08.2025

143.ch
Darüber reden hilft

darüberreden

Regionalstelle Bern

Zuhören – mehr als nur still sein

«Zuhören als Haltung»

Immer wieder höre ich auch bei den Zuhörkursen den Wunsch, Tipps und Tricks fürs Zuhören zu bekommen: Wie höre ich so zu, dass sich mein Gegenüber verstanden fühlt?

Da gibt es tatsächlich ein paar «Tricks» – wenn man so will. Ganz einfache Grundprinzipien. Eines davon ist: Sei still, wenn der andere redet. Lass sie oder ihn sprechen, unterbrich nicht, auch nicht mit Fragen. Hör einfach zu. Gib dem anderen Raum, sich mitzuteilen. Wir fallen einander viel zu oft ins Wort, denken innerlich schon über unsere eigene Antwort nach, während der andere redet, statt zuzuhören.

Ein anderer «Trick» ist die Problemwürdigung. Wenn dir jemand von einer Situation erzählt, die sie oder ihn herausfordert, dann würdige genau diese Herausforderung. Das könnte zum Beispiel so klingen: «Das ist echt eine Herausforderung, mit Zahnschmerzen den Tag zu meistern.» Viel zu oft geben wir schnell einen ungefragten Ratschlag.

Das Zuhören ist keine Technik. Es ist Fähigkeit unseres Wesens, den anderen in uns abzubilden: Ich spüre in mir, verstehe in mir, was dich bewegt. Die entscheidende Frage ist: Habe ich Interesse am Gegenüber und dem, was sie oder ihn bewegt? Zudem kommt hinzu: Warum habe ich Interesse? **Aus Angst oder aus Liebe?**

Wenn ich kein Interesse am Gegenüber habe, werde ich ihr oder ihm auch nicht zuhören können. Vielleicht werde ich so tun, als hätte ich Interesse, aber dann folge ich einem versteckten Motiv: Ich möchte nicht dumm oder unhöflich dastehen. Oder ich möchte, dass mein Gegenüber mich wahrnimmt, weil ich mir davon einen Vorteil verspreche.

Zuhören ist Interesse am Gegenüber. Und das ist etwas Aktives. Deshalb sprechen wir in unseren Zuhörkursen vom aktiven Zuhören. Ich höre «nur» zu, bin aber ganz da, ganz zugewandt. Ich schenke meine Aufmerksamkeit der Begegnung, dem Dialog, der sich entwickelt. Wenn ich kein Interesse daran habe, habe ich zwei Möglichkeiten: Entweder ich werde initiativ und gebe dem Gespräch eine Wende, sodass es für mich auch interessant ist – oder ich beende es freundlich. Es ist völlig in Ordnung, gerade kein Interesse an jemandem oder an einem Thema zu haben.

Interesse am Gegenüber ist der Schlüssel zum Zuhören: Wie geht es dir? Was bewegt dich? Wer bist du?

Dieses Interesse kann aus der Liebe oder aus der Angst vor Ablehnung kommen. Ein:e Journalist:in zum Beispiel kann mir aufmerksam zuhören, weil es eine spannende Story zu schreiben gibt.

Die andere Form hat Franz Klopfenstein, der auch als Freiwilliger bei 143.ch Bern tätig war, in einem Newsletter sehr schön formuliert. Da wird deutlich, dass Zuhören weit mehr ist als Technik.

Martin Steiner

«Zuhören ist eine Form des Liebens. Es ist eine Art, der Person gegenüber zum Ausdruck zu bringen, dass das Gesagte einen Wert hat und gehört wird, dass es von Interesse ist. Sobald diese Person dies erkennt, fühlt sie sich akzeptiert und als Mensch geschätzt. Diese Wertschätzung und Akzeptanz scheinen mir wichtig und wertvoll für mehr Verbundenheit und Frieden in unserem gemeinsamen Dasein.

