Elternbrief SPZ Rostock

Papier Nr. 3 | August 2016

Zuhören = Watte aus den Ohren nehmen und sie eher in den Mund stecken ….

Die schlechte Nachricht zuerst: **Viele von uns halten sich für bessere Gesprächspartner und Zuhörer bei ihrem Kind, als sie es tatsächlich sind.** Offenbar sind nur wenige Erwachsene in der Lage, ihr Interesse am Kind in Form eines guten Gespräches, das gutes Zuhören voraussetzt, umzusetzen. Viele von uns benutzen die Ohren gar nicht zum Zuhören. Wir hören oft nur zu, um so schnell wie möglich die Stelle im „Gespräch" zu erwischen, wo wir dann – so intensiv wie wir nur können – dazwischen zu preschen, um unsere eigene ‚Geschichte', unsere eigenen Gedanken zu platzieren. Und wir hören gerne nur das, was uns in unseren bisherigen Gedanken, Gewissheiten und Glaubenssätzen bestätigt.

Oftmals empfinden Kinder daher die Gesprächsansätze der Erwachsenen als sinnlos oder als Routine („Wie war es heute in der Schule?"). Sie erleben es als eine Art Interview, in dem der Erwachsene aber nichts über sich mitteilt, oder als Verhör (worauf mit Misstrauen zu reagieren ist) oder als eine Art Belehrung, die häufig dann auf die Fragen des Erwachsenen folgt. Und: junge Kinder (bis Ende Vorschulalter) wundern sich oft, dass Erwachsene sie überhaupt so was fragen, wo doch Erwachsene eigentlich – aus der Sicht der Kind – „alles" wissen.

Wenn wir ehrlich zu uns sind, wollen wir manchmal von unseren Kindern auch gar keine umfassenden Antworten auf unsere – oft schnell dahin gesprochenen – Fragen.
Oft fehlt uns ja auch die Zeit etc. Aber oft wollen wir auch gar nicht *wirklich* erfahren, was unser Kind denkt und fühlt, sondern wir wollen, dass es so denkt und fühlt wie *wir*.
Was auf unserer Seite oft fehlt, ist die Absicht des intensiven Zuhörens mit dem Ziel, das Kind, den Jugendlichen in seiner inneren Welt *wirklich* kennen zu lernen. **Zuhören bedeutet nämlich dann in erster Linie, dass wir uns als Eltern Zeit und Ruhe geben und nehmen, unserem Kind tatsächlich zuzuhören und zu begegnen. Zuhören ist ein Geschenk.**

„… dass ein Erwachsener, wenn er das Zutrauen eines Kindes oder gar einer ganzen Gruppe Kinder gewinnen will, gerade so ernst und sachlich beginnen und sie unbedingt als vollkommen gleichstehend behandeln muss" (F.M. Dostojewski, Die Brüder Karamasoff, S. 316)

Zuhören ist so ähnlich wie auf einer Reise in ein unbekanntes Land. Ich bin dort Gast und sollte mich auch so verhalten, wie es in diesem Land üblich ist. Ich könnte mir auch klar machen, dass ich mit hoher Wahrscheinlichkeit nie und nimmer in der Lage sein werde, dieses Land mit all seinen Merkmalen und Bedingungen kennen zu lernen und da zu leben. Ich bin und bleibe Gast – auch bei meinen Kindern.

Die Basis eines gelungenen Zuhörens ist Empathie, Einfühlung, mein Interesse, etwas erfahren, kennenlernen zu wollen.

