

«Hör mir doch richtig

Zuhören heisst: Aufmerksamkeit schenken und auf das Anliegen



Streiflicht

(hs) Mütter, insbesondere die von Jugendlichen, sind oft ziemlich verzweifelt. Sie reden sich den Mund fusselig, aber Sohn und Tochter hören einfach nicht zu oder machen gleich «dicht». Und der junge Mann, die junge Frau selbst hocken unglücklich in ihren Buden – keinen Bock auf gar nix, die Alte versteht mich nicht, die Kumpels ebenso wenig, überhaupt die ganze Welt. Missverstanden fühlt sich auch Papa. Hat er nicht immer wieder versucht, mit dem Sohn ins Gespräch zu kommen? Warum muss ihm seine Frau auch immer den Rücken fallen? Was also läuft da falsch? Evelyne Leiggener, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie, zeigt auf, was Eltern für ein gutes Gespräch mit ihrem Nachwuchs helfen könnte.

Ein Mädchen kommt von der Schule heim. Die Mutter stellt eine Frage. Das Mädchen flippt aus, schlägt die Tür ihres Zimmers zu und beginnt ins Tage-



Rituale wie zum Beispiel ein gemeinsames Abendessen geben Gelegenheit für ein gutes Gespräch.

verheimliche ihnen etwas. Dabei ist es wichtig, dass Eltern und Kinder einander verstehen. Damit Eltern und Kinder einander verstehen, ist es wichtig, einander richtig zuzuhören.

Nehmen Sie sich Zeit!

Viele Eltern meinen, sie hören ihrem Kind zu, weil sie antworten. Zuhören ist mehr, es ist ganzheitliches Dasein für das

dass es warten soll, indem sie es direkt darauf ansprechen.

Nehmen Sie am Leben ihres Kindes teil!

Eltern können ihrem Kind zeigen, dass sie an seinem Leben interessiert sind. Dabei sollten sie auch den Kontakt mit der Schule suchen, denn dort bringt das Kind einen grossen Teil seiner Kindheit und Ju-

den. Die Kinder werden das Angebot nicht immer wahrnehmen, aber sie sollen spüren, sie dürfen mit ihren Eltern jederzeit über alles reden.

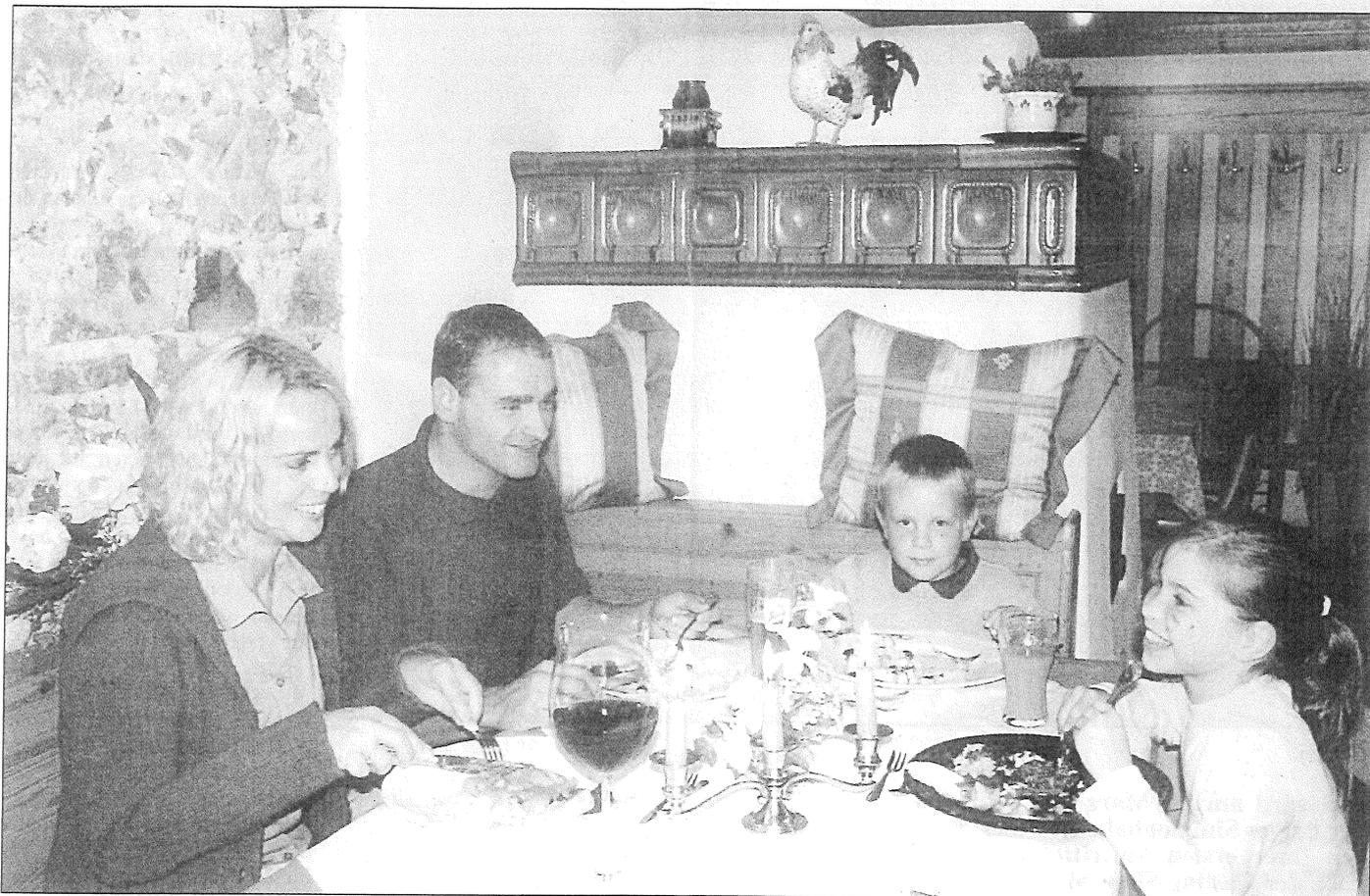
Erkennen Sie die Signale ihres Kindes!

