

Übungsanleitung für die Duade/Diade Empathie praktizieren

- 1) Person A erzählt kurz ein Beispiel, in dem es um Empathie mit dem Kind geht. Person B ist das Kind. C unterstützt A.
- 2) A und B spielen die Situation an. Zuerst spielt A die Situation, wie er/sie herkömmlich reagiert.
- 3) Reflexion: welcher äussere Empathiekiller war aktiv? Und die Frage an A: *Was ist das eigentlich, was es mir so schwer macht, in diesen Situationen wirklich den Raum für mein Kind aufzumachen? Welcher innere Empathieverhinderer ist da im Weg?*
- 4) Dann spielt A die Situation und versucht dem Kind Empathie zu schenken

Als A hebst du die Hand, sobald du aus der Gelassenheit purzelst.

STOP

B geht aus der Rolle und fragt:

- ★ Wo genau war der Moment, in dem du deine Gelassenheit verloren hast? Was passiert dort außen, **was passiert in dir?**
- ★ Was nimmst du gerade **jetzt** wahr? (Jetzt = *jetzt gerade*, wo ihr diese Übung miteinander macht)
- ★ Was brauchst *du*?
- ★ Was braucht das Kind?

Dann spielt ihr weiter. So lange, bis A wieder die Hand hebt. Dann stoppt die Situation wieder. Erneuter Selbstkontakt mit den Fragen oder auch nur einen Moment innehalten und durchatmen und weiter spielen. B als Kind kann auch die Hand heben und mitteilen, falls aus der Rolle des Kindes etwas fehlt.

- 5) Wenn es A nicht möglich ist, dem Kind Empathie zu geben, wechseln A und B die Rollen. Dann schlüpft A in die Rolle des eigenen Kindes und B in die Rolle des Erwachsenen und reagiert empathisch auf das Kind.

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

Am Ende beider Durchläufe gebt wieder euer Feedback zur gesamten Diade:

1. Gibt es etwas, das für mich nicht gut war in der Art und Weise, wie wir die Übung umgesetzt haben?
2. Wenn ja, was ist es?
3. Was hätte mich unterstützt?
4. Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?

Wir wünschen Euch wieder hilfreiche Erkenntnisse!

