Aktives Zuhören

Zu Station 2

Thomas Gordon, ein Schüler von Carl Rogers, hat das «aktive Zuhören» zum ersten Mal im Zusammenhang mit einem partnerzentrierten Gespräch eingeführt. Man versteht darunter eine Haltung, eine Einstellung dem Gesprächspartner gegenüber, die gezeichnet ist von:

- Echtheit/Ehrlichkeit
- Interesse/Anteilnahme
- Wertschätzung
- Akzeptanz

Diese Einstellung wird so zum Ausdruck gebracht, dass das Gegenüber sich verstanden fühlt

nonverbal:

- mit dem Körper, dem Gesicht zugewendet sein
- Blickkontakt aufnehmen und halten (ohne zu fixieren)
- stimmige Gesten ausführen, mit dem Kopf nicken

verbal:

- kurze, verbale Impulse geben (ja, o.k.)
- Äusserungen mit eigenen Worten wiederholen
- Gefühle benennen und unterschwellige Botschaften verbalisieren
- fragen, nachfragen (aber nicht nachbohren), klären
- Äusserungen mit eigenen „Bildern“ veranschaulichen
- Assoziationen mitteilen (Mir fällt dazu ein ...)
- Rückmeldung geben (Sie wirken auf mich ....)

Eines Nachts hatte ich einen Traum

Zu Station 5

Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn

Von Margaret Fisback Powers

Vor dem dunklen Nachthimmel
erstrahlten, Streiflichtern gleich,
Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fussspuren im Sand,
meine eigenen und die meines Herrn.
Als das Bild an meinen Augen
vorübergezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten
Zeiten meines Lebens.
Besorgt fragte ich den Herrn:
«Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen,
auf allen meinen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich,
dass in den schweren Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen,
als ich dich am meisten brauchte?»
Da antwortete er: «Mein liebes Kind,
ich liebe dich und werde dich nie alleine lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.»