

## Übung: Die Welt deines Kindes tiefer nachempfinden



Person A wählt eine Situation mit einem Kind oder Jugendlichen, in der das Kind/Jugendlicher leicht "widerständig" oder zurückgezogen ist.

**Phase 1:** A = Erwachsener. B = Kind. C = Support

A erzählt die Situation. Was macht das Kind und wie reagiert A? Dann spielt ihr die Situation kurz an, so wie A die Situation erlebt.

Kurze (!) Reflexion: C fragt A:

- 1) Was nimmst du jetzt in dir wahr, wenn du die Situation spielst?
- 2) Was fehlt dir? Was brauchst du selbst in der Situation? *Gesehen werden? Raum für dich? Kontakt? Wertschätzung?*  
Nimm dir Zeit, ganz zu fühlen was du brauchst.
- 3) Bist du offen zu schauen, wie es für dein Kind ist?

**Phase 2:** A = eigenes Kind. B = Erwachsener (A). C = Support

A bittet dann Person B, *sich* zu spielen – ganz genau so, wie B es erlebt hat **und als A spielst du selbst dein Kind oder den/die Jugendliche/n.**

Am Ende der Situation befragt Person B dich noch **aus der Rolle des Kindes/Jugendlichen::**

- Wie hast du den Kontakt mit der Mutter/Vater/Begleitung erlebt? Schau mal, ob du so genau wie möglich beschreiben kannst, was für dich angenehm und was weniger angenehm war.
- Hat dir etwas Bestimmtes gefehlt?
- Was hättest du dir im Kontakt ersehnt? Was hätte dich mehr in Verbindung gebracht?
- Gibt es sonst noch etwas – was dir aus dieser Rolle heraus wichtig scheint – zu sagen?

**Phase 3: Reflexion:** A = wieder Erwachsener. B = Kind falls nochmal gespielt wird. C = Support

C fragt A:

- Was verstehst du nun tiefer über die Situation und dein Kind? Was braucht dein Kind von dir eigentlich?
- Was steht auf deiner Seite (als Erwachsene/r) dem Bedürfnis deines Kindes im Weg? Womit bist du innerlich beschäftigt? Mit welcher adaptiven

Strategie, also welchem Filter, bin ich vielleicht identifiziert?  
Welche Gefühle werden in mir aktiviert? Gibt es Bedenken?  
Welches Bedürfnis, welcher Wert steht dem entgegen?

Dann Frage an B: Möchtest du aus der Rolle des Kindes auch noch etwas beitragen? Hat A etwas nicht gesehen? (Achtung, **keine Meinungen und Tips, sondern Wahrnehmungen aus der Rolle**).

Schließt den Prozess für die erste Person ab.

