

Übungsanleitung für die Dyade

Session 7

Empathie praktizieren

In dieser Übung macht ihr wieder ein Rollenspiel, in dem Person A sich selbst und Person B das Kind spielt. Schaut euch gerne davor (jede/-r für sich oder auch gemeinsam zum Start der Dyade) die Präsentation von Kirsten und Teresa in der Zoom-Aufnahme an.

- 1) 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.
- 2) Person A erzählt kurz ein Beispiel, in dem es um Empathie mit dem Kind geht:

Entweder ruft eine Situation im Außen unangenehme Gefühle hervor (Schwierigkeitsstufe 1): Kindergarten ist blöd, Freunde sind nicht erreichbar oder gemein, unerträgliche Langeweile ...

... oder du bist selbst der Auslöser des Schmerzes (Schwierigkeitsstufe 2): Kind will etwas und du erlaubst es nicht. Du gehst, obwohl dein Kind das nicht will, du hast den schönsten LEGO-Turm aller Zeiten einfach abgebaut ...
- 3) Person A kann kurz reflektieren, welchen Empathiekiller oder welche adaptive Strategie sie/er in der Regel benutzt in dieser Situation (siehe Seite 6 im Handout).

- 4) Dann könnt ihr starten: Person B ist das Kind. A und B spielen die Situation an.

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, während 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 weiterspielen. Beginnt da gerne zu experimentieren, wie es für euch gut ist.

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 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?