

TransParents Online Training

Session 2

Übungsanleitung für die Duade/Diade
auch alleine praktizierbar

Die Agency Übung

Die Agency Übung wurde von
TransParents entwickelt.
Sie basiert auf wichtigen Prinzipien aus
der Arbeit von NARM.

Ablauf der Agency Übung

Eine Person braucht ungefähr 30 Minuten für die Übung. Wenn du die Übung machst, wirst du in der halben Stunde 3 Durchläufe machen. Wir empfehlen dir und auch euch, die dazugehörige Audioaufnahme einfach laufen zu lassen. Es gibt immer eine genau vorgegebene Zeit, in der du sprechen kannst.

Wenn du alleine praktizierst, antwortest Du am besten **laut** auf die Fragen die gestellt werden, das ist immens kraftvoller.

Spielregeln für die Durchführung



Wenn die erzählende Person etwas anders macht, als du denkst und sie die Fragen anders beantwortet, als sie es deiner Meinung nach tun "sollte", dann lass die Person dort forschen, wo sie gerade ist. Wir stellen einfach die Fragen und wirken dann nicht korrigierend. Die Art und Weise, auf die wir antworten, hat eine tiefe eigene Intelligenz.

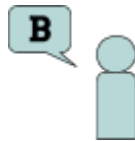
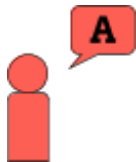


Unsere Aufgabe als zuhörende Person ist das Zuhören und die Neugierde darauf, was die Person erzählt und wie sich dieses ganz andere "absurde" Universum anfühlt.



Wenn du erzählst, dann ist es dein Forschungsraum. Du brauchst nicht darauf Rücksicht zu nehmen, dass die andere Person alles verstehen muss, es ist dein tiefer Forschungsraum, der hier für dich da ist.

Ablauf



Entscheidet, wer zuerst eine Situation beleuchtet
(= A) und wer zuhört (= B)

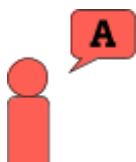


A wählt eine Situation:

Es geht darum, eine Situation zu explorieren, in der du im Kontakt mit deinem Kind oder mit einem Erwachsenen deine Gelassenheit verloren hast. Das kann sich in etwa so anfühlen:

- Du fühlst dich gestresst.
- Du wirst eng und hast keine Wahl mehr über deine Reaktionen.
- Du bist in Sorge und ständig damit innerlich beschäftigt.
- Du bist immer auf das Kind oder auf das Gegenüber fokussiert und damit beschäftigt, ob es ihm gut geht oder ob alles gut ist.
- Du hast dein Kind angeschrien, beschimpft oder beschämt.
- Du hast Angst, etwas falsch zu machen.
- Du fühlst dich gefühllos und abgeschnitten von dir und deinem Kind oder deinem Gegenüber.
- Du weißt einfach nicht, was los ist und warum die Situation sich so schwierig und unangenehm anfühlt.
- Du bist getriggert.

Nimm also eine Situation, bei der du neugierig bist, mehr darüber zu erfahren, was da eigentlich wirklich passiert.



Wenn du A bist, erzähle mir doch kurz die Situation, die du für dich erforschen möchtest? Du brauchst nicht die ganzen Umstände zu erzählen, damit die andere Person alles versteht, sondern du machst die Übung für dich und kannst gleich damit beginnen, was dir wichtig erscheint. Es geht darum, dass du mit der Situation wieder etwas in Kontakt kommst. (2-3 Min.).

1. Durchlauf

- 1) **Liebe/r A, ich bin neugierig von dir zu hören, wo verlierst du deine Gelassenheit? Und wenn du reinzoomst, was passiert da kurz vorher? Was passiert im Aussen, was in dir?**

Wo wird es wie eng in dir? Wo merkst du, dass du deine Wahl verlierst und einfach nur noch am Reagieren bist? Oder gefangen bist im Nichts-Machen-Können? Wo fühlst du dich der Situation oder deinem Kind/deinen Kindern gegenüber ausgeliefert? Wo merkst du, dass du dein In-Beziehung-Sein-Können mit dir und deinen Mitmenschen verlierst?

Zoom da mal rein oder lege eine Lupe darauf: Was kannst du da tiefer sehen? Was ist da genau? Was passiert kurz vorher? Was passiert im Aussen, was in dir? Ich bin neugierig, von dir zu hören. (2-3 Min.)

- 2) **Was nimmst du jetzt in diesem Moment gerade wahr?**

Hast du Körperwahrnehmungen, Gefühle? Oder sind viele Gedanken da und du nimmst keine Körperempfindungen oder Gefühle wahr? Du brauchst nichts zu ändern, sei einfach neugierig. (1-2 Min.)

