

## **Z u h ö r e n**

### Die zentrale Kompetenz um "ganz Ohr" zu sein

In der alltäglichen Kommunikation haben wir viele Gelegenheiten das Horchen und Hinhören zu üben. Wer Zugang zum anderen Menschen finden will, muss ihn wahrnehmen, hören auf das, was er mitteilt. Die Voraussetzung dazu ist immer: Ich selbst muss still werden, damit der andere reden kann.

#### **Zuhören – nicht nur „Nicht-Reden“**

Ich darf nicht nur nicht Nicht-Reden, sondern muss auch in Gedanken still sein, meine Gedanken und meine Meinungen zurückstellen. Erst dann bin ich ganz offen für den anderen und kann ihn und seine Anliegen ernst nehmen.

Viele Gespräche leiden darunter, dass wir nicht zuhören. Wie oft wird dem Ehepartner vorgeworfen, dass er nicht zuhört? In Führungsgesprächen ist es nicht besser. Manche Menschen sprechen nicht zu order mit den Menschen, sondern anlässlich der Anwesenheit eines anderen. Es kommt kein Gespräch zustande, weil wir uns mit dem Zuhören schwer tun.

#### **Das grösste Problem**

Das grösste Problem beim Zuhören sind die eigenen Gedanken. Nach wenigen Worten unseres Gesprächspartners schaltet sich unser eigenes Denken ein. Wir verarbeiten bereits Gesagtes, setzen es in Beziehung zu vorhandenem Wissen und überlegen uns eine Antwort. Besonders intensiv ist dieser Prozess, wenn wir uns angegriffen oder kritisiert fühlen.

#### **„Ganz Ohr sein“**

„Ganz Ohr sein“ ist ein geistiger Zustand, in dem während des Zuhörens auf eigene Gedanken verzichtet wird. Gespräche gewinnen sofort an Tiefe, wenn ein Gesprächspartner gut zuhört. Diese Fähigkeit zeichnet viele erfolgreiche Führungskräfte aus.

Quelle: F. Assländer, A. Grün: Spirituell führen. Vier Türme Verlag, 2. Auflage 2007.

