

# TAU

magazin für barfußpolitik

## heil werden



**Verletzung anerkennen**

**aus dem Ungleichgewicht in die Balance finden**

**Heil-Samen von A/UFBLÜHEN ERMÖGLICHEN  
über B/ODEN REGENERIEREN bis Z/UHÖREN LERNEN**



# heil werden

## ANFANG & ENDE

- 2 Editorial
- 3 Impressum
- 76 Freund\*innen über TAU

Heil-Sein hat mit Gleichzeitigkeit zu tun. Gleichzeitigkeit bei mir „Ich“ sein und mit allem verbunden sein.

ANNE KATHARINA ZSCHOCKE

Man sagt ja immer, Heil-Werden ist Resultat der Mühe, die du dir gibst und das stimmt einfach nicht!

ANDRÉ STERN

## DIE MITTE

Rezepte, Buchrezensionen, Übungen, Praktisch-Nachhaltiges und Lustiges auf 8 Seiten

S. 35 – 42

## FIX ★

- 34 TAU Schreib-Werkstatt
- 49 WELTÜBERGANG
- 61 aufgetaucht & zugeflogen
- 74 Das gute Ende



## PARTNER\* INNEN-SEITEN

Partner\*innen-Seiten beruhen auf finanziellem oder sonstigem Ausgleich. Mehr Informationen auf tau-magazin.net/partnerseite

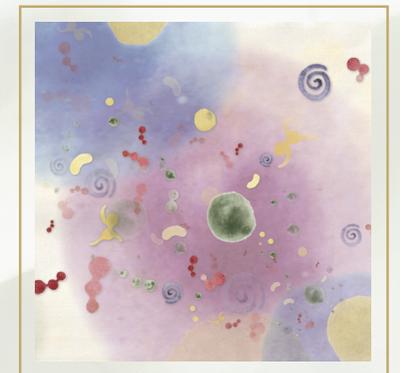
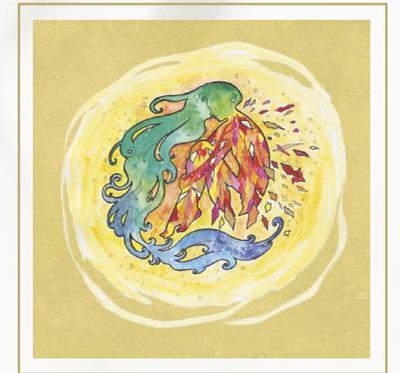
- 23 Berühre und werde berührt: die Arbeit am Tonfeld®  
CHRISTOPH SLUPETZKY
- 46 Hand in Hand mit Papa oder Mama  
KLAUS MUIK • DIXI
- 57 Resilienz und Fürsorge im Bezirk fördern  
INGRID OTEPKA • MITMACH-REGION MARIAHILF
- 58 SHIFT happens  
NATHANAEL OHRNDORF • SHIFT GMBH
- 63 Die Ahnenlinie wieder ins Fließen bringen  
CHRISTINA RICHTSFELD
- 66 Trauern – ein Geschenk der Evolution ...  
GABRIELE GÜNTERT • MUTWEIBEREI
- 70 Zurück zur inneren Anbindung  
ASTRID PAUL • HOLISTISCH-INTEGRATIVE MEDIZIN
- 71 Heil werden, von innen heraus  
MARIA GRAZIA PARISI • FASTRESET®
- 72 Heilsames Reisen  
VERONIKA LAMPRECHT
- 73 Am Weg des Werdens  
MALOU KALITA • BODYMYTH

UND DAZWISCHEN:  
ANGEBOTE  
langjähriger & neuer  
Kooperations-  
Partner\*innen

## Join the Community!

[www.tau-magazin.net/newsletter](http://www.tau-magazin.net/newsletter)  
[www.tau-magazin.net/bestellen](http://www.tau-magazin.net/bestellen)  
[www.facebook.com/taumagazin](http://www.facebook.com/taumagazin)

- TAU erscheint 2 Mal pro Jahr
- [www.tau-magazin.net](http://www.tau-magazin.net)



## Dialog & Zuhören

Die ersten Geräusche habe ich im Bauch meiner Mutter gehört. Rauschen. Gedämpfte Stimmen und Klänge. Töne und Musik. Und als ich zur Welt kam, war die Wirklichkeit echt und laut. Ich habe dazu-gehört. In die neue Welt. Ich war ein Baby. Ein Kind. Eine Jugendliche. Eine junge Frau. Die Welt ist mit der Zeit nicht stiller geworden.



