openup

VERBINDUNG NEU ENTDECKEN – DURCH ZUHÖREN.

In einer Welt voller Unsicherheit und gegensätzlicher Meinungen ist **echtes Zuhören zu einer fast vergessenen Kunst geworden.** Fake News verbreiten sich rasend schnell. Viele Menschen fühlen sich übergangen oder missverstanden.

Doch wirklich zuzuhören ist eine der kraftvollsten Möglichkeiten, wie wir wieder **Vertrauen, Mitgefühl und Verbindung** aufbauen können. Wenn wir mit echter Aufmerksamkeit zuhören, zeigen wir unserem Gegenüber: Du bist wichtig. Und genau das ist das Fundament jeder starken Gemeinschaft. In der Mental Health Awareness Week wollen wir uns daran erinnern:
Gemeinschaft entsteht nicht einfach so – wir gestalten sie. Gespräch für Gespräch.

SCHON GEWUSST?

Erwachsene verbringen im Schnitt fast 70 % ihrer wachen Zeit mit Kommunikation – aber selten halten wir mal inne, um darüber nachzudenken, wie wir eigentlich zuhören. Die meisten von uns haben nie wirklich gelernt, richtig zuzuhören – und genau da beginnt oft das Gefühl von Entfremdung.
Zeit, das zu ändern!

🪜 DIE PYRAMIDE DES ZUHÖRENS

Vom passiven Hören zur echten Verbindung.

Nicht jedes Zuhören ist gleich. Dieses Modell zeigt die verschiedenen Level des Zuhörens – von abgelenkt und distanziert bis hin zu einfühlsam und präsent. Wenn wir erkennen, wie wir zuhören, können wir auch bewusst entscheiden, wie wir uns verbinden möchten.

🎧 LEVEL DES ZUHÖRENS	🧠 BESCHREIBUNG	💡 BEISPIEL	🛠️ WAS DU TUN KANNST
✕ IGNORIEREN / SO-TUN-ALS-OB	Auf diesem Level bist du zwar körperlich anwesend, aber geistig ganz woanders. Typische Anzeichen: abwesender Blick (kaum oder kein Augenkontakt), aufs Handy schauen, kurze oder nichtssagende Antworten.	Dein Teammitglied beginnt in einem Meeting, eine persönliche Geschichte zu erzählen. Dein Blick wandert instinktiv aufs Handy, als es vibriert – du antwortest zwar nicht, aber dein Gegenüber merkt sofort, dass deine Aufmerksamkeit weg ist.	• **Ablenkungen vermeiden:** Bevor das Gespräch startet, schalte Benachrichtigungen aus oder leg dein Handy außer Reichweite – am besten ganz außer Sicht. • **Mit dem Körper präsent sein:** Wie wir sitzen und uns ausrichten, macht einen Unterschied. Dreh dich der Person zu, nimm eine offene Haltung ein – keine verschränkten Arme, keine halb abgewandten Schultern. Solche Signale zeigen: „Ich bin da und es ist mir wichtig, was du sagst." • **Kleine Ermutigungen nutzen:** Ein Nicken, ein Lächeln oder kurze Rückmeldungen wie „verstehe" oder „erzähl weiter" helfen deinem Gegenüber, sich gesehen und sicher zu fühlen. Sie zeigen Interesse – ohne den Redefluss zu unterbrechen.
🎧 SELEKTIVES ZUHÖREN	Du hörst zu – aber nur den Teilen, die dich persönlich interessieren. Wenn das Thema wechselt, schaltest du (oft unbewusst) ab. Typische Anzeichen sind Unterbrechen oder plötzliches „Aufhorchen", wenn es um dich selbst geht.	Ein*e Freund*in erzählt dir von einer schwierigen Familiensituation. Während des Hintergrunds schweifst du gedanklich ab – erst als etwas fällt, das dich an deine eigene Familie erinnert, bist du wieder dabei. Ohne es zu wollen, erzählst du gleich von dir – und verpasst, worum es eigentlich ging.	• **Achte auf deine Aufmerksamkeitsmuster:** Merkst du, dass deine Gedanken abschweifen? Frag dich: „Höre ich wirklich zu – oder warte ich nur darauf, endlich selbst etwas sagen zu können?" Allein diese kleine Selbstbeobachtung kann dir helfen, wieder ganz im Moment anzukommen. • **Gedanklich mitgehen:** Wiederhole beim Zuhören zentrale Aussagen im Kopf. So bleibst du konzentriert – und vermeidest, gedanklich schon bei deiner eigenen Geschichte zu landen. • **Neugier über die Komfortzone hinaus:** Auch wenn das Thema eigentlich nicht „deins" ist – frag einfach mal: „Wie war das für dich?" oder „Wie hast du dich dabei gefühlt?" Das öffnet Raum für tiefere Gespräche – und zeigt: Deine Erfahrung zählt.

