
PARTNER GUIDE (Deutsche)

Urban Confessional: A Free Listening Movement



Wir Glauben

Menschen möchten und sollen gehört werden. Allein Zuhören ist schon ein Wert an sich.

Unsere Idee

Ist es, zuzuhören. Wir stellen uns anderen zur Verfügung, die gehört werden möchten.

Wie Machen Wir Das?

Wir stellen uns in die Öffentlichkeit, halten Schilder hoch und hören Menschen zu, wenn sie sprechen, singen, brüllen, weinen oder auch tanzen. All das können sie mit uns teilen.

Gibt Es Dazu Regeln?

Regeln nicht. Aber einen Leitfaden. Mit den wichtigsten Hinweisen zum Zuhören.

Geben Wir Ratschläge?

Nein.



Hinweise Zum Zuhören

Diese Hinweise geben dir Orientierung, wenn du sie brauchst. Du kannst damit spielerisch umgehen.

UNGLEICHE KONVERSATION

Zuhören bedeutet hier nicht, nur zu schweigen. In der Tat spricht hauptsächlich die andere Person und du hörst zu. Aber du kannst auch Fragen stellen, Zustimmung signalisieren und Verständnis ausdrücken.

WIE MAN ZUHÖRT, WENN MAN DIE ANSICHTEN DES ANDEREN ABLEHNT

Wir möchten nicht die Ansichten anderer Menschen verändern. Vermeide es daher, der anderen Person zu widersprechen oder sie eines besseren zu belehren. Wenn jemand etwas sagt, das du bedenklich oder abstoßend findest, versuche, die Person hinter der Meinung, ihre Biografie, hinter der Ideologie zu sehen. Statt deine Ablehnung auszudrücken könntest du z.B. fragen: „Erzählst Du mir deine Geschichte? Ich möchte gerne verstehen, wie Du zu dieser Meinung/Perspektive gekommen bist.“ Bleibe offen und versuche zu verstehen.

Wenn Du nach Deiner Meinung gefragt wirst, sage, dass du hier bist um zuzuhören, und dass Du es interessant findest, was die andere Person teilt. Lenke das Gespräch zurück zu deinem Gegenüber mit einer Frage wie z.B. was sie sonst noch beschäftigt.

AUFMERKSAMKEIT

Es ist wichtig, dass die andere Person Deine volle Aufmerksamkeit bekommt. Wenn jemand auf Dich zukommt, nimm Dein Schild runter und verschränke nicht die Arme. Mache damit deutlich, dass Du nicht mehr für jemanden anderen zur Verfügung stehst, sondern dich jetzt ganz der Person vor Dir widmest. Handy oder andere Geräte sollten weggepackt und ausgestellt sein. Auch Winken oder ein Gespräch mit jemanden anderen beginnen, wären Zeichen der Unaufmerksamkeit. Die absolute Aufmerksamkeit von jemanden zum bekommen ist ein seltener Moment. Das ist unsere Spezialität!

STILLE GENIESSEN

Wenn Momente der Stille entstehen, lasse sie geschehen. Widerstehe dem Drang, diese Lücken füllen zu müssen. Das sind oft genau die Momente, in denen Menschen das sagen werden, was sie sich sonst nicht trauen, Dinge die sie mit sich herumtragen. Halte die Stille und bleibe dabei. Lass die andere Person die Stille füllen. Es ist nicht deine Aufgabe euch zu unterhalten, sondern da zu sein und zuzuhören.

Ein Paar Grundlegende Prinzipien, Die Uns Bei Unserem Experiment Leiten Könnten.

- Wir sind ein „Angebot“ für Menschen, die Dinge teilen möchten. Sprich die Menschen nicht an, sondern lasse sie kommen, wenn sie das möchten.
- Wir sind für sie da. Das ist alles. Kein Plan, keine Agenda. Kein konkretes Ergebnis, das dabei heraus kommen soll.
- Nichts davon wird währenddessen aufgezeichnet für spätere Zwecke. Es zählt der Moment. Hinterher Notizen aus der Erinnerung zu machen ist erlaubt, aber nicht nötig.

