



Treffende Worte (3)

Zuhören – der vernachlässigte Teil des Gesprächs

Lesung 1. Könige 3,4-14

Predigt über Jakobus 1,19; Sprüche 18,13

gehalten von Pfr. Matthias Pfaehler

am 26. April 2026

Liebe Gemeinde, liebe Gäste,

Ein Mann mit Krebs im Endstadium lag im Spital, voller Sorgen, voller Fragen. Menschen kamen und gingen – Ärzte, Pflegepersonal, sogar Freunde. Viele sagten kluge Dinge. Manche wollten trösten. Andere erklärten. Aber nichts davon blieb wirklich hängen. Bis eine ältere Frau ins Zimmer kam. Sie setzte sich einfach an sein Bett. Sie schaute ihn an und sagte fast nichts. Sie hörte zu. Lange. Ohne zu unterbrechen. Ohne Ratschläge. Und später sagte dieser Mann: „Das war der Moment, in dem ich mich zum ersten Mal nicht mehr allein gefühlt habe.“

Wir begegnen einander als Menschen mit unseren Geschichten, mit unseren Nöten und Sorgen. Auch hier in der Kirche. Wir erzählen einander davon, wir antworten, fragen nach, wir diskutieren, wir lachen, wir weinen, wir beten zusammen. Und wir erleben dabei, dass wir nach manchen Begegnungen ermutigt weitergehen und nach anderen eher entmutigt sind. Manche Gespräche beleben uns andere ermüden uns. Manche Begegnungen stärken oder trösten uns, andere lassen uns enttäuscht zurück.

Woran liegt das?

Wir beschäftigen uns heute in der Reihe "Treffende Worte" mit dem **Thema: Zuhören – der vernachlässigte Teil des Gesprächs.**

Dabei stellen wir uns folgende Fragen:

1. **Warum fällt uns Zuhören so schwer?**
2. **Was hat Zuhören mit dem wichtigsten Gebot zu tun?**
3. **Was macht uns zu guten Zuhörer?**

Wir leben in einer Welt voller Worte, voller Informationen, voller Chats und Foren. Wir reden, wir erklären, wir argumentieren – und erleben doch immer wieder Mangel an echtem Zuhören.

1. Warum fällt uns Zuhören so schwer?

Ich möchte das mit einem Bild sichtbar machen. (Bauklötze)

Wir nehmen alle ganz eigene und voneinander unterschiedliche Standpunkte im Leben ein. Diese Standpunkte haben mit unserer persönlichen Geschichte, mit unseren Prägungen, mit vergangenen Erfahrungen, mit Interessen und Überzeugungen zu tun. Ich nehme die Welt, das Leben und aktuelle Situationen von meinem Standpunkt aus wahr. Auch was ich höre, geht durch die Filter meiner Prägungen.

Erzählt einander doch kurz, was euch als erstes in den Sinn kommt, wenn ihr das Wort, "Urlaub", hört. Der eine mag an Palmen, Strand und „relaxen“ denken, die andere an Rad fahren, joggen, tauchen, sich fit halten und wieder ein anderer an Streit, weil in seiner Familie die Eltern sich immer gestritten haben im Urlaub.

1. haben wir also die Filter unserer unterschiedlichen Persönlichkeiten, Erfahrungen, Prägungen und Überzeugungen, die unser Zuhören beeinflussen.

Und 2. nehmen wir uns und unseren Beitrag manchmal einfach etwas zu wichtig.

Das erleben wir in ganz alltäglichen Situationen.

Ich begegne jemandem und frage: Hallo, wie gehts dir?

Und dann beginnt die Person zu erzählen von ihren gesundheitlichen Problemen, oder von der mühsamen Nachbarin, oder von der Arbeit, oder sie spricht über ihre Meinung zu einem Tagesthema. Vielleicht kennt ihr das ja auch: Während die andere Person noch spricht, da gehen mir schon eigene Gedanken durch den Kopf, da formuliere ich innerlich bereits eine Antwort, was ich dazu sagen will oder was ich ihr raten würde, oder wo ich nicht gleicher Meinung bin, usw.

Im besten Fall warte ich darauf, bis die andere Person Luft holt, dass ich endlich selbst das Wort ergreifen kann.

