

Solange man selbst redet, erfährt man nichts.

Ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach. Doch welche Botschaft steckt eigentlich hinter diesem Zitat?

Aktuell wird relativ wenig über zwischenmenschliche Beziehungen diskutiert, es gibt weit mehr Themen, die relevanter erscheinen. Dennoch spielt die Kommunikation in allen Bereichen des Lebens eine große Rolle. Es ist daher wichtig, sich auch über diese Themen Gedanken zu machen und zu verstehen, wie sie in der Gesellschaft funktionieren. Somit kommt es zu folgender Frage: Ist Zuhören für zwischenmenschliche Beziehungen genauso wichtig wie das Sprechen?

Jemand, der nur redet, erfährt nichts von seinem Gegenüber. Damit setzt sich das Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach, einer österreichischen Schriftstellerin, die vor allem für ihre psychologischen Erzählungen und tiefgründigen Geschichten bekannt war, auseinander. Es bedeutet grundsätzlich, dass eine Person, die hauptsächlich von sich aus berichtet, keine anderen Meinungen hört und zulässt. Das kann durchaus dazu führen, dass man mit einer völlig verzerrten Sichtweise in der Welt herumirrt, ohne sich belehren zu lassen. Dadurch ist es schwierig, sich weiterzuentwickeln oder weiterzubilden.

Doch wieso sollte man überhaupt auf andere Meinungen Wert legen?

Es ist im Prinzip ganz einfach. Um andere Menschen und ihre Ansichten zu verstehen, ist es notwendig, ihre Standpunkte und ihre Sichtweisen anzuhören. Durch ein tiefgreifendes Verständnis können Probleme viel leichter gelöst und Kompromisse gefunden werden. Schließlich ist es bei Weitem einfacher, eine Lösung zu finden, wenn zielgerecht auf den anderen eingegangen werden kann. Zudem ist es wichtig, eigene Fehler und eventuelle Vorurteile anzuerkennen und abzulegen. Wenn man sich nicht belehren lässt, ist das schlichtweg nicht möglich. Durch Zuhören kann man jederzeit die eigenen Vorstellungen und Überzeugungen überdenken und erweitern. Ist es nicht spannend zu erfahren, wie andere Menschen die Welt wahrnehmen?

Zusammenfassend gibt es also viele Gründe, warum Zuhören den Umgang mit Mitmenschen erleichtert. Aber in welchen Lebenssituationen ist Zuhören gefragt?

Zuallererst kommt das Zuhören im besten Fall überall da vor, wo Gespräche stattfinden. Wo einer spricht, hören meistens auch welche zu. Als Beispiele sind auf jeden Fall Meetings, Verhandlungen und Diskussionen aufzuführen. Aber auch beim Lernen und in Beziehungen ist Zuhören gefragt. Es bestimmt zu einem großen Teil unseren Alltag.

Jetzt kann es natürlich sein, dass jeder unter dem Wort "Zuhören" etwas anderes versteht. Meiner Meinung nach kennzeichnet sich richtiges Zuhören durch eine offene, respektvolle und empathische Einstellung dem Gesprächspartner und dem Thema gegenüber. Es sollte versucht werden, den Inhalt der Unterhaltung aktiv zu verstehen und die volle Aufmerksamkeit darauf zu richten. Man sollte also mit allen Sinnen bei der Sache sein und sich nicht durch äußere Einflüsse ablenken lassen.

Rechtfertigungen und häufige Unterbrechungen sollten vermieden werden, trotzdem sind Nachfragen wichtig und angebracht, um Interesse zu zeigen und den Inhalt besser zu verstehen. Zuhören ist also mehr, als nur Worte zu hören, man muss sie verstehen.

Der Begriff Zuhören ist damit für das Textverständnis geklärt. Doch scheint aktives Zuhören in der heutigen Zeit nicht dem zu entsprechen. Es scheint viel eher so, als fiele uns das Zuhören zunehmend schwerer. Mit den vielen Ablenkungen, die es heutzutage gibt, ist das auch kein Wunder. Wer hat nicht schon einmal eine Situation erlebt, in welcher der Gesprächspartner mit einem Handy in der Hand beschäftigt war, anstatt die volle Aufmerksamkeit der Konversation zu widmen. Ein wirkliches Gefühl, dass das Gegenüber einem zuhört, entsteht dabei nicht wirklich. Auch die Umgebung und andere Mitmenschen können ablenkende Faktoren sein. Wenn zu viele Leute gleichzeitig auf einen einreden, weiß man gar nicht mehr, auf wen man sich zuerst konzentrieren soll. Daher ist es doch einleuchtend, dass es nicht gerade fördernd ist, ein Gespräch zwischen Personen zu unterbrechen, nur weil man selbst etwas zu erzählen hat. Andererseits entsteht auch kein Gespräch, wenn keiner spricht.

