

Franz Sedlak

REDEN

WIR DARÜBER!

Impressum

Mag.DDr.Franz Sedlak,
Leiter der Abteilung V/4 - Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium
für Unterricht, Kunst und Kultur
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Supervisor
A-1014 Wien, Freyung 1

ISBN 3-900922-99-3

September 2001

©Alle Rechte (inkl. Weiterverbreitungsrechte) liegen beim BMUKK, Abt. V/4

Die Broschüre ist nur als Download verfügbar. In begründeten Fällen
kann um die Zusendung in Papierform angefragt werden: Fr. Schreier,
Tel.: 01/531 20-2584 oder per e-mail: sandra.schreier@bmukk.gv.at

REDEN WIR DARÜBER!

Es gibt so vieles, über das man miteinander reden müßte; denn nur so können Mißverständnisse aus dem Weg geräumt werden. Nur im Miteinanderreden verhindern wir, daß sich jemand ausgeschlossen, als Außenseiter fühlt. Im Gespräch mit anderen können wir aber auch unsere Ansichten überprüfen und zu einer neuen, verbesserten Überzeugung gelangen.

Wenn uns jemand zuhört, dann kann uns das helfen, Klarheit über unsere Gedanken zu gewinnen!

Es gibt schon viele wichtige Ratgeber in Buchform oder Cassette, Videos - zum Thema Kommunikation, Rhetorik, Miteinanderreden. Trotzdem wird noch zu wenig miteinander und zu viel übereinander gesprochen.

Die vorliegende Broschüre soll Mut zum Gespräch miteinander machen. Es sind nur einige wichtige Impulse angeführt. Jede Leserin und jeder Leser werden sicher weitere wichtige Erfahrungen zum Miteinanderreden ergänzen können. Niemand sollte seine Tips, Anregungen, Kenntnisse verschweigen, denn wir alle können davon profitieren:

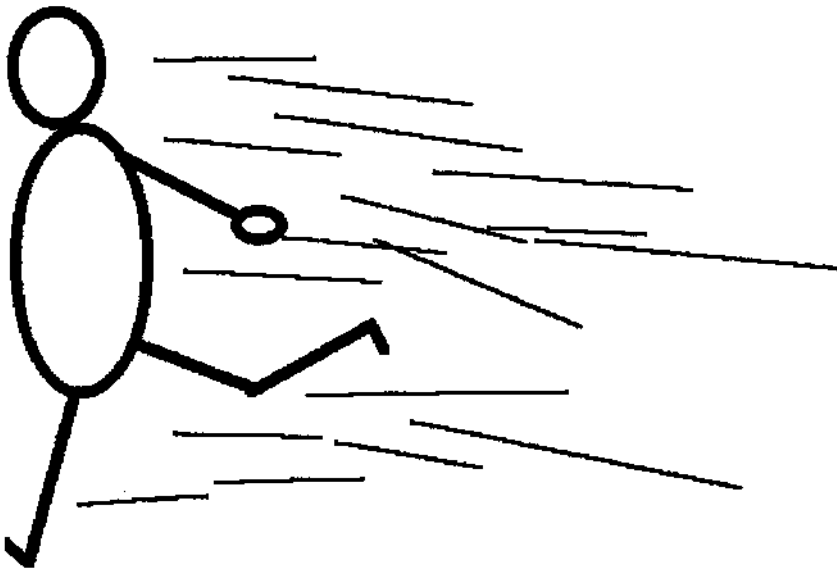
***Reden wir darüber! In der Klasse,
in der Familie, am Schulhof und wo
auch immer...!***

Franz Sedlak

Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung
in Österreich

Probleme kann man auf verschiedene Art lösen.

Z.B. kann man vor Problemen davonlaufen:



Aber: Davon wird nichts besser.

Und man kann auch nicht immer davonlaufen.

Und: Was wäre das für ein Leben, wenn wir allem aus dem Weg gingen, uns dauernd verstecken müßten?

Vor welchen Problemen laufe ich davon?

Was macht mir solche Angst?

Was könnte mir Mut machen?

Als nächstes nehme ich mir vor:

Probleme kann man auch "lösen"
durch Gewalt und Aggression:



Aber gelöst ist damit nichts! Stärker sein heißt nicht, daß man recht hat. Was müssen das für schwache Argumente sein, daß man mit der "Keule" nachhelfen muß!

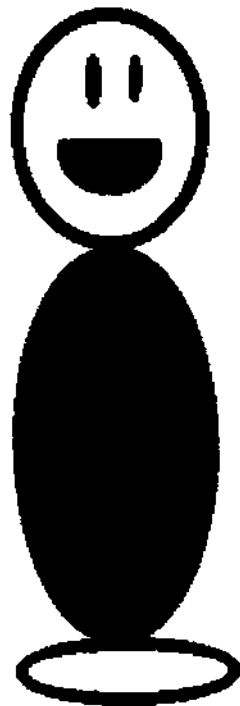
In welchen Situationen habe ich schon "Hammer und Keule" benutzt, um andere zu "überzeugen"?

Wie habe ich mich nachher gefühlt? Mächtig, als Sieger? Oder beschämt, einsam, traurig, weil ich keinen anderen Weg gefunden habe?

Wer könnte ein Vorbild für mich sein: Rambo, Django, Terminator? Oder doch jemand anderer?

