

05.05.2026 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Charlotte von Winterfeld,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Zuhören - eine unterschätzte Kunst

Ich dachte immer: Gut zuhören – das kann ich. Stimmt aber gar nicht. Jedenfalls nicht immer. Aktives Zuhören ist wirklich schwer. An einem Wochenende mit Kolleginnen und Kollegen haben wir geübt, wie „Zuhören“ geht.

Erste Übung Zuhören: Urlaubsgeschichte ohne Unterbrechung

Erste Übung: Meine Gesprächspartnerin erzählt zwei Minuten lang von einem schönen Urlaub: Sonne, Meer, entspannte Tage. Ich darf nichts sagen, keine Fragen stellen, keine Parallelen ziehen, gar nichts. Das fällt mir schwer. Ständig schießen Bilder meiner eigenen Urlaube durch den Kopf: der Strand in Italien, die Wanderung in den Bergen. Und schon verliere ich den roten Faden. Ich bin nicht mehr bei ihr, sondern bei mir.

Zweite Runde: Hobbys des anderen wirklich hören?

Nächste Runde: Jetzt geht's um ein Hobby meines Gegenübers. Sagen wir, Gärtnern oder Gitarre spielen. Immerhin darf ich jetzt Verständnisfragen stellen. Zum Beispiel: Wie fühlt sich das an? Aber ehrlich: Eigentlich will ich von meinen eigenen Hobbys erzählen. Vom Lesen, Spaziergehen. Es ist nicht einfach, die Aufmerksamkeit ganz beim anderen zu halten.

Zusammenfassen lernen: Wo ist meine Aufmerksamkeit?

Dritte Übung: Dieses Mal soll ich zusammenfassen, was meine Gesprächspartnerin erzählt hat. In eigenen Worten, ohne zu bewerten oder etwas hinzuzufügen. Da merke ich es klar: Beim Zuhören

ist meine Aufmerksamkeit oft mehr bei mir selbst als beim Anderen. Diese Übungen haben mir die Augen geöffnet.

Das Zwei-Ohren-Modell

Bernhard Pörksen ist Medienwissenschaftler und beschreibt genau das in einem starken Bild: dem Zwei-Ohren-Modell. Das Ich-Ohr hört vor allem die eigenen Perspektiven. Nach dem Motto: „Passt das zu dem, was ich selbst denke?“ So bestätige ich nur mich selbst – und höre im Grunde die ganze Zeit mich.

Politik und Klischees: Hört man mit Ich-Ohr zu?

Pörksen hat politische Debatten untersucht und festgestellt: Auch dort hören die meisten mit dem Ich-Ohr zu. Schnell stecken sie andere in Klischee-Schubladen: der weiße alte Mann, die wütende Feministin, der frustrierte AfD-Wähler. Kein echtes Verstehen, nur Abwehren.

Du-Ohr nutzen: Wie entsteht echter Dialog?

Wenn ich dagegen mit dem Du – Ohr zuhöre, bin ich wirklich beim anderen und in seiner Welt. Pörksen sagt: Wer mit dem Du-Ohr hört, lässt sich erschüttern, lässt sich irritieren, sucht neue Blickwinkel. Für einen echten Dialog muss ich die Ruhebahn fester Gewissheiten verlassen und die Wahrheit zu zweit suchen.

Bonhoeffer Zitat: Ist Zuhören Zeitverschwendung?

Dietrich Bonhoeffer, Pfarrer und Widerstandskämpfer in der Nazizeit, bringt es auf den Punkt: „Wer meint, seine Zeit sei zu kostbar, als dass er sie mit Zuhören verbringen dürfte, der wird nie wirklich Zeit haben für Gott und den Bruder, sondern nur immer für sich selbst, für seine eigenen Worte und Pläne.“

Du-Ohr trainieren: Vorsatz für mehr Dialog

Deshalb nehme ich es mir vor: Ich will mein Du-Ohr bewusst trainieren; ich will versuchen, bewusst zuzuhören. Ohne gleich von mir selbst zu erzählen, ohne zu bewerten. Da sein beim anderen. Das ist schon Übung genug – und öffnet Türen für mehr Dialog.

Podcast Neu denken mit Maja Göpel, siehe <https://www.youtube.com/watch?v=5HVhsYhmxTg>
Vgl. Dietrich Bonhoeffer, Gemeinsames Leben/Das Gebetbuch der Bibel, DBW Band 5, Seite 82 f.

