachdem meine Gefühle von Trauer, Enttäuschungen, Wut und erfahrener Unachtsamkeit in den Sitzungen Raum bekommen hatten, war danach für mich wieder die Möglichkeit eröffnet, auch aus der Perspektive meiner Kollegin auf die Dinge schauen zu können, mit ihr das Gespräch zu suchen und an unserem Konflikt zu arbeiten. Auch das war noch mal ein längerer Weg. Dass wir den gemeinsam gehen konnten und heute wieder eine Zusammenarbeitsebene erreicht haben, die für uns beide zufriedenstellend und wohltuend ist, dafür wurden aus meiner Sicht, die Grundlagen in den Zuhörzeiten bei Astrid gelegt. Und dafür danke ich ihr sehr. ...nach oben

➤ **Angestoßen durch eine aktuelle Situation wurden alte Ängste aktiviert und verstellten mir den freien Blick auf die Dinge. ...**
Grund dafür, mich für eine „Zuhörzeit“ an Astrid zu wenden, war, dass - angestoßen durch eine aktuelle Situation - alte Ängste wieder aktiviert wurden und mir den freien Blick auf die Dinge verstellten. Manchmal ist es einfach gut, das mit jemandem zu teilen, der zuhört, aufnimmt und wieder gibt, was in mir lebt und mich dadurch einlädt, neuen, alten Raum zu erschließen.

Das Gefühl, von jemand anderem verletzt zu werden und selbst durch eigenes (vielleicht auch nur befürchtetes) Verhalten zu verletzen, schränkt mich in meinem Lebensgefühl ein, lähmt mich im Fluss der Beziehungen und macht es mir schwer, im Kontakt zu bleiben.

In der „Zuhörzeit“ lerne ich Stück für Stück eine neue Sichtweise auf die Dinge. Ich erfahre, dass ich angenommen bin in meinen Bedürfnissen. Ich entdecke, dass ich nicht wegnehmen, sondern schenken möchte und es wächst ein Stück Vertrauen, dass dies auch für mein Gegenüber zutrifft. Ich entdecke manchmal sogar, dass meine Bedürfnisse nicht nur o.k., sondern womöglich ersehnt sind. Schritt für Schritt trete ich so heraus aus meiner Einsamkeit in die Freude der Verbundenheit mit meinem Gegenüber, mit mir selbst. *...nach oben*

➤ **Ich hatte viel mit meiner Wut auf meinen Partner zu tun und wollte einen Weg finden, mit ihm besser zu kommunizieren. ...**
Vor meiner Beratung bei Astrid hatte ich viel mit meiner Wut auf meinen Partner zu tun. Ich wollte einen Weg finden, mit ihm besser zu kommunizieren. Nach mehreren Zuhörzeiten hatte ich zuerst viel mehr Mitgefühl mit mir selbst und konnte mich mehr entspannen. Und inzwischen hat sich meine Kompetenz in einer wertschätzenden Gesprächsführung sehr verbessert! Manche Früchte dieser Arbeit stellen sich erst jetzt ein, weil die erst noch holprige und konzentrierte neue Kommunikation jetzt viel flüssiger läuft. Inzwischen haben wir uns so gegenseitig angesteckt mit achtsamer Kommunikation, dass Irritationen kaum noch auftauchen. *...nach oben*

➤ **Ich wollte mir selbst empathisch begegnen können, mehr Zugang zu meinen Bedürfnissen haben. ...**

In dem 3-stündigen Seminar auf YouTube, das mir als Einstieg in die GFK diente, hatte mich tief berührt, dass Marshall Rosenberg dem verzweifelten und lauthals wetternden Schakal mit einer „Erste Hilfe-Empathie“ zur Seite stand und dieser sich entspannte, als er sich endlich mit seinen Bedürfnissen gesehen und ernst genommen fühlte. Ich spürte ganz klar, das war es, was mein innerer Schakal sich sehnlichst wünschte. Und bevor ich mit Anderen friedlich kommunizieren lernen wollte, erschien es mir wichtiger, mir zunächst selbst empathisch begegnen zu können. Über einige Jahrzehnte hinweg hatte ich mich den Herausforderungen des Lebens meist über das darüber Nachdenken angenähert. Ich dachte, es sei mein Bedürfnis, den von außen an mich herangetragenen Anforderungen gerecht zu werden, um mich sicher und akzeptiert zu fühlen und wenn das alles erledigt wäre, würde ich mich wieder um mich kümmern. Das ging nicht auf und eine Depression machte das sehr deutlich.