Auch Vorurteile können einen davon ablenken, einem Menschen wirklich richtig zuzuhören. Schließlich lässt man sich oft von Meinungen anderer verleiten, eine Person zu verurteilen, obwohl man sie nicht ansatzweise kennt. Im Dialog versucht man dann unterbewusst, diese Vorurteile zu bestätigen und ist regelrecht blind dafür, sich auf den anderen einzulassen. Zu erkennen, was wirklich in der anderen Person steckt, bleibt einem dadurch verwehrt.

Um jemandem wirklich zuhören zu können, müssen gewisse Fähigkeiten vorhanden sein. So sind Empathie und Konzentration zwei wichtige Faktoren, ohne die das Zuhören schwerfällt. Es ist wichtig, die Sichtweisen anderer nachvollziehen zu können, auch wenn man selbst nicht diese Sichtweise hat. Und fehlt die Konzentration, zum Beispiel durch Zeitdruck und Hektik, ist das Zuhören genauso schwer. Zu viel Empathie kann jedoch auch ein großer Nachteil sein. Gehen einem die Themen zu nahe, können die emotionalen Reaktionen auch ablenkend sein.

Ein letzter großer Faktor, der das Zuhören so schwer macht, ist das mangelnde Interesse für die Themen. Fesseln einen die Gesprächsinhalte nicht, kann es schnell langweilig werden und die Gedanken schweifen ab. In der heutigen Zeit wirkt es gerade so, als würde jeder nur seine Geschichten verkünden wollen. Die anderen Themen, die sie nicht betreffen, sind schlichtweg uninteressant und der Aufmerksamkeit nicht würdig. Das ist ein großes Problem in der Gesellschaft. Dabei ist es doch eigentlich wichtig, auch zuzuhören, wenn man keine Lust hat. Ein gutes Beispiel ist das Arbeitsumfeld. Es wäre fatal, wenn sich Chef und Mitarbeiter gegenseitig überhaupt nicht zuhören wollen. Ein weiteres Beispiel ist die Schule. Voneinander lernen kann man unter anderem nur durch Zuhören. Auch in der Familie und im sonstigen sozialen Umfeld ist Zuhören notwendig, auch ohne die Begeisterung für die Angelegenheit zu teilen. Selbstverständlich hat jeder andere Interessen, doch nur so können Bindungen aufgebaut und Beziehungen aufrechterhalten werden. Eine Frage, die sich dazu gut stellen lässt: Interessiert einen denn überhaupt etwas, was einen selbst nicht betrifft?

Beinahe überall, wo sich Vorteile und Proargumente befinden, gibt es auch Argumente, die gegen die Thematik sprechen. So auch hier.

Durchgehendes aktives Zuhören bringt auch Nachteile mit sich, bei denen jeder Einzelne entscheiden kann, ob er diese in Kauf nimmt, sowie es auch die Entscheidung jedes Einzelnen ist, wann man wem seine Aufmerksamkeit schenkt. So verliert man beispielsweise durch das Zuhören wertvolle Zeit, da die Gespräche, in denen aktiv aufeinander eingegangen wird, meistens länger dauern, aufgrund der Tiefgründigkeit. Infolgedessen kann es auch zu Überforderung oder Verwirrung kommen, falls es einfach zu viele Informationen sind, mit denen man sich während des Gesprächs aktiv auseinandersetzen muss.

Darüber hinaus ist man anfälliger für Manipulationstechniken.

Dadurch, dass man die Konzentration völlig auf die Äußerungen der anderen Person lenkt, ist man in dem Moment anfällig für die Überzeugungen und Argumente des anderen. In einer Diskussion kann das beispielsweise dazu führen, dass man seinen eigenen Standpunkt nicht mehr vertritt und unsicher wird. In dem Zustand lässt man sich sehr schnell auf Kompromisse ein.

Die eigene Zeit und Energie sollte effektiv dafür genutzt werden, seine eigenen Ziele zu erreichen. Dementsprechend ist es effizient, auf sich selbst und den Gesprächsteilnehmer zu achten und Gespräche, wie etwa Debatten, die keinen wirklichen Sinn mehr aufweisen, zu beenden. Wann dies der Fall ist, kann nur jeder für sich selbst entscheiden.

Bisher macht es den Eindruck, als sind Personen, die nicht zuhören, regelrecht schlechte Menschen. Ist es denn falsch, zu reden?

