

Vielfalt der Menschen im Chor IV

Empathisches Zuhören (Gewaltfreie Kommunikation)



Ganzer Chor
Kleingruppen



Vorbereitung: 5 Min.
Durchführung: 20 Min.



Gemeinschaft
Akzeptanz
Identitätsstärkung
Integration

Person B hat die Aufgabe, einfach nur zuzuhören – ohne zu bewerten, ohne daran zu denken „was würde ich dazu sagen?“ oder „Was erzähle ich gleich?“. B stimmt sich auf A ein und versetzt sich, während A spricht, in A hinein: Welche Gefühle und Bedürfnisse hat A wohl? B braucht dem, was A erzählt, innerlich nicht zuzustimmen – es geht darum, wie ein offener Raum zu sein, in den A hineinsprechen kann. Nachdem die fünf Minuten verstrichen sind, spiegelt B in einigen Sätzen, was B von A gehört hat. Zum Beispiel: „Ich habe gehört, dass du dich traurig gefühlt hast, als alle nach der letzten Probe schnell verschwunden sind, weil du dir gewünscht hättest, noch miteinander Zeit zu verbringen.“ Wichtig: B gibt keine Ratschläge! Es geht darum, dass A sich gehört fühlt.

Nun gibt die anleitende Person ein Zeichen und die Rollen wechseln. Nun spricht B, A hört zu und spiegelt nach den fünf Minuten an B, was A gehört hat.

Nachdem die zweite Runde fertig ist, kommen alle wieder zusammen. Die Übung wird ausgewertet mit Fragen wie: Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt? Wie war es, 5 Minuten Zeit zum Sprechen zu haben mit der Gewissheit, nicht unterbrochen zu werden? Wie war es, einfach nur zuzuhören?

Empathisches Zuhören kann auch dann gut eingesetzt werden, wenn sich jemand in einem geschützten Rahmen über einen Konflikt aussprechen möchte.

Hintergrund & Methodisches

Die Übung des empathischen Zuhörens wird häufig im Zusammenhang mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) angewendet. Die GFK wurde von dem US-Amerikaner Marshall B. Rosenberg in den 1960er Jahren entwickelt. Sie ist Haltung und Methode zugleich, hat ihren Ursprung in der humanistischen Psychologie und fußt auf einem positiven Menschenbild. Die GFK unterstützt dabei, einfühlsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden dabei beleuchtet und konkrete Bitten formuliert. Eine Übersicht über Seminare in GFK findet sich auf www.gewaltfrei.de.

Materialbedarf/ -vorbereitung

kein Material nötig

Spielvorbereitung

Die Chormitglieder finden sich eigenständig in Zweiergruppen („finde eine Person im Raum, mit der du dich wohlfühlst“). Die Gruppenfindung sollte nicht per Zufallsprinzip ausgelost werden.

Ablauf

Einführung: Es geht darum, die Erfahrung zu machen, wie es sich anfühlt, wenn einem einfach nur zugehört wird – ohne, dass das, was ich sage, bewertet wird oder mir ein Ratschlag erteilt wird.

Zuerst hat Person A fünf Minuten Zeit, von etwas zu erzählen das sie*ihn gerade beschäftigt. Das kann eine Situation sein, die sich im Chor ereignet hat, oder eine andere.