

Gehört und verstanden: Bremer Café macht Zuhören zum Erlebnis!

In Findorff bietet das monatliche Zuhör-Café spannende Gespräche und fördert aktives Zuhören für tiefere Beziehungen.



Findorff, Deutschland - Im Bremer Stadtteil Findorff hat sich ein ganz besonderes Projekt etabliert: das „Zuhör-Café“ von Petra Haslop. Hier haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, fünf Minuten lang ununterbrochen zu sprechen – und das dreimal während eines Treffens. Dieses Treffen findet monatlich im Nachbarschaftshaus „Nahbei“ statt und bietet somit einen wertvollen Raum für Austausch und Begegnung. Zu Beginn wird ein Thema oder eine offene Frage festgelegt, wie etwa „Was ist in Dir gerade lebendig?“. Handys werden dezent auf lautlos gestellt oder ganz außer Reichweite gelegt, damit die Gesprächsatmosphäre ungestört bleibt.

Wie die **Evangelische Zeitung** berichtet, wird das Zuhören in

unserer heutigen Zeit oft als seltene Fähigkeit angesehen. Kurt Tucholsky stellte bereits 1931 fest, dass viele Menschen nicht richtig zuhören können. Martin Hartung, Linguist und Gesprächsexperte, hebt hervor, dass Zuhören als eine der grundlegendsten kommunikativen Fähigkeiten gilt, die erlernt werden kann. Seiner Meinung nach sind innere Bereitschaft und bestimmte Techniken, wie Blickkontakt und Bestätigungen, unerlässlich, um diese Fähigkeit zu fördern.

Die Kunst des Zuhörens

Aktives Zuhören umfasst ein engagiertes Dabeisein im Gespräch. Es ist mehr als nur Mundaufsperrn und Nicken. Wie auf **Projekte leicht gemacht** beschrieben, basiert die Grundhaltung des aktiven Zuhörens auf den Axiomen des Psychologen Carl Rogers. Dazu gehören Empathie, Authentizität und positive Wertschätzung. Diese Haltung lässt sich durch verschiedene verbale und nonverbale Techniken unterstützen, die die Kommunikation verbessern können.

Die Vorteile des aktiven Zuhörens sind vielfältig. Wer aktiv zuhört, schafft Vertrauen und reduziert Missverständnisse. Rückfragen und Bestätigungen helfen dabei, den gesprochenen Inhalt besser zu verarbeiten, was zu einer angenehmeren Gesprächsatmosphäre führt. Empathie und die Fähigkeit, den Gesprächspartner wirklich zu begreifen, sind zentrale Bausteine für tiefere Beziehungen.

Aktives Zuhören im Beruf und Alltag

Aktives Zuhören hat jedoch nicht nur im privaten Bereich seine Bedeutung. Auf **Nesus** wird deutlich, dass 90% der Führungskräfte aktives Zuhören als entscheidend für den geschäftlichen Erfolg erachten. Studien belegen, dass 71% der Befragten angeben, durch aktives Zuhören ihre Konfliktlösungsfähigkeiten verbessert zu haben. Zudem sagen 65% der Unternehmen, dass aktive Zuhörer die Kundenbindung erhöhen.

Grundlagen für aktives Zuhören sind die bewusste Verwendung nonverbaler Techniken, wie eine offene Körperhaltung, Blickkontakt und das Einhalten von Geduld. Gutes Zuhören kann die Kommunikationsqualität um bis zu 70% steigern und die Effizienz in Meetings sogar um 30% erhöhen. Letztlich hängt der Erfolg der Kommunikation zu 51% von der Zuhörfähigkeit des Gegenübers ab, so Professor Lyman K. Steil.

Wer also im Alltag oder im Beruf erfolgreicher kommunizieren möchte, sollte besonderen Wert auf aktives Zuhören legen. Denn wie die Erfahrungen im „Zuhör-Café“ zeigen, ist es im Gespräch oft der Zuhörer, der den Unterschied ausmacht.

Details	
Ort	Findorff, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• evangelische-zeitung.de• projekte-leicht-gemacht.de• www.nesus.eu

Besuchen Sie uns auf: mein-bremen.net