Richtig zuhören

Eine Stunde über zwei Arten von Gesprächen und eine Frage, die hilft

45 oder 90 Minuten Einzel- oder Doppelstunde	**Klasse 5 bis 13** mit Ihnen im Unterricht	**Ethik, Klassenrat** Klassenleitung, Deutsch (Gesprächsführung)	**Kostenlos** ganzes Modul 1 ohne Code

Worum es geht

Viele hören zu wie jemand im Orchester, der nur auf seinen Einsatz wartet. Die Lektion zeigt, dass es zwei Arten von Gesprächen gibt: Manchmal will jemand einen **Rat**, manchmal will er nur **erzählen**. Die Jugendlichen lernen die Frage „Willst du einen Rat, oder soll ich einfach zuhören?“ und zwei Werkzeuge fürs Zuhören: **Nachfragen** und das **Echo**.

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- an Beispielen erkennen, ob jemand zuhört oder das Gespräch übernimmt,
- die Frage nach Rat oder Zuhören stellen und begründen, warum sie hilft,
- in einem kurzen Gespräch nachfragen und in eigenen Worten zurückspiegeln.



Tafelbild aus der Lektion: zwei Arten von Gesprächen. Zum Abzeichnen oder an die Wand werfen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam“ am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
38 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
4 Min.	**Luft** Plenum Für Momente, in denen viele reden wollen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3 oder Teil C als Hausaufgabe ins Lerntagebuch, nicht bewertet.

Wenn es eng wird: Bei den Nachfragen eine Stimme statt drei.

90 Minuten

45 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten, auch den freiwilligen.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
15 Min.	**Zuhör-Trio** Arbeitsblatt Dreiergruppen mit festen Rollen: A erzählt zwei Minuten zu einer Themenkarte, B hört zu und darf nur nachfragen oder ein Echo geben, C beobachtet mit Teil A des Arbeitsblatts. Danach eine Minute Rückmeldung von C. Zweimal Rollen tauschen, wenn die Zeit reicht.
10 Min.	**Gespräch** Plenum Kernfrage: *„Bei wem fühlt ihr euch richtig gehört? Was macht diese Person anders?“* Dann: *„Warum ist „Das ist doch nicht so schlimm“ gut gemeint, kommt aber oft schlecht an?“*
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
5 Min.	**Luft** Plenum Für Vorspielen und Fragen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3.
5 Min.	**Abschlussrunde** Gespräch Jede und jeder sagt ein Wort, mit dem sie heute rausgehen. Wer nichts sagen möchte, sagt: *„Ich gebe weiter.“*

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Spickzettel: Richtig zuhören

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 5:12 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l3**.
- Platz für eine Linie quer durch den Raum: links, Mitte, rechts.
- Hefte für den Wenn-dann-Satz.
- Für 90 Minuten: Arbeitsblatt kopieren, Karten schneiden.

Jedes Mal gleich

- Vor jedem Erzählen und Aufstehen: *„Wer nichts sagen möchte, sagt: Wir geben weiter.“*
- Daumen: Verteilung kurz sagen. Aufstellen: Sitzenbleiben ist okay, auch ohne zu zeigen.
- Uhr: Weiter startet sie, Sie gehen herum.
- **Nachfrage:** Das nächste Weiter zeigt sie, zwei oder drei antworten.
- Überspringen: unten auf den nächsten Punkt.

Behutsam

Beim Zuhören nur über harmlose Themen erzählen lassen. Wer nicht erzählen mag, hört nur zu.

45	90	Folie	Was Sie tun
0	0	**Startfolie**	Mit der Maus „anhören“ oder „lesen“, dann Presenter. F: Vollbild.
3	3	**Rückblick** Habt ihr ihn ausprobiert?	Daumen. **Nachfrage.**
	5	freiwillig · in 45 überspringen **Zum Aufwärmen** Eine halbe Minute ganz still. Wie viele verschiedene Geräusche hört ihr?	Uhr 0:30. Sie sind auch still. **Nachfrage.**
5	8	**Frage vorab** Was braucht sie jetzt von dir?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Beste Antwort: C „Das weiß ich nicht, solange ich sie nicht frage.“
8	*12*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 0:44 · reihum etwa 1 Min.*
9	12	**Was glaubt ihr?** Sind Mars’ Tipps gut?	Daumen. **Nachfrage.**
11	*15*	*Lesen: „Die meisten hören nur auf ihren Einsatz“, „Zwei Arten von Gesprächen“*	*Aufnahme 2:14 · reihum etwa 3 Min.*
14	17	**Stellt euch auf** Ihr habt etwas Blödes erlebt und erzählt es jemandem. Was wollt ihr meistens?	Links, Mitte, rechts. **Nachfrage.**
19	*22*	*Lesen: „Die Frage, die alles leichter macht“*	*Aufnahme 1:06 · reihum etwa 2 Min.*
21	24	**Mit eurem Nachbarn** Erzählt euch gegenseitig vom besten Essen, das ihr je hattet.	Uhr 2:00. Bei 1:00 rufen Sie: *„Tauschen!“* **Nachfrage.**
26	*29*	*Lesen: „Und Mars?“*	*Aufnahme 0:49 · reihum etwa 1 Min.*
27	30	**Daumen zeigen** „Das ist doch nicht so schlimm“ hilft, wenn jemand traurig ist.	Daumen. **Nachfrage.**
29	32	**Frage vorab, zweite Runde**, dann **Auflösung**	Noch einmal Finger zeigen, Zahlen eintippen. Ein Klick zeigt die Zahlen vorher und nachher: Wer hat gewechselt? Fragen Sie: *„Woher wisst ihr, ob jemand gerade einen Rat will oder nur zuhören braucht?“* Dann „Merkst du was?“.
34	38	**Leuchtstein** „Zuhören oder Rat geben?“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
36	39	**Für diese Woche**, dann Schlussfolie	Wenn-dann-Satz ins Heft. Danach „Super mitgemacht!“

