

Dieser Fotoessay übersetzt Geräusche und Klänge in die Sprache des Bildes. Beim Betrachten öffnet sich das innere Ohr, die Welt beginnt zu rauschen, knistern und wispern. Fotoessay: Marco Frauchiger



# Von der Wohltat, eine Zuhörerin zu haben

**Manchmal fühle ich mich in Gesprächen als Stichwortlieferantin. Kaum sage ich etwas, driftet das Gegenüber schon in seinen eigenen Film ab. Auf eine gute Zuhörerin zu treffen, ist hingegen eine Glückserfahrung.**

Plötzlich bemerkte ich die Stille. Die Geräusche im Restaurant waren in den Hintergrund getreten. Während eines langen Gesprächs waren mein Gegenüber und ich eingehüllt in einen Kokon aus Ruhe. Es gab nur uns, keinen Lärm und kein Zeitgefühl. Verblüfft nahm ich wahr: Ich kann in mich selbst hineinschauen wie in klares Wasser.

## Ein offenes Ohr

Dieses Erlebnis ist lange her. Ich war damals Studentin und mein Gesprächspartner ein gleichaltriger Musiker, der unseren Chor bei einem Konzert begleitet hatte. Wir führten nur dieses eine Gespräch, aber ich habe es nie vergessen. Nicht weil mein Gesprächspartner mich so gut verstanden hätte. Sondern

weil er so gut zuhören konnte. Wir sprachen über unsere Studienwahl. Er hörte zu, bis ich endlich richtig erklären konnte, warum mich ausgerechnet die brotlose Germanistik begeisterte. Er schuf einen Raum, in dem ich mich besser kennenlernte. Es war auch spannend, ihm zuzuhören, aber am stärksten in Erinnerung blieb mir sein offenes Ohr.

Einen guten Zuhörer oder eine gute Zuhörerin zu haben, ist etwas Wunderschönes und eine Wohltat. Leider kommt es nicht allzu oft vor. Häufig verlaufen Gespräche anders. Person A sagt zu Person B: «Heute Morgen ist die Sonnenblume auf meinem Balkon aufgeblüht. Das war ein schöner Tagesbeginn.» Darauf Person B: «Ja, die Begonien in meinem Garten haben dieses Jahr Läu-

se. Leider wirken diese Bio-Mittel nicht richtig dagegen.» Person B pickt etwas aus dem Satz von Person A heraus und nimmt es zum Anlass, um etwas von sich zu erzählen. Mit dem, was Person A sagen wollte, hat es aber nichts zu tun.

## Ein belegtes Herz

Dieses Muster kann man überall studieren – bei Mitfahrern im ÖV, im Migros-Restaurant und natürlich auch in eigenen Gesprächen. Beim einmaligen Smalltalk mit einem Fremden mag es nicht so ins Gewicht fallen. Unangenehmer wird es beim Austauschen unter Freundinnen und in der Partnerschaft, eben in Beziehungen, wo man besonders gerne gehört werden möchte. Ich mag es jedenfalls nicht, wenn

ich etwas Persönliches erzähle, worauf meine Gesprächspartnerin so gleich in ihren eigenen Film abdriftet, anstatt auch nur eine einzige Nachfrage zu stellen. In solchen Fällen fühle ich mich wie eine Stichwortlieferantin.

Aber auch ich bin manchmal eine schlechte Zuhörerin – leider. Fragt mein Mann genervt «Wie oft willst du das noch fragen?» oder sagt mein Sohn gereizt «Du machst ein Durcheinander in meinem Kopf», weiss ich: Ich habe mal wieder nicht zugehört, weil ich nicht bei der Sache war. Mein Herz und mein Kopf waren mit Gedanken an die Arbeit oder sonstwas belegt.