Wir Menschen haben aber noch eine dritte
Möglichkeit:

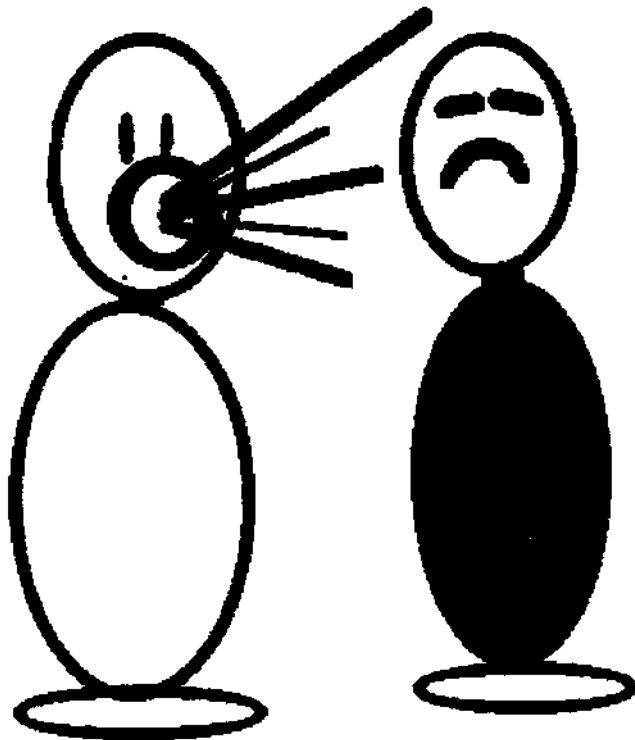
**WIR
KÖNNEN
MITEINANDER
REDEN!**



Reden ist allerdings auch eine Kunst, die gelernt werden muß.

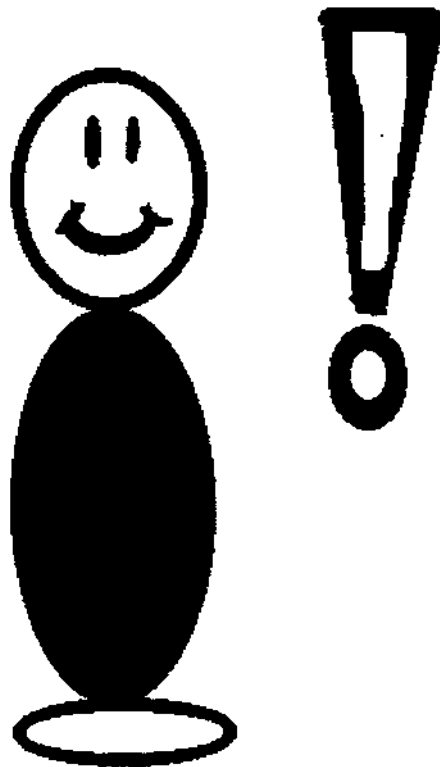
Man kann nämlich auch im Reden

davonlaufen (wie die rechte Figur unten, die schon abgeschaltet hat und nicht mehr zuhört) oder aggressiv sein (wie die linke Figur unten, die den anderen mit Worten zudeckt und niederredet):



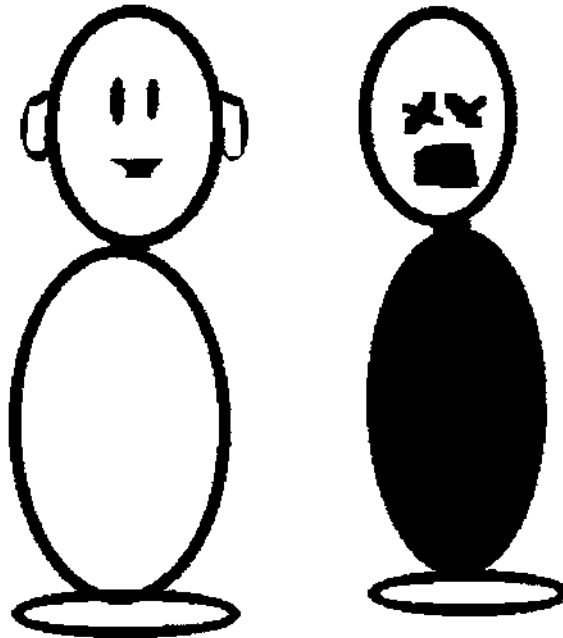
Reden hat vier wichtige Funktionen:

1. Wenn man redet, kann man seine Gedanken ordnen.



Freilich ist es dabei günstig, wenn man laut spricht und - wenn einem jemand dabei zuhört! Letzteres nicht nur deshalb, weil es ein bißchen verrückt wirkt, wenn man alleine vor sich hinredet. Es ist auch ganz wichtig, daß wir uns jemand anderem verständlich machen können.

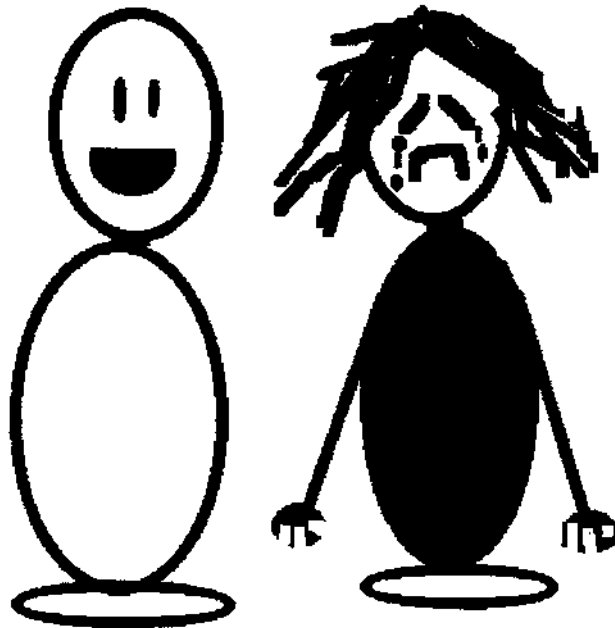
Der andere soll dabei nicht eigene Ideen und Erfahrungen einbringen, sondern sich ganz darauf konzentrieren, uns zu verstehen. Dadurch werden wir selbst gezwungen, uns noch klarer und noch klarer auszudrücken - und können dabei selbst immer mehr Klarheit gewinnen.



