

Hörst du mir überhaupt zu?

Die Bedeutung des Zuhörens in zwischenmenschlichen Beziehungen kann nicht genug betont werden. Eine von der kanadischen Professorin Faye Doell durchgeführte Studie hat dabei gezeigt, dass es zwei verschiedene Arten des Zuhörens gibt: Manche Partner/innen hören zu, um zu **verstehen** – hier handelt es sich um aktives, tiefes Zuhören. Manch einer hingegen hört zu, um zu **antworten** – er/sie will reagieren und reparieren, so Doell.

Nicht immer ist uns dies bewusst. Während wir noch denken, wird würden dem Anderen zuhören, um ihn zu verstehen, warten wir tatsächlich darauf, eine Lösung vorzuschlagen, unsere Meinung kund zu tun etc.. **Wenn wir versuchen, andere Menschen zu „reparieren“, konzentrieren wir uns aber nur auf unser eigenes Einflussbedürfnis**, nicht auf unser Gegenüber, so Doell.

Ihre Studie hat auch verdeutlicht, dass Frauen überwiegend gehört und verstanden werden wollen - Männer hingegen wollen als Zuhörer überwiegend reparieren oder reagieren. Schade, denn: **Wer zuhört, um zu verstehen, ist in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen zufriedener als andere**, so ein weiteres zentrale Ergebnis der Studie. Zudem: Zuhören ist ‚ansteckend‘. Wenn wir anderen zuhören, sind sie natürlich eher geneigt, auch uns zuzuhören.

Die gute Nachricht ist, dass wir lernen können, besser zuzuhören. Oft sind wir nämlich mehr mit unseren inneren Kommentaren beschäftigt als mit den Worten und Intentionen der anderen Person. **Tiefes Zuhören heißt daher zuallererst, den eigenen, inneren Parallelvortrag wahrzunehmen und sanft zu stoppen**. Dann können wir uns auch mit Empathie und Offenheit den Worten des Anderen zuwenden und auf die Gefühle dahinter, aber bspw. auch auf dessen Körpersprache achten.

Was es unbedingt zu vermeiden gilt, sind **negative und kritisierende Reaktionen auf das Gesagte** - sie lassen unsere Gesprächspartner verstummen und enttäuscht und frustriert zurück...



Näher... noch näher ...

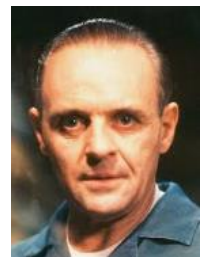
Diese Situation haben wir alle wohl schon mal erlebt: Ein Gegenüber tritt im Gespräch zu nah an uns heran. Wir weichen zurück, der oder die Andere rückt nach... Nun wissen wir ja schon aus *Dirty Dancing*, dass jede/r einen **eigenen Tanz-Bereich** hat: „Ich komm nicht in deinen und du kommst nicht in meinen.“



Diesen ganz persönlichen Bereich gibt es auch im Alltag. Das merkt man aber meist erst dann, wenn eine fremde Person zu sehr in die eigene körperliche Wohlfühlzone eindringt. Es ist unangenehm, wir fühlen uns bedrängt.

Wie viel physische Distanz wir zu unserem Umfeld halten, hängt von Ort und Situation, kulturellen Normen und dem Grad an Vertrautheit ab. **Ein besonders großer oder kleiner Sicherheitsabstand deutet außerdem auf unterschiedliche psychische Auffälligkeiten hin**. Die Hirnforscherinnen Joana Vieira und Abigail Marsh von der University in Washington ließen 46 Studierende bestimmen, ab wann sie sich unwohl fühlten, wenn sich ihnen eine fremde Person aus vier Metern Entfernung langsam näherte. Wer laut Selbstauskünften zu Gefühlskälte neigte, stoppte im Schnitt bei 67 Zentimetern. **Die weniger gefühls'kalten' Studierenden hielten im Schnitt 98 cm, also ganze 30 Zentimeter mehr Distanz**.

Auch deutsche Versuchspersonen wurden für ein Experiment in einem fixen Abstand vor einem Bildschirm postiert. Dieser zeigte mal eine weibliche, mal eine männliche Person, die wechselweise mit freudigem, neutralem oder bösem Gesichtsausdruck auf die Kamera (und somit auf die Versuchsperson) zuging.



Auch hier wurden Besonderheiten bei auffälligen Probanden gefunden: **Zu psychopathischen Zügen neigende Probanden zeigten – anders als die übrigen Versuchspersonen - keinerlei Tendenz, zu bedrohlich böse dreinblickenden Menschen mehr Abstand zu halten**.

Auch **einsame** Menschen bevorzugen einen größeren Abstand – und das ausgerechnet in intimen Beziehungen, nicht aber bei Freunden, Bekannten oder Fremden, berichtet nun ein Team um den Einsamkeitsforscher Cacioppo herum. Das gilt unabhängig von Geschlecht, Familienstand, der Neigung zu Ängsten und Depressionen und der Menge von Sozialkontakten...

Reuefreies Nichtstun

Neulich in der Süddeutschen: Als Hygge („gemütlich“) 2015 über uns hereinbrach, kauften die Menschen begeistert Duftkerzen, flauschige Kissen, dicke Wollsocken und fühlten sich damit ein bisschen nordischer und entspannter - hyggeliger eben. Mit dem deutschen Stubenhocker hatte das alles natürlich nichts gemein; es brauchte aber anscheinend ein neues, exotisches Label, mit dem man es demonstrativ gemütlich haben durfte.

