

ROLLENSPIEL

AKTIVES ZUHÖREN

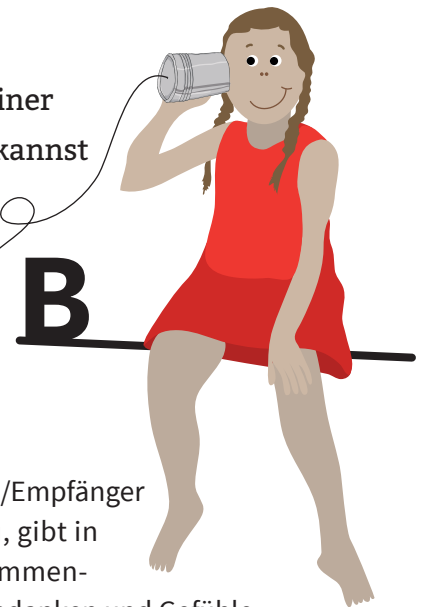
WAS
GEHT
MIT
MENSCH-
LICHKEIT

Aktives Zuhören ist wichtig für eine richtige Entschlüsselung der gesendeten Botschaften. Beim Zuhören versuchst du als Empfängerin oder Empfänger folgendes zu verstehen: Was empfindet dein Gegenüber, also die Senderin oder der Sender? Was besagt die Botschaft bzw. welche „geheime“ Botschaft steht dahinter? Daraufhin formulierst du dein Verständnis (was bei dir „angekommen“ ist) mit eigenen Worten und teilst dies deinem Gegenüber zur Bestätigung mit. Du sendest also keine eigene Botschaft (etwa ein Urteil, eine Meinung, einen Rat, ein Argument, eine Analyse oder eine Frage). Du meldest nur das zurück, was nach deinem Gefühl die „eigentliche“ Botschaft der Senderin oder des Senders gewesen ist: Nicht mehr und nicht weniger.

Du als Zuhörerin oder Zuhörer versuchst also, „die Welt mit den Augen deiner Gesprächspartnerin oder deines Gesprächspartners zu sehen“. Dadurch kannst du ein Klima des Verständnisses und Vertrauens entstehen lassen. Das Gespräch bleibt nicht im Vordergrundigen stecken, sondern befasst sich mit dem Wesentlichen.



Senderin/Sender
erzählt B
von einem Ereignis



Empfängerin/Empfänger hört aktiv zu, gibt in kurzen Zusammenfassungen Gedanken und Gefühle wieder, überprüft ihr/sein Verständnis, **spiegelt A** die von ihr/ihm wahrgenommenen Gefühle



Beobachterin/Beobachter beobachtet, **ob B** sich an die Regeln des aktiven Zuhörens hält und gibt im Anschluss an das Rollenspiel Rückmeldung dazu