

Übungsanleitung für die Dyade

Umgang mit Unreife

Session 4

Diese Übung ist konzipiert für zwei Menschen, von denen eine Person bereit ist, das Kind der anderen in einer bestimmten Situation zu spielen. In dieser Übung steht das Ausprobieren und Experimentieren im Rollenspiel im Vordergrund. Die Anleitung soll eurer Forschung dienen; ihr könnt sie natürlich jederzeit für euch so abwandeln, dass sie euch dient.

Vereinbart eine bestimmte Zeit, wie lange ihr pro Person ausprobieren wollt. Wir raten zu 25 bis 30 Minuten pro Person Forschungszeit mit anschließendem Austausch von ca. 5 Minuten. Stellt euch gerne eine Uhr.

- 1) Wähle eine Situation, in der es darum geht, die Unreife deines Kindes zu überbrücken bzw. zu beantworten. Auch ein älteres Kind fällt oft in einen unreifen Zustand zurück, in dem es unsere liebevolle und klare Orientierung braucht. Die Situation kann z. B. sein, dass dein Kind einem anderen etwas wegnimmt oder es schlägt, die Situation kann auch sein, dass dein Kind dich anschreit oder unterbricht oder es sich weigert, sich wickeln oder anziehen zu lassen, sehr selbstbezogen agiert, Grenzen missachtet etc.

- 2) Erzähle deinem Gegenüber kurz (max. 1–2 min) die Situation und auch, wie du normalerweise reagierst.
- 3) Bitte dann dein Gegenüber, die Situation mit dir zu spielen. Dabei spielt das Gegenüber dein Kind und macht und/oder sagt, was dein Kind in der Situation eben sagt. Du selbst versuchst mit dem Wissen über Unreife aus der Session, die Unreife zu überbrücken bzw. Orientierung zu geben.
- 4) Du hebst die Hand, sobald du merkst, dass du deine innere Gelassenheit verlierst bzw. schon verloren hast. Dann schaltet doch beide die Audiodatei „Kurzer Innenkontakt“ im Zusatzmaterial (sie dauert diesmal nur gute 5 Minuten) für eine Innenforschung zu folgenden Fragen an:
 - 1) Was nimmst du gerade wahr in dir? (Still für dich)
 - 2) Was brauchst du eigentlich gerade? Worum geht es dir? (Still für dich oder ein paar Sätze aussprechen, wie du magst)
 - 3) Wenn du davon ausgehst, dass dein Kind nicht gegen dich ist und nicht falsch, sondern einfach unreif und dein weises und offenes Herz braucht: Was kann helfen, diese Unreife zu überbrücken oder zu beantworten? Braucht es Verlangsamung, mehr Freundlichkeit, eine klare Orientierung, Geduld ... Schau, dass du mehr lauschst, worum es geht, als dass du grübelst.
- 5) Dann spielt die Situation nochmals neu und du schaust, was passiert. Du kannst auch zwischendurch dein Gegenüber befragen, was sie/er aus der Rolle des Kindes (ACHTUNG! Keine Tipps und Ratschläge von Erwachsenen) wohl von dir braucht.
- 6) Wenn du wieder aus der Gelassenheit fällst, darfst du jederzeit wieder stoppen und einen Moment innehalten und dich neu daran erinnern, dass vor dir ein unreifes Kind sitzt.

- 7) Wenn deine Forschungszeit vorbei ist, teilt die Person, die das Kind gespielt hat, noch mit, wie gut sie sich in der Unreife abgeholt gefühlt hat. Du kannst teilen, welche Erkenntnisse du aus dem Prozess gezogen hast.

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

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

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
hilfreiche Erkenntnisse!