Das Geschenk des Zuhörens können wir auch uns selbst machen. Wenn wir freundlich, neugierig und liebevoll in uns selbst hineinhören, horchen und lauschen, können wir uns und unser Wesen immer besser erkennen. Dies führt zu mehr Klarheit und zu innerem Frieden.» Franz Klopfenstein

Zuhörkurse im 2026

Kurs Februar/März:	Kurs April/Mai:
19.02.2026	21.04.2026
26.02.2026	28.04.2026
05.03.2026	05.05.2026

«Zuhören im Podcast: Wie man das Schweigen füllt.» Interview mit Tobi Grimm

Tobias, du begleitest im Podcast sehr persönliche Gespräche. Was bedeutet «Zuhören» für dich ganz grundsätzlich, auch abseits des Mikrofons?
Mich interessiert, wie du die Welt siehst. Zuhören ist für mich wie die Einladung, in eine andere Lebenswelt einzutauchen. Ich möchte deine Perspektive verstehen – nicht, um sie zu übernehmen, sondern weil sie meine Welt bunter macht. Ich erlebe dabei, wie unterschiedlich das Leben sein kann – diese Vielfalt fasziniert mich. Zuhören heisst für mich Da-Sein. Mitgehen, ohne zu werten. Ehrlich interessiert. Ich höre, um zu spüren, was das Leben mit einem Menschen gemacht hat. Was dich bewegt, wie du denkst, wie sich etwas für dich anfühlt. Und wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach. Zuhören zeigt mir, wie anders man leben, denken, fühlen kann. Ich höre zu, weil ich verstehen will. Ich liebe es, zu hören, wie Menschen geworden sind, wer sie heute sind. Diese feinen Details aus dem Alltag, das Unausgesprochene zwischen den Sätzen. Und lerne dabei auch über mich selbst. Jede Geschichte weitet meinen Horizont, stellt meine Haltungen in Frage, zeigt mir neue Blickwinkel auf das Leben. Und manchmal entsteht daraus ein stilles, gemeinsames Sinnieren – über das, was ist. Und das, was vielleicht bleibt. Und ich glaube: Wer aufmerksam zuhört, versteht nicht nur andere besser – sondern auch sich selbst. Ich bin überzeugt: wer zuhört, baut Brücken. Was mich dabei nachdenklich macht: Zuhören scheint ein rares Gut zu sein. Wir haben zwei Ohren und ein Mund. Vielleicht aus einem Grund?

Gab es einen Moment im Podcast, in dem du gemerkt hast: Jetzt zählt vor allem mein Zuhören, nicht mein Reden?
Ja, diese Momente gibt es – und sie zählen für mich zu den kostbarsten. Ich treffe im Podcast Menschen, die durch tiefe Täler gegangen sind. Da gibt es manchmal keine Worte. Nur Schmerz. Stille. Sprachlosigkeit. Dann will ich nichts erklären, nichts glätten. Sondern zuhören – und versuchen zu verstehen, wie sich das angefühlt hat.
Manchmal heisst das: gemeinsam aushalten. Trauern. Schweigen. Raum lassen für das, wofür es (noch) keine Worte gibt. Und genau in dieser Stille geschieht oft etwas Wesentliches: Plötzlich entstehen Gedanken. Und mein Gegenüber findet Worte für das, was lange ungesagt war. Zuhören ist in solchen Momenten auch ein Zeichen von Wertschätzung. Ein Mit-Sein, das sagt: Du bist mit deiner Geschichte nicht allein.

