



# ALLES GLAUBENSACHE?

Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e.V.  
Evangelische Akademie Thüringen

Thema: Was Menschen glauben: Sichtweisen Vorstellungen  
im Umgang mit schulischen Konflikten Teil 3+4

Modul: Übung „Zuhören“<sup>1</sup>

Kurzbeschreibung:

Die Teilnehmenden sitzen sich wechselseitig gegenüber (Reißverschlussprinzip) Person 1 erzählt eine Geschichte. Person 2 hört zu, gibt das Gehörte mit eigenen Worten wieder und findet heraus, welche Gefühle Person 1 bewegt haben.

Ziele:

- Gezieltes Üben des Zuhörens als Können, das zu jedem Gespräch gehört.
- Üben, das Gehörte mit eigenen Worten wiederzugeben.
- Dem/der Erzählenden den Eindruck vermitteln gehört worden zu sein.
- Zeigen: Gefühle, Emotionen, Affekte gehören zu jeder Geschichte dazu.
- Ausdruck für die Vielfalt von Gefühlen finden.
- Eine Fähigkeit erlernen, die zu einem partnerschaftlichen Gespräch beiträgt und ohne Ausfragen auskommt.

Zielgruppen / besonders geeignet / nicht geeignet:

- Für Gruppen, die kommunikative Grundfähigkeiten gezielt erwerben wollen.

Dauer:

- Je nach Gruppengröße;

---

<sup>1</sup> Die Durchführung dieser Übung setzt unbedingt voraus, dass die anleitende Person selbst das von den Teilnehmenden gewollte Zuhören, Paraphrasieren kann und Zugänge zum eigenen Gefühlsleben und dem anderer findet.

- Mindestens 30 Minuten mit Auswertung (ja nach Teilnehmerzahl).

## Gruppen (-größe), minimal / maximal:

- Ab 12 Jahre/ ab 7. Klasse
- 12-15 Personen (Größere Gruppen bitte teilen, da in größeren Gruppen kaum Aussicht auf die entsprechende Geduld besteht).
- Bereitschaft zu Konzentration und Aufmerksamkeit muss gegeben sein.<sup>2</sup>

## Durchführung / Methoden / Regeln / Hinweise:

### Schritt 1: Vorbereitung

Instruktion:

*„Ich möchte euch jetzt eine Übung anbieten, mit der wir das genaue Zuhören, das Wiedergeben mit eigenen Worten<sup>3</sup> und das Herausfinden von Gefühlen, die jedes Geschehen begleiten, üben werden. Ich nenne diese Übung „Zickzack-Übung“, weil es immer hin und hergeht, aber nicht zick und zack, sondern ruhig und aufmerksam. Das Zickzack bezieht sich auf die Sitzordnung, die zu dieser Übung gehört. Die wollen wir erst mal herstellen.*

*Bitte setzt euch in einer Reihe, aber immer etwas versetzt. Stellt euch einen Reißverschluss vor.*

A   C   E  
  B   D   F usw.

*Setzt euch so, dass ihr euch ansehen könnt.“*

Die Teilnehmenden stellen diese Sitzordnung her, was erfahrungsgemäß einige Unterstützung braucht.

*„So und nun braucht jede und jeder von euch eine kleine Geschichte. Erinner mal eine Geschichte, wo euch was zugestoßen, passiert ist. Nehmt euch dafür etwas Zeit. Es soll eine Geschichte sein, die ihr gleich eurem/eurer Gegenüber erzählt.*

*Wir machen das so:*

*Beispielsweise du (Person A) erzählst deinem Gegenüber (Person B) deine Geschichte. Person B hört zu und unterbricht möglichst nicht. Es sei denn, Person A erzählt so viel, dass Person B es sich nicht mehr merken kann. Dann kann Person B sagen: „Wart mal. Ich gebe erstmal wieder, was ich bisher gehört habe.“ Ansonsten gibt Person B am Ende der gehörten Geschichte wieder, was er/sie verstanden hat.*

---

<sup>2</sup> Diese Übung ist eine Trainingsübung im Zuhören (Spiegeln). Sie wird am besten dort gelingen, wo Menschen ein hohes Interesse daran haben, Grundfertigkeiten des Zuhörens, Redens und des Gesprächs zu erwerben.

