

TransParents Online Training

Session 10

Übungsanleitung für die Duade/Diade

Konflikte der Kinder begleiten

Du bist Person A. Du erkundest eine Situation, in der ein Konflikt zwischen zwei Kindern dich (auch nur subtil) in Stress bringt bzw. bei der du interessiert bist, mehr über dich in der Begleitung herauszufinden.

Das kann ...

- ein permanenter Geschwisterkonflikt sein oder
- wenn DU nur ein Kind hast, ein Streit zwischen deinem Kind und einem Besucherkind oder
- wenn DU als PädagogIn in Kindergarten oder Schule arbeitest, ein beliebiger Streit zwischen zwei Kindern in dieser Einrichtung.

DU bittest dein Gegenüber (Person B), die Situation – also den Schlagabtausch der beiden Kinder – kurz anzuspielen. Person B kann ja dann vor allem das Kind sein, das dich in diesem Moment mehr in Stress bringt, gleichzeitig aber auch die Stimme des anderen Kindes spielen.

DU hebst die Hand, sobald du merkst, dass du deine Gelassenheit verlierst. Dies ist das Zeichen für Person B, in die Rolle der Zuhörenden zu wechseln.

B fragt DICH:

1. Was nimmst du in diesem Moment in dir wahr?
2. Mit welchem Filter schaust du auf dein Kind (das dich mehr stresst) oder auch auf beide Kinder? Welche Gedanken/Urteile machst du dir über das Kind/die Kinder? Wie schaust du auf die Kinder? Urteilst du über dich selbst? Wie schaust du auf dich selbst, was sagst du dir?
3. Gibt es eine Sorge, etwas, was du befürchtest?
4. Wonach sehnst du dich in diesem Moment? Was hilft dir/was würde dir helfen, um wieder in deine Gelassenheit zurückzufinden? Falls du dir hier etwas wünschst, wie z.B. am besten würden die Kinder nie mehr streiten, dann fokussiere dich weniger auf die Idee, dass es nicht realistisch ist als vielmehr auf das innere Gefühl, also deinen inneren Seins Zustand, das in dir auftaucht, wenn du deinen Wunsch ganz zulässt.
Wenn da etwas auftaucht, lass dich da mal ganz hineinsinken.
5. Von diesem Punkt der Gelassenheit aus: Schau auf dein Kind/deine Kinder: Was braucht es/brauchen sie von dir?

Wenn DU möchtest, spielt nun die Situation nochmal, bis DU wieder die Hand hebst oder die Situation bzw. die Zeit zu Ende ist.

Am Ende teilt eure Erfahrungen wie folgt:

Als erstes gibt Person B ein Feedback *aus ihrer Rolle als Kind heraus*:

- Hatte ich den Eindruck, dass ich als Kind mit meinen Bedürfnissen wahrgenommen wurde?
- Gibt es etwas, das ich von dem Erwachsenen noch mehr/anders gebraucht hätte?

DU teilst abschließend auch noch, wie es dir ergangen ist:

- Welche sind meine Erkenntnisse aus dem Prozess?

Schließt den Prozess für die erste Person ab.

Macht dann eine Pause.

Schließt vielleicht für einen Moment die Augen.

Trefft euch dann für den Prozess der anderen Person in getauschten Rollen.

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