Die Kraft des Zuhörens

Lassen wir uns wirklich auf ein Gespräch ein, entstehen **Nähe und Vertrauen.** Damit das Wir jetzt (wieder) gelingt, brauchen wir den Dialog

vital - SERIE
Wie wir heute leben

REDAKTION: **STEPHAN HILLIG**

FOTO: SIMON WINNALL / GETTY IMAGES

Es dauert meist einen Moment, bis wir es merken. Wir bitten z. B. unseren Partner, die Versicherung anzurufen, haken zwei Tage später nach – und er weiß gar nicht, wovon wir reden. Wir wundern uns, dass eine Freundin am Telefon so abwesend klingt – bis uns bewusst wird, dass sie im Hintergrund ständig etwas in ihr Smartphone tippt. Jemand bittet uns um Rat, wir hoffen, sie oder ihn umstimmen zu können – und kommen dann in dem Gespräch überhaupt nicht zu Wort.

Drei Situationen, die etwas gemeinsam haben: Jemand hört uns nicht zu. Ein Verhalten, das uns umso tiefer verletzt, je mehr uns ein Gesprächspartner und das, was wir ihr oder ihm gern mitteilen würden, am Herzen liegt. Zweifel, Wut und Enttäuschung steigen in uns auf: Warum hört er mir nie zu? Bin ich ihm egal? Warum reden wir überhaupt noch miteinander, wenn er oder sie eh alles besser weiß? Kein Gehör zu finden tut weh, denn: In solchen Momenten gehören wir nicht mehr dazu.

Diese Zeiten offenbaren, **wie wichtig Begegnungen sind**

„Hört uns eine andere Person nicht zu oder hören wir ihr nicht zu, kann sich keine tragfähige Beziehung entwickeln", bestätigt US-Wissenschaftsautorin Kate Murphy im E-Mail-Interview mit **vital** (s. Buch-Tipp auf Seite 87). „Gegenseitiges Verständnis, zusammenarbeiten, gemeinsam kreative Lösungen finden, sich verlieben – ohne Zuhören unmöglich." Im Januar 2020 erschien ihr Buch auf Englisch, seit März wird die deutsche Übersetzung verkauft. Zwei Termine mitten in der Pandemie. Das war nicht geplant. Gleichwohl raubte uns Corona unzählige innige Momente, die erst durch Zuhören entstehen. Wir müssen Masken tragen, Abstand halten, Gespräche ins Internet verlegen. „Und in diesen Video-Meetings hören wir definitiv schlechter zu", sagt Kate Murphy. „Das liegt aber auch an der Technik. Ruckelt das Bild oder läuft der Ton nicht synchron, gehen feine soziale Hinweise verloren, auf die wir uns sonst, im persönlichen Gespräch, verlassen." Es strenge das Gehirn sehr an, diese Lücken halbwegs sinnvoll zu füllen. Die Folgen kennen wir: „Wir fühlen uns irgendwie verstört, unwohl, müde", beschreibt die Expertin diesen Zustand, „ohne genau zu wissen, warum."

Es liegt nahe, COVID-19 die Schuld daran zu geben. „Nein", sagt Kate Murphy, „dieses Gefühl von Isolation und Leere hatte uns bereits im Griff, bevor sich das Coronavirus ausbreitete." Seit Jahren sei die Zahl der Menschen, die sich einsam und allein fühlten, weltweit gestiegen. Eine aktuelle Studie der Berliner Charité bestätigt das: 66 von 100 Deutschen empfinden so. In den USA sieht es ähnlich aus: Drei von fünf Erwachsenen kreuzen in Umfragen *„lonely"* an. „Diese Einsamkeitsepidemie erleben wir vor allem deswegen, weil wir es verlernt haben, uns zuzuhören", unterstreicht die US-Journalistin. Deshalb ihr Buch. Nicht wegen Corona.

Doch gerade die Pandemie könnte, Ironie des Schicksals, so hofft Kate Murphy, beim Zuhören ein Umdenken anstoßen. „Was unser Sozialleben angeht, war Corona wie eine reinigende Diät", erläutert die Autorin. „In der Pandemie hatten wir die Möglichkeit, Kontakte zu beenden, die uns nicht guttun, und jene Beziehungen zu stärken, die uns wirklich etwas bedeuten. Mehr noch: COVID-19 deckte auf, wohin übertriebener Individualismus, unaufhörliches Streben nach mehr und dieser oberflächliche ‚Ich kann jetzt nicht reden, schreib mir später'-Lifestyle führen. Die Pandemie zeigt uns, wie wichtig es ist zuzuhören."

