

29.08.2025 | 21:58 Uhr

**Abendsegen | rbb 88.8**

Ein Beitrag von

**Lea-Katharina Gatzky**

## Über die Kunst des Zuhörens

In einer Welt voller Stimmen und Ablenkungen kann echtes Zuhören manchmal wie eine verlorene Kunst wirken. Ich gebe zu, dass ich mich selbst oft schwertue, einfach nur zuzuhören, ohne mich sofort mit meinem Verständnis oder meinen eigenen Erfahrungen einzubringen. Doch wenn ich wirklich zuhöre, schenke ich dem anderen etwas Wertvolles: meine volle Aufmerksamkeit.

Zuhören bedeutet mehr als nur hören, was gesagt wird. Es ist ein Akt der Präsenz, der Achtsamkeit. Wenn ich zuhöre, schenke ich dem anderen mein ganzes Sein. Ich schaffe einen Raum, in dem der andere sich nicht nur gehört, sondern auch gesehen und verstanden fühlt – und in diesem Raum entsteht oft mehr als nur ein Gespräch. Es entsteht eine Verbindung.

Im Trubel des Alltags vergesse ich oft, wie wichtig es ist, wirklich zuzuhören. Ich möchte mehr bewusst innehalten und der Kunst des Zuhörens mehr Raum geben.

In dieser Nacht möchte ich die Stille nutzen, um mich daran zu erinnern, wie wertvoll echtes Zuhören ist – sowohl in Gesprächen mit anderen als auch im Gespräch mit mir selbst.

Schlafen Sie gut und kommen Sie gut durch die Nacht.