

TransParents Online Training

Session 9

Übungsanleitung für die Duade/Diade

Die Welt deines Kindes tiefer nachempfinden

Person A (= DU) wählst eine Situation mit deinem/einem Kind oder Jugendlichen, das/den DU begleitest und in der er/sie genervt ist, leicht "widerständig" oder zurückgezogen. Eine Situation, in der du merkst, dass ihr nicht ganz eingestimmt im Kontakt seid.

Wieder laden wir euch ein, mit einem Rollenspiel zu experimentieren, doch diesmal spielst du dein eigenes Kind oder das Kind, das du begleitest.

- 1) DU beschreibst die Situation und zwar so, dass Person B danach in der Lage ist, dich zu spielen:

Wie ist die Situation, wie reagiert das Kind oder der/die Jugendliche, wie ist es oder er/sie mit dir in Kontakt und wie reagierst du? Schau, ob es dir möglich ist, so genau und auch ehrlich wie möglich zu beschreiben, **wie du wirklich in der Situation reagierst.**

- 2) Bitte dann Person B, dich selbst zu spielen – ganz genau so, wie du es jetzt beschrieben hast – **und du spielst selbst das Kind oder den/die Jugendliche/n.**

Am Ende der Situation befragt Person B dich noch **aus der Rolle des Kindes/Jugendlichen::**

- Wie hast du den Kontakt mit der Mutter/Vater/Begleitung erlebt? Schau mal, ob du so genau wie möglich beschreiben kannst, was für dich angenehm und was weniger angenehm war.
- Hat dir etwas Bestimmtes gefehlt?
- Was hättest du dir im Kontakt ersehnt? Was hätte dich mehr in Verbindung gebracht?
- Gibt es sonst noch etwas – was dir aus dieser Rolle heraus wichtig scheint – zu sagen?

Wenn ihr wollt, nehmt diesen Part gerne auf, denn die Erkenntnisse aus der Rolle des Kindes/Jugendlichen sind oft sehr wertvoll, aber nach Austritt aus der Rolle gar nicht mehr so leicht zu rekonstruieren.

- 3) Anschließend wechselst DU wieder in deine Rolle als Erwachsene und kannst nun noch deine Erkenntnisse für die Situation mit deinem Kind/Jugendlichen teilen.

- Von dem Platz eben, an dem ich die Welt aus den Schuhen meines Kindes/Jugendlichen erfahren habe – was konnte ich bei ihm tiefer sehen? Was braucht er/sie an dieser Stelle eigentlich von mir?
- Was steht auf meiner Seite (als Erwachsene/r) dem Bedürfnis meines Kindes im Weg? Womit bin ich innerlich beschäftigt? Mit welcher adaptiven Strategie, also welchem Filter, bin ich vielleicht identifiziert? Welche Gefühle werden in mir aktiviert? Gibt es Bedenken? Welches Bedürfnis, welcher Wert steht dem entgegen?

DU bist eingeladen, alles auszusprechen und Person B hört einfach zu. Achtet darauf, an dieser Stelle **nicht zu diskutieren** oder die Meinung von

Person B dazu zu hören. Das ist an dieser Stelle des Prozesses einfach nicht hilfreich.

- 4) Wenn DU möchtest, kannst du entweder selbst nun noch einmal die Situation spielen, indem du dich selbst spielst oder aber Person B bittest, selbst abermals den Erwachsenen zu spielen und DU dann wieder das Kind mit der Absicht, etwas mehr Beziehung zwischen euch herzustellen.
- 5) Zum Schluss kann die Person, die das Kind gespielt hat, wieder ein Feedback aus ihrer Rolle heraus geben:
 - Wurde ich mehr als zuvor wahrgenommen, in dem, was ich brauche?
 - Ist mehr Verbindung entstanden?
 - Was hat noch gefehlt?
- 6) Die Person, die in der erwachsenen Rolle war, kann abschließend auch noch teilen, wie es ihr ergangen ist:
 - Wie habe ich selbst in der Situation die Verbindung mit dem Kind erlebt? Gab es einen Unterschied zu vorher bzw. zu dem, wie ich es sonst mit dem Kind erlebe?
 - (Wo) ist es mir schwer gefallen, in Verbindung zu bleiben?
- 7) Schließt den Prozess für die erste Person ab.

Macht dann eine Pause ...

DU kannst etwas aufschreiben, wenn du möchtest.
... und trifft euch dann für den Prozess der anderen Person.

Gebt am Ende beider Durchläufe wieder euer Feedback zur gesamten Diade.