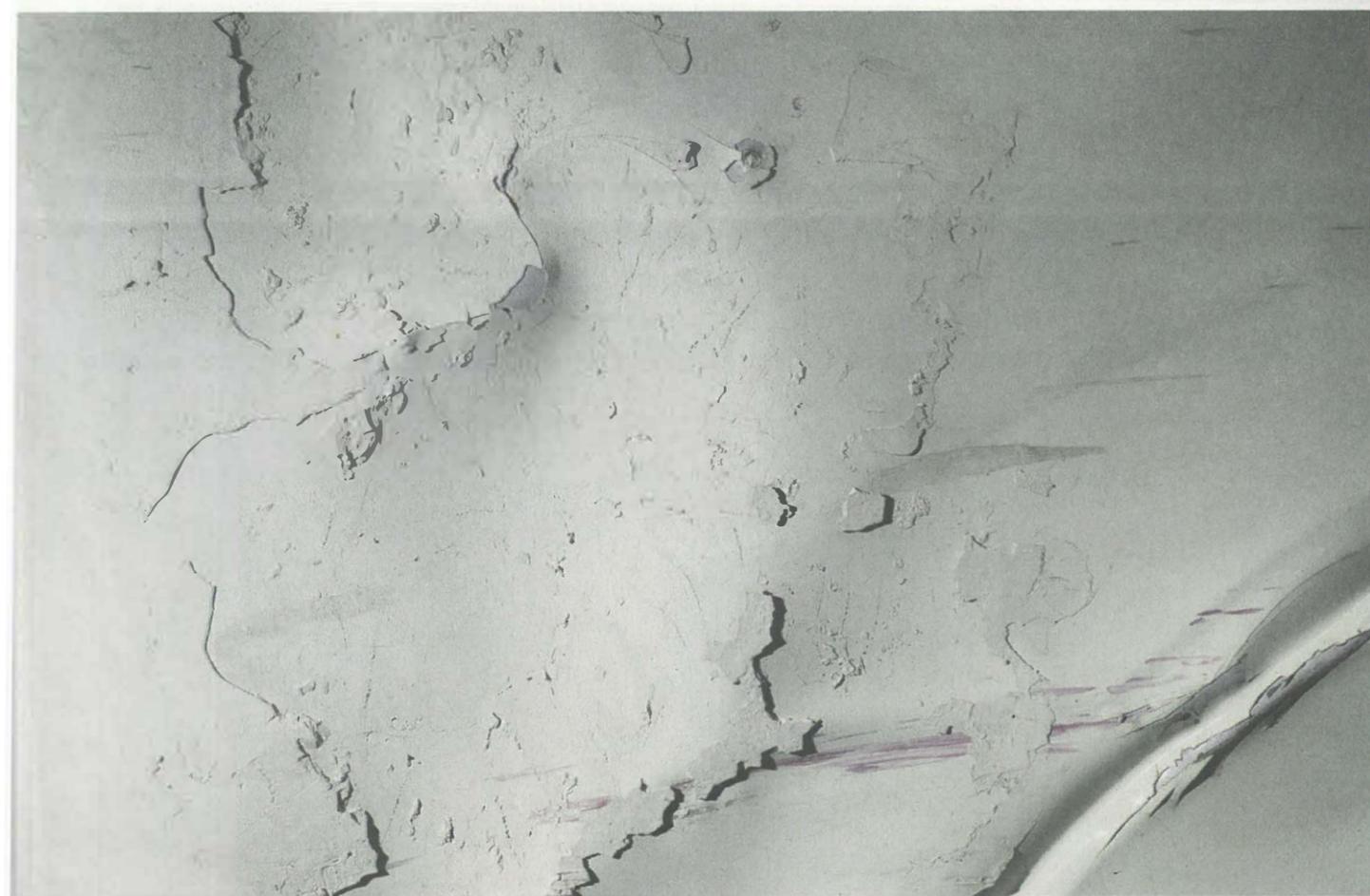
Denn das macht die aufmerksame Zuhörerin aus: dass sie die eigenen Gedanken, Gefühle, Pläne, Freuden und Sorgen für einen Moment zurückstellen kann. Sie trägt in sich eine Stille. Nebst dem Gespräch in der Studentenkneipe bin ich vielen anderen wunderbaren Zuhörerinnen und Zuhörern begegnet. Ein solches Gespräch fühlt sich an, als würde ich in einen grossen hellen Raum mit offenen Fenstern eintreten, in dem mich jemand will-

kommen heisst. Ich kann darin nicht nur sprechen, sondern in mich eintauchen und dabei sogar Neues entdecken, neue Gedanken formulieren. Ich finde passende Worte. Auf diese Weise sorgt ein guter Zuhörer für eine Atmosphäre, die mich für eine Weile beherbergt.

