

Orientierung geben und Fels in der Brandung bleiben

Wir wollen uns eine Situation anschauen, wo wir einem Kind Orientierung geben bzw. auch eine Grenze setzen und das Kind will gerade etwas anderes bzw. ist mit der Grenze nicht einverstanden. Deine Intention in der Übung ist einzig, immer wieder zu deiner gelassenen Klarheit zurückzufinden und den Humor und die Neugier zu behalten. Dabei gilt es zu unterscheiden, ob das Kind unter 7 ist oder schon älter oder gar jugendlich und wenn das Kind schon älter ist: Haben wir eine Beziehungsgrundlage, um Orientierung zu geben? Wenn es die nicht gibt braucht es erst Beziehung.

A wählt eine solche Situation. Z.B. willst du dein Kind anziehen und es läuft schreiend oder auch lachend davon. Du sagst deinem Kind, es soll den Tisch abräumen und es mault herum. Du sagst, die Handyzeit ist jetzt vorbei und dein Kind schreit dich an, dass du ihm nicht so auf die Nerven gehen sollst...

A instruiert B als das Kind. C ist der helfende Engel von A. Dann spielen A und B die Situation. A kann mal ausprobieren, wenn er/sie die widerwillige Energie die vom Kind kommt nicht versucht abzuwehren, sondern voll aufzunehmen. A hebt die Hand, wenn er/sie die Gelassenheit und/oder den Humor verliert. Die Situation stopt.

C, der helfende Engel kommt ins Spiel.

1) Was nimmst du jetzt in dir wahr?

2a) Wie ist es wenn du dir mal voll erlaubst, deinen Raum einzunehmen? Auch auszusprechen/ körperlich zu zeigen wie wenig Lust du gerade auf dein Kind hast, falls das dein Thema ist ODER:

2b) Was macht es dir gerade schwer? Was denkst du über dich oder dein Kind?

3) Wie ist es das auszusprechen oder wahrzunehmen?

Danach fragt C Person B aus der Rolle des Kindes

Was steht dir gerade im Weg, der Orientierung zu folgen? Was fehlt dir?

Dann spielen A und B weiter bis A wieder die Hand hebt oder B aus der Rolle des Kindes das Bedürfnis hat ein Feedback zu geben, darüber was ihm/ihr fehlt oder im Weg steht.

Dann folgen wieder die gleichen Fragen wie oben.

Wenn es A sehr schwer fällt neugierig auf sich selbst zu blicken, die Situation sehr verfahren ist o.a. raten wir euch, dass A nach dem ersten Spielen in die Rolle des eigenen Kindes wechselt

