

# Einführendes Zuhören

Einfühlsam Zuhören durch Erwachsene meint, sich voll und ganz auf das Kind zu konzentrieren. Es geht darum, geäußerte (oder auch nicht geäußerte, sondern vermutete) Gefühle und Bedürfnisse des Kindes noch einmal auszusprechen. Alles, was im Raum steht – gesagt oder nicht gesagt – erhält Wertschätzung und darf sein.

Die Folge ist oft verblüffend, auch wenn doch scheinbar so wenig passiert: Das Kind, das sich äußert, wird womöglich Entspannung und Ruhe in dem Moment erleben.

Am Anfang ist es vielleicht ungewohnt, Gefühle und Bedürfnisse auszusprechen. Eine Sammlung möglicher Worte kann helfen, diese Form des Zuhörens zu verinnerlichen.

*Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation, wie ein neugeborenes Kind, auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat und das auch nie mehr wiederkehren wird. Die neue Situation erwartet von dir eine Antwort, die nicht im Vorhinein vorbereitet werden kann. Sie erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz, Verantwortung; sie erwartet – dich." Martin Buber*

## **Gefühle**

glücklich froh lebendig mutig lustig neugierig gelassen fröhlich heiter

ruhig munter dankbar liebevoll wach zufrieden stolz stark locker

gerührt heiter satt bewegt erleichtert aufgeregt überrascht locker

entspannt ausgelassen erstaunt frei gelöst hoffnungsvoll

düster bedrückt angespannt ärgerlich unruhig unsicher besorgt stinkig

verlegen zornig mutlos traurig neidisch unglücklich ungeduldig

durcheinander sauer besorgt verloren einsam müde ängstlich

## **Bedürfnisse** (sie müssen sprachlich der Situation des Kindes angepasst werden)

Begleitet werden Geborgenheit Gemeinsamkeit Liebe Nähe Mitgefühl

Aufeinander achten Schutz Sehen und gesehen werden Sicherheit Unterstützung

Wertschätzung Verstehen und verstanden werden Vertrauen Wärme Dazugehören

Etwas beitragen Ich sein Spiel Lachen Ruhe Schönheit Ordnung Feiern

Bedauern Hoffnung Von Bedeutung sein Wachsen Lernen selbst

entscheiden können Selbst machen dürfen