

Übung

Kugellager: Aktives Zuhören

Stiftung SPI

Kurzbeschreibung/Thema der Übung: Die Teilnehmenden erfahren, was aktives Zuhören ist und üben sich darin.

Zielsetzung: Aktives Zuhören üben, ggf. zugleich Einstieg in ein inhaltliches Thema



INFOBOX

METHODENTYP

Spielerischer Austausch

GRUPPENGROSSE

6-20 Personen

GEEIGNET FÜR

Jugendliche und Erwachsene

ZEITBEDARF

20-30 Minuten

RAUMBEDARF

genug Platz für einen Innen- und einen Außenkreis im Stehen

MATERIALBEDARF

Uhr, Glocke oder Gong, Input zum Aktiven Zuhören

LINK/QUELLE

Projekt „Erzählt & Zugehört!“

Übungsbeschreibung

Vorbereitung

Ein Input zum „Aktiven Zuhören“ wird vorbereitet (siehe Materialien). Dazu werden Flipcharts und Moderationskarten vorab beschriftet.

Durchführung

- 1) Die Teamer:innen stellen kurz den Ansatz „Aktives Zuhören“ und seine Quellen vor. Verständnisfragen werden geklärt.
- 2) Kugellager: Die TN stellen sich in zwei konzentrischen Kreisen auf. Jeweils eine Person im Innen- und Außenkreis stehen sich gegenüber und blicken sich an.
- 3) Nun stellen die Teamer:innen nacheinander 6 Fragen.
Erste Runde: die Personen im Innenkreis sprechen, die Personen im Außenkreis hören nur zu (1,5 Minuten).
Zweite Runde: Die Rollen werden gewechselt, die Personen im Außenkreis sprechen zur gleichen Frage.
Dritte Runde: Die Personen im Außenkreis gehen im Uhrzeigersinn zum nächsten Gegenüber weiter.
Der Ablauf wiederholt sich mit der nächsten Frage mit einem/einer neuen Gesprächspartner:in.

Mögliche Fragen:

Wie war dein Tag bisher?
Beschreibe den Ort, an dem du dich am liebsten aufhältst!
Mit welchen Gefühlen denkst du an deine Jugendzeit zurück?
Welche Arbeit hast du zu DDR-Zeiten am liebsten gemacht?
An welches Erlebnis zu DDR-Zeiten erinnerst du dich gern?
Erzähle von deiner ältesten Freundschaft!



Auswertung

- Wie war es, nur zuzuhören?
- Wie war es, nur zu sprechen, ohne eine Reaktion zu bekommen?
- Was fiel schwer, was leicht?
- Was war überraschend?
- Was hat das mit Aktivem Zuhören zu tun?

Hinweise zur Durchführung

Es ist sinnvoll, die Fragen auf das inhaltliche Thema der Zusammenarbeit abzustimmen.

Die Fragen sollten in ihrer Intensität zunehmen: Einstieg mit einer „leichten“ Frage hin zu persönlicheren Fragen.

Bei Teilnehmenden, die sich nicht gut bewegen können, kann das Kugellager im Sitzen durchgeführt und/oder darauf geachtet werden, dass die betreffende Person nicht den Platz wechseln muss.

Varianten und Erweiterungen

Wenn das Aktive Zuhören noch stärker fokussiert werden soll, kann jede Runde mit einer anderen Anweisung zur Art des Zuhörens begleitet werden.

Zum Beispiel:

- Hört nur zu, ohne eure Mimik zu verändern, mit unbewegtem Gesicht
- Kommentiert so oft ihr könnt, mit Gesten, Lauten der Zustimmung, Lächeln
- Macht ein kritisches Gesicht, zeigt nonverbale Nicht-Zustimmung
- Unterbrecht immer wieder, kommentiert verbal
- Hört so zu, wie ihr es im Alltag tut würdet.

In der Auswertung wird dann besprochen, wie sich die verschiedenen Phasen unterschieden haben, sowohl für die sprechende wie für die zuhörende Person.

