

De Luisterwandeling

Luisteren is een van de belangrijkste kwaliteiten van een journalist. Maar hoe luister je? Hoor je alleen wat je wilt horen? Of sta je open voor nieuwe perspectieven? De Luisterwandeling van de Publiekstrefker is een oefening gebaseerd op Theory U van Otto Scharmer, en richt zich op luisteren zonder agenda en volledig aanwezig zijn in het moment. Centraal staat het idee dat diep luisteren nieuwe inzichten en verbinding kan creëren.

Het wandelen zorgt ervoor dat je niet de hele tijd non-verbale signalen van je gesprekspartner opvangt waardoor het voor beide partijen makkelijker kan zijn om persoonlijke verhalen en ervaringen te delen.

DE OPDRACHT:

1. Voorbereiding: Nodig een persoon uit waarvan jij denkt dat hij niet gerepresenteerd wordt door het medium waar jij voor werkt voor een wandeling van een halfuur. Let op: er is geen interviewdoel of artikelopdracht, juist op deze manier ontstaat er ruimte voor oprechte verhalen en onverwachte gedachten.

2. Uitleg aan je partner: Vertel dat je als journalist wilt oefenen met open en agendaloos luisteren om inzicht te krijgen in je eigen blinde vlekken. Nodig de ander uit om vrijuit te praten of stil te zijn. Benadruk dat je niet zult onderbreken of doorvragen, je bent er alleen om te luisteren.

3. Kies een generatieve vraag: Kies samen één uitnodigende vraag als vertrekpunt. Je kunt zelf een vraag bedenken of er eentje kiezen uit de tien voorbeeldvragen van de Publiekstrefker.

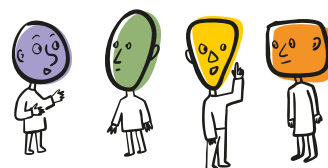
→ Een generatieve vraag is een open en onderzoekende vraag. In tegenstelling tot gesloten vragen (die een kort, feitelijk antwoord oproepen) of diagnostische vragen (gericht op probleemanalyse), zet een generatieve vraag iemand aan tot reflectie, verkennen en creëren.

4. Wandelen en luisteren: Loop naast elkaar in rustig tempo. Eén van jullie praat, de ander luistert in stilte – zonder vragen, instemmende geluiden of samenvattingen. De spreker krijgt de kans om hardop te denken, zonder te worden onderbroken. De luisteraar oefent met het volledig aanwezig zijn, zonder oordeel, zonder iets te willen toevoegen of sturen. Laat stiltes bestaan; vaak brengen juist die momenten verdieping. Na vijftien minuten wissel je van rol.

→ Denk op luisterniveau: Hoor je echt nieuwe dingen of betrap je jezelf op downloaden van bekende antwoorden? Probeer bij afwijkende of nieuwe verhalen langer stil te zijn en door en door te luisteren.

→ Als je luistert, merk je misschien dat je snel de neiging hebt om te reageren, iets te zeggen of een vraag te formuleren. Laat dat los. Breng je aandacht terug naar de woorden, de toon, het tempo van de ander.

→ Wees aanwezig in het moment: kijk naar de omgeving, de geluiden tijdens de wandeling, de stemming van de ander. Dit helpt je om in het hier-en-nu te blijven in plaats van in je eigen agenda.



5. Afronding en reflectie: Bedank je gesprekspartner voor het delen en sta kort stil bij wat het gesprek heeft opgeleverd. Bespreek hoe het was om in stilte te luisteren of te spreken en wat die stilte deed met het contact. Noteer één inzicht of observatie die je wilt meenemen naar toekomstige gesprekken.

Tien generatieve voorbeeldvragen:

1. Op welk kruispunt in je leven bevind je je?
2. Wat als morgen alles mogelijk is: wat zou je dan doen of veranderen?
3. Waar maak jij je op dit moment het meest zorgen over, en waarom?
4. Wat valt je op aan de manier waarop mensen tegenwoordig samenleven?
5. Wat betekent thuis voor jou?
6. Waar voel jij je onderdeel van, en wanneer juist niet?
7. Hoe zou je de wereld waarin je leeft beschrijven, als je dat doet vanuit wat je dagelijks meemaakt?
8. Wat frustriert jou, en wat zegt dat over wat je belangrijk vindt?
9. Wanneer voelde jij je voor het laatst echt gehoord of begrepen?
10. Wat geeft jou hoop, ondanks alles wat er speelt in de wereld?

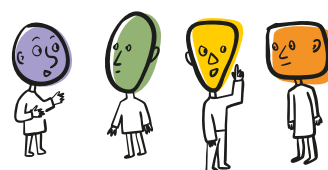
DE THEORIE: WAAROM ANDERS LUISTEREN?