Gelegenheiten, genau das (wieder) zu tun, bieten sich umso mehr, je tiefer nun die Inzidenzen sinken und je näher die sogenannte Herdenimmunität Impfung für Impfung rückt. Wie werden wir diese Chancen nutzen? Brechen noch mal die „Goldenen Zwanziger" an, so hemmungslos wie 1920 nach der Spanischen Grippe, Stichwort „Babylon Berlin"? Oder sind wir zwischenmenschlich so sehr aus der Übung, dass wir uns erst mal unbeholfen und ängstlich abtasten werden?

FOTOS: MINT IMAGES / GETTY IMAGES, PRIVAT

Dr. Mirriam Prieß, 49, studierte in Hamburg Medizin und promovierte im Fachbereich Psychosomatik. Sie berät Patienten und Unternehmen

Durch Dialog kann **eine neue Beziehungskultur** entstehen

Die Ärztin und Therapeutin Dr. Mirriam Prieß aus Hamburg hält beide Szenarien für möglich. „Wir sind soziale Wesen", so die 49-Jährige (s. Buch-Tipp auf Seite 87). „Wir sehnen uns nach echten Begegnungen." Corona hinterlasse jedoch bei uns allen Spuren, die nachwirkten. „Die Basis für jede Beziehung ist Vertrauen", erklärt

> *„Was unser Sozialleben angeht, war die Pandemie für uns alle auch wie eine reinigende Diät"*

Mirriam Prieß. „Dieses Fundament hat die Pandemie erschüttert. ‚Jeder Mensch stellt eine potenzielle Gefahr dar', warnte ein Virologe, glaube ich, ganz am Anfang. Das war sicher unglücklich formuliert, aber viele nahmen das dann tatsächlich so wahr. Wir vertrauen dem Wir, dem Dialog nicht mehr."

Trotz alledem sieht auch die Burnout-Expertin in der Pandemie, ähnlich wie Kate Murphy, eine große Chance. „Wir können jetzt eine ganz neue Beziehungskultur aufbauen", ermutigt sie uns. „Dia- →

Anderen nah sein

Hören wir zu, handeln wir keineswegs passiv, sondern lassen uns aktiv auf das Gespräch ein. **Fünf Tipps** helfen dabei

Ganz bei der Sache

Je mehr Ihnen eine Person und/oder ein Thema am Herzen liegt, umso mehr **Zeit** sollten Sie sich für das Gespräch **nehmen.** Wählen Sie dafür einen Ort aus, wo es möglichst selten unterbrochen wird. Schalten Sie Ihr Smartphone ab oder in den **Lautlos-Modus.** Bitten Sie Ihre(n) Gesprächspartner(in), dies auch zu tun. Könnten weitere Geräte dazwischenfunken (z. B. Telefon, Computer), gilt ebenfalls: **Sendepause.** Stellen Sie Getränke bereit (z. B. Tee, Wasser, keinen Alkohol) und sorgen Sie für eine angenehme, ruhige, offene Atmosphäre.

Ganz beim anderen

In viele Gespräche gehen wir mit einem festen Ziel im Kopf, das wir auf jeden Fall erreichen wollen. **Die Folge: Wir hören nicht zu,** sondern versuchen fortwährend, das Gespräch in die „richtige" Richtung zu lenken. Es genügt schon, dass wir, oft unbewusst, davon ausgehen, dass die Person, mit der wir reden, die Welt genauso sieht und bewertet wie wir. Sie soll uns bestätigen, und das führt rasch zu Missverständnissen. „Zuhören bedeutet, dass wir den **Standpunkt unseres Gegenüber anerkennen** und womöglich daraus etwas lernen können", so **vital**-Expertin Kate Murphy.

