

# TransParents Online Training

## Rollenspiel Übungsabend

Ihr seid zu dritt zusammen. A = Erwachsene/r /Forschende/r, stellt kurz (!) seine/ ihre Situation vor. B = Kind des Erwachsenen. C = Begleiter

1. A und B spielen die Situation kurz an. A hebt die Hand, stoppt, sobald er/ sie aus der Gelassenheit fällt.
2. C fragt A:
  - 2.1 Was genau war die Stelle, wo du aus der Gelassenheit gefallen bist? Was war da im Außen, was bei dir im Innen?
  - 2.2. Was nimmst Du **jetzt** gerade in dir wahr?
  - 2.3 Was fehlt Dir in der Situation, was brauchst Du? (Gehört werden, Ruhe, Raum für mich, Verbindung, Wertschätzung)
  - 2.4 Stelle dir vor, dass genau dieses Bedürfnis GANZ erfüllt ist. Wie fühlt sich das an?
  - 2.5 Von hier aus schau mal auf dein Kind:
    - ❖ Verbinde dich als erstes Mal mit dem Verhalten des Kindes.
    - ❖ Schau dahinter: was braucht Dein Kind eigentlich?
3. Szene nochmals anspielen, bis A wieder die Hand hebt. Dann kurz innehalten, evtl. nochmal 2.2 und 2.3 äußern und weiterspielen.

Es geht vor allem ums Spielen und Ausprobieren, weniger darum, ans Ende zu kommen und es "richtig" zu machen. Die Forschung von A sind lediglich gesamt ca. 5 Minuten, dann wieder ins Spielen kommen.

Wenn die Zeit zum Üben vorbei ist reflektiert noch die Situation.

- 1) B erzählt, was sie/er aus der Position des Kindes wahrgenommen und erlebt hat.
- 2) A erzählt, was sie/er über sich und die beziehung zum Kind erkannt/gelernt hat.

Dann wechselt zur nächsten Person.

Das nächste Übungstreffen in der gesamtgruppe ist am Donnerstag, 29.4. um 19h.

## Für Menschen mit Kindern, die schon in der "faulen" Frustration hängen

Wenn dein Kind oder das Kind, das du begleitest, sehr 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, lies dir als erstes nochmal diesen Ablauf durch:

- ❖ 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, gibt dir das 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, gibt 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. Wenn du zu schnell zu nahe gehst, ist es für das Kind zu viel. Denke daran, **durch deinen weichen Kontakt wird es auch selbst mehr ins Fühlen katapultiert und davor flüchtet es.** 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“.

- ❖ **Schenk ihm Zuversicht und gib ihm wie innerlich deine Hand, dass es sich an die (innerlich) festhalten kann**, während du es mit der Frustration in Kontakt bringst ohne es manipulieren zu wollen, Zuversicht und Ermutigung. Innerlich und manchmal auch äusserlich: "Das wird schon gut werden." oder "Du schaffst das schon." oder "Ich helfe dir."
- ❖ 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.**
- ❖ Und denke immer daran, was es für **ein riesengrosses und gleichzeitig essentielles Geschenk** es ist, dass das Kind lernen darf, "Was ich nicht ändern kann, braucht Veränderung in mir."

## Übung

Ihr seid zu dritt zusammen.

Vorab: A verbindet sich als erstes mit einer Situation, wo er/sie erlebt hat, dass er/sie und das Kind um dass es nun geht, eine schöne und innige Verbindung hatten. Erzähle, wie das war und wie sich das anfühlt in dir, wenn du davon erzählst.

Dann besinnt sich A auf ein einfaches Beispiel, wo es um Frustration beim Kind geht.

Ausgelöst durch eine simple Vergeblichkeit. **Nehmt kein Beispiel wo es um Trennung geht!**

*Mögliche Beispiele: Es gibt kein Eis zum Nachtisch. Wir schauen leider kein Video. Hören jetzt kein Hörspiel. Du darfst leider nicht zu deinem Freund gehen. Ich möchte kein Lego kaufen.*

B spielt das Kind und C begleitet.

A erzählt **kurz** die Situation/den Auslöser der Frustration und dann spielen A und B die Situation.

Einziges Ziel von A ist, ein weiches Herz zu behalten und den Kontakt zum Kind nicht zu verlieren, bis die Vergeblichkeit einer Situation beim Kind einsickern kann. A kann sich immer wieder an die Situation erinnern, wo eine innige und warme Verbindung zum Kind da war.

A kann jederzeit die Hand heben und sich C zuwenden. C dient A als externe Struktur um das Nervensystem zu beruhigen. Wenn A die Hand hebt kann C sich hinter A setzen und ihn/sie als erstes einladen, durchzuatmen und zu realisieren, dass sie/er in Sicherheit ist.

Anschließend kann C A einige Dinge von der Anleitung oben flüstern, je nachdem was passt:

- ❖ Denke immer daran, dass das Kind **vor der Vulnerabilität flüchtet!** Es tut alles, um ja nicht zu fühlen. Wenn du dich davon führen lässt, gibt dir das 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, gib 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.

Dann kann A wieder in die Situation zurückkehren und weiter spielen – bis sie/er wieder die Hand hebt. Dann stellt sich C wieder zur Verfügung als externe Struktur.

Wenn ihr den Eindruck habt, ihr kommt mit dem Kind nicht an den Punkt, wo die Frustration wirklich einsickern kann beim Kind holt bitte jemanden vom Team dazu.

Wenn die Zeit zum Üben vorbei ist reflektiert noch die Situation.

- 1) B erzählt, was sie/er aus der Position des Kindes wahrgenommen und erlebt hat.
- 2) A erzählt, was sie/er über sich und die beziehung zum Kind erkannt/gelernt hat.

Dann wechselt zur nächsten Person