- 3) **Wie gehst du mit dir in dieser Situation um? Was in dir reagiert auf dein Kind / auf das Verhalten deines Kindes? Wie ging es dir in dem Moment mit dir selber? Durch welchen Filter schaust du da auf dich? Auf dein Kind?**

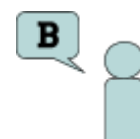
Ohne jetzt etwas zu ändern, sag doch mal, wie du in dem Moment auf dich selbst schaust? Was sagst du dir? Mit welchem Filter blickst du dort auf dich? Wie beziehst du dich auf dich? Wie bist du mit dem Verhalten deines Kindes / deines Gegenübers in der Situation umgegangen? Was machst du damit?

Beurteilst du dich? Bist du freundlich mit dir? Bist du offen und wohlwollend mit dir? Bist du kritisch oder machst du dir Druck und sagst dir, dass du dich anstrengen musst? Machst du dich fertig und sagst, dass du falsch bist? Bist du neugierig oder mitfühlend mit dir? Bist du ungeduldig oder streng mit dir? Oder gibst du dir die Schuld?

→ Falls es dir gerade schwer fällt, neugierig hinzuschauen: Wie geht es dir denn jetzt gerade mit dir selbst und damit, dass dir diese Situation mit deinem Kind passiert ist? Durch welchen Filter schaust du? (2 Min.)

- 4) **Danke!**

B, du kannst schauen, ob du dich aus tiefstem Herzen bei A bedanken möchtest, für das, was du gerade gehört hast.





Dann folgt der 2. und 3. Durchlauf mit denselben Fragen. Jetzt kannst du noch subtiler schauen, was innerlich in dieser Situation bei dir alles passiert.

2. und 3. Durchlauf

Einzig einen Unterschied gibt es in Durchlauf 2 und 3: Nach der 3. Frage wird eine zusätzliche Frage eingebaut.

4) **Liebe A, was fehlt dir in dieser Situation? Was brauchst du in dieser Situation? Was möchtest du?**

Wenn etwas in dir auftaucht: Egal ob dir das, was dir da fehlt, gerade als eine realistische Möglichkeit erscheint, dir angebracht oder passend vorkommt oder nicht, bist du eingeladen, es auszusprechen. Schau auf den inneren Zustand, der da in dir entsteht, wenn du es für dich benennst. (2 Min.)

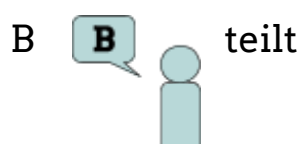
5) **Danke!**

B, du kannst schauen, ob du dich aus tiefstem Herzen bei A bedanken möchtest, für das, was du gerade gehört hast.



Kurze Pause und Rollenwechsel

Am Ende der 3 Durchläufe macht gerne 5-10 Minuten Pause und wechselt dann die Rollen. Ihr könnt aber auch direkt wechseln.



Reflexion am Ende

Am Ende beider Durchläufe nehmt euch Zeit, um die Übung für euch zu reflektieren. Wechselt euch ab. Eine Person teilt so ungefähr 5 Minuten dazu, die andere hört zu, ohne dass ihr darüber diskutiert. Dann teilt die andere Person sich mit, wieder 5 Minuten. (2x 5 Min.).

- Wie war die Übung für dich?
- Einfach generell?
- Vielleicht auch, was hast du für dich tiefer erkannt?
- Was war vielleicht schwierig für dich, was war gut für dich?

Wichtig:

Sprich dabei einfach über dich!

Du gibst der anderen Person keine inhaltlichen und anderweitigen Feedbacks, du sprichst einfach über deine Erfahrung. Du gibst der anderen Person keine Ratschläge und kommentierst auch nicht, wie du ihre Erkenntnisse oder Erforschungen findest.

Feedback

Ganz zum Schluss nehmt euch kurz Zeit, die folgenden 4 "Feedback"-Fragen durchzugehen und zu schauen, ob es dazu etwas zu teilen gibt. Es kann sein, dass ihr dazu nichts zu sagen habt oder auch nur eine kurze Bemerkung. Diese Fragen dienen eurem Setting, sodass ihr für euch einen guten Raum kreieren könnt.

Falls du ein Feedback geben möchtest, ist es besonders wichtig, dass du in der "Ich-Formulierung" sprichst.

Und falls du ein Feedback geschenkt bekommst, ist es besonders wichtig, dass du es zuerst einmal entgegennimmst und nicht beginnst, darüber zu diskutieren. Wenn es für dich schwierig ist, nichts dazu zu sagen, ist es umso wichtiger, es einfach in dem Moment nicht zu tun und das Feedback mitzunehmen.

1. Gibt es etwas, was für dich nicht gut war in der Art und Weise, in der wir die Übung umgesetzt haben?
2. Wenn ja, was ist es?
3. Was hätte dich unterstützt?
4. Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?

