



## Fertigkeiten des Zuhörens und Sprechens

### Tipps für eine gute Kommunikation ohne Streit

Aus eigener Erfahrung (Betroffene und auch als Eltern), könnten wir von so manchem hitzigen Gespräch, endlosen Diskussionen und auch Streitigkeiten innerhalb der Familie berichten, wenn es um Probleme, Folgen etc. rund um das Thema ME/CFS ging.

Schon mal vorneweg: Ihr solltet euch bewusst sein, dass der Grund hierfür meist allein die Tatsache ist, dass Ihr Euch wichtig seid. Eure Angehörigen Euch nur helfen wollen. ME/CFS für einen Nicht-Betroffenen schwer zu (be-)greifen, zu verstehen und nachzuvollziehen ist. Und sich die Beteiligten (bewusst oder unbewusst) mit der Situation oft schlichtweg überfordert fühlen.

Ein Beispiel aus dem Alltag: Du steckst mitten in einem neuen Crash, fühlst Dich wahnsinnig schlapp und willst am liebsten nicht mehr von der Couch oder dem Bett aufstehen. Zusätzlich fühlst Du Dich frustriert, weil Du nicht zu einem geplanten Treffen Deiner Freunde gehen kannst. Hast Schmerzen und bist gereizt. In diesem Moment kommt Deine Mutter ins Zimmer und will Dich motivieren, doch „endlich mal aufzustehen, und nicht so miesepetrig zu sein. Etwas frische Luft und ein kleiner Spaziergang tun Dir sicher gut.“

Die Folge: Du fühlst Dich unverstanden und genervt. Und als Mutter ist man frustriert, weil man doch nur helfen will und sich doch irgendwie hilflos fühlt. Keiner versteht den jeweils anderen und es kommt zum Streit. Danach geht es beiden Parteien vielleicht noch schlechter. Du ziehst Dich immer mehr zurück („Du verstehst mich ja eh nicht“) und als Mutter hat man das Gefühl „inzwischen jedes Wort auf die Goldwaage legen zu müssen“. Und die Situation verhärtet sich mit der Zeit immer mehr.

Wie kann man diesem Teufelskreis entkommen? Hierfür haben wir ein paar Tipps zum Thema „Fertigkeiten des Sprechens und des Zuhörens“ zusammengeschrieben. Den Part des Zuhörend aus Sicht der Angehörigen und den Part des Sprechens den Kids/Jugendlichen. Natürlich gelten die Tipps auch andersherum!

Nehmt Euch Zeit für Gespräche über die Symptome („Wie fühlt sich diese Schwere in deinem Körper an?“), Eure Gefühle, Ängste, Sorgen („Ich habe Angst, nie mehr gesund zu werden!“, „Ich fühle mich so hilflos, wenn du mit Schmerzen nur im Bett liegst!“), aber auch die Möglichkeiten („Wir können doch gemeinsam dies und das mal angehen...“). Beachtet allerdings, dass die Energieressourcen eines ME/CFS Patienten begrenzt sind, und auch solche Gespräche viel an Akku verbrauchen. Also lieber häufigere, kürzere Gespräche, als endlose Grundsatzdiskussionen.



Elterninitiative  
ME/CFS-krankte Kinder  
& Jugendliche München e.V.

Vielleicht hilft Euch ja diese Homepage, um dem anderen die Erkrankung besser verständlich zu machen (siehe z.B. den Bereich „Mediathek“) um eine gute Grundlage zu schaffen.

Auf gute Gespräche untereinander! Gemeinsam kämpft es sich besser als jeder für sich!



## Fertigkeiten des Zuhörens (für die Eltern)

### Kennzeichen für positives Eingehen und Rückmeldung

#### 1. Aufnehmendes Zuhören

Zeigen Sie Ihrem Kind nonverbal, dass Sie ihm zuhören und Interesse an seinen Äußerungen haben. Dies kann z.B. durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Einwüfe wie „hm“, „aha“ ... geschehen. Wichtig ist neben dem Blickkontakt, auch eine zugewandte Körperhaltung. Ermutigungen, doch weiterzusprechen „ich würde gerne mehr darüber hören“ verstärken den Partner in seinem Erzählen.

#### 2. Zusammenfassen

Melden Sie die wesentlichen Äußerungen des Kindes möglichst in eigenen Worten zurück, um deutlich zu machen, dass Sie es verstanden haben. Fällt es Ihnen schwer, die Äußerungen in eigene Worte zu kleiden, sollten Sie vor wörtlichen Wiederholungen nicht zurückschrecken. Diese Regel unterstützt Sie beim Verstehen des Kindes, deckt Missverständnisse auf und strukturiert das Gespräch.

