

3 Arten des Zuhörens

Hier übst du mit einem Partner oder einer Partnerin drei verschiedene Arten des Zuhörens. Diese sind weiter unten genauer erklärt.

Der Ablauf:

Eine Person (A) erzählt etwas aus ihrem Leben. Am besten etwas, bei dem sie mit dem Verhalten eines anderen sehr einverstanden oder nicht einverstanden war. Wichtig ist, dass es nichts völlig Neutrales ist, sondern etwas, das A irgendwie emotional bewegt.

(Es ist gar nicht wichtig, worum es genau geht, wenn dir also nichts mehr einfällt, was du sagen kannst, dann kannst du auch eine andere Situation erzählen. Es geht eher darum, nachzuspüren, wie verschiedene Arten des Zuhörens auf dich als Erzählende(n) und als Zuhörende(n) wirken.)

Die andere Person (B) hört zu und probiert nacheinander die drei verschiedenen Arten des Zuhörens aus, immer so etwa zwei bis drei Minuten lang. Dabei spüren beide in sich hinein, wie es sich für sie anfühlt, wenn auf die jeweilige Art zugehört wird.

Danach ist Wechsel und B erzählt etwas, während A auf die drei Arten zuhört. Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie sich die drei verschiedenen Arten für euch als Zuhörende(r) oder Erzählende(r) angefühlt haben, was euch leicht und was euch schwer gefallen ist und was euch sonst noch so aufgefallen ist.

Ihr könnt auch mehrere Durchgänge machen, wenn ihr mögt, oder direkt vor jedem Wechsel reflektieren.

Hier einige Vorschläge für häufig emotional besetzte Themen, die der/die Sprechende verwenden kann, um darüber zu reden:

- Fridays for Future
- Schulsystem
- Corona
- Trump
- Religion
- Links-/Rechtsextremismus
- Ernährung
- Familie

Arten des Zuhörens:

1. Lösungen und Ratschläge

Hier siehst du das, was die andere Person erzählt, als Problem an, das gelöst werden muss. Du versuchst, ihr zu sagen, wie sie sich verhalten könnte oder bietest Weisheiten und Ratschläge an.

Beispiel:

„Also ich war gestern an der Supermarktkasse und da stand ich dann an einer sehr langen Schlange an und ...“

„Ah, du, bei mir um die Ecke ist ein Supermarkt, da ist immer ganz wenig los, da passiert so was nicht!“

2. Wörtliches Wiederholen

Hier hörst du, was die Person sagt, und gibst es ihr wörtlich in Du-Form wieder.

Beispiel:

„Also ich war gestern an der Supermarktkasse und da stand ich dann an einer sehr langen Schlange an und ...“

„Ah, ich hab jetzt gehört, du warst an der Supermarktkasse und standest an einer sehr langen Schlange an.“

3. Gefühle und Bedürfnisse vermuten

Hier versuchst du so zuzuhören, dass du immer fragst, wie sich die Person fühlt und was sie vielleicht braucht oder gebraucht hat. Du machst empathische Vorschläge, die du als Vorschlag oder Frage formulierst.

Beispiel:

„Also ich war gestern an der Supermarktkasse und da stand ich dann an einer sehr langen Schlange an und ...“

„Ah, wenn ich das so höre, vermute ich, du warst vielleicht ungeduldig und wärst gerne vorangekommen, weil du deine Zeit sinnvoll nutzen magst – ist das so?“