

# Aktives Zuhören

## Hintergrund

In Gesprächen ist es nicht nur von Bedeutung zu wissen, was der andere sagt – die **Inhaltsebene**, sondern auch wie er spricht – die **Beziehungsebene**.

Inhaltlichen Aspekten schwingen immer Gefühle und Wünsche mit, die sich in Stimmlage und Körpersprache ausdrücken können und der Person unter Umständen noch unbewusst sind.

Beim aktiven Zuhören geht es darum, sich **in die andere Person einzudenken und einzufühlen** – das einfühlende Verstehen. So kann zum einen das gespiegelt werden, was explizit gesagt wurde. Zum anderen kann das in Worte gefasst werden, was nur beiläufig mitschwingt. Das Beiläufige kann ein Hinweis darauf sein, was das eigentliche Ziel des Gesprächs sein könnte.

Das aktive Zuhören im Sinne eines Zusammenfassens und Nachfragens signalisiert Bereitschaft, sich in die andere Person hineinversetzen zu wollen und diese verstehen zu wollen.

Das Umdeuten von Aussagen in Gefühle und Wünsche unterstützt eine Gesprächsatmosphäre, in der sich Gesprächspartner\*innen verstanden fühlen können.

**Machen wir ein Beispiel:** Stellen Sie sich vor, ein Studierender will eine Prüfung unbedingt bestehen, da es sie nur einmal im Semester angeboten wird. Die Person sagt: „Ich muss diese Prüfung bestehen, weil sich mein Studium sonst um ein Semester verlängern würde.“

Wenn Sie auf die Gefühle eingehen und diese spiegeln möchten, können Sie erwidern: „Sie fühlen sich unter Druck gesetzt und fürchten, dass Sie der geforderten Leistung nicht gewachsen sind?“

## Ziele

- Aufgreifen und „Spiegeln“ des Gesagten
- Ansprechen von Wünschen und Gefühlen, die in der ursprünglich sachlich klingenden Aussage kaum hervortraten
- Bemühen, ein Gesprächsklima der Verbundenheit und des Vertrauens aufzubauen

## Grundhaltung

Die Haltung des aktiven Zuhörens erschöpft sich nicht in der Anwendung einer Technik oder eines Tricks.

Vielmehr ist sie getragen von Offenheit, Einfühlungsvermögen, Vertraulichkeit und Echtheit. Erst diese Haltung ermöglicht es, die Gefühle des Gegenübers zu erfassen, aufzunehmen und widerzuspiegeln.

Auf diese Weise können Probleme gelöst und Ziele gefunden werden.



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

HDA  
Hochschuldidaktische  
Arbeitsstelle

EINFACH  
LEHREN.DE

Hochschuldidaktische  
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1  
S1|03  
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:  
[06151-16-76666](tel:06151-16-76666)

[einfachlehren@  
hda.tu-darmstadt.de](mailto:einfachlehren@hda.tu-darmstadt.de)

[www.einfachlehren.de](http://www.einfachlehren.de)