Manchmal lasse ich die andere Person nicht mal ausreden, weil ich schon nach den ersten paar Worten denke, ich weiss doch, was sie sagen will.

Dieser Drang zu antworten scheint unsere Bereitschaft richtig zuzuhören oft bei weitem zu übertreffen.

In der Bibel lesen wir, dass dieses Phänomen schon vor 3000 Jahren aktuell war!

In Sprüche 18,13 mahnt Salomo den Leser deshalb: *Ein Mensch, der antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seinen Unverstand und wird nicht ernst genommen.*

Wie oft geschieht genau das?

Ein Kind erzählt uns etwas – vielleicht unbeholfen, vielleicht lang.

- Und wir **unterbrechen. Korrigieren.** Hören nur halb zu.

Ein Freund öffnet sein Herz – spricht über Sorgen oder Zweifel.

- Und wir geben sofort **Ratschläge**, statt einfach zuzuhören und da zu sein.

Eine Person aus der Gemeinde erzählt von ihrer Not

- und wir geben einen **oberflächlichen Trost**: Ja das wird schon wieder.
- Vielleicht sogar mit einem Bibelwort: Ja gell, aber denen, die Gott lieben, wird alles zum Besten dienen.

Gesprächsübernahme

Eine Person erzählt dir, was sie erlebt hat, aber kurz bevor sie sagen kann, was das für sie bedeutet hat, kommt dir eine eigene Geschichte in den Sinn: „Oh, ich habe mal was ganz ähnliches erlebt ...“ .

Dein Gegenüber bekommt keine Möglichkeit mehr, ihre Geschichte zu beenden.

Intellektualisieren

Du hörst wie X sagt: „Ich mache mir Sorgen um meine Mutter. Sie wird immer vergesslicher.“

Y antwortet mit einer langen Ausführung über die Möglichkeit von einer Alzheimer Erkrankung oder auch Altersvergesslichkeit und dann erklärt sie auch noch den Unterschied zwischen beidem.

Manchmal hindern uns auch **äussere Ablenkungen** am Zuhören

Dein Handy liegt auf dem Tisch und leuchtet immer wieder auf. Du schielst ab und zu drauf, um kurz zu checken, wer geschrieben hat.

Der Fernseher läuft, oder du bist nebenbei etwas am Tun.

- Dein Gegenüber spürt, dass es nicht deine volle Aufmerksamkeit hat und zieht sich innerlich zurück oder wendet sich jemand anderem zu.

Wenn das, was gesagt wird uns direkt angeht, dann fällt uns das Zuhören oft besonders schwer,

Weil wir nur hören, was wir hören wollen! Wir Menschen ignorieren unbequeme Botschaften

Propheten werden nicht ernst genommen. Warnungen werden überhört.

Die Geschichte von Genesis (Kapitel 3) illustriert das hervorragend. Was passiert? Gott gibt eine klare Anweisung. Die Schlange stellt diese in Frage, Eva hört zu – aber nicht neutral. Sie hört das, was attraktiv klingt: „Ihr werdet sein wie Gott und selber wissen, was gut und böse ist“

Die Geschichte zeigt

1. Zuhören ist nie neutral: Wir sind beeinflusst von Wünschen und Erwartungen
2. Wir hören, was wir hören wollen: Wir hören auf das, was uns gefällt, was uns bestätigt – aber nicht unbedingt auf das, was wahr ist.
3. Zuhören ist eine Frage des Vertrauens: Welchen Stimmen schenke ich vertrauen in meinem Leben?

Noch etwas schwieriger wird es mit dem Zuhören, wenn jemand mir einen Spiegel vorhält und mein Verhalten kritisch kommentiert.

Mit 20 Jahren war ich für 10 Monate in einer Jüngerschaftsschule in einer messianischen Lebensgemeinschaft in den USA. Am Morgen wurden wir unterrichtet in biblischen Themen und Glaubensfragen.

Am Nachmittag halfen wir auf der Farm die unterschiedlichen Arbeiten zu erledigen. Einmal war ich mit Jerry, einem afrikanischen Studien-Kollegen, auf dem Feld am Jäten bei den Erdbeeren. Er gab mir eine Anweisung vom Bauern weiter, wie und wo wir arbeiten sollten. Dies machte für mich aber völlig keinen Sinn, weil wir den Teil des Feldes am Tag davor schon bearbeitet hatten und ich begann zu argumentieren.