Nicht alle Kinder reden über Probleme, Sorgen, Freuden. Manchmal haben Kinder auch Mühe, das Erlebte, was sie be-

SCHULE & ERZIEHUNG

r mir doch richtig zu!»

heisst: Aufmerksamkeit schenken und auf das Anliegen eingehen



Rituale wie zum Beispiel ein gemeinsames Abendessen geben Gelegenheit für ein gutes Gespräch.

verheimliche ihnen etwas. Dabei ist es wichtig, dass Eltern und Kinder einander verstehen. Damit Eltern und Kinder einander verstehen, ist es wichtig, einander richtig zuzuhören.

Nehmen Sie sich Zeit!

Viele Eltern meinen, sie hören ihrem Kind zu, weil sie antworten. Zuhören ist mehr, es ist ganzheitliches Dasein für das

dass es warten soll, indem sie es direkt darauf ansprechen.

Nehmen Sie am Leben ihres Kindes teil!

Eltern können ihrem Kind zeigen, dass sie an seinem Leben interessiert sind. Dabei sollten sie auch den Kontakt mit der Schule suchen, denn dort bringt das Kind einen grossen Teil seiner Kindheit und Ju-

den. Die Kinder werden das Angebot nicht immer wahrnehmen, aber sie sollen spüren, sie dürfen mit ihren Eltern jederzeit über alles reden.

Erkennen Sie die Signale ihres Kindes!

Nicht alle Kinder reden über Probleme, Sorgen, Freuden. Manchmal haben Kinder auch Mühe, das Erlebte, was sie be-

ten, beruhigen usw. Meist ist es zu Beginn mal wichtig, zu verstehen, was das Kind empfindet, was seine Botschaft beinhaltet. Dabei können sich die Empfindungen der Eltern und des Kindes unterscheiden, weil beide in andern Positionen sind. Wenn Eltern ihrem Kind zuhören, ohne sofort Anweisungen, Warnungen, Befehle oder Ratschläge zu geben, fühlt sich das

buch zu schreiben: «Meine Eltern nerven. Ständig wollen sie alles wissen. Wieso können sie mich nicht einfach in Ruhe lassen.» Im Chatroom schreibt eine Jugendliche: «Meine Eltern sind voll fies und lassen mich nie weggehen, ich bin doch schon 15 Jahre alt. Auch hören sie mir bei meinen Problemen nie richtig zu. Und wenn ich mal einen Jungen kennenlerne, sagen sie einfach: Du brauchst noch gar keinen Freund.»

Ein Junge bringt eine gute Note nach Hause. Er zeigt sie stolz seinem Vater, der sie zur Kenntnis nimmt. Dabei denkt sich der Sohn: «Mein Vater hat die Note kaum angeschaut, wahrscheinlich ist er gar nicht stolz auf mich.»

