

HANDLUNGSANLEITUNG

Aktives Zuhören

Miteinander kommunizieren und einander verstehen ist schwieriger als man denkt. Manchmal fällt es Lehrenden noch schwerer als Teilnehmenden, ihr Gegenüber zu verstehen. Die Kommunikationstheorie versteht Menschen als „operational geschlossene Systeme“. Solche in sich geschlossenen Systeme hören – und: verstehen – prinzipiell nur das, was sie verstehen – also: hören – wollen. Verstehen ist also immer nur eine Annäherung an das Gesagte.

Durch aktives Zuhören wird die Wahrscheinlichkeit des Verstehens aber erhöht. Aktives Zuhören erfordert:

- Blickkontakte, um auch non-verbale Signale wahrzunehmen,
- Geduld, den anderen ausreden zu lassen,
- Zurückhaltung, um weder zu schnell zuzustimmen („ja, ich verstehe ...“), noch zu schnell zu widersprechen („ja, aber ...“),
- Zuwendung und vorsichtige Vergewisserung („habe ich dich richtig verstanden ...“).

Aktives Zuhören gelingt nur dann, wenn man an dem, was die andere Person sagt, ernsthaft interessiert ist. Dies sollte dem Gegenüber auch explizit signalisiert werden.

Beispiele

Eine Übungsform ist der sogenannte „kontrollierte Dialog“, bei dem alle Diskussionsteilnehmenden den Beitrag des Vorredners wiederholen und daran anknüpfen. Eine weitere Übung ist es, die Teilnehmenden in Stichworten den Diskussionsverlauf der vergangenen Stunden aufschreiben zu lassen. Anschließend werden die Notizen miteinander verglichen.

Quelle: Siebert, H. (2010). *Methoden für die Bildungsarbeit*. Bonn: W. Bertelsmann

