

LUISTEREN: DE SLEUTEL OM GEHOORD WORDEN

Communiceren met elkaar en 4Ring

Ik spreek regelmatig mensen die bevestigen dat communicatie belangrijk is. En dat het beter kan. Maar wat is 'beter' precies? Dat is voor iedereen verschillend. Het meest genoemde antwoord van een enquête is: gehoord worden. Klinkt bekend? Denk maar aan wat er met je gebeurt als je net lekker je vakantieverhaal vertelt en iemand valt je in de rede met: "Ja, en stel je voor wat ik laatst heb meege maakt..." en jouw beurt is voorbij...

Dergelijke maken mij situaties boos en moe. Dan heb ik dan helemaal geen zin meer om iets te vertellen, de verbinding met elkaar is zoek. En als ik niet op pas heb ik nooit meer contact met die persoon, gewoon uit frustratie. Wat te doen?

Er is wel degelijk een manier om gehoord te worden en dat is: Luisteren. Naar de ander EN naar jezelf. Je gaat na: wat is er aan de hand (wat neem ik waar?), wat doet het mij (gevoel) en wat heb ik nodig (behoefte). Als dat helder is kun je daarna handelen en kiezen welke stappen je maakt.

Als ik naar mezelf luister heb ik in het genoemde voorbeeld behoefte aan delen, plezier en gehoord worden. Als mijn gesprekspartner mij dan in de rede valt, kan ik bv zeggen: "Wil je aub nog even wachten, ik was nog niet klaar met mijn verhaal," of "Dit verhaal is heel belangrijk voor mij. Dat je je eigen verhaal vertelt, maakt me onzeker. Wil je mij vertellen of je mijn verhaal boeit of verveelt?"

Op deze manier laat ik van me horen: ik bent eerlijk naar mezelf en eerlijk en helder naar de ander. Daardoor ontstaat ruimte om te krijgen wat ik graag wil, ik vervul mijn behoeften.

Het vervullen van behoeften kan op allerlei manieren, er is meer dan één weg. Zeker als je samen met de ander en eventueel met anderen overlegt wat je zou kunnen doen om je behoeften te vervullen, ideeën genoeg. Als je



samen voor een oplossing kiest, is de kans van slagen het grootst, je hebt namelijk beide hiervoor gekozen.

Op het Dagje van Plezier van dit jaar hebben talrijke kinderen uit onze wijk Middelland op deze manier hun verhalen gedeeld en ermee geoefend. Lopend op een grote 4Ring mat vertelden zij – letterlijk stap voor stap - over de grote en kleine ergernissen die zij liever niet meer mee willen maken en waar zij last van hebben. Zo ging het over uitgescholden zijn of dat een ander niet lekker ruikt. Op de vraag hoe ze zich daarbij voelden, zeiden ze gefrustreerd, boos of eenzaam. Terwijl ze zo graag plezier, schoonheid en verbinding wilden.

De invulling van deze behoeften waren uiteraard gevarieerd, van "Ik vertel het aan mijn vader en moeder," of "Ik ruik zo vaak scheten van je vandaag. Hoe komt het toch, heb je misschien gisteren bonen gegeten?" tot "Zal ik een kopje thee zetten". U zult het met mee eens zijn, dat deze antwoorden eerder tot verbinding leiden dan reacties als "Jij stinkt" of zelf schelden of slaan om boosheid te uiten.

De voorbeelden laten zien dat iedereen van alle leeftijden met deze vier stappen kan vertellen wat hij/zij nodig heeft een manier te vinden om de behoeften te vervullen. Je kunt deze manier van met elkaar praten toe-

passen bij je thuis met je partner, ouders met kinderen, kinderen onderling, op je werk, op school, met je burens, kortom op alle situaties waar gecommuniceerd wordt.

Mijn wens is om deze verbindende manier van communiceren met u te delen. Ik bied begeleiding om uw communicatie samen te bekijken en na te gaan wat hiervoor nodig is.

In mijn training "Weten wat je wilt begint met zeggen wat je voelt" komen alle vier stappen aan bod en is er uitgebreid gelegenheid om te oefenen. Op 31 oktober en 1 november vindt de volgende training plaats.

Ik wil ook met nadruk ouders/opvoeders met kinderen en scholen/leerkrachten op deze prachtige manier van met elkaar omgaan met respect en liefde wijzen. Heel graag vertel ik u daar meer over in een persoonlijk gesprek. Ik bied ondersteuning op uw locatie en sta open voor samenwerking.

Meer informatie kunt u vinden op mijn website www.4ring.nl of uw vraag mailen naar mail@4ring.nl

Ik wens u van harte vanaf nu steeds vaker met een luisterend oor gehoord te worden.

Beatrice Nattermüller

De Middellander sept 1 okt 2009 hln 5