

Wie man auf dem Gehweg zuhört – Anleitung

Diese Anleitung ist Ihr Schlüssel, um Ihr Zuhören in Ihrer Gemeinschaft sicher und effektiv zu üben.

Bitte beachten Sie: Durch die Teilnahme an dieser Zuhörpraxis übernehmen Sie Ihr eigenes Risiko. Auch wenn wir unser Fachwissen mit Ihnen teilen, ist es wichtig zu verstehen, dass Sie allein für Aspekte wie Sicherheit und Haftung verantwortlich sind. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie sicher und verantwortungsbewusst handeln können. Den Rest müssen Sie selbst gestalten.

SCHRITT 1: GRUNDLAGEN DER ZUHÖRFÄHIGKEITEN

[Spenden Sie hier](#) für das vollständige Sidewalk Talk Training-Programm

[Erfahren Sie hier](#) mehr über das HEAR LIVE Training

Zuhören ist eine Übungssache und keine natürliche Fähigkeit. Es zu meistern erfordert, es regelmäßig in Ihre täglichen Gewohnheiten zu integrieren.

1. Praxis der 100% vollen Aufmerksamkeit:

- Hören Sie aufmerksam auf das, was die andere Person sagt, und verstehen Sie die Geschichte hinter ihren Worten.
- Achten Sie auf ihre Gesichtsausdrücke und Körpersprache, um die vollständige Botschaft zu erfassen und spiegeln Sie ihre nonverbalen Signale wider.
- Wenn Sie aus irgendeinem Grund nicht Ihre volle Aufmerksamkeit geben können, beenden Sie die Zuhörsession.

2. Praxis der Stille:

- Vermeiden Sie es, den Sprecher zu unterbrechen.
- Steuern Sie Ihre inneren Gedanken, um volle Aufmerksamkeit zu bewahren.

3. Praxis der Offenheit:

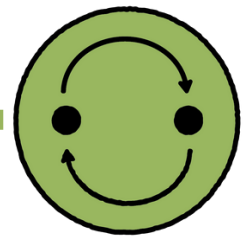
- Vermeiden Sie es, Urteile zu fällen oder unaufgeforderte Ratschläge zu geben.
- Behalten Sie eine offene Körpersprache und eine entspannte Haltung bei.
- Unterstützen Sie Ihr Nervensystem, um geerdet und zentriert zu bleiben, und erkennen Sie an, dass die Emotionen des Sprechers deren Erfahrung sind.

4. Praxis der Neugier:

- Stellen Sie durchdachte „offene“ Fragen, um dem Sprecher zu helfen, seine Gefühle und Gedanken weiter zu erkunden.

5. Praxis des Respekts:

- Bauen Sie Vertrauen auf, indem Sie die Erfahrung des Sprechers anerkennen, auch wenn Sie nicht unbedingt zustimmen.
- Verwenden Sie Aussagen wie „Ich höre Sie“ oder „Ich verstehe“ um ihre Perspektive ohne Urteil anzuerkennen.
- Respektieren Sie sich selbst. Wenn Sie sich unsicher fühlen, sprechen Sie es aus. „Es tut mir leid, ich kann Ihnen meine volle Aufmerksamkeit nicht geben und muss das Zuhören jetzt beenden.“



SCHRITT 2: AUF DEM GEHWEG ZUHÖREN

AUFBAU: Gehen Sie mit einem Partner. Finden Sie einen Ort, an dem Sie sich sicher, warm und bequem fühlen, und stellen Sie dort Stühle auf, wo Sie mit gutem Fußverkehr rechnen können. Bringen Sie Wasser, Sonnencreme und Stühle mit und tragen Sie, wenn Sie möchten, Ihr Sidewalk Talk-Shirt, lassen Sie jedoch persönliche Gegenstände zu Hause. Ein handgemachtes Schild mit „Kostenloses Zuhören“ und „Wir sind ein Community Listening Project“ sowie der URL von Sidewalk Talk am unteren Rand hilft den Leuten, zu erkennen, dass Sie seriös sind und nichts verkaufen oder predigen. Bitte verkaufen oder predigen Sie nichts. Überprüfen Sie außerdem, ob Sie sich nicht auf Privatgrund befinden oder ob Sie eine Genehmigung bei Ihrer Stadt benötigen.