Gute Zuhörer, glaube ich, beherrschen eine wichtige Kunst. Das Zuhören löst so manches aus: Widerspruch etwa oder Einverständnis, eigene Erinnerungen, Assoziationen, Freude, Ärger und Fragen. Kann der Zuhörer diese Dinge für sich zwar wahrnehmen, aber vorerst für sich behalten, anstatt sofort damit herauszuplatzen, gibt er einem anderen Menschen Raum.

## Eine tiefe Erfahrung

Eine aufmerksame Zuhörerin, ein aufmerksamer Zuhörer schenkt dem Gegenüber Zeit und Interesse. Der Erzählende fühlt sich nicht nur gehört, sondern auch gesehen. Dies zu erfahren, geht tiefer als manches Geschnatter. Sodass man sich auch noch Jahre später daran erinnert, wie still es plötzlich im Kokon aus Ruhe wurde. **Sabine Schüpbach**



Eine Klanginstallation von Vera Kluser zu Marco Frauchigers Fotoessay hören Sie unter:

[reformiert.info/zuhoeren](http://reformiert.info/zuhoeren)

# Wer verstehen will, muss zuhören können

**In einer Welt der Effizienz und Selbstinszenierung wirkt Zuhören wie ein Talent aus der Mottenkiste. Doch wir täten gut daran, es zu pflegen. Expertinnen erklären, warum es so wichtig ist und wie es gelingen kann.**

Plötzlich hörte man sie, die Amseln, Buchfinken und Hausrotschwänze. Der Lockdown brachte den Verkehr zum Verstummen und die Vögel zum Zwitschern. Viele Menschen nahmen es wahr und erfreuten sich daran. Überhaupt erlebte so mancher, der nicht um seine Gesundheit oder Existenz bangen musste, etwas, nach dem er sich im Alltag vergeblich gesehnt hatte: innere Ruhe. Viele Leute berichteten, sie hätten dank dieser Musse endlich wieder

mal ausgedehnte Gespräche per Telefon oder Computer mit Verwandten und Freunden geführt. Damit scheint das Coronavirus eine Fähigkeit entstaubt zu haben, von der oft behauptet wird, sie sei in unserer durchgetakteten, vom Handy abgelenkten Gesellschaft abhanden gekommen: Zuhören.

**Nicht weniger, nur anders**  
Tatsächlich ist es schwierig, sich einer Person zuzuwenden, wenn man

andauernd auf dem Sprung ist. Doch ist das Zuhören wirklich eine bedrohte Tugend?

Margarete Imhof ist Psychologieprofessorin an der Uni Mainz. Sie befasst sich intensiv mit der Frage, wie Menschen zuhören. Sie hält fest: «Wir hören nicht weniger zu, sondern anders. Die Intensität und Dauer haben sich verkürzt.» Weil immer mehr Informationen immer schneller auf immer mehr Kanälen auf den Menschen einprasseln,

habe sich seine Aufmerksamkeitsspanne verkürzt. «Der Mensch braucht Zeit, um eine Information zu verarbeiten. Er muss sich zurücklehnen können. Doch das jetzige Tempo verursacht Unruhe. Man hört nur noch in Schnipseln zu.»

Wie gut jemand zuhört, hängt jedoch nicht nur von den äusseren Einflüssen ab, bestimmend ist auch die Lebensphase. Für ein Baby ist Zuhören zunächst die einzige Möglichkeit, mit seiner Umwelt in Kontakt zu treten. Imhof weiss: «Ein Baby kann schon mit vier Wochen unterscheiden, ob jemand in seiner Muttersprache spricht.»