Der Zuhörer braucht in erster Linie gute Ohren. Er soll aber nicht "Noten" vergeben: "Das finde ich schlecht!", "Das ist sehr gut!". Solche Bewertungen haben hier keinen Platz.

2. Wenn man redet, ist man nicht allein.

Oft suchen wir den Kontakt zu anderen Menschen, um ihnen mitzuteilen, wie es uns geht.

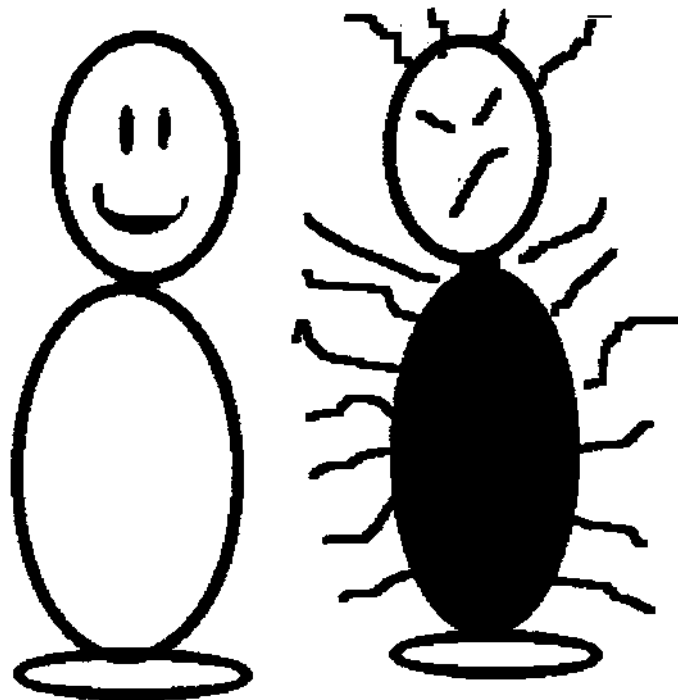


Es muß aber nicht immer Kummer sein, den wir mit anderen teilen wollen.

Es ist auch schön, Freude gemeinsam zu erleben, oder anderen zu erzählen, was uns gelungen ist, worüber wir uns freuen, worauf wir stolz sind....

Die andere Person, die uns zuhört, kann uns helfen, wenn wir unsere Gefühle ausdrücken dürfen, ohne gleich Ratschläge oder Trostworte oder Belehrungen oder Erfolgsgeschichten des anderen anhören zu müssen.

Manchmal ist es freilich schwer, jemand anderem beizustehen, z.B. dann, wenn er/sie "Stacheln" hat:

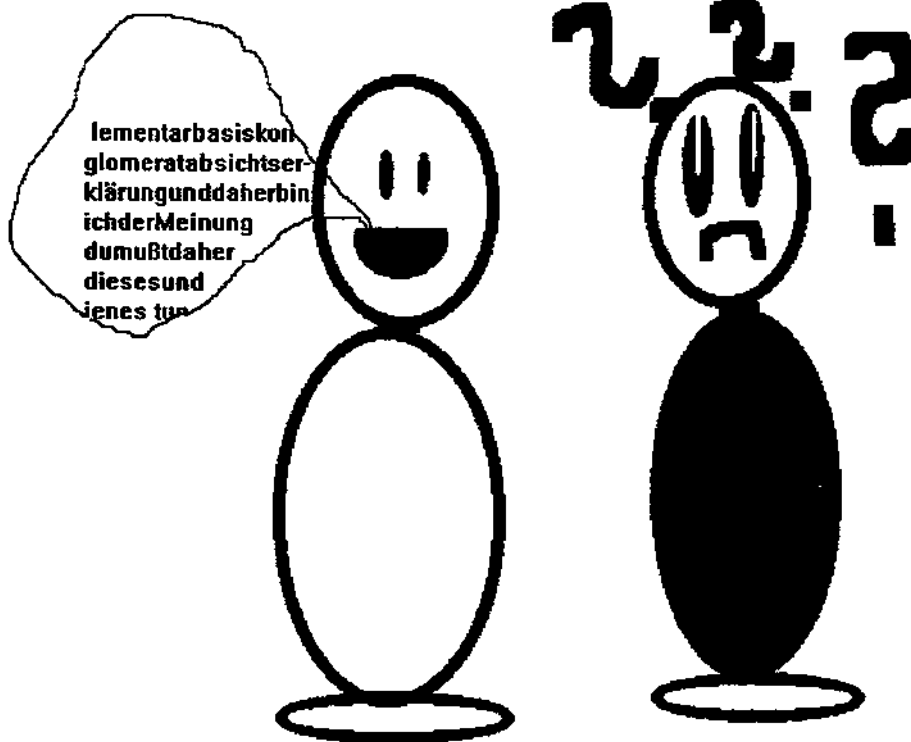


Wichtig für den "Helfer"/"die Helferin" ist es dann zu wissen, daß sich der "Kaktus" auch nicht wohl in seiner Haut fühlt, und daß man einfach Geduld aufbringen muß, um dem anderen/der anderen zu zeigen, daß man sich von den "Stacheln" nicht abhalten läßt.

