



Pädagogische Elternbegleitung

Lesezeit 14 Minuten

Ganz Ohr sein Weil Zuhören mehr als Hören ist

Es gibt Tage, da ist das Weghören die einzige Lösung, um irgendwie durchzukommen. Vielleicht kennst Du das auch. Und irgendwann dann öffnet sich ein kleines Zeitfenster, wo Du Dich neu entscheidest und es schaffst, hinzuhören. Vielleicht nur für wenige Minuten. Entscheidend ist, dass es Zeiten gibt, in denen Du beschließt, im Moment ein Hörender zu sein.

Gute Gespräche sind Geschenke fürs Leben. Und selbst, wenn wir danach lange nicht mehr miteinander im Kontakt waren.... Wir erinnern uns noch nach Jahren daran und dieser Schatz der Erinnerung verbindet uns weiterhin.

Was ist das Geheimnis? Wie wird aus einem Gespräch ein Schatz fürs Leben?

Bedeutsam ist nicht so sehr, was gesagt wurde, sondern wie etwas gehört wird. Denn nicht über das Reden, sondern über das Hören sind wir vom ersten bis zum letzten Tag mit unserer Umwelt verbunden. Schließlich ist das Ohr von allen Sinnesorganen das erste, das ausgebildet wird. Der Embryo ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht einmal einen Zentimeter gross und das Ohr ist sein erstes funktionierendes Organ. Schon vor der Geburt hörte Dein Kind die Geräusche seiner Umgebung und so wird es hörend sein bis zum letzten Atemzug seines Lebens.

Menschen beruhigen einander in Stresssituationen scheinbar selbstverständlich mit einem leisen „*Psch... Psch.... Psch....*“? Es erinnert uns noch bis ins hohe Alter an die vertrauten Geräusche des Blutkreislaufes unserer Mutter, dem wir im Mutterleib zugehört haben.



Zuhören schafft Verbundensein

Auch an die Atmosphäre eines innigen Gespräches wird sich Dein Kind noch nach Jahrzehnten erinnern. Immerhin bist Du der Resonanzkörper für das, was Dein Kind bewegt und ausspricht.

Und dabei hörst Du nicht nur auf seine wortreiche Sprache, sondern vor allem auf die ursprünglichste aller Muttersprachen, die Körpersprache. Denn gerade das, was wortlos über Stimme, Gestik, Mimik gesagt wird, will Gehör finden.

Wie zeigst Du Deinem Kind, dass Du ihm zuhörst, wenn es sich beim Füttern von Dir abwendet? Du sprichst aus, was Dein Herz gehört hat: *„Ach so ist das. Du bist satt. Das ist ja gut, dass Du mir das gesagt hast.“* – Du nimmst das Flattern in der Stimme Deines Kindes wahr, während Ihr über die nüchternen Abfahrtszeiten des Zuges sprecht und sprichst aus, was Dich berührte: *„Ich höre Deine zitternde Stimme. Hast Du eine Idee, was Dir jetzt ein bisschen Kraft geben kann?“* Denn als achtsamer Zuhörer lässt Du Dein Kind nicht im luftleeren Raum zurück, sondern findest Worte auch für Unausgesprochenes. Du gehst in Resonanz zu den Emotionen, die für Dich hörbar und spürbar waren mit einem Impuls wie *„Ich stelle mir vor, dass Du viel Angst hattest, als niemand zuhause war.“*

Zuhören ist vor allem Zu-Wendung, ungeteilte wertungsfreie Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, in diesem Moment uneingeschränkt mit Deinem Kind verbunden zu sein. Und man sieht es Euch auch an, wenn Ihr hörend ins Gespräch vertieft seid. Ihr schaut einander an, legt das Handy aus der Hand, unterbrecht einander nicht, haltet für einen Moment die Zeit an und gebt auch gemeinsam der Stille ihren Raum.