<sup>3</sup> Paraphrasieren

*Ich möchte euch an dieser Stelle bitten, die Geschichten, die ihr hört für euch zu behalten und nicht außerhalb des Raums zu erzählen.<sup>4</sup> Die Teilnehmenden werden gefragt, ob sie zustimmen und jede/r gibt dies zu erkennen.<sup>5</sup>*

*Wichtig: Bitte nur wiedergeben, was der/die andere auch gesagt hat. Nichts dazu erfinden. Es kommt darauf an, was gesagt wurde.*

*Dann, wenn Person A erzählt hat und Person B wiedergegeben hat, kann Person B fragen: Stimmt das so? habe ich etwas vergessen. Ihr sollte aber euer Gegenüber nicht weiter ausfragen. Es reicht, was gesagt wurde. Es sei denn, ihr habe etwas nicht verstanden.*

*Am Ende versucht ihr mal nachzuspüren, was der oder die andere in der erzählten Situation gefühlt haben wird. Vielleicht ist das ungewohnt. Versucht es einfach. Ich werde euch dabei unterstützen. Aber was wir uns vorstellen, muss nicht für die entsprechende Person zutreffen. Daher fragt bitte nach.*

*Wir probieren das einfach mal aus. Wenn wir es ein, zwei Mal gemacht haben, werdet ihr wissen, wie es geht.*

## Schritt 2: Erzählen und Zuhören

Person A erzählt Person B ihre/seine Geschichte.  
Person B hört zu.

Die Leitung greift eher nicht ein. Unterstützt kann werden, wenn Person B nicht mehr mitkommt und dies deutlich zu bemerken ist. Dann kann die Leitung z.B. vorschlagen, Person A zu bitten, erst mal eine Pause zu machen. Person B gibt wieder, was sie gehört hat.

Die Leitung achtet darauf, dass:

- Die erzählende Person A möglichst nicht ständig unterbrochen wird, wobei Fragen, an der rechten Stelle hilfreich sein können
- Person B mit eigenen Worten nur wiedergibt, was wirklich erzählt wurde, also möglichst nicht „hinzudichtet“ oder Wichtiges weglässt<sup>6</sup>
- Person B Person A fragt, ob das so stimmt. Person A kann nun ergänzen, was ihr fehlt oder anmerken, was sie nicht gesagt hat und aus der Phantasie des/der Zuhörenden stammt.

### Erfahrungen/Hinweis:

---

<sup>4</sup> Eine gute Einübung in Vertraulichkeit.

<sup>5</sup> Wichtig: Wenn Vertraulichkeit erbeten wird, muss auch gefragt werden ob jede und jeder damit einverstanden ist. Hier sollte nicht luschtig herangegangen werden. Gibt es ernstzunehmende Einwände gegen die Vertraulichkeit, sollte ihnen nachgegangen werden. Man kann zum Beispiel nach einer Begründung fragen. Oft wird ein übersehender Aspekt des Geschehens deutlich.

<sup>6</sup> Bitte beachten: Wenn Person B erst einmal wiedergibt, was sie gehört hat, sollte auch sie das ungestört tun dürfen. Hinweise auf „Zuviel“ und „Zuwenig“ kann danach erfolgen oder am besten im Zusammenhang mit der Reaktion des-/derjenigen, der/die erzählt hat.

- Die Teilnehmenden nicht überfordern und zu viel eingreifen, korrigieren auf die Kernanliegen achten
- Klarstellen: hier geht es nicht um Bewertung, sondern darum, etwas zu üben. Gerade hier helfen auch Dinge sehr, die noch nicht so gut gelungen sind. Sie zeigen, worauf es antwortet. Es hilft uns also der/die welche es eben nicht „perfekt“ machen.