Ganz Konkret

Ein paar Kleinigkeiten helfen dabei, grundlegende Standards beim Zuhören zu beachten:

- Nimm deine Sonnenbrille ab.
- Sieh die andere Person an. Wir hören mit den Augen und mit dem Herzen zu.
- Während du wartest, blicke freundlich, einladend und zugänglich, suche Blickkontakt mit Passanten.
- Wenn du gebeten wirst, den Ort zu verlassen, ziehe freundlich und gelassen weiter. Leg dich nicht mit dem Ordnungsamt oder anderen Autoritäten an.
- Wenn du nach Geld oder anderer Hilfe gefragt wirst, brauchst du nichts zu geben. Dein Beitrag ist das Zuhören.
- Biete an, sich hinzusetzen, wenn jemand konzentriertere Aufmerksamkeit braucht.
- Steht nicht in Gruppen von mehr als drei Personen zusammen. Zu viele Menschen auf einem Ort können einschüchternd oder abschreckend wirken.

Unterstützende Fragen

Wenn wir zuhören, versuchen wir eine „ungleiche Konversation“ aufrecht zu erhalten: **80% Zuhören, 20% Reaktionen**, die das Gespräch zur anderen Person zurückführen.

Vier Arten von Fragen die dabei nützlich sein können:

OFFENE FRAGEN

Das sind oft die wichtigsten Fragen. Sie laden die andere Person zum Nachdenken und Reagieren ein. Sie helfen dabei, mit Menschen, die Interesse signalisieren, in Kontakt zu treten. („Wie geht es Ihnen?“ / „Woher kommen Sie?“ / „Worüber denkst du nach?“ / „Was möchtest du teilen?“). Sie können auch dabei helfen, das Gespräch zurück zu anderen Person zu lenken, wenn diese dich etwas fragt. (Wenn du z.B. gefragt wirst, was du über Gott denkst, kannst du zurückfragen: „Was bedeutet Gott für Sie?“ Das signalisiert ein Interesse an ihren Gedanken und Geschichten und kann die ungleiche Konversation aufrecht erhalten.)

KLÄRENDE FRAGEN

Diese Fragen dienen dazu, dass Erzählte genauer zu beschreiben oder verständlicher zu machen: „Wann ist das passiert?“ „Wie alt waren Sie da?“ „Waren Sie zuhause, als das passierte?“ Diese Fragen entstehen ganz natürlich aus dem Interesse an ihrer Geschichte.

LENKENDE FRAGEN

Diese Fragen können verwendet werden, um die Geschichte noch weiter zu vertiefen und weiter ins Detail zu gehen. Sie sind etwas spezifischer als offene Fragen und ermutigen die sprechende Person, noch tiefer einzusteigen, wenn sie es möchten, aber sich nicht recht trauen. Fragen wie: „Wie ist das Verhältnis zu ihrer Frau heute?“ „Haben Sie jetzt wieder Arbeit gesucht?“ laden die sprechende Person ein, weiter über ein schwieriges Thema zu sprechen. Sie können die sprechende Person ermutigen.

Unterstützende Fragen (Fortsetzung)

POSITIVE STEUERUNG

Diese Fragen können verwendet werden, wenn du feststellst, dass die sprechende Person sich in eine Abwärtsspirale der Hoffnungslosigkeit begeben hat. Diese Fragen können gestellt werden, wenn ein gewisses Maß an Vertrauen und Intimität vorhanden ist. Fragen wie: „Wofür bist du dankbar?“ oder „Was ist das Schönste in deinem Leben?“ können der sprechenden Person eine neue Perspektive ermöglichen und die Abwärtsspirale stoppen.

Sicherheit

ES KÖNNTE SEIN, DASS DIESES EXPERIMENT GERADE AUCH IN UMFELDERN GEMACHT WIRD, DIE SICH NICHT SO SICHER ANFÜHLEN. DESWEGEN HIER EIN PAAR HINWEISE.

