

20.02.2022 um 07:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Johanna Fröhlich,**

Evangelische Pfarrerin, Gießen

## Hören üben

Ich will mich im Hören üben. Das habe ich mir für die Fastenzeit vorgenommen, die in zehn Tagen beginnt. Auf die Idee mit dem Hören-Üben hat mich die Fastenaktion der evangelischen Kirche gebracht. Die heißt in diesem Jahr: „Üben! Sieben Wochen ohne Stillstand.“ Üben finde ich toll. Denn wer übt, bleibt nicht stehen. Das lässt mich wachsen. In jedem Alter.

### Weniger reden, mehr zuhören

Und darum mache ich auch in diesem Jahr bei der Fastenaktion mit. Ich will das Zuhören üben. Denn ich rede viel. Besonders in meinem Beruf als Pfarrerin. Da bin ich oft gefragt. Und darum will ich die Fastenzeit nutzen, um mal nicht ständig zu reden. Sondern mehr zu hören.

### Mehr hören, was die Stillen zu sagen haben

Wenn ein Anderer redet, will ich einfach nur zuhören und nicht gleich losplappern. Auch nicht zeitgleich denken, was ich ihm antworten werde. Die Zeit nehme ich mir. Ich will mehr hören, was die Stillen zu sagen haben. Will denen Fragen stellen.

### Hören ist wichtig fürs Beten

Hören üben, das ist auch eine spirituelle Übung. Hören ist wichtig fürs Beten. Beim Beten versuche ich, auf Gott zu hören. Das geschieht für mich in Momenten der Stille, in denen ich einfach mal nicht rede, nichts tue und auch nicht denke. Eben dann, wenn ich nur höre.

## **Hören heißt: Aufmerksam sein, sich selbst zurücknehmen und nicht ablenken lassen**

Das klingt erstmal einfach: Da muss ich ja nicht viel machen. Nur hören. Aber ich bin gespannt, wie schwer die Übung wird. Denn hören heißt auch: Aufmerksam sein, mich selbst zurücknehmen und mich nicht ablenken lassen. Ich freu mich darauf. Denn im Hören-Üben steckt bestimmt noch so manche Lektion: Ich will darauf hören, was das Leben mir erzählt.