Wie unterscheidet sich das Zuhören in einem Podcast von einem Gespräch im privaten Rahmen, etwa mit einer Freundin oder einem Fremden am Telefon?
Ich glaube nicht, dass sich Zuhören im Podcast grundsätzlich vom privaten Gespräch unterscheidet. Das ist vielleicht mein grösstes Plädoyer fürs Zuhören überhaupt: Lass uns interessiert sein, statt interessant. Fragen stellen, statt nur von uns zu erzählen. Was sich unterscheidet, ist der Rahmen: Auf ein Podcast-Gespräch bin ich gut vorbereitet – und genau das lässt Spontanität zu. Ich höre zu, frage nach – statt einem Fragenkatalog nachzujagen. Wir klären im Voraus, worüber wir sprechen wollen und was lieber nicht. Nicht, um etwas zu kontrollieren, sondern um Raum zu schaffen für echte Tiefe und Vertrauen. Ich sehe mich dabei als Gastgeber – aber auch als Vertreter der Hörer:innen. Ich halte den roten Faden, strukturiere, führe durch das Gespräch. Und trotzdem versuche ich, so zuzuhören wie auch im Privaten: offen, präsent, ohne Agenda.

Du arbeitest mit Geschichten, die schwer und fragil sind. Wie bereitest du dich darauf vor, wirklich präsent zuzuhören, auch wenn es emotional wird?
Unsere Gespräche sind spektakelfrei. Das ist mir wichtig – gerade weil es oft um Geschichten geht, die schwer oder verletzlich sind. Für mich ist ein Podcast kein Ort für Drama, sondern ein Raum für echtes Erzählen. Eine gemeinsame Reise – von mir, den Hörer:innen und unseren Gästen. Ein Ringen nach Worten, ein Graben nach dem, was war – und dem, was wird. Die wichtigste Vorbereitung ist für mich: Vertrauen schaffen. Ist mein Gegenüber wirklich bereit, diese Geschichte öffentlich zu erzählen? Das klären wir früh. Mit einer sanften, klaren Anfrage. Mit einem Vorgespräch. Mit Zeit – für einen Tee, ein Ankommen vor der Aufnahme. Mich berührt es sehr, wenn die Gespräche emotional werden. Weil es zeigt: Hier geht es um etwas Wesentliches. Dann weiss ich: Da ist gerade etwas wirklich Wichtiges in Bewegung. Damit ich in solchen Momenten ganz da sein kann, sorge ich dafür, dass ich auch bei mir bin. Ich starte einen Aufnahmetag in Ruhe, mit einer inneren Klarheit. Denn ehrlich, präsent und aktiv zuhören

kann ich nur, wenn ich weiss, wie es mir selbst gerade geht. Der Grat zwischen Voyeurismus und echtem Interesse ist schmal. Ich will, dass sich meine Gäste gehört fühlen. Dass sie auch nach der Aufnahme sagen können: «Ja, das bin ich. So wollte ich meine Geschichte erzählen.» Das ist vielleicht die grösste Herausforderung – und gleichzeitig der schönste Moment, wenn es gelingt.

In deinem Podcast wird oft geschwiegen. Was braucht es, um auch Stille auszuhalten? Und was passiert in diesen Momenten für dich als Zuhörer?
Stille ist für mich kein Leerlauf – sondern ein Raum, in dem etwas wachsen darf. Denkpausen helfen, Dinge sacken zu lassen. Ich geniesse das. Manchmal frage ich mich: Wie gut kann ich mit meinem besten Freund schweigen? Das sagt viel über Vertrauen und Verbundenheit aus. Auch im Podcast braucht es dieses Vertrauen. Dass Stille nicht peinlich ist, sondern ein Teil des Gesprächs. In diesen Momenten rattert es oft in mir: Was hat sie mir gerade erzählt? Was macht das mit mir? Was hat das mit mir zu tun? Ich erlebe das ganz grundsätzlich so im Leben: Wenn es still wird, passiert oft das Entscheidende. So ist es häufig auch in Podcast-Gesprächen: Wenn ich die Stille aushalte, kommt da manchmal noch ein Satz. Ein Gedanke, eine Erkenntnis, eine Wahrheit. Weil auch bei meinem Gegenüber etwas in Bewegung ist. Gerade da, wo es schwer ist, Worte zu finden für das, was fast unaussprechlich scheint – braucht es Stille. Und Raum. Denn: Zwischen zwei Sätzen entsteht manchmal mehr, als in hundert gesprochenen Worten.

