Methode: Gehört, gesehen, respektiert

Übt aktives Zuhören und empathisches Miteinander zwischen Kolleg:innen (35 Minuten)

> *Empathie entfernt Blockaden auf integrative Art und Weise. Sie schafft Kraft durch Partnerschaft und gemeinsames Gestalten und öffnet damit scheinbare Grenzen und Knoten.* – Dominic Barter



Was wird ermöglicht?

Die Teilnehmenden erfahren, wie es ist, sich in andere hineinzuversetzen und Empathie aufzubauen. Uns begegnen viele Situationen, in denen es keine unmittelbare Antwort oder klare Lösung gibt. Wenn wir dies realisieren und dann mit Empathie reagieren, verbessert sich das „kulturelle Klima“ und zwischen den Gruppenmitgliedern baut sich Vertrauen auf. **HSR** hilft den Menschen so zu reagieren, dass nicht zu viel versprochen oder kontrolliert wird. Unerwünschte Muster werden bemerkt und Interaktionen in der Gruppe in produktive Bahnen geleitet. Die Teilnehmer erfahren, wie es sich anfühlt, mitfühlend zu handeln und welche Vorteile dies bringt.

Die Fünf Bausteine – Kurzanleitung

1. Die Einladung gestalten

- Die Teilnehmenden werden gebeten, dem Partner eine Situation zu schildern, in der sie sich nicht gehört, gesehen oder respektiert gefühlt haben.
- Die Zuhörer:innen werden gebeten den Erzählenden nicht zu unterbrechen, es sei denn durch Fragen wie „Was sonst noch?“ oder „Was geschah dann?“

2. Aufbau und benötigte Materialien

- Stühle werden gegenüber aufgestellt, sodass zwischen den Knien nur ca. 30 cm Platz ist.
- Keine Tische.

3. Wie werden die Teilnehmer eingebunden?

- Jeder der Gesprächspartner:innen hat die gleiche Zeit, einmal als Erzähler:in und einmal als Zuhörer:in.

4. Wie sind die Gruppen zusammengesetzt?

- In Paaren für die Schilderung der Situation.
- Danach in Vierergruppen, um darüber zu reflektieren, was passiert ist.