Auch Kinder sind in der Regel aufmerksame Zuhörer, sie lieben es, Geschichten zu hören. Etwas abwärts geht es dann im Teenageralter: Jugendliche stellen die Ohren oft auf Durchzug, als Teil ihres Ab-

nelungsprozesses. Und im Alter wird das Zuhören definitiv schwieriger: Das Hörvermögen nimmt ab und auch die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen.

**Die Haltung macht's aus**

So oder so ist nicht jeder Mensch von Natur aus ein guter Zuhörer. Die eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Botschaften stehen zuvorderst, weshalb ein Gespräch oft so verläuft, dass der eine redet und der andere auf den Moment wartet, die Kamera auf sich zu schwenken.

Ob man sich selbst zurückstellen kann, hängt gemäss Imhof von vielen Faktoren ab. Unter anderem von der Haltung. «Wer das Gefühl hat, sowieso schon alles zu wissen und nichts Neues lernen zu können, hört nicht genau hin.» Eine Rolle spielen auch der Charakter: «Man-



Der Wind, der Wind, das himmlische Kind, heisst es im Märchen. Der Wind ist ein begnadeter Sinfoniker und spielt seine Partituren gleich selbst – auf Instrumenten, die sein Atem erst dazu macht.



che stellen sich gern selbst dar und treten ungern aus dem Scheinwerferlicht.» Bestimmend sei ebenso die Situation: Manchmal könne man schlicht deshalb nicht zuhören, weil das Gehirn im Augenblick gerade ausgelastet sei.

Für die Professorin ist aufmerksames Zuhören eine grundlegende Bedingung für die menschliche Interaktion sowie Kommunikation. «Zuhören wird in allen Bereichen des professionellen, kulturellen und privaten Umfelds verlangt. Wer verstehen will, worum es geht, muss gut zuhören können.» Imhof plädiert deshalb dafür, dass Zuhören in der Schule stärker gefördert wird. «Kinder lernen lesen, schreiben und sprechen, leider aber wird ihre Hörkompetenz nicht gestärkt.» Wer hinzuhören und sich auf den Standpunkt des anderen einlassen könne, vermöge kritischer und eigenständiger zu denken.

#### Das Ohr der Verliebten

Wie man besser zuhören kann, versucht Birgit Kollmeyer tagtäglich zu vermitteln. In ihrer Praxis in Bern berät die Paartherapeutin und langjährige Leiterin des universitären Programms «Paarlife» Frauen und Männer, die in einer Beziehungskrise stecken. Viele dieser Paare haben sich den Satz «Du hörst mir gar nicht zu!» jahrelang um die Ohren geschlagen – ein Satz, den sie zu Beginn der Beziehung garantiert nie fallen liessen. «Wenn wir verliebt sind, hören wir intensiv dem anderen zu», sagt Birgit Kollmeyer. «Man möchte vom anderen nichts verpassen und am liebsten mit ihm verschmelzen.»

Das anfänglich hohe Interesse sei jedoch nicht der Normal-, sondern ein Ausnahmezustand. «Nach einigen Monaten findet wieder die Dif-

ferenzierung statt, und die Partner bringen vermehrt ihre eigene Perspektive ein.» Das empfänden viele als Ernüchterung, und so mancher bekomme den Eindruck, der Partner würde schlechter zuhören.

#### Zerstreut und flapsig

Schafft es ein Paar nicht, die aufmerksame Zuwendung zu pflegen, gerät es häufig in eine kommunikative Abwärtsspirale. Reagiert der Partner auf eine Erzählung mit einem zerstreuten «Hmmm?» oder einer flapsigen Bemerkung, kann das ziemlich weh tun. «Denn wer nicht mehr hinzuhört, sendet das Signal aus, dass der andere nicht wichtig ist», führt Kollmeyer aus. «Wir Menschen sind jedoch soziale Wesen und brauchen Wertschätzung. Aus diesem Grund ist gutes Zuhören eine wichtige Kompetenz für eine gelingende Partnerschaft.»

