Christian Peitz

Hören, Hinhören und Zuhören – Ein Ausflug in das Land der Luschdrömer

Über das Hören ließe sich vieles sagen. Bereits vor der Geburt im Mutterleib ist das Hören möglich. Anders als die Augen lassen sich die Ohren nicht schließen. Hören kann starke Emotionen hervorrufen. Das gilt im Guten wie im Schlechten. Man könnte der Frage nachgehen, wie das Hören physikalisch funktioniert; und die Verarbeitung auditiver Reize im Gehirn ist ebenfalls ein spannendes Thema. So viele Möglichkeiten. Hier aber soll es um etwas anderes gehen.

Ein Gedankenspiel. Wie mag sich die Welt für den Menschen über die Jahrtausende angehört haben? Was haben die frühen Menschen in den Savannen gehört, zur Zeit der Jäger und Sammler? Wie hat die Antike und wie das Mittelalter geklungen? These: Es gab viele Geräusche, die wir heute auch kennen. Tiere, Menschen, Wind und Wetter. Handwerkliche Tätigkeitsgeräusche.

Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert nahmen drei Dinge zu, die das Hören im Alltag schleichend veränderten: Die Größe der menschlichen Siedlungen. Die Technisierung unterschiedlicher Arbeitsprozesse in Fabriken. Die Bedeutung technischer Errungenschaften für die Mobilität.

Und es gab noch eine Veränderung, die erst nach der Industrialisierung, also im Informations- und Medienzeitalter, ihre volle Ausprägung erreichte.

Immer mehr Informationen

Bereits in der frühen Neuzeit entstanden Zeitungen, die eine regelmäßigere Nachrichtenversorgung ermöglichten. Mit der Industrialisierung verbesserten sich die technischen Voraussetzungen für ihre Herstellung und Verbreitung erheblich. Die Zeitung entwickelte sich zum ersten großen Leitmedium. Das 20. Jahrhundert war ein Jahrhundert, in dem Tages-zeitungen eine große Bedeutung hatten, auch wenn sie zunehmend von Fernsehen und Radio ergänzt wurden.



Heute genügt vielen Menschen die tägliche Berichterstattung nicht mehr. Wir leben im Internetzeitalter und im Zeitalter der Push-Informationen. Und diese hohe Informationsdichte mit ihrer engen Taktung verändert Gespräche. Könnte es sein, dass menschliche Kommunikation in den vergangenen Jahrhunderten selten der Information und häufiger der Beziehungspflege gegolten hat?

Reizüberflutung?

Unser heutiger Alltag könnte in doppelter Hinsicht von etwas geprägt sein, das man im Volksmund etwas unscharf Reizüberflutung nennt. Können unsere Sinne durch Reize tatsächlich „überfluten“? Oder ist es nicht eher so, dass wir uns schwerer damit tun, Reize zu filtern.

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass sich im Bereich der audiovisuellen Medien, beispielsweise beim „Spielfilm“, Tempo und Ästhetik verändert haben. Es gibt mehr Schnitte und damit verbunden visuelle Perspektivwechsel. Gleichzeitig enthalten Filme mehr akustische Reize, so wird zum Beispiel Musik umfangreicher eingesetzt: Mehr Szenen sind mit Hintergrundmusik unterlegt.

© Christian Peitz, 2026 | www.papierfliegerbotschaften.de

Auch Geräusche werden intensiver eingesetzt. Unsere Wahrnehmung ist bei neuen Filmen oft etwas mehr gefordert. Gleichzeitig haben sich Gewohnheit und Erwartung bei einigen Menschen verändert. Ältere Filme wirken manchmal „schlecht gealtert“. Was früher unterhaltsam war, erscheint heute langsam und manchmal sogar langweilig. Unsere Wahrnehmung ist eine vergleichsweise geringe Reizdichte nicht mehr gewöhnt. Und das ist eigentlich schade, denn diese alten Filme sind nicht falsch.

Eine Frage der Geduld?

Unsere veränderten Gewohnheiten im Umgang mit Medien beeinflussen die Nutzung auch auf andere Weise: Einige Portale für Audiomedien, in denen man Podcasts, Hörbücher, Hörspiele und manchmal auch Musik findet, bieten die Funktion an, die Abspielgeschwindigkeit moderat zu erhöhen. Dann werden Podcasts in 110% oder sogar 120% Geschwindigkeit abgespielt. Vielleicht fällt es uns zunehmend schwer, einem Gedanken das Tempo zu lassen, das er eigentlich braucht. Vielleicht führen das hohe Tempo und die hohe Reizdichte, die wir regelmäßig erleben, zu nachlassender Geduld. Fällt es uns schwerer, alten Filmen und ruhigen Erzählungen zu folgen?