Welche Haltung braucht es, um als Host nicht zu dominieren, sondern Raum zu geben?
Ich glaube, es braucht vor allem die Bereitschaft, nicht im Mittelpunkt stehen zu müssen. Als Host bin ich da, um Raum zu öffnen – nicht, um ihn zu füllen. Ich sehe mich als Gastgeber, nicht als Hauptfigur. Ich gebe Struktur, halte den Rahmen und schaffe einen «safe space» (sicheren Raum), damit mein Gegenüber sichtbar werden kann. Das heisst auch: nicht mit einem fixfertigen Fragenkatalog anzutanzen. Die berührendsten und ehrlichsten Momente entstehen oft da, wo ich sie nicht erwarte – beim feinen Nachfragen, beim Mitgehen, im gemeinsamen Hier und Jetzt. Wenn ich mich wirklich einlasse, kann das Gespräch etwas Eigenes werden. Das braucht Achtsamkeit, Präsenz – und manchmal auch Mut zur Zurückhaltung. Denn Nähe entsteht nicht durch kluge Fragen, sondern durch echtes Dasein.

Wie gelingt es dir, Vertrauen aufzubauen, damit sich Menschen dir gegenüber öffnen?
Wie ich Vertrauen aufbaue? Ganz ehrlich – ich frage mich das auch manchmal. Es lässt sich schwer in Worte fassen. Und vielleicht ist gerade das Teil des Geheimnisses: Vertrauen kann man nicht machen. Es entsteht. Und jedes Mal, wenn sich jemand mir gegenüber öffnet, berührt mich das tief. Vielleicht liegt es daran, dass ich vom Guten im Menschen ausgehe. Ich sehe Potenzial, nicht Abgründe. Ich will Brücken bauen, nicht Mauern. Ich stelle Fragen, auch die unbequemen oder intimen – aber nicht aus Neugier, sondern aus echtem Interesse. Und ich scheue auch die Antwort nicht. Denn ich glaube: Menschen erzählen gerne von sich – wenn sie spüren, dass sie dabei nicht bewertet werden. Was mir erzählt wird, bewerte ich nicht. Alles darf da sein. Und ich teile auch selbst. Meine Freuden, mein Frust, meine Zweifel. Denn Offenheit kann ich nur erwarten, wenn ich sie selbst lebe. Vertrauen ist kein einseitiger Prozess. Es ist ein gegenseitiges Sich-Zeigen.

Du hörst Menschen zu, die in existenziellen Krisen waren. Was hat sich durch diese Gespräche in deinem eigenen Zuhören verändert?
Diese Gespräche haben mein Zuhören verändert – stiller gemacht, vielleicht auch demütiger. Ich wünsche mir heute öfter den Perspektivenwechsel. Denn ich kann dein Leben nur verstehen, wenn ich eine Ahnung davon bekomme, wie es sich anfühlt, in deinen Schuhen zu gehen. Oder wenn du mir davon erzählst – ehrlich, unverstellt. Ich merke: Je mehr ich zuhöre, desto weniger will ich urteilen. Ich möchte verstehen – nicht bewerten. Ganz einfach: weniger reden, mehr zuhören. So richtig. Mein Smartphone ist dabei im Flugmodus.

Wenn du Zuhören mit einem Bild beschreiben müsstest – welches wäre das?
Zuhören ist für mich wie das Segeln auf offenem Meer. Ich erlebe, dass das Leben in seiner Vielfalt immer wieder verschiedene Windstärken bringt, die von Bedeutung sind. Manchmal brauchen wir die Flaute, um uns zu orientieren und manchmal die starke Brise, um Fahrt aufzunehmen. Während die Umstände oft ausserhalb unserer Kontrolle liegen, liegt die Art und Weise, wie wir darauf reagieren, in unserer Hand. Wenn ein stürmischer Wind aufkommt, gelingt es vielleicht gemeinsam, die Segel zu trimmen.

