

# Aktives Zuhören in der Seelsorge

Carl Rogers: Drei Grundeinstellungen

=> **EMPATHIE**

Einfühlen in die Lebenswelt  
des Gegenübers

=> **ECHTHEIT**

Ruth Cohn: "Was Du sagst, sei wahr,  
aber sage nicht alles, was wahr ist."

=> **AKZEPTANZ**

bedingungslose, unbedingte  
Wertschätzung

Darauf aufbauend wird eine **gute Zuhörer:in**:

## **1) Beziehungsebene**

- Verbal wie nonverbal **Zuwendung signalisieren**
- den **Fokus** bei dem lassen, der erzählt.

## **2) Inhaltliches Verständnis**

- von Zeit zu Zeit **re-formulieren**,  
was sie selbst bisher verstanden hat.

## **3) Gefühle verbalisieren**

- die Gefühle des anderen aussprechen,  
d.h. 'Verbalisieren emotionaler  
Erlebnisinhalte'

Was ein einfühlsames Gespräch

**STÖREN** kann:

Generalisieren  
Bagatellisieren

Interpretieren  
Diagnostizieren  
Dogmatisieren  
Bewerten  
Moralisieren

Drängen / Dirigieren  
Ausfragen  
Projizieren

Solidarisieren  
Zuspruch

Abschweifen  
Monologisieren  
Argumentieren / Debattieren  
Rationalisieren  
Emigrieren



## **Schwierigkeiten**

- => *Lösungslosigkeit  
aushalten*
- => *Führung überlassen*
- => *Gefühle zulassen*
- => *Schweigen ertragen*