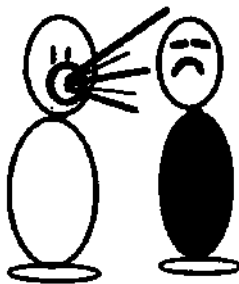
3. Reden ist eine Möglichkeit, Erfahrung zu gewinnen.

Getreu dem Motto "Es gibt keine dummen Fragen, sondern nur dumme Antworten!", sollten wir uns nicht scheuen zu fragen, wenn wir etwas nicht wissen oder unsicher sind, ob wir etwas richtig verstanden haben.

Dabei müssen wir uns aber an jemanden wenden, der nicht nur Bescheid weiß, sondern auch gut und verständlich erklären kann. Solche Erklärungen wie die unten dargestellte helfen wenig.



4. Reden kann helfen, daß wir einander besser verstehen.



Miteinander reden kann aber auch sehr anstrengend sein.

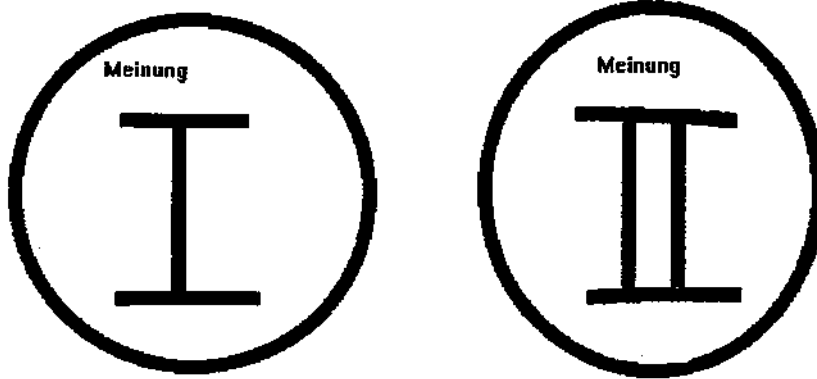
Ein kleines Wortspiel: Um einander zu ver-STEHEN, muß man sich SETZEN und muß man GEHEN:

Man soll sich nicht "absetzen", sondern "einsetzen", "sich zusammensetzen", "sich auseinandersetzen".

Man muß aufeinander "zugehen", "eingehen", manchmal "vorangehen", manchmal einer Sache "nachgehen".....

Um mit dem Reden gemeinsam zum Ziel zu kommen,
ist es wichtig:

1. Daß jeder seine/ihre Meinung sagt.

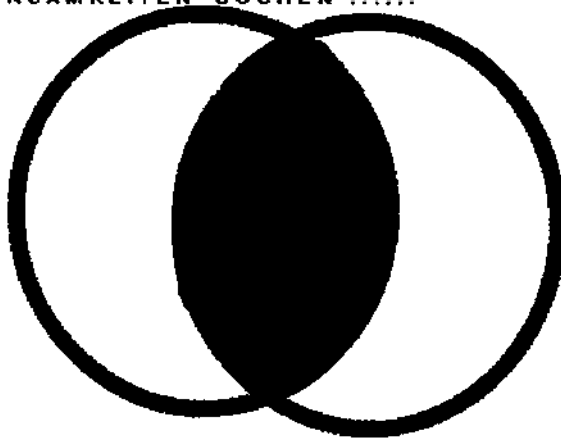


2. Daß jeder die Meinung des/der anderen mit
seinen/ihren eigenen Worten wiederzugeben ver-
sucht.

So kann man sicherstellen, daß man weiß, was
der/die andere will.

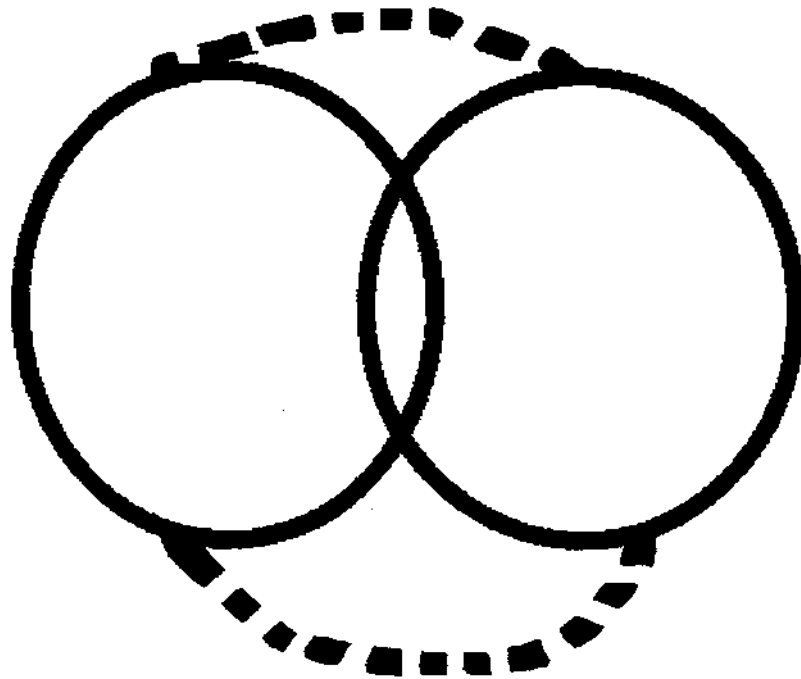
3. Daß jeder versucht, die Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Meinungen herauszufinden.