Darauf gibt es keine eindeutige Antwort. Was man aber definitiv sagen kann, ist, dass ohne eine Person, die spricht, kein Gespräch stattfinden kann. Gespräche sind vom Aufbau her immer relativ ähnlich. Vereinfacht gesagt spricht eine Person und die andere hört zu. Die Positionen können sich im Verlauf des Gesprächs durchgehend ändern. Und um ein Gespräch länger am Laufen zu halten, sollte das sogar passieren. Es ist also nicht falsch, gerade die Person zu sein, die spricht. Aber auch die erzählende Person sollte respektvoll auf den Gesprächspartner achten und prüfen, ob dieser noch aufnahmefähig ist oder ob man vielleicht doch zu viel geredet hat. Es scheint so, als sei ein gesundes Mittelmaß die Lösung.

Oft fällt in so einem Zusammenhang das Wort "Egoismus". Aber sind Menschen, die viel erzählen, egoistisch, nur weil sie oft nicht zu unterbrechen sind? Kann man sie alle überhaupt über einen Kamm scheren?

Zuallererst sollte man sich mit dem Begriff Egoismus vertraut machen. Egoismus bezeichnet das Handeln zum eigenen Vorteil, beispielsweise, wenn eine Person die eigene Schuld auf andere schiebt, um besser dazustehen. Im Falle des Zuhörens muss man also unterscheiden, was die Person, die spricht, gerade macht. Hat sie einfach nur etwas Wichtiges zu erzählen, das sie mitteilen möchte, oder versucht sie das Gespräch permanent auf sich zu lenken, um sich selbst besser dastehen zu lassen?

Darüber hinaus sollte als Zuhörer auch unterschieden werden, was die wirkliche Absicht des Gesagten ist. Grundsätzlich erwarten wir, wenn wir etwas erzählen, eine Reaktion des Zuhörers. Meistens erwarten wir sogar eine bestimmte Handlungsweise und sind frustriert, wenn diese Erwartung nicht eintrifft. Aber weshalb? Und kommt beim Zuhörer auch immer alles so an, wie geplant?

Mit dieser Frage befasst sich auch das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun. Er war der Ansicht, dass jede Nachricht vier Botschaften gleichzeitig vermittelt. In seinem Kommunikationsmodell stellt er die Sachebene, die Beziehungsebene, die Selbstoffenbarung und den Appell als diese vor. Wenn aber eine Nachricht gleichzeitig alle vier Botschaften beinhaltet, kann sie doch auch auf vier verschiedene Weisen verstanden werden?

Das kann in der Unterhaltung ein Problem sein, wenn Dinge nicht so ankommen, wie sie gemeint sind. Dabei ist es nicht ausschlaggebend, ob man der Person richtig zuhört, denn wie man etwas versteht, hängt von seinen bisherigen Erfahrungen und seinem aktuellen Wohlbefinden ab. Es sollte sich also öfter gefragt werden, ob Gesagtes wirklich so angekommen ist, wie es auch ankommen sollte, um Missverständnisse zu vermeiden.

Kommunikation ist also herausfordernder, als oft angenommen wird. Es ist das wichtigste Bindemittel zwischen Menschen und beruht auf Gegenseitigkeit. Marie von Ebner-Eschenbach hat mit ihrem Zitat eine Situation geschaffen, in der diese Gegenseitigkeit nicht auftritt. Bedeutet dies vielleicht, dass eine Person, die nur redet, gar nicht kommuniziert?

Die bisherigen Argumente bezogen sich allein auf zwischenmenschliche Beziehungen, doch ist Zuhören nur dort gefragt? Versteht man den Begriff Zuhören in einem anderen Kontext, lässt er sich noch auf weitere Bereiche anwenden. So sollten wir auch auf die Umwelt, die Tiere und den Planeten "hören". Auch dort würden wir viel mehr Dinge sehen und verstehen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit aktiv darauf richten. Wer weiß, welche schönen Dinge alltäglich an uns vorbeiziehen, weil wir uns nicht die Zeit nehmen, um auf sie zu achten?

Zusammengefasst gibt es viele verschiedene Fragestellungen, die dieses Thema mit sich bringt. Im Verlauf ist klar hervorgegangen, dass Zuhören in zwischenmenschlichen Beziehungen und Gesprächen genauso wichtig ist wie das Sprechen, um das gegenseitige Verständnis zu fördern und sich stetig weiterzuentwickeln. Damit ist die anfängliche These scheinbar beantwortet. Doch ein weiterer umstrittener Punkt in der heutigen Gesellschaft ist die Frage, ob wir überhaupt noch in der Lage sind, richtig zuzuhören. Die verschiedenen Argumente haben gezeigt, dass es viele Faktoren gibt, welche die volle Aufmerksamkeit abseits des Gesprächs lenken können. Die Konzentrationsfähigkeit scheint weiter zu sinken. Was könnte das für die Zukunft bedeuten? Wir sollten uns alle Fragen, ob wir unseren Mitmenschen überhaupt noch richtig zuhören oder nicht einmal merken, dass wir uns ständig von neuen Technologien und anderem ablenken lassen. Laufen wir bald alle blind durch die Welt?