De Luisterwandeling is een oefening in stilte en aandacht. In de dagelijkse journalistieke praktijk is luisteren geen passieve handeling, maar een **actieve, gelaagde vaardigheid**. Deze oefening helpt je bewuster te worden van hoe je luistert en traint je om anders – en dieper – te luisteren.

De Luisterwandeling van de Publiekstrefker is gebaseerd op **Theory U** van veranderkundige **Otto Scharmer (MIT)**. In deze theorie worden **vier niveaus van luisteren** beschreven, die elk een stap verder gaan in hoe open en nieuwsgierig je naar de ander kijkt. Ze vormen een spectrum: van luisteren om te bevestigen wat je al weet, naar luisteren dat ruimte maakt voor nieuwe inzichten en onverwachte betekenissen.

Door als journalist met deze vier niveaus te werken, en er **bewust tussen te schakelen**, leer je verder te kijken dan de letterlijke woorden die mensen uitspreken. Je wordt je bewust van de rol van je eigen mindset, aannames en blinde vlekken, en je ontdekt wat er gebeurt wanneer je echt probeert te begrijpen **waarom** iemand iets zegt — niet alleen **wat** iemand zegt.

Diep luisteren heeft daarnaast een belangrijk effect op de persoon tegenover je: interviewkandidaten voelen zich gezien en gehoord. Dat creëert vertrouwen. Mensen vertellen dan niet alleen méér, maar vaak ook **andere verhalen** — verhalen die onder normale interviewdruk of in snelle nieuwsomgevingen verborgen blijven.



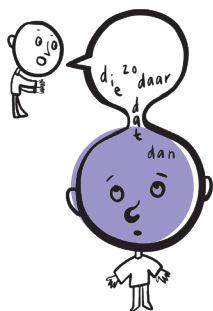
DOWNLOADING:

Luisteren om te bevestigen wat je al weet

Je luistert vooral om je eigen ideeën en bestaande overtuigingen te bevestigen. Je negeert informatie die niet strookt met je eigen wereldbeeld en reageert vanuit routine of oordeel. Dit levert weinig nieuws op, je luisteren is gericht op het verleden.

Voorbeeldvragen:

- Dus u bedoelt eigenlijk dat...?
- Vindt u ook niet dat...?
- Dat past wel in het patroon dat we eerder zagen, klopt dat?
- U zegt dit, maar anderen beweren juist het tegenovergestelde - hoe kan dat?



FEITELIJK LUISTEREN (OPEN MIND):

Luisteren met een frisse blik

Je luistert met een open en nieuwsgierige houding naar feiten en ideeën, ook als die jouw standpunt tegenspreken. Door oordeel uit te stellen hoor je onverwachte dingen en kom je tot nieuwe inzichten.

Voorbeeldvragen:

- Wat is er precies gebeurd?
- Kunt u beschrijven wat u zelf hebt gezien of gedaan?
- Welke feiten of documenten kunnen dat onderbouwen?
- Wie was er nog meer bij betrokken?



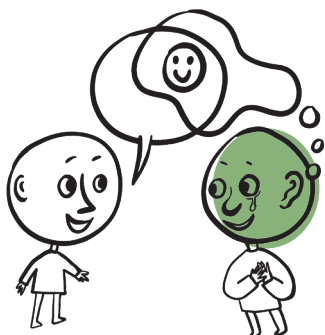
EMPATHISCH LUISTEREN (OPEN HART):

Luisteren met invoelingsvermogen

Je luistert voorbij de feiten, met gevoel voor wat er onder de woorden schuilgaat. Je probeert de emoties en behoeften van de ander te begrijpen. Op dit niveau bouw je vertrouwen op en ontstaat echte verbinding. Vraag jezelf af: wat verandert er in mij als ik de ander echt hoor?

Voorbeeldvragen:

- Hoe was dat voor u op dat moment?
- Wat raakte u het meest in die situatie?
- Wat wilt u dat mensen begrijpen van uw ervaring?
- Wat hoopte u dat er zou gebeuren?



GENERATIEF LUISTEREN (OPEN WILL):

Luisteren met volledige aanwezigheid

Het diepste niveau van luisteren. Je laat richting, haast en oordelen los; je ontdekt samen met de geïnterviewde nieuwe inzichten. In plaats van alleen te focussen op het probleem maak je ruimte voor 'wat kan het worden?'

Voorbeeldvragen:

- Wat wordt voor u nu duidelijker doordat we hierover praten?
- Wat zou er mogelijk zijn als we verder durven denken dan de huidige situatie?
- Welke nieuwe inzichten of perspectieven ontstaan er nu bij u?
- Wat is voor u de volgende stap of wens vanuit dit gesprek?



Heb je hier vragen over of wil je met ons in gesprek?
Je kunt ons altijd mailen op: info@depubliekstrefker.nl