#### 3. Offene Fragen

Was Ihnen zum besseren Verständnis der Aussagen des Kindes hilft, sollten Sie mit offenen Fragen in Erfahrung bringen. „Wie geht es dir dabei?“, „woran hast du das gemerkt?“, jedoch nicht: „aber das musst du doch gemerkt haben!“. Offene Fragen ersparen Ihnen unnötige Interpretationen, vermitteln beim Gesprächspartner Interesse, nötigen ihn nicht zu Rechtfertigungen, sondern ermutigen ihn, sich tiefer auf das gewählte Thema einzulassen.

#### 4. Lob für das Gesprächsverhalten

Faires Gesprächsverhalten ist nicht selbstverständlich. Loben Sie ihr Kind für offene und verständliche Äußerungen, damit dieser sich ermutigt fühlt. Zum Beispiel: „ich verstehe es jetzt viel besser, weil du mir das so klar und offen gesagt hast.“ Natürlich kann auch das Kind gutes Zuhören des Zuhörers loben 😊.

#### 5. Rückmeldung des ausgelösten Gefühls

Es gibt Situationen, in denen es Ihnen nicht möglich sein wird, mit Verständnis auf Ihr Kind zu reagieren, etwa weil dessen Äußerungen Sie sehr aufgebracht oder sogar verletzt haben. In einem solchen Fall sollten indirekte Aussagen vermieden werden, wie z.B. „aber das stimmt doch gar nicht“. Stattdessen melden Sie lieber Ihre eigenen Gefühle direkt zurück, z.B. „ich bin völlig überrascht, dass du das so siehst.“ Genauso wichtig ist es, auch aufkommende positive Gefühle zurückzumelden, wie „es freut mich sehr, dass du dies mit mir gemeinsam versuchen willst“.



## Fertigkeiten des Sprechens (für die Kids/Jugendlichen)

### Kennzeichen eine direkte Form der Mitteilung

#### 1. Ich-Gebrauch

Sprich von deinen eigenen Gedanken und Gefühlen. Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch. Alles Aussagen werden dadurch persönlicher. Äußerungen, die nur auf andere gerichtet sind (Du- Sätze), sind meist Vorwürfe oder Anklagen, die nur Auslöser für Gegenangriffe oder Rechtfertigungen wirken. Gute Anfänge für Ich-Botschaften sind zum Beispiel „es hat mich geärgert, dass ...“, „ich wünsche mir, dass ...“, „mir ist aufgefallen, dass ...“, „ich war enttäuscht, weil ...“

#### 2. Konkrete Situation ansprechen:

Sprich konkrete Situationen oder Anlässe an, so dass Verallgemeinerungen (z.B. „immer“, „nie“, ...) vermieden werden. Verallgemeinerungen rufen meist sofortigen Widerspruch hervor und lenken vom eigentlichen Inhalt der konkreten Situation völlig ab. Durch die Einhaltung dieser Regel, werden deine Aussagen viel anschaulicher.

#### 3. Konkretes Verhalten ansprechen

Sprich von konkretem Verhalten in bestimmten Situationen. Das macht deine Aussagen nachvollziehbarer und du vermeidest dadurch deinen Gesprächspartner zu bewerten. Eine Unterstellung negativer Eigenschaften (z.B. „Typisch“, „unfähig“, „langweilig“, „nie aktiv“, ...) ruft nur Widerspruch hervor. Trenn bei deinen Aussagen das Verhalten, das du wahrnimmst, von den Gefühlen und Gedanken, die es bei dir selbst auslöst.

#### 4. Beim Thema bleiben

Achte darauf, nur auf solche Inhalte einzugehen, die für das von dir gewählte Thema von Belang ist und deinem Gesprächspartner klarer macht, was dein Anliegen ist. Sonst läuft das Gespräch Gefahr, völlig vom eigentlichen Thema abzukommen und oft vom „Hundertsten ins Tausende“ zu kommen.

#### 5. Sich öffnen

Öffne dich und beschreibe, was in dir vorgeht. Wenn du deine Gefühle und Bedürfnisse direkt äußerst, lassen sich Anklagen und Vorwürfe vermeiden und du kannst dich viel leichter verständlich machen. Auch kann dadurch „negatives Gedankenlesen“ vermieden werden. Hierunter versteht man Äußerungen, die die Reaktion des Gesprächspartners vorwegnehmen, z.B. „auf andere Art kann man ja nicht mir dir reden“ oder „ich würde was unternehmen, aber du machst ja doch nicht mit“. Man sichert sich damit schon im Voraus gegen eine mögliche Reaktion ab und riskiert damit eine selbsterfüllende Prophezeiung.

In Anlehnung an ein Handout der multimodalen Schmerztagessklinik in Dachau (Stand 12/2018)