GEMEINSAMKEITEN SUCHEN !!!!!



4. Daß jeder versucht, die Unterschiede möglichst genau zu benennen.

5. Daß jeder versucht, die Unterschiede entweder kleiner zu machen, sich anzunähern, oder Brücken zueinander zu bauen, die trotz der bleibenden Unterschiede Gemeinsamkeit ermöglichen.



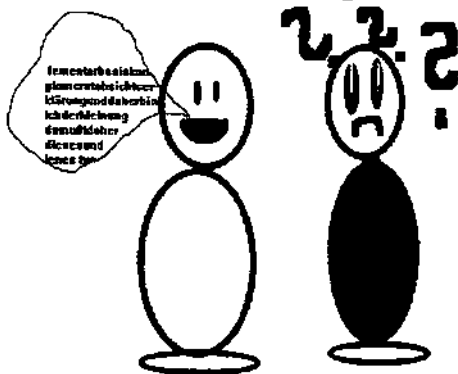
BRÜCKEN BAUEN z w i s c h e n DEN UNTERSCHIEDEN

Reden wir darüber! - Worüber eigentlich?

Reden heißt Meinungen äußern!

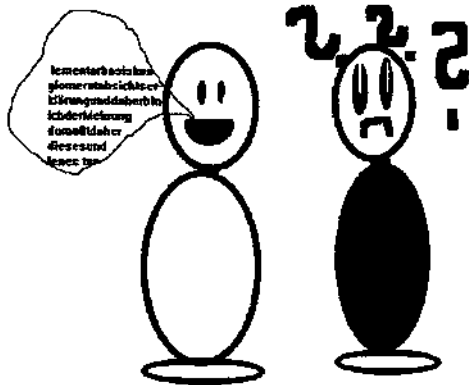
Wir können uns in Gesprächen Meinungen erst bilden, aber noch ergiebiger ist es, sich schon vorher über wichtige Themen Gedanken zu machen. Z.B.: Was habe ich für eine Meinung zu den folgenden (nach Zufall gereihten) Themen:

1. Macht
2. Gesellschaft
3. Sauberkeit
4. Ordnung



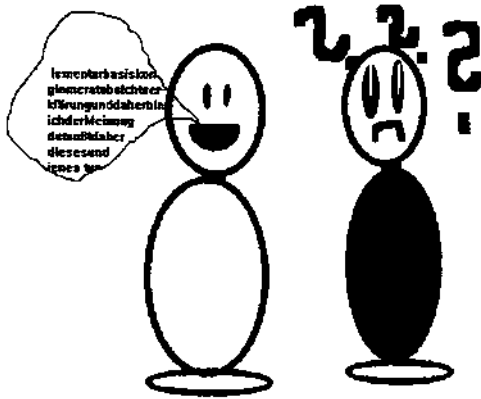
5. Männlichkeit
6. Weiblichkeit
7. Gehorsam
8. Höflichkeit
9. Ehrlichkeit
10. Dankbarkeit
11. Treue

- 12. Vielseitigkeit
- 13. Gerechtigkeit
- 14. Fleiß
- 15. Sparsamkeit
- 16. Familie
- 17. Zuverlässigkeit
- 18. Genauigkeit



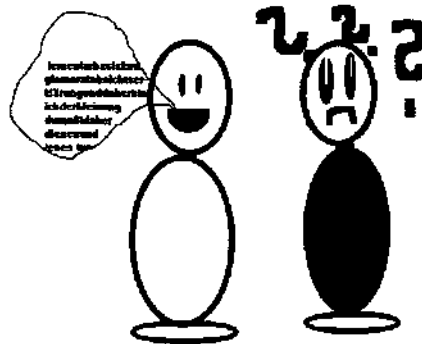
- 19. Liebe
- 20. Kunst
- 21. Geduld
- 22. Arbeitstempo
- 23. Zeit
- 24. Freizeit
- 25. Vertrauen
- 26. Kontakt
- 27. Sexualität
- 28. Glaube
- 29. Wissenschaft

- 30. Anerkennung
- 31. Sicherheit
- 32. Selbstachtung
- 33. Unabhängigkeit
- 34. Anpassung
- 35. Progressivität
- 36. Hoffnung
- 37. Berufswahl
- 38. Konsumfreude

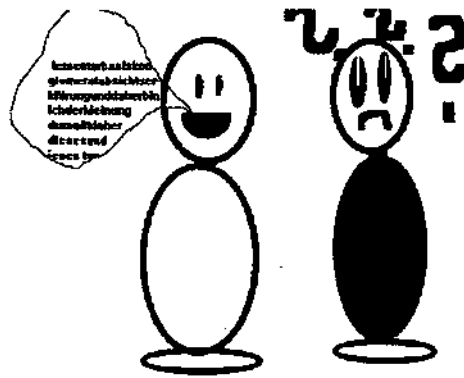


- 39. Mode
- 40. Risikobereitschaft
- 41. Gesundheit
- 42. Freiheit
- 43. Erziehung
- 44. Eltern sein
- 45. Etikette
- 46. Ausdauer
- 47. Erfolg

- 48. Genußmittel
- 49. Interessen
- 50. Bildung
- 51. Intelligenz
- 52. Politik
- 53. Wirtschaft
- 54. Freundschaft
- 55. Privatleben



- 56. Medien
- 57. Krieg
- 58. Pazifismus
- 59. Gefühle zeigen
- 60. Psychotherapie
- 61. Umwelt
- 62. Datennetz
- 63. Energiepolitik



- 64. Religion
- 65. Kameradschaft
- 66. Klassenwiederholung
- 67. Arbeitslosigkeit
- 68. Konkurrenzkampf
- 69. Gewalt
- 70. Sich helfen lassen
- 71.
- 72.
- 73.
- 74.
- 75.