Zuhören hat zwei Bestandteile: ich erhalte Informationen *und* ich werde Zeuge, *wie* mein Gegenüber etwas ausdrückt. Es ist gut, in diesem Sinne Zeuge[1] zu *bleiben*, nichts wegzufiltern und nicht gleich zu versuchen, etwas zu ändern von dem, was ich wahrgenommen habe. Sich **Zeit** nehmen und diese **dem Anderen schenken**, darum geht es beim Zuhören. Ein wichtiges Merkmal, Signal für mich, dass ich tatsächlich zuhöre, besteht darin, dass es mich selber mit einem positiven Gefühl füllt, dass ich mich freue zuzuhören.
Erfährt mein Kind, dass ich ihm/ihr so zuhöre, stellt dies die Basis dar, dass er/sie sich als jemand erlebt, der verstanden und in seiner Sicht der Welt, der Dinge akzeptiert wird. Dies ist eine wichtige Basis von Selbst-*Bewusst*sein. Es geht also um einen sehr tief gehenden Wechsel der Betrachtung, was ein Gespräch, was Zuhören bedeutet: Ich stelle beim Zuhören meine Absicht,

[1] Und Sie wissen, dass Zeugen oft nicht „die Wahrheit" berichten. Es geht auch gar nicht um *die* Wahrheit; es geht vielmehr darum, dass Sie und Ihr Kind in der Situation des Zuhören gemeinsam sind, sich zusammen erleben, dies *beide* genießen

antworten zu wollen, zurück. Meine *Antwort* ist erst einmal gar nicht wichtig! Wenn Kinder von sich aus erzählen, erwarten sie oft gar nicht, dass jemand gleich antwortet. Wichtiger ist somit die Zeit des Zuhörens, die ich dem anderen widme. Solches Zuhören zielt darauf ab, den Bezugsrahmen meines Gegenübers zu erkunden, ein wenig zu verstehen.

Achten Sie also darauf, Ihre eigene Lebensgeschichte, Ihre Erfahrungen *nicht* in den anderen (sofort) hinein zu interpretieren, zu projizieren. Besonders Jugendliche können mehr oder minder „wahnsinnig" werden, wenn sie dann so die Erfahrung machen, dass ihr Gegenüber ihr Recht auf eigenständige, persönliche Wahrnehmung nicht respektiert.

Es geht beim Zuhören nicht darum zu entscheiden, was *die* „Wahrheit" ist – es geht um (unterschiedliche) Sichtweisen der Wirklichkeit. Ziel ist es, das geäußerte Problem von „derselben Seite des Tisches" zu betrachten, statt dass man sich gegenüber sitzt und um die „Wahrheit" kämpft. Auch mit unterschiedlichen Sichtweisen kann man Nähe gestalten und erleben. **Verstehen heißt nicht, das Gleiche denken oder fühlen**.

Gelungenes Zuhören kann den Unterschied zwischen Akzeptiert-Werden und Isolation ausmachen. Der Kern gelungenen Zuhörens ist **Einfühlung**, d.h. ich stelle in dem Moment des Zuhörens meine Bedürfnisse, meine Sorgen, meine Urteile, sogar mein Gedächtnis, was früher schon gesagt wurde, zurück.
Versuchen Sie also wenn möglich, all das aus Ihren Gedanken *hinten* an zu stellen, was *Sie* beschäftigt, um sich auf das zu konzentrieren, was Ihr *Kind* sagen möchte. Der Grundsatz lautet also: **erst verstehen, dann verstanden werden.**

Es folgen zunächst einige **Vorschläge,** was ich in einer solchen Situation des Zuhörens möglichst **nicht tun** sollte:

✖ Verzichten Sie auf Monologe.
Sie führen im schlechten Fall zum Zuhörerverlust, im zweitschlechtesten Fall zu einem Wechsel der Monologe
(Eltern halten Monolog – Kind daraufhin: „ja aber, …." – Eltern daraufhin: „ja aber, …" etc.).

✖ Verzichten Sie darauf, die Gefühle Ihres Kindes, die es zum Ausdruck bringt, zu verleugnen bzw. wegzudiskutieren
(„es gibt gar keinen Grund, sich so aufzuregen" oder „da muss man doch nicht so traurig/wütend etc. sein").

✖ Verzichten Sie darauf, zu belehren oder zu dozieren.
D.h. Sie halten jetzt keine langen Vorträge, sondern Sie schweigen eher.

✖ Verzichten Sie darauf, schon vorher zu wissen, was Ihr Kind sagen wird
(„Ich weiß, du meinst …"). Das ist eine der Todsünden besonders im Gespräch mit einem Jugendlichen. Verzichten Sie überhaupt darauf zu wissen, was Ihr Kind denkt oder fühlt. Laden Sie es lieber ein, es Ihnen *selber* zu erzählen.

