



Bewusste Elternschaft

MIT KINDERN WACHSEN

WER BIN ICH ÜBERHAUPT ALS BEGLEITPERSON FÜR KINDER?

**WAS FÜR EINE BEZIEHUNG MÖCHTE ICH ZU MIR UND MEINEN KINDERN
LEBEN?**

Auch wenn das Leben manchmal so kompliziert zu sein scheint,
findest du in meinen Fachartikel **einfache und alltagstaugliche Antworten**,
mit denen du dein Leben bewegen kannst.

IN DIESEM ARTIKEL GEHT ES UM:

**GELUNGENE FAMILIEN-KOMMUNIKATION: WIE IHR
ALS FAMILIE MITEINANDER INS LAUSCHEN KOMMT**

Sandra Burri | Bewusste Elternschaft | Fach-Artikel 2017-2020

www.sandra-burri.ch

Gelungene Familien-Kommunikation: Wie ihr als Familie miteinander ins Lauschen kommt



Sandra Burri|Allgemein|13. März 2018

In meine Praxis kommen oft Mamas, Papas und Fachpersonen mit folgender Frage:

“Wie kann ich es hinkriegen, dass mein Kind mir besser zuhört?”

Meine Rückfrage ist dann oft: *“Hörst du deinem Kind eigentlich richtig zu?”*

Die Antwort lautet meistens: *“Jajaja, sicher. Ich bin da und höre ihm zu. Stelle aktiv Rück-Fragen, um mein Kind verstehen zu wollen.”*

Doch meine eigentliche Frage ist: ***“Wo ist dein Lauschen?”***

Spürt ihr die Botschaft dahinter?!

Mit diesem Artikel möchte dich einladen, den feinen Unterschied zu fühlen und dich ermutigen, und immer mehr das Lauschen in dein Familienleben zu integrieren.

Viel Freude beim fühlenden Lesen!



Die Ausgangssituation: Ich erzähle über eine Weiterbildung

Wir saßen im Wohnzimmer – mein Mann, meine Schwester und ich. Ich war gerade am Wochenende bei einer wunderbaren Weiterbildung bei Arweniel Hürlimann und teilte jetzt, einen Tag später, meine Erfahrungen mit meinem Mann und meiner Schwester. Ich fing an zu erzählen.

Die anderen öffneten mir den Raum. Sie waren präsent da, hörten einfach zu. Mein Mann fing nach einer Weile an, aktive Rückfragen zu stellen. Plötzlich kullerten mir die Tränen. Es wurde still...

Was war passiert? Sie fragten nach, was ich jetzt brauche...

Nichts. Mir wurde nur gerade der sehr feine Unterschied zwischen aktiven-Zuhören und Lauschen bewusst. Und diese Finesse möchte ich mit euch hier teilen, weil er auch in der Begleitung unserer Kinder sehr wichtig ist.

Von der Herzesebene in den Verstand

Was ist bei mir passiert: In dem Moment, als mein Mann ins aktive Zuhören wechselte, spürte ich den feinen Unterschied, wie er von der Herzesebene in den Verstand wechselte. Es war ganz fein und zart. Eine Nuance. Nur ist diese Nuance aus meiner Sicht sehr wichtig. Im Moment als er mir auf der Herzesebene lauschte, fühlte ich mich gehalten.

Ich erhielt noch mehr Platz für meine Wahrheit, mein Erkennen und mein Sein. Es war wunderschön, weich, zart, haltend, stärkend und voller Liebe.

In dem Moment als mein Mann aus bester und liebster Absicht (“Schatz, ich liebe es mit Dir, diese Finessen zu erforschen und danke dir dafür, dass ich es teilen darf”) **ins aktive Zuhören wechselte und mit Ich-Botschaften und Rück-Fragen zurückmeldete, wurde mein Raum rapide kleiner.** Er wollte mich verstehen. Sein Verstand wollte mich verstehen.