### **Gefühle benennen:**

Am Ende versuchen die Zuhörenden, Gefühle zu benennen, die in der Geschichte mitgeschwungen haben können. So etwas an sich selbst in Resonanz wahrzunehmen, ist nicht jedermanns und jederfraus Sache und muss lange geübt werden. Also werden die Beteiligten eher „Tippen“. Wobei sich die meisten schon „vorstellen“<sup>7</sup> können, wie es dem/der anderen „gegangen“<sup>8</sup>

Die Zuhörenden können also sagen: Ich kann mir vorstellen, du warst verärgert... Stimmt das? Rückfragen ist sehr wichtig! Allzu oft bilden wir uns wirklich ein, wir könnten den/die andere verstehen, ohne uns dem Abenteuer der Rückversicherung auszusetzen, ob das auch stimmt.

### **Hinweis:**

Es kann durchaus sinnvoll sein, vor dieser Übung eine Vorübung<sup>9</sup> zu machen: Welche Gefühle gibt es eigentlich.

Zum Beispiel können die Teilnehmenden verdeckt Karten ziehen auf denen Gefühle stehen. Diese sollen dann pantomimisch dargestellt werden. Die anderen versuchen zu erraten, welches Gefühl dargestellt wird.

### **Fortgang**

Nachdem Person B Person A zugehört hat, erzählt Person B nun ihrerseits Person C ihre Geschichte. Person C hört zu. Und so weiter, bis alle ihre Geschichte erzählt und einmal zugehört haben. Die letzte in der Reihe erzählt Person A, die nun auch einmal mit Zuhören drankommt.

### **Schritt 3: Auswertung**

---

<sup>7</sup> „Vorstellen“ ist nicht „Fühlen“ und: Im Alltag fühlen wir oft nicht mit, sondern stellen uns vor, wie es dem/der anderen geht. Mitfühlen ist ein anspruchsvoller und energetisch anstrengender Prozess mit Folgen des Verstehens, die sich nicht jede und jeder jederzeit und überall leisten will und kann. Also Vorstellen – das aber will geprüft werden.

<sup>8</sup> „Gegangen ist“ umfasst vieles: Stimmungen, Vorstellungen, Affekte, verschiedenste Leibreaktionen... Also wird nicht alles, was gesagt wird „wie es dem anderen gegangen sei“, ein Gefühl sein. Die Leitung muss entscheiden, worauf es ankommt: Soll es um die Präzision der Benennung von Gefühlen gehen? Dann muss darauf Wert gelegt werden, dass auch nur das als ein Gefühl benannt wird, was eines ist. Beispiel: „ich fühle mich ausgebremsst“ ist kein Gefühl, sondern ein Eindruck. „Ich hatte Angst“ ist eine Gefühlsnennung. Kommt es aber darauf an, dass Jugendliche benennen lernen „Wie es dem/der anderen gegangen sein könnte“ sollte man an dieser Stelle nicht zu pingelig sein, sondern der Alltagssprache und ihre Unschärfen den Vortritt lassen.

<sup>9</sup> Es ist erstaunlich, wie wenig Wörter Menschen oft zur Beschreibung verwirrender leibseelischer innerer Vorgänge zur Verfügung stehen. Insofern kann diese Übung eine Erweiterung des Wortschatzes bedeuten: Nur wofür ich Wörter habe, kann ich zur Sprache bringen.

Die „Zickzack“-Übung wird nun abschließend ausgewertet.

Leitfragen können sein:

- Was ist euch schwer gefallen an dieser Übung?
- War es leichter für euch zuzuhören oder zu erzählen? Und weshalb?
- Oder offener: Wie war es für euch zuzuhören und zu erzählen?
- Was war die größte Herausforderung?

## Material / Ausstattung

- Die Übungssituation braucht einen ungestörten Raum.<sup>10</sup>
- Evtl. Flipchart und Moderationsmaterial, um Stichpunkte zu notieren, ggf. für die weitere gemeinsame Arbeit.

## Autor/Autorin:

Stefan Kratsch (Diplomsoziologe, Mediator, Team „Alles Glaubenssache?“)

---

## Kontakt zum Projekt:

Projektleiter Carsten Passin

[passin@ev-akademie-wittenberg.de](mailto:passin@ev-akademie-wittenberg.de)

034921-60323

<https://ev-akademie-wittenberg.de/glaubenssache>

---

<sup>10</sup> Diese Übung ist sehr störanfällig.