✖ Verzichten Sie darauf, Vorhersagen für die Zukunft zu machen.
(„wenn du XY weiter machst, dann wird …. kommen, passieren").

✖ Verzichten Sie auch auf – oftmals unzuverlässige **– Verallgemeinerungen,**
wie sie sich z.B. in solchen Wörter wie „immer", „andauernd" etc. verbergen.

✖ Verzichten Sie darauf, Ihr Kind *sofort* zu bemitleiden, zu trösten, wenn es Ihnen von belastenden Erfahrungen, Eindrücken etc. erzählt
(„Das ist ja furchtbar" etc.). Mit*leiden* ist nicht Mit*gefühl.* Unter der Gürtellinie schicken Sie nämlich so die Botschaft herüber „Du bist noch klein, du hältst das nicht aus. Ich werde dir jetzt mal helfen. Lass mich nur machen".
So etwas lieben insbesondere wiederum Jugendliche *nicht*.

- Das bedeutet aber auch, dass Sie darauf verzichten sollten, die Situation herunterzuspielen. z.B. lieben Jugendliche „dramatische" Formulierungen, um ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie fühlen sich unverstanden, wenn eine solche Aussage sofort relativiert wird. Sagen Sie *möglichst nie* zu Ihrem Kind „Beruhige dich doch erst einmal". Hören Sie weiter zu, schweigen Sie, geben Sie Zeit, bleiben Sie *bei* Ihrem Kind. *Das* beruhigt! Das, was gut tut, ist, dass Sie da sind. Sie müssen Ihr Kind nicht rational und in allen Einzelheiten verstehen. Es geht eher um einen Zustand des Miteinander-Seins. Das spielt sich eher auf affektiver Ebene und nicht-sprachlicher Ebene ab. Man erlebt es; man muss es gar nicht sagen oder aussprechen.

- Die gefühlsmäßige Reaktion des Erzählers, also des Kindes erscheint oft nur deswegen unangemessen in den eigenen Augen, weil man keinen Einblick in das Gedächtnis, die Lernerfahrungen des anderen hat.
  Wir wissen ja oft gar nicht genau und im Einzelnen, wie und warum unser Gegenüber traurig, ärgerlich etc. ist; wir sollten uns daher nicht erlauben, unserem Gegenüber zu sagen, dass es „falsch" fühlt.

✖ Verzichten Sie, so oft es geht, auf Warum-Fragen.
Solche Fragen sind i.d.R. nicht zu beantworten, überfordern insbesondere jüngere Kinder. Antworten auf Warum-Fragen helfen oft auch gar nicht weiter (oftmals sind Warum-Fragen sogar versteckte Vorwürfe – „Warum hast du denn nicht vorher ….?").

✖ Verzichten Sie darauf, im Stile von „das erinnert mich an …" nun Ihre Geschichte zu erzählen.
Das hat Zeit. Das kommt *nach* dem Zuhören. Jetzt im Moment des Erzählens ist Ihr Kind dran. Sie haben ihm gerade Zeit geschenkt; stehlen Sie diese nicht wieder.

✖ Verzichten Sie, wenn Ihr Kind schon älter ist, – auch wenn Sie das zunächst verwundert – **auf Ratschläge im Stile von „wenn ich du wäre, dann würde ich…".**
St.R. Covey beschreibt in seinem Buch „Die 7 Wege zur Effektivität" die Geschichte von einem Augenarzt, der nach kurzer Befragung seines Patienten die eigene Brille abnimmt und sie dem Patienten mit den Worten reicht: „Setzen Sie sie auf. Ich habe diese Brille jetzt seit 10 Jahren getragen, und sie hat mir wirklich gut geholfen."
Sie sind eben *nicht* Ihr Gegenüber. Geben Sie Zeit, dass Ihr Kind/Jugendlicher eigene Ideen entwickelt, vielleicht das eigene innere Chaos mit Hilfe Ihres Zuhörens, nicht Ihrer Ratschläge, selber ordnet. Oder geben Sie die Zeit, dass Sie um einen Ratschlag gefragt werden. Dies ist dann der passendere Zeitpunkt.

