

Übungsanleitung für die Dyade

Auch alleine praktizierbar

Session 5

Agency-Übung

Variante:
Adaptive Strategien /
Identifikationen erkunden

Die Agency-Übung wurde von TransParents entwickelt.
Sie basiert auf wichtigen Prinzipien aus
der Arbeit von NARM.

Unsere gelernten Strategien erkunden

Es geht abermals darum, eine beliebige Situation zu erkunden, in der du im Kontakt mit einem Kind deine Gelassenheit verlierst oder einfach nicht verstehst, warum es so schwierig wird und du dir mehr Verbindung wünschst.

Diesmal sind wir neugierig
auf unsere gelernten Überlebensstrategien.
Wir möchten mehr Verständnis und Liebe dafür einladen.

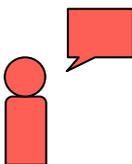
Und wir sind neugierig:
Was liegt hinter den Strategien?

Unsere adaptiven Strategien helfen uns, etwas nicht zu fühlen oder uns selbst nicht zu fühlen. Sie schützen die Bindungsbeziehung.

Audio dazu

Ihr könnt, auch wenn ihr zu zweit seid, zu Beginn die dazugehörige Audioaufnahme abspielen. Es gibt immer eine genau vorgegebene Zeit, in der du sprechen kannst. Wenn du allein praktizierst, antwortest du am besten laut auf die Fragen, die gestellt werden – das ist viel kraftvoller.

Übung



Wenn du A bist, erzähle doch kurz eine konkrete Situation aus deinem Alltag, die du für dich erforschen möchtest (2–3 min).

1. Durchlauf: B stellt die Fragen, A antwortet

- 1)** Liebe/-r A, ich bin neugierig, von dir zu hören: An der Stelle, an der es eng wird in dir, an der du die Gelassenheit und deinen „Innenraum“ verlierst, welche Strategie wendest du an? Wenn du freundlich und neugierig mit der Lupe darauf schaust, was machst du genau? (2–3 min).

... Anschreien; dich anstrengen; nett sein; wegschauen; nicht fühlen; viel reden; ausrasten; Ja sagen und Erwartungen erfüllen; grübeln und dir Sorgen machen; Angst kriegen; ständig mit der Aufmerksamkeit beim Kind sein; wollen, dass dein Kind so oder so sein soll und sich so oder so verhalten soll; dein Kind beschämen oder bestrafen; im Weinen versinken; alles alleine managen; keinen eigenen Raum einnehmen; dich zurückziehen; dich beklagen; ja keinen Fehler machen wollen; streng sein etc.

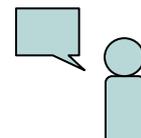
- 2)** Liebe/-r A, was ist für dich das Gute daran, diese Strategie anzuwenden? Auch wenn die Frage im ersten Moment vielleicht komisch anmutet – magst du mal neugierig forschen und mir davon erzählen? Auch wenn du dich eigentlich nicht so verhalten willst und du vielleicht auch fühlst, dass es dir nicht gut tut, schau doch trotzdem einmal liebevoll: Was ist das „Gute“ daran? In welcher Weise „hilft“ es dir? (2–3 min)

- 3)** Liebe/-r A, was nimmst du jetzt, während du sprichst, gerade wahr? (1–2 min)

- 4)** Welche Einstellung hast du IN DER SITUATION zu dir selbst? Wie gehst du IN DER SITUATION mit dir selbst um? Was sagst du dir? Wie blickst du da auf dich? (2 Min.)

... Mitgefühl haben; schämen; verstehen; mich selbst hassen; von mir genervt sein; mich akzeptieren, wie ich bin; mich über/unter andere stellen; mir sagen, dass ...

- 5)** Danke! B drückt seine Wertschätzung aus, indem er oder sie sich bedankt.



2. Durchlauf

- 1) Liebe/-r A, wenn du jetzt in diesem Moment, so wie du gerade hier sitzt, an die Situation denkst, die du für dich erkundest, schau doch mal: Wie geht es dir JETZT IN DIESEM MOMENT damit? (2 min)

- 2) Was vermutest du, würdest du fühlen und wahrnehmen, wenn du die Strategie NICHT anwenden würdest? Welches Gefühl, welche Energie wäre dann in dir?¹
 Falls es deine Strategie ist, zu schreien und „Wut“ auszuagieren, was liegt tiefer darunter? Falls es deine Strategie ist, dich eher hoffnungslos zu fühlen, zu weinen und dich zurückzuziehen, was liegt dahinter?
 ... Falls du vielleicht eine schnelle Aktivierung oder „Angst/Panik“ als Strategie hast und nunmehr das Fühlen von Angst auftaucht, kannst du neugierig einen Moment länger mit dem Körpergefühl, vielleicht dem Zittern, bleiben? (2 min)

- 3) Falls du Zugang zu einem hinter der Strategie verborgenen Gefühl hast (sonst gehe zur nächsten Frage): Was möchte dieses Gefühl sagen? Welches ist seine Botschaft? Sprich es direkt aus, versuche es direkt zu formulieren (2 min).

- 4) Wenn du aussprichst, was dieses Gefühl sagen möchte, wie ist das? Was macht das mit dir? Was nimmst du dann wahr?
 Falls du Frage 3) übersprungen hast: Was nimmst du jetzt gerade wahr? (1–2 min)

- 5) Danke! B drückt seine Wertschätzung aus und bedankt sich.

3. Durchlauf

1. Liebe/-r A, wenn du nochmals zu der Situation zurückkehrst, die du für dich explorierst, schau doch nochmal neu und von da aus, wo du JETZT GERADE innerlich stehst: Wie geht es dir JETZT damit? (2 min)

¹ Schaue hierzu Zusatzhandout Session 8 „Agency & Gefühle“

2. Was nimmst du jetzt in diesem Moment gerade wahr? Gefühle, Körperempfindungen, weitere Wahrnehmungen? (1–2 min)
3. Und wie gehst du jetzt mit dir um? Wie schaust du auf dich? Was sagst du dir selbst? (2 min)
4. Danke! B drückt seine Wertschätzung aus, indem er oder sie sich bedankt.

Kurze Pause, durchatmen und Rollenwechsel

Reflexion am Ende

Am Ende nehmt euch Zeit, um die Übung zu reflektieren (5–10 min).

- Wie war die Übung für dich?
- Einfach generell?
- Vielleicht auch: Was hast du für dich tiefer erkannt?
- Was war vielleicht schwierig für dich, was war gut für dich?

Sprich dabei einfach über dich. Du gibst der anderen Person keine inhaltlichen und anderweitigen Feedbacks, du sprichst einfach über deine Erfahrung.

Anmerkung:

Wenn du in der Agency-Übung merkst, dass es dir immer schlechter geht, dass du in eine Art Abwärtsspirale kommst, dann machst du nichts falsch, sondern bist an der Stelle stark mit deiner toxischen Energie konfrontiert. In diesem Fall ergibt es aus unserer Erfahrung heraus Sinn, dir diese Stelle gemeinsam mit einem Therapeuten anzuschauen. Du kannst die Übung gerne abbrechen, es ist nämlich viel besser, denn eine schöne Ressourcen-Übung zu machen, eine, die du gerne hast oder mit der du gute Erfahrungen gemacht hast. Oder du machst sonst etwas, von dem du weißt, dass es dir gut tut. Wenn unsere toxische Abwärtsspirale zu stark ist, ist es einfach sehr gesund, da nicht noch mehr hineinzugehen, sondern sich abzulenken, um davon wieder Abstand zu gewinnen.