🧭 **Praxistipp:**
Achte heute mal darauf, wie du zuhörst – und wähle bewusst einen kleinen Schritt, um ein Level weiterzukommen.

🪜 DIE PYRAMIDE DES ZUHÖRENS

🎶 LEVEL DES ZUHÖRRENS	🧠 BESCHREIBUNG	💡 BEISPIEL	🛠️ WAS DU TUN KANNST
🧘 ACHTSAMES ZUHÖREN	Auf dieser Ebene bist du ganz im Moment. Du bist weder abgelenkt, noch planst du innerlich schon deine Antwort oder hast es eilig, selbst etwas zu sagen. Wenn deine Gedanken abschweifen, bemerkst du es – und kehrst ohne Urteil wieder ins Gespräch zurück.	Du telefonierst mit einer geliebten Person. Sie erzählt von einer schwierigen Situation bei der Arbeit – und plötzlich bist du gedanklich bei deiner To-do-Liste für morgen. Du atmest einmal bewusst tief durch, schaust (oder hörst) wieder ganz aufmerksam hin – und bist für den Rest des Gesprächs wirklich präsent.	• **Nutze deinen Atem als Anker:** Bevor du antwortest, atme einmal langsam und bewusst ein und aus. Das hilft dir, dich zu sammeln – und zeigt deinem Gegenüber, dass du mit voller Aufmerksamkeit dabei bist. • **Wiederhole eine kleine Erinnerung für dich selbst:** Sag dir innerlich leise: „Ich bin jetzt hier." oder „Ich höre zu, um zu verstehen." Das bringt dich zurück, wenn deine Gedanken wieder abschweifen. • **Lass den inneren Monolog los:** Statt während des Zuhörens schon an deine Antwort zu feilen, warte bewusst ab. Gib der anderen Person Raum, in Ruhe zu Ende zu sprechen. Antworte erst dann – auf das, was wirklich gesagt wurde, nicht auf das, was du vorher schon im Kopf hattest.
🗨️ AKTIVES ZUHÖREN	Aktives Zuhören heißt: Du hörst nicht nur die Worte – du zeigst, dass du verstehst, und lädst dein Gegenüber ein, noch tiefer zu teilen. Du bist aufmerksam, interessiert und neugierig. Durch gezielte Rückfragen und Bestätigungen vermittelst du: „Ich sehe dich, ich höre dich, und es ist mir wichtig."	Ein*e Kolleg*in erklärt, warum eine Projekt-Deadline kaum machbar war. Anstatt nur zu nicken oder sofort mit einer Lösung zu kommen, sagst du: „Also war für dich von Anfang an nicht klar, was genau erwartet wurde – stimmt das?" Die Person hält inne, spürt: Du hast es wirklich verstanden, und erzählt weiter.	• **Paraphrasiere:** Sag zum Beispiel: „Was ich raushöre, ist …" oder „Du warst frustriert, weil …?" So überprüfst du, ob du es richtig verstanden hast – und dein Gegenüber merkt, dass du wirklich zuhörst. • **Offene Fragen stellen:** Frage nach, was die Person erlebt hat oder gebraucht hätte: „Wie war das für dich?" oder „Was hätte dir in dem Moment geholfen?" Solche Fragen fördern tiefere Reflexion – und echte Verbindung. • **Vermeide Annahmen oder voreilige Schlüsse:** Statt den Satz der anderen Person zu beenden oder ihre Geschichte vorwegzunehmen, frag lieber: „Habe ich das richtig verstanden?" Lass sie selbst erzählen – und nimm dich mit deiner Interpretation bewusst zurück.
💙 EMPATHISCHES ZUHÖREN	Empathisches Zuhören bedeutet, dich in die Gefühle deines Gegenübers einzufühlen. Es geht nicht darum, direkt zu antworten oder eine Lösung zu finden – sondern darum, mitzufühlen. Du schaffst Raum für das, was die andere Person erlebt, ohne zu bewerten, zu vergleichen oder sofort eingreifen zu wollen.	Eine Freund*in erzählt, dass alles gerade zu viel wird. Du hörst zu, ohne Ratschläge zu geben, lässt ihre Worte einfach wirken und sagst dann: „Das klingt richtig schwer. Was kann ich tun, um es dir ein bisschen leichter zu machen?"	• **Bestätigen, ohne zu „reparieren":** Statt sofort Lösungen anzubieten, gib Rückhalt: „Das macht total Sinn." oder „So würden sich viele an deiner Stelle fühlen." Das vermittelt: „Du bist nicht allein – und deine Gefühle sind okay." • **Stille aushalten**: Manchmal ist das Wertvollste, was du tun kannst: einfach da sein. Ein ruhiger Blick, ein sanftes Nicken – das reicht oft, um zu zeigen: „Ich bin bei dir."