Wir haben vermutlich tatsächlich eine größere Reizdichte zu verarbeiten als die Menschen in den vergangenen Jahrhunderten. Gleichzeitig prägt sie unsere Erwartungen, denn wir scheinen mehr Reize zu benötigen als früher und stellen sie bei Bedarf her. Aber Vorsicht: Möglicherweise führt der Begriff „benötigen“ hier in die Irre. Tatsächlich könnte es vielmehr eine Gewohnheit sein. Und möglicherweise sogar eine schlechte. Bringen wir uns in Unruhe, weil wir uns über Reizsteigerungen selbst die Geduld abtrainieren?

Fokussieren wir uns auf die auditive Wahrnehmung: Wir hören unentwegt! Stimmen, Hintergrundmusik, Straßenverkehr, Geräusche unserer Medienwelt (Signaltöne, Gerätelüftung, Tastaturtippen, ...) auf der einen Seite, Dauerinformationen auf der anderen. Wo aber bleibt die wohltuende Qualität der Stille? Brauchen wir das nicht auch? Gelegentliche Ruhe, um uns selbst wahrnehmen zu können? Die Anforderung an den heutigen Menschen, Reize und Informationen zu filtern, dürfte also größer sein als früher.



Und wenn Filterprozesse nicht gelingen, ist die Gefahr groß, sich selbst scheiternd zu erleben. „Das habe ich nicht gehört.“ Oder: „Das habe ich nicht mitbekommen.“

Aufmerksamkeit als Herausforderung

Daniel Joseph Levitin hat einen bemerkenswert vielseitigen Hintergrund. Er ist nicht nur Psychologe und Neurowissenschaftler, sondern auch Musiker, Musikproduzent und Schriftsteller. Er weist darauf hin, dass unser Gehirn keineswegs für eine Welt entwickelt wurde, in der täglich Tausende von Entscheidungen, Mitteilungen und Sinneseindrücke um Aufmerksamkeit konkurrieren. Die biologische Ausstattung des Menschen hat sich in wenigen Jahrtausenden kaum verändert, die Umwelt dagegen grundlegend. Aufmerksamkeit ist deshalb kein unbegrenzter Rohstoff, sondern eine knappe Ressource.

© Christian Peitz, 2026 | www.papierfliegerbotschaften.de

Das Gehirn muss fortwährend auswählen, welche Informationen weiterverarbeitet und welche ausgeblendet werden. Aus dieser Perspektive wird deutlich, dass eine Fähigkeit unter den Bedingungen unserer modernen Informationswelt besonders gefordert ist: die Kompetenz, Reize zu filtern. Wer Reize ordnen und gewichten und dabei Unwichtiges ausblenden kann, behält eher den Überblick und schützt seine geistigen Ressourcen.

In den letzten Jahren werden individuelle Unterschiede in der Reizverarbeitung sichtbarer. Menschen unterscheiden sich darin, wie leicht sie Aufmerksamkeit bündeln, Ablenkungen ausblenden oder komplexe Sinneseindrücke integrieren können. Eine zunehmend reizintensive Umwelt macht diese Unterschiede nicht zwangsläufig größer, wohl aber bedeutsamer.

Und die Kinder?

Kinder kennen den Vergleich nicht. Sie wissen nicht, wie es früher war. Sie wachsen von Anfang an in einer Welt auf, in der die sinnliche Wahrnehmung stark gefordert ist. Je eher sie mit den verbreiteten Medien umgehen, desto eher werden sie an deren Tempo gewöhnt. Noch vor vierzig Jahren mussten Kinder eine Woche warten, bis ihre Lieblingsfernsehserie mit der nächsten Folge fortgesetzt wurde. Heute sind Serien rund um die Uhr vollständig verfügbar. Gleichzeitig sind YouTube, TikTok und andere Anbieter von Kurzvideos geprägt.

Diese Entwicklungen haben Folgen für das Aufwachsen von Kindern. Die Förderung der kindlichen Bildung kann nicht mehr nur darin bestehen, immer neue Informationen bereitzustellen. Ebenso wichtig ist es, Kindern Strategien zu vermitteln, Informationen auszuwählen, Zusammenhänge zu erkennen und Reize sinnvoll zu strukturieren.

