

TransParents Online Training

Session 8

Inspiration für den Alltag

Abendliche Reflexion zum Umgehen eines Neins

Lass abends deinen Tag Revue passieren und schaue, wo es Situationen gab, in denen du **Ja** gesagt hast, obwohl du **Nein** sagen wolltest und/oder Situationen, in denen du Nein gesagt hast und dich dabei von deinem Kind abgetrennt hast (unfreundlich, genervt, patzig ...).

Kannst du erkennen, welche Ängste/Sorgen, Überzeugungen oder alte Erfahrungen in dir es dir unmöglich gemacht haben, ein liebevolles und klares Nein zu formulieren?

- Fürchtest du womöglich, dein Kind könnte dein Nein als trennend erleben?
- Hast du vielleicht Angst oder Stress vor der Wut oder Reaktion deines Kindes?
- Hast Du womöglich Angst oder fühlst Stress und Unsicherheit, die gute Beziehung zu deinem Kind zu gefährden, wenn du ihm einen Wunsch verwehrt?
- Macht es dir Angst, wenn du kraftvoll und klar bist? Oder löst der Gedanke daran Stress und Unsicherheit aus?

Wie immer laden wir dich ein, neugierig, offen und liebevoll auf dich zu schauen, wenn du dir diese Fragen stellst.

Mache dir gerne Notizen in dein Forschungstagebuch.

Wenn du neugierig und offen für mehr Inspiration bist, dann mache weiter mit der zweiten Inspiration.



Nein-Sagen in Bezogenheit

Im Zentrum dieser Übung geht es um das Nein-Sagen in Verbindung

Wenn du bei deiner Reflexion typische Situationen gefunden hast, denen du im Alltag mit deinem Kind ausweichst, dann schau mal, ob du dir bewusst eine Situation kreieren kannst, in der du gut üben kannst, ein liebevolles und klares Nein zu schenken. Eine gute Situation ist eine, in der du dich nicht beobachtet fühlst, in der du nicht unter Zeitstress bist und in der nicht vier andere Kinder gleichzeitig etwas von dir wollen. Vielleicht ist es irgendwie möglich, dir mal eine 1:1-Situation zu schaffen.

Es kann sein, dass dein Kind Süßigkeiten will und du Nein sagst. Oder, dass es einen Film schauen will. Oder, dass es noch draußen spielen will und du das nicht möchtest. Oder, dass es noch mehr Milch trinken will. Es ist fast egal. Nimm gerne zuerst eine kleine Situation, in der nicht der „größte Frust aller Zeiten“ zu erwarten ist.

Hinweis: Sollte dein Kind bei jedem kleinen Nein explodieren, raten wir dir, zunächst einmal im Rollenspiel mit deiner Diade die Übung zur faulen Frustration zu machen, die du weiter unten findest. Und dir gegebenenfalls solch eine Situation einmal zusammen mit therapeutischer Begleitung anzuschauen, denn in der Regel ist es sehr herausfordernd, eine derart starke Reaktion gelassen zu begleiten.

Nimm dir vor, deinem Kind ein Nein zu schenken und dabei voll in Verbindung zu bleiben.

Das ist deine Leitlinie:

- Nein UND Verbindung.
- Benutze dabei so wenige Worte wie möglich.
- Nimm dir Zeit.

- ❖ Nimm dir einen Moment Zeit, um mit deinem Kind oder dem Kind, das du begleitest, in Verbindung zu gehen.
- ❖ Höre, was das Kind möchte, siehe es in seinem Anliegen, schenke ihm einen warmen Raum des Willkommen-Seins.
- ❖ Warte, bis das Kind mit dir im Kontakt ist – das kann auch ganz schnell gehen.
- ❖ Sag dann aus der Verbindung heraus mit Augenkontakt ein klares Nein.
- ❖ Gibt dem Kind Zeit, das Nein zu verdauen.
- ❖ Versuche zu sehen, dass es für das Kind blöd ist, vielleicht mit einem Nicken, mit Verständnis.
- ❖ Wenn du wieder eine tiefere Verbindung spürst, schaue, ob es nochmals eines weiteren Neins bedarf.

Wenn dein Kind stark reagiert oder sehr aggressiv wird, dann schau, ob es dir gelingt, weiter mit dir selbst und auch deinem Kind in Kontakt zu bleiben. Wenn du möchtest, kannst du weiter unten bei der "Faulen Frustration" schauen, wie du in solch einer Situation neugierig weiterforschen kannst. Wenn du merkst, es überfordert dich völlig, dann gönne dir eine Pause. Sag deinem Kind freundlich, dass du einen Moment rausgehst und dann wiederkommst.

Wenn du es bislang versäumt hast, deinem Kind beizubringen, mit einem Nein auszukommen, dann kann es gut sein, dass dein Kind sehr lange braucht. Du musst es nicht beruhigen, nicht dazu bringen, das gut zu finden, es darf einfach sauer sein und du bleibst – wenn es dir irgendwie möglich ist – freundlich.

Nimm dir am Ende deines Übungs-Experimentes Zeit zu reflektieren:

- ❖ Wie ist es dir ergangen?
- ❖ Bist du in Verbindung mit dir selbst und deinem Kind geblieben?
- ❖ Was hat die Verbindung unterstützt bzw. welcher war der Moment, in dem du die Verbindung verloren hast?

