

## Der Anhörkreis

### **Jeder Mensch ist eine einmalige Person. Der Heilige Geist wohnt und wirkt in jedem Menschen.**

Der Anhörkreis gibt dem oft wenig beachteten Teil eines Dialogs – dem Hören – genügend Raum. Es ist ein Hinhören gemeint, das mehr ist, als Nichtreden.

Es spricht nur immer eine Person. Jedes Mitglied der Gruppe bekommt genügend Zeit sich mitzuteilen. Sie wird ermutigt, zur eigenen Sicht der Wirklichkeit zu stehen, weil die anderen zuhören in wohlwollender, teilnehmender Zuwendung.

Diese Zu-Wendung zeigt sich darin, dass alle ihre Aufmerksamkeit auf die sprechende Person lenken und sich möglichst nicht ablenken lassen durch eigene Assoziationen oder Vergleiche, die ihnen ins Bewusstsein kommen. Die Zuhörenden wenden sich auch äußerlich der Sprechenden zu, sie schauen sie an und signalisieren ihr auf diese Weise Interesse und Wohlwollen. Sie versuchen die ganze Person, „Zwischentöne“ oder auch nonverbale Mitteilungen (Mimik, Gesten, ...) wahr zu nehmen. Denn es gibt Signale auf verschiedenen Ebenen, mit denen man sich bewusst – meistens aber unbewusst – ausdrückt. Wie z.B.: die Betonung bei Sprechen, laut oder leise sprechen, Körperhaltungen, jemand fällt vielleicht bei einem Thema in einen bestimmten Dialekt, jemand macht immer bestimmte Handbewegungen, etc.

Dies alles können Verständnishilfen sein, um einander wirklich zu begegnen. Wenn z.B. jemand stockend spricht, kann das ein Zeichen sein, dass das, was sie ausdrücken will, ihr sehr zu Herzen geht. Dann ist es beim Anhörkreis wichtig, dass die Zuhörenden nicht ungeduldig werden, sondern merken, dass da für jemand etwas Wichtiges angerührt wurde, das Achtung und Wertschätzung verdient. Alle begnügen sich mit Verstehen und verzichten zunächst auf eine Hilfe durch Trösten oder Loben, durch Urteile, Ratschläge oder gar Belehrungen.

Im Anhörkreis wird eingeübt, dass jede und jeder im eigenen Erleben und in der persönlichen Meinung respektiert und ganz ernst genommen wird, ohne dass seine / ihre Aussage eingeordnet, gewertet oder beurteilt wird. Jede Person soll im Anhörkreis erfahren:

*Du darfst so sein, wie du bist und ich habe Interesse daran, wer du bist.*

*Ich darf ausdrücken, was in mir lebt, auch wenn es nicht präzise formuliert, unfertig und nicht perfekt ist.*

*Wir sind Menschen, die auf dem Weg sind, die auf ihre je verschiedene Weise Gott suchen, einander davon Zeugnis geben können und uns gegenseitig unterstützen können.*

## Anhörkreis

Der Anhörkreis ist nicht einfach eine Methode oder eine Gesprächstechnik. Sondern es geht um die Einübung einer Haltung des sich Mitteilens und Zuhörens, die hilft, aufmerksamer zu werden für sich selber und die Mitmenschen, und die uns öffnen kann für die Vielfalt des Wirkens des einen Geistes.

Es ist selbstverständlich, dass alle, was im Anhörkreis gesprochen wird, im Kreis bleibt und nicht weitererzählt werden darf.

Der Anhörkreis dient dazu:

- einzuüben über Glaubens- und Lebenserfahrungen auszutauschen
- einzuüben aufmerksam, wertfrei und ehrfurchtsvoll zuzuhören
- die eigene Erfahrung reifen zu lassen
  - indem sie in Worte gefasst und mitteilbar werden
  - indem ich mich entscheiden muss, was ich in der Gruppe mitteilen möchte
- die Vielfalt des Wirkens Gottes zu erfahren,
- einander zu ermutigen und zu stützen.

Bei geübteren Gruppen kann nachdem jede Person zu Wort gekommen ist, nach einer Besinnungspause eine 2. Runde folgen, in der Weise, dass jede\*r die Gelegenheit bekommt mitzuteilen:

- Was hat mich von dem, was ich gehört habe, angesprochen, berührt?
- Hat eine Aussage von jemand anderem etwas Besonderes in mir ausgelöst?
- Sagt das etwas über mich aus?