



shutterstock.com/Photographiee.eu

Zuhören

Eine Reflexion

Zuhören ist die Grundlage unserer Kommunikation und der Schlüssel für die Qualität unserer Beziehungen. Vorurteilsbewusstsein und eine offene Haltung sind dabei wesentliche Aspekte. Vor allem in der Kommunikation mit Kindern wirkt sich das eigene Zuhörverhalten stark aus. Reagiere ich auf einzelne Kinder unterschiedlich, obwohl sie mir das Gleiche erzählen?

Helen Seyd

Wir sind keine unbeschriebenen Blätter. Wir sind herangewachsen und haben Erfahrungen gesammelt: in unserer Familie, mit anderen Kindern im Kindergarten und in der Schule. Das hat uns geprägt. Dadurch haben wir innere Bilder, Überzeugungen und Vorstellungen davon entwickelt, wie die Welt, andere Menschen und wir selbst sind.

Diese inneren Bilder prägen nicht nur unsere Sicht auf die Welt, sondern auch unsere Art zuzuhören. Was wir verstehen, ist nicht nur die Botschaft unseres Gegenübers, sondern vor allem das, was wir selbst hinzugefügt haben. Wir verstehen, was in unser Bild passt.

Zuhör Vorbild sein und emotionale Entwicklung stärken

Sie kennen sicher diese peinlichen Situationen, in denen Sie sich eingestehen müssen: Ups, das habe ich dann wohl falsch verstanden. Zum Glück haben wir die Möglichkeit, unser eigenes Zuhörverhalten zu reflektieren und dadurch die Qualität unserer Kommunikation und unserer Beziehungen positiv zu beeinflussen.

Vor allem in der Kommunikation mit Kindern ist ein reifes und bewusstes Zuhörverhalten sinnvoll und schön. Zum einen sind wir als Erwachsene Vorbilder: Kinder lernen von uns, indem sie sich

unser Verhalten abgucken. Unsere Art zuzuhören beeinflusst das Zuhörverhalten der Kinder, denen wir begegnen. Zum anderen beeinflussen wir die emotionale Entwicklung von Kindern positiv, wenn wir ihnen mit voller Aufmerksamkeit zuhören, ohne sie dabei in eine Schublade zu stecken und zu beurteilen.

Sich der eigenen Vorurteile bewusst werden

Es hat ein enormes Potential, wenn wir uns darüber bewusst werden, welche inneren Bilder in uns wirken. Nehme ich mir beispielsweise mehr Zeit für Gespräche mit Mädchen? Oder fällt es mir schwerer, Kindern aus einer anderen Kultur und mit einer anderen Muttersprache zuzuhören?

Der erste Schritt zu einer Bewusstheit über die eigenen Vorurteile ist, sich einzugestehen, dass ein Leben ohne Vorurteile wohl kaum möglich ist. Das zeigen uns schon die vielen kleinen Situationen im Alltag, in denen wir hinterher feststellen, wie gründlich wir uns geirrt haben. Schön, wenn wir darüber lachen können und unser Zuhörverhalten weiter hinterfragen.

Wenn ich mir meiner eigenen Vorurteile bewusst bin, entsteht die Möglichkeit, Menschen – großen wie kleinen – offener begegnen zu können. Durch die Beschäftigung mit dem Zuhören kann eine offener, verständnisvollere Haltung und eine vorurteilsbewusstere Sprache entwickelt werden.

Zuhören weiterentwickeln

Um das Zuhören zu trainieren, steht zunächst die **Reflexion**

- **Des eigenen Zuhörverhaltens:** Wie höre ich selbst zu?
- **Die Bewusstwerdung:** Was brauche ich, um konzentriert zuzuhören?
- **Die Sensibilisierung:** Wann bin ich meinem Gegenüber unkonzentriert?
- **Die Entwicklung einer zuhörfreundlichen Haltung:** Was macht für mich wertschätzendes Zuhören aus?

- **Und der konstruktive Umgang mit Mehrsprachigkeit und kultureller Vielfalt im Kita-Alltag:** Was hilft Kindern beim Erlernen einer Sprache? im Vordergrund.

Auch die **Gelingsbedingungen** für das Zuhören werden reflektiert:

- **Wie wirkt sich die Umgebung auf mein Zuhörverhalten aus?**
- **Wie kann ich mit den vielen äußeren Reizen umgehen, die ich häufig ausblende, mich jedoch überfordern und Stress erzeugen?**

Ebenso wird das eigene **Sprechverhalten** reflektiert. Dabei geht es zunächst darum, sich selbst einzuschätzen:

- **Wie höre ich anderen zu?**
- **Spreche ich so, dass andere mir gut zuhören können?**

Folgende Fragen können helfen das eigene Zuhörverhalten zu verstehen:

- **Welche Erfahrungen habe ich als Kind mit dem Zuhören gemacht?**
- **Welches Zuhörverhalten wurde mir vorgelebt?**
- **Welche Zuhörkultur gibt es in meiner Familie?**
- **Welche Erfahrungen habe ich selbst im Kindergarten und der Schule gemacht?**

- **Gibt es besonders prägende Erlebnisse mit dem Zuhören?**
- **Gab es eine Situation, in der ich positive Zuhörerfahrungen sammeln konnte?**
- **Wie hat sich die positive Erfahrung auf mich ausgewirkt?**

Übung: Sich selbst beobachten

Es ist hilfreich, sich eine wiederkehrende Situation auszusuchen: Beispielsweise das Frühstück oder den Morgenkreis, in der Sie sich z. B. vornehmen:

- **Ich möchte langsamer sprechen.**
- **Ich möchte nicht schon die Antwort meines Gegenübers im Kopf haben, bevor diese richtig ausgesprochen wurde.**
- **Ich möchte mich in der Interaktion selbst beobachten und bemerken, was mir an mir selbst aufgefallen ist.**

Helen Seyd, M.A., hat Germanistik und Philosophie studiert, ist Mitarbeiterin der Stiftung Zuhören und bildet als Lilo Lausch-Coach pädagogische Fachkräfte fort. Sie arbeitet als Yogalehrerin, ist Heilpraktikerin für den Bereich Psychotherapie und ReConSat-Praktizierende.

Kontakt
www.lilolausch.de

