

Übung „Einstimmung ins Kind“

Person A skizziert kurz eine Situation, in der ihr/ihm das Verhalten des Kindes ein Rätsel ist.

Person B führt Person A durch den Prozess:

1. Stimme dich auf das Verhalten des Kindes ein (falls hilfreich, spiele dein Kind dazu selbst)
2. Was taucht **in dir** auf? Spüre die Energie/ das Gefühl mal in dir selbst, was auch immer es ist: die Unzufriedenheit, die Wut, die Wildheit, die Frustration, die Schüchternheit, die Scham...
Lasse diese Energie/dieses Gefühl ganz in dir aufsteigen und nimm **deinen inneren Zustand** wahr, deinen Körper.
3. Verbinde dich **mit diesem Zustand in dir** und schaue **von dem Platz in dir** aus auf dein Kind und ihr/sein Verhalten:

- Was taucht zuerst auf, ohne dass du eine Lösung suchst?
- Schau mal tiefer: Was liegt dahinter? Worum geht es eigentlich?

Was ist das grundlegende Bedürfnis, was nicht erfüllt ist?

Beispiele hierfür:

- Sehnt es sich nach Kontakt? Spürt dein Kind womöglich kein Gegenüber?
- Fühlt es nicht, dass es geliebt wird und etwas beizutragen hat?
- Will es einfach spielen?
- Braucht es mehr Zeit?
- Braucht es mehr Autonomie?
- Hat es vielleicht einfach Hunger?
- ...

4. Lasse diese Einsichten erst einmal einfach in deinem Herzen auftauchen, ohne sie gleich zu kommentieren, zu bewerten oder dich zu fragen, was du oder dein Kind damit machen sollen.
5. Fühle, welche Emotionen **in dir** als Erwachsene/r entstehen.

Du bist eingeladen, das auszusprechen, was **jetzt gerade** in dir präsent ist und geteilt werden möchte. Person B hört einfach nur zu und kommentiert nichts.

Danach bedankt Person B sich und ihr wechselt nach einer kurzen Pause die Rollen.