



**BECOMING  
PARENTS**



# Leitfaden für Trainer:innen

**Dr Éva Virág Suhajda, Gabriella Lukács, Dr Paul Schober, Athanasia Defingou, Tünde Virág Katona**

# Inhalt

Inhalt.....	1
Grundlegende Philosophie und die Ansätze .....	2
Methoden.....	3
Storytelling (Geschichten erzählen) .....	3
Definition des Geschichtenerzählens .....	4
Geschichtenerzählen als pädagogisches Mittel .....	4
Drama .....	5
Symbolarbeit .....	9
Symbole und der menschliche Geist .....	9
Symbole in Beratung und Ausbildung .....	11
Praktische Implikationen der Symbolarbeit .....	13
Das Szenario einer komplexen Symbolarbeitssitzung:.....	14
Techniken und Übungen .....	16
Übungen zum Geschichtenerzählen.....	16
Der Faden der Geschichte - Der Faden des Lebens.....	16
Kartierung der Reise der Elternschaft .....	18
Die Geschichte hinter meinem Namen .....	21
Theaterübungen .....	23
Intensive Momente der Elternschaft - Freeze-Frames mit Gedankenverfolgung .....	23
Wenn Eltern sich streiten - Paarszene, Präsentation und Diskussion.....	24
Ebenen von verletzendem und ermutigendem Verhalten - Gestenspiel.....	26
Symbolarbeit-Übungen .....	27
Einführung mit Symbolen.....	27
Natur Mandala .....	27
Meine Energien - Glas und Wasser .....	29
Mein Schatzkästchen.....	31
Basis-Clearing .....	32
Innere Bilder .....	34
Übungen für Gruppen zu den Themen des Leitfadens für Eltern .....	36
Priorisierung von Aufgaben.....	36
Abgrenzung von Beruf und Familie .....	37
Empowerment von Müttern stärken .....	39
Erforschung der Perspektiven von Work-Life-Balance und Work-Life-Harmonie .....	41
Elterntypen Übung .....	42
Brainstorming zu Problemen, die bei der Übung "Elterntypen" aufgetreten sind .....	44
Gut genug, um Eltern zu sein .....	45
Selbstreflexion und Zielsetzung.....	46
Aktionsplan zur Selbstfürsorge.....	47
Praktische Links und Bücher.....	48
Englisch.....	48
Deutsch.....	48
Ungarisch.....	50
Griechisch .....	51
Quelle der Bilder.....	51
Basis Clearing-Vorlage zum Ausdrucken .....	51

## Grundlegende Philosophie und die Ansätze

Das Projekt „Eltern werden“ entstand aus einer Reihe von Gesprächen mit Eltern aus verschiedenen europäischen Ländern, die trotz unterschiedlicher Erziehungsstile, Strategien und Lebensumstände ähnliche Herausforderungen erleben. Dabei wurde deutlich, dass uns unabhängig von den Unterschieden – sei es in Erziehungsmustern oder im Alter unserer Kinder – eine zentrale Erfahrung verbindet: Elternschaft ist einer der prägendsten Aspekte unseres Lebens. Sie beeinflusst nahezu jeden Lebensbereich und kann uns beflügeln, wenn wir lernen, bewusst mit ihr umzugehen und den passenden Rahmen für die Gestaltung unserer Familie zu schaffen.

Doch Elternschaft birgt auch Herausforderungen. Wenn wir unsere eigenen Fähigkeiten, Energien und Persönlichkeiten falsch einschätzen und uns unrealistische Erwartungen auferlegen, um unseren Kindern gerecht zu werden, kann sie schnell zur Belastung werden. Ziel ist es daher, Eltern dabei zu unterstützen, ihre Rolle mit Klarheit, Selbstvertrauen und einer realistischen Perspektive zu gestalten.

In den letzten Jahren zögern junge Menschen zunehmend, Kinder zu bekommen. Laut Eurostat wurden 2022 in der Europäischen Union 3,88 Millionen Babys geboren – ein Rückgang im Vergleich zu 4,09 Millionen im Jahr 2021 und deutlich weniger als 4,68 Millionen im Jahr 2008. Zahlreiche Studien analysieren die Ursachen dieses Trends, doch eine detaillierte Diskussion würde den Rahmen dieses Leitfadens sprengen. Unsere eigenen, nicht repräsentativen Untersuchungen zeigen jedoch, dass Themen rund um die Elternschaft junge Menschen im Alter von 20 bis 35 Jahren stark beschäftigen und oft negativ beeinflussen. Manche Herausforderungen wurzeln in persönlichen Verhaltensmustern aus der Kindheit, die meisten jedoch in negativen Entwicklungen in der Gesellschaft. Viele empfinden es heute als schwieriger, an eine positive Zukunft zu glauben, obwohl dies historisch gesehen nie einfach war.

Unser Ziel ist es, jungen und werdenden Eltern zu helfen, ihre eigenen Antworten auf diese drängenden Fragen zu finden und sie in ihrem Bemühen zu unterstützen, selbstbewusste und resiliente Eltern zu werden. Elternschaft ist eine Rolle, die uns körperlich, geistig, emotional und finanziell fordert. Besonders in den ersten Jahren übernehmen wir Aufgaben für unsere Kinder, die sie noch nicht alleine bewältigen können. Wir vermitteln grundlegende Konzepte, bieten Orientierung und versuchen, ein positives Vorbild zu sein. Das ist zweifellos eine anspruchsvolle Aufgabe, die Klarheit und innere Stabilität erfordert. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, müssen wir uns zunächst mit unseren eigenen Ängsten, Unsicherheiten und Bedürfnissen auseinandersetzen – ähnlich wie im Flugzeug, wo wir zuerst unsere eigene Sauerstoffmaske aufsetzen müssen, bevor wir anderen helfen können.

Für das Projekt „Eltern werden“ stützen wir uns auf die Prinzipien der positiven Psychologie. Die Forschung von Fredrickson (1998, 2001) hat gezeigt, dass positive Emotionen ebenso wie negative mit evolutionären Vorteilen verknüpft sind. Positive Emotionen fördern aktiv den Aufbau persönlicher Ressourcen und stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Dabei steht „positiv“ nicht für naiven Optimismus, sondern für ein stabiles emotionales Gleichgewicht, das auch den Umgang mit negativen Gefühlen einschließt. Zusätzlich zu diesem Leitfaden haben wir einen weiteren mit dem Titel „Sei du selbst! Kompass für die Elternschaft“ entwickelt, der ebenfalls für Fachkräfte nützlich sein kann.