**Eva Bdžochová**  
ist Mutter eines 14-jährigen Sohnes. Sie arbeitet als Sozialpädagogin mit geflüchteten Menschen sowie im Krisendienst, ist systemische Paar- und Familienberaterin und begleitet gemeinsam mit ihrem Partner Oliver Sachs Menschen, Paare und Familien in Kommunikations-, Beziehungs-, Sexualitäts- und Lebensfragen.

[www.befreiteliebe.de](http://www.befreiteliebe.de)

Gehört habe ich vieles. Zuhören konnte ich aber nicht. Ich habe studiert, habe vieles gelernt. Techniken und Methoden, Theorie und Praxis, Umgang mit Menschen und Traumata, nur Zuhören wurde mir nicht beigebracht. Stille hat sich für mich zu laut angefühlt. Und das wusste ich nicht mal.

Gehört habe ich vieles. Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet, kann Bücher schreiben. Über Krieg und Flucht, über Krisen und Freuden, Geburten und Sterben. Hunderte von Geschichten aus dutzenden Ländern. Diese Welt spricht eine laute Sprache.

Ich habe gelebt, gearbeitet und geleistet. Nur zugehört habe ich nicht. **Das Zuhören trat viel später in mein Leben ein. Es hat an meine Tür geklopft und erst mal die Stille reingelassen.** Ganz leise. Und ich habe mich darauf eingelassen. Das Zuhören und die Stille, sie kamen gemeinsam, wie zwei Besucher, die ich nicht erwartet, aber mit voller Hingabe in mich aufgenommen habe.

**Ich.**

Meine Welt hat sich verändert und ich verändere mich in ihr. Langsam, aber unumkehrbar. Zuhören hat mich feiner gemacht. Und stiller. Angefangen hat es bei mir – es wirkt in den Menschen, die mir am nächsten stehen, und es geht weiter bis zu den Menschen, mit denen ich arbeite und denen ich begegne. Überall. Jeden Tag. Zuhören bedeutet für mich, da zu sein, ohne die Uhr im Sinn zu haben. Aufmerksam zuhören bedeutet für mich, mein Gegenüber, Dich, ausreden zu lassen. In Deine Welt einzutauchen.

Spüren, was sich in Dir abspielt, wenn du alles aussprechen kannst. Dich weder zu beurteilen und schon gar nicht zu verurteilen. Mit Dir zu lachen und manchmal auch zu weinen. Abwarten. Still sein und ehrlich bleiben. Verbindung zwischen uns schaffen. Überall da, wo Trennung herrscht. Zuhören berührt mein Herz. Schafft Verständnis. Und das Verständnis heilt. Es heilt mich und gleichzeitig heilt es dich. **Verstanden zu sein beruhigt mich.** Ganz tief. Es ist ein Gefühl des Ankommens, einfach weil mein Gegenüber mich versteht. Es ist ein Gefühl der Lebendigkeit.

Wirklich verstehe ich dich, wenn ich mit dem Herzen fühle, was Dein Kopf denkt und sagt. Wenn Du meine Welt spüren kannst und ich deine. Auch wenn unsere Welten unterschiedlich sind. Es entsteht Verbindung. Das ist es, wonach wir uns sehnen ...

**LiebesBeziehung.**

Mit dem Zuhören begann auch die Beziehung, für die ich noch immer kein passendes Wort finden kann. Die meisten würden sie wohl Liebesbeziehung nennen. Sie fing an mit einem Tanz und einem Gespräch. Nicht die erste Beziehung und doch anders als alle anderen Beziehungen davor. Eigenartig, diese Beziehung ist mit dem Zuhören untrennbar verbunden. **Das Zuhören ist für uns die wichtigste Zutat geworden.** Es ist das Lauschen nach innen und nach außen. Beginnend mit einer Stille. Damit wir hören, was gerade lebendig in uns ist.

