Trans Parents

Übungsanleitung für die Dyade

oder für dich alleine

Wertschätzungs- und Reinigungsritual

mit dem Vater/der Mutter meines Kindes*

Session 11

*Wenn du die Übung als Fachkraft machst, kannst du ein Elternteil eines Kindes, das du begleitest, aus deinem Berufsalltag nehmen, über das du dich manchmal ärgerst oder für das dir die tiefe Wertschätzung fehlt.

Wir zeigen euch die Übung in einer kurzen Aufnahme im Zusatzmaterial.

Wenn ihr die Übung zu zweit macht, beginnst du als Person A und bittest Person B, die Rolle des anderen Elternteils zu übernehmen. Person B muss hier nicht aktiv spielen oder sprechen, sondern lediglich zuhören. Sie muss also im Grunde nichts über eure Beziehung wissen. Pro Durchlauf nehmt euch 20 Minuten Zeit und dann 10 Minuten Integration.

Wenn du die Übung allein machst, stelle dir den (anderen) Elternteil vor und spreche so, als ob sie/er vor dir sitzen würde. Vielleicht magst du ja ein Bild oder Kleidungsstück der Person vor dich hinlegen.

Du richtest dir zwei unterschiedliche Plätze ein:

Platz Wertschätzung	Platz Frust/Schmerz

Du verbindest dich innerlich mit deiner Beziehung zu dem (anderen) Elternteil des Kindes.

- Schau, was als Erstes auftaucht, wenn du dich mit der Mutter / dem Vater des Kindes verbindest. Ist es Frust oder Wertschätzung?
- Wenn es Wertschätzung ist, dann beginne, vom Platz der Wertschätzung aus auszusprechen, was da auftaucht.
  Z. B.: „Ich liebe deinen Humor und deine grundlegend liebevolle Art."
- Nimm dir gerne immer wieder einen Moment Zeit wahrzunehmen, wie es sich in dir anfühlt, wenn du deine Wertschätzung aussprichst.
- Sobald in dir ein ABER … auftaucht, wechsle bewusst zum anderen Platz und sprich dann über deinen Frust. Z. B.: „Ich bin manchmal so genervt, dass du ihr keine Grenzen setzt."

- Oder du startest vom Platz des Frustes/Schmerzes aus und sagst als Erstes, was dir hier einfällt. Wahrscheinlich sind das alles Punkte, die dir im Weg stehen, Wertschätzung zu empfinden.
- Wenn du ausgesprochen hast, was dir im Weg steht, nimm dir gerne einen kurzen Moment Zeit wahrzunehmen, wie es in dir wirkt.
- Dann wechsle (wieder) auf den Platz der Wertschätzung.

Die Intention der Übung ist es, in einen wertschätzenden Raum zu kommen. Dazu braucht es oft auch, dass wir das, was unsere Wertschätzung blockiert, aussprechen.
Falls du nicht viel Schmerz oder Frust spürst, kannst du dennoch einmal spielerisch damit experimentieren, dir die Erlaubnis zu geben, Frust und Schmerz auszusprechen.

Erinnere dich:

Selbst wenn du dein Gegenüber gerade gar nicht leiden kannst, ist es der andere Elternteil deines Kindes. Dein Kind trägt eine Essenz von diesem in sich. Dein Kind ganz willkommen zu heißen bedeutet, auch den (anderen) Elternpart anzuerkennen.

Versuche, dich nicht im Frust oder im Schmerz zu verlieren. Falls das doch passiert, ist es nicht weiter schlimm, jedoch darf dich dann Person B liebevoll daran erinnern, indem sie/er die Hand hebt. Dann kannst du einen Moment innehalten und schauen, wie du danach weitergehen magst.

Die Intention der Übung ist ja, durch das Ausdrücken von Schmerz und Frust wieder den Platz in dir zu finden, an dem du zur Wertschätzung findest. Vielleicht hilft es dir, dich an das Herz des Kindes zu erinnern und wie in ihm beide Elternteile zusammenkommen.

Wenn die 20 Minuten vorbei sind, kannst du versuchen, dich zum Abschluss rituell zu bedanken und etwas zu sagen wie:

- „Ich ehre und respektiere dich als die Mutter / den Vater unseres gemeinsamen Kindes bzw. des Kindes, das ich begleite, und bedanke mich aus tiefstem Herzen für dein Dasein." Du kannst den Satz so umformulieren, bis er für dich stimmig erscheint.
- Du kannst dich auch angedeutet verneigen, wenn du magst.
- Abschließend entlässt du Person B aus ihrer Rolle und kannst dich, wenn du magst, einfach für ein paar Minuten hinlegen und dazu ein Lied abspielen, z. B. dieses: https://www.youtube.com/watch?v=OwB3PNPeZew
- Danach kannst du, wenn du möchtest, teilen, welche Erfahrungen/Erkenntnisse du aus der Übung mitnehmen konntest. Person B gibt bitte ungefragt keine Meinung, keinen Kommentar zu dem Prozess ab.

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