



Der Berufsverband
für Trainer, Berater
und Coaches

News & Facts

Zuhören, hinhören, weghören

Von Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT

Wir reden, reden, reden - aber wer hört zu? Wann habe ich das letzte Mal intensiv zugehört ohne nach wenigen Minuten einen Kommentar oder sofort einen Ratschlag zu geben?

Das Zuhören ist uns abhandengekommen. Deshalb gibt es jetzt Seminare, die das korrigieren sollen. Birgit Schönberger hat im Stern Magazin Gesund Leben 2-2016 darüber berichtet:

" Wir saßen uns zu zweit gegenüber. Jeder hatte 3 Minuten Zeit, eine schwierige Situation zu schildern. Der andere hörte nur zu. Still und zugewandt, ohne nachzufragen, ohne einen Kommentar abzugeben, ohne einen Rat zu erteilen. Nach einer kurzen Pause, in der nicht gesprochen wurde, wechselten wir die Rollen. Ich hatte Tränen in den Augen. Es war so berührend, in einen Raum der Stille hinein zu sprechen, mit einem Zuhörer, der nur dasitzt, mich anschaut und innerlich mitschwingt. Ich konnte mir gewissermaßen selbst beim Denken zuhören und war überrascht von den Sätzen, die aus meinem Mund kamen. Sätze, die ich so von mir noch nie vernommen hatte. Und ebenso heilsam war es, nur zuzuhören, vollkommen entspannt, ohne den Druck, dass mir etwas Kluges dazu einfallen muss. Was für eine Befreiung!"

Das chinesische Zeichen für aufmerksames Zuhören setzt sich unter anderem aus den Zeichen für Ohr, zehn, Auge und Herz zusammen. Der amerikanische Zenmeister Dae Gak übersetzt es so:

Wenn wir still sind, hören wir mit dem Herzen. Das Ohr ist zehn Augen wert. Untersuchungen bei Blinden und Gehörlosen haben gezeigt, dass Nichthören viel schlimmer ist als blindsein. Eine Welt ohne Klänge, Töne und Worte ist kalt und leer. Weil unser Sehen dominiert, unterschätzen wir das Hören.

Als Berater für Verkaufsförderung war Zuhören immer meine schwache Seite, aber Mithören konnte ich gut. Gespräche von Hausfrauen im Supermarkt, Ratschläge von Einkäufern, Diskussionen mit Außendienstmitarbeiter auf ihrer Verkaufstour - all das hat mir bei meinen Konzeptionen für große Unternehmen viele Anregungen gegeben. Noch heute gehe ich in jeden Vortrag mit einem kleinen Notizbuch, höre aufmerksam zu und notiere mir gute Ideen (manchmal auch wie man es nicht machen sollte).

Nicht nur Zuhören auch Weghören will gelernt sein. Im Zug stecke ich mir Stöpsel in die Ohren um nicht die banalen Handygespräche hören zu müssen. Und Taxifahrer, die politischen Unsinn erzählen, bitte ich um Ruhe.

Kann man besser denken, wenn es still ist? In Zeit Wissen 3-16 steht ein interessanter Beitrag darüber.



Der Berufsverband
für Trainer, Berater
und Coaches

News & Facts

" Schnelle Musik oder Sprache beeinträchtigt unsere Leistung bei Aufgaben, die das sprachliche Kurzzeitgedächtnis stark beeinflussen, sagt Maria Klatte, Psychologin von der TU Kaiserslautern. Wenn wir Vokabeln lernen sprechen wir sie uns im Kopf immer wieder vor. Durch die automatische Verarbeitung der akustischen Reize im Gehirn werden Verarbeitungsressourcen belegt, die wir für solche Lernaufgaben benötigen.

Ganz anders ist das bei kreativen Aufgaben. Hier können Hintergrund-Geräusche, zum Beispiel das Murmeln und Geschirrklopfen in einem Cafe, die Gedanken günstig beeinflussen. In Experimenten konnten Probanden durch solchen Trubel abstrakter denken und hatten kreativere Einfälle. "

Man denke nur an die vielen Schriftsteller die in den Kaffeehäusern von Wien, Berlin oder Prag ihre Bücher schrieben.

Und natürlich hat auch die Musik großen Einfluss auf das Hören. Das jahrelange intensive Festhalten an einer bestimmten Musikrichtung prägt unser Denken und unsere Sprache sowie unsere Haltung "das mag ich und das nicht".

Musik öffnet uns für das Hören. Damit muss man im Kindergarten anfangen. Mir gefällt, das meine 5jährige Enkelin den ganzen Tag singt. Da kann ich gut zuhören.