

„Du hörst mir nie richtig zu!“ – Aktives Zuhören trainieren

Sabine Agel, Königsfeld im Schwarzwald

Reflexion über Sprache

Verschiedene Empfangsvorgänge des Zuhörens kennenlernen, eine Definition des aktiven Zuhörens formulieren, aktives Zuhören in Konfliktsituationen trainieren, mögliche Wirkungen und Grenzen des aktiven Zuhörens beschreiben

Didaktisch-methodische Hinweise

Viele Missverständnisse und Konflikte zwischen Menschen entstehen dadurch, dass wir uns nicht richtig zuhören. Zu den Zielen des Deutschunterrichts gehört es, die Kommunikationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu stärken und zu verbessern. In diesem Sinne soll der Beitrag über aktives Zuhören den Lernenden helfen, erfolgreich miteinander zu kommunizieren, anstatt aufgrund verbaler Ohnmacht zur körperlichen und seelischen Gewalt zu greifen.

Zu den Materialien im Einzelnen

In **M 1** lernen die Schülerinnen und Schüler ein **Beispiel für aktives Zuhören** anhand der literarischen Figur **Momo** kennen. Sie lesen ein Interview mit verteilten Rollen, bei dem Momos besondere Fähigkeit zuzuhören zum Ausdruck kommt. Die Textarbeit führt hin zu der Frage, ob man Zuhören lernen kann. Die drei Empfangsvorgänge des Zuhörens – Wahrnehmen, Interpretieren und Fühlen – werden anschließend in einer Partnerübung trainiert.

In **M 2** entwickeln die Schülerinnen und Schüler eine eigene **Definition von aktivem Zuhören**. Im Rahmen des bekannten Fernsehquiz „1, 2 oder 3?“ üben sie an vorgegebenen Situationen, ob die Antwort, die eine Person einer anderen Person gibt, aktives Zuhören charakterisiert.

Eltern und Kinder sprechen im Alltag oft aneinander vorbei. Diese Situation thematisieren die Lernenden in **M 3** anhand eines Rollenspiels. Die Schülerinnen und Schüler spielen einen Dialog zwischen Mutter und Tochter nach und lernen dabei, **Methoden des aktiven Zuhörens** anzuwenden.

In **M 4** fassen die Lernenden zusammen, welche **Vor- und Nachteile** das **aktive Zuhören** aus ihrer Sicht aufweist. Bei drei weiteren Fallbeispielen überlegen sie, ob das aktive Zuhören in jeder Situation angebracht ist. Als Abschluss zu M 4 können die Lernenden eine Checkliste zum Aktiven Zuhören erhalten (siehe Seite 12). Diese kann jedoch auch unterstützend während der Bearbeitung der anderen Materialien verwendet werden.

Internet

www.humanistische-aktion.de/komm.htm

Diese Internetseite bietet Informationen und eine Definition zum Thema „Aktives Zuhören“. Außerdem werden die Unterschiede zwischen „Ich-Botschaften“ und „Du-Botschaften“ erklärt.

www.kimich.de/pdf/neu/AktivesZuhoeren_Unwoerter_Jonglieren.pdf

Hier finden Schülerinnen und Schüler Regeln und Tipps zur aktiven Kommunikation. Es werden verschiedene Wörter und ihre Wirkung in der Kommunikation mit anderen aufgeführt.

M 1 Zuhören kann doch jeder – oder?

Aufgabe 1

Lest mit verteilten Rollen das Interview, das ein Journalist mit Momo führt.

Journalist: Momo, was glaubst du, warum die Leute dich so gerne besuchen?

Momo: Ich weiß nicht genau. Ich kann keine guten Ratschläge geben. Wenn jemand traurig ist, finde ich auch nicht immer die richtigen Worte. Und ich weiß auch keinen Zauberspruch, mit dem ich alle Sorgen vertreiben kann. Aber meine Freunde sagen,
5 ich kann zuhören wie keine andere.

Journalist: Aber das ist doch nichts Besonderes. Jeder kann zuhören.

Momo: Meine Freunde meinen, ich höre anders zu als andere Menschen. Sie meinen, ich höre so zu, dass dummen Menschen plötzlich kluge Gedanken kommen.

