

Übungsanleitung für die Dyade

Auch alleine praktikierbar

Session 3

Wir schlagen dir für deine Praxis – allein oder in der Dyade – wieder die Agency-Übung aus Session 2 vor. Beleuchte eine Situation, die zum Thema dieser Session passt. Wir geben dir dafür drei Möglichkeiten als Anregung zur Auswahl. Wähle eine davon aus und suche nach einer ganz konkreten Situation in deinem Alltag mit dem Kind/den Kindern, die du begleitest, in der diese Thematik auftaucht.

1. Ihr seid ständig „in Beziehung“

Du merkst, es fällt dir schwer, das Kind nicht ständig zu beschäftigen, mit ihm zu spielen oder es zu unterhalten. Es bereitet dir Sorge, ihm Zeit nur mit sich selbst und möglicherweise Langeweile zuzumuten. Du findest es schwierig, den Fokus von ihm wegzunehmen und nimmst ihm aber dadurch die Möglichkeit, für sich ins Spiel einzutauchen.

2. Emotionale Sicherheit und Wärme zuerst einmal für dich selbst entdecken ...

Es gibt Situationen im Alltag, in denen du dem Kind nicht die Sicherheit, Wärme und Geborgenheit geben kannst, die du ihm gerne geben würdest. Du fühlst die Verbindung zu ihm vielleicht nicht oder du hast keine Lust, dich für seine Begeisterungen zu interessieren oder du fühlst einfach, dass du nur erschöpft bist und keine Energie mehr hast.

Sich so zu fühlen, ist häufig ein Ausdruck davon, dass wir uns selbst nicht genügend von dieser Zuwendung geschenkt haben. Mit der Agency-Übung kannst du neugierig mehr über dich selbst lernen, was dir denn im Wege steht, zuerst einmal für dich selbst mehr Wärme oder Interesse aufzubringen.

Suche auch hier eine konkrete Situation aus deinem Alltag, in der du dich im Umgang mit den Kindern innerlich eher etwas abgeschnitten von dir selbst erlebst, und beginne die Übung.

3. Was steht dir denn im Weg, hinter das Verhalten des Kindes zu sehen?

Das Kind zeigt Verhaltensweisen, die du nicht verstehst und die dich stressen. Zum einen stört dich, dass diese Verhaltensmuster immer wiederkommen, zum anderen bemerkst du, dass du auf dieses Verhalten mit Ärger oder Wut reagierst. Du merkst, dass es dir schwerfällt, hinter das Verhalten zu blicken und tiefer zu sehen, was das Kind oder der junge Mensch dir sagen möchte. Und du bist neugierig, zuerst einmal etwas mehr über dich zu erfahren, weil du ahnst, dass du erst dann freier bist, hinter das Verhalten des Kindes zu sehen. Nimm auch hier wieder eine konkrete Situation, in der das Kind oder der junge Mensch genau dieses Verhalten zeigt.

Folge/folgt nach Auswahl einer Fragestellung einfach der Aufnahme mit den drei Durchläufen. Wenn du die Übung allein machst, empfehlen wir wieder, laut auf die Fragen zu antworten.

Für die Dyaden: Wenn ihr beide dran gewesen seid, macht wieder eine Abschlussreflexion.

Reflexion am Ende

Am Ende beider Durchläufe nehmt euch Zeit, um die Übung für euch zu reflektieren. Wechselt euch ab. Eine Person spricht ungefähr 5 Minuten, die andere hört zu, ohne dass ihr darüber diskutiert. Dann teilt die andere Person sich mit, wieder für 5 Minuten (2 x 5 min).

- Wie war die Übung für mich, ganz allgemein?
- Was habe ich für mich tiefer erkannt?
- Was war vielleicht schwierig für mich, was war gut für mich?

Wichtig:
Sprich dabei nur über dich!

Als Zuhörer/-in gibst du der anderen Person keine inhaltlichen und anderweitigen Feedbacks. Du sprichst nur über deine Erfahrung beim Hören. Du gibst der anderen Person keine Ratschläge und kommentierst auch nicht, wie du ihre Erkenntnisse oder Erforschungen empfunden hast.

Feedback

Ganz am Ende nehmt euch wieder kurz Zeit, die folgenden vier Feedback-Fragen durchzugehen und zu schauen, ob es dazu etwas zu teilen gibt. Es kann sein, dass ihr dazu nichts zu sagen habt oder nur eine kurze Bemerkung.

Erinnerung: Falls du ein Feedback geben möchtest, ist es besonders wichtig, dass du in der Ich-Form sprichst.

Falls du ein Feedback geschenkt bekommst, ist es besonders wichtig, dass du es zuerst einmal entgegennimmst und nicht beginnst, darüber zu diskutieren. Wenn es für dich schwierig ist, nichts dazu zu sagen, ist es umso wichtiger, es einfach in diesem Moment nicht zu tun und das Feedback mitzunehmen.

1. Gibt es etwas, was für mich nicht gut war in der Art und Weise, wie wir die Übung umgesetzt haben?
2. Wenn ja, was ist das?
3. Was hätte mich unterstützt?
4. Was wollen wir beim nächsten Mal anders machen?