In den Sitzungen trainiert Kollmeyer mit den Klienten, was sie selbst als Therapeutin anwendet: aktives Zuhören. Der Zuhörende soll versuchen, sich aufmerksam und mit einer offenen Haltung zuzuwenden, sich in das Gegenüber hineinzuversetzen und einzufühlen. Dann meldet er zurück, was er von den Gefühlen verstanden hat. «Ideal wäre, wenn wir das in der Familie lernen würden», sagt Kollmeyer. Denn gutes Zuhören brauche Übung. Und noch etwas: die Ehrlichkeit, dem Partner zu sagen, wenn der Moment für ein Gespräch gerade ungünstig ist. «Das ist viel respektvoller als so zu tun, als ob man zuhöre.»

#### Hörend die Welt erkunden

Gutes Hinhören versucht auch Franziska Breuning Menschen schmackhaft zu machen. Sie ist Kulturwissenschaftlerin und Mitbegründerin

des Vereins «Zuhören Schweiz», dessen Projekte die Freude am Zuhören bei Kindern, Jugendlichen und vermehrt auch Erwachsenen wecken sollen. Auf sogenannten «Hörspaziergängen» erfahren die Teilnehmenden eine Umgebung anhand ihrer Geräusche. In «ears at work» sammeln Jugendliche Töne aus Arbeitskontexten und produzieren mit Musikern Songs oder Toncollagen, mit denen sie Berufe porträtieren.

Der Verein entstand durch die jahrelange Zusammenarbeit Breunings mit der Musikerin Sylwia Zytynska bei der Basler Kinderkonzertbühne «gare des enfants». Nebst

dem Musikmachen wurde dort das Zuhören immer mehr zum Thema. «Kinder hören gerne zu. In der Schule steht aber oft die Erwartung an aufmerksames Zuhören im Vordergrund, weniger an lustvolles Hören. Mit Projekten wie «HörSpielZeit» möchten wir spielerische Zugänge für die Förderung des Zuhörens im Unterricht anbieten.»

Ihr erstes Projekt «So tönt unsere Welt» dauert noch immer an. Darin erarbeiten Kinder zusammen mit Musikern und Audiogestaltern Hörstücke über ihre Umgebung. «Menschen sind sehr visuell unterwegs», so Breuning. «Wenn wir die Kinder

#### Ein Audioformat erobert die Jugend

Seit der Einführung des ersten Smartphones im Jahr 2006 erfreut sich ein Format zunehmender Beliebtheit: der sogenannte Podcast. Das ist eine Serie von Audioinhalten zu x-beliebigen Themen, die auf Abruf gehört werden kann. Gemäss einer Umfrage von SRF im Jahr 2019 hören rund 12,5 Prozent mindestens ein Mal in der Woche Podcasts, am häufigsten die Gruppe der 15- bis 29-Jährigen. «Jüngere Menschen holen sich Informationen viel mehr im Netz als ältere», weiss Thomas Friemel, Medienforscher an der Universität Zürich. Der Podcast habe sich mit der Digitalisierung und zunehmenden Mobilität der Gesellschaft entwickelt. «Viele hören sie in einem bestimmten Zeitslot, etwa im Zug oder beim Sport.» Man könne seine Themen flexibel wählen, zeitlich und inhaltlich passend.

fragen, was sie auf dem Schulweg gehört haben, erinnern sie sich an kaum etwas.» Nach den Wahrnehmungsübungen würden sie beim nächsten Mal viele Geräusche auflisten: das Rauschen des Bachs, Absatzklacken, Hundegebell.

Dieselbe Erfahrung mache auch die Generation, die am liebsten mit Kopfhörern unterwegs ist. «Auf dem letzten Hörspaziergang konnte sich eine Jugendliche nicht vorstellen, auch nur eine Stunde ohne AirPods draussen zu sein», erzählt Breuning. «Doch dann nahm sie entzückt Alltagsgeräusche des Quartiers und Vogelstimmen auf.» Die Welt sei um einiges reicher, wenn man genau hinzuhöre. Anouk Holzhuizen

