

TransParents Online Training

Session 11

Inspiration für den Alltag

Beziehungspflege – mit dir selbst und/oder deinem/deiner PartnerIn

Beobachte dich zunächst einmal in deinem Alltag mit den Kindern. Wie erlebst du dich? Nimm eine der Fragen, die dich anspricht und experimentiere damit im Alltag. Schreibe gerne wieder etwas dazu auf.

- ❖ Bist du mit deiner Aufmerksamkeit sehr viel bei den Kindern oder kannst du auch gut den Fokus bei dir behalten und dich dir selbst/deinen Tätigkeiten widmen, auch wenn die Kinder dabei sind?
 - Und falls dir das eher fremd ist: Wie ist es, wenn sie kommen und dich unterbrechen wollen? Magst du einmal damit experimentieren, sie herzlich zu empfangen, willkommen zu heißen, kurz zu bejahen und ihnen danach klar Orientierung zu geben, dass du hier jetzt etwas Eigenes machst? Und dir/euch einfach die Zeit dafür geben, die es gerade braucht?
 - Falls dich das stresst: Was befürchtest du, könnte passieren, wenn du die Aufmerksamkeit von deinem Kind wegnimmst?

- ❖ Fällt es dir leicht, dir Zeit für dich allein zu nehmen oder hast du immer den Eindruck, du musst für deine Familie da sein?
 - Falls du immer für alle anderen Zeit hast, außer für dich selbst: Welcher ist für dich der "gute Grund" dafür?
 - Was befürchtest du, könnte passieren, wenn du dir die Erlaubnis gibst, dir Zeit für dich allein zu nehmen?
- ❖ Hast du guten Kontakt zu deinen Bedürfnissen und dem, was du brauchst? Kannst du an der Stelle gut für dich sorgen? Erlaubst du dir das?
- ❖ Kannst du in Ruhe mit deinem/r PartnerIn sprechen, auch wenn die Kinder dabei sind? Oder ist euer Fokus fast immer bei den Kindern?
 - Habt ihr mal Lust, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren und euch mal so richtig Raum im Alltag zu nehmen?
 - Und falls das Kind/die Kinder euch dabei fast nicht sprechen lassen wollen: Wie ist es, sie freundlich willkommen zu heißen, sie zu bejahen, einen Moment der Verbindung aufzubauen und ihnen dann in aller Klarheit die Orientierung zu geben? Gebt euch und ihm/ihnen Zeit. Es geht nicht um eine kalte Mauer. Ihr dürft sie auch einladen, auf euren Schoß zu kommen und dabei zu sein. Sie dürfen jedoch nicht im Fokus stehen – nicht so zwischen euch sitzen, dass sie euch stören.
- ❖ Nimmst du dir regelmäßig Zeit allein mit deinem/r PartnerIn, in der ihr ungestört über mindestens 2-3 Stunden ohne Kinder seid?
 - Falls nein: Kannst du sagen, warum ihr das nicht macht?
 - Oft flüchten wir vor Nähe und Verbindung. Falls du das in deiner/eurer Dynamik erkennst: Was macht dir Angst bei der Vorstellung, dass mehr Nähe da sein könnte?

Schreibe am Abend gerne auf, was du dabei erlebt und/oder erkannt hast.

