

Verschiedene Arten des Zuhörens

Ziel: Spüren, welchen Unterschied es macht, ob jemand empathisch oder mit Fokus auf sich selbst zuhört

In der Übung zu den Kommunikationssperren nach Thomas Gordon, die wir nach Block 1 angeboten haben, war das Ziel, dir über deine eigenen Kommunikationsmuster bewusst zu werden. In dieser Übung geht es nun darum, ganz bewusst zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn deine GesprächspartnerIn Kommunikationssperren einsetzt, indem er/sie dir Ratschläge erteilt, dir Begründungen für ein für dich schwieriges Verhalten liefert oder indem er/sie von eigenen Erlebnissen erzählt. Um zu spüren, wie wohltuend es ist, wirklich mit offenem Herzen empathisch gehört zu werden, schließt die Übung mit empathischem Zuhören ab.

Suche dir einen Übungspartner / eine Übungspartnerin und jeder überlegt sich mindestens eine konkrete Situation, in der ihr mit irgendetwas nicht zufrieden wart.

Setting: Übung zu zweit (oder auch in einer größeren Runde: Erläuterung s. unten)

Dauer: 10 - 30 min.

Ablauf: Ausmachen, wer A und wer B ist. A äußert seinen/ihren Unmut und B reagiert auf die Unmutsäußerung. Wendet hierzu drei bis fünf verschiedene Varianten an.

Nachfolgend einige Vorschläge, wie B reagieren könnte:

Rat anbieten, korrigieren, Erklärung anbieten, bestärken, beschwichtigen, bemitleiden, belehren, moralisieren, verhören, beschuldigen, Sympathie äußern, eigene Geschichten erzählen, trösten, entschuldigen.

Am Ende äußert B eine empathische Vermutung und bietet Gefühle und Bedürfnisse an, die hinter der Unzufriedenheit stecken könnten.

Nach der vereinbarten Zeit: einige Sekunden Stille, um zu spüren, wie die unterschiedlichen Reaktionen auf euch gewirkt haben.

Danach ist Wechsel und B äußert seinen/ihren Unmut. A reagiert entsprechend der oben vorgeschlagenen Antwortvarianten und schließt ebenfalls mit der empathischen Vermutung ab.

Am Ende dieser Phase auch wieder für ein paar Sekunden in die Stille gehen, um der unterschiedlichen Wirkung der Varianten nachzuspüren.

Ihr könnt die Übung auch gerne in einer größeren Gruppe machen. Auch hier gibt es eine Person A, die ihren Unmut äußert. Die anderen Teilnehmer B wählen aus, mit welcher Variante sie reagieren wollen, wobei pro Runde immer eine Person mit Empathie reagieren sollte. Gebt die Rolle dessen, der seinen Unmut äußert, dann so lange weiter, bis niemand mehr einen eigenen Fall einbringen möchte.

Beispiel:

Situation bzw. Interpretation einer Situation:

Mein Kollege ignoriert mich einfach. Alle meine Versuche, mit ihm mal einen Kaffee zu trinken oder zum Mittagessen zu gehen, hat er bisher abgelehnt!

Antwortmöglichkeiten:

Korrigieren:

Aber ich habe euch doch schon mal gemeinsam beim Mittagessen in der Kantine gesehen: das war, als die Kollegen aus China zu Besuch waren.

Eigene Geschichten erzählen:

Achja, das kenn ich auch: bei meinem letzten Job hatte ich auch eine Kollegin, die hat mich konsequent gemieden.

Sympathie äußern:

Ohja, ich kann mir vorstellen, wie furchtbar das sein muss.

Trösten:

Du Arme! Aber mach dir nichts daraus: der weiß ja gar nicht, was ihm da entgeht.

Empathie:

Kann es sein, dass du gerade total frustriert bist, weil es dir wichtig ist, einen guten Kontakt zu haben und einen kollegialen Umgang zu pflegen?

oder:

Bist du sauer und enttäuscht, weil du dir wünschst, gesehen zu werden?