

TransParents Online Training

Session 11

Wertschätzungs- und Reinigungsritual

mit dem Vater/der Mutter meines Kindes/eines
Kindes, das ich begleite*

für die Diade/Duade
oder auch für dich allein

*Wenn du die Übung als Fachkraft machst, kannst du ein Elternteil eines Kindes nehmen, das du begleitest und über das du dich manchmal ärgerst oder dir die tiefe Wertschätzung fehlt.

Wir zeigen euch die Übung in einer kurzen Aufnahme im Zusatzmaterial.

Wenn du die Übung zu zweit machst, beginnst du als Person A und bittest Person B die Rolle des anderen Elternteils zu übernehmen. Person B muss hier nicht aktiv spielen oder sprechen, sondern lediglich zuhören. Sie muss also im Grunde nichts über eure Beziehung wissen. Pro Durchlauf nehmt euch 20 Minuten Zeit und dann 10 Minuten Integration.

Wenn du die Übung allein machst, stelle dir den (anderen) Elternteil vor und spreche so, als ob er/sie vor dir sitzen würde.

Du richtest dir 2 unterschiedliche Plätze ein:

Platz
tiefe Wertschätzung

Platz
tiefer Frust/Schmerz

Du verbindest dich innerlich mit deiner Beziehung zu dem (anderen) Elternteil des Kindes.

- Schau, was als erstes auftaucht, wenn du dich mit dem Vater/der Mutter des gemeinsamen Kindes/des Kindes, das du begleitest, verbindest. Ist es Frust oder Wertschätzung?
- Wenn es **Wertschätzung** ist, dann beginne, vom Platz der Wertschätzung auszusprechen, was da auftaucht. Z. B.: "Ich liebe deinen Humor und deine grundlegend liebevolle Art."
- Nimm dir gerne immer wieder einen Moment Zeit, wahrzunehmen, wie es sich in dir anfühlt, wenn du deine Wertschätzung aussprichst.
- Sobald in dir ein ABER ... auftaucht, wechsle bewusst zum anderen Platz und sprich dann über deinen Frust. Z. B.: "Ich bin manchmal so genervt, dass du ihr keine Grenzen setzt."
- Oder du startest vom Platz des **Frustes/des Schmerzes** aus und sagst als erstes, was dir im Weg steht, Wertschätzung zu empfinden.
- Wenn du ausgesprochen hast, was dir im Weg steht, nimm dir gerne einen kurzen Moment Zeit, wahrzunehmen, wie es in dir wirkt.
- Dann wechsle wieder auf den Platz der Wertschätzung.

Intention der Übung ist es, in einen wertschätzenden Raum zu kommen. Dazu braucht es oft auch, dass wir das, was uns dafür blockiert, aussprechen.

Und falls du nicht viel Schmerz oder Frust spürst, kannst du dennoch einmal spielerisch damit experimentieren, dir die Erlaubnis zu geben, Frust und Schmerz auszusprechen.

Denn erinnere dich: Selbst wenn du dein Gegenüber gerade gar nicht leiden kannst, ist es der andere Elternteil deines Kindes. Dein Kind trägt eine Essenz von diesem in sich. Es ganz willkommen zu heißen, bedeutet, auch den (anderen) Elternpart anzuerkennen.

Versuche, dich nicht im Frust oder im Schmerz zu verlieren. Falls das doch passiert, ist es nicht weiter schlimm, jedoch darf dich dann Person B liebevoll daran erinnern, indem er/sie die Hand hebt. Dann kannst du einen Moment innehalten und schauen, wie du danach weiter gehen magst. Die Intention der Übung ist ja, durch das Ausdrücken von Schmerz und Frust wieder den Platz in dir zu finden, an dem du zur Wertschätzung findest. Vielleicht hilft es dir, dich an das Herz des Kindes zu erinnern und wie in ihm beide Elternteile zusammen kommen.

Wenn die 20 Minuten vorbei sind, kannst du versuchen, dich zum Abschluss rituell zu bedanken und etwas zu sagen, wie:

- ***“Ich ehre und respektiere dich als den Vater/die Mutter unseres gemeinsamen Kindes bzw. des Kindes, das ich begleite und bedanke mich aus tiefstem Herzen für dein Dasein.”*** Du kannst den Satz so umformulieren, bis er für dich stimmig erscheint.
- Du kannst dich auch angedeutet verneigen, wenn du magst.
- Abschließend entlässt du Person B aus ihrer Rolle und kannst dich, wenn du magst, einfach für ein paar Minuten hinlegen und dazu ein Lied abspielen, z. B. dieses:
<https://www.youtube.com/watch?v=OwB3PNPeZew>
- Danach kannst du, wenn du möchtest, teilen, welche deine Erfahrungen/Erkenntnisse aus der Übung waren. Person B gibt bitte ungefragt **keine** Meinung/Kommentar zu dem Prozess ab.

Macht dann eine Pause und trefft euch danach für den Prozess der anderen Person.

