



Übungstreffen 8. April 2024

«Neugierig sein – Sicherer Hafen»

Suche eine Situation ein, in der du Agenda frei mit einem deiner Kinder in Kontakt gehst. Das heißt, es geht weder um eine Situation, in der du eine Orientierung oder Weisung geben musst, noch um eine Situation, in der du getriggert bist. Wir üben, wie es ist, in Kontakt zu gehen, ohne dass wir etwas von unseren Kindern wollen. So stärken wir unsere gemeinsame Beziehung. Einfach nur mit echtem Interesse in Kontakt gehen zu wollen, macht uns zum sicheren Hafen für unsere Kinder. Es ist eine Möglichkeit, unsere Liebe zum Ausdruck zu bringen.

Vorbereitung

Schreib dein Zoom mit dem Alter des Kindes an, mit dem du üben möchtest:

- Unter 7 J.
- 7 - 11 J.
- Ab 12 J.

Ich teile euch in 2er Gruppen ein.

In der 2er Gruppe bist du mit anderen, die Kinder ungefähr im gleichen Alter haben. Wenn du mit jemandem deiner Wahl in die 2er Gruppe möchtest, schreibe das gerne zu Beginn in den Chat.

Nimm dieses PDF mit an das Übungstreffen.

Ausgangslage

Suche eine Situation ein, in der du Agenda frei mit einem deiner Kinder in Kontakt gehst. Dein Kind ist gerade für sich am Spielen oder sitzt irgendwo für sich.

Übung zu zweit (15 Minuten)

Stellt euch einander kurz vor und dann entscheidet, wer beginnt.

Wichtig: **Du spielst dein Kind!**

Du erzählst nur ganz kurz, welche Szene du spielen möchtest und dann könnt ihr starten.

1. Gehe proaktiv auf dein Kind/dein Jugendliche/-r zu.
2. Schaue, was es braucht, dass du bei ihm landest. Erinnerung dich, du bist gerade zu Gast in seinem Raum;-)
3. Nun schau mal, wie es ist, wenn du nur die Intention hast, echt neugierig zu sein auf dieses absurd andere Universum, wenn du nur einfach interessiert bist an dem, was dein Kind gerade spielt, entdeckt oder was es gerade in seinem Leben interessiert ist.
4. Lass dich von dir selbst überraschen, was du dann fragst, sagst und tust. Vielleicht bist du auch einfach immer mal wieder einfach da, ohne viele Worte?
5. Experimentiere damit! Spielerisch;-)

Gemeinsames Debriefing (10 Minuten)

- Wie war es für das Kind? Sprich aus deiner Rolle als Kind heraus ohne dass du dem anderen Tipps oder Ratschläge gibst.
- Wie war es für dich als Erwachsener?

Wechsel

Nun ist die andere Person dran.

Gemeinsames Einsammeln (ca. 21.30-22h)

Wir sammeln die Perlen im gemeinsamen Gruppenraum ein und vertiefen die wichtigen Erkenntnisse.