





Aktives Zuhören		
TN		6 bis 20 Personen, ab 16 Jahre
Dauer		45 Minuten
Material		Flipchart, Marker, Flipchart mit den Dimensionen „Beobachtung“, „Gefühl“, „Werte“, „Bedürfnis“ und „Bitte“ → Arbeitshilfe „Wertschätzend Kommunizieren“
Beschreibung		In dieser Übung lernen die Teilnehmenden aktives Zuhören. Sie eignet sich als Vorbereitung für alle Übungen, in denen die Teilnehmenden im Dialog miteinander stehen. Zugleich ist sie als Unterstützung für den wertebildenden Alltag gedacht.

Vorbereitung

- Stellen Sie die Stühle so, dass die Teilnehmenden gut miteinander ins Gespräch kommen können, möglichst mit etwas Abstand zueinander.
- Erläutern Sie, dass es darum geht, aktives Zuhören zu üben, um gemeinsam eine gute Alltagskommunikation zu entwickeln und als Gruppe ein positives Werterleben entstehen zu lassen.
- Erläutern Sie die „10 Tipps für empathisches Zuhören“ aus der Arbeitshilfe.
- Klären Sie nun die Reihenfolge: Erst hört eine Person der anderen zu, stellt dann Nachfragen im Sinne des Flipcharts. Nach einer kurzen Pause wechseln die Rollen.
- Erläutern Sie die vier Kategorien „Beobachtung“, „Gefühl“, „Bedürfnis“ und „Bitte“.
- **Hinweis:** Zum Üben sollte kein besonders drastisches Beispiel ausgewählt werden. Wenn die Teilnehmenden die Übung regelmäßig durchführen, können auch herausfordernde Situationen genommen werden.
- Die Teilnehmenden beginnen mit einer möglichst alltäglichen Situation, etwa: Jemand hat sich vorgedrängelt, hat die Vorfahrt genommen; es gab Gerangel am Frühstückstisch.
- Die Teilnehmenden stellen auf ihrem Smartphone den Timer auf zehn Minuten.
- Eine Person beginnt zu erzählen, und zwar so, wie es ihr in den Sinn kommt. Es geht in dieser Übung vor allem darum, Empathie in alltäglichen Situationen zu erfahren.
- Die andere Person hört zu und trägt in Gedanken – also in Stille – Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse zusammen, die die erzählende Person in der von ihr geschilderten Situation wohl hatte. Wenn die Zeit vorüber ist, bietet die zuhörende Person mithilfe der folgenden Punkte „Beobachtung“, „Gefühl“, „Bedürfnis“ und „Bitte“ in Frageform Rückmeldungen an:

Durchführung

- Die Teilnehmenden suchen sich einen/eine Übungspartner:in.
- Jede Person hat zehn Minuten, um eine Situation zu schildern. Dies kann eine Konfliktsitu-

- Beobachtung (Schilderung von Beobachtungen): Habe ich richtig beobachtet, dass ...?
- Gefühle (Schilderung von empfundenen Gefühlen): Kann es sein, dass du ... (z. B. traurig) warst?
- Bedürfnis (Frage nach unerfüllten Bedürfnissen): Hat dir ... (z. B. Unterstützung, Ehrlichkeit) gefehlt?
- Werte (Frage nach den Werten): Um welche Werte ging es dir in der Situation?
- Bitte (Frage nach dem, was die Person jetzt braucht, was sie sich wünscht): Was brauchst du deiner Meinung nach?
- Die Rückmeldungen sollten unbedingt im Fragemodus gegeben werden. Mit den Einschätzungen darf man ruhig danebenliegen, denn es geht darum, der anderen Person zu helfen, in sich hineinzuspüren.
- Wenn die erste Person mit ihrer Erzählung fertig ist und empathisch gehört wurde, verweilen die Teilnehmenden für eine Minute in Stille.
- Dann werden die Rollen gewechselt. Zum Schluss notieren die Gesprächspartner:innen ihre Erkenntnisse.

Reflexion und Auswertung

Wenn alle Teilnehmenden zurück im Gruppenraum sind, sollte die Übung reflektiert werden. Zunächst schildern die einzelnen Paare ihre Erkenntnisse. Die Reflexion kann dann anschließend mit weiteren Fragen vertieft werden:

- Was empfindet ihr jetzt, nach der Übung?
- Was habt ihr während der Übung empfunden?
- Was war hilfreich? Warum?
- Was war nicht hilfreich? Warum?
- Wurden Werte angesprochen? Welche? Wie?
- Was bedeutet diese Übung für die Zukunft?