

# Besser zuhören lernen

Dialog lebt vom Wechsel. Mal sprichst du, mal hörst du zu und so weiter. Es soll Menschen geben, die viel erzählen, aber kaum etwas mitzuteilen haben. Und es gibt Menschen, die viel reden, aber partout nicht zuhören.

Zuhören fällt nicht allen leicht. Erstens, weil man dann vermeintlich nicht selber im Mittelpunkt steht. Zweitens, weil es schwerer ist und die Übung fehlt, genau hinzuhören und auch die Neben- und Untertöne wahrzunehmen.

Es folgen Tipps, mit denen du lernen kannst, besser zu zuhören.

- **Der anderen Person dein Ohr leihen.** Das klingt banal, ist es aber nicht. Bleibe beim Zuhören bei deinem Gegenüber. Stelle dir vor, deine Aufgabe sei es, nach dem Gespräch möglichst viel von dem wiederzugeben, was dein Gegenüber gesagt hat.
- **Helfen und abklären.** Wer aktiv zuhört, ist um Verständnis bemüht. Da hilft es, das vermeintlich Begriffene in eigenen Worten zu wiederholen, Zustimmung durch Nicken oder kurze Antworten zu signalisieren und vor allem die andere Person bei der Klärung ihrer Gedanken zu unterstützen.
- **Nonverbale Signale erkennen.** Setze auf deine übrigen Sinnesorgane: Nimm deine Gesprächspartnerin, deinen Gesprächspartner bewusst wahr. Achte auf die Körpersprache, Mimik, Stimme. Spüre die Emotionen und was sie bedeuten.
- **Keine Schläge,** sprich keine unerbetenen Ratschläge geben. Einer der größten Fehler im Gespräch besteht darin, mit eigenen Ratschlägen anderer Leute Probleme lösen zu wollen. Damit wertest du dein Gegenüber ab.
- **Hilfe zur Selbsthilfe leisten.** Kommt jemand mit einem Problem zu dir, hat sie bzw. er die Lösung meist schon – ohne es zu wissen – in sich. Vielleicht muss auf dem Weg nur noch eine unbequeme oder mutige Entscheidung getroffen werden. Im Grunde kennt sie / er den passenden, aber noch verborgenen Weg schon.