

Aktives, empathisches Zuhören

Ziel: *noch tiefer in die Haltung des Empathischen Zuhörens kommen; das empathische Spüren und Formulieren sowie Feedbackgeben und -nehmen üben*

Das Aktive Zuhören geht auf Carl Rogers, den Begründer der Klientenzentrierten Psychotherapie und Lehrer von M. Rosenberg, zurück. Beim Aktiven Zuhören fasst der Zuhörer sinngemäß zusammen, was er vom Erzählenden gehört hat. Neben sachlichen Inhalten spiegelt der Zuhörer auch emotionale Aspekte des Gehörten zurück. Hierdurch wird der Klärungsprozess des Erzählers strukturiert und ein immer tieferer Zugang zur eigenen Gefühlswelt ermöglicht. Aktives Zuhören setzt die bedingungslose Akzeptanz und positive Betrachtung des anderen voraus und erfordert insofern eine empathische und offene Grundhaltung. Nur wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, wirken wir beim Zuhören authentisch und es kann ein vertrauensvoller Raum entstehen, in dem tiefer Austausch und Verbindung möglich werden.

M. Rosenberg hat den Ansatz von Rogers noch erweitert, indem er das Zusammenfassen von Inhalten und das Spiegeln von Gefühlen um das Vermuten von Bedürfnissen ergänzt hat. Durch das empathische Vermuten von Gefühlen und Bedürfnissen unterstützt der Zuhörer den inneren Klärungsprozess des Erzählers: Wie geht es mir gerade? Was fühle und spüre ich? Was sind die Bedürfnisse, die mir im Augenblick (oder generell) wirklich wichtig sind? Unangenehme Gefühle können zugelassen und ausgehalten werden und sich dann in Freude darüber verwandeln, dass der Erzählende in Kontakt mit seinen Bedürfnissen gekommen ist und nun erkennt, wovon er/sie mehr in seinem/ihrem Leben haben möchte. Rosenberg nannte das „die Schönheit der Bedürfnisse“ (= „the beauty of needs“).

Suche dir für die Übung eine Situation aus, die dich zuletzt wütend gemacht hat, gerne auch eine Situation aus deiner Bestandsaufnahme. Anschließend bildet ihr Zweier- oder Dreiergruppen.

Setting: Übung zu zweit oder zu dritt

Dauer: 20 - 40 min.

Rollen:

- A: ErzählerIn (Erinnerung und Beschreibung einer schwierigen Situation, in sich selbst hineinspüren, Einlassen auf alles, was sich zeigt)
- B: ZuhörerIn (volle Aufmerksamkeit bei A, Zusammenfassung des Gehörten und Angebot von empathischen Vermutungen)
- [C: BeobachterIn (Schulung der Wahrnehmung)]

Ablauf der Übung zu zweit (2x 10 min.):

Ausmachen, wer A und wer B ist. Entspannte Haltung einnehmen, keine Arme oder Beine kreuzen.

1. Aktives Zuhören (5 min. ErzählerIn A):

Person A erzählt fünf Minuten lang von einem persönlichen Erlebnis aus der jüngsten Vergangenheit, das sie wütend gemacht hat. B hört aufmerksam zu und fasst das Gesagte nach drei bis fünf Sätzen kurz zusammen. Dabei bringt er/sie das Gesagte auf den Punkt und spiegelt dem Erzähler/der Erzählerin **im Frageton** (!) Gefühle und Bedürfnisse wider, die er/sie bei A wahrnimmt.

Person A spürt in sich hinein, ob die geäußerten Gefühle und Bedürfnisse bei ihr auf Resonanz stoßen und fährt mit ihren Erzählungen fort.

2. Feedbackrunde (5 min.):

Tauscht euch gegenseitig über eure Beobachtungen und Gefühle aus. Verwendet hierfür Ich-Botschaften (welche Gefühle hat die Beobachtung ausgelöst und was wäre hilfreich gewesen) und vermeidet es, euch zu rechtfertigen. Beginnt das Feedback mit etwas, was euch gutgetan oder gefallen hat, bevor ihr zu eventuellen Mängeln kommt.

Hilfreiche Fragen an den Erzähler: „Wie hast du dich gefühlt?“ „Was hättest du noch gebraucht?“

Hilfreiche Fragen an den Zuhörer: „Wie ging es dir beim Aktiven Zuhören? Was ist dir schwergefallen, was war leicht, was hat dich vielleicht sogar überrascht?“

In der zweiten Runde wechseln die Rollen:

1. Aktives Zuhören (5 min. ErzählerIn B):

Person B erzählt fünf Minuten lang von einer schwierigen Situation und A hört zu, fasst das Gesagte nach jeweils drei bis fünf Sätzen zusammen und spiegelt B (**im Frageton!**) die wahrgenommenen Gefühle und Bedürfnisse.

2. Feedbackrunde (5 min.)

Ablauf der Übung zu dritt (3x 5 min. Aktives Zuhören + 3x 7 min. Feedbackrunde):

Wenn Ihr zu dritt üben wollt, dann übernimmt die dritte Person die Rolle des Beobachters C. In diesem Fall braucht es drei Durchgänge, bis jeder einmal in der Rolle des Erzählers A, des Zuhörers B und des Beobachters C war.

Als Beobachter hört ihr nicht nur aufmerksam zu, sondern achtet gleichzeitig auch auf die nonverbalen Aspekte wie Mimik, Gestik, Körperhaltung usw.

In der Feedbackrunde ergänzt Beobachter C seine subjektiven Beobachtungen und stellt vertiefende Fragen an A und B.

Um euch noch besser auf den Erzählenden konzentrieren zu können, könnt ihr in Zoom die Sprecheransicht einstellen, auf das Bild des Sprechers gehen und es „pinnen“ (drei Punkte oben rechts). Dann erscheint das Bild in Großformat. Wir empfehlen, dass der Beobachter sein Mikrofon und sein Video ausschaltet, um jegliche Störung zu vermeiden.

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier- oder Dreier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.