Elternschaft bringt eine Vielzahl intensiver emotionaler Erfahrungen mit sich. Sie fühlt sich oft wie eine Achterbahnfahrt aus Sorgen, Wut, Freude, Verzweiflung und anderen Emotionen an. Diese Herausforderungen machen es für junge Eltern besonders wichtig, Unterstützung zu finden. Das Projekt „Eltern werden“ legt deshalb den Schwerpunkt auf die Eltern selbst – auf ihre Schwierigkeiten, ihr Selbstbewusstsein und ihre Fähigkeiten. Denn wir sind überzeugt, dass die Unterstützung der Eltern letztlich der gesamten Familie und damit der Gesellschaft zugutekommt. Ein ausgeglichener Elternteil kann seine Rolle effektiver ausfüllen, was zu ausgeglicheneren Kindern und einer stärkeren familiären Verbindung führt.

In diesem Leitfaden stellen wir ein Toolkit bereit, das Fachkräfte bei ihrer Arbeit mit jungen Eltern unterstützt. Es enthält Übungen aus den Bereichen Geschichtenerzählen, Drama und Symbolarbeit. Nach einer kurzen Einführung in die Methodik präsentieren wir spezifische Übungen, die sowohl in Gruppen als auch individuell angewendet werden können. Ziel ist es, bei jungen Eltern Soft Skills wie Selbstbewusstsein, emotionale Intelligenz, Achtsamkeit und Resilienz zu fördern.

Unsere Spiele und Übungen setzen keine psychiatrische oder psychologische Ausbildung voraus. Sie sind kein Ersatz für eine Therapie oder Traumaverarbeitung, sondern sollen helfen, alltägliche Herausforderungen zu bewältigen. Sollten bei Teilnehmer:innen tief verwurzelte Probleme sichtbar werden, empfehlen wir, psychologische oder therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Der Übungsleiter oder die Übungsleiterin sollte in solchen Fällen auf geeignete Fachkräfte verweisen.

## Methoden

### Storytelling (Geschichten erzählen)

Geschichten umgeben uns überall: in unseren Erinnerungen, der Familiengeschichte, unserer Straße, Stadt oder unserem Land. Sie entstehen, wenn wir Freund:innen, Kolleg:innen oder Nachbar:innen begegnen und handeln von Alltagserfahrungen wie Freude, Trauer, Ärger, Ängsten und Hoffnungen. Geschichten verbinden uns mit anderen und schaffen Vertrauen.

Erzählungen, eine grundlegende Struktur der menschlichen Sinnggebung, sind entscheidend für unsere persönliche Entwicklung. J.P. Sartre beschreibt in "La Nausée": „Der Mensch ist immer ein Erzähler von Geschichten. Er lebt umgeben von seinen eigenen Geschichten und denen anderer, sieht alles, was ihm widerfährt, durch diese Geschichten und versucht, sein Leben so zu leben, als ob er sie erzählen würde.“ Indem wir unsere Erfahrungen als Geschichten im Kontext anderer verstehen, können wir unser Leben aus neuen Perspektiven betrachten.

Inhalt, Sprache und Darbietung von Geschichten spiegeln stets die Kultur wider, in der sie entstehen. Geschichten helfen jungen Menschen, ihre eigene Identität und ihr kulturelles Erbe

wiederzuentdecken. Sie sind Träger von kulturellem und historischem Wissen und fördern Kommunikation sowie Integration, indem sie Brücken zwischen Menschen bauen.

Diese Einheit führt Ausbilder:innen und Sozialarbeiter:innen in die Methode des Geschichtenerzählens ein. Sie erläutert, wie Erzählungen unsere Identitätsbildung prägen und beschreibt, wie das Geschichtenerzählen als pädagogisches Mittel angewandt werden kann. Dabei ist keine professionelle Erfahrung im Geschichtenerzählen erforderlich.

## Definition des Geschichtenerzählens

Das Geschichtenerzählen ist eine uralte Kunst, die eng mit Literatur, Volkskultur und kulturellem Erbe verknüpft ist. Im Fokus steht das mündliche Erzählen, das eine soziale Dimension besitzt. Heidi Dahlsveen und Luis Correia definieren es so:

Mündliches Erzählen ist eine direkte, unvermittelte Art, eine Geschichte zu teilen, die die gemeinsame Anwesenheit von Erzähler:in und Zuhörer:in voraussetzt. Es existiert nur in dem Moment, in dem es erzählt wird, und ist unwiederholbar. Es betont die menschliche Interaktion und verlangt Sensibilität, die passende Geschichte im richtigen Moment auszuwählen und sie lebendig zu vermitteln. Zuhörende wiederum benötigen Offenheit, um sich auf die Geschichte und die Perspektive der Erzähler:in einzulassen.

Jede Person, die Erfahrungen teilt, kann Geschichten erzählen. Mündliches Erzählen fordert Offenheit und die Fähigkeit, eigene Bilder und Sichtweisen auszudrücken. Gleichzeitig verlangt es von Zuhörenden die Bereitschaft, sich auf andere Perspektiven einzulassen. Diese zwischenmenschliche Interaktion macht das mündliche Erzählen zu einem wertvollen Instrument sozialer Beziehungen."

## Geschichtenerzählen als pädagogisches Mittel

Die Kraft des Geschichtenerzählens als pädagogisches Werkzeug und Mittel zur Gemeinschaftsbildung ist unbestritten. Es verbindet unser tägliches Denken mit einem tieferen Verständnis der Welt. Neben der Vermittlung technischer Kompetenzen wie Kommunikation und Sprache wird oft die soziale und kognitive Wirkung unterschätzt, die alternative Denkstile und Verbindungen fördern.

### **Vorteile des Geschichtenerzählens:**

- Fördert Kreativität und Visualisierung.
- Stärkt Kommunikations- und soziale Fähigkeiten.
- Erhöht das Selbstwertgefühl.
- Schafft Verbindungen zwischen Erzähler:in und Zuhörer:in, stärkt das Gemeinschaftsgefühl.
- Verbessert Lese-, Schreib- und Verständnisfähigkeiten.
- Erweitert Wortschatz, Vorstellungskraft und logisches Denken.
- Fördert kritisches Denken durch den Vergleich unterschiedlicher Perspektiven und Reaktionen.
- Verbessert Empathie und interkulturelles Verständnis.
- Stärkt Gruppendynamik und soziale Interaktionen.

Unabhängig vom Kontext – sei es in formaler, nicht-formaler oder informeller Bildung – lassen sich durch Geschichtenerzählen pädagogische, persönliche und soziale Vorteile erkennen. Es schafft ein motivierendes Lernumfeld, fördert Fähigkeiten und trägt zur kulturellen sowie persönlichen Selbsterkenntnis bei. Geschichten ermöglichen den Ausdruck von Gedanken und Ideen, stärken die Identität und fördern interkulturelle Kommunikation.