- Bleibt zu zweit oder zu dritt zusammen.
- Weil Männer sich eher Zuhörerinnen zuwenden, stellt sicher, dass ihr immer im Blickkontakt mit anderen aus der Gruppe bleibt.
- Zieht Euch „casual“ an, macht Euch nicht extra schick.
- Bringt keine Taschen oder andere persönliche Dinge mit.
- Gib dein Telefon nicht aus der Hand.
- Wenn du dich mit einer Person unwohl oder unsicher fühlst, schlage freundlich vor, eine andere zuhörende Person hinzuzuziehen.
- Du kannst auch immer NEIN sagen, wenn jemand dich bittet, irgendetwas zu tun.
- Wenn ein Mensch dich beleidigt oder eine Straftat ankündigt, frag sie, wie sie zu dieser Ansicht gekommen ist. Du kannst das Gespräch auch jederzeit beenden.
- Wenn ein Mensch andeutet sich selbst etwas anzutun, kannst du sagen: “Wenn du gerne noch weiter jemanden hast, der dir zuhört, ich habe eine Telefonnummer, wo du anrufen kannst. Soll ich sie dir geben?” Damit du die Nummer tatsächlich hast: Der Berliner Krisendienst ist unter (030) 39063-10 (von 16-24 Uhr) oder -00 (von 24 bis 8 Uhr) erreichbar.

Wie Man Fragen Beantwortet

DIE ERFAHRUNG ZEIGT, DASS VIELE FRAGEN GESTELLT WERDEN, DIE BEANTWORTET WERDEN MÖCHTEN. HIER EIN PAAR BEISPIELE UND MÖGLICHE ANTWORTEN.

Wofür macht ihr das?

— Für Sie.

Und warum macht ihr das?

— Wir denken, dass Menschen Dinge in sich tragen, das sie teilen möchten.

Nehmt ihr das auf oder sammelt ihr irgendwelche Daten?

— Nein, nichts.

Kann ich deine Telefonnummer haben?

— Ich höre Ihnen JETZT gerne zu.

Kannst Du mir Geld geben?

— Ich bin hier um zuzuhören. Das ist mein Beitrag.

Das sind natürlich nur Vorschläge. Außer den ersten drei Antworten, diese spiegeln die Idee der Aktion wider.

Wie Man Ein Gespräch Beenden Kann

Um ein Gespräch zu beenden ist es wünschenswert, der sprechenden Person nicht das Gefühl zu geben, dass man das Gespräch aufgrund des Gesagten beendet. Möglichkeiten wären (Vorschläge von Urban Confessionals):

- „Danke für das Gespräch. Ich muss jetzt weiter. Ich werde an Sie denken und hoffe, dass alles für Sie gut ausgeht.“
- Vielen Dank! Das war sehr ... (spannend, berührend, horizontenerweiternd, ...) für mich. Es gibt auch andere Menschen, denen ich gerne zuhören würde, deshalb lassen Sie uns zu einem Schluss kommen.
- „Oh, ich sehe, dass meine Parkzeit ist um. Ich muss Geld einwerfen gehen.“
- „Es tut mir leid, dass ich Sie unterbreche, aber ich war vor 10 Minuten mit einem Freund verabredet“
- Wenn eine Konversation sehr unangenehm wird, helfen auch die verschiedenen Fragen, um das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken.

Wenn jemand weiter über ein Thema spricht, das sehr unangenehm ist, kannst du Fragen stellen wie z.B. „Erzählen Sie mir über Ihre Familie.“ Oder „Was ist das Erstaunlichste, was Ihnen je passiert ist?“ oder „Für welche Sache in Ihrem Leben sind Sie sehr dankbar?“

Das kann helfen, die Gedanken wieder in eine positivere Richtung zu lenken oder über etwas anderes zu sprechen.

Wenn Jemand Fragt, Wer Wir Sind

Während Sie zuhören, möchten Sie vielleicht bestimmten Menschen von der Bewegung erzählen. Sag ihnen Folgendes:

“

Wir sind eine Gruppe von Menschen, (und letztendlich Teil einer größeren Bewegung), die glaubt, dass Menschen gehört werden müssen und wollen.

”

Wenn sie weitere Informationen wünschen, laden Sie sie zu einem Besuch ein:

- urbanconfessional.org
- facebook.com/urbanconfessional
- twitter.com/UCFreeListening
- instagram.com/urbanconfessional

JETZT GEH UND HÖR ZU!

Veränderung beginnt mit Zuhören

Urban Confessional widmet sich der Veränderung der Welt durch die Kraft von mitfühlendes, nicht wertendes Zuhören.



“

Gehört zu werden kommt dem Geliebtwerden so nahe, dass die meisten Menschen den Unterschied nicht erkennen können.