Das Zauberwort für Zuhören ist das unscheinbare Wort *„Hineni“* und beschreibt eine Art, sich dem Leben zu stellen. Es ist hebräisch und bedeutet *„Hier bin ich.“* Der wohl mächtigste Ausdruck, den die hebräische Sprache für die Aufmerksamkeit und Bereitschaft kennt, sich dem Gegenüber zuzuwenden: *„Ich bin hier. Ich höre. Jetzt. Mit Leib und Seele. Um mich ganz und gar dem zu stellen, was jetzt mein Zuhören sucht.“* Leonhard Cohen, dessen wohl beliebtestes Hochzeitslied: *„Hallelujah“* Du sicher kennst, hat übrigens seinen letzten Song kurz vor seinem Tod diesem einen Wort gewidmet: *„Hineni!“*.



Wenn Du gerufen wirst, antwortest Du also nicht nur mit offenen Ohren, sondern mit der ganzen Präsenz Deines Lebens. Du bist von Kopf bis Fuß dem Menschen zugewandt, der Dir gerade begegnet und stellst alle Deine Sinne auf Empfang. Erst recht, wenn es Dein Kind ist, dem Du gerade zuhörst. Du hörst dann weniger den sachlichen Aussagen des Anderen zu als seinen Gefühlen und Bedürfnissen und gehst in Resonanz zu diesen. Dein Kind lernt das Hören als eine Anerkennungs- und Wertschätzungskultur kennen und Du stärkst von klein auf seine Bindungskompetenz.

Dazu gehört auch, das zu hören, was Dein Kind Dir nicht erzählt: *„Stimmt`s Papa? Die Mama ist gemein.“ – „Ach, das ist also Deine große Frage. Du möchtest so gerne wissen, was denn nun eigentlich stimmt?! Gibt es etwas, was Dir guttut, wenn Mama und ich ganz verschieden sind?“*

Und schon wirst Du nicht mehr nur eine Aufzählung dessen anhören, was Dein Kind heute Vormittag so alles gemacht hat, sondern was es gefreut oder bekümmert hat und Euer Verbundensein kann wachsen. Zuhören ist beziehungsstiftend und berührt unser Herz.

Dem anderen Elternteil Gehör schenken

Der antike Philosoph Epiktet hat es längst auf den Punkt gebracht. *„Der Mensch hat zwei Ohren und eine Zunge, damit er doppelt so viel hören kann, wie er spricht.“* Immerhin schaffen es Erwachsene, pro Minute 400 Worten zuhören, können aber in derselben Zeit nur rund 125 Worte sprechen....

Trotzdem. Die eigentliche Herausforderung bleibt nicht das Reden, sondern das Zuhören. Es heißt, dass man zum Hören zwei Ohren brauche, zum Zuhören aber ein Herz. Das Zuhören getrennt erziehender Eltern ist dann wohl die Meisterprüfung kooperativer Elternschaft: *„Sag mal, hörst Du mir eigentlich zu?!“* *„Wie oft willst Du mir das eigentlich noch sagen?? Warum wiederholst Du ständig denselben Mistkram? Ich kann es echt nicht mehr hören!“*

Kooperative Elternschaft braucht weniger Eltern, die wortgewaltig argumentieren und überzeugen können als vielmehr getrennt erziehende Eltern, die sich selbst, ihrem Kind und schließlich auch dem anderen Elternteil zuhören.

Konntet Ihr Euch früher denn zuhören? Welche Dialog-Kultur hattet Ihr vor der Trennung? Was kann heute den Boden bereiten, damit das Gehörte zu ertragen ist?



Vier Ohren hören vier Botschaften

Gespräche sind nicht einfach ein Wechselspiel von Reden, Hören und Reagieren. Häufig hören wir etwas völlig anderes als das, was der andere Elternteil uns sagen wollte und es kommt zu endlosen Missverständnissen. Der Psychologe Schulz von Thun unterscheidet vier verschiedene Ebenen – als würden wir dem Anderen mit vier unterschiedlichen Ohren zuhören:

1. Ich höre, was der andere Elternteil mir als sachliche Information mitteilt:
„Wir haben noch keinen Plan zu den Umgangszeiten in den Sommerferien.“
2. Ich höre, was der andere Elternteil mir über seine Bedürfnisse, Wertvorstellungen oder Gefühle mitteilt:
„Ich brauche Planungssicherheit über die Umgangszeiten.“
3. Ich höre, was der andere Elternteil über seine Beziehung zu mir aussagt:
„Ich habe kein Vertrauen, dass ich mich auf Dich verlassen kann.“
4. Ich höre, welche Erwartung der andere Elternteil an mich hat:
„Akzeptiere einfach meinen Vorschlag zur Umgangsregelung.“

Hast Du ein „Lieblingsohr“, mit dem Du hörst, was der andere Elternteil Dir sagt? Du reagierst ja genau passend zu der Botschaft, die eines der „4 Ohren“ gehört hat. Es kann jedoch sein, dass der Andere Dir etwas ganz Anderes mitteilen wollte.