Die Bedeutung von Geschichten

„Wir haben ein tiefes Bedürfnis, Geschichten zu erzählen und zu hören. Sie helfen uns, Erfahrungen zu teilen, einander zu verstehen und Gemeinschaften aufzubauen. Geschichten sind überall: in persönlichen Anekdoten, in Erklärungen von Bräuchen oder in Weisheiten, die wir durch Erzählungen vermitteln. Sie sind die Essenz unserer Denkweise und ein kraftvolles Mittel, um Kommunikation zu meistern, Barrieren abzubauen und Verbindungen zu schaffen.“

Mehr über den Nutzen von Geschichten – von Sinnstiftung über Erinnerung bis hin zur Heilung – finden Sie auf der Website Call of Story im Abschnitt „Why Tell Stories“ unter <http://www.callofstory.org/en/storytelling/whytell.asp>.

## Drama

Der Begriff „Rolle“ stammt nicht nur aus der Theaterwelt, sondern ist auch ein zentraler Begriff der Sozialpsychologie. Während eine Rolle im Theater als „Spiegel der Interaktionen des täglichen Lebens“ (György Csepeli) verstanden wird, beschreibt sie in der Sozialpsychologie ein Verhalten, das mit einer bestimmten Tätigkeit verbunden ist – ein allgemeines Verhaltensmuster.

Erving Goffman entwickelte das dramaturgische Modell, wonach wir im Alltag verschiedene Rollen spielen, um von anderen so wahrgenommen zu werden, wie wir es möchten. Dabei nutzen wir „Requisiten“ und Symbole unserer Rolle, z. B. Kleidung, Sprache oder Verhalten, und gestalten unsere Umgebung entsprechend.

Sozialpsycholog:innen unterscheiden drei Rollentypen:

1. Vorgegebene Rollen: Diese werden uns mit der Geburt zugewiesen (z. B. männlich/weiblich).
2. Aufgezwungene Rollen: Diese entstehen durch externe Anforderungen, z. B. berufliche oder familiäre Rollen.
3. Situative Rollen: Diese sind spontan und oft kurzfristig, z. B. beim Reisen oder bei besonderen Aktivitäten.

Das Erlernen neuer Rollen ist eine komplexe Aufgabe, für die oft wenig Anleitung existiert. Kinder lernen diese Rollen durch Nachahmung und symbolisches Spiel – auch als „Als-ob“-Spiel bezeichnet.

## Das „Als-ob“-Spiel bei Kindern

Das „Als-ob“-Spiel ist die zentrale Spielaktivität im Vorschulalter. Kinder ersetzen reale Situationen durch imaginäre, spielen Rollen anderer Personen und gestalten ihre eigene Wirklichkeit. Dabei nutzen sie oft Gegenstände zweckentfremdet – ein Besen wird zum Schwert, ein Stuhl zum Auto – oder spielen ganz ohne Requisiten. Diese Spiele orientieren sich an den sozialen Konventionen, die Kinder in ihrer Umgebung erleben.

Das „Als-ob“-Spiel hat oft tiefe Bedeutungen:

- Es spiegelt Wünsche wider (z. B. die Heilung eines kranken Verwandten).
- Es verarbeitet Ängste (z. B. Tod eines Spielcharakters).
- Es behandelt Konflikte und moralische Fragestellungen (z. B. bei Cowboy- und Indianerspielen).
- Es ermöglicht das Einüben erwachsener Rollen (z. B. „Papa-Mama“-Spiel).

Diese Spiele sind Ausdruck der Realität und sozialen Bedingungen, die ein Kind erlebt. Sie fließen in das Verhalten des Kindes ein und haben eine prägende Wirkung auf die Charakterbildung.

## Rollenspiele im Erwachsenenalter

Die Offenheit für Rollenspiele verschwindet nicht mit der Kindheit – sie bleibt ein wertvolles Lerninstrument. Erwachsene können diese Fähigkeit nutzen, um imaginäre Situationen durchzuspielen, in andere Rollen zu schlüpfen und Strategien für reale Herausforderungen zu entwickeln.

Ziele und Nutzen von Rollenspielen:

- Sichere Umgebung: In einer „geschützten Flasche“ können schwierige Situationen nachgestellt und Lösungen erprobt werden.
- Gemeinsames Lernen: Rollenspiele bieten die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Strategien zu entwickeln.
- Experimentieren ohne Risiko: Verschiedene Ansätze können getestet werden, ohne dass reale Konsequenzen drohen.
- Soziale Aktion: Rollenspiele fördern die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen den Teilnehmenden. Je größer die Gruppe, desto vielfältiger die Perspektiven und Lösungen.

Rollenspiele eignen sich für viele Lebenssituationen, sei es zur Konfliktbewältigung, Entscheidungsfindung oder zur Stärkung von Kommunikationsfähigkeiten. Durch gezieltes Einsetzen von Rollenspielen können Trainer:innen und Teilnehmende Werkzeuge entwickeln, die im Alltag anwendbar sind.

Rollenspiele sind mehr als bloße Nachahmung. Sie bieten die Möglichkeit, neue Perspektiven einzunehmen, Verhaltensmuster zu erkennen und kreative Lösungen zu erarbeiten. In der Gruppe ermöglichen sie einen reichen Erfahrungsaustausch und fördern das soziale Lernen. Mit Rollenspielen können wir die Herausforderungen des Lebens spielerisch erkunden und

gezielt auf reale Situationen vorbereiten – eine Methode, die für Bildungs- und Trainingskontexte unverzichtbar ist.



Elternschaft ist ein lebenslanges Lernen, das oft schon in der Kindheit beginnt. Kinder beobachten ihre Eltern und übernehmen unbewusst Verhaltensweisen. Im Vorschulalter üben sie durch Fantasie- und Rollenspiele, wie sie sich später in der Elternrolle verhalten könnten. Während der Schwangerschaft stellen sich viele vor, wie das Leben mit einem Kind aussehen wird, und bereiten sich durch bewusste Auseinandersetzung mit Inhalten auf ihre neue Rolle vor. Dramatische Methoden bieten in diesem Kontext eine hervorragende Möglichkeit, Verhaltensmuster zu reflektieren und Konflikte zu bearbeiten.

Das zentrale Werkzeug in der dramatischen Methodik ist das Rollenspiel. Hier „tut man so, als ob“: Teilnehmende schlüpfen in eine andere Rolle und bearbeiten im Schutz dieser Rolle oft eigene Themen. Die Mitspielenden, die Leitung und Beobachtenden wissen dabei nicht, wie sehr die dargestellte Rolle die tatsächliche Realität der Teilnehmenden widerspiegelt. Der

Fokus liegt auf der gemeinsamen Arbeit an einer imaginären Situation und nicht auf der Offenlegung persönlicher Erfahrungen oder Beziehungen aus dem echten Leben.

### Rollenspiel in der Theaterarbeit

Beim Rollenspiel wird eine Szene entweder in Paaren, kleinen Gruppen oder als gesamte Gruppe durchgespielt. Der Schwerpunkt liegt nicht auf einer perfekten schauspielerischen Darbietung, sondern auf dem Üben verschiedener Situationen und Reaktionen. Es geht darum, Probleme oder Konflikte in einer sicheren Umgebung zu bearbeiten und Lösungsansätze zu entwickeln.