Wenn es dir nicht so befriedigend gelungen ist, in Verbindung zu bleiben bzw. du nicht bei deinem klaren Nein bleiben konntest oder du einfach neugierig bist, mehr über dich selbst an der Stelle zu lernen, kannst du die Situation gerne in Ruhe mit deinem/r DiadenpartnerIn neugierig beforschen. Wir haben dazu zwei Übungen im Zusatzmaterial.

Wenn es dir leicht gefallen ist, in Verbindung zu bleiben, kannst du einfach weiter experimentieren und den Schwierigkeitsgrad langsam steigern. Das könnte bedeuten, ein Nein in einer Situation zu schenken, in der es möglicherweise mehr im Kind auslöst oder aber in der die Rahmenbedingungen ungünstiger sind.



Faule Frustration

Wenn dein Kind oder das Kind, das du begleitest, aggressiv reagiert oder sehr schnell in Panik gerät und großen Stress hat, wenn etwas für das Kind nicht so funktioniert, wie es das gerne hätte oder wenn du ein Nein platzierst:

- ❖ Denke daran, wenn es so scheinbar aggressiv reagiert, **dass es alarmiert und gestresst ist.**
- ❖ Wenn ein Kind in der faulen Frustration gefangen ist und es mit einer Frustration in Kontakt kommt oder wir Nein zu ihm sagen, braucht es im Prozess des Begleitens von uns immer wieder **gaaaanz viel Sicherheit, Beruhigung und Zuversicht.**
- ❖ Denke immer daran, dass das Kind **vor der Vulnerabilität flüchtet!** Es tut alles, um ja nicht zu fühlen. Wenn du dich davon führen lässt, gibst du dir eine tiefe, innere Leitlinie, mit der es einfacher ist, im Kontakt mit dem Kind zu bleiben, das sich auf der Verhaltensebene manchmal wie ein "Monster" verhält.
- ❖ **Du machst es gut, gibst dir Zeit, beruhige dich und finde zuerst in dir Zuversicht!**
- ❖ Wenn es ausflippt, Panik hat, droht oder wegläuft: Sein System ist unter **Alarm** und in dem Moment ist ein weiteres Nein nicht sinnvoll und auch keine weitere Begegnung mit dem, was für das Kind gerade nicht funktioniert.
- ❖ Wenn es so alarmiert oder hart ist, **sei langsam, zart, spende Sicherheit**, gehe zu Beginn nicht zu nahe, bis du fühlst, dass es sich etwas beruhigt. Bleibe aber dort, versuche intuitiv zu schauen, ob Körperkontakt gut ist, beispielsweise ein sanftes Berühren des Fußes, aber erst, wenn das Kind schon wieder etwas mehr "da" ist.
- ❖ Erst wenn sein System sich wieder mehr beruhigt hat, es wieder mehr "da" ist, du mit ihm in Verbindung bist und merkst, dass das Nein oder das, was nicht funktioniert, wie das Kind es möchte, **noch nicht eingesickert ist**, kannst du es ein weiteres Mal mit

der Frustration in Kontakt bringen: "So blöd, dass deine Hütte zusammen gebrochen ist" oder "Nein, du kannst heute nicht mehr zu deinem Freund gehen".

- ❖ Hilf ihm, indem du beim erneuten Benennen selbst fühlst, wie blöd es für das Kind gerade ist. **Fühle das Bedauern in deinem Herzen.**
- ❖ Das Wichtigste dabei ist deine Ruhe, dass du dir Zeit gibst, dich zu beruhigen, einzuatmen und auszuatmen. Dann kann **das Nervensystem des Kindes sich an deinem Zustand beruhigen.**

Am Ende deines Übungs-Experimentes nimm dir Zeit zu reflektieren:

- Wie ist es dir ergangen?
- Bist du in Verbindung mit dir selbst und deinem Kind geblieben?
- Was hat die Verbindung unterstützt bzw. welcher war der Moment, in dem du die Verbindung verloren hast?

Wenn es dir nicht befriedigend gelungen ist, in Verbindung zu bleiben bzw. du nicht bei deinem klaren Nein bleiben konntest oder wenn du einfach neugierig bist, dich selbst an der Stelle noch mehr kennenzulernen, kannst du die Situation noch einmal in Ruhe mit deinem/r DiadenpartnerIn beforschen. Wir haben dazu zwei Übungen im Zusatzmaterial.

Ganz wichtig: Wenn du selbst erstarrst oder einfrierst und gar nicht mehr ganz anwesend sein kannst mit deinem Kind, dann machst du nichts falsch, sondern bist an der Stelle selbst traumatisiert, d. h. deine Adaptionsmechanismen sind gerade sehr aktiv. In diesem Fall ergibt es aus unserer Erfahrung heraus Sinn, dir diese Stelle gemeinsam mit einem Therapeuten anzuschauen. Du kannst auch, wenn du dich dabei wohlfühlst, in der Agency Übung genau diese Stelle mehr explorieren. Aber solltest du dabei viel Stress erleben, ist es viel besser, eine schöne Ressourcen Übung zu machen, die du gerne hast oder mit der du gute Erfahrungen gemacht hast. Oder du machst sonst etwas, von dem du weißt, dass es dir gut tut. Wenn unsere toxische Abwärtsspirale zu stark ist, ist es einfach super gesund, da nicht noch mehr hineinzugehen, sondern sich abzulenken, damit man sich davon wieder de-identifizieren kann.