



Vertiefungsinput Kursblock 3

Vom aktiven Lesen zum aktiven Zuhören

Vom aktiven Lesen...

Babys, die noch nicht sprechen, machen uns mit verschiedenen Signalen darauf aufmerksam, wenn sie ein Problem haben, wenn sie sich z.B. unwohl fühlen, Nähe brauchen, Hunger haben etc. Wenn wir diese Signale richtig verstehen wollen, müssen wir sie aktiv lesen. Das aktive Lesen besteht aus den Schritten Wahrnehmen, Vermuten, Testen und Beobachten (vgl. Video 3.3): Alles was wir wahrnehmen, vermuten, tun und herausfinden, können wir dem Baby sprachlich mitteilen: «Ich sehe, dass du in den Augen reibst. Ich vermute, du bist müde, stimmt das? Ich werde dich ins Tragetuch einbinden und etwas spazieren gehen, um zu schauen, ob du schlafen magst».

...zum aktiven Zuhören

Wenn Kleinkinder sprechen lernen, nutzen sie immer mehr zusätzlich zu ihrer Körpersprache auch noch Worte, um uns darauf aufmerksam zu machen, dass sie ein Problem haben. Wir können dann immer öfter sprachlich herausfinden, worin das Problem besteht und worum es dem Kind geht, ohne dass wir unsere Vermutungen direkt in einer Handlung testen müssen. Das aktive Lesen wird zum aktiven Zuhören. Beim aktiven Zuhören geht es im Kern darum, dem Kind voller Aufmerksamkeit und Offenheit zuzuhören, ohne vorschnell mit Ratschlägen, Bewertungen oder anderen sogenannten Kommunikationssperren¹ zu reagieren. Das Ziel des aktiven Zuhörens ist es, dem Kind zu helfen, sein Problem genauer zu verstehen und ihm so im Idealfall zu helfen, eine eigene Lösung zu finden.

Beim aktiven Zuhören wechseln wir ab zwischen aufmerksamem und zugewandtem Zuhören und dem Wiedergeben bzw. Paraphrasieren, von dem, was wir verstanden haben. Ein Beispiel:

Zuhören: «Mama, ich will nicht in den Kindergarten!»

Paraphrasieren: «Du hast gerade wirklich keine Lust, in den Kindergarten zu gehen, habe ich das richtig verstanden?»

Zuhören: «Ich mag vor allem nicht mit Lars spielen. Der macht immer alles kaputt»

Paraphrasieren: «Du ärgerst dich, wenn Lars Dinge kaputt macht?»

Zuhören: «Ja! Gestern hat er meinen Turm einfach umgeschmissen. So ein Idiot!»

Paraphrasieren: «Du bist wirklich wütend, dass Lars deinen Turm kaputt gemacht hat.»

Zuhören: «Wenn ich heute einen Turm baue, dann werde ich ihn gut vor Lars beschützen. Ich werde Lisa fragen, ob sie mir hilft, den Turm zu beschützen»

¹ Kommunikationssperren führen dazu, dass das Kind, das ein Problem hat, die Kommunikation abbricht, weil es sich nicht verstanden und ernstgenommen fühlt. Thomas Gordon definiert zwölf solche Kommunikationssperren: (1) befehlen, anordnen, auffordern; (2) warnen, mahnen, drohen; (3) moralisieren, predigen, beschwören; (4) beraten, Lösungen liefern; (5) urteilen, Vorwürfe machen, kritisieren; (6) belehren, mit Logik überzeugen, Vorträge halten; (7) loben, schmeicheln, manipulieren; (8) beschämen, beschimpfen, lächerlich machen; (9) interpretieren, analysieren; (10) beruhigen, beschwichtigen, trösten; (11) nachgrübeln, verhören; (12) ablenken, ausweichen

Die 5 Werkzeuge des Zuhörens

Das aktive Zuhören (sprich das Paraphrasieren von dem, was das Kind sagt), ist eines von fünf wichtigen Werkzeugen, die wir brauchen, um einem Kind wirklich zuzuhören. Die anderen vier Werkzeuge sind:

- Schweigen: Zuhören können wir natürlich nur, wenn wir nicht ständig sprechen.
- Zuwenden: Indem wir andere Tätigkeiten unterbrechen, uns auf Augenhöhe begeben und Blickkontakt herstellen, signalisieren wir, dass wir wirklich präsent sind.
- Bestätigen: Durch Nicken oder Äusserungen wie «Hmm», «Echt?», «Interessant!», «Aha» usw. bestätigen wir dem Kind, dass wir zuhören, während es spricht.
- Tür öffnen: Kommunikative Türöffner regen ein Gespräch an bzw. bringen es in Gang. Sie sind eine Einladung zum Reden: «Magst du mir erzählen, was los ist?», «Schiess los, ich höre...», «Es würde mich interessieren, mehr darüber zu erfahren...».

Aktives Zuhören und das Prinzip des Problembesitzes

Das aktive Zuhören eignet sich als Werkzeug in Situationen, in denen unser Kind ein Problem hat. Durch das aktive Zuhören lassen wir das Kind mit seinem Problem zwar nicht alleine, aber wir übernehmen auch nicht sein Problem, indem wir ihm unsere Ratschläge und Lösungen aufdrängen. Das ist das, was Thomas Gordon das Prinzip des Problembesitzes nennt.

Das Prinzip des Problembesitzes besagt Folgendes: Wenn es im Alltag zu einem Problem kommt, ist es für die Bezugsperson wesentlich, sich zu fragen, ob das Kind das Problem besitzt oder die Bezugsperson. Kann das Kind z.B. sein Lieblingsspielzeug nicht finden, dann besitzt das Kind das Problem. Stört sich dagegen die Bezugspersonen, dass im Wohnzimmer ein grosses Chaos herrscht, dann besitzt sie das Problem. Je nachdem, wer das Problem besitzt, sind unterschiedliche Kommunikationswerkzeuge sinnvoll:

- Wenn das Kind das Problem besitzt, dann ist das aktive Zuhören ein sinnvolles Werkzeug.
- Wenn die Bezugsperson das Problem besitzt, dann sind Ich-Botschaften² ein sinnvolles Werkzeug.
- Wenn beide das Problem besitzen, dann ist ein Wechsel zwischen beiden Werkzeugen sinnvoll.

Weiterführende Literatur

Gordon, Thomas (2011): *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

Gordon, Thomas (2012): *Familienkonferenz in der Praxis. Wie Konflikte mit Kindern gelöst werden*. München: Wilhelm Heyne Verlag.

² Ich Botschaften bestehen aus folgenden drei Teilen:

- (1) Das Problem benennen: «Im Wohnzimmer liegen Spielsachen auf dem Boden und auf dem Sofa»
- (2) Die eigenen Gefühle benennen: «Das macht mich ganz nervös»
- (3) Die konkreten negativen Auswirkungen benennen: «Ich kann mich in diesem Chaos nicht entspannen!»