

**F**ällt dir das eigentlich auch auf?“, fragt eine Freundin. „Niemand hört mehr zu. Gestern wieder: Eine Bekannte ist zum Kaffee da, sabbelt ständig dazwischen, wechselt hektisch das Thema, kriegt nichts mit – was ist bloß mit den Leuten los?“

„Ähm. Was hast du gerade gesagt?“

War natürlich nur ein Schächärz. Ich bin immer ganz Ohr. Könnte ja ein Kolumnenthema rausspringen. Zuhören, super, da kann man was draus machen. Dass die Leute so sehr in ihrem eigenen Kopf unterwegs sind, die Welt mit der inneren Fernbedienung auf Background runterschalten, nur noch hören, was sie hören wollen, vor allem aber selbst reden ...

„Hörst du mir eigentlich noch zu? Was habe ich eben gesagt?“

„Dass keiner mehr zuhört?“

„Das war vor drei Minuten.“

„Oh.“

Verdammt, sie hat recht. Ich verwandele mich langsam auch in so eine Autopilot-Nickerin und „Mhm“-Murmlerin, die am liebsten in den eigenen Gehirnwindungen spazieren geht, während mir jemand was erzählt. Das ist zum einen Überlebensstrategie, es würde einem ja das Hirn platzen, wenn man alles ungefiltert in sich aufnähme.

Andererseits ist es dumm. Im Irrglauben, sowieso zu wissen, was der andere sagen wird, entgeht einem, was er wirklich sagen will. Und das ist oft das Unausgesprochene, begraben unter Gesprächsgeröll, auch das muss man ja erlauschen. Stattdessen ist man in Gedanken schon bei der nächsten Frage, formuliert innerlich ein Gegenargument oder gleicht ab („Bei mir ist das aber so und so“) oder überlegt, wie man das Gesagte als Steilvorlage für den eigenen Monolog nutzen kann.

Interessiertes, geduldiges, empathisches Zuhören, also das, was Therapeuten „akti-

ves Zuhören“ nennen, ist deutlich anstrengender, als nur leidlich gewaschene Ohren hinzuhalten. Das ist eine sportliche Anstrengung – athletisches Zuhören. Und das muss man trainieren.

Am besten mit ein paar Trockenübungen anfangen. Tag 1: „Tagesschau“ gucken, ohne derweil aufs Handy zu schauen. Eine Viertelstunde ablenkungsfrei zuhören: Boah, ist das hart! Tag 2: „Tagesschau“

gucken und hinterher mindestens fünf Meldungen rekapitulieren können (die Farbe der Bluse von Linda Zervakis gilt nicht). Tag 3: Auf Youtube alte Interviews von Günter Gaus aus den 60er Jahren angucken. Eine Stunde Hannah Arendt, Willy Brandt, Helmut Schmidt, die Kamera die ganze Zeit auf den Befragten. Die

sagen unerhörte Dinge wie „Lassen Sie mich kurz darüber nachdenken“ und tun das dann auch tatsächlich. Die schweigen, rauchen, denken und sprechen erst dann. Kann es sein, dass wir das Zuhören verlernt haben, weil es nur noch so wenig Zuhörens Wertes gibt?

Ach, das wäre zu einfach. Aber wir haben uns zu einer Gesellschaft der Sender gewandelt. Man haut was raus auf Twitter oder Facebook oder Whatsapp und erwartet nicht mehr als ein lol oder Like zurück. Senden, Empfangsbestätigung, Ende.

Kürzlich las ich auf einer Benefizveranstaltung zum Welttag der Suizidprävention, veranstaltet von Institutionen, die nur zum Zuhören da sind: Würzburger Krisendienst, Telefonseelsorge, Gesprächsladen der Augustiner. Hinterher sprach ich mit einer der Veranstalterinnen, Sonja Liebig. Ja, die Fähigkeit zum Zuhören, die Empfangsbereitschaft lässt nach, glaubt sie auch. Mit Folgen für Hilfsbedürftige: „Man will sich Freunden nicht zumuten; die wollen es vielleicht auch nicht so genau wissen.“ Wie hält sie es selbst bei Freunden?

„Ich frage oft vorher: Mit welchem Ohr soll ich zuhören? Willst du einen Rat? Willst du dich auskotzen? Ideen sammeln?“

Heute wollte ich mich nur mal auskotzen. Danke fürs Zuhören. ✨



KOLUMNE

# WINNEMUTH



## Was hast du gesagt?

*Viele können nicht mehr zuhören. Machen ein interessiertes Gesicht, hängen aber ihren eigenen Gedanken nach. Und verpassen eine Menge*

Meike Winnemuth freut sich auf Sie Was bewegt Sie gerade? Tauschen Sie sich mit unserer Kolumnistin aus: [www.facebook.com/winnemuth](http://www.facebook.com/winnemuth)