SH*T! WIE WEITER? – Zuhören, wenn das Leben kracht

Was passiert, wenn man jemandem wirklich zuhört, ohne vorschnelle Antworten, ohne Bewertung? Wenn man dabeibleibt, auch wenn es weh tut? In unserem Podcast SH*T! WIE WEITER? erzählen Menschen von ihren tiefsten Krisen: von Suizidgedanken, Krankheit, Einsamkeit, Gewalt, psychischen Belastungen. Und davon, wie es weiterging. Nicht perfekt. Nicht einfach. Aber weiter.

Seit Ende 2024 sind acht Folgen erschienen. In jeder davon trifft Tobias Grimm, Host und erfahrener Gesprächsbegleiter, auf Menschen, die sich öffnen und die etwas zu sagen haben, das unter die Haut geht. Was sie teilen, ist oft schmerzhaft, manchmal verstörend, aber immer ehrlich. Und genau da beginnt etwas zu wirken: Zuhören wird zu einer Form von Beistand. Die Gespräche zeigen, wie kraftvoll es sein kann, wenn schwierige Erfahrungen Raum bekommen und Menschen darin nicht allein gelassen werden.

Der Podcast richtet sich an alle, die selbst gerade ringen, an Menschen, die andere begleiten, und an jene, die sich für das Leben interessieren, auch für die schwierigen und dunklen Seiten. Es geht nicht um fertige Lösungen, sondern um Begegnung. Um Sprache, wo oft Schweigen herrscht. Und darum, wie man dem Leben auch dann noch etwas abgewinnen kann, wenn alles in Frage steht.

Ein besonderes Ereignis steht im Herbst bevor: Am 7. September 2025 ist SH*T! WIE WEITER? am Podcastfestival von RefLab zu Gast. In einer 1.5-stündigen Live-Aufnahme spricht Nicole Amrein offen und ehrlich mit Tobias Grimm über ihre Geschichte. Auch dort wird hörbar, was echtes Zuhören möglich macht.

Der Podcast ist auf allen gängigen Plattformen zu finden. Alle Folgen:
www.shitwieweiter.bio.link

Heart2Heart – Englischsprachige Unterstützung in Krisensituationen

Mit Heart2Heart bietet die Dargebotene Hand eine wertvolle Anlaufstelle für englischsprachige Menschen in emotionalen Krisen. Dieses niederschwellige Angebot richtet sich insbesondere an die internationale Gemeinschaft in der Schweiz und ergänzt die bestehenden regionalen Anlaufstellen.

Im Jahr 2024 wurden insgesamt 1248 Anrufe entgegengenommen, das sind 17 % mehr als noch 2023 – ein Zeichen dafür, wie wichtig muttersprachliche Unterstützung für viele Betroffene ist. Im Vergleich zur deutschen Linie rufen mehr Männer und jüngere Personen an.

Auch in der Region Bern leistet Heart2Heart einen bedeutenden Beitrag für Menschen, die sich in ihrer Erstsprache nicht ausreichend verständigen können.

Die Beratung ist täglich von 18 bis 23 Uhr unter der Nummer 0800 143 000 erreichbar.

143.ch
Talking helps

Freiwillige gesucht – Ausbildungskurs 2026

2026 bieten wir von 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern wieder einen Ausbildungskurs für neue freiwillige Mitarbeitende an. Gesucht werden einfühlsame, belastbare und offene Menschen, die bereit sind, anderen zuzuhören und sie in schwierigen Lebenslagen zu begleiten.

Melden Sie sich für unseren Newsletter an Newsletter anmelden, so bleiben Sie automatisch auf dem Laufenden und erfahren, wann der Ausbildungskurs beginnen wird.