Das sind alles Geschichten, die das Leben schreibt. Wer mit Kinder und Jugendlichen ins Gespräch kommt, stellt oft fest: Sie fühlen sich von Erwachsenen nicht verstanden. Auf der andern Seite haben auch die Eltern das Gefühl, sie kämen nicht an ihr Kind heran, es komme mit seinen Problemen und Freuden nicht zu ihnen,

Kind. Wenn Eltern nebenbei Zeitung lesen, kochen usw., hören sie nicht richtig zu. Während eines Gesprächs mit dem Kind ist es wichtig, nicht nebenbei andere Tätigkeiten auszuführen und ihm beim Gespräch in die Augen zu schauen, so fühlt sich das Kind beachtet. Auch sollten sich die Eltern für gemeinsame Mahlzeiten und Aktivitäten mit ihrem Kind Zeit nehmen. Wichtig können auch Rituale sein, z. B. wenn das Kind beim Zubettgehen dem Vater oder der Mutter erzählen kann, was es auf dem Herzen hat. Gemeinsame Momente schaffen die Basis dafür, dass sich das Kind mitteilen kann.

Kinder sollen auch wissen, dass es Zeiten gibt, in denen ihre Eltern ihnen volle Beachtung schenken und ihnen zuhören, dass es aber auch solche gibt, in denen sie warten müssen, bis sie an der Reihe sind, z. B. wenn Erwachsene miteinander reden und das Kind sie ständig unterbrechen will. Dabei ist es wichtig, dass die Eltern ihrem Kind deutlich signalisieren,

gendzeit. Wenn ein Kind an einer Theateraufführung mitmacht und seine Eltern in der Zuschauerreihe sitzen, bedeutet das für das Kind enorm viel. Interesse zeigen ermöglicht Kommunikation. Wenn Eltern Teil seines Lebens sind, können sie ihr Kind besser verstehen und das Kind erkennt, dass es seinen Eltern wichtig ist.

Nehmen Sie ihr Kind ernst!

Wenn ein Kind den Eltern etwas erzählt und sie ihm aufmerksam zuhören, zeigen sie ihrem Kind, dass sie versuchen, es zu verstehen. Kinder haben je nach Alter unterschiedliche Sorgen und Themen, die sie beschäftigen. So kommt ein 8-jähriges Kind mit der Sorge, dass seine Freundin nicht mehr mit ihm spielen will, ein/e 14-jährige/r Jugendliche/r setzt sich mit Leben und Tod auseinander und ein 17-jähriger junger Erwachsener sorgt sich um die berufliche Zukunft. Die Sorgen des Kindes sind dabei genauso ernst zu nehmen wie die des jungen Erwachsenen. Eltern wissen manchmal nicht, wie sie reagieren sollen, wenn Kinder mit ihren Sorgen und Problemen zu ihnen kommen. Sie brauchen vorerst gar nicht gross zu reagieren, sondern es genügt einfach zuzuhören. Dabei können sie nachfragen, wenn sie etwas nicht richtig verstanden haben. Das schafft Vertrauen.

Haben Sie ein offenes Ohr für ihr Kind!

Kinder, die wissen, dass sie jederzeit zu ihren Eltern gehen können, fühlen sich sicherer. Je älter ein Kind wird, desto öfter wird es nicht mehr alles mit seinen Eltern besprechen, z. B. die erste Liebe. Das Kind soll dabei wissen, dass das in Ordnung ist. Eltern können sich als Ansprechpartner anbieten, den Kindern das Gefühl geben, dass sie mit ihnen über alles sprechen können, über Sorgen, Ängste, Erlebnisse und Freu-

schäftigt, in Worte zu fassen. Wichtig ist es als Eltern, auf die stillen Zeichen zu erkennen. Eltern dürfen das Kind auch nicht zu sehr vereinnahmen, indem sie alles wissen wollen. Sie müssen die Freiräume des Kindes anerkennen. Dies ist um leichter möglich, je mehr Vertrauen vorhanden ist.

Hören Sie zu, ohne direkt zu werten!

Wenn ein Kind beschliesst, mit seinen Eltern zu sprechen, spricht dies einem Bedürfnis des Kindes. Eltern reagieren verschieden darauf. Sie können urteilen, loben, ermahnen, beschwichtigen, belehren, be-

Ein offenes Ohr!

