

GIB MIR EIN HÖRENDES HERZ.

(1 Könige 3,9)

HERZ

Was sagt der Hausverstand?
Lass mich mit
dem Herzen fühlen.

AKTION

der/die „schlechte Zuhörer/-in“ .
Theaterpädagogische Übung zum
aktiven Zuhören.

Gruppengröße:
2 - 30 Personen

Material:
Kärtchen mit Arbeitsanweisung,
Flipchart

Vorbereitungen

Für 50 % der Gruppe Kärtchen erstellen mit der Arbeitsanweisung: Erzähle deinem Gegenüber von einem besonders schönen Ereignis, das du in letzter Zeit erlebt hast.

Für die anderen 50 % Kärtchen erstellen mit der Arbeitsanweisung: Zeige möglichst wenig Interesse an der Geschichte, die dein Gegenüber erzählt. Zum Beispiel: Schau gelangweilt aus dem Fenster, gähne, verschränke die Arme, verdreh die Augen, sag an den falschen Stellen Dinge wie „interessant/ach ja“, lächle nicht und beschäftige dich mit deinem Handy.

Ein leeres Flipchart mit der schön gestalteten Überschrift: gutes/ empathisches Zuhören

Durchführung

Die Gruppe soll sich in Pärchen zusammenfinden. Jedes Paar bestimmt eine Person, die A ist; die andere ist B. Danach werden alle A aufgefordert, sich auf einer Seite des Raums aufzustellen, alle B auf der anderen.

Beide Gruppen bekommen nun jeweils ihre Kärtchen mit den Aufgaben. Sie sollen sie sich in Ruhe durchlesen und auf keinen Fall mit ihrem/-r Partner/-in darüber sprechen.

Nachdem alle ihren Auftrag gelesen haben, sollen sie sich paarweise einander gegenüber setzen und jeweils das tun, was auf ihrem Kärtchen stand.

Anschließend kommen alle zu Wort und dürfen erzählen, wie es ihnen mit der Übung ging. Ausgehend von dieser negativ Erfahrung trägt nun die ganze Gruppe zusammen, was für sie „gutes Zuhören“ ist. Alle genannten Punkte werden auf dem Flipchart festgehalten (ein Übersichtblatt zum „aktiven Zuhören“ findet sich weiter unten).

Anschließend probieren die Teilnehmer/-innen das Erarbeitete gleich aus, indem sie wieder ihre Geschichte erzählen, nur diesmal bemüht sich der/die Andere darum, ein/e möglichst gute/-r Zuhörer/-in zu sein. Auch diese Erfahrung wird reflektiert.

Zusatzoption

Wenn man genügend Zeit hat, bietet es sich an, zusammen mit den Jugendlichen noch einen Blick auf das „Vier-Ohren-Modell“ von Schulz von Thun zu werfen. Auch zu diesem gibt es viele sehr interaktive Methoden wie zum Beispiel die vier Aspekte einer Botschaft anhand eines aktuellen Streitfalls durchsprechen.



katholische jugend
DIÖZESE INNSBRUCK

Katholische Jugend
Riedgasse 9
6020 Innsbruck
www.dibk.at/jugend
0512-2230 4601

FÄCHERBIBEL

GIB MIR EIN HÖRENDES HERZ.

(1 Könige 3,9)

HERZ

AKTIVES ZUHÖREN

Die wichtigsten Regeln des guten Zuhörens, auch „aktives Zuhören“ genannt, sind:

lächeln Blickkontakt halten
Gesicht und Körper dem/der anderen zuwenden
nicht nebenher etwas anderes tun
offene Körperhaltung

Verständnis zeigen

sich in den/die andere/n hinein versetzen

bei den Themen des/der anderen bleiben und
nicht zu eigenen Themen wechseln

echt bleiben, sich nicht verstellen und nicht lügen

zeigen, dass du noch dabei bist mit „interessant“,
„achso“, „okay“ usw.

nachfragen, wenn du etwas nicht verstehst oder mehr
wissen willst

auch mal Schweigen können ausreden lassen

mit der eigenen Meinung sparsam sein
nachdenken bevor du sprichst

vertrauliche Informationen für dich behalten

zwischen Fakten und Gefühlen trennen
(Sachebene und Beziehungsebene)

VIER-OHREN-MODELL



Sachverhaltsohr
Wie ist der Sachverhalt zu verstehen?

Beziehungsohr
Wie redet der mit mir?
Wen glaubt er vor sich zu haben?

Selbstoffenbarungsohr
Was ist das für einer?
Was ist mit ihm?

Appellohr
Was soll ich auf Grund seiner Mitteilung tun?

Quelle:
<http://www.vier-ohren-modell.de/probleme-im-4-ohren-modell-nach-schulz-von-thun/>

Vier Ohren Modell

Sachaspekt

Was ist der Informationsgehalt der Nachricht?

Beispiel: „Jemand sollte mal mit dem Hund rausgehen, der war das letzte Mal heut früh draußen und ich bin die letzten Tage ständig gegangen.“

Sachaspekt: Der Hund muss vor die Türe, denn das letzte Mal Gassi gehen liegt schon einige Zeit zurück und er deshalb wahrscheinlich sein Geschäft verrichten muss.

Beziehungsaspekt

In welcher Beziehung stehen die Sprechenden zueinander. Was sagt die Nachricht über die Beziehungsdefinition des Sprechers/-in aus?

Beispiel: „Jemand sollte mal mit dem Hund rausgehen, der war das letzte Mal heut früh draußen und ich bin die letzten Tage ständig gegangen.“

Beziehungsaspekt: Niemand wird direkt angesprochen. Mit Jemand bleibt man sehr vage. Im letzten Satzteil ich schwingen Vorwürfe mit. Ich gehe öfter als du/ihr.

Selbstoffenbarungsaspekt

Was sagt das Gesagte über mich als Person aus, was offenbare ich von meinen eigenen Gefühlen Ansichten damit?

Beispiel: „Jemand sollte mal mit dem Hund rausgehen, der war das letzte Mal heut früh draußen und ich bin die letzten Tage ständig gegangen.“

Selbstoffenbarungsaspekt: Mir fällt auf das der Hund raus muss, in den Satz lassen sich Ärger und Wut über eine mögliche alleinige Verantwortungsübernahme für das Haustier rein interpretieren.

Apellaspekt

Zu was will der/die Sender/-in seine/-n Zuhörern/-innen bewegen?

Beispiel: „Jemand sollte mal mit dem Hund rausgehen, der war das letzte Mal heut früh draußen und ich bin die letzten Tage ständig gegangen.“

Apellaspekt: Geh mit dem Hund raus!

Mögliche Übung

Findet Möglichkeiten wie er den Beispielsatz so umformulieren könnt, dass alle Aspekte verständlich und auf eine gute Art geäußert werden. Es können ruhig auch mehr Sätze daraus werden.