Die Zuschauer:innen – die Teilnehmenden, die aktuell nicht in einer Rolle spielen – sind ebenfalls aktiv beteiligt. Sie beobachten, reflektieren und lernen aus den gespielten Szenen für ihre eigene Elternschaft. Rollen wechseln stetig: Die Zuschauenden werden zur nächsten Szene Akteur:innen, während die vorherigen Spielenden nun beobachten. Dies fördert die Vielfalt der Perspektiven und den kollektiven Lernprozess.

Wichtige Aspekte der Theaterarbeit:

- Es gibt keine Erwartungen an schauspielerisches Talent – entscheidend ist das Erleben der Situation und das Experimentieren mit Lösungsansätzen.
- Das Rollenspiel bietet eine „Laborumgebung“, um Herausforderungen zu simulieren und neue Verhaltensweisen zu testen.
- Spannungen und Konflikte sind essenziell, da sie den Spielverlauf vorantreiben und tiefere Einsichten ermöglichen.

Neben dem Rollenspiel können zusätzliche Werkzeuge eingesetzt werden, darunter:

- Symbole, Zeichnungen oder schriftliche Reflexionen (z. B. Tagebucheinträge, Listen, Briefe).
- Schnappschüsse von Figuren in bestimmten Momenten.
- Die Gedanken oder Perspektiven von Charakteren durch „laut gedacht“-Techniken.

### Geschichten als Grundlage des Dramas

Erzählungen bilden die Basis jeder dramatischen Arbeit. Eine gute Geschichte bietet eine klare innere Logik und enthält Konflikte, die gelöst werden sollen. Teilnehmende können sich mit den dargestellten Figuren identifizieren oder deren Prinzipien ablehnen, um schließlich allgemeine Lehren für das eigene Leben zu ziehen.

Für ein Training mit Eltern und werdenden Eltern ist es sinnvoll, Geschichten aus dem Familienleben aufzugreifen. Dazu gehören:

- Herausforderungen der Kindererziehung,
- Beziehungskonflikte,
- Generationenkonflikte.

Wichtig ist, darauf zu achten, dass keine ernsthaften persönlichen Probleme eingebracht werden, die den Rahmen eines Theatertrainings überschreiten. Die Arbeit sollte nicht als Ersatz für eine Traumatherapie genutzt werden.

## Unterschied zwischen Theaterpädagogik und Psychodrama

Die Theaterpädagogik wird oft mit Psychodrama verwechselt, unterscheidet sich aber wesentlich. Während Psychodrama persönliche Erfahrungen direkt in den Fokus rückt, basiert die Theaterpädagogik auf fiktiven, von den Teilnehmenden erdachten Ereignissen.

Kernelemente der Theaterpädagogik:

- Die Teilnehmenden bleiben stets unter dem Schutz der Rolle und müssen keine persönlichen Erfahrungen offenlegen.
- Es liegt in ihrer Entscheidung, ob und in welchem Umfang sie ihre eigenen Erfahrungen in die Übung einfließen lassen.
- Das Hineinversetzen in eine andere Rolle fördert Empathie und ein tieferes Verständnis von Konflikten, ohne die Teilnehmenden emotional zu gefährden.

## Nutzen dramatischer Methoden

Rollenspiele und dramatische Übungen sind wertvolle Werkzeuge, um Perspektiven zu wechseln, soziale Kompetenzen zu stärken und Konflikte zu bearbeiten. Sie schaffen eine sichere Umgebung für Experimente, ermöglichen das Erkennen von Verhaltensmustern und fördern das kreative Erarbeiten von Lösungen. Indem Teilnehmende verschiedene Aspekte eines Problems erkunden, gewinnen sie Einblicke, die sie auf reale Lebenssituationen übertragen können – eine zentrale Fähigkeit, insbesondere in der Elternschaft.

## Symbolarbeit

### Symbole und der menschliche Geist

Symbole, mit ihrer tiefgreifenden Fähigkeit, komplexe Ideen und Emotionen zu vermitteln, sind in therapeutischen und pädagogischen Kontexten unverzichtbar. Umberto Eco beschrieb treffend: „Die Welt ist ein Wald von Zeichen, und sie müssen gedeutet werden.“ Dieser Gedanke verdeutlicht, dass Symbole eine zusätzliche Sprache bieten, die Menschen hilft, sich auszudrücken, wenn herkömmliche Mittel nicht ausreichen. Sie fungieren als Dolmetscher:innen für schwer artikulierbare oder unbewusste Inhalte.

Die Bedeutung eines Symbols ist stets subjektiv und wird durch individuelle Erfahrungen geprägt. Ein einzelnes Symbol kann daher unterschiedliche Bedeutungen und Gefühle hervorrufen. Dieses Wechselspiel zwischen subjektiver Wahrnehmung und emotionaler Resonanz ist zentral für die Wirksamkeit von Symbolen in Therapie und Training.

## Jungs Verständnis von Symbolen

Carl Gustav Jung betonte bereits 1912 die Bedeutung von Symbolen als Werkzeuge zur Verbindung des Bewussten mit dem Unbewussten. Für ihn waren Symbole keine bloßen Zeichen, sondern lebendige, dynamische Bilder, die dem kollektiven Unbewussten entspringen – einem Reservoir gemeinsamer menschlicher Erfahrungen und Archetypen. Archetypen wie der Held, die Mutter oder der Schatten manifestieren sich in Träumen, Mythen, Kunst und Ritualen und geben Einblicke in die tiefsten Schichten der Psyche.

Nach Jung fördern Symbole den Prozess der Individuation, also die Integration bewusster und unbewusster Aspekte des Selbst. Durch diese Integration können Menschen zu psychologischer Ganzheit gelangen. Symbole ermöglichen es ihnen, auf unbewusste Inhalte zuzugreifen, sie zu verarbeiten und persönliches Wachstum zu fördern.

Jung unterschied zwischen:

- Persönlichen Symbolen: Entstehen aus individuellen Erfahrungen und spiegeln persönliche Bedeutungen wider.
- Kollektiven Symbolen: Universelle Symbole, die über Kulturen und Zeiten hinweg in Mythen, Ritualen und Erzählungen auftauchen und gemeinsame menschliche Erfahrungen repräsentieren.

Jung hob die transformative Kraft von Symbolen in der Therapie hervor. Sie helfen Menschen, unbewusste Konflikte und Wünsche zu erkennen und zu integrieren, wodurch Heilung und Selbsterkenntnis ermöglicht werden.

## Symbole und menschliche Wahrnehmung

Susanne K. Langer betonte in ihrem Werk "Philosophy in a New Key" die Rolle von Symbolen in der menschlichen Wahrnehmung und Kommunikation. Laut Langer formen Symbole unsere Realität und kognitive Prozesse, da der menschliche Verstand die Welt durch symbolische Interpretationen versteht. Dieser symbolische Rahmen ist entscheidend für den Ausdruck komplexer Gedanken, Gefühle und kultureller Phänomene.

