



## Gespräche führen und Zuhören

Eine wichtige Voraussetzung für gelungene Gesprächssituationen ist das Vorhandensein von Empathie, also Einfühlungsvermögen. Diese drückt sich in der Fähigkeit aus, Situationen aus der Perspektive des Gesprächspartners betrachten zu können. Ohne dass der/die Zuhörer/in selbst dessen Betrachtungsweise zustimmen muss, fühlt sich der Gesprächspartner gut verstanden. Dazu muss es gelingen, den Bezugsrahmen des Gesprächspartners zu berücksichtigen.



TN in Sportgruppen bringen Erfahrungen, Wertvorstellungen und Denkstrukturen mit. Je besser diese bekannt sind, umso leichter fällt die Kommunikation. Ein Gruppenmitglied, das einen Vorschlag machen will, ein persönliches Anliegen oder Kritik äußert, muss merken, dass sich die ÜL für seine Äußerungen interessiert und bereit ist, die Gedanken nachzuvollziehen. Die ÜL sollte daher dem Gruppenmitglied Aufmerksamkeit entgegenbringen.

Ist der Zeitpunkt für ein Gespräch ungünstig, muss ein Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. In einer entspannten Atmosphäre kann es gelingen, sich auf das Gesagte zu konzentrieren und die Angelegenheit aus der Perspektive des Sprechers zu betrachten. Wirkliches Zuhören erfolgt mit Ohren, Augen und dem „Herzen“

### Ein Beispiel aus der Sportpraxis:

Die Nachricht der ÜL an die Gruppe: „Für die nächsten Übungen brauchen wir Turnmatten“.

#### 1. Sachinhalt:

Für den weiteren Verlauf der Übungsstunde sind Turnmatten notwendig.

#### 2. Beziehung:

Die ÜL unterstellt, dass sich die Gruppenmitglieder beim Auslegen der Matten beteiligen sollen und dass es seine Position im Verhältnis zur Gruppe erlaubt, eine entsprechende Aussage zu treffen.

#### 3. Selbstoffenbarung:

Der Sender zeigt, dass er die Stunde gut vorbereitet und den weiteren Verlauf sorgfältig geplant hat.

#### 4. Appell:

Die ÜL möchte die Gruppe veranlassen, Matten auf dem Boden auszulegen.

Dieses Beispiel macht deutlich, dass das Nicht-Ausgesprochene einen bedeutenden Anteil in Kommunikationsprozessen einnehmen kann. Botschaften können verbal und nonverbal gesendet werden und sind in einer Nachricht entweder ausdrücklich oder indirekt enthalten.

Häufig sind die verschiedenen Seiten den Beteiligten bekannt und es kommt nicht zu Missverständnissen. Trotzdem sollten sich ÜL bemühen, ihre Aussagen so klar wie möglich zu formulieren und bei Bedarf auch zu erläutern, welchen Hintergrund die Aussage hat.