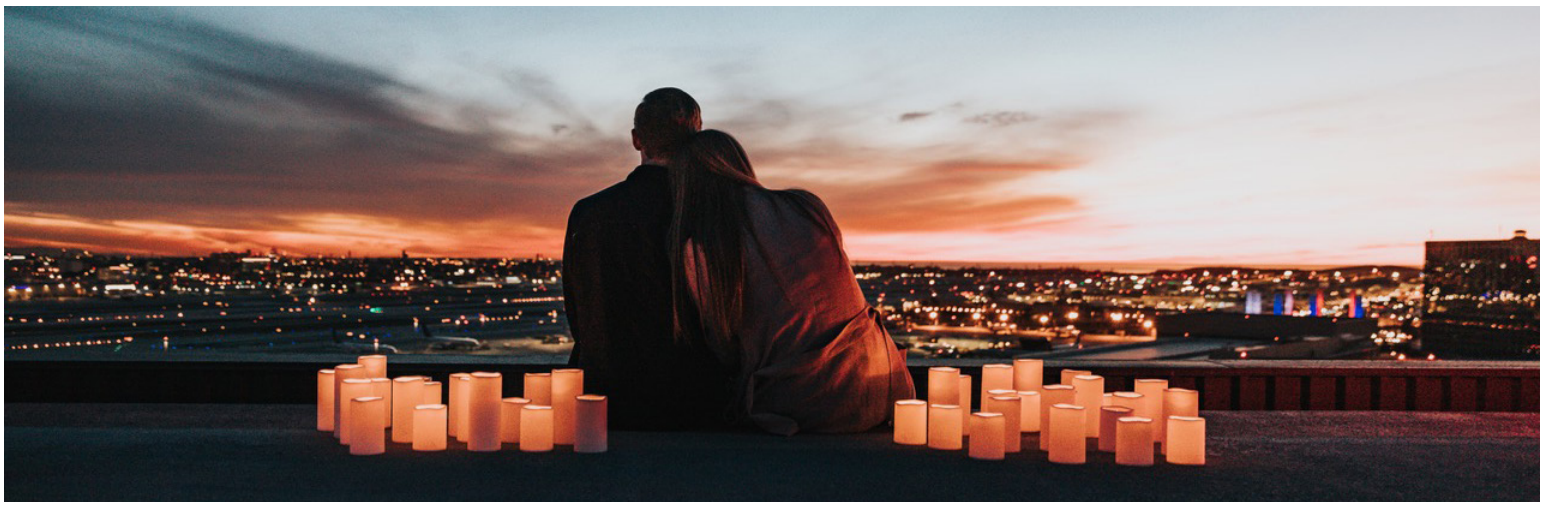

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

ZUHÖREN MIT NEUGIER ANSTATT BEWERTUNG

Das Ehepaar Berger ist ausgesprochen kommunikativ. Reden fällt ihnen nicht schwer. Mit dem Zuhören hingegen will es nicht so recht funktionieren.

Zuhören ist viel anspruchsvoller als Reden, dies gilt nicht nur für Bergers, sondern für die meisten Paare. Obwohl uns bewusst ist, dass einander gut zuzuhören entscheidend ist für eine Partnerschaft, gelingt es oft nicht. Für Bergers war ein erster Schritt, selbst weniger zu reden. Doch das allein half noch nicht, denn wer weniger redet, hört nicht automatisch besser zu.

Mit der Zeit entdeckten sie, dass Neugier ein Schlüssel ist, um besser zuhören zu können. Neugier bedeutet wörtlich, dass man gierig darauf ist, etwas Neues von der Partnerin zu erfahren. Man möchte herausfinden, wie sie eine bestimmte Situation erlebt. Damit ist man gedanklich automatisch nicht mehr bei sich selbst, sondern beim Gegenüber. Ehrliches Interesse und Neugier ist die Grundlage, um die Welt seines Gegenübers zu verstehen.

Das Gegenteil von Neugier ist Bewertung. Bewertung ist Gift fürs Zuhören, denn beim Bewerten ist man gedanklich bei sich statt beim Partner. Wie ordne ich das Erzählte ein? Was ist meine Meinung dazu? Wie finde ich das? Wer sich diese Fragen stellt, neigt dazu, dem Partner ins Wort zu fallen und ungefragte Ratschläge zu erteilen. Oder sich zu verteidigen und recht haben zu wollen. Oder vorauszudenken und sich schon einmal zurechtzulegen, was man gleich antworten will, statt genau hinzuhören.

Jakobus, vermutlich ein Bruder von Jesus, hat geschrieben: „Denkt daran, meine lieben Geschwister: Jeder sei schnell bereit zu hören, aber jeder lasse sich Zeit, ehe er redet, und erst recht, ehe er zornig wird."

Schnell hören und uns Zeit lassen, bevor wir reden, ist ein Ausdruck von Neugier statt Bewertung. Wenn wir mit dieser Haltung in ein Gespräch gehen, sind wir auf dem besten Weg, unser Gegenüber zu verstehen, statt sie oder ihn reparieren zu wollen.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

In welchen Situationen kannst du neugieriger sein statt zu bewerten?