Wofür ist die Agency Übung gedacht?

Wenn uns bewusster wird, wie wir mit uns selbst oder den Situationen, die passieren, in Beziehung gehen und was wir damit machen, öffnet sich oft eine Tür. Es entsteht mehr Raum und wir sind nicht mehr ganz mit unseren Adaptionenmechanismen identifiziert.

Agency hilft uns also, die **scham-basierten** und die oft darüber gelegten **stolz-basierten** Adaptionenmechanismen in uns zu erkennen:

- Wo wir uns selbst fertig machen, uns toxisch beschämen oder schuldig fühlen, weil wir glauben, mit uns ist etwas nicht in Ordnung.
- Wo wir ständig auf unsere Kinder reagieren, weil jegliche Bewegung und Irritation im Aussen auf einen Platz in uns fällt, der aktiviert und gestresst ist und wir mit unseren Kindern immer schneller werden, weil wir eigentlich Angst haben uns selbst und Andere zu fühlen. Und/oder weil wir schlichtweg Angst haben, mit uns in Kontakt zu sein. Weil wir auf einer tieferen Ebene in uns glauben, mit uns ist grundsätzlich etwas falsch und wir uns für unser einfaches Dasein schämen.
- Wo wir versuchen, es dem Kind immer recht zu machen und wir oft mit unserer Aufmerksamkeit beim Kind sind und Angst haben, einfach nur mit uns selbst in Verbindung zu sein.
- Wo wir Angst haben, ihnen Nein zu sagen aus Sorge, dass es ihnen nicht gut gehen könnte dabei oder dass sie sich ganz alleine und verlassen fühlen könnten. Weil wir glauben, dass wenn wir mit unseren Bedürfnissen und mit unserer Kraft und Ausdehnung ganz da sind, es ihnen damit schlecht gehen könnte.
- Wo wir uns anstrengen, weil wir Angst haben, unsere authentische Lebendigkeit zu zeigen bzw. weil authentische Lebendigkeit in uns mit so viel Scham gekoppelt ist.
- Wo unsere Kinder erfolgreich sein müssen, weil wir um jeden Preis erfolgreich sein müssen, weil wir im tiefsten in uns glauben, dass wir überhaupt nichts wert sind, aber keiner darf das je sehen und alles muss dafür getan werden, dass das nie einer sehen oder erfahren wird.
- Wo wir den Kindern Druck machen, weil wir Angst haben, dass mit ihnen was nicht stimmt, dass sie falsch sind, weil wir glauben, mit uns stimmt was nicht.

- Wo wir einem liebevollen, klaren Nein aus dem Wege gehen oder wütend auf unser Kind werden, wenn es unser Nein nicht hört, weil es uns zutiefst beängstigt und unmöglich erscheint, mit einer eigenen, klaren Position in Verbindung zu bleiben und gleichzeitig die Position oder den Standpunkt eines anderen zu sehen. Weil wir uns für unseren Selbstaussdruck oder unserer Position schämen also glauben, dass damit etwas falsch ist oder etwas schlimmes passiert, wenn wir für uns eintreten.
- Wo wir uns Druck machen, es richtig zu machen, weil wir oft große Angst haben, einen Fehler zu machen oder wir falsch sind.

Es kann gut sein, dass sich diese Tür noch nicht öffnet, weil wir mit einer nächsten Schicht von beispielsweise Anstrengung, toxischer Beschämung und Selbsthass identifiziert sind und uns vielleicht dafür fertig machen, dass wir uns fertig machen. Dann können wir damit in der Agency Übung explorieren.



Agency

beschreibt also den zunehmenden Prozess des Erkennens, wie wir **heute** beteiligt sind in einer Situation, in der wir uns als Opfer fühlen.

An einer Stelle, an der wir vorher 100% identifiziert waren, entsteht mehr und mehr **Wahl** und damit Hoffnung und erwachsenes Bewusstsein.



Mehr Agency entsteht auch, wenn wir wieder mit unseren **primären Gefühlen** in Verbindung kommen. Beispielsweise mit einer gesunden Protest Energie, in der wir verbunden für uns und unsere Bedürfnisse eintreten können. Doch bevor diese Integration oder Rückverbindung mit uns passieren kann, ist oft Wut. Und diese ist überlagert mit Angst, ursprünglich vor dem Bindungsverlust. Diese Wut oder dieser Ärger wird in der tieferen Integrationsarbeit immer mehr zu einer gesunde Lebenskraft, die für uns ist. Mit der wir mit uns in Verbindung kommen, mit der wir sagen können, was wir brauchen, uns tiefer authentisch zeigen können und mehr mit unserem Selbstaussdruck in Verbindung kommen.