Weitere Infos:
www.143.ch/mitmachen oder
bern@143.ch

Das sagen unsere Freiwillig Mitarbeitenden

«Mir persönlich bedeutet die Tätigkeit am Telefon 143 viel: Ich bin Teil von Lebensgeschichten, die mir einerseits vertraut sind, oder denen ich in meinem Alltag nicht unbedingt begegnen würde. Durch die Reflexionen im Ausbildungskurs, in regelmässigen Weiterbildungen und Supervision wird mir ermöglicht, mit schwierigen Situationen umzugehen. Um mich besteht ein tragendes Netz von Kolleg*innen und Leitungspersonen.»

«Das Engagement beim 143i begeistert mich immer wieder neu, weil so viel von den Anrufenden zurückkommt. Es ist ein soziales Engagement wo Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind. Das Abnehmen des Telefons ist immer wieder spannend, weil das Spektrum an Themen einfach riesengross ist und vieles mitten aus dem Leben widerspiegelt, mit dem man sonst nicht konfrontiert würde. Auch die Begegnungen und der Austausch mit den anderen FM, sowie die etlichen Weiterbildungen finde ich stets sehr inspirierend.»

«Neues Lernen und in den Praktika anwenden und reflektieren. Mir hat der Austausch, das Üben und die Feedbacks geholfen, eine neue Art der Kommunikation zu üben und in der Unsicherheit sicherer zu werden»

«Ein bunter, wertvoller Strauss an Wissen, welcher einen Zugang zu Menschen ermöglicht, Geschichten von Menschen zu würdigen und möglichst eine optimale Sparring-Partnerin zu sein in verschiedenen Bereichen und Momenten.»

«Freudig aufgeregt trete ich jeweils meinen Dienst an. Im Wissen darum, dass jetzt nichts anderes zählt als da zu sein und Zeit zu haben.»

«Ich wurde Schritt für Schritt an die Aufgabe herangeführt. Guter Mix von Theorie und Praxis. Austauschmöglichkeiten. Fachlich kompetente Leitung. Leitung mit Tiefgang und Herz. Kompetente Unterstützung durch bfM.»

Unsere Vertragspartnerschaften

Evangelisches Gemeinschaftswerk
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Opferhilfe des Kantons Bern
Berner Generationen Haus
Römisch-katholische Landeskirche des Kantons Bern / Église nationale catholique romaine du canton de Berne
Spielen ohne Sucht – Spielsucht-Hotline 0800 040 080
Burgergemeinde Bern
Katholische Kirche Region Bern

Unsere Organisation
143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.

Impressum
Redaktion: Melanie Häusler
Layout/Realisation: Miriam Hunziker
Druck und Lettershop: Jordi Druck, Belp BE
Bilder: Raoul Ris - Lorraine – 2023,
Öl auf Leinwand, 55 × 46
Foto Maritn: Tobias Grimm
Foto Tobias Grimm: Leonie Grimm
Visual Podcast: 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern

Kontakt
143.ch – Die Dargebotene Hand Bern
Postfach, 3001 Bern · +41 31 301 12 23
www.143.ch/regionalstellen/bern · bern@143.ch
IBAN: CH04 0900 0000 6032 4928 2

Jetzt mit TWINT spenden!
QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Spende bestätigen

ZEWO – ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Ihre Unterstützung zählt

143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-anerkannt.

Ein offenes Ohr ist unbezahlbar. Gerade deshalb sind wir auf Ihre Spende angewiesen.

143.ch

Darüber reden hilft

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch - Die Dargebotene Hand Bern
Postfach
3001 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung
CHF

Betrag

Annahmestelle

Zahlteil

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch - Die Dargebotene Hand Bern
Postfach
3001 Bern

Zusätzliche Informationen
darüber reden - August 2025

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung
CHF

Betrag