Jerry sagte zu mir: Du willst die Dinge immer auf deine eigene Art und Weise machen!

Ich war verärgert. Doch dann sprach der Heilige Geist zu meinem Herzen. "ER hat Recht!" - und dann folgten die Worte: "Wenn du nicht bereit bist, mein Reden durch einen deiner Brüder oder Schwestern zu hören, wirst du es gar nicht hören."

Das hat sich unvergesslich in mein Herz eingepägt. Und der Heilige Geist erinnert mich auch immer mal wieder daran in konkreten Situationen.

- Wie reagierst du, wenn jemand dir eine kritische Rückmeldung gibt?
- Bist du bereit zuzuhören oder erklärst du und verteidigst du dich?

2. Was hat Zuhören mit dem wichtigsten Gebot zu tun?

In 5. Mose 6,3-5 lesen wir: *Israel, du sollst hören und darauf achten, dass du es tust, damit es dir gut gehe und du sehr vermehrt werdest, wie der HERR, der Gott deiner Väter, dir verheissen hat, in dem Land, in dem Milch und Honig fließen. Höre Israel, der HERR, unser Gott, ist HERR allein.*

Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft.

Das zeichnet Menschen aus, die Gott von ganzem Herzen lieben, sie hören Gott aufmerksam zu. Sie wollen sein Wort hören, darauf achten und danach handeln.

In der Lesung haben wir von Salomo gehört. Gott sagte zu ihm: Wünsch dir, was ich dir geben soll! - Was für eine Steilvorlage, was für ein Angebot von Gott an den jungen König von Israel.

Was wäre deine Antwort, wenn Gott zu dir sagen würde: "Los, wünsch dir was!"?

Was hast du zuoberst auf deiner Bucketlist? Stichwort zum Nachbarn...

Der junge Salomo bittet um ein hörendes und gehorsames Herz!!

Wow! Er hat verstanden, dass Gelingen und Erfolg und Frieden und Erfüllung im Leben direkt damit zusammenhängt, dass sein Herz bereit wird, auf Gott zu hören. Deshalb will er auf Gottes Wort achten und danach handeln. Er gibt Gottes Wort mehr Bedeutung und Gewicht als seinen eigenen Wünschen und Gedanken.

Jesus verband das wichtigste Gebot, Gott zu lieben und auf ihn zu hören, mit einem zweiten: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Jesus liebte die Menschen und hat sie nicht einfach abgefertigt.

Der blinde Bartimäus schrie laut: Jesus, hilf mir! Da rief Jesus ihn zu sich und fragte: *51 »Was willst du? Was soll ich für dich tun?«* Jesus blieb stehen. Er sah hin. Er stellte Fragen. Er hörte zu. Den Blinden. Den Ausgestoßenen. Den Zweifelnden. Und oft begann Heilung genau dort - wo ein Mensch sich endlich gehört fühlte.

3. Was macht mich zu einem guten Zuhörer?

Viele von euch haben in ihrer beruflichen Laufbahn Kommunikations-Weiterbildungen besucht. Und wir können viel von der psychologischen Forschung lernen und übernehmen.

Oft helfen uns die Tools und Techniken im professionellen und auch im privaten Umfeld besser zu kommunizieren. Und doch kommt es immer wieder zu Konflikten, weil andere Menschen oft so unverständlich anders ticken und wir frustriert zugeben müssen, dass wir einander einfach nicht verstehen oder auf die Nerven gehen.

Deshalb reichen Tools und Techniken allein nicht, um uns zu guten Zuhörern zu machen.

Wir brauchen ein neues Herz!

Jesus sagt: Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander liebt, wie ich euch geliebt habe.

Das neue Herz wächst, wenn wir uns von Jesus lieben lassen und diese Liebe auch an unsere Nächsten weitergeben.

Und aufmerksames Zuhören ist ein Ausdruck dieser Liebe.

Wenn ich meinem Nächsten aufmerksam, empathisch, liebevoll und geduldig zuhöre, dann entsteht wie eine Brücke des Verständnisses zu seinem Herzen.