✖ Verzichten Sie auf „Einschleimen".
Anstatt zu sagen „das verstehe ich" oder „das ist interessant" *zeigen* Sie Ihr Verständnis oder Ihr Interesse in Ihrem Gesichtsausdruck, in der Zeit, die Sie zur Verfügung stellen. Behaupten Sie es nicht nur mit Worten, dass Sie interessiert sind, dass Sie verstehen. Ein Zitat aus dem Buch von M. Delfos (s.u.): „Jesse (10) sagt: Ich hasse (Psychologen), die sagen, dass sie alles verstehen. Mir ist es lieber, wenn sie sagen: ‚Ich verstehe dich nicht', als dass sie so verständnisvoll sind."

Folgende **Vorschläge** möchten wir Ihnen machen, um ein Gespräch mit Ihrem Kind möglichst **konstruktiv** zu gestalten:

★ Noch einmal: **Nehmen Sie sich Zeit**
geben Sie sich und Ihrem Gegenüber Zeit für ein wirkliches Verständnis des Problems, für eine fundierte „Diagnose". Verlangsamen Sie das Gespräch. Einmal vorher durchatmen. Was würden Sie von einem Arzt halten, der Ihnen sagt: „Ich bin zu sehr in Eile. Ich habe keine Zeit für eine Diagnose. Aber nehmen Sie mal einfach dieses Mittel – das wird schon helfen".
Und bedenken Sie, dass Ihr Kind nicht so geübt ist wie Sie selber, konzentrierte Gespräche zu führen. Es braucht auch mehr Zeit als wir Erwachsene, das eigene Erleben zu ordnen und zu betrachten. Es klebt oft am Konkreten. Es ist nicht sonderlich geübt, Gefühle, Gedanken in Worte zu fassen.
Und manchmal passiert es, dass Ihr Kind ein paar Tage später von sich aus wieder das Thema aufgreift. Kinder brauchen noch viel mehr Zeit als wir selber.

★ Bevor Sie das Gespräch mit Ihrem Kind beginnen, überprüfen Sie, ob Sie wirklich dessen Gedanken und Gefühle kennen lernen wollen. Machen Sie sich noch einmal bewusst, welche Ziele Sie im Gespräch, im Zuhören verfolgen wollen. Falls Sie die Frage, ob Sie die Gefühle, Gedanken Ihres Kindes kennen lernen wollen, mit „Ja" beantworten, müssen Sie dann ‚aber' auch zulassen, wenn Sie Gedanken und Gefühle mitgeteilt bekommen, die Ihnen – zunächst - nicht passen

★ Halten Sie, wenn möglich, Blickkontakt zum Kind. Das heißt jetzt aber nicht, dass Sie Ihr Kind ständig anstarren.
Wenn Sie z.B. während des Gesprächs mit Ihrem Kind ‚in die Luft' schauen, kann das Kind merken, dass Sie nachdenken über das, was das Kind gesagt hat. Das kann eine sehr schöne Erfahrung für das Kind sein. Es fühlt sich nämlich wichtig genommen.

★ Sie sollten weniger reden als Ihr Kind.
Das erreichen Sie, indem Sie schweigen, was nicht bedeutet, dass Sie passiv sind. Sie sind aktiv, indem Sie sich auf das Zuhören und Verstehen konzentrieren. Das erkennt Ihr Kind in Ihrem Gesicht, in Ihrer Körperhaltung.

Signalisieren Sie z.B. mit kleinen Signalen (die berühmten „mmhs" etc.), dass Sie aufmerksam sind und zuhören. In besonderen Gesprächsmomenten ist ein Berühren des Kindes vielleicht bedeutsamer, als etwas „Kluges" zu sagen.

Schweigen in einem Gespräch ist nicht an sich und immer was „Schlimmes". Es kann sein, dass nachgedacht wird.