Journalist: Schlägst du ihnen dann kluge Gedanken vor?

10 **Momo:** Nein, ich nehme erst mal wahr, was sie mir erzählen. Gigi hat mir gestern erzählt, dass er berühmt geworden ist. Dann habe ich aber bemerkt, dass er trotzdem traurig aussieht. Da tat er mir leid.

Journalist: Meinst du, man kann richtiges Zuhören lernen?

Text frei erzählt nach Michael Ende: Momo, 1973

Aufgabe 2

Kreuze an, wie Momo sich beim Zuhören verhält:

	richtig	falsch
Momo nimmt wahr, was der andere erzählt, und deutet es sofort.		
Momo nimmt erst wahr, was der andere erzählt, und deutet es erst danach.		
Momo nimmt wahr, was der andere erzählt, deutet das Gesagte und empfindet dann etwas.		
Sie hört ihrem Gesprächspartner zu und überlegt gleichzeitig, wie sie ihre eigenen Probleme lösen kann.		

Aufgabe 3

Setze dich deinem Sitzpartner gegenüber.

In der ersten Runde darf dein Sitzpartner eine Minute lang nur äußern, wie er oder sie dich wahrnimmt. Dann darfst du das Gleiche tun.

In der zweiten Runde äußert ihr nacheinander Wahrnehmungen und Interpretationen, in der dritten Runde auch die Gefühle, die bei euch ausgelöst werden.



M 2 Was bedeutet aktives Zuhören?

Wenn ihr aktiv zuhört, fragt ihr euch als Zuhörer im Stillen: Was empfindet mein Gesprächspartner? Was ist an dem, was sie oder er äußert, so wichtig? Welches Interesse will sie oder er damit verfolgen? Damit ihr eine Antwort auf eure Fragen bekommt, müsst ihr euch in den anderen hineindenken und hineinfühlen.

Aufgabe 1

Beschreibe mit deinen eigenen Worten, was mit dem Begriff „aktives Zuhören“ gemeint ist.

Aufgabe 2

Verteilt euch im Klassenzimmer. Ihr hört gleich jeweils drei Antworten zu den Fragen in den Sprechblasen. Entscheidet bei jeder Frage, welche Antwort typisch für aktives Zuhören ist, und stellt euch auf das Feld mit der richtigen Antwort.

①



Meine Mutter motzt mich dauernd an.
Ich habe keine Lust mehr, mit ihr über
meine Probleme zu reden.



②



Dauernd muss ich den Hausflur putzen!



③



Für deinen Freund hast du immer Zeit.
Für mich nie!



M 4 Aktives Zuhören – ein Allheilmittel?

Ihr habt nun das aktive Zuhören geübt und könnt jetzt sicherlich beschreiben, welche Vor- und Nachteile es dabei gibt.

Aufgabe 1

Fasse zusammen, welche Vorteile das aktive Zuhören für alle Beteiligten hat.

Aufgabe 2

Es ist nicht immer einfach, die Regeln für das aktive Zuhören umzusetzen. Welche Schwierigkeiten könnten beim aktiven Zuhören auftreten?

Aufgabe 3

a) Lies die drei Fallbeispiele.

Beispiel 1

Anja hat sich um einen Ausbildungsplatz als Automechanikerin beworben. Im Vorstellungsgespräch wird sie gebeten, etwas von sich zu erzählen. Macht es für sie Sinn, dem Personalchef aktiv zuzuhören?

Beispiel 2

Frau Schulz ärgert sich über die Unordnung im Kinderzimmer. Sie sagt zu ihrem Sohn: „Ich fühle mich genervt, wenn du so ein Chaos machst.“ Er antwortet: „Wieso bist du genervt? Das ist doch mein Zimmer!“

Beispiel 3

Herr Zacharias fragt: „Können Sie mir bitte den Weg zur Post erklären?“ Herr Brand antwortet: „Sie haben Angst, den Weg zur Post nicht zu finden?“

b) Ist das aktive Zuhören in den drei Beispielen sinnvoll?
Begründe deine Meinung.

