Kirche im hr

03.08.2019 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Sabine Gahler,
Pastoralreferentin im Katholischen Bildungszentrum nr30, Darmstadt

Zuhören

„Hast du mal Zeit? Ich brauche mal jemanden, der mir zuhört.“ Das habe ich neulich eine Freundin gefragt. Und dann haben wir lange zusammengesessen. Ich brauchte jemanden, der mir einfach mal nur zuhört.
Einfach nur zuhören. Das ist, glaube ich, gar nicht so einfach. Zuhören will gelernt sein. Mir hat es gut getan, dass meine Freundin einfach nur zugehört hat. Ich ertappe mich immer wieder, wenn ich zuhöre, dabei, dass mir tausend Gedanken durch den Kopf schießen. Ich höre etwas – und schon fallen mir alle möglichen Dinge ein, wie das bei mir so ist. Dann passiert es leicht, dass ich mich mehr mit mir beschäftige, als mit dem anderen. Ich kann mich nicht mehr einlassen auf den anderen. Und dann habe ich natürlich Ideen. Ratschläge entstehen in meinem Kopf sofort. Sätze wie: „Da könntest du doch das tun. Bei mir war es genauso. Oder: Das ist mir auch schon passiert. Und ich habe dann folgendes gemacht.“ Ich höre dann nicht mehr zu.
Mir geht es ja auch so: Wenn ich jemanden zum Zuhören brauche und bekomme dann Ratschläge oder die Erlebnisse des anderen erzählt, finde ich das nicht so toll.
Es gibt einen wunderschönen Text von Thomas Gordon in seinem Buch „Die neuen Beziehungskonferenz“, in dem es um das Zuhören geht. Ich kann ihn hier leider nicht ganz vorlesen. Darum nur ein kurzes Zitat:
Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören und du fängst an, mir Ratschläge zu geben
Dann tust du nicht, worum ich dich bitte.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören, und du fängst an mir zu erzählen
warum ich so und nicht anders fühlen muss, trampelst du auf meinen Gefühlen herum.
Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören, und du denkst, du musst etwas tun,
um mein Problem zu lösen, hast du nicht verstanden,
so merkwürdig das klingen mag.
Hör zu!“ So weit das Zitat.
Ich finde wirklich: Es ist gar nicht so leicht! Das mit dem Zuhören. Und doch glaube ich, es lohnt sich, daran zu arbeiten und das Zuhören zu lernen. Ich möchte ja auch, dass mir ein anderer so zuhört. Und manchmal, wenn ich einen Menschen brauche, der mir zuhört, aber keiner da ist, dann erinnere ich mich an den Schluss des Textes von Thomas Gordon. Der Schluss lautet:
„Vielleicht ist das der Grund, warum Gebete manchmal für Menschen wirken…, weil Gott stumm ist und keine Ratschläge erteilt oder versucht, die Dinge in Ordnung zu bringen.
Er (oder sie) hört einfach zu,
und lässt es uns selbst herausfinden.“
Mir hilft das tatsächlich: Manchmal einfach nur Gott meine Geschichte oder meine Sorgen zu erzählen. Er unterbricht mich nicht. Mancher würde vielleicht sagen: weil es ihn nicht gibt. Aber ich glaube: Weil er mir zuhört.