★ Stellen Sie möglichst offene Fragen, also möglichst nicht Fragen, die nur mit einem „Ja" oder „Nein" zu beantworten sind.
Mit die besten offenen Fragen sind
„Was denkst du?"
„Was hast du in Situation XY gedacht?" oder
„Wie geht es dir jetzt?" bzw.
„Wie ist es dir in Situation XY ergangen?"
„Was meinst du dazu?"
„Was ist dir da wichtig?"

Und geben Sie dann Ihrem Kind Zeit, eine Antwort zu finden. Gerade „gute" Fragen kann man nicht so leicht, so routiniert beantworten.
Wenn Ihr Kind nicht sofort antwortet, ist das eher ein gutes Zeichen. Sie müssen nicht gleich die nächste Frage hinterher schicken oder ihre Frage noch mal mit anderen Worten ausdrücken.
Je jünger Ihr Kind ist, desto mehr stellen Sie zu Beginn eines Gesprächs möglichst einfach zu beantwortende, konkrete Fragen (Bsp. Wo war das? Wer war da? Wer hat was gemacht?). Das erleichtert Ihrem Kind den Einstieg.

★ Sprechen Sie Gesprächseinladungen aus
wie
- „Können wir über …. sprechen?"
- „Ich bin nicht sicher, ob ich dich schon richtig verstanden habe. Meinst du …. ?"
- „Was ist deine Sichtweise noch etwas genauer?"
- Erklären, beschreiben Sie Ihrem Kind (besonders den jüngeren Kindern unter 5) am Anfang, dass Sie gerne ein Gespräch führen wollen, weil Sie gerne wissen wollen, was das Kind denkt, erlebt, fühlt. Sagen Sie dem Kind explizit, dass Sie das ja nicht wissen und deswegen auf die Antworten des Kindes angewiesen sind.
- Laden Sie *nicht* nur zu den klassischen Themen der Erwachsenen ein: Schule, Gesundheit etc. Fragen Sie doch auch einmal nach Computerspielen etc., was das Kind da erlebt und welche Bedeutung das für Ihr Kind hat.
- Wenn Sie etwas Trauriges, Belastendes ansprechen wollen/müssen, sagen Sie das dem Kind am Anfang: „Ich will dich nicht traurig machen, aber ich würde gerne wissen, wie …."

- Wenn Sie Einladungen aussprechen, akzeptieren Sie auch, dass Ihre Einladung nicht angenommen wird. Ein Kind sollte auch spüren, dass es die Freiheit hat, über ein Thema auch *nicht* reden zu müssen.

★ Versuchen Sie, aktiv zuzuhören.
Damit ist die Haltung gemeint, dass Sie Ihrem Kind das, was Sie bislang verstanden haben, widerspiegeln, zurückspiegeln *ohne* dass Sie dabei Ihre Meinung, Ihre Sichtweisen etc. beimengen. Es geht zum einen darum, dass Sie *intellektuell* verstehen, was Ihr Kind mitteilt.
Dann geht es auch – und das vielleicht das viel Wesentlichere – darum, dass Sie *akzeptieren und respektieren*, dass Ihr Kind auf diese oder jene Weise denkt oder fühlt.

Sie bleiben beim Zuhören eng am Kind. Sie „knien" sich quasi in Ihr Kind hinein. Es geht nicht darum, dass Sie mit dieser vom Kind vorgetragenen Sichtweise übereinstimmen oder ihr zustimmen. *Zuhören* ist *nicht* gleich *Zustimmen*.

★ Das Kind entscheidet, ob es sich richtig verstanden fühlt. Sie helfen damit Ihrem Kind, dass es sich selber klar macht, woran es im Moment ist.

- Formulieren Sie freundlich: was versuchst du mir zu sagen?
- Eine einfühlsame Zuhörerreaktion auf Ihrer Seite, die z.B. ein intensives Gefühl, das Sie bei Ihrem Gegenüber wahrgenommen haben, widerspiegelt, sollte eher „leise" sein. Sie *folgen*! Sie *führen* beim Zuhören *nicht*. Das Kind führt das Gespräch.
- „Ich hab verstanden, dass du sagst …. Habe ich das richtig verstanden oder fehlt noch etwas?"
- „Das habe ich verstanden. Ich würde es aber gern noch tiefer, sicherer verstehen. Kannst du noch mehr sagen?"

