

TransParents Online Training

Session 7

Inspiration für den Alltag

In die Abhängigkeit einladen:

Schau mal im Laufe eines Tages, wo es Möglichkeiten gibt, deinem Kind bewusst dein Interesse, deine Zuneigung und Liebe in Form von kleinen Gesten oder Präsenzmomenten zu schenken, ohne dass es danach fragt.

Sei dabei offen dafür, zu schauen, ob dir das ganz leicht fällt oder eher schwer bzw. ob sogar Widerstände auftauchen. Falls dir das sehr schwer fällt, frage dich neugierig, was es dir gerade so schwer macht, deinem Kind auf diese Weise zu begegnen:

- Hast du womöglich Angst, es zu verwöhnen?
- Fürchtest du, dein Kind zu "verweichlichen"?
- Findest du es übertrieben, Kindern so viel Aufmerksamkeit zu schenken?
- Bist du froh, wenn es einmal nichts von dir will und willst es keinesfalls noch mehr auf dich fokussieren?
- Ist ein junger Anteil vielleicht neidisch darauf, dass dein Kind so viel Zuwendung bekommen soll, wo du selbst das doch auch nie erlebt hast und das Elternsein eh schon so viel von deiner Zeit braucht?

Wenn die Kinder ständig deine Aufmerksamkeit einfordern und darum nicht abhängig sein können

Falls es eher so ist, dass deine Kinder ohnehin ständig deine Aufmerksamkeit einfordern und sich nicht gut selbst beschäftigen können, dann schau mal, ob du im Kontakt mit ihnen aus diesem Muster ein wenig aussteigen kannst. bei dem die Kinder ständig etwas tun, um Aufmerksamkeit zu bekommen und dadurch nicht ganz bei sich landen können. **Wie kannst du das umkehren und ihnen zuvorkommen?**

- ❖ Wenn sie einen kleinen Moment für sich beschäftigt sind, schau mal, ob du sie mit Interesse, Neugier oder einem Angebot überraschen kannst - sei es eine Idee für eine gemeinsame Aktivität oder ein Angebot zum Kuscheln oder Vorlesen.
- ❖ Nach einer Weile, wenn ihr vielleicht sogar innige Momente teilen konntet, schau doch, dass du dann den Fokus änderst und ihnen durch dein Verhalten zeigst, dass sie jetzt weiter für sich spielen oder sich selbst beschäftigen können. Du kannst das auch ansagen, falls es das braucht, zum Beispiel: "Ich freue mich schon sehr, nachher wieder bei euch zu schauen, jetzt arbeite ich im Garten." Lade die Kinder immer ein, bei dir in der Nähe sein zu können. Sie können auch mitmachen bei dem, was du tust, **aber du zeigst ihnen, du machst das jetzt und sie können einfach nur dabei sein.**
- ❖ Denke daran, dass es vielleicht viel Zeit braucht, bis sie das ganz respektieren. Sie haben von dir etwas anderes gelernt. Schenke euch die Zeit!
- ❖ Falls es bei euch herausfordernd ist und die Kinder es gewohnt sind, sich nur in deinem Beisein zu beschäftigen, dann braucht es eine längere Periode, bis ihr von diesem Muster wieder wegkommt. Dabei hilft es, sich täglich wiederholende Strukturen zu haben, in denen es auch einfach Zeitfenster gibt, in der z. B. jeder im Haus für eine Stunde etwas für sich macht. Auch sonst helfen klare Strukturen und wiederkehrende Abläufe den Kindern, sich zu orientieren. Ah, jetzt nach dem Mittagessen räumen und putzen wir alle zusammen (oder es kann daneben spielen oder sich langweilen) und dann gibt es eine Geschichte und dann 1 Stunde Pause.

- ❖ Wenn ein Kind dann immer stört oder laut protestiert, provoziert oder schreit oder dir ständig Fragen stellt, dann denke daran: **Du hast Zeit!**
 - Nimm dir die Zeit für das, was es braucht.
 - Versuche dir zu sagen: "Es ist normal, dass es jetzt nicht sofort anders läuft! Das Kind braucht genauso wie du Zeit zu lernen und zu fühlen, wie anders alles wird."
 - Setze dich vielleicht einen Moment zu ihm hin und höre seinem Frust zu oder, wenn es dich provoziert, wende dich ihm zu.
 - Lade es ein. Geht in Kontakt.
 - Baue Bindung auf, Augenkontakt und dann, wenn ihr in Verbindung seid, sag ihm nochmals ganz, ganz klar, "Du, jetzt räume ich hier auf. Ich kann dir helfen etwas zum spielen zu finden, wenn du möchtest."

- ❖ Schau ob es dir gelingt, dir immer wieder innerlich die Erlaubnis zu geben, voll in deine Kraft und Ausdehnung zu gehen.
 - Vielleicht magst du deine Protest-Energie irgendwo in dir fühlen, dass es dir vielleicht zu viel ist so belagert zu werden.
 - Oder stell dir vor du bist ein/e gemütliche/r, grosse/r Bärenmama oder Bärenpapa, die oder der so ganz seinen Raum einnimmt.
 - Oder stell dir vor wie du dieser alte Seebär von einem Kapitän bist, der das Steuer in die Hand nimmt...

- ❖ Fühle es in dir. Es geht "nur" um deinen inneren Zustand! Wie fühlt sich das in dir an - in deinem Körper?

Notiere deine Erkenntnisse gerne in deinem Forschungstagebuch. Falls Fragen dazu auftauchen, kannst du sie in der Mentorengruppe teilen oder auch an Kirsten und Teresa schreiben.