Aufmerksam zuhören bedeutet, meinen eigenen Standpunkt, meine Sicht der Situation, meine Einschätzung, meine Lösung für das Problem meines Gegenübers zurückzulassen.

Die Liebe bewegt mich dazu, mich bereitwillig über diese Brücke zu bewegen zum Standpunkt, zur Perspektive meiner Nächsten. Ich höre zu und lasse mich erstmal ganz auf die Erfahrungen, auf die Gefühle, auf die Bedürfnisse meines Gegenübers ein.

Mein Ziel: Ich will aus ihrer Perspektive, von ihrer Lebenswirklichkeit her verstehen, wie es der Person geht, ohne zu bewerten oder zu kritisieren oder einen Ratschlag zu geben.

Den Nächsten lieben bedeutet, ihm zuzuhören, mich auf seine Welt einzulassen, ihn zu respektieren und wertzuschätzen und seine Lasten mit ihm zu tragen – *"so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen"* schreibt Paulus in Galater 6,2

In Philipper 2,3 werden wir aufgefordert: *In Demut achte einer den anderen höher als sich selbst.*

Aufs Zuhören bezogen bedeutet das, dass ich den Worten des anderen mehr Bedeutung und Gewicht gebe als meinen eigenen. Das heißt, dass es mir wichtiger dir zuzuhören, als von dir gehört zu werden. Diese Herzenshaltung meinen Nächsten gegenüber ist die Grundlage dafür, dass ich ein guter Zuhörer, eine gute Zuhörerin werden kann.

Im Jakobusbrief heißt es:

„Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, ...“ (Jakobus 1,19)

Schnell zum Hören. Nicht schnell zum Antworten.

Schnell zum Hören. Nicht schnell zum Urteilen über das Gehörte. Nicht schnell zum Ratschläge geben, zum Widersprechen oder Verharmlosen. Nicht schnell, zum Verteidigen.

Schnell zum Hören. Warum? Weil Zuhören Liebe ist. Denn Zuhören bedeutet:

Ich stelle mich selbst zurück. Ich halte inne. Ich öffne mein Herz für dich.

Liebe Gemeinde,

Zuhören ist kein passiver Akt. Es ist eine Entscheidung, eine Haltung des Herzens.

Vielleicht ist es sogar eine der stillsten – und gleichzeitig kraftvollsten Formen von Nächstenliebe.

Gerade in unserer Zeit. In einer Welt voller Ablenkung, voller Stimmen, voller Meinungen ist echte Aufmerksamkeit zu etwas Seltenem geworden. Und genau deshalb ist Zuhören so wertvoll.

Gott hat uns zwei Ohren gegeben und einen Mund. Vielleicht nicht ohne Grund.

Stellen wir uns vor, was geschehen könnte, wenn wir neu lernen einander zuzuhören:

- In unseren Familien – dass Kinder sich wirklich gesehen und gehört fühlen.
- In unseren Freundschaften – dass Menschen sich öffnen dürfen.
- In unserer Gemeinde – dass echte Gemeinschaft wächst.

Vielleicht wird die Welt nicht dadurch verändert, dass wir mehr sagen – sondern dadurch, dass wir beginnen, einander wirklich zuzuhören. Lasst uns Menschen werden, die nicht nur gute Worte haben, sondern offene Ohren. Menschen, durch die Gottes Liebe erfahrbar wird – nicht nur im Reden, sondern im Zuhören.

Amen.

Lasst uns beten:

Herr, unser Gott, Dank, dass du ein Gott bist, der hört. Du überhörst nicht unser Rufen, du übergehst nicht unsere Sorgen, du wendest dich uns zu. Und doch sind wir oft anders.

Wir sind schnell mit Worten, schnell mit Meinungen, schnell mit Urteilen – aber langsam im Zuhören. Vergib uns, wo wir Menschen übergangen haben. Wo wir nicht wirklich da waren.

Wo wir mehr mit uns selbst beschäftigt waren als mit dem anderen.

Schenke uns ein hörendes Herz.

Lehre uns, still zu werden.

Lehre uns, aufmerksam zu sein.

Lehre uns, den anderen wirklich zu sehen – und zu hören.

Mach uns zu Menschen, durch die deine Liebe spürbar wird.

In unseren Familien, in unserer Gemeinde, in unserem Alltag.

Amen.