

Übungsanleitung

Konflikte der Kinder begleiten

Du bist Person A und nimmst einen Konflikt deiner Kinder. Versuche mal den Kindern gegenüber

- 1) gelassen zu sein und dein Nervensystem zur Verfügung zu stellen
- 2) Beruhigung zu vermitteln
- 3) ihnen zu vermitteln "ich bin da und schaue für euch!"
- 4) allparteilich zu sein

DU MUSST KEINE LÖSUNG DES KONFLIKTES FINDEN.

Du bittest deine Gegenüber die Situation – also den Schlagabtausch der beiden Kinder – kurz anzuspielden und du begleitest die Kinder, so wie du es vermagst. Du hebst die Hand, sobald du merkst, dass du deine Gelassenheit verlierst. Dies ist das Zeichen für Person C, in die Rolle der Zuhörenden zu wechseln.

C fragt DICH:

1. Was nimmst du in diesem Moment in dir wahr?
2. Mit welchem Filter schaust du auf dein Kind (das dich mehr stresst) oder auch auf beide Kinder? Welche Gedanken/Urteile machst du dir über das Kind/die Kinder? Wie schaust du auf die Kinder? Urteilst du über dich selbst? Wie schaust du auf dich selbst, was sagst du dir?
3. Gibt es eine Sorge, etwas, was du befürchtest?
4. Wonach sehnst du dich in diesem Moment? Was hilft dir/was würde dir helfen, um wieder in deine Gelassenheit zurückzufinden? Falls du dir hier etwas wünschst, wie z.B. am besten würden die Kinder nie mehr streiten, dann fokussiere dich weniger auf die Idee, dass es nicht realistisch ist als vielmehr auf das innere Gefühl, also deinen inneren Seins Zustand, das in dir auftaucht, wenn du deinen Wunsch ganz zulässt.
Wenn da etwas auftaucht, lass dich da mal ganz hineinsinken.
5. Von diesem Punkt der Gelassenheit aus: Schau auf dein Kind/deine Kinder: Was braucht es/brauchen sie von dir?

Wenn Du möchtest, spielt nun die Situation nochmal, bis Du wieder die Hand hebst oder die Situation bzw. die Zeit zu Ende ist.

Am Ende teilt eure Erfahrungen wie folgt:

Als erstes geben A und B ein Feedback *aus ihrer Rolle als Kind heraus*:

- Hatte ich den Eindruck, dass ich als Kind wahrgenommen wurde?
- Konnte ich mich beruhigen?
- Gibt es etwas, das ich von dem Erwachsenen noch mehr/anders gebraucht hätte?

DU teilst abschließend auch noch, wie es dir ergangen ist:

- Welche sind meine Erkenntnisse aus dem Prozess?

Schließt den Prozess für die erste Person ab.