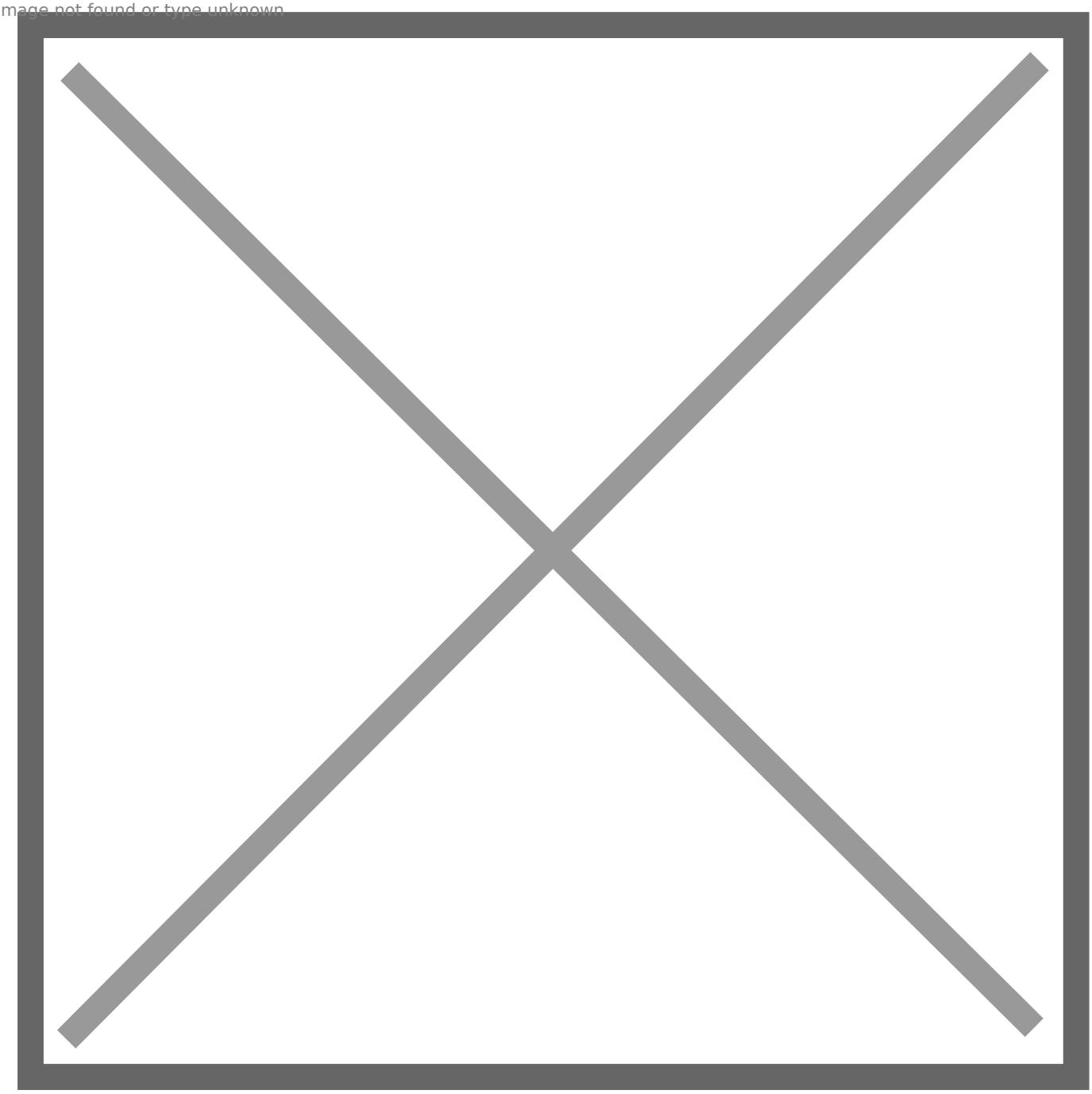
5. Ablauf und Dauer

- Die Intention von **HSR** wird zu Beginn vorgestellt: Zuhören, ohne eine Lösung zu suchen und ohne das Gehörte zu bewerten. **(3 Minuten)**

- Jede Person hat nacheinander 7 Minuten Zeit, eine Geschichte zu erzählen, in der jemand nicht gehört, gesehen oder respektiert wurde. **(15 Minuten)**
- Die Partner teilen ihre Erfahrungen des Zuhörens und des Erzählens: „Wie hat es sich angefühlt, meine Geschichte zu erzählen und wie, deiner zuzuhören? **(5 Minuten)**
- Teilt dann zu viert mit einem 1-2-4 eure Gedanken, indem ihr euch fragt: „Welche Muster waren in den Geschichten erkennbar? Welche Bedeutung messt ihr diesen Mustern bei“ **(5 Minuten)**
- Zum Schluss denkt mit allen darüber nach, wie **HSR** verwendet werden kann, die Herausforderungen zu meistern, die hinter den Mustern stecken und welche weiteren Liberating Structures dafür noch verwendet werden könnten. **(5 Minuten)**

Unten: *Präsentationsmaterial, das wir verwenden, um Heard, Seen, Respected (HSR) vorzustellen*

Image not found or type unknown



Warum? Sinn und Zweck

- Es wird aufgedeckt, wie oft sich Menschen nicht gehört, gesehen oder respektiert fühlen.
- Es wird aufgedeckt, wie oft Menschen sich so benehmen, dass andere Menschen sich nicht gehört, gesehen oder respektiert fühlen.
- Zuhören, einfühlen und empathisches Verhalten zwischen den Gruppenmitgliedern wird verbessert.
- Alleine durch Zuhören kann schon viel bewirkt werden. Dies zeigt diese Übung.
- Man verlässt sich eher aufeinander, wenn verwirrende oder neue Situationen auftauchen.
- In belasteten Beziehungen können Entspannung und Heilung einsetzen.
- Hilft Managern zu erkennen, wann Zuhören effektiver ist als Lösungen anzubieten.

Tipps und Stolperfallen

Sätze zur leichteren Einleitung können sein:

- „Dein Partner ist vielleicht schneller fertig als du. Oft ist die erste Geschichte, die dir einfällt, die Beste."
- „Vielleicht nimmst du besser nicht die schmerzhafteste Geschichte, die dir in den Sinn kommt."
- „Schütze die Privatsphäre des Erzählers. Frage ihn, welche Teile du mit der Gruppe teilen darfst."
- „Achte als Zuhörer sehr darauf, nicht zu urteilen (über richtig oder falsch) und wenn du meinst, du hast eine Idee, wie du helfen kannst, behalt sie einfach für dich."

Variationen

- Das Wort „respektiert" kann durch „geliebt" ersetzt werden, wenn der Anlass es hergibt und du dich traust. (Dabei ist Liebe im Sinne von Agape gemeint – uneigennützige Wertschätzung des höchsten Guts im Mitmenschen).
- Verknüpfe **HSR** mit anderen Liberating Structures, die ebenfalls Beziehungen heilen können: Troika Consulting, Helping Heuristics, Generative Relationships (STAR), Appreciative Interviews (AI), Conversation Café

Beispiele

- Für Regelmeetings, in denen das gegenseitige Zuhören und sich aufeinander Einlassen verbessert werden sollen
- Für Übergangsphasen, in denen die Fragen nach der Zukunft noch nicht beantwortet werden können und emphatisches Zuhören benötigt wird (z. B. bei Umstrukturierungen, sozialer Unruhe und Marktveränderungen)
- Wenn Personen oder Gruppen einen Verlust erlitten haben und ein Forum benötigen, um ihre Trauer oder Verzweiflung zu verarbeiten
- Um die persönliche Berichterstattung in einer hierarchischen Organisation nach oben und nach unten zu verbessern

Zuschreibung: Diese Liberating Structure wurde von Henri Lipmanowicz and Keith McCandless entwickelt. Inspiriert durch die „Seeds of Compassion“ Practitioners und den Berater Mark Jones.

Version #3
Erstellt: 14 Dezember 2021 09:12:15 von Jonas Hansen
Zuletzt aktualisiert: 14 Dezember 2021 17:45:26 von Madlen Schnell