

Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann

Durch „aktives“ Zuhören verstehen und Probleme lösen

Die Schultasche fliegt in hohem Bogen in die Ecke. Wutentbrannt erklärt Johannes dazu „Ich hasse diese blöde Schule“. Seiner Mutter schwant nichts Gutes „Was hast Du wieder angestellt?“ Johannes stürmt in sein Zimmer „Lass mich bloß in Ruhe“ Sein Vater ruft ihm hinterher „na komm schon, sei doch nicht gleich beleidigt“. Mit Johannes ist jetzt kein Wort mehr zu wechseln. Allein seinem besten Freund vertraut er an, dass seine Eltern ihn nicht verstehen. Seine Eltern klagen „mit diesem Kind kann man einfach nicht vernünftig reden“.

Vorschnelle Reaktionen lösen oft Missverständnisse aus.

Hören die Eltern Johannes zu? Was mag es sein, dass Johannes so wütend aus der Schule kommt? Hat er wirklich etwas angestellt? Was löst die Mutter mit ihrer sofort geäußerten Befürchtung aus? Was löst der Vater aus, wenn er vorschnell die Gefühle seines Sohnes interpretiert, ohne etwas über den aktuellen Hintergrund zu wissen? Johannes sagt zu den Äußerungen seiner Eltern „Voll daneben sind die, immer haben die was an mir auszusetzen“. Die Eltern lieben ihren Sohn. Doch Johannes zweifelt daran. Glücklicherweise klärt sich der Konflikt in einer Beratung im Austausch über diese und ähnliche Situationen mit der Erkenntnis „Wer vorschnell kommentiert, kann nicht erkennen, worum es eigentlich geht“.

Verstehen und Verständnis beginnt mit dem Zuhören.

Paul versetzt seine Eltern in Panik. Er hat seinen Eltern mitgeteilt, dass er die Nase voll hat von der Schule. Da könnten andere hingehen, er nicht mehr! Sein Vater hat erst mal tief durchgeatmet zur Entspannung und sich alle Worte verkniffen, die den Eindruck von Kritik, Beschwichtigung, Belehrung oder Mitleid hätten erwecken können. „Hm, also zur Schule willst Du nicht mehr.“ „Nee, es reicht mir. Das Leben besteht nicht nur aus Arbeit.“ Pauls Vater bleibt ganz ruhig „Du brauchst mal `ne Pause. Und wieder mehr Spaß.“ Eine ganze Weile geht das Gespräch so weiter: Pauls Vater wiederholt lediglich mit seinen eigenen Worten, was er von Paul gehört hat. Dabei enthält er sich jeden Kommentars. Er passt auf, keinerlei Bewertung zu äußern, keine Belehrung, keine moralisierenden Bemerkungen, keine Kritik, keine Kränkungen. Auch hütet er sich vor Interpretationen, er vermeidet Vermutungen. „Umbringen könnt` ich die, die blöde Müller mit ihrer Meckerei in jeder Mathe-Stunde“, schnaubt Wiebke vor Wut. „Schrecklich, wie nervig“ versteht ihre Mutter ohne jede Angst vor einer Mordtat ihrer Tochter. Und Wiebkes Wut ist verraucht. Wer kennt das nicht: Bemerkungen, einem die Wut auszureden „na, so schlimm ist das ja nicht“ oder „wie kannst Du nur so über diesen reizenden Menschen reden“ jagen einen im Nu auf die Spitze der Palme. Und ganz schnell steigt auch ein stressgeplagter Vater wieder runter` von der Palme, wenn er von seiner Frau hört „das kann ich verstehen, was hast Du auch für eine Hektik im Büro und dazu noch diese Querelen mit dem intriganten Schulze“. Wenn man sich Luft machen kann, ohne gleich kritisiert und gemaßregelt zu werden, sieht man wieder klarer.

Wer sich verstanden fühlt, findet selbst einen Weg aus seinem Problem.

Durch die wertfreie Rückmeldung seines Vaters kann Paul jetzt ohne belastende Gefühle seine Situation deutlicher sehen. Der Vater hat Paul durch sein genaues Zuhören vermittelt, zu akzeptieren, was Paul empfindet – gleich, was es ist. Das Problem ist bei Paul geblieben. Und der ist der Lösung seines Problems schon ein Stückchen näher gekommen:

„Ja, ich brauch` mal `ne Pause. Gut, dass es bald Weihnachtsferien gibt. Und Schlagzeug spiel` ich jetzt. In der Band von Jan und Benny.“ Der Vater unterstützt Paul in seinen Überlegungen.

Er ist da, wenn Paul sich mit Problemen quält – aber er denkt und handelt nicht stellvertretend für ihn. Inzwischen haben Pauls und Wiebkes Eltern erkannt, wie sehr sie sich früher immer unter Druck gesetzt haben, bei Problemen ihrer Kinder gleich mit Ratschlägen zur Hand zu sein.

Heute wissen sie, dass es ihnen und vor allem auch den Kindern besser geht, wenn sie ihnen erst einmal genau zuhören anstatt ihnen Lösungen zu präsentieren. Wer dem anderen zuhört und ihm eine Rückmeldung ohne Kritik, Belehrung oder Beschwichtigung gibt, äußert Verständnis und traut dem anderen zu, seine Probleme selbst zu lösen.

Wer sich weiter informieren möchte,

findet Anregungen zum genaueren – dem sog. Aktiven - Zuhören z.B. im Buch von Thomas Gordon „Familienkonferenz“.

Dipl. Päd. S. Pelzer- Reuter
Kinder- und Jugendlichen-
Psychotherapeutin