

Zuhören lernen - 10 Tipps

1. Durch Gerede können wir wirkliches Reden und echte Gemeinschaft verhindern.

Wer ständig redet, weist sich damit nicht als beziehungsfähig aus. Das Gegenteil ist der Fall: Wer nicht still sein und zuhören kann, ist im Grunde unsicher. Seine Worte sind wie eine Mauer, die den anderen vom Leib halten. Zuhören beginnt mit einem "Stop" gegenüber dem eigenen Geplapper.

2. Zuhören ist eine Form höchster Aktivität: ganz auf Empfang sein.

Viele sind im Gespräch nur dann ganz da, wenn sie selber reden. Ist der andere dran, schalten sie sozusagen in den "Stand by"-Modus. Sie sind dann mit sich selber beschäftigt, müde, im geistigen Dämmerzustand.

Wirkliches Zuhören ist aber äußerste Aktivität. Ich versuche zu erfassen, was der andere sagen und ausdrücken will. Das braucht unter Umständen mehr Konzentration, als wenn ich selber rede. Wirkliche Zuhörer strahlen Ruhe aus und sind gleichzeitig ganz präsent, höchst sensibel anderen gegenüber. Sie hängen nicht Tagträumen nach und erlauben ihren Gedanken auch nicht umherzuwandern. Zuhören heißt: am Leben des anderen teilzunehmen, sich mitzufreuen, Schwierigkeiten mitzutragen.

Wenn wir zuhören, stimmen wir weder dem anderen zu noch lehnen wir das Gesagte ab. Wir sind offen, aufnehmend, lassen den anderen sein, was er ist, müssen das Gesagte nicht zensieren.



3. Ob jemand zuhört, zeigt sein Körper.

Meine Körpersprache zeigt meist sehr deutlich, wie es um die Qualität meines Zuhörens bestellt ist. Augenkontakt schafft Beziehung. Eine dunkle Brille hält mich vom andern fern. Mit überkreuzten Armen, lässig zurückgelehnt signalisiere ich dem anderen: "Halte Abstand!" Meine Hände sind unruhig, ich schiele auf die Uhr: es gibt viele Signale, die dem anderen sagen, daß er uns eigentlich zur Last fällt, daß wir Besseres zu tun haben...

4. Zuhören kann nur, wer sich selber angenommen hat.

Menschen, die mit sich selber überkreuz sind, können nicht einmal wirklich Bücher lesen, die nicht derselben Meinung sind wie sie. Wer mit sich selber beschäftigt ist, kann sich nicht mit anderen beschäftigen. Sich selber anzunehmen und zu lieben schafft innere Sicherheit, die erst Raum zur Zuwendung gibt.

Wenn wir die Illusionen über uns selber abgelegt haben, auch zu unserer Schuld und zu unseren dunklen Seiten stehen, können wir wirklich zuhören, weil nichts mehr von dem, was andere uns sagen, uns wirklich schockieren kann.

5. Zuhören braucht Zeit und Geduld.

Wenn sich andere uns gegenüber öffnen, dann in ihrer eigenen Weise und in ihrer eigenen Geschwindigkeit. Wirkliches Zuhören verbindet Menschen tiefer, als wir meist ahnen. Gerade deshalb kann es so tief verletzend sein, wenn der andere plötzlich auf die Uhr sieht. Und du hattest gedacht, er sei wirklich für dich da...

Im Zuhören anderen Zeit zu widmen ist eine elementare Form der Wertschätzung. Liebendes Zuhören braucht Geduld, das "Dran-Bleiben", auch dann, wenn der Redefluß stockt.

6. Zuhören heißt, dem anderen ein "Echo" geben.

Zuhörer sind keine Ölgötzen. Wer am Leben des anderen teilnimmt, antwortet, nickt, drückt in Mimik und Gestik Verständnis und Mitgefühl aus. Er signalisiert mit oder ohne Worte, daß er konzentriert ist, daß er am anderen interessiert ist, daß er verstehen und mittragen will.

7. Nachfragen, um wirklich zu verstehen.

Die 500 am meisten gebrauchten Worte haben fast 1.400 verschiedene Bedeutungen. Oft auch sind Begriffe für den Redenden und den Zuhörenden unterschiedlich gefüllt. Wenn wir nicht sicher sind, müssen wir nachfragen, um den anderen tatsächlich soweit als möglich zu verstehen.

8. Zuhören ist eine Kunst, die man lernen kann.

Wer selbstverständlich davon ausgeht, daß er zuhören kann, ist in der Regel kein wirklich guter Zuhörer. Zuhören kann man lernen wie z. B. das Klavierspielen. Natürlich gibt es musikalische und unmusikalische Leute und auch ein besonderes Charisma des Zuhörens. Zuhören kann man üben und einüben. Entscheidend ist nicht, ob wir uns selber für einen guten Zuhörer halten, sondern ob andere sich von uns verstanden fühlen. Wenn wir Beziehungen aufbauen und vertiefen wollen, müssen wir zuhören lernen.

9. Offenheit entsteht, wenn ich auch etwas von mir selber preisgebe.

Wer sich anvertrauen will, ist oft ziemlich durcheinander. Oft denkt er, er ist der einzigste, der konfus, aufgewühlt und sündig ist.

Indem ich auch etwas von meinen eigenen Verwundungen preisgebe, kann ich dem anderen signalisieren: "Willkommen im Club der angenommenen Sünder". Ich muß nicht der Starke und Unfehlbare sein. Gerade die eigenen Verwundungen können hier Pluspunkte sein und das Eis brechen.

10. Tiefere Gespräche fangen banal an.

Wenn wir in das Alltägliche und oft auch Banale von anderen hineinhören, hören wir oft eine bestimmte Richtung heraus. Vielleicht wird ein Faden sichtbar, den wir aufgreifen können. Wir merken, daß wir langsam und vorsichtig in die tieferen Schichten der Seele geführt werden.

Manchmal, wenn wir den Test im Blick auf wirkliches Zuhören bestanden haben, geschieht bei anderen ein Dambruch. Die Erfahrung, daß jemand da ist, der wirklich zuhört und mittragen will, löst beim Erzählenden die inneren Blockaden. Seine Not, seine Schuld, seine Sorgen sprudeln hervor. Unterdrückte Verzweiflung, Einsamkeit oder Selbsthaß kann endlich ans Licht kommen. Manchmal ist es nicht leicht, dieser Flut standzuhalten. Ab einem bestimmten Punkt kann Zuhören zu einer Form des Gebets werden.

Reinhold Krebs, ejw
(nach einem Young Life-Arbeitspapier)