Bedanken Sie sich bei Ihrem Kind, wenn es zu einem guten Gespräch gekommen ist. Sagen Sie ihm/ihr, wie sehr Sie sich freuen, dass Sie beide so gut miteinander reden können oder dass Ihr Kind Ihnen Vertrauen geschenkt hat.

Um diese Zuhör-Haltung zu trainieren, können Sie nach und nach in folgenden vier Schritten vorgehen:
1. Ich wiederhole erst einmal den Inhalt des vom Kind Gesagten (nahezu wortwörtlich)
2. Ich formuliere den Inhalt mit eigenen Worten (Vorsicht vor Interpretationen).
3. Ich spiegele das geäußerte, angedeutete Gefühl wider.
4. Ich formuliere den Inhalt mit eigenen Worten *und* spiegele das Gefühl wider.

Immer
wenn Sie Ihre Bereitschaft
zum Ausdruck bringen,
etwas eingehender zu verstehen
und dabei bei sich selber
auf Kritik, Verteidigung, Bewertung
oder Ungeduld verzichten,
machen Sie Ihrem Gegenüber
ein Geschenk!
★

★ Lassen Sie auch intensive Gefühle (Wut! Trauer! Verzweiflung! Angst!) zu.
Ihr Kind hat ein Recht auf solche Gefühle. Wenn Sie solche Gefühle ruckzuck „runterkochen" wollen, respektieren Sie eher *nicht* dieses Recht Ihres Kindes. Und Ihr Kind kann weniger lernen, wie es mit solchen Gefühlen selber umgehen kann.

★ Wenn man mit Kindern spricht, kann man auch gerne zusammen noch etwas anderes tun oder akzeptieren, dass Kinder nebenbei noch mit etwas spielen, rumfummeln, malen etc. Man muss nicht meckern wie „Leg das jetzt mal weg". Die Kinder hören fast immer zu. Man muss auch nicht ‚ordentlich' am Tisch sitzen.

★ Lassen Sie „unglückliche" Lösungen erst einmal zu.
Stimmen Sie erst einmal der Lösung zu, die Ihr Kind entwickelt hat. Es muss nicht immer gleich perfekt sein. Das Gespräch geht ja noch weiter. Und das Leben auch.

★ Wenn es mal beim Zuhören schief gegangen ist, können Sie sagen: „Tut mir leid, ich habe gerade gemerkt, dass ich nicht wirklich gut zugehört habe. Können wir noch mal anfangen?"

Einige ergänzende Fragen für ein Gespräch mit einem jugendlichen Kind*:

- ★ Wie kommt es eigentlich, dass du nicht schon längst das Handtuch geschmissen hast und dir gesagt hast „Mit diesen Eltern/diesem Elternteil komme ich einfach nicht weiter"?
- ★ Was könnte ich in der Zukunft tun, das hilfreich für dich sein kann?
- ★ Was habe ich in der Vergangenheit gesagt oder getan, was aus deiner Sicht absolut nicht hilfreich war?
- ★ Wenn wir beide dran blieben, um Problem XY zu lösen, was denkst du, könntest du in Zukunft, was könnte ich in Zukunft anders tun?
- ★

*vorausgesetzt,
Sie und Ihr Kind sind in einer guten Verfassung,
haben beide Zeit
und der Fernseher ist aus
(vgl. Sells, P. Treating the tough adolescent.
New York: Guilford Press, 1998., p. 54 f).

Ein wunderbares Buch zum Vertiefen: Martine F. Delfos: „Sag mir mal…". Gesprächsführung mit Kindern. Weinheim: Beltz-Verlag, 2014.

Elternbrief SPZ Rostock erscheint in loser Folge. Veröffentlicht werden Erfahrungen, Gedanken, Vorschläge, Meinungen, Hilfen, Mut- und Muntermacher von Mitgliedern des SPZ-Teams.