

03.03.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

André Lemmer,

Katholischer Dechant in der Pfarrei Sankt Elisabeth in Kassel

Zuhören statt Dominieren

Manchmal gehe ich mir selbst auf den Keks. Da kommt ein Mensch zu mir und fragt um Rat und ich habe ruckzuck den richtigen Ratschlag zur Hand. Ich kann meistens ziemlich schnell sagen: Tu dies oder das und du wirst sehen, dann wird es besser!

Warum ich mir selbst manchmal auf die Nerven gehe

Tatsächlich ärgert mich das. Nicht weil ich schnell zu einer guten Idee gekommen bin, sondern weil ich dann nicht mehr unvoreingenommen zuhören kann. Je länger dann mein Gegenüber braucht, um ans Ende seiner Ausführungen zu kommen, umso schwieriger wird es für mich weiter genau hinzuhören. Eigentlich warte ich dann ja nur, bis ich endlich was sagen kann. Dabei vergesse ich aber, um wen es hier gerade geht. Es geht nicht um mich und manchmal geht es noch nicht einmal um meine Meinung. Es geht zunächst darum, zuzuhören.

Schnelle Ratschläge verhindern echtes Zuhören

Es gibt keine Probleme, keine Ratschläge auf dieser Welt, die völlig identisch sind. Ja, vielleicht gibt es ähnliche Lösungen, aber guter Rat ist individuell und nun mal auch teuer. Teuer ist er aus drei Perspektiven. Zunächst einmal ist guter Rat wertvoll, das ist ja auch der erste Sinn dieses Sprichwortes.

Guter Rat ist wertvoll – aber nicht selbstverständlich

Ich finde, teuer wird er auch, weil der Ratsuchende etwas von sich preisgeben muss. Der Mensch

muss sich öffnen, vielleicht von Dingen erzählen, an denen er selbst gescheitert ist oder bei denen er nicht weiterweiß. Das ist nicht immer angenehm, wenn ich mich an einige Situationen erinnere, in denen ich Rat gesucht habe. Bevor ich Rat bekomme, muss ich also etwas investieren. Auch in dieser Hinsicht ist guter Rat teuer. Und drittens muss der, der um Rat gefragt wird, diesen beiden Aspekten Rechnung tragen: Ich möchte ein möglichst hilfreicher Ratgeber sein und ich weiß darum, dass es sich der Fragende vielleicht nicht ganz leicht macht, sich zu öffnen. Also höre ich erst mal zu. Nur hören.

Erst zuhören, dann sprechen und dann den Menschen wirklich sehen

Am Ende vielleicht nachfragen, um es besser zu verstehen. Erst da, wo ich nicht zu schnell die Lösung habe, nehme ich den anderen gänzlich wahr. Jedes Problem ist individuell, jeder Mensch ist individuell und dann gehört auch dazu, dass ich zuerst ganz bei diesem Menschen bin und ihn sprechen lasse. Wenn ich zu schnell die Lösung habe, hilft es mir, diese Frage zu stellen: Um wen geht es eigentlich? Um mich oder um dich? Diese Frage lässt mich immer wieder in die Haltung des Zuhörens zurückfinden.