Tipps für Eltern

- Zuhören ohne Besserwissererei, ohne Beschwichtigen, ohne Schuldzuweisungen. So geben sie dem Kind das Gefühl, verstanden zu werden.
- Zeigen Sie Einfühlvermögen, versuchen Sie die Gefühle, Sorgen und Freuden des Kindes zu verstehen. «Verstehen» ist allerdings nicht gleich «Recht geben» oder «gutheissen», immer aber aufmerksames Hinhören.
- Ermuntern Sie ihr Kind, weiterzusprechen. Unterbrechen Sie es nicht, haben sie Geduld zu warten, bis ihr Kind fertig geredet hat.
- Richten Sie sich ihrem Kind zu, durch Körperhaltung und Blickkontakt.
- Geben Sie das Gehörte in eigenen Worten wieder, so können Missverständnisse verhindert oder geklärt werden.
- Seien Sie sich bewusst, dass Sie als Eltern vieles richtig machen. Beim Erziehen gibt es nicht nur einen Weg, Erziehen ist auch Ausprobieren!



Klartext

Gute Gründe, faule Ausreden?

Wer zu spät oder gar nicht in die Schule kommt, braucht gute Ausreden. Wir haben ein paar davon. Achtung: Der Lehrer liest mit!

«Ich komme zu spät, weil meine Mutter alle Möbel umgestellt hat und ich die Tür nicht mehr gefunden habe.»

«Ich bin rechtzeitig von zu Hause weggegangen, aber ich

hatte so starken Gegenwind.»

«Mein Freund von der Parallelklasse hat gesagt, dass die erste Stunde heute ausfällt. Er wollte mir damit einen Streich spielen.»

«Ich dachte, die Sommerzeit hätte heute angefangen.»

«Ich habe den Wochentag verwechselt und gedacht, es sei Samstag gewesen.»

«Unser Nachbar hat sich bei offenem Fenster einen Krimi angeschaut. Ich dachte, die Schiesserei wäre echt und habe mich nicht aus dem Haus getraut.»

«Irgendwie hat sich während der Nacht das Kissen um meine Ohren gewickelt, und so konnte ich den Wecker am Morgen nicht hören.»

«Ich hatte ganz persönliche Probleme, über die ich nicht sprechen kann.»

Kind. Wenn Eltern nebenbei Zeitung lesen, kochen usw., hören sie nicht richtig zu. Während eines Gesprächs mit dem Kind ist es wichtig, nicht nebenbei andere Tätigkeiten auszuführen und ihm beim Gespräch in die Augen zu schauen, so fühlt sich das Kind beachtet. Auch sollten sich die Eltern für gemeinsame Mahlzeiten und Aktivitäten mit ihrem Kind Zeit nehmen. Wichtig können auch Rituale sein, z. B. wenn das Kind beim Zubettgehen dem Vater oder der Mutter erzählen kann, was es auf dem Herzen hat. Gemeinsame Momente schaffen die Basis dafür, dass sich das Kind mitteilen kann.

Kinder sollen auch wissen, dass es Zeiten gibt, in denen ihre Eltern ihnen volle Beachtung schenken und ihnen zuhören, dass es aber auch solche gibt, in denen sie warten müssen, bis sie an der Reihe sind, z. B. wenn Erwachsene miteinander reden und das Kind sie ständig unterbrechen will. Dabei ist es wichtig, dass die Eltern ihrem Kind deutlich signalisieren,

gengzeit. Wenn ein Kind an einer Theateraufführung mitmacht und seine Eltern in der Zuschauerreihe sitzen, bedeutet das für das Kind enorm viel. Interesse zeigen ermöglicht Kommunikation. Wenn Eltern Teil seines Lebens sind, können sie ihr Kind besser verstehen und das Kind erkennt, dass es seinen Eltern wichtig ist.

Nehmen Sie ihr Kind ernst!

Wenn ein Kind den Eltern etwas erzählt und sie ihm aufmerksam zuhören, zeigen sie ihrem Kind, dass sie versuchen, es zu verstehen. Kinder haben je nach Alter unterschiedliche Sorgen und Themen, die sie beschäftigen. So kommt ein 8-jähriges Kind mit der Sorge, dass seine Freundin nicht mehr mit ihm spielen will, ein/e 14-jährige/r Jugendliche/r setzt sich mit Leben und Tod auseinander und ein 17-jähriger junger Erwachsener sorgt sich um die berufliche Zukunft. Die Sorgen des Kindes sind dabei genauso ernst zu nehmen wie die des jungen Erwachsenen. Eltern wissen manchmal nicht, wie sie reagieren sollen, wenn Kinder mit ihren Sorgen und Problemen zu ihnen kommen. Sie brauchen vorerst gar nicht gross zu reagieren, sondern es genügt einfach zuzuhören. Dabei können sie nachfragen, wenn sie etwas nicht richtig verstanden haben. Das schafft Vertrauen.

Haben Sie ein offenes Ohr für ihr Kind!