## Heilung durch Symbole: Die Perspektive der Navajo

Edward Sandner, ein Jungscher Analytiker, untersuchte die Rolle von Symbolen in den Heilungsritualen der Navajo. Symbole wie Sandmalereien, Gesänge und Rituale schaffen dort Brücken zwischen dem Bewusstsein und tieferen Schichten der Psyche. Diese Symbole sind dynamisch, kontextabhängig und reich an Bedeutung. Sie ermöglichen es den Teilnehmer:innen, Harmonie und Balance wiederherzustellen, indem sie psychologische Heilung und Transformation fördern.

Sandners Konzept der „symbolischen Heilung“ beschreibt, wie die rituelle Arbeit mit Symbolen psychische Prozesse anregen kann. Die mythologisch und kosmologisch verwurzelten Symbole der Navajo sprechen die Teilnehmenden auf mehreren Ebenen an und schaffen eine tiefe Resonanz zwischen individueller Erfahrung und kollektiver Bedeutung.

## Symbole als Werkzeuge für Transformation

Symbole bieten eine kraftvolle Methode, um tiefere Einblicke in die menschliche Psyche zu gewinnen. Sie fördern die Kommunikation, die persönliche Entwicklung und die Heilung, indem sie unbewusste Inhalte sichtbar machen. Ob in Therapie, Ausbildung oder kulturellen Kontexten – die Arbeit mit Symbolen eröffnet Möglichkeiten zur Reflexion, Integration und Transformation, die sowohl individuell als auch kollektiv von großer Bedeutung sind.



### **Symbole in Beratung und Ausbildung**

Symbole fungieren in der Therapie und Ausbildung als universelle Sprache, die es ermöglicht, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die sonst schwer oder gar nicht verbalisiert werden können. Besonders in Kontexten, in denen verbale Kommunikation eingeschränkt ist, bieten Symbole eine Brücke, um Kommunikationsbarrieren zu überwinden. Sie fördern ein tieferes Verständnis und erleichtern die Lösungsfindung – ein entscheidender Vorteil in der Therapie, wenn es Klient:innen schwerfällt, ihre inneren Erfahrungen zu artikulieren.

### **Sandspieltherapie: Ein symbolischer Zugang zur Psyche**

Die Sandspieltherapie ist eine bewährte Methode, die von Dora M. Kalff entwickelt wurde, einer Schweizer Jungschen Analytikerin. Kalff ließ sich von Margaret Lowenfelds „World Technique“ inspirieren, bei der ein Sandkasten und Miniaturen verwendet werden, um

Kindern zu helfen, ihre innere Welt auszudrücken. Sie erweiterte diese Technik und integrierte sie in den jungianischen Ansatz, der die symbolische und expressive Natur des Sandspielprozesses betont.

Kalff sah im Sandspiel einen „freien und geschützten Raum“, der es ermöglicht, das Unbewusste zu aktivieren und den Prozess der Individuation – die Integration bewusster und unbewusster Aspekte des Selbst – zu fördern. Sandszenen, die Klient:innen mit Miniaturen erschaffen, dienen dabei als Spiegel ihrer Psyche und helfen, verborgene Aspekte des Selbst zu erkennen und zu integrieren.

Phasen der Sandspieltherapie:

1. Vorbereitung: Klient:innen werden mit dem Material vertraut gemacht (Sandkasten, Miniaturen).
2. Gestaltung: Sie erstellen Szenen, die ihre innere Welt widerspiegeln.
3. Beobachtung: Die Therapeut:in analysiert, ohne zu bewerten.
4. Reflexion: Klient:innen reflektieren die Bedeutung ihrer Kreationen, oft unterstützt durch Fragen oder Impulse.

## Symbolarbeit nach Wilfried Schneider

Ein weiterer Ansatz zur Arbeit mit Symbolen wurde von Wilfried Schneider entwickelt, der den Begriff „Symbolarbeit“ prägte. In seinem Buch "When Words Are Missing – Symbols as Interpreters" beschreibt Schneider, wie Symbole helfen können, emotionale Erinnerungen zu aktivieren und gleichzeitig zu regulieren.

Kernaspekte der Symbolarbeit:

- Symbole helfen, die Einzigartigkeit bestimmter Momente oder Gefühle hervorzurufen – nicht als rationales Wissen, sondern als gegenwärtiges emotionales Erleben.
- Klient:innen entscheiden selbst, wie viel sie von ihren Erinnerungen preisgeben möchten, was emotionale Überforderung verhindert.
- Symbole bieten eine visuelle und greifbare Möglichkeit, positive und negative Ereignisse als Teil eines größeren Lebenszusammenhangs zu sehen.
- Gegenstände, die in der Intervention verwendet werden, werden zu Symbolen, die Denken, Handeln und Emotionen verbinden.

Im Gegensatz zur jungianischen Symbolarbeit haben Symbole bei Schneider keine festen Bedeutungen. Diese Flexibilität macht den Ansatz besonders geeignet für Workshops und Coaching-Situationen, da er universell und zugänglich ist.

## Symbole in Workshops und Gruppenprozessen

In gruppenbasierten Kontexten, wie Workshops oder Trainings, beschleunigen Symbole Lern- und Problemlösungsprozesse. Sie ermöglichen Teilnehmenden, schnell und präzise auf den Kern eines Problems zu kommen, ohne emotional überwältigt zu werden.

Vorteile des Einsatzes von Symbolen:

- Klarheit: Symbole helfen, komplexe Themen und Emotionen auf einfache Weise zu kommunizieren.
- Engagement: Sie fördern eine unmittelbare und praktische Auseinandersetzung mit Herausforderungen.
- Integration: Sie verbinden Problemanalyse mit Zielsetzung und praktischen Lösungsansätzen.

Dieser Ansatz unterstützt sowohl die persönliche als auch die gruppenbasierte Reflexion und ist besonders effektiv in Coaching-, Supervisions- und Präventionskontexten.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Die Symbolarbeit ist aufgrund ihrer Vielseitigkeit für eine breite Palette von Anwendungsfeldern geeignet, darunter:

- Therapie und Beratung: Unterstützung bei der Verarbeitung emotionaler Themen.
- Supervision und Coaching: Förderung von Reflexion und Lösungsansätzen.
- Teamarbeit: Verbesserung von Kommunikation und Zusammenarbeit.
- Training und Prävention: Aufbau von Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien.

Durch ihre einfache Anwendung ist die Symbolarbeit für alle Altersgruppen zugänglich und bietet praktische Werkzeuge zur Förderung von persönlichem Wachstum, Teamdynamik und Resilienz. Symbole sind somit ein kraftvolles Mittel, um komplexe Prozesse zu erleichtern und neue Perspektiven zu eröffnen..

