

## Montag, 6.5.:

Oft fühlen Menschen sich einsam, weil sie das Gefühl haben, da ist keiner, der mir wirklich zuhört. Dabei ist gar nicht so entscheidend, ob man allein ist oder unter Menschen. Man kann sich z.B. auch innerhalb einer Gemeinde einsam fühlen, wenn man erlebt, dass da zwar viele Menschen sind, die sich aber anscheinend nicht für einen als Person interessieren und nicht wirklich zuhören. Wenn mir dagegen wirklich zugehört wird, fühle ich mich wahrgenommen und wertgeschätzt. Zuhören schafft Begegnung. Es entsteht Beziehung.

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass man Ihnen nicht richtig zuhört? Oder bekommen Sie vielleicht von anderen zu hören, Sie würden nicht richtig zuhören? Falls Sie das eine oder andere aus eigener Erfahrung kennen - wie geht es Ihnen damit?



## Dienstag, 7.5.:

Manchmal kann Zuhören durchaus anstrengend sein:

- ... wenn jemand ununterbrochen ohne Punkt und Komma redet und ich selbst nicht zu Wort komme.
- ... wenn jemand mich zum Handeln in eine bestimmte Richtung drängen will, die nicht meine ist.
- ... wenn jemand immer nur Recht haben will.
- ... wenn ich gerade unter Zeitdruck stehe.
- ... wenn mich ein Thema überhaupt nicht interessiert.
- ... wenn um mich herum vieles ist, was mich ablenkt.

Wann fällt es Ihnen schwer, anderen aufmerksam zuzuhören? Reden Sie im Gebet mit Gott darüber und bitten Sie ihn um Hilfe. Segnen Sie die Menschen, denen Sie nicht zuhören können. Auch diese sind von Gott geliebt!

### **Mittwoch, 8.5.:**

Jesus war nicht nur ein guter Prediger, er war auch ein guter Zuhörer. Gerade auch im Zuhören zeigt Jesus den Menschen immer wieder Gottes Liebe und Wertschätzung. Er vermittelt ihnen: Ich nehme dich wahr. Ich sehe dich. Du bist Gottes geliebtes Kind und ich bin für dich da.

Lesen Sie auf der Vorderseite noch einmal die fünf Beobachtungen zu der Frage, wie Jesus Menschen zugehört hat.

-> In welchem Punkt möchten Sie von Jesus lernen?

-> In wie fern ist Zuhören eine Form der Liebe?

### **Donnerstag, 9.5.:**

Jesus war ein guter Zuhörer, wenn es darum ging, *anderen Menschen zuzuhören*. Er war aber auch ein guter Zuhörer, wenn es darum ging, *Gott zuzuhören*. Immer wieder zog es ihn in die Stille zurück, um zu beten. Jesus hat beim Beten aber nicht nur geredet, sondern tatsächlich auch intensiv auf Gottes Stimme gehört. Bevor er sein öffentliches Wirken begann, war Jesus ganze 40 Tage allein in der Wüste, um auf Gott zu hören. Dieses aufmerksame Hören auf Gottes Stimme, die echte Begegnung mit Gott war die Grundlage für sein dann folgendes Wirken.

Wie sieht das aus, wenn Sie zu Gott beten? Reden Sie dann und erwarten, dass Gott Ihnen zuhört? Oder redet Gott und Sie hören zu? Gibt es beides, das Reden und Zuhören? Oder haben Sie sich vielleicht gar nichts zu sagen?

Beten Sie doch heute einfach mal anders als sonst...

### **Freitag, 10.5.:**

Zeiten der Stille, des Hörens auf Gott, verändern mich und meine Art, anderen Menschen zuzuhören. Mir wird dann wieder neu bewusst, wer ich in Gottes Augen bin und was ich wert bin. Gott sieht mich liebevoll an. Ich fühle mich wahrgenommen und angenommen mit allem was in mir ist, auch den dunklen Seiten, meinen Ängsten, Unzulänglichkeiten und meinem Versagen. Ich bin von Gott zu 100% anerkannt,

wertgeschätzt und geliebt. Je mehr mir das im Alltag bewusst ist, umso besser kann ich mit voller Aufmerksamkeit anderen Menschen zuhören und im Gespräch ganz für sie da sein. Denn dieses innere Ruhen in Gottes liebender Aufmerksamkeit befreit mich davon, im Gespräch mit Menschen die Aufmerksamkeit auf mich und meine Bewertung ziehen zu müssen. Weil Gott mir *seine* volle Aufmerksamkeit schenkt und ich wahrgenommen werde, kann ich meinem Gegenüber im Gespräch *meine* volle Aufmerksamkeit schenken. Jetzt darf es ruhig ganz um den anderen, seine Geschichte und seine Sichtweisen gehen. Ich muss nicht allem zustimmen, was der andere sagt. Aber ich kann aufmerksam zuhören und es als seine Sicht gelten lassen.