🔁 ÜBUNG: ZUHÖRSCHLEIFE (20 MINUTEN)

Echte Zuhörgewohnheiten durch Erfahrung aufbauen.
Diese strukturierte 20-Minuten-Schleife gibt dir die Möglichkeit, bewusst langsamer zu werden, neue Techniken auszuprobieren und deine eigenen Zuhörmuster in Echtzeit zu beobachten. Ob im Team, in einer Gruppe oder zu Hause – diese einfache, aber wirksame Übung stärkt Vertrauen, Verbindung und Selbstsicherheit.

Nutze die Tabelle (oder Rollenübersicht), um dich an den Ablauf zu halten. Die Wiederholung ist der Schlüssel: Mit jeder Runde wird deine Aufmerksamkeit feiner – und deine Fähigkeit, echten Raum zu halten, wächst.

🎭 ROLLE	🧠 WAS ZU TUN	🛠️ TIPPS & VORSCHLÄGE
🎙️ **ERZÄHLER*IN**	Teile eine reale Herausforderung aus der Arbeit oder dem Leben (vermeide Themen, die zu persönlich oder zu schmerzhaft sind, falls du dich unwohl fühlst). **Das Ziel ist es, fünf Minuten lang ununterbrochen zu sprechen, während die Zuhörenden sich voll und ganz konzentrieren.**	• „Ein Moment, in dem ich mich nicht gehört fühlte…“ • „Ein kürzliches Gespräch, das mein Selbstvertrauen herausgefordert hat“ • „Eine unerwartete Reaktion, die ich erhielt und wie sie mich fühlte“ 💡 **Mach dir keine Sorgen, wenn es nicht perfekt klingt. Sprich einfach aus deiner Erfahrung.**
👂 **ZUHÖRER*IN**	Übe **empathisches Zuhören.** Deine Aufgabe ist es nicht, etwas zu reparieren, zu analysieren oder Ratschläge zu geben – sondern präsent zu bleiben und der sprechenden Person das Gefühl von Sicherheit und Verständnis zu vermitteln.	• Sei ganz präsent, ohne Ablenkungen. • Paraphrasiere zentrale Aussagen: „Du meinst also…“ • Bestätige die Gefühle: „Das klingt wirklich schwer.“ 💡 **Konzentriere dich auf emotionale Präsenz, nicht auf Leistung. Bleibe durchgehend neugierig und offen.**
🧍 **BEOBACHTER*IN**	Schau aufmerksam zu und mach dir Notizen. Du urteilst nicht, sondern gibst hilfreiches Feedback, das Bewusstsein und Fähigkeiten stärkt. Konzentriere dich auf **Verhaltensweisen**, die Präsenz, Neugier und Empathie zeigen.	• War die zuhörende Person voll fokussiert (Körpersprache, Blickkontakt)? • Hat sie unterbrochen oder still zugehört? • Hat sie das Gehörte gespiegelt oder die Emotionen anerkannt? 💡 **Teile im Anschluss:** • 2 Dinge, die die zuhörende Person gut gemacht hat • 1 sanfte Anregung zur Weiterentwicklung

✅ **Wechselt die Rollen und wiederholt die Übung, bis jede Person jede Rolle einmal erlebt hat. Du wirst überrascht sein, wie sehr dieses Training deine Zuhörfähigkeit stärkt!**

🧩 **KLEINE SCHRITTE MACHEN EINEN GROSSEN UNTERSCHIED, WENN ES DARUM GEHT, TIEFERE VERBINDUNGEN AUFZUBAUEN.**

Jedes Mal, wenn wir innehalten und wirklich zuhören, tragen wir dazu bei, ein Gefühl von Verbundenheit wiederherzustellen. Ob mit Kolleg*innen, Freund*innen oder sogar Fremden – ein offenes Ohr zu haben, stärkt unser Miteinander und schafft eine solidarischere Gemeinschaft.