Potenziale des Hörens

In diesem Kontext kann dem Hören eine besondere Rolle zukommen, ohne dass unterschiedliche Sinne in Konkurrenz geraten.

Unser Hörsinn nimmt Sprache, Musik und erzählte Geschichten wahr, aber auch noch mehr als das. Wenn wir einem anderen Menschen Aufmerksamkeit schenken, ihn also nicht nur hören, sondern ihm zuhören, kann etwas gestärkt werden, das über die bloße Information hinausgeht: unsere Beziehung zueinander. Im Folgenden sollen nun einige wichtige Potenziale des Hörens thematisiert werden.



These 1: Genaues Hinhören fördert Aufmerksamkeit und Geduld.
Wenn wir Kinder das Hören als Abenteuer erleben, können sie ihre Aufmerksamkeit trainieren.

- Der Hörspaziergang: Unterwegs auf Höreindrücke hinweisen oder nach ihnen fragen. (Hast Du das gehört? Was könnte das gewesen sein?)
- Höraufgaben bei Geschichten und Hörspielen. (Welches Geräusch ist zu hören, wenn dieses oder jenes passiert? Wer hat eigentlich in der Geschichte dieses oder jenes gesagt?)
- Dem Hören Aufmerksamkeit schenken (Welche Geräusche gibt es in Deinem Zimmer? Welche hörst Du auf dem Weg zur Kita oder Schule?)
- Reflexionen (Welche Geräusche hast Du heute gehört? Welche Geräusche waren schön? Gab es auch ein unangenehmes Geräusch?)

© Christian Peitz, 2026 | www.papierfliegerbotschaften.de

These 2: Zuhören kann Empathie fördern und ist eine wichtige Grundlage sozialer Kompetenz.

In einem Interview sagte Michael Ende über seine Heldin Momo, dass er den Gedanken als reizvoll empfand, ihr ganz untypische Stärken zu geben. Sie profiliert sich nicht im Kampf, sondern dadurch, dass sie sich zurücknimmt und anderen Raum gibt. „Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen." Aus diesem Grund, so sagte es Michael Ende in einem Interview (Quelle: DVD „Momo"), wohnt Momo auch in einem Amphitheater. Es ist ein Ort, der zum Zuhören einlädt. Und aus der Luft betrachtet ähnelt das Amphitheater einer Ohrmuschel.

Wann aber hören wir im Alltag anderen richtig zu? Und wie bemerken wir, dass wir es tun? Hinweise: Vielleicht hören wir dann richtig gut zu, wenn die Worte unseres Gegenübers in uns Bilder oder Gefühle entstehen lassen? Zuhören, das könnte bedeuten, sich dem inneren Erleben unseres Gegenübers zuzuwenden. Übungen mit Kindern:

- Bei Bilderbüchern oder Geschichten Fragen zu einzelnen Figuren stellen: Was glaubst Du, wie es ihm/ihr geht? Was hat er sich in der Situation wohl gewünscht? Wie hat sie sich wohl gefühlt, als dieses oder jenes passiert ist?
- Fragen zu Freundinnen und Freunden: Was glaubst Du, welches Essen er/sie am liebsten mag? Was bringt ihn zum Lachen? Worüber hat sie sich gefreut?



These 3: Wer zuhört, schlägt nicht. Zuhören kann einen Beitrag zur Gewaltprävention leisten.

Der Philosoph Emmanuel Levinas hat einen bemerkenswerten Satz formuliert, der die Würde des (anderen) Menschen als Pflicht in der menschlichen Begegnung darstellt. „Das ‚*Du sollst nicht töten*' ist das erste Wort des Antlitzes. Das aber ist ein Gebot. In der Erscheinung des Antlitzes liegt ein Befehl, als würde ein Herr mit mir sprechen." Der Begriff Antlitz könnte vielleicht mit Gesicht oder Erscheinung übersetzt werden. Auffällig ist: Das Sehen ist hier die Brücke. Im Antlitz meines Gegenübers soll ich seine Würde erkennen und ihn oder sie „nicht töten".