Gut sich dann an das Modell von Schulz von Thun zu erinnern, Ironie und komplizierte Aussagen beiseite zu legen, sich in jedem Fall dem „Bedürfnis-Ohr“ und seiner Botschaft zuzuwenden und ganz nüchtern zu sortieren, bevor im Wortgefecht die Fetzen fliegen. Und wenn Du dem anderen Elternteil gerade beim Besten willen nicht mehr zuhören kannst, ist es gut, ein Gespräch auf einen überschaubaren neuen Termin zu verschieben. *„Ich schaffe es gerade nicht, Dir wirklich zuzuhören. Es ist mir aber wichtig zu wissen, was Du mir sagen möchtest. Ich nehme mir morgen früh um 10:00 Uhr gerne noch einmal Zeit dafür.“*

Zuhören hat nichts mit Nichtstun zu tun

Die Königsdisziplin des Zuhörens nennt Carl Rogers deshalb „Aktives Zuhören“. Ihr hört einander mit Respekt zu, auch wenn Ihr nicht einer Meinung seid. Ehrlich gesagt hat diese Art des Zuhörens nur eine Chance, wenn Du Dich zeigst so wie Du bist und den anderen Elternteil bedingungslos als Menschen im Leben Deines Kindes akzeptierst. Wenn das gegeben ist, steht Dir die Welt des Zuhörens offen:

Vielleicht fasst Du zusammen, was Du gehört hast und lässt Raum dafür, dass der andere Elternteil etwas klarstellt oder ergänzt:

„Du planst eine mehrwöchige Urlaubsreise mit Paul.“

Vielleicht fragst Du nach und vergewisserst Dich, dass ihr beide gerade dasselbe Ziel vor Augen habt:

„Wir suchen gerade zusammen nach einer Umgangsregelung der Schulferien, richtig?“

Vielleicht formulierst Du mit Deinen eigenen Worten, was der andere Elternteil Dir gerade gesagt hat:

„Du möchtest Dich jetzt zeitlich nicht festlegen und die gesamten Sommerferien für Deine Zeit mit Paul freihalten.“

Vielleicht formulierst Du mit Deinen eigenen Worten, welche Gefühle oder Körpersprache Du wahrgenommen hast:

„Ich höre, dass Du gerade nicht offen sein kannst.“

Kooperative Elternschaft mit seiner Offenheit für Akzeptanz und für Veränderung gelingt nur mit verständnisvollem Zuhören. Du bist gefordert, Deine Erfahrungen hinter Dir zu lassen und Dich einzufühlen in das Denken und die Erfahrungswelt des anderen Elternteils - ohne Dich selbst dabei aus dem Blick zu verlieren. Das reicht schon für den Meisterbrief getrennt erziehender Eltern, oder?

Alles hat seine Zeit. Auch das Zuhören getrennt erziehender Eltern. Vielleicht ist es noch lange nicht möglich. Vielleicht ist es gerade noch nicht einmal mehr möglich, Deinem Kind zuzuhören.

Du alleine entscheidest, wann Du dennoch mit offenen Ohren auf Deinem Weg bleibst. Vielleicht ist heute schon der beste Tag dafür. Und Du setzt Dich am Abend mit einem Menschen Deines Vertrauens Rücken an Rücken auf einen Teppich und sprichst aus, wie es Dir eigentlich damit geht, dass das Zuhören in Eurer Familie verloren ging. Und es wird zwei Zuhörer geben für das, was Dich bewegt. Einer von ihnen bist Du.

**Sorge gut für Dich. Du bist es wert.
Und Dein Kind braucht einen gestärkten Papa. Und eine gestärkte Mama.**

Dein Team von
Mein Papa kommt / Meine Mama kommt

