

## Aufbauende Kommunikation

# Reden ist Silber, Zuhören ist Gold



Ein Gespräch unter Freundinnen

Quelle: Envato

Wenn die beste Freundin gerade über ihren Liebeskummer sprechen will, man aber keine Zeit hat, fällt geduldiges Zuhören schwer. Und überhaupt: Über die eigenen Problem zu sprechen ist oft einfacher, als einfach mal zuzuhören. Wie kann man es lernen?

Vielleicht helfen einige Ratschläge aus dem [Buch der Sprüche](#) in der Bibel:

## 1. Tief schürfen

«Die Gedanken eines Menschen sind unergründlich wie ein tiefer See, aber ein Menschenkenner durchschaut sie und bringt sie ans Licht.» ([Sprüche, Kapitel 20, Vers](#))

Wer richtig zuhört, kann andere besser verstehen. Konzentriere dich auf die Gefühle, die deine Freunde zum Ausdruck bringen. Wie klingt sie oder er? Verwirrt, verärgert, traurig? Bevor du antwortest, stelle Fragen, damit du die Umstände noch besser verstehst, wie zum Beispiel: «Was genau hat dich traurig gemacht?» Dieses so genannte «aktive Zuhören» hilft sowohl dir als auch deinen Freunden, herauszufinden, worum es bei einem Problem geht.

## 2. Ein verständnisvolles Ohr

*«Ein Dummkopf bemüht sich erst gar nicht, etwas zu begreifen – er will bloss zu allem seine Meinung sagen.»* ([Sprüche, Kapitel 18, Vers 2](#))

Psychologen haben untersucht, wie Antworten in alltäglichen Situationen zu einer tieferen Kommunikation führen – oder eben nicht. Sie fanden heraus: Im Allgemeinen ist die erste Reaktion auf eine Mitteilung die Beurteilung des Gesagten. Das bedeutet, wir heissen die uns mitgeteilten Sachverhalte gut, wir missbilligen sie oder verurteilen sie sogar. Doch gerade dieses Beurteilen hemmt eine echte Kommunikation. Es geht also nicht darum, sofort die eigene Weisheit zum Besten zu geben. Was gefragt ist, ist ein verständnisvolles Ohr.

## 3. Zuhören kostet Zeit

*«Wer antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seine Dummheit und macht sich lächerlich.»* ([Sprüche, Kapitel 18, Vers 13](#))

Richtiges Zuhören kostet Zeit! Wir müssen uns bewusst bemühen, einen Gang herunterzuschalten und aufmerksam zu sein. Unterbrechen wir den anderen? Denken wir darüber nach, was wir gleich antworten könnten, anstatt erst einmal nur unser Ohr zu öffnen?

## 4. Worte mit Gewicht

*«Ein rechtschaffener Mensch überlegt sich, was er sagt; ein gewissenloser platzt mit giftigen Worten heraus.»* ([Sprüche, Kapitel 15, Vers 28](#))

Manchmal helfen unsere Worte anderen nicht weiter, weil wir unsere Antworten nicht gut genug überlegt haben. Manchmal machen Familienmitglieder oder Freunde nur eine beiläufige Bemerkung über ein Problem, um unsere Offenheit

für ein Gespräch zu testen. Unsere Reaktion offenbart, wie genau wir zugehört haben. Andere bemerken schnell unser vorhandenes – oder eben nicht vorhandenes – Mitgefühl. Wie sehr wir unsere Worte abwägen, zeigt, wie ernst wir die Sorgen unserer Freunde nehmen.

## 5. Gib auf!

*«Wer viele Worte macht, wird sicher schuldig – darum hält der Kluge sich zurück.»  
([Sprüche, Kapitel 10, Vers 19](#))*

Eine ziemlich ernüchternde Aussage – doch vielleicht lohnt es sich, das einmal in die Praxis umzusetzen. Versuch einmal in Situationen mit Freunden, in denen du normalerweise sofort in die Unterhaltung eingestiegen wärst, still zu sein. Wahrscheinlich werden deine «Beiträge» nicht vermisst. Aber wenn du dann etwas sagst, wird es noch mehr Gewicht haben und von deinen Freunden als wirklich wichtig empfunden.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien zuerst im Jahr 2006 bei Livenet und stammt ursprünglich [aus dem Magazin Neues Leben](#).*

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

[Die vergessene Kunst: «Jetzt hör mal zu!»](#)

[Seelsorge im Linien-Bus: «Zuhören ist das Wichtigste»](#)

[Christlicher Medienkongress: Wie Kommunikation über den Glauben gelingt](#)

Datum: 22.08.2023

Autor: Kathleen Miller

Quelle: Magazin Neues Leben

Tags

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Ethik](#)

[Beziehungen](#)