Wie wir berühren einander, ande-  
r, ohne die Hände auszustrecken.

Was fühle ich? Aus welcher Welt komme ich gerade? Was wirkt in unsere Begegnung hinein? Wir checken mit diesen Fragen immer wieder ein. Mehrmals am Tag. Spüren, was wir fühlen. Sprechen alles aus. Wir tragen gemeinsam die blanke Wahrheit, die manchmal bleischwer sein kann. Machen uns durch unsere Worte nackt, bis nichts mehr zwischen uns steht. Den Schmerz fühlen oder die Freude. Deine Welt wahrnehmen und meine Welt zeigen. Das verbindet und heilt uns gleichzeitig. Wir berühren einander, ohne die Hände auszustrecken.

In allen Krisen und Streitigkeiten ist das Zuhören unsere Medizin, unser Vitamin A bis Z. In allen schwierigen Momenten ist das Zuhören und Verstehen der einzige Weg, den wir Schritt für Schritt gehen können.

Unsere Beziehung braucht das Zuhören – und ganz viel Zeit. **Es ist, als würden wir uns selbst durch ein Vergrößerungsglas betrachten.** Was wir darin sehen, ist manchmal nicht einfach und manchmal hat es sogar große Sprengkraft. Oft sind es Themen, an die wir uns ohne achtsames Zuhören nicht heranwagen würden. „Was stört uns aneinander?“, „Was triggert uns?“, „Kann ich mich mit dir über eine Begegnung freuen, die mir Angst macht?“, „Kannst du meine Angst mitfühlen, auch wenn Du mit Deiner Sehnsucht die Ursache dafür bist?“

So bedrohlich es oft wirkt und so aussichtslos es in manchen Momenten scheint – Zuhören bringt uns immer wieder näher zu uns selbst und ermöglicht uns, zu erkennen, wer wir wirklich sind. Und manchmal finden wir durch das Zuhören sogar wieder zurück in die Frische und Leichtigkeit einer allerersten Begegnung – mit der Vertrautheit vieler gemeinsamer Jahre.

**Alle anderen.**

Das Zuhören fühlt sich draußen, in der Welt, viel schwieriger an. Sie ist schnell und ich mit ihr. Oft vergesse ich das Zuhören, bin ungeduldig, falle ins Wort, unterbreche ... Und trotzdem mache ich immer wieder die Erfahrung: **Wenn ich meinem Gegenüber Raum zum Aussprechen lasse, solange es nötig ist, in mich aufnehmen, was gerade da ist, dann verlangsamt sich unser Gespräch und ich bekomme nach einer Zeit selbst den Raum zum Sprechen, ohne darum kämpfen zu müssen.** Und wenn ich Menschen erlebe, die so verletzt sind, dass sie anderen keinen Raum lassen können, dann kann ich sie darauf aufmerksam machen, ihnen meine Unterstützung anbieten oder mit Klarheit aus dem Kontakt gehen.

Durch das Zuhören habe ich eine neue Freude an meiner Arbeit mit Menschen entdeckt. Ihre Gesichter haben eine andere Farbe bekommen und ihre Geschichten einen anderen Klang. Jetzt kann ich ihre Melodien wahrnehmen. Ich versuche, in jedem Moment präsent zu sein. Mir Zeit zu nehmen, für jeden Menschen, der kommt, weil es in diesem Augenblick nichts Wichtigeres gibt. Seitdem gehen sie mit einem anderen Gefühl nach Hause.

Ich lebe weiter, tanze, arbeite und leiste. Ich höre aber besser zu, lerne es immer mehr. Bin auf dem Weg. **Zuhören heilt mich, wie mich bis jetzt kein Arzt je geheilt hat.** Ich spüre, dass Verstehen Wunden heilen und dass das Zuhören die Welt verändern kann. Meine Welt und Deine Welt. Von innen nach außen.

Transformation. Der Sinn des Daseins. 🌱