

Aktives Zuhören

Übung 2: Rollenspiel

Zielsetzung: Anwendung des Gelernten, Selbstreflexion, Schulung der Wahrnehmung

Aufgabe: Suchen Sie sich einen bzw. eine GesprächspartnerIn (z.B. PartnerIn, FreundIn, KollegIn) mit der Sie diese Übung durchführen können. Bitten Sie Ihren bzw. Ihre GesprächspartnerIn an ein Erlebnis/ ein Problem/ eine Schwierigkeit der letzten Zeit zu denken, die ihn bzw. sie danach noch beschäftigt hat und die er bzw. sie gerne näher betrachten möchte. Bitten Sie Ihren bzw. Ihre GesprächspartnerIn davon ausführlich zu berichten. Nehmen Sie sich hierfür 6 Minuten Zeit.

Instruktion für Sie als Zuhörer: Weißen Sie Ihren bzw. Ihre GesprächspartnerIn noch nicht in die gesamte Übung ein. Bitten Sie ihn bzw. sie lediglich von einem Erlebnis ausführlich zu berichten.

In den ersten drei Minuten hören Sie Ihrem bzw. Ihrer GesprächspartnerIn möglichst aufmerksam und aktiv zu. Das heißt, Sie suchen Blickkontakt, signalisieren, dass Sie die Geschichte interessant finden, indem Sie nicken, ‚mhm‘, ‚aha‘ und dergleichen sagen und von der gesamten Mimik und Körperhaltung zeigen, dass Ihre Aufmerksamkeit ganz bei Ihrem bzw. Ihrer GesprächspartnerIn liegt. Außerdem fragen Sie nach, fassen an wichtigen Stellen zusammen und gehen auf die Gefühle des bzw. der GesprächspartnerIn ein – wenden also die Technik des aktiven Zuhörens an.

In der zweiten Hälfte (weitere 3 min.) machen Sie das genaue Gegenteil. Sie werden unaufmerksam, schauen woanders hin, gähnen und zeigen weitere Anzeichen offensichtlichen Desinteresses. Den Wechsel nehmen sie vor, nachdem ungefähr 3 Minuten Zeit vergangen sind. Achten Sie aber darauf, dass Sie den Wechsel nicht zu auffällig gestalten, so dass der bzw. die ErzählerIn nicht sofort merkt, was sich verändert hat.

Auswertung: Meistens verändert sich das Klima nach dieser Intervention schlagartig. In der Regel geben die ErzählerInnen nach kurzer Zeit auf und haben keine Lust mehr weiterzuerzählen. Während es zuvor lebendige Gespräche gegeben hat, wird es auf einmal sehr still.

Klären Sie Ihren bzw. Ihre GesprächspartnerIn nun über die Übung auf.

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um Ihr Gespräch noch einmal zu analysieren. Folgende Reflexionsfragen sollen Ihnen für die Auswertung behilflich sein:

- | Wie erging es dem bzw. der ErzählerIn beim Erzählen?

- | Hat sich der bzw. die ErzählerIn verstanden gefühlt? Ab welchen Punkt gab es hierin eine Wendung?
- | Wie erging es Ihnen als ZuhörerIn?
- | Welche Schwierigkeiten gab es?

Was nehmen Sie aus dieser Übung mit?