Kinder, die wissen, dass sie jederzeit zu ihren Eltern gehen können, fühlen sich sicherer. Je älter ein Kind wird, desto öfter wird es nicht mehr alles mit seinen Eltern besprechen, z. B. die erste Liebe. Das Kind soll dabei wissen, dass das in Ordnung ist. Eltern können sich als Ansprechpartner anbieten, den Kindern das Gefühl geben, dass sie mit ihnen über alles sprechen können, über Sorgen, Ängste, Erlebnisse und Freu-

schäftigt, in Worte zu fassen. Wichtig ist es als Eltern, auch die stillen Zeichen zu erkennen. Eltern dürfen das Kind auch nicht zu sehr vereinnahmen, indem sie alles wissen wollen. Sie müssen die Freiräume des Kindes anerkennen. Dies ist umso leichter möglich, je mehr Vertrauen vorhanden ist.

Hören Sie zu, ohne direkt zu werten!

Wenn ein Kind beschliesst, mit seinen Eltern zu sprechen, entspricht dies einem Bedürfnis des Kindes. Eltern reagieren verschieden darauf. Sie können urteilen, loben, ermahnen, beschwichtigen, belehren, bera-

Ein offenes Ohr!

Tipps für Eltern

- Zuhören ohne Besserwisserie, ohne Beschwichtigen, ohne Schuldzuweisungen. So geben sie dem Kind das Gefühl, verstanden zu werden.
- Zeigen Sie Einfühlvermögen, versuchen Sie die Gefühle, Sorgen und Freuden des Kindes zu verstehen. «Verstehen» ist allerdings nicht gleich «Recht geben» oder «guthissen», immer aber aufmerksamem Hinhören.
- Ermuntern Sie ihr Kind, weiterzusprechen. Unterbrechen Sie es nicht, haben sie Geduld zu warten, bis ihr Kind fertig geredet hat.
- Richten Sie sich ihrem Kind zu, durch Körperhaltung und Blickkontakt.
- Geben Sie das Gehörte in eigenen Worten wieder, so können Missverständnisse verhindert oder geklärt werden.
- Seien Sie sich bewusst, dass Sie als Eltern vieles richtig machen. Beim Erziehen gibt es nicht nur einen Weg, Erziehen ist auch Ausprobieren!

Kind verstanden. Zudem kann so auch Druck von den Eltern genommen werden, sofort handeln und reagieren zu müssen. Die beste Antwort wird zusammen mit dem Kind gesucht, indem es, von den Eltern unterstützt, selber weiterdenkt, nach Lösungen sucht und sich so auf den Weg zur Selbständigkeit begibt.

Leben Sie vor, was richtig zuhören heisst!

Während dem Mittag- oder Abendessen, bei einem gemeinsamen Spiel, bei einem gemeinsamen Ausflug usw. verbringt die Familie Zeit miteinander. Solche Momente sind für die Familie sehr wichtig. In solchen Situationen reden die Familienmitglieder miteinander und Kinder lernen, dass man über Probleme redet, dass man Konflikte austrägt, dass man nach Lösungen sucht. Sie können in der Familie lernen, dass man in Stresssituationen mit den Sorgen zu den Eltern gehen und auch schöne Momente miteinander teilen kann. Kommunikation ist lernbar und Eltern können ihren Kinder aufzeigen, wie man richtig miteinander redet und einander zuhört. Kinder können dabei lernen, sich in die Lage des andern hineinzusetzen und auf die Gefühle und Argumente des andern einzugehen. Diese Fähigkeiten sind eine wichtige Grundlage für Selbständigkeit und Selbstbewusstsein. Wer richtig zuhören kann, der ist wissbegieriger, zeigt eine offene Haltung zur Welt und zu andern, kann andern Menschen wirklich begegnen.

Evelyne Leiggenger



Die Autorin dieses Artikels ist Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie im ZET Brig und Visp.

hatte so starken Gegenwind.»
 «Mein Freund von der Parallelklasse hat gesagt, dass die erste Stunde heute ausfällt. Er wollte mir damit einen Streich spielen.»
 «Ich dachte, die Sommerzeit hätte heute angefangen.»
 «Ich habe den Wochentag verwechselt und gedacht, es sei Samstag gewesen.»
 «Unser Nachbar hat sich bei offenem Fenster einen Krimi angeschaut. Ich dachte, die Schiesserei wäre echt und habe mich nicht aus dem Haus getraut.»
 «Irgendwie hat sich während der Nacht das Kissen um meine Ohren gewickelt, und so konnte ich den Wecker am Morgen nicht hören.»
 «Ich hatte ganz persönliche Probleme, über die ich nicht sprechen kann.»