Bei der Umsetzung dieser ethischen Forderung könnte das Hören durchaus helfen. Eine zuhörende Haltung kann uns dabei helfen, unser Gegenüber als Menschen mit eigenen Erfahrungen, Bedürfnissen und Beweggründen wahrzunehmen und seine Würde anzuerkennen. Zuhören kann den Reflex unterbrechen, mein Gegenüber vorschnell zu verurteilen und zu bewerten.

Zuhören ist mehr als eine vorübergehende Tätigkeit. Es kann zu einer Haltung werden, mit der wir anderen Menschen begegnen. Wer eine zuhörende Haltung entwickelt, ist bereit, andere Sichtweisen und Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen, auch wenn er sie nicht teilt. Das bedeutet nicht, Konflikte zu vermeiden. Aber es verändert möglicherweise die Art, wie wir sie austragen. Wer verstehen will, muss nicht sofort verurteilen. Und wer sich auf sein Gegenüber einlässt, wird vielleicht seltener versuchen, den eigenen Willen mit Gewalt durchzusetzen.

Übungen mit Kindern:

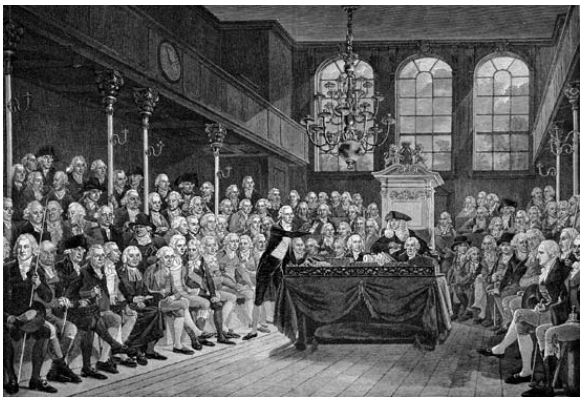
- Regelmäßiges Zuhören an sich kann bereits eine Übung sein. Insbesondere das Erleben von Empathie kann hilfreich sein. Insofern leisten theoretisch auch die Übungen zu These 2 einen Beitrag. Auch das regelmäßige aufmerksame Hören von Hörspielen ist eine gute Übung.
- Streit vermeiden: Wenn in Geschichten oder Bilderbüchern von Streitsituationen erzählt wird, kann es sich lohnen, der Frage nachzugehen, wie dieser Streit hätte vermieden werden können. Dazu muss man sich den Streitenden zuwenden und

© Christian Peitz, 2026 | www.papierfliegerbotschaften.de

versuchen zu ergründen, welche Beweggründe sie haben. Daraus lassen sich kreative Lösungsideen formulieren. Hätte es Möglichkeiten gegeben, die (vielleicht als Kompromiss) für beide in Ordnung gewesen wären? Welche Bedürfnisse stehen einander entgegen? Was geschieht, wenn Bedürfnisse und Wünsche ernst genommen werden, auch wenn sie nicht befriedigt werden können?
- Nachdenken über eigene Konflikte: Wann hattest Du einen Streit? Wie ging es wohl dem/der anderen? Was hat er/sie gewollt? Was hast Du gewollt? Hätte es eine Lösung ohne Streit geben können?

These 4: Zuhören ist ein Grundpfeiler der demokratischen Bildung.
Demokratie beginnt nicht damit, eine Meinung zu vertreten. Vielmehr ist das Wesen der Demokratie die Teilhabe aller. Daraus ergibt sich das Bemühen, Lösungen zu finden, die sich möglichst gut an den Wünschen und Bedürfnissen aller orientieren, auch wenn dabei nicht alle individuellen Interessen gleichermaßen berücksichtigt werden können. Die Vorzüge einer Gesellschaft (z. B. Gesundheitsversorgung, Bildung, Infrastruktur) sind ohne die „Nachteile“ (Steuern zahlen) nicht zu haben. Darauf kann man im Kleinen auch schon mit Kindern zu sprechen kommen. Übungen:

- Eine gemeinsame Entscheidung ist zu treffen. Es wird gelost. Jede und jeder zieht den Namen eines anderen Kindes, das dann vertreten werden muss. Bevor die Entscheidung getroffen wird, müssen die Kinder herausfinden, welche Meinung die Person vertritt, deren Namen sie gezogen haben. Niemand darf seine Meinung einbringen, sondern nur die Meinung des Kindes, das man vertritt. – Was fällt leicht? Was fällt schwer?
- Reflexion: a) Überlege Dir einen Wunsch! Stell Dir vor, wie es Dir geht, wenn Dein Wunsch erfüllt wird. b) Jetzt stell Dir vor, was Deine Wunscherfüllung für andere bedeutet. Wer hat neben Dir einen Vorteil, wenn Dein Wunsch erfüllt wird? Für wen könnte es Schwierigkeiten oder Nachteile geben?