Beim Reden kommt es nicht nur auf das Was,
sondern auch auf das Wie an!

Worauf sollte man achten, was sollte man nicht tun?

Eine kleine Checkliste von Fehlern beim
REDEN:

Zu unorganisiert
Zu ungenau
Zu viel auf einmal
Zu schwierig
Zu konzentriert
Zu wenig anschaulich
Zu umständlich

ZUHÖREN

Zu unaufmerksam

Schon an die Antwort denken, während der andere noch redet...

Nur Details hören, sehr selektiv zuhören

Nach eigenem Schema über das Gehörte urteilen...

Rasches Unterbrechen

WICHTIGER ABER, ALS FEHLER VERMEIDEN ZU WOLLEN
UND DAHER ZU SCHWEIGEN UND ABZUBLOCKEN, IST ZU
REDEN:

Durch Reden kann man:
Klarheit gewinnen,
Kontakt finden,
Erfahrungen sammeln,
Meinungen bilden und ein
gemeinsames Verständnis entwickeln.

REDEN WIR DARÜBER:

**Über alles,
was uns
bewegt!**

EINIGE IMPULSE ZUM NACHDENKEN ÜBER DAS MITEINANDERREDEN !

Die folgenden Anregungen sind beliebig erweiterbare Beispiele für eine kleine "Philosophie bzw. Psychologie" des Gesprächs.

Es lohnt sich, allein oder gemeinsam darüber nachzudenken.

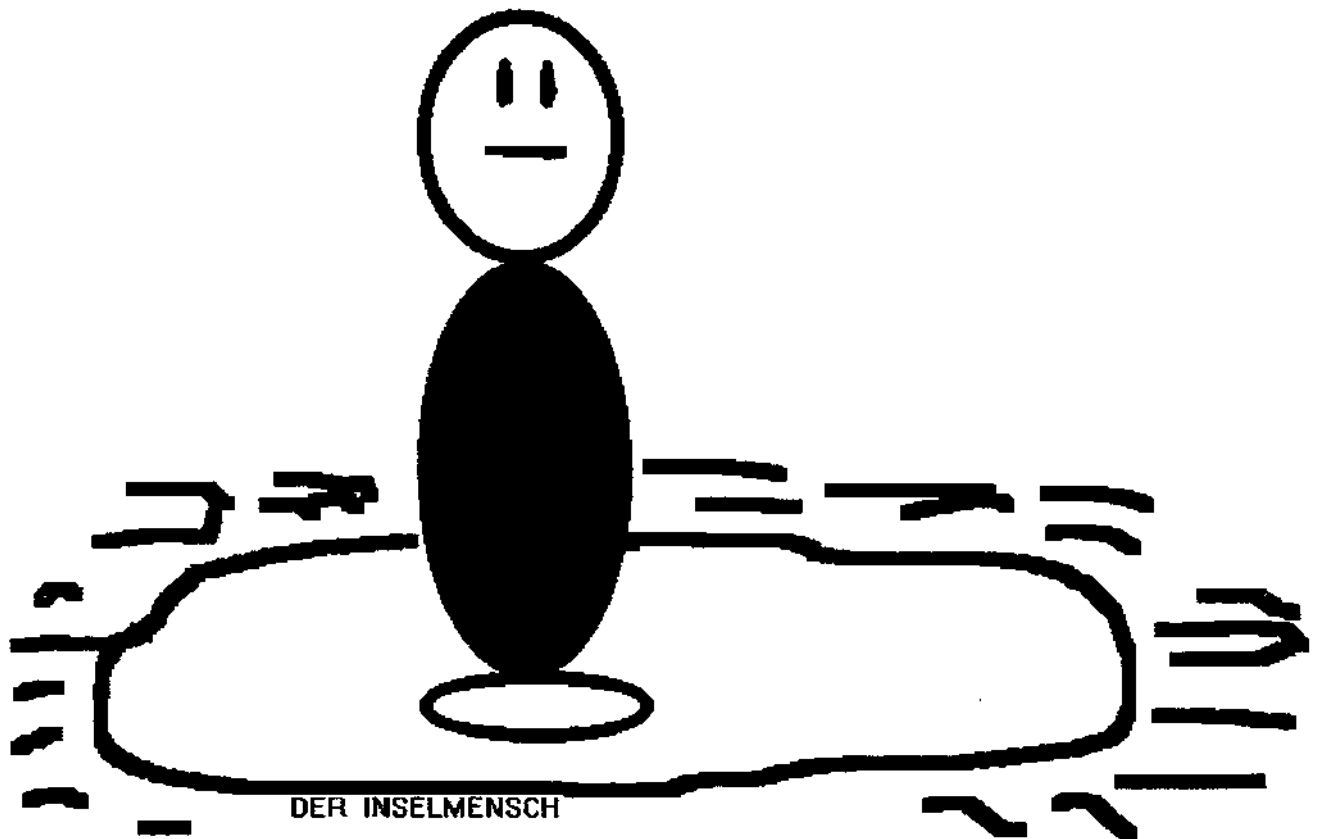
REDEN WIR DARÜBER !

