

Übungsanleitung für die Dyade

Auch alleine praktizierbar

Session 12

Zuhören üben in herausfordernden Situationen

Als Inspiration für die Übung könnt ihr das Gespräch über die Schule zwischen Mama und Lotte aus der Session nehmen.

Wenn eure Kinder ganz klein sind und ihr solche Themen noch nicht habt, könnt ihr auch gerne eine andere herausfordernde Situation nehmen. Situationen, in denen sich euer/eure Partner/-in über euren Erziehungsstil oder gar euch selbst beschwert oder Ähnliches eignen sich hervorragend ;-).

1. Vereinbart eine bestimmte Zeit, wie lange ihr pro Person ausprobieren wollt. Wir raten zu 25 bis 30 Minuten pro Person Forschungszeit mit anschließendem Feedback von ca. 5 Minuten. Stellt euch gerne eine Uhr.
2. Person A (= du) überlegt sich eine Situation, in der das Kind bzw. eine andere Person (im Folgenden schreiben wir immer „dein Kind“ und meinen damit dein Gegenüber in der gewählten Situation – Kind oder erwachsene Person) etwas erzählt, was für dich herausfordernd zu hören war, und bei dem du aber fühlst, dass es dennoch gut ist, da mal wirklich zuzuhören und (im Herzen) zu verstehen, um was es dem Kind / der Person dabei wirklich geht.

- Es kann sein, dass es wie bei Lotte um Widerwillen gegen einen Ort / eine Veranstaltung / eine Person geht oder
 - Beschwerden/Ausdruck von Hassgefühlen gegenüber Geschwistern oder auch dem anderen Elternteil oder der Oma/Opa etc.
3. Du schilderst Person B kurz die Situation und bittest sie dann, dein Kind zu spielen.
4. Person B als dein Kind teilt also mit, was es mitzuteilen gibt, und du versuchst, mal tiefer mit deinem Kind mitzuschwingen. Was will es dir da gerade mitteilen?
- Hat es tiefen Kummer?
 - Oder möchte es lediglich seine Unzufriedenheit zum Ausdruck bringen und darin gehört werden? (Speziell kleine Kinder können dramatisch ausdrücken, dass sie „die Oma hassen“ und dabei einfach nur sagen, dass sie am liebsten gerade noch bei der Mama weiter so schön kuscheln wollen)
 - Sind grundlegende Bedürfnisse nicht erfüllt, die wirklich nach Erfüllung rufen?
5. Wie immer bist du eingeladen, sofort die Hand zu heben, wenn du merkst, dass du gar nicht mehr gelassen und interessiert zuhören kannst, sondern in Stress, Angst oder Ärger kommst.

STOP

B geht aus der Rolle und fragt:

- ★ Was nimmst du gerade in dir wahr?
- ★ Was sagst du dir selbst? Mit welchem Filter schaust du auf dich?

- ★ Welches Bedürfnis ist dahinter in dir nicht erfüllt? Nach was sehnst du dich?
- ★ Lass das mal einen Moment in dir einsinken.
- ★ Wenn du davon ausgehst, dass das Kind gerade etwas Wichtiges über sich selbst mitzuteilen hat, ein Bedürfnis ausdrücken möchte, das mit deiner Person nicht so viel zu tun hat, wenn also selbst eine mögliche Kritik darin einzig Ausdruck davon ist, dass deinem

Gegenüber gerade etwas fehlt und es sich nach etwas sehnt: Was könnte das sein? Kannst du das in deinem Herzen da sein lassen?

Anschließend kann Person B wieder in die Rolle des Kindes schlüpfen und ihr spielt die Situation an der Stelle weiter, an der du die Hand gehoben hast. Du kannst jederzeit wieder die Hand heben und entweder einfach nur einen Moment innehalten und dann weiterspielen oder aber auch alle Fragen nochmal durchgehen. So lange, bis die Zeit vorbei ist oder ihr von selbst an ein Ende kommt.

Wenn es dir nicht möglich ist, deinem Gegenüber zuzuhören, dann wechselt die Rollen. Dann schlüpfst du in die Rolle des Kindes und B in die Rolle der erwachsenen Person, die versucht, dir als Kind zuzuhören.

Am Ende gibt B zuerst aus der Rolle des Kindes ein Feedback:

- 1) Hattest du den Eindruck, dass die erwachsene Person dich in deinem Bedürfnis wahrgenommen und gehört hat?
- 2) Gibt es etwas, das du mehr bzw. anders gebraucht hättest?

Anschließend kannst du als A noch teilen, wie es dir ergangen ist im Kontakt mit dem Kind: Was hat es dir schwer oder was hat es dir leicht gemacht zuzuhören?



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

Und dann ...

... geht es darum, sich zu verabschieden
oder aber zu vereinbaren,
dass ihr weiter als Dyade miteinander forscht.

Das Online Training ist zu Ende.
Wenn ihr euch verabschiedet,
vergesst nicht, wertzuschätzen und zu feiern,
was ihr da in den letzten Monaten miteinander
durchleben und beforschen durftet.