Anmerkung in eigener Sache: Das Land der Luschdrömer

In meinem Märchenhörspiel Einer stieg auf den Drachenberg geht es ebenfalls um das Hören. Im Land der *Luschdrömer*. Das Wort *Luschdrömer* klingt wie ein uraltes Märchenwort. Tatsächlich ist er eine Neuschöpfung, die sich an alten Sprachwurzeln orientiert. Der Begriff ist dabei vom *Schlaraffenland* inspiriert: Darin steckt das mittelhochdeutsche *sluraffe*. Das ist ein Spottwort für einen Faulpelz, zusammengesetzt aus *sluren* (schlaff, faul), und *Affe* als Verstärkung. *Luschdrömer* ist nach diesem Vorbild ähnlich gebildet: Der erste Bestandteil ist an ältere Wörter für „lauschen“ und „hören“ angelehnt, der zweite an das mittelhochdeutsche tröumen (träumen). Gemeinsam ergeben sie also die Lausch-Träumer oder eben: die Luschdrömer.

Einer stieg auf den Drachenberg



Ritter Balthasar verliert nach einer Drachenbegegnung sein Augenlicht. Später gelangt er durch einen Sturz in das Land der Luschdrömer und entdeckt dort ungewohnte Formen der Wahrnehmung. Die Anderswelt konfrontiert ihn nicht mit neuen Feinden, sondern mit anderen Möglichkeiten, die Welt zu erfahren. Das Märchen gibt es im Podcast Märchen-Hörspiele (Episode 80) kostenlos und werbefrei überall, wo es Podcasts gibt, zum Beispiel auf podigee.io.

© Christian Peitz, 2026 | www.papierfliegerbotschaften.de

Sieben Verführungen zum Hören

Diese Vorschläge für das Hören im Alltag richten sich an Kinder und Erwachsene.

1. Unternimm einen Spaziergang. Er soll mindestens eine halbe Stunde dauern. Wenn Du wieder zu Hause bist, schreib eine Liste. Zehn Geräusche, die Du unterwegs gehört hast. Kinder, die noch nicht schreiben können, malen ein Bild mit fünf Geräuschquellen von unterwegs.

2. Du hast eine Woche Zeit: Achte im Alltag darauf, welche Gegenstände aus Deinem Alltag angenehme Klänge erzeugen. Du kannst versuchen, eine Sammlung wohlklingender Gegenstände anzulegen oder die Gegenstände einfach fotografieren. Nach einer Woche: Was ist Dir aufgefallen?

3. Erstelle eine Liste: Welche Stimmen hörst Du besonders gerne? Welche gehören zu Menschen aus Deinem Umfeld? Welche Stimmen aus den Medien magst Du gerne? Was macht all diese Stimmen besonders?

4. Führe ein Gespräch mit einem anderen Menschen. Versuche, Dich voll und ganz auf den anderen bzw. die andere einzulassen. Wann entstehen bei Dir innere Bilder? Welche Gefühle nimmst Du wahr? Welche Wünsche und Bedürfnisse entdeckst Du im Gespräch?

5. Wenn Du Lust hast, Bildschirmmedien zu nutzen, versuche Dich selbst zu bremsen. Unternimm etwas, ohne Bilder. Höre ein Hörspiel, ein Hörbuch oder eine Podcast-Folge. Steigerung: Gehe zum Hören an einen ungewöhnlichen Ort.

6. Noch eine Wochenaufgabe: Gönne Dir jeden Tag eine kleine Zeit des Hörgenusses. Musik, Hörspiel oder auch ein Telefonat mit einem Dir sympathischen Menschen. Führe eine Liste: Welchen Hörgenuss gab es an welchem Tag? Was war daran besonders?

7. Wenn Du merkst, dass Du in eine Meinungsverschiedenheit oder einen Streit verwickelt wirst, versuche zunächst, Dein Gegenüber zu verstehen. Was ist ihm/ihr wichtig? Versuche, bei der Person zu erfragen, ob Du sie richtig verstanden hast. Prüfe anschließend, wo Du Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrnimmst.

© Christian Peitz, 2026 | www.papierfliegerbotschaften.de