

Ressourcenübung

Session 10

Wenn wir unseren Innenraum verloren haben

Suche dir eine beispielhafte, möglichst konkrete Situation aus, in der du merkst, du hast dein erwachsenes Bewusstsein in der Art verloren, dass du gerade nicht für dein Kind da sein kannst oder willst. Du bist getriggert, im Widerstand, mit dir selbst beschäftigt, dir ist einfach alles zu viel.

Erzähle deinem Gegenüber die Situation und schließe dann die Augen bzw. wende dich nach innen, während dein Gegenüber dir folgende Fragen stellt. Schau immer, ob eine Frage Resonanz in dir auslöst, falls nicht, bitte dein Gegenüber um die nächste Frage. Es geht darum, welche Fragen für DICH hilfreich sind.

- Was würdest du in dieser Situation am liebsten tun oder sagen? Vielleicht magst du es aussprechen?
- Wie ist es, wenn du das mal ganz zulassen kannst, dir ganz vorstellst, wie es wäre, dem zu folgen? Möglicherweise fallen dir hier Worte oder Impulse ein, die du bei deinem Kind niemals echt rauslassen wollen würdest. Das ist auch nicht die Idee hier. Es geht darum, das Gefühl, das in diesen Worten oder Impulsen liegt, anzuerkennen. Dir zu erlauben, so zu fühlen. Wir Erwachsenen können ja zum Glück ein Gefühl haben, ohne es auch rauszulassen.
- Wenn es dir schwerfällt, deinem inneren Gefühl zu erlauben, da zu sein, was steht dir da im Weg, was macht dir da am meisten Angst?

- Wenn ein Engel käme und du hättest einen Wunsch frei, was wäre dein Wunsch? Was von dem wäre – wenn du dir mal erlaubst, ganz „verrückt“ zu denken – vielleicht auch erfüllbar? Wie ist es, sich auch nur vorzustellen, er würde erfüllt werden, wie fühlt sich das an in deinem Körper?
- Wie ist es, dir einfach mal vorzustellen, ganz loszulassen – dich fallenzulassen, dich hinzulegen. Neben dein Kind oder deine Kinder ... Und dir die Erlaubnis zu geben, nichts zu tun. Falls dir das schwerfällt, möchtest du neugierig schauen, was befürchtest du, könnte denn passieren, wenn du dich einfach mal fallenlässt oder nichts tust?
- Oder was passiert, wenn du dir die Erlaubnis gibst, einfach „nur“ einen Moment mit dir zu sein und dich gar nicht auf dein Kind oder deine Kinder zu fokussieren?
- Wenn du von hier aus, wo du dich jetzt innerlich befindest, nochmal auf die Situation schaust mit deinem Kind, was ist hier dein Impuls? Schaue einfach, was oder ob etwas in dir auftaucht.
- Komme dann gerne zurück und tausche dich aus über deine Erfahrung.

Am Ende teilst du mit B deine Einsicht, falls du eine hast bzw. was unterstützend für dich in solch einer Situation ist.

Viel Freude beim Forschen!