ROLLEN: Sie können entscheiden, dass eine Person steht, um die Leute zu begrüßen und zu erklären, warum Sie dort zuhören. Die andere Person kann sitzen und auf das Zuhören warten. Oder wenn es nur zwei von Ihnen sind, können beide sitzen und die Leute begrüßen, während Sie sitzen. Eine gute Begrüßungsformulierung wäre: „Möchten Sie heute gehört werden? Wir sind ein Community Listening Project und bieten kostenloses Zuhören an.“ Die Begrüßenden sind hilfreich, da sie verhindern, dass Leute Sie während des Zuhörens mit Fragen zum Projekt unterbrechen. Wenn Sie keinen Begrüßenden haben, machen Sie ein gutes Schild. Wir haben diesen QR-Code und die URL erstellt, damit Interessierte einfach auf diese Seite gehen können, um eine kurze, verständliche Erklärung zu erhalten.

ZUHÖREN: Wenn eine Person sich hinsetzt, können Sie mit einer guten Frage beginnen, die Sie verwenden. Zum Beispiel: „Was ist gerade das Wichtigste in Ihrem Leben, das Sie gerne teilen möchten?“ Im Allgemeinen versuchen wir, etwa 10 Minuten zuzuhören, aber das ist keine feste Regel. Um eine Zuhörersession abzuschließen, können Sie sagen: „Unsere Zeit neigt sich dem Ende zu. Wir haben noch zwei Minuten. Möchten Sie noch etwas teilen, bevor wir uns verabschieden?“ Umarmungen sind willkommen, wenn Sie sich damit wohlfühlen.

Geben Sie sich damit zufrieden, wenn keine Gesprächspartner kommen. Ihre Bereitschaft zuzuhören ist die eigentliche Arbeit, nicht das Zuhören selbst. Wenn Sie sich unter Druck setzen, „leistungsfähig“ zuzuhören, werden Sie ängstlich und mürrisch. Loszulassen und nicht als „Erreicher“ aufzutreten, ist Ihre Praxis heute. Seien Sie ein ruhiges, liebevolles Licht auf dem Gehweg.



Lösungen für häufige Herausforderungen

Touristen, die nach Wegbeschreibungen fragen:

Das Hauptziel ist es, die Interaktion kurz zu halten, damit Sie sich auf mögliche Gesprächspartner konzentrieren können. Sie können auch sagen: „Es tut mir leid, ich kann Ihnen im Moment nicht weiterhelfen.“

Belästigt, angemacht oder auf andere Weise gestört:

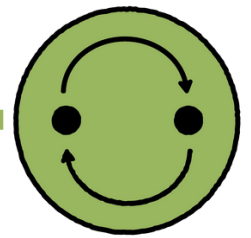
Der Begrüßende und der Zuhörer können höflich darum bitten, dass die Person den Bereich verlässt. Wenn die Person bleibt und weiterhin störend ist, ist es am besten, Ihre Sachen zusammenzupacken und den Bereich für eine Pause zu verlassen. In der Regel wird der Störer nach einigen Minuten gegangen sein, und Sie können zu Ihrem Zuhörbereich zurückkehren.

Umarmungen/Physischer Kontakt:

Dies liegt in Ihrem eigenen Ermessen. Tun Sie nur das, was sich für Sie und den Gesprächspartner mit verbalem Einverständnis angenehm anfühlt.

Ethik:

Sidewalk Talk ist keine Psychotherapie. Wir bieten herzorientiertes Zuhören an. Sie können jedoch jemandem eine Empfehlung für zusätzliche Unterstützung aussprechen. Therapeuten und Coaches dürfen keine Klienten anwerben oder Dienstleistungen an die Gesprächspartner verkaufen. Kennen Sie die Gesetze in Ihrer Gemeinde und ob Sie eine gesetzliche Pflicht haben, Missbrauch oder Gefahr für sich selbst oder andere zu melden.



SCHRITT 3: RISIKOBEWERTUNG

Wenn Ihnen jemand anvertraut, dass er Suizidgedanken hat, ist es wichtig, die Situation einzuschätzen. Atmen Sie durch und fragen Sie direkt nach. Das bedeutet, ein guter Mitmensch zu sein.

Das Sammeln wichtiger Informationen kann helfen, das Risiko einzuschätzen und die geeigneten Maßnahmen zu ergreifen.

1. **AKTION:** Ermitteln Sie, ob die Person in der Vergangenheit schon einmal auf suizidale Gedanken gehandelt hat. Wenn ja, fragen Sie nach dem Zeitpunkt dieser Handlungen.
2. **PLAN:** Erkundigen Sie sich, ob sie einen konkreten Plan zur Durchführung eines Suizids haben. Fragen Sie direkt nach ihren Absichten und ob sie ein Datum oder eine Uhrzeit für ihre Handlungen festgelegt haben.
3. **MITTEL:** Prüfen Sie, ob sie Zugang zu den Mitteln haben, um ihren Plan auszuführen. Wenn sie beispielsweise erwähnen, sich erschießen zu wollen, vergewissern Sie sich, ob sie Zugang zu Schusswaffen haben.
4. **IMPULSIVITÄT:** Bewerten Sie, ob die Person in einem aufgewühlten Zustand ist, der zu impulsiven Selbstverletzungshandlungen führen könnte.