Probieren Sie es heute einmal aus, jemandem im Gespräch ganz bewusst Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken und zuzuhören!

### **Samstag, 11.5.:**

In Apostel reden wir immer wieder davon, dass wir füreinander da sein wollen. Gelebte Nächstenliebe ist uns in der Gemeinde ein wichtiger Wert. Wie auch immer die Form der Unterstützung am Ende aussehen mag, alles Füreinander da sein beginnt mit der inneren Haltung, dass wir einander wahrnehmen, aufmerksam zuhören und interessiert nachfragen, wie es dem anderen geht. Das ist der erste und wichtigste Schritt.

In der Seelsorge erlebe ich immer wieder, wie gut es tut, wenn jemand wirklich aufmerksam zuhört ohne zu werten, ohne Ratschläge zu geben, ohne vergleichend von eigenen Erfahrungen oder denen anderer Leute zu erzählen. Sondern einfach nur da ist und es so zu einer echten Begegnung kommt.

Für wen sind Sie da? Wem wollen Sie mal zuhören?

Wenn Sie das Bedürfnis nach einem seelsorgerlichen Gespräch haben, bei dem *Ihnen* zugehört wird, melden Sie sich gerne. Wir sind für Sie da! Kontakt: 040-76 11 46 55 (Rena Lewitz)

### **Herzliche Einladung zum Gottesdienst am nächsten Sonntag:**

**10:30 Uhr:** Morgengottesdienst in klassischer Form

**18:00 Uhr:** Punkt 18-Gottesdienst mit Band

Thema: Berührung - Menschen begegnen wie Jesus

**Punkt 11-Gottesdienst am 5.5.2019**  
**Thema: Zweiohrhasen -**  
**Menschen zuhören wie Jesus**  
**Andachten für jeden Tag der Woche**  
(Diakonin Rena Lewitz)



Die Hauptaussagen der Predigt:

1. Jesus nimmt Menschen aufmerksam wahr wie sie sind. Er schaut nicht weg, er sieht sie an (z.B. Zachäus).
2. Jesus begegnet Menschen mit Respekt und lässt sie selbst sagen, was ihr Problem oder ihr Bedürfnis ist, statt einfach ungefragt zu helfen, wie er es für richtig hält (z.B. der Kranke am Teich Bethesda).
3. Um zuhören zu können, ist Jesus bereit, innezuhalten und sich unterbrechen zu lassen (z.B. bei Bartimäus)
4. Jesus hört nicht nur auf das Gesagte. Er achtet auf das, was unterschwellig noch mitgeteilt wird. Er erkennt Gefühle und Absichten hinter dem Gesagten (z.B. bei Pharisäern oder der Frau, die ihn salbt)
5. Jesus geht ein Wegstück mit als zuhörender Wegbegleiter (z.B. zwei Jünger auf dem Weg nach Emmaus).

Jesus war ein guter Zuhörer, wenn es darum ging, anderen Menschen zuzuhören. Er war auch ein guter Zuhörer, wenn es darum ging, Gott zuzuhören.

Stille Zeiten des Hörens auf Gott verändern mich und meine Art, anderen Menschen zuzuhören: Mir wird bewusst, wie Gott mich sieht. Weil Gott mir *seine* volle Aufmerksamkeit schenkt und ich wahrgenommen bin, kann ich meinem Gegenüber im Gespräch *meine* volle Aufmerksamkeit schenken.

Alles Füreinander da sein beginnt mit der inneren Haltung, dass wir einander wahrnehmen, aufmerksam zuhören und interessiert nachfragen, wie es dem anderen geht.

Zuhören ist eine Form der Liebe. (Erich Fromm)