

Kommunikation, Interaktion, Konflikt

Aktives Zuhören

Aktives Zuhören heißt: Mehr als gewohnt beim Anderen sein. Die Welt des Anderen hat also für den Augenblick absoluten Vorrang vor der eigenen. Sie helfen ihrem Gegenüber, seine Ich-Botschaft zu entdecken und zu formulieren. Für das Selbstverständnis des Zuhörers bedeutet Aktives Zuhören:

- Ich habe jetzt Zeit und Lust, mich mit dem Anderen zu beschäftigen.
- Ich tue das auf partnerschaftlicher Ebene - also nicht von oben herab.
- Ich empfinde echte Anteilnahme.
- Ich habe Interesse an der Welt meines Gegenübers.
- Ich bin bereit, sensibel und genau wahrzunehmen.
- Ich denke mich gerne bewusst in die Welt des Anderen hinein.
- Ich bin aufmerksam.
- Ich stelle Verständnisfragen (zur Klärung).
- Ich fasse zusammen.
- Ich gebe Rückmeldungen zu den Gefühlen, Bedürfnissen, Überzeugungen, Erwartungen, Hoffnungen und Wünschen.

Was ich nicht tue:

Ich frage den Anderen nicht aus.

Ich liege nicht auf der Antwortlauer (kein Ja, aber)

Ich schweife nicht ab.

Ich bewerte und urteile nicht.

Ich spreche nicht von eigenen Erfahrungen.

Ich schlage keine Lösungen vor.

Die möglichen Auswirkungen des Aktiven Zuhörens auf meinen Gesprächspartner

- Er fühlt sich verstanden und angenommen.
- Er öffnet sich.
- Er beschäftigt sich kreativ mit seiner Situation.
- Er entwickelt eine positive Beziehung zu mir.

Übungen

- Wir hören eine Radiosendung und die Leiterin baut viele Störungen ein. Anschließend wird besprochen, wer in welcher Weise gestört hat und welche Auswirkungen auf den Einzelnen und die Gruppe entstehen.
- Zwei Schüler verlassen den Raum mit der Aufgabe, sich eine Geschichte auszudenken, die sie den Mitschülern erzählen sollen. Die Gruppe wird beauftragt, bei der ersten Geschichte absolute Aufmerksamkeit und großes Interesse zu zeigen. Bei der zweiten Geschichte sollen sich alle unterhalten und großes Desinteresse zeigen. Nachdem beide Schüler dran waren wird analysiert, wie es den beiden ergangen ist (Gefühle) und wie wichtig es für uns ist, dass man wahrgenommen und gehört wird.
- Es werden Gruppen mit jeweils 5 Schülern gebildet. Gespielt wird stille Post als Wettkampf. Wer erzielt die meisten Wörter? Dem ersten Schüler der Gruppe wird ein Satz gesagt mit zunächst 4 Worten. Alle richtigen Worte, die beim letzten Schüler ankommen, werden gezählt. In jeder Runde werden die Sätze länger und schwieriger. Zuhören und Konzentration sollen geübt werden.
- Die Klasse wird in fünf gleiche Kleingruppen geteilt. Aufgabe ist es, einem Schüler gut zuzuhören und seine Wünsche zu wiederholen. Die Schüler werden mit folgender Situation konfrontiert: Ein Sponsor hat 2000 € für die Schule gestiftet. In der SMV-Sitzung äußert ein Schüler seinen Wunsch, den Grund und sein Interesse für eine mögliche Anschaffung für die Schule. Ein anderer Schüler wiederholt die Äußerungen. Die Schüler sollen Aufmerksamkeit für das Gesagte entgegenbringen, für Gefühle und Interessen sensibilisiert werden.
- Die Klasse soll Gefühle erraten. Dazu stellen sich die Schüler in zwei Reihen gegenüber auf. Jeder hat einen Partner vis a vis. Die Schüler auf der einen Seite bekommen ein Kärtchen mit einem Gefühl gezeigt und sollen pantomimisch dem Gegenüber das Gefühl zeigen. Dieser hat die Aufgabe es zu erraten und dem Partner bei Lösung ins Ohr zu flüstern. Dann wird gewechselt. Die Kinder sollen erfahren, wie wichtig nicht nur das Hören ist, sondern auch die Beobachtung der Körpersprache.
- Mitgefühl

Aufgabe: mit wirklichem Mitgefühl dem Anderen zuhören

Einer erzählt dem Anderen eine wirklich schlimme Geschichte (eine eigene oder fremde, aber eine, die ihn bewegt). Der Zuhörer ist ganz still und zeigt dem Sprecher wirklich nur Mitgefühl - ohne eigenes Dazutun.

Lernziel: Wirklich beim Anderen sein können

- Ein Zweierpaar soll abwechselnd mittels Körpersprache Wünsche äußern, die dieser erraten soll. Nonverbale Kommunikation soll geübt werden.
- Ein Zweierpaar soll abwechselnd eine Geschichte erzählen. Der jeweilige Partner darf Fragen stellen und hat ansonsten die Aufgabe, die Geschichte mit eigenen Worten zu wiederholen. Nachfragen üben, ob alles richtig verstanden wurde, zuhören und wiederholen üben.
- Die Zweierpaare sollen sich gegenseitig sagen, was sie an dem/der Anderen gut finden. Zuhören und genießen, Selbstbewusstsein stärken.
- Jeder Schüler steigt nacheinander auf einen Stuhl und soll in kurzen Worten kund tun, was er täte, wenn er Schulleiter wäre.