Wenn die Antworten auf diese Fragen auf ein Risiko hindeuten, kann es notwendig sein, die Situation den zuständigen Behörden zu melden oder Ihr Handy herauszuholen und gemeinsam eine Krisenhotline anzurufen, um bei dieser Entscheidung Hilfe zu erhalten. Krisenhotlines sind eine großartige Ressource für Sie und Ihren Gesprächspartner. Halten Sie die Telefonnummern griffbereit.

Achten Sie auf die Anzeichen:

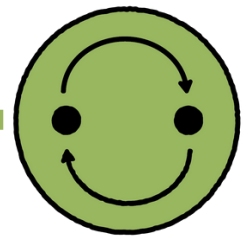
- Hat die Person einen konkreten Plan und Zugang zu den Mitteln zur Selbstverletzung?
- Zeigt sie Anzeichen von Aufregung oder Impulsivität?
- Erwägen Sie, die Behörden zu kontaktieren, wenn Sie glauben, dass eine Gefahr für sie selbst oder andere besteht.



Mit ein wenig Googeln können Sie eine Liste der Gemeindedienste in Ihrer Gegend erstellen, die Sie ausdrucken und mit auf den Gehweg nehmen können. Wenn jemand eine Empfehlung benötigt, können Sie ihm die Informationen aufschreiben oder gemeinsam eine Nummer anrufen. Dinge, die Sie einbeziehen sollten, sind:

1. **Krisen-Hotline-Nummern**
2. **Unterkünfte**
3. **Lebensmittelausgabenstellen**
4. **Krisendienst für psychische Gesundheit**
5. **Nummern für häusliche Gewalt und Missbrauch**
6. **Programme für aktive Erwachsene**

Es wird Ihnen ein gutes Gefühl geben, eine solche Liste zu haben. Oft trägt Sidewalk Talk dazu bei, das Wissen über Dienste zu verbreiten, die den Menschen unbekannt waren.



AUSTATTUNG

1. **T-SHIRTS:** Sie können tragen, was Sie möchten, oder Sie können Sidewalk Talk-Shirts [hier](#) kaufen.
2. **STÜHLE:** Einige verwenden kleine, tragbare Hocker, die in einen Rucksack passen. Andere bringen Campingstühle mit. Wieder andere nutzen eine Parkbank. Manche bringen Tische, Teppiche und Blumentöpfe mit. Machen Sie, wie es Ihnen am besten gefällt. Das Sitzen signalisiert „Sie verdienen es, langsamer zu werden und Aufmerksamkeit zu erhalten.“ Wir finden das Sitzen auf einem belebten Gehweg besonders wirkungsvoll.
3. **SCHILDER:** Wir stellen Kapitleitern Grafiken für professionell gedruckte Schilder zur Verfügung. Ehrlich gesagt, wirken selbstgemachte Schilder einladender auf die Menschen. Es hilft, den Text einfach zu halten. Dieser Satz funktioniert am besten: „Kostenloses Zuhören hier! Wir sind Sidewalk Talk, ein Gemeinschafts-Zuhörprojekt. www.sidewalk-talk.org“
4. **URL / QR CODE:** Hier ist eine einfache URL, die Sie den Leuten geben können, wenn Sie sie auf dem Gehweg treffen. Sie können sie zu Ihrem Schild hinzufügen oder einen QR-Code auf Ihrem Schild anbringen. Wenn Sie keinen Begrüßer haben, ist dies eine schnelle und einfache Möglichkeit, Fragen der Menschen zu beantworten, ohne Ihr Zuhören zu unterbrechen.

www.sidewalk-talk.org/questions



Das Zuhören vorbereiten

Ziel setzen

Es ist hilfreich, sich zusammzusetzen und ein Ziel für das, was Sie an diesem Tag dem Gehweg geben möchten, festzulegen.

Gehört werden

Zu Beginn könnten Sie abwechselnd einander zuhören. Die Menschen werden neugierig werden, wenn sie sehen, dass Sie einander zuhören. Es dient als Aufwärmung und zieht andere Gesprächspartner an.

Abschluss

Nachdem Sie Ihre Stühle und Ausstattungen gepackt haben, könnten Sie ein Abschlussgespräch führen. Was ist eine Sache, die Sie aus Ihrer Erfahrung mitnehmen möchten? Was ist eine Sache, die Sie hinter sich lassen möchten?