

Referat

Zuhören können

Referat von Madeleine Winterhalter-Häuptle

Aktives Zuhören

1. Aufmerksam zuhören

Nonverbal zeigen: Ich höre dir zu. Deine Äusserungen interessieren mich.

Augenhöhe (bei Kindern), dem Gegenüber zugewandte Körperhaltung, unterstützende Gesten

Verbale Türöffner:

„Aha“, „oh“

Erzähl mir darüber.

Schiess los, ich höre.

2. Rückmelden, zusammenfassen

Die wesentlichen Äusserungen des Gegenüber mit eigenen Worten wiedergeben:

Wenn ich dich richtig verstanden habe...

Du sagst mir...

Missverständnisse vermeiden

Bei langen Wortmeldungen unterbrechen

Die Gefühle, die ich beim Kind wahrnehme, in Worte fassen

Vorschläge machen:

Ich könnte mir vorstellen, dass du..

Das war für dich bestimmt...

Das klingt so, als ob du...

3. Offene Fragen stellen

Bei Kindern zurückhaltend mit Fragen sein

Bei indirekten, unklaren Äusserungen: ich möchte verstehen, worum es wirklich geht

Keine rhetorischen Fragen, in der die (gewünschte) Antwort schon mitgeliefert wird

Vorsicht mit Warum-Fragen- Kinder hören oft einen Vorwurf heraus.

Grundsätzlich gilt:

Ich öffne mich für deine Welt - deine Gedanken, Gefühle.

Mit den Möglichkeiten des aktiven Zuhörens rege ich dich an, klarer und deutlicher deine Gedanken und Bedürfnisse zur Sprache zu bringen.

Deshalb ist es wichtig, dass ich mich mit meinen eigenen Gedanken, Ansichten und Erfahrungen zurückhalte.

Voraussetzungen schaffen für das Zuhören

Meine eigene Befindlichkeit.

Kann ich jetzt zuhören? Wie leer/voll sind meine Batterien?

Entscheidend ist **meine Grundhaltung** dem Kind gegenüber:

Ich kann zwar nicht immer deine Meinung teilen, aber ich will deine Gefühle und Gedanken verstehen..

Ich interessiere mich für deine Welt.

Ich traue dir zu, dein Problem zu lösen.

Nicht alle Kinder brauchen dasselbe.

Vielredner bremsen- ruhigen Kindern Raum geben

Orte, Zeiten (Rituale) des Zuhörens: Beim Essen, Abendritual, Familienrat (Familienkonferenz)...

Literatur:

Johanna Graf, Familienteam- das Miteinander stärken, Herder spektrum 2006

Kess-erziehen, Der Elternkurs, Knauer Verlag, 2005

Informationen zu den Elternkursen

Familienteam:

www.familienteam.org

Kess-erziehen:

www.elternkurs.info

Weitere Informationen:

Fachstelle Partnerschaft-Ehe-Familie

Madeleine Winterhalter-Häuptle

Frongartenstrasse 11

9000 St.Gallen

Tel 071 223 68 66

e-mail: apef-sg@bluewin.ch