### Praktische Implikationen der Symbolarbeit

Ein zentraler Vorteil der Arbeit mit Symbolen ist ihre Fähigkeit, Teilnehmer:innen von Beginn an auf eine sinnvolle Weise einzubinden. Symbole ermöglichen es, dass sich Individuen schnell öffnen, ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken und ihre Stärken sowie Fähigkeiten erkennen können – ein grundlegender Schritt für effektive Therapie- und Ausbildungsprozesse. Dieses frühe Engagement verhindert eine emotionale Überforderung und schafft ein unterstützendes Umfeld, in dem persönliche Einsichten und Erkenntnisse entstehen können.

Darüber hinaus fördern Symbole Autonomie, indem sie den Einzelnen in die Lage versetzen, selbstständig und selbstbewusst zu handeln. Dieser Aspekt der Symbolarbeit ist entscheidend, um nachhaltige Veränderungen und persönliches Wachstum zu ermöglichen. Die Interventionen und kreativen Methoden, die im Rahmen der Symbolarbeit entwickelt werden, sind so gestaltet, dass sie sowohl wörtlich als auch metaphorisch verstanden werden können – eine Eigenschaft, die sie zu kraftvollen Werkzeugen für Transformation macht.

### Symbole als persönliche Brücken

In der Symbolarbeit werden Gegenstände verwendet, die mit persönlichen Geschichten oder Gefühlen verknüpft sind. Diese Gegenstände werden zu Symbolen, die den Einzelnen helfen,

ihre Gedanken und Emotionen zu ordnen. Sie dienen als greifbare Hilfsmittel, um mit Mehrdeutigkeit und Komplexität umzugehen.

Wilfried Schneider betont in seinem Arbeitspapier „Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen“, wie wichtig die Auswahl solcher Gegenstände ist. Sie ermöglicht einen schnellen und tiefgreifenden Zugang zu den bearbeiteten Themen. Einige Symbolarbeit-Interventionen konzentrieren sich genau auf diesen Schritt – die Auswahl und Verwendung persönlicher Symbole –, was sie besonders effektiv in verschiedenen Kontexten macht.

### **Ein umfassender Prozess: Komplexe Symbolarbeit**

Schneider hat auch einen strukturierten Prozess für komplexere Interventionen entwickelt, der Elemente des Sandspielansatzes und des Balint-Gruppenansatzes kombiniert. Dieser Prozess umfasst klar definierte, aufeinanderfolgende Schritte und kann in kurzer Zeit (20–30 Minuten) durchgeführt werden.

Wesentliche Merkmale des Prozesses:

- Strukturierter Ablauf: Der Prozess folgt einer klaren Abfolge von Schritten, die das Thema systematisch erschließen.
- Einbindung der Gruppe: Die Arbeit in Gruppen ermöglicht es den Teilnehmer:innen, von den Perspektiven ihrer Gleichaltrigen zu profitieren und kollektive Erkenntnisse zu gewinnen.
- Zeitliche Effizienz: Der Ansatz ist so konzipiert, dass er in kurzer Zeit eine tiefgehende Reflexion ermöglicht.

Die Arbeit mit Symbolen ist eine wirkungsvolle Methode, um schnell Zugang zu persönlichen Themen zu erhalten und individuelle sowie gruppenbasierte Entwicklungsprozesse anzustoßen. Ob in einfachen Interventionen oder im Rahmen eines umfassenderen Prozesses – Symbole dienen als Brücke zwischen Emotionen, Gedanken und Handlungen und schaffen einen sicheren Raum für Reflexion, Wachstum und Transformation. Schneider's Methodik bietet dabei eine solide Grundlage, um Symbole gezielt und effektiv in verschiedenen Kontexten einzusetzen..

### **Das Szenario einer komplexen Symbolarbeitssitzung:**

- Fragestellung entwickeln
- Arbeit mit dem Material
- Die Klient:in erstellt eigenständig eine Szene, wie beispielsweise das Basic Clearing oder die Inneren Bilder Szenarien. Dieser Prozess dauert etwa 10–15 Minuten und erfolgt ohne Zuschauer:innen.
- Nach Fertigstellung setzt sich die Gruppe um die Klient:in und das Modell, um gemeinsam in die Reflexion zu gehen.

Ablauf in 5 Schritten:

### **SCHRITT 1 - Präsentation**

Die Klient:in: Stellt das Thema ihrer Szene vor und erklärt die gewählten Elemente (z. B. „Diese Hand steht für...“).

Die Gruppe (oder 3 ausgewählte Personen): Hört aufmerksam zu und beobachtet die Gestik, Mimik, Körperhaltung, Atmung und Tonlage der Klient:in. Dabei achten sie darauf, ob bestimmte Elemente besonders hervorgehoben oder berührt werden

### **SCHRITT 2 - Sachfragen**

Die Gruppe: Stellt Fragen, die sich ausschließlich auf die sichtbaren Elemente und deren Anordnung beziehen. Es werden keine interpretierenden oder „Warum“-Fragen gestellt. Ziel ist es, die Szene besser zu verstehen.

Die Klient:in: Beantwortet diese Fragen.

### **SCHRITT 3 - Wahrnehmung**

Die Gruppe: Gibt der Klient:in eine Rückmeldung zu dem, was sie während der Präsentation beobachtet hat. Dazu gehören Gestik, Mimik, Tonlage und andere wahrgenommene Aspekte. Emotionen, die bemerkt wurden, werden ebenfalls beschrieben, einschließlich der Art und Weise, wie sie wahrgenommen wurden.

Die Klient:in: Hört aufmerksam zu, ohne zu reagieren.

### **SCHRITT 4 - Interpretation**

Die Gruppe: Denkt laut über die präsentierte Szene nach und stellt Überlegungen an, wie z. B.:

- „Was könnte das zentrale Problem sein?“
- „Was könnte verändert werden?“
- „Was möchte die Klient:in vielleicht lösen, verstehen oder tun?“
- „Wo könnten Hindernisse oder Lösungen liegen?“

Die Klient:in: Hört aufmerksam zu, ohne direkt zu antworten.

### **SCHRITT 5 - Vereinbarung von Maßnahmen**

Die Klient:in: Gibt Feedback zu den Überlegungen der Gruppe und beantwortet Fragen wie:

- Was wurde als hilfreich oder zutreffend empfunden?
- Wo gibt es Unsicherheiten oder Unstimmigkeiten?
- Welche Aussagen waren besonders wichtig?
- Wo möchte sie konkret ansetzen?
- Die Gruppe: Unterstützt die Klient:in bei der Reflexion, falls nötig.

### **Nächste Schritte und Abschluss**

Nach Schritt 5 unterstützt die Berater:in die Klient:in dabei, konkrete Handlungsschritte für die Zeit nach der Sitzung zu formulieren. Dabei wird festgelegt, was die Klient:in genau umsetzen möchte und wie sie dabei vorgehen wird.

Es kann hilfreich sein, wenn die Klient:in eine Person aus der Gruppe bittet, als "Supervisor:in" zu fungieren. Diese Person könnte zu einem vereinbarten Zeitpunkt Kontakt aufnehmen, um nachzufragen, ob der besprochene Schritt umgesetzt wurde.