Manche Menschen leben wie auf einer unsichtbaren Insel:
Sie hören nicht oder nur ganz selten zu und sie sagen
auch nichts oder nur ganz wenig zu anderen.
Dabei sehnen sie sich oft nach einem Gespräch, denn
Einsamkeit kann krank machen.

Was könnte es sein, was sie so verschlossen gemacht hat?

Wie könnte man sie von ihrer Insel wegholen?

In welchen Situationen brauchen wir alle ab und zu eine
Gesprächsinsel?

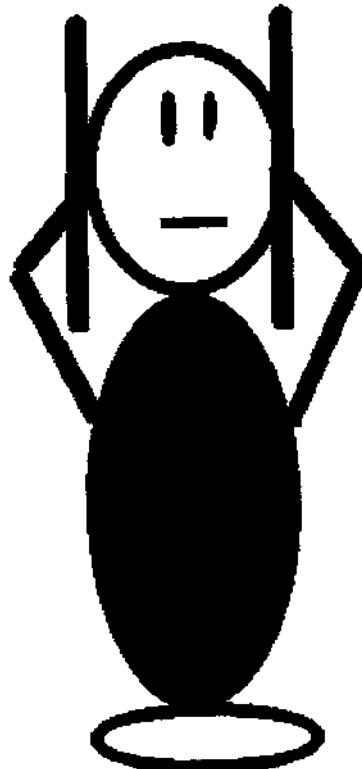


A: Manche Menschen hören nur auf ganz bestimmte Inhalte und sprechen auch nur über diese Themen. Es ist, als hätten sie "Scheuklappen" vor ihren Augen und Ohren.

B: Alle Menschen haben "Scheuklappen" - jeder hört nur bestimmte Inhalte heraus und jeder spricht nur bestimmte Themen an.

Welche dieser beiden Aussagen stimmt?

Was bedeutet es für unsere Gespräche miteinander, wenn A stimmt oder wenn B stimmt oder wenn A und B stimmen?



DER SCHEUKLAPPENMENSCH

Redende haben Macht, weil sie ihre Ideen laut werden lassen. Hörende haben Macht, weil sie ihre Ohren öffnen oder verschließen können.

Es gibt Themen, bei denen es uns wichtiger ist als bei anderen, daß wir recht behalten.

Aber man kann keinen Gesprächssieg erringen ohne den anderen: "Verlierer" beugen sich vielleicht einer Situation, aber sie sind nicht für die Sache gewonnen. Beim Reden gibt es nur einen gemeinsamen Sieg. Diktatoren haben schon von vornherein verloren.

Gibt es Situationen, in denen man aber unnachgiebig bei seiner Meinung bleiben sollte?

DER GESPRÄCHSDIKTATOR



Manche Menschen wissen sehr viel. Es ist schön, wenn sie ihre Erfahrungen mitteilen. Es gibt sehr viele nützliche Tips und Hinweise, die einem eine Menge Arbeit oder unangenehme Erfahrungen ersparen können. "Ratschläger" geben aber oft einen Rat, um den man überhaupt nicht gebeten hat. Vielleicht wollten wir nur aussprechen, wie es uns geht - ohne Verhaltenstips zu bekommen.

Wann sind Ratschläge wertvoll und wann sollten wir sie dankbar annehmen?

Wann sind Ratschläge nicht nützlich und wann sollten wir keine anfordern oder annehmen bzw. wann sollten wir keine geben?



Es gibt Menschen, die sehr viel Gesprächserfahrung haben. Sie können sehr verständlich reden und sie können sehr gut zuhören.

Aber manchmal überkommt uns bei ihnen der Eindruck, daß sie zu sehr "Profis" und zu wenig "Mensch" sind: Sie wirken so glatt und "technisch".

Was ist mindestens ebenso wichtig beim Miteinanderreden wie verständliches Mitteilen und offenes Zuhören? Was brauchen wir, damit wir uns in einem Gespräch und nachher wohlfühlen?

DER GESPRÄCHSPROFI



Wer sind wir?

Ein Team von über 130 SchulpsychologInnen in ca. 70 Beratungsstellen in ganz Österreich.

Wir beraten kostenlos und vertraulich bei Schulproblemen.

Wir sind Psychologen und Psychologinnen. Viele von uns haben eine psychotherapeutische Ausbildung.

Wir beraten, untersuchen und behandeln bei seelischen Problemen im Lebensbereich Schule.

Wir „reparieren“ nicht nur, sondern entwickeln viele Ideen, damit Schule **allen** Freude macht.

Warum kommt man zu uns?

Wir sind **die** psychologischen Spezialisten im Bereich Schule für Fragen wie:

- Verbesserung des Schulklimas (miteinander statt gegeneinander)
- Lernprobleme
Konzentrationsschwäche
Leistungsmängel
- Persönliche Probleme mit MitschülerInnen, Eltern und LehrerInnen, Schülängsten...
- Schullaufbahn bzw. Berufsorientierung – Welche Schule ist richtig für mich?
Für welchen Beruf bin ich geeignet?

Wir beraten konkret!
Wir handeln effektiv!
Wir geben Hilfe zur Selbsthilfe!

Für wen gilt unser Angebot?
Für die ganze Schule und jeden einzelnen!

Was geschieht bei uns?

Wir

- führen Gespräche
- informieren
- untersuchen
- beraten, fördern und
- behandeln

SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen in Einzelberatungen oder in Gruppen.

Schulpsychologie – Bildungsberatung
ist
Entwicklung – Beratung – Behandlung
im Lebensbereich Schule



MERKBLATT

Reden wir darüber !