Als ich realisierte, dass ich nur wenig Zugang zu meinen Bedürfnissen hatte und bei den mir bekannten Bedürfnissen unsicher war, wie ich sie in mein Leben integrieren könnte, (was mich frustriert und auch traurig sein ließ) wollte ich mir Unterstützung holen und fand sie im Angebot der Zuhörzeit. Ich erlebe die Stunden als Zeit für mich, Zeit mit dem, was mich bewegt. Der bereitgestellte Respekt und emotionale Sicherheit vermittelnde Raum, die mitfühlende Präsenz und das Spiegeln oder das Anregungen geben an genau den Stellen, wo ich gewohnheitsgemäß schnell drüber weghuschen würde, laden mich ein, mich zu öffnen, mit den aufkommenden Gefühlen in Frieden und Liebe zu sein, wo ich zuvor mit gelernten Strategien z. B. Schmerz oder Scham vermeiden wollte und um mich (vermeintlich) zu schützen, mich verschloss. Diese Erfahrung der Gleichwertigkeit all meiner Empfindungen und Gedanken haben mich gelassener, zuversichtlicher und auch mutiger werden lassen. Ich bin sehr dankbar für die Freude und Lebendigkeit auch im Kontakt mit anderen, wenn ich mich nun selbstverantwortlich darum kümmere, dass meine Bedürfnisse erfüllt sind. ...nach oben

➤ Ich suchte Unterstützung dabei, in Ruhe auf eine schwierige Situation zu schauen, meine Gedanken zu ordnen, Ärger zuzulassen, zurückzukehren in mein Herz und mich für die Sichtweise meines Konfliktpartners zu öffnen. ...

Zuhörzeiten bei Astrid Schütte schenken mir Zeit zum Denken und helfen mir, meine Gedanken zu sortieren. Sie hilft mir in den Regeln der GFK, bei mir und meinen Bedürfnissen zu bleiben und "erlaubt" es auch, in ärgerlichen, mir "unerlaubten" Gedanken zu bleiben. Ich darf dort hart sein und fühle etwas, was ich mir vorher nicht getraut hätte. Durch die klare Form, die Astrid in der Zuhörzeit einhält, vertraue ich Ihr, mich dabei zu begleiten, zurück zu kehren in mein Herz und es zu öffnen für die Sichtweise meines Konfliktpartners. Ich darf mir das mit ihr in Ruhe anschauen, und habe dabei so viel Zeit, wie ich brauche, um wieder zurückzukehren. Sie fühlt dabei so intensiv mit, und schenkt dem dabei so viel Aufmerksamkeit. Ich fühle mich in der Technik geborgen und besonders in der Einfühlsamkeit von Astrid Schütte, ohne mitleiden.

Nachher gehe ich gestärkt in die Zukunft, blicke positiv nach vorne, noch in Trauer, denn alles hat seine Zeit und wenn es die Zeit braucht, zu gesunden, dann soll der Schmerz noch bleiben dürfen. Der Schmerz bleibt, ist aber geteilt und wird luftig und beschwingt. Die Zuhörzeit schenkt den Sorgen ihre Sonne, die sie braucht, um von einer anderen Seite beleuchtet zu werden. Das Atmen fällt leichter und es wird durchlässig und leicht. Das Vertrauen darin, dass es wieder kommen darf und es dort gut aufgehoben ist, ist großartig. Ich darf es fühlen und weiter damit gehen, aber es zieht mich nicht zu Boden. Die Zuhörzeit schenkt mir Ruhe. Ruhe, es auszuhalten und anzuschauen und sich damit vertraut zu machen. Und so darf es stehen bleiben, wachsen und sich entwickeln, bis ich wieder weiter daran arbeite, es wieder bei der nächsten Zuhörzeit einem Stück näher komme, um es irgendwann ganz loszulassen.... *...nach oben*