Sobald eine klare Vereinbarung zu den nächsten Schritten besteht, schließt die Berater:in die Sitzung ab und bedankt sich bei allen Beteiligten.

## Techniken und Übungen

### Übungen zum Geschichtenerzählen / Storytelling

"Der rote Faden ist an die Spindel gebunden  
an der Spindel herum  
gib ihm einen Tritt und lass ihn sich drehen  
so dass die Geschichte beginnen kann"

In vielen Sprachen gibt es eine direkte Verbindung zwischen dem Wort und dem Faden. Geschichten werden "gewebt" oder "gestrickt", und die Geschichtenerzähler:in ist "die Wortweber:in".

#### Der Faden der Geschichte - Der Faden des Lebens

**Zeit:** 30-45 Minuten

**Werkzeuge:** Kräftige bunte Wollbündel, Klebeband, Schere, Stühle und Tisch, Leiter, Korsett, Stift und Papier in verschiedenen Größen (nicht größer als A4).

#### **Vorbereitung:**

Geschichtenerzählen ist eine soziale Aktivität. Daher ist die soziale Dimension einer Gruppe, die an Erzählaktivitäten beteiligt sein soll, von entscheidender Bedeutung. Vertrauen und Zuversicht sind wesentliche Voraussetzungen dafür, dass Menschen sich anderen gegenüber öffnen und sich trauen, vor anderen zu erzählen. Es liegt auf der Hand, dass zu Beginn genügend Gewicht auf die Teambildung gelegt werden sollte. Die Atmosphäre in der Gruppe ist der mehr oder weniger fruchtbare Boden, auf dem die weiteren Schritte stattfinden und auf dem sich die mit dem Geschichtenerzählen verbundenen Kompetenzen entfalten.

#### **Beschreibung:**

1. Jedes Gruppenmitglied wählt einen farbigen Faden, eine Schere und Klebeband aus.
2. Sie werden gebeten, über ihr Leben von ihrer Geburt bis zum heutigen Tag nachzudenken. Dies ist eine einsame und stille Zeit, die 5 Minuten dauert
3. Sie beginnen, indem sie den Anfang ihres Fadens am Boden, an der Wand, an der Decke, an einem Stuhl oder an einem Tisch befestigen. Sie sollen damit zeigen, ob sie ihre Geburt als Tiefpunkt oder als Höhepunkt betrachten. Tiefpunkt und Höhepunkt werden individuell und persönlich übersetzt und können sich auf einen psychologischen, historischen, medizinischen, finanziellen Hoch- oder Tiefpunkt beziehen. Die Leiter:in, die Trainer:in sollte sehr darauf achten, dass er/sie keine

bestimmte Interpretation vorgibt, andeutet, vorschlägt oder fördert, und er/sie sollte jede Kommunikation zwischen den Teilnehmer:innen verhindern, die zu aktiven und passiven Rollen führen könnte. Jede/r sollte in der Lage sein, die volle Verantwortung für ihre/seine Entscheidungen zu übernehmen.

4. Die Teilnehmer:innen sollen den Faden immer wieder hochziehen oder absenken und ihn bei jeder Richtungsänderung mit Klebeband befestigen. Sie können nicht tiefer als der Boden gehen, aber sie können die Leiter benutzen, um bis zur Decke zu steigen.
5. Die Leiter:in könnte vorschlagen, ein Band mit den wichtigsten Momenten in ihrem Leben anzulegen, z. B. Schulbesuch, Verliebtheit, Geburt eines Kindes, Abschluss des Studiums, Finden oder Verlieren eines Arbeitsplatzes. Normalerweise wären solche Punkte der Beginn der Reise einer Teilnehmer:in, Stopps und Aufenthalte, Gefahren und Hilfe.
6. Nach 30 Minuten sollte der ganze Raum mit Fäden durchzogen sein. 5 Minuten vor dem Ende sollten die Teilnehmer:innen gewarnt werden, dass die Zeit bald abläuft. Wenn einige Personen 5 Minuten mehr brauchen, sollten sie angeboten werden.
7. Nach dem Ende sollten alle Mitglieder der Gruppe über ihre Arbeit nachdenken. Sie können öffentlich oder unter vier Augen Kommentare abgeben und Fragen stellen. Es steht jedem frei, zu antworten oder die Antwort zu verweigern.
8. Die Moderator:in sollte die Erlaubnis einholen, jeden und jedes Thema zu fotografieren.
9. Die Erläuterung der Entwicklung des Themas würde idealerweise dazu beitragen, einen kontemplativen Prozess des Geschichtenerzählens zu strukturieren. Dann sollte jedes Mitglied gefragt werden, ob es die Geschichte seines Themas erzählen möchte, wobei alle Punkte, die es schützen möchte, mit "Sie sehen, dass es hier einen Höhepunkt/Tiefpunkt gibt, aber ich möchte das nicht diskutieren" weggelassen werden.
10. Schließlich sollte jedem Mitglied idealerweise die Möglichkeit geboten werden, alle durch die Tätigkeit aufgeworfenen Fragen unter vier Augen mit einem Analytischen zu besprechen.
11. Die Sitzung kann je nach aufgebauter Spannung oder Entspannung mit einem kleinen Mythos am Faden oder dem von der Leiter:in/Erzähler:in angebotenen Labyrinth abgeschlossen werden.

### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

- Diese Aktivität bietet Material und Struktur für eine analytische Nachbereitung (entweder in der Gruppe oder im analytischen Paar).
- Persönliche Geschichte im Raum darstellen.
- Finden Sie Kontinuität und Sinn in den Lebensereignissen.
- Sie stellen die "Höhen und Tiefen" des Lebens dar und definieren die eigene Einschätzung / Definition der emotionalen Reaktion auf wichtige Ereignisse.
- Legen Sie "Wendepunkte" im Lebenslauf fest.
- Definieren Sie die Punkte und Grenzen des "Ungesagten/ Nicht-Gesagten" und erleben Sie es als einen Raum der Intimität und Freiheit und nicht als einen dunklen Punkt der Vermeidung und des Schmerzes.

- Den persönlichen Lebensweg vereinheitlichen und Distanzierungspunkte zu den körperlichen und seelischen Empfindungen definieren.
- Viktimisierung bekämpfen. Hilft der Teilnehmer:in, ihr/sein Leben nicht aus der Sicht eines Opfers, sondern einer Akteur:in zu sehen, die Entscheidungen trifft und handelt.
- Wenn es als Gruppenspiel präsentiert wird, kann es einen Prozess der Reflexion über die Vergangenheit mit Spaß bereichern und das Wiederkäuen der Vergangenheit vermeiden.
- Umstrukturierung der persönlichen Geschichte und damit Förderung des Aufbaus einer neuen (hoffentlich besser angepassten) sozialen oder sogar persönlichen IDENTITÄT.