Ziel:

Einander besser verstehen und behandeln !!!

- 1.** Reden = sich zusammensetzen, um sich auseinanderzusetzen
= sich einsetzen, statt sich abzusetzen
- 2.** Nicht im Voldampf reden! Wenn man vom Zorn vernebelt ist, kann man weder aus sich noch aus anderen klar werden ...
- 3.** Keinen Einzel-Sieg anpeilen - sonst schafft man Verlierer. "Gewinnen" muß die Beziehung.
- 4.** Ich-Mitteilung, statt Du-Verurteilung (Die eigene Betroffenheit zeigen, hilft mehr als wilde Beschuldigungen des anderen).
- 5.** Dem/Der anderen nicht gänzlich den Boden unter den Füßen wegziehen - sondern das Positive am anderen sehen!
- 6.** Vorangehen (mit Initiative).
- 7.** Nachgehen (sich um Verständnis bemühen) - das heißt: Zuhören und Nachfragen.
- 8.** Aufeinander zugehen (Konflikte lösen, nicht meiden).
Dem anderen ebensoviel Respekt zeigen wie sich selbst (- und ebensoviel Redezeit gewähren).
- 9.** Zuhören und sich in den anderen hineinfühlen, um sich besser zu verständigen.
Alles, was für die gegenseitige Beziehung wichtig ist, mitteilen.
- 10.** Reden wir darüber - nicht übereinander, sondern miteinander!

Gute Gespräche !

Franz Sedlak

Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung in Österreich

Adressen der Schulpsychologie-Bildungsberatung

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Burgenland

Hofrat Dr. Werner Braun (LRef.), e-mail: werner.braun@lshr-bgld.gv.at
7001 EISENSTADT, Kernaustieg 3, Tel.: 02682/710-131, Fax: 02682/710-79

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Kärnten

Hofrätin Dr. Christine Kampfer-Löberbauer (LRef.),
e-mail: christine.kampfer-loeberbauer@lshr-ktn.gv.at
9020 KLAGENFURT, Kaufmanng. 8, Tel.: 0463/56659, Fax: 0463/56659-16

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für NÖ.

Hofrätin DDr. Andrea Richter (LRef.), e-mail: andrea.richter@lshr-noe.gv.at
3109 ST.PÖLTEN, Rennbahnstr. 29, Tel.: 02742/280-4700, Fax: 02742/280-1111

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für OÖ.

Dr. Agnes Lang, (LRef.), e-mail: agnes.lang@lshr-ooe.gv.at
4041 LINZ, Sonnensteinstraße 20 (PF 107), Tel.: 0732/7071-2321,
Fax: 0732/7071-2330

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Salzburg

Mag. Helene Mainoni-Humer (LRef.), e-mail: helene.humer@lshr.salzburg.at
5020 SALZBURG, Aignerstr. 8, Tel.: 0662/8083-4221, Fax: 0662/842788-4

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Steiermark

Hofrat Dr. Josef Zollneritsch (LRef.) e-mail: josef.zollneritsch@lshr-stmk.gv.at
8015 GRAZ, Körblergasse 23, Tel.: 0316/345-199, Fax: 0316/345-299

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Tirol

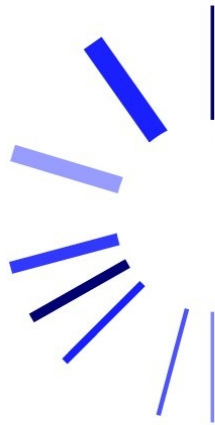
Hofrat Dr. Hans Henzinger (LRef.), e-mail: schulpsy@tsn.at
6020 INNSBRUCK, Müllerstr. 7/II, Tel.: 0512/57 65 61, Fax: 0512/57 65 61-13

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Vorarlberg

Hofrätin Dr. Maria Helbock (LRef.), e-mail: maria.helbock@lshr-vbg.gv.at
6900 BREGENZ, Bahnhofstraße 12, Tel.: 05574/4960-210, Fax: 05574/4960-408

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Stadtschulrat für Wien

Hofrätin Dr. Mathilde Zeman (LRef.), e-mail: mathilde.zeman@ssr-wien.gv.at
1010 WIEN, Wipplingerstr. 28, Tel.: 01/52-525/77505, Fax: 01/52 525/9977501



SCHULPSYCHOLOGIE BILDUNGSBERATUNG

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schüler(inne)n, Lehrer(inne)n und Eltern bei der Suche nach Problem vorbeugenden, -reduzierenden und -lösenden Einsichten, Erfahrungen und deren Umsetzung im jeweiligen Feld zur Verfügung. Sie fördert darüber hinaus durch psychologische (gegebenenfalls auch psychotherapeutische) Information, Beratung, Begleitung und Behandlung die individuelle, soziale und organisatorische Entwicklung im Lebensbereich Schule.



Die Schulservice- und Schulinformationsstellen stehen als erste Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Die Hauptaufgabe ist die qualifizierte Erstinformation und –beratung in den Bereichen allgemeine Schulberatung, Informationsberatung zur Schullaufbahn sowie Erteilen von allgemeinen Auskünften zum Schulrecht. Eine besondere Funktion besteht darin, unbürokratisch und schnell zu Problemen und Unklarheiten im schulischen Bereich Lösungsmöglichkeiten zu suchen, Informationsmängel zu beheben und bei weitergehenden Informations- und Beratungsbedürfnissen „zielgenau“ an andere Stellen weiterzuverweisen.