

Zuhören mit Kommunikationssperre vs. empathische Vermutung

Für diese Übung brauchst du mindestens einen Partner oder eine Partnerin.

Runde 1: Person A sucht sich ein Urteil aus den unten stehenden Vorschlägen heraus oder denkt sich ein eigenes Urteil aus. Dann äußert A dieses Urteil dem/der Zuhörenden B, gerne auch mit Vehemenz und Intensität.

B reagiert dann in einem Satz oder wenigen Sätzen mit einer der Kommunikationssperren nach Thomas Gordon (siehe unten). Beide spüren nach, wie es ihnen mit dieser Reaktion geht.

Runde 2: In der zweiten Runde äußert A dasselbe Urteil nochmals auf dieselbe Art und Weise. B versucht dieses Mal, die Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Urteil zu hören und äußert eine empathische Vermutung, zum Beispiel nach der Form: „Bist du gerade ... (*Gefühl*) und brauchst ...(*Bedürfnis*)? Auch hier spüren beide nach, wie es ihnen mit dieser Reaktion geht.

Dann können A und B die Rollen tauschen und andersherum üben. Diskutiert und spricht auch gerne darüber, wie es euch in den beiden Rollen mit den zwei Reaktionen ging.

Kommunikationssperren nach Thomas Gordon:

- Befehlen, anordnen, auffordern
- Beraten, vorschlagen, Lösungsangebot machen
- Warnen, mahnen, drohen
- Beruhigen, beschwichtigen, Trost
- Moralisieren, predigen, beschwören
- Urteilen, Kritik, Vorwürfe, Schuld
- Belehren, Logik, überzeugen, Autorität
- Loben, zustimmen, schmeicheln, manipulieren, betteln
- Beschämen, beschimpfen, lächerlich machen
- Ablenken, ausweichen, Rückzug
- Interpretieren, Analyse, Diagnose
- Nachforschen, verhören

Urteile, die ihr nutzen könnt:

- Sag mal, - merkst du denn nicht, dass du von einem Fettnäpfchen ins andere trittst?
- Das ist doch vollkommen unrealistisch.
- Jetzt seien Sie doch mal vernünftig!
- Die Schwierigkeiten hab´ ich nur mit Ihnen.
- Sag mal: Bist du schwerhörig?!?
- Du weißt überhaupt gar nicht, was in mir vorgeht.
- Das gibt's doch gar nicht! Was hast du dir dabei eigentlich gedacht?
- Wenn du in meiner Situation wärst, hättest du dich genauso entschieden.
- Als ich so alt war wie du, da war es für uns noch viel härter.
- Das hab´ ich so nie gesagt!
- Du hast überhaupt keinen Grund dich jetzt zu beschweren! Das hast du dir ganz alleine zuzuschreiben.
- Das ist doch der totale Schwachsinn!
- Das geht ganz bestimmt schief.
- Jetzt sieh das doch endlich mal ein, dass das so nicht geht!
- Kannst du dich denn nicht einmal benehmen? Das darf doch nicht wahr sein! Sag´ mal, - hast du denn vorher nicht überlegt?!?
- Das hätten Sie doch merken müssen!
- Ich will dir mal was sagen, - aber sei nicht gleich wieder beleidigt.
- Ich glaube, Sie haben sich da im Ton vergriffen.
- Darf ich dich mal daran erinnern, dass du das selbst so vorgeschlagen hast?