Niksen

(To idle; to lounge around; to sit around; to lounge about; to hang about; to do nothing much; to stand around)



THE DUTCH ART OF DOING NOTHING.

C. JANSSEN

"Niksen" heißt der neue Lifestyletrend, der Hygge nun ablöst. Er bedeutet auf Niederländisch **so viel wie "nichts tun"**. Weil wir ja alle ständig gefühlt zu viel um die Ohren haben und uns im Sommer mehr denn je nach der großen Entspannung sehnen, auch wenn die dann an vollen Stränden mit geladener Powerbank zelebriert wird.

Niksen kommt da als Mantra wie gerufen. Einfach mal nichts tun, nur jetzt auf die holländische Art. Hirnforscher sagen seit Jahren, dass **wir die kreativsten Phasen eigentlich genau in den Leerlauf-Momenten erleben, abschalten also enorm wichtig für den Einzelnen und die Gesellschaft ist**. Allein, es fehlte die griffige Formel dafür. Aber jetzt ist sie da, den Holländern sei Dank.

Niksen ist jetzt also das neue "Hygge", so wie "Lagom" (schwedisch für maßvoll) vorher das neue Hygge war, und zwischendurch alle über "kalsarikännit" redeten, finnisch für "sich zu Hause alleine in Unterhosen betrinken". Skandinavien ist also weitgehend abgegrast, jetzt geht es bei den Beneluxländern weiter.

Warum werden ständig **irgendwelche Lebensarten importiert und als neue Glücksrezepte postuliert**? Zumal das gute alte "il dolce far niente" - die Kunst des süßen Nichtstuns - ja nichts anderes als Niksen bedeutet. Bei den Lifestyle-Trends spielt sich mittlerweile der gleiche Mechanismus wie beim Reisen ab. Ständig sind wir auf der Suche nach der nächsten angesagten Destination: *been there, done that, lived like a local*.

Und wenn wir mal nicht unterwegs sind, bereisen wir andere Kulturen eben mit Wörtern und kopieren ihre Lebensart. Denn das Glück der anderen erscheint immer ein bisschen erfüllter als das eigene, so wie der Rasen gegenüber nun mal grüner ist. In Zeiten der ständigen Sinnsuche kommt jeder Impuls gelegen.

Im "Glossary of Happiness" hat der britische Psychologe Tim Lomas bereits eine ganze Reihe Konzepte gesammelt. Aus dem Deutschen finden sich dort etwa Begriffe wie "Zeitgeist" und "Wanderlust", die längst international adaptiert wurden.

"Freizeitstress" ist in seiner Strebsamkeit zwar herrlich deutsch, taugt aber wohl nur für die gescheiterte Glückssuche. **Denn ständig fühlen wir uns aufgefordert, unsere Effizienz und Produktivität zu steigern – selbst in unserer Freizeit**. Unsere innere Stimme sagt immer: "Tu etwas Nützliches!". Wenn wir am Montag dann die Kollegin fragen: "Wie war dein Wochenende?", sagt niemand: "Ich habe versucht, so wenig wie möglich zu tun." Das ist nicht sexy.

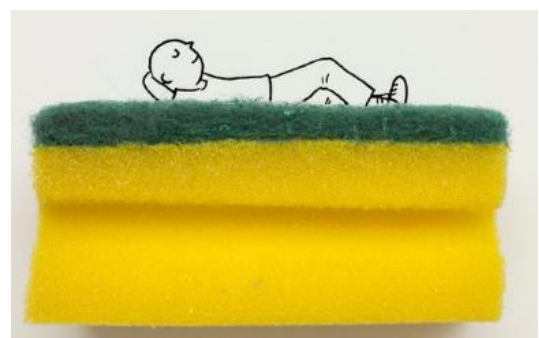
Aber *Niksen* ist das genaue Gegenteil dieser Mentalität und hat nichts mit dem negativ konnotierten Begriff der Faulheit zu tun. **Es ist die Chance, auf köstliche Weise nichts zu tun - es ein gründliches Genießen der Pausen des Lebens**. Also noch nicht einmal Kerzen anzuzünden, schon gar nicht Freunde einzuladen...

"In der Wildnis machen die meisten Tiere zwei Drittel ihrer Zeit nichts", sagt Carolien Hamming,



Resilienz-Trainerin beim CSR-Centrum, einer Initiative gegen Stress und Burnout. „Sie gähnen, schauen sich um, setzen sich und warten, bis ein kleiner Imbiss kommt. Deshalb scheint mir Niksen ein natürlicher Seinszustand zu sein.“ Zentral ist es also, Niksen als **schuldfreie Ruhe** zu betrachten, anstatt zu denken, dass wir damit Zeit verschwenden.

Niksen kann heißen: **einfach fünf Minuten lang in einem bequemen Stuhl zu sitzen (vielleicht während Ihrer Hygge-Phase gekauft...)**. Oder **zehn Minuten nur aus dem Fenster zu starren**. Sinn der Übung ist es, ziellos und zwecklos zu sitzen oder zu liegen. Klingt nicht spannend, aber genau das ist der springende Punkt: **Niksen bedeutet auch einfach still und einfach zu sein...**



Quellen (gekürzt): www.sueddeutsche.de/leben/lebensstil-niksen-hygge-1.4562284?referrer=push – ergänzt mit:

<https://lifehacker.com/learn-how-to-do-nothing-with-the-dutch-concept-of-nikse-1822310051>

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🌸