Ganz Ohr zum Ersten

Viele Menschen brauchen Zeit, um im Gespräch „aufzutauen". Signalisieren Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie diese Zeit haben (s. „Ganz bei der Sache"). **Lassen Sie die oder den andere(n) ausreden.** Beenden Sie nicht ihre/seine Sätze, falls sie/er mal ins Stocken gerät. Sie glauben, ihr/sein Problem schnell lösen zu können? Warten Sie ab! Geben Sie erst mal in Ihren Worten wieder, was Sie gehört haben, und **fragen Sie behutsam nach,** ob Sie es richtig verstanden haben. So zeigen Sie, dass Sie die Gefühle und Gedanken der/des anderen nachvollziehen wollen, auch wenn Sie ihr/sein Thema vielleicht ganz anders sehen. „Haben Sie die **Geduld** und das Selbstvertrauen, der Geschichte zu folgen, wohin sie auch führen mag", ermutigt US-Autorin Kate Murphy.

Ganz Ohr zum Zweiten

Hören Sie auch zu, wenn Sie selbst sprechen. **Beobachten Sie, wie Ihr Gegenüber darauf reagiert.** Verändert sich der Gesichtsausdruck, der Tonfall, die Körperhaltung? Fragen Sie freundlich nach, wenn Sie eine Reaktion nicht einordnen können: Bin ich Ihnen zu nah getreten? Ergeben meine Worte noch Sinn? Können Sie mir folgen? So räumen Sie mögliche Gesprächshürden frühzeitig aus dem Weg.

Ganz bei mir

Lassen Sie ein zurückliegendes Gespräch **Revue passieren.** Konnten Sie zuhören? Gab es Phasen, in denen es Ihnen leichter- oder schwererfiel? Woran lag das? Am Gesprächspartner? An Ihnen? Was könnten Sie im nächsten Gespräch ändern? Kate Murphy: „Geben Sie nicht zu schnell auf."

FOTOS: THOMAS BARWICK / GETTY IMAGES (1)

log ist dafür wichtiger denn je." *Diá logos,* wörtlich übersetzt bedeuten diese griechischen Wurzeln: „Fließen von Worten". Ein schönes Bild. Für Dr. Mirriam Prieß fließt da allerdings noch mehr und nicht nur zwischen zwei Menschen. „Jede Beziehung beginnt mit mir, meinem Ich", sagt die Expertin. „Will ich mit anderen einen gelingenden Dialog führen, muss ich mit mir ebenfalls gut im Dialog sein." Mit anderen Worten: Wir müssen uns auch selbst zuhören.

Wie geht es mir? Welche Gedanken, welche Gefühle tauchen in mir auf? Was brauche ich, was fehlt mir gerade? „Nur so können Sie auf Störungen reagieren", erklärt Mirriam Prieß. Diese wertschätzende Offenheit und diese mitfühlende Empathie verdiene aber auch jedes Gegenüber. „Wie sieht es bei dir aus? Was brauchst du? Was ist für dich wesentlich?", zählt die Therapeutin auf. „Und dann, ganz wichtig, das Wir: Was braucht unsere Beziehung? Was zeichnet sie aus? Wie können wir das Geben und Nehmen achtsamer gestalten? Auch darüber sollten wir mit anderen sprechen."

Jeder gelingende Dialog lebe zudem von echtem Interesse, Respekt und davon, dass er auf Augenhöhe stattfinde, so Mirriam Prieß. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie auf S. 86. „Das heißt nicht, dass ich alles gutheiße, was mein Gegenüber sagt oder tut", stellt sie klar. „Es bedeutet, den anderen so anzuerkennen wie er oder sie ist, eine echte Begegnung möglich zu machen." Wir reden miteinander, nicht aneinander vorbei. Aus Oberflächlichkeit wird Verbundenheit. Wir müssen nur zuhören.

BUCH-TIPPS

ALTE KUNST

Indem wir ihnen zuhören, helfen wir anderen, ihre Stimme zu finden, ermutigt Expertin Kate Murphy *„Immer auf Sendung, nie auf Empfang", Mosaik, 352 Seiten, 20 Euro*

NEUE BASIS

Schritt für Schritt erklärt Dr. Mirriam Prieß, wie uns mit dem Dialogprinzip die Beziehung zu uns selbst und zu anderen gelingt. *„Die Kraft des Dialogs", Südwest, 240 Seiten, 20 Euro*