

## Wie können wir gute Zuhörer für unsere Teenager werden?

# Zuhören besser, als Ratschläge erteilen

**Wenn wir beunruhigt sind, sprechen wir vielleicht mit einem Freund oder einer Freundin darüber. Wir möchten, dass unser Freund oder unsere Freundin uns zuhört, versteht und akzeptiert, was und wie wir fühlen. Genau das möchte unser Teenager auch.**

Kommunikation ist der Schlüssel zu den meisten Beziehungen. Gefühle zu zeigen, ist eine Art zu kommunizieren. Wenn unsere Freunde Probleme haben oder Fehler machen, kommunizieren sie uns ihre Gefühle. Vielleicht sprechen sie mit uns, manchmal weinen sie auch, sie lachen oder drücken ihre Wut aus. Wir hören zu und versuchen zu helfen. Wir denken über ihre Gefühle nach. Wir tun das, weil wir unsere Freunde respektieren und wertschätzen.

Wir wollen unsere Teenager ebenso behandeln. Indem wir das tun, bauen wir eine enge Beziehung zu ihnen auf. Wir können die Probleme unserer Teenager nicht immer lösen. Wir können die Gefühle un-

serer Kinder auch nicht verschwinden lassen. Was können wir tun?

Wir können zeigen, dass wir uns um sie sorgen, uns kümmern und ihre Gefühle akzeptieren. Wir zeigen diese Anerkennung durch unsere Tonlage und unsere Worte, die wir benutzen. Wir kommunizieren Respekt. Zuhören ist besser als Ratschläge zu erteilen. Ratschläge führen dazu, dass sich unser Teenager auf uns verlässt – oder uns ignoriert. Wenn wir wirklich zuhören, geben wir unserem Teenager die Möglichkeit, nachzudenken. Die Forschung hat gezeigt, dass Teenager, die fühlen, dass ihre Eltern ihnen wirklich zuhören und ihnen emotional nahe sind (d.h. ihre Gefühle verstehen und akzeptieren), weniger Probleme haben auf dem Weg, ein Erwachsener zu werden.

### Wir hören Gefühle heraus

Weshalb ist es so wichtig, auf Gefühle zu achten? Es hilft unserem Teenager, sich verstanden zu fühlen. Es hilft

ihm, darüber nachzudenken, was er fühlt und weshalb. Es kann ihm helfen, ein Problem durchzudenken. Wir lassen ihn dadurch wissen, dass es in Ordnung ist, über Gefühle zu sprechen.

Wie machen wir das? Gefühle herauszuhören, ist eine Fertigkeit, die wir als aktives Zuhören bezeichnen. Aktives Zuhören ist hilfreich, wenn es sich um ein Problem unseres Teenagers handelt. Es geht so:

#### 1. Zuhören

Wir zeigen durch unsere Körpersprache, dass wir zuhören. Wir beenden andere Aktivitäten. Wir schauen unserem Teenager in die Augen.

#### 2. Gefühle heraushören

Wir achten auf die Worte unseres Teenagers. Wir fragen uns: „Was fühlt unser Kind?“ Wir überlegen uns ein Wort, das die Gefühle beschreibt. Wir fragen uns auch: „Weshalb fühlt sich unser Teenager so? Was ist der Grund für diese Gefühle?“

#### 3. Aktives Zuhören benutzen

Aktives Zuhören bedeutet, mit unseren eigenen Wor-



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

ten das zu wiederholen, von dem wir glauben, dass es unser Teenager fühlt und was wir glauben, aus dem verstanden zu haben, was er uns mitgeteilt hat. Wir sehen uns als einen Spiegel, der unserem Teenager seine Gefühle widerspiegelt. Wir reflektieren auch den Grund für die Gefühle. Wir zeigen Respekt für unseren Teenager, indem wir unsere Aussage als Frage formulieren.

Beispiele wären: „Du fühlst dich verletzt, weil Markus heute mit Martina ausgeht?“

„Du bist enttäuscht, weil du das ganze Spiel durch auf der Reservebank sitzen musstest?“

„Du bist ungeduldig, weil du deine Freunde treffen möchtest. Kann das sein?“ Im Laufe der Zeit wird es natürlicher klingen und wir können unsere eigenen Worte verwenden – in etwa so: „Dir ist fad mit uns zu Hause, richtig?“ „Du bist ganz aufgeregt wegen deiner neuen Arbeit, stimmt's?“

**Buchtipp: step - Das Elternbuch, Leben mit Teenagern, beltz Verlag**



Foto: Shutterstock