

TransParents Online Training

Session 3

Inspiration für den Alltag

Wir haben diesmal vier Anregungen für dich. Schau mal, welche davon du ausprobieren willst. Notiere deine Erkenntnisse wieder in deinem Forschungstagebuch.

1. Begegnung aus dem Ort der Wärme und Geborgenheit

Verbinde dich immer mal wieder mit der Wärme und Geborgenheit, die du in der inneren Reise erfahren hast. Gerne kannst du die Reise auch noch einmal hören. Probiere dich darin aus, wie sich das anfühlt, wenn du nichts weiter versuchst zu tun, als von diesem inneren Ort aus dem Kind/den Kindern, die du begleitest, zu begegnen.

2. Zeit ohne Agenda

Schau mal, wie viel Zeit du mit deinen Kindern „ohne Agenda“ verbringst, also ohne, dass du irgendetwas von ihnen willst oder ihr irgendwo hingehen müsst. Einfach mit ihnen sein – ohne Action. Vielleicht auch mal, ohne zu sprechen. Versuche den Fokus auf die Verbindung zu legen, die jenseits der Worte ist (sei es mit oder ohne konkretes Sprechen).

3. Echtes Interesse

Verbinde dich einen Moment mit deinem (speziell älteren) Kind. Welche sind die Dinge, die ihm/ihr Freude machen, sie/ihn begeistern. Schau mal, ob es dir gelingt, dich mit dieser Freude und Begeisterung zu verbinden und dir mal Zeit zu nehmen, dich damit zu beschäftigen. Wie fühlt sich seine/ihre Welt an, wenn du dich tiefer damit verbindest, zuschaust, eintauchst und vielleicht Fragen stellst? Was ist es, was dein Kind gerade so begeistert, interessiert oder bewegt?

4. Die Sonne unserer Kinder

Für Eltern von speziell jüngeren Kindern:

Wenn du dich mehr in der Kindzentrierung wiedererkennst (den ganzen Tag hindurch seid ihr immer in „Beziehung“, im Sinne von: deine Aufmerksamkeit ist beim Kind, oder das Kind fordert sie bei dir ständig ein). Kannst du mit ihm zusammen sein, ohne dass es permanent Fokus deiner Aufmerksamkeit ist? Dass es dennoch spürt: du bist da, wie eine Sonne, die strahlt, die „ist“, die wirkt. Und es kann in dem geborgenen Raum dabei sein, daneben eintauchen oder mithelfen? Es geht dabei nicht darum, dich vom Kind zu trennen oder ihm zu sagen, du musst jetzt alleine etwas machen. Achte darauf, dich nicht innerlich von ihm zu trennen und dennoch den Fokus deiner Aufmerksamkeit klar bei dir zu haben und das Kind kann einfach mit dabei sein. Es kann bei dir sein, in deiner Nähe, die Aufmerksamkeit ist jedoch nicht die ganze Zeit bei ihm. Schenke ihm einen Moment ganz viel Wärme, zeige Interesse, sei da und dann, nach einer

kurzen Weile, gib ihm klar zu verstehen, dass du jetzt nicht mehr zuhörst und nicht mehr mitmachst und nicht mehr schaust, du aber gerne später wieder zuhörst, mitmachst, schaust. Gib dir und dem Kind Zeit, mit dem Prozess ein bisschen zu experimentieren und neue Erfahrungen zu machen.

