**Über das Hören und Horchen, Lauschen und Losen**

„Jetzt hör mir doch bitte einmal zu!“, ist einer jener Sätze, die in mehrerlei Hinsicht skurril sind. Ich kann ja gar nicht anders, mein Ohr kann ich nicht verschließen, die Schallwellen erreichen mein Trommelfell in jedem Fall. Und- das Hören ist nur die eine Sachen, in mir Resonanz entstehen zu lassen, ist die andere. Zu fühlen, was dein Bedürfnis hinter dieser Wortkombination ist, verlangt Bereitschaft und geht über den physiologischen Vorgang weit hinaus.

In meinem Verständnis hat das Zuhören, das Hinhorchen, das Lauschen und Losen nämlich noch mit wesentlich mehr zu tun, mit einer Haltung nämlich. Das Wort „Haltung“ weist recht unmissverständlich auf ein Zusammenspiel von körperlichen Aspekten und innerer Bereitschaft hin und ist ein höchst dynamischer Prozess.

Erhellend finde ich immer wieder die Gedanken, die Heinrich Jacoby[[1]](#footnote-1) zur Wahrnehmung im Allgemeinen und zum Hören im Besonderen formuliert. Er denkt von einem biologisch-physiologischen Standpunkt aus darüber nach, wie unsere Sinnesorgane gebaut sind und kommt zu dem Ergebnis, dass sie dazu gedacht sind, Sinnesreize – wie Antennen – aufzunehmen. Der Schall trifft unser Trommelfell unabhängig davon, ob wir uns angestrengt darum bemühen oder nicht. Jacoby schlägt vor, in gelassener Offenheit für den Sinneseindruck zu sein, weder den Nacken zu versteifen, noch die Stirn in Falten zu werfen, den Atem anzuhalten oder die Kiefer aufeinanderzupressen, was häufig unwillkürlich passiert, wenn wir etwas „ganz genau“ hören wollen. Physiologisch sind das Körperreaktionen, die das Hören eher behindern und erschweren und gehen einher mit dem körperlichen Reaktionsmuster der Angst.

Vielmehr geht es um eine innere Bereitschaft und Gestimmtheit für das Hören, um ein „antennig Werden“, welches aus dem Kontakt mit einer inneren Instanz und einer daraus resultierenden inneren Stille und Unvoreingenommenheit resultiert (an dieser Stelle zum mit mir Mitstaunen: Jacobys Forschungen und Erkenntnisse sind annähernd 100 Jahre alt!). Das antennige Hören würden für mich gut die Worte „Horchen“ und „Lauschen“ beschreiben. Da liegt der Begriff „gehorchen“ um die Ecke und das Unbehagen folgt auf den Fuß. Wem oder was gehorchen?

Christian Felber[[2]](#footnote-2) schlägt vor (und nicht nur er!), in erster Linie sich selbst, seiner eigenen inneren Stimme zu „gehorchen“. Das Herz als Instanz und Sitz der inneren Stimme zu befragen und mit dem ganzen Körper zu lauschen, „inwendig zu losen“, die Antennen nach innen auszufahren, benötigt ein wenig Zeit und ein wenig Übung. In einem stillen, ungestörten Rahmen mit sich zu sein, den Fühlsinn (felt sense) zu aktivieren, mit der inneren Stimme Kontakt aufzunehmen, meinem Herzen zuzuhören und die Gedanken ihre Arbeit tun, aber sie ziehen zu lassen, beschreibt das, was Achtsamkeit, Meditation, Kontemplation, sitzen in Stille meint.

Ich entwickle „Herzgehorsam“ (Felber). Ich bin mir „zugehörig“ und aus dieser inneren Sicherheit heraus, kann ich die Resonanz für deine Botschaft entstehen lassen. Ja, ich höre hin, ich höre dir zu.

*Martha Kniewasser-Alber, MA; Musikpädagogin, Feldenkraislehrerin, Blog-Schreiberin, auf der Suche nach wahrhaftiger Sprache und ehrlicher Kommunikation.*

 *www.artio-feldenkrais.at*

1. Heinrich Jacoby, 1889-1964, deutsch-schweizerischer Musiker und Begabungsforscher, bekannte Werke: „Jenseits von Begabt und Unbegabt“, „Jenseits von Musikalisch und Unmusikalisch“ [↑](#footnote-ref-1)
2. Christian Felber, geb. 1972, österreichischer Autor, Aktivist und Gründer von Attac Österreich, „Die innere Stimme“ [↑](#footnote-ref-2)