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Weitere Gesprächsfragen

Für die Luft oder das Gespräch in 90 Minuten.

Zum Verstehen

- Woran erkennt man am nächsten Satz, ob jemand zuhört oder das Gespräch übernimmt?
- Was ist ein Echo, und warum hilft es auch dann, wenn man etwas falsch verstanden hat?

Zum Übertragen

- Wann ist es okay zu sagen „Grad hab ich keinen Kopf dafür, heute Abend?“

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** im Trio zusätzlich üben, am Ende die Frage „Willst du einen Rat, oder soll ich einfach zuhören?“ zu stellen und je nach Antwort weiterzumachen.
- **Wer Hilfe braucht:** Nachfrage-Starter an die Tafel: „Und dann?“, „Wie war das für dich?“, „Also meinst du …?“

Ohne Beamer, mit Tablets

1. Frage vorab gemeinsam per Handzeichen.
2. Zu zweit an einem Gerät per QR-Code lesen, Ton aus oder Kopfhörer.
3. Zwei Momente vom Spickzettel, ohne Wand.
4. Wenn-dann-Satz ins Heft.

Im Unterricht legt niemand ein Konto an, die Kommentarfelder bleiben leer. Auf geteilten Geräten bitte nichts Persönliches schreiben.

Hintergrund in zwei Minuten

Zurückspiegeln, was man verstanden hat, und mit Fragen beim anderen bleiben, nennt man **aktives Zuhören**. Es geht auf den Psychologen **Carl Rogers** zurück, der ab den 1940er Jahren eine Gesprächsform entwickelt hat, in der Zuhören das wichtigste Werkzeug ist: einfühlsam, nicht wertend, mit echtem Interesse.

Die Lektion macht daraus zwei Werkzeuge für Jugendliche: Nachfragen statt Weitererzählen und das Echo in eigenen Worten. Dazu kommt eine Frage, die viele Missverständnisse verhindert, weil man von außen selten sieht, ob jemand Rat oder nur ein offenes Ohr sucht.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Das Zuhör-Trio

Zuhören erkennt man am nächsten Satz. Fängt er beim anderen an oder bei dir?

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 3.

A · Beobachtungsbogen für C (Strichliste)

Nachgefragt	Echo gegeben	Rat gegeben	Eigene Geschichte erzählt

Ein Satz von B, der gezeigt hat, dass wirklich zugehört wurde:

B · Echo-Übung (allein)

Sag in eigenen Worten zurück, was die Person meint. Fang zum Beispiel mit „Also …“ an.

Jemand sagt	Dein Echo
„Ich hab drei Abende an dem Referat gesessen, und sie sagt nur, es war zu lang.“	
„Alle haben schon Pläne fürs Wochenende, nur mich hat keiner gefragt.“	

C · Nur für dich (wird nicht eingesammelt)

Bist du eher jemand, der schnell Rat gibt, oder jemand, der erzählt, was ihm Ähnliches passiert ist?

Themenkarten für die erzählende Person, eine pro Runde

Thema 1 · Anders als geplant
Ein Tag, der ganz anders gelaufen ist, als du ihn dir vorgestellt hattest.

Thema 2 · Kleiner Ärger
Etwas, das dich gerade ein bisschen nervt. Nichts Großes, zum Beispiel ein Bus, ein Spiel, ein Geräusch.

Thema 3 · Lieblingsort
Ein Ort, an dem du dich richtig wohlfühlst, und warum.

Thema 4 · Neu gelernt
Etwas, das du vor Kurzem gelernt hast, in der Schule oder außerhalb.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.