## Kartierung der Reise der Elternschaft

**Zielsetzung:** Diese Übung soll die Teilnehmer:innen dazu anleiten, über ihren Lebensweg als Eltern nachzudenken, einschließlich ihrer vergangenen Erfahrungen, ihrer derzeitigen Rolle und ihrer Wünsche für die Zukunft. Durch künstlerischen Ausdruck werden die Teilnehmer:innen die wichtigen Momente und Meilensteine in ihrem Leben visuell darstellen.

- Förderung eines tieferen Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion der Teilnehmer:innen.
- Einblicke in die Art und Weise, wie die einzigartigen Erfahrungen der Eltern ihre Sichtweise prägen.
- Erstellung einer visuellen Erzählung über den Erziehungsweg einer jeden Teilnehmerin / eines jeden Teilnehmers.

**Zeit:** 120 Minuten

**Werkzeuge:** Papier, Bleistifte, Farben.

### **Vorbereitung:**

Sorgen Sie dafür, dass jede/r Teilnehmer:in ausreichend Platz hat, um an ihrer/seiner visuellen Darstellung zu arbeiten. Bereiten Sie ggf. benötigte Aufforderungen vor und halten Sie Beispiele oder inspirierende Zitate bereit, falls dies hilfreich ist.

### **Beschreibung:**

#### 1. Einführung

- Geben Sie jeder Teilnehmer:in ein großes Blatt Papier.
- Bitten Sie sie, einen gewundenen Weg quer über die Seite zu zeichnen. Bitten Sie sie, in der Mitte des Weges einen Kreis zu zeichnen. Beschriften Sie die linke Seite des Weges mit "Die bisherige Reise der Eltern" und die rechte Seite mit "Die kommende Reise".

#### 2. Nachdenken über die Vergangenheit (30 Minuten)

- Hintergrund-Reflexion: Fordern Sie die Teilnehmer:in auf, über ihre Herkunft nachzudenken, einschließlich Kinder, Familie, kultureller Hintergrund, Sprache und Gemeinschaft. Sie können Elemente zeichnen oder schreiben, die diese Einflüsse darstellen.
- Gefährten auf der Reise: Bitten Sie sie, über diejenigen nachzudenken, die als Eltern - Familie, Kinder, enge Freund:innen, Mentor:innen und sogar Haustiere - Teil ihrer Reise waren.
- Lieblingsorte und Meilensteine: Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre Lieblingsplätze oder -orte auf dem Weg zu markieren, an denen sie bedeutende Erinnerungen geschaffen haben. Identifizieren Sie dann zwei wichtige Meilensteine, die sie auf ihrem bisherigen Erziehungsweg erreicht haben, und illustrieren oder notieren Sie diese.
- Überwundene Herausforderungen: Die Teilnehmer:innen zeichnen einen Berg und einen Fluss, um zwei Herausforderungen zu symbolisieren, die sie bewältigt haben. Sie sollten überlegen, wie sie diese Hindernisse überwunden haben.

- Das Parenting Survival Kit: Oben auf der Seite erstellen die Teilnehmer:innen ein "Survival Kit", in dem sie die Menschen, Werte oder Stärken auflisten, die sie in schwierigen Zeiten unterstützt haben.
3. Visionen für die Zukunft (30 Minuten)
- Hoffnungen und Träume: Bitten Sie die Teilnehmer:innen, ihre Hoffnungen und Träume für die Zukunft aufzuschreiben, sei es für sich selbst, für ihre Kinder oder für geliebte Menschen, und diese am Ende des Weges zu platzieren.
  - Zukünftige Reiseziele: Ermutigen Sie sie, Orte, Ziele oder Erfahrungen zu notieren, die sie auf ihrer Reise als Eltern erleben möchten.
  - Zukünftige Meilensteine: Indem sie über ihre bisherigen Erfolge nachdenken, markieren die Teilnehmer:innen drei zukünftige Meilensteine, die sie auf ihrem Weg als Eltern erreichen möchten.
  - Voraussichtliche Hindernisse: Lassen Sie die Teilnehmer:innen einen weiteren Berg zeichnen, der eine Herausforderung symbolisiert, mit der sie rechnen. Sie sollten sich Strategien überlegen, wie sie diese überwinden können.
  - Lieder für die Reise: Bitten Sie die Teilnehmer:innen, ein oder zwei Lieder auszuwählen, die sie auf ihrer Reise mitnehmen möchten. Sie können Symbole oder Texte entlang des Weges zeichnen, um zu zeigen, was diese Lieder für sie bedeuten.
4. Nachdenken über die gesamte Reise (30 Minuten)
- Zeit zum Nachdenken: Geben Sie den Teilnehmer:innen Zeit, ihre Elternreise Revue passieren zu lassen und zu verarbeiten, was sie geschaffen haben.
  - Geschätzte Erinnerungen als Sterne: Bitten Sie die Kinder, Sterne entlang ihres Weges anzubringen, die für schöne Erinnerungen stehen, die sie als Eltern hatten und die sie weiter tragen möchten.
  - Benennung der Reise: Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihrem Weg einen Namen zu geben, der symbolisiert, was dieser Weg der Elternschaft für sie bedeutet.
  - Lebenslektionen: Bitten Sie die Teilnehmer:innen, über die Lektionen nachzudenken, die sie im Leben gelernt haben. Möchten sie eine wichtige Erkenntnis mit anderen teilen?
5. Die Reise teilen (30 Minuten)
- Galerie-Spaziergang: Geben Sie den Teilnehmer:innen Zeit, um herumzugehen und sich die Reisen der anderen anzusehen.
  - Erzählkreis: Versammeln Sie die Teilnehmer:innen in einem Kreis und laden Sie Freiwillige ein, Aspekte ihres Weges zu erzählen.
  - Gruppenreflexion: Schließen Sie mit einer Gruppendiskussion ab. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, darüber nachzudenken, wie es sich angefühlt hat, ihre Geschichte zu erzählen, wie schwierig es war, die Schlüsselmomente zu identifizieren, und welche neuen Entdeckungen oder vergessenen Erinnerungen sie dabei gemacht haben. Mögliche Aufforderungen sind: Wie war es, Ihre Geschichte mit der Gruppe zu teilen? Wie hat es sich auf Sie

ausgewirkt, die Geschichten der anderen zu hören? Welche Erkenntnisse haben Sie über sich selbst oder andere gewonnen?

Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen

- Schaffen Sie ein einladendes und unterstützendes Umfeld.
- Geben Sie den Teilnehmer:innen Raum und Zeit, um ohne Druck nachzudenken.
- Achten Sie auf eventuelle emotionale Reaktionen, denn die Reflexion über persönliche Erlebnisse kann bewegend sein.

## Die Geschichte hinter meinem Namen

**Zielsetzung:** Diese Übung regt die Teilnehmer:innen dazu an, über die persönlichen Geschichten und Bedeutungen hinter ihren Namen