



Bedürfnisse empathisch hören

Ich höre, was Du nicht sagst.

Übung 1: Bedürfnisse empathisch vermuten

Kehre noch einmal zu der von Dir reflektierten Streitsituation aus dem Übungsteil von Kapitel 1 zurück und lies Dir die Aussagen und Verhaltensweisen durch, die Dich damals gestört bzw. verletzt haben. Dann setze Deine Giraffenohren auf und vermute für jede Aussage und Verhaltensweise empathisch, was wohl die Gefühle und Bedürfnisse Deines Beziehungsmenschen hinter der jeweiligen Aussage bzw. Verhaltensweise waren. Nutze gerne als Unterstützung die Gefühls- und Bedürfnislisten und formuliere jede Vermutung als eine Frage.

Hier zwei Beispiele:

Die Aussage des Beziehungsmenschen: „Du bist so arrogant!“

Das empathische Vermuten, welche Gefühle und Bedürfnisse wohl hinter der Aussage stecken: „Kann das sein, dass Du verärgert und empört bist, weil Du Dir wünschst, dass ich Deinen Freund respektvoll behandle und anerkenne, wie herausfordernd seine Situation ist?“

Die Verhaltensweise des Beziehungsmenschen: Er geht aus dem Raum, ohne etwas zu sagen.

Das empathische Vermuten, welche Gefühle und Bedürfnisse wohl hinter dem Verhalten stecken: „Bist Du gerade überfordert und brauchst gerade Abstand und Raum für Dich, um Dich zu beruhigen und zu sortieren?“

Aussage bzw. Verhalten Deines Beziehungsmenschen:

.....

Empathisches Vermuten der Gefühle & Bedürfnisse:

.....

.....



Aussage bzw. Verhalten Deines Beziehungsmenschen:

.....

Empathisches Vermuten der Gefühle & Bedürfnisse:

.....

.....

Aussage bzw. Verhalten Deines Beziehungsmenschen:

.....

Empathisches Vermuten der Gefühle & Bedürfnisse:

.....

.....

Aussage bzw. Verhalten Deines Beziehungsmenschen:

.....

Empathisches Vermuten der Gefühle & Bedürfnisse:

.....

.....

Aussage bzw. Verhalten Deines Beziehungsmenschen:

.....

Empathisches Vermuten der Gefühle & Bedürfnisse:

.....

.....



Nun vermute abschließend für die gesamte Streitsituation, was wohl die Gefühle und Bedürfnisse Deines Beziehungsmenschen waren. Worum ging es Deinem Beziehungsmenschen im Kern, was hat er bzw. sie im Streit wohl gefühlt und gebraucht? Es mag sein, dass Du mit den Aussagen und Verhaltensweisen oben bereits alles abgedeckt hast. Vielleicht ergeben sich aber auch noch weitere Vermutungen.

Formuliere auch hier Deine Vermutungen als Fragen – wie bei den Beispielen oben.



Schritt 2: Aktives Zuhören

Ihr könnt das aktive Zuhören – auch kontrollierter Dialog genannt – im Streit nutzen, um die Kommunikation zu entschleunigen und das gegenseitige Zuhören und Verstehen zu fördern. Ihr könnt dieses Werkzeug aber auch für ein „normales“ Gespräch nutzen, um das aktive Zuhören zu üben. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr Euch hierbei einen zeitlichen Rahmen setzen, wie lange Ihr diese Übung machen wollt – etwa 15 Minuten.

Wenn Ihr das aktive Zuhören im Streit nutzt, dann fokussiert Euch auf die Schritte der Selbstempathie, indem Ihr versucht, ausschließlich über Eure eigenen wertfreien Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen – anstatt das Gegenüber zu bewerten, zu analysieren oder zu verurteilen.

Hier das Vorgehen:

Entscheidet zunächst, wer beginnt, also wer Person A und wer Person B ist.

1. Person A beginnt zu teilen und Person B hört aufmerksam zu, ohne Person A zu unterbrechen. Person A versucht sich dabei auf wenige Sätze zu beschränken – etwa 3.
2. Person B wiederholt, was sie gehört hat.
3. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:
 - Entweder Person A hat den Eindruck, dass sie nicht richtig verstanden wurde. In dem Fall wiederholt Person A, was sie erzählt hat, und Person B versucht erneut, das Gesagte zusammenzufassen. Ihr behaltet Eure Rollen und beginnt wieder bei Schritt 1.
 - Oder Person A hat den Eindruck, dass Person B sie verstanden hat. Dann fährt Person B mit dem Teilen fort. Ihr wechselt also die Rollen und beginnt wieder bei Schritt 1.