ICH WAR IM INNEN, UND ER PLÖTZLICH IM AUßEN.

Im aktiven Zuhören sind wir schnell im Verstand. Das «Ego» will gesehen werden. Der Verstand ist blitzschnell. Er flüstert uns verführerisch ins Ohr: «Siehst du, ich schenke dir den Raum und will dich verstehen.»

Wir kommen dann ins Außen. Ins Fragen-Antworten.

WEG VON MEINER ESSENZ. HIN IN DEN VERSTAND.

Unser Verstand ist ein Profi und sehr gut trainiert worden. Beim Lauschen hingeeben bin ich auf der Seelen- und Herzesebene. Ich eröffne dem anderen einen Raum, in dem Ich BIN.

«EIN MENSCH MÖCHTE NICHT VERSTANDEN WERDEN. ER MÖCHTE SICH SELBST VERSTEHEN.»

Wie das geht, hat meine bezaubernde und wunderbare Schwester mir beschrieben:

Ich werde ganz still und schicke mein Verstand, mein Ego in die Ferien. Wenn der Verstand nicht ruhig ist, schick ihn Sandkörner zählen. Beschäftige ihn.

Ich öffne mein Herz und lausche «einfach» und dieses «einfach» kann verdammt schwer sein, weil der Verstand nur darauf wartet, sich in den Mittelpunkt zu drängen. Jedes Mal, wenn sich der Verstand einschaltet, schicke ich ihn weg, weil es jetzt nicht um meinen Verstand, sondern um dich geht.

Der Verstand besitzt so viele Tools und Strategien, um sich wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Wenn du Lust hast, beobachte dich und dein Leben eine Weile. Welche Strategien und Tools nutzt dein Verstand?



Hier ein paar Möglichkeiten:

Unser Verstand...

- kann **Rückfragen** stellen.
- sucht aktiv einen Anknüpfungspunkt, um **seine Meinung kund zu tun**. So tolle Tools wie **Ich-Botschaften und aktives-Zuhören** (die ich wirklich gut finde) haben im Lauschen jedoch ihre Tücken, weil der Verstand sich darin so wunderbar verstecken kann.
- möchte **seine Wahrheit, seine Meinung und seine Erkenntnis**, dem anderen liebevoll aufdrängen. Dies passiert auch sehr schnell bei Kindern und hier verstummen, die Kinder blitzschnell oder sie gehen aus dem Gespräch.
- kann **Verständnisfragen** äussern.
- kann **Ich-Botschaften formulieren** und vieles mehr...

Doch Lauschen erreicht mehr

Um die eigene Wahrheit zu finden, brauchen wir Menschen um uns herum, die uns den Herzensraum offen halten. Uns sehen, um ihn uns, unsere Wahrheit, unser Erkennen zu finden. Das macht Lauschen mit uns.

Lust es auszuprobieren?

Wenn dein Kind oder dein Partner dir etwas erzählt, atme zuerst ins Herz und schicke deinen Verstand in die Ferien. **Lausche. Und wenn dein Verstand sich einklicken möchte, schick ihn Sandkörner zählen.** Es lohnt sich so. Übe und übe.

Wenn du magst, beobachte in deinem Leben den feinen Unterschied. Wie verändern sich die Beziehung mit deinen Liebsten?



Dies geschieht nicht von heute auf Morgen, sondern es ist ein Prozess. Er bringt so viel Heilung und innere Wahrheit mit sich.

Hast du schon mal deinem Gegenüber richtig gelauscht? Und was kam dabei heraus?

Ich wünsche euch viel Freude beim Üben, Beobachten und Lauschen.

Falls du Lust hast, deine Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam mit und an unseren Kindern zu wachsen, freue ich mich dich in meiner Gruppe begrüßen zu dürfen:

[Entspannt Eltern sein-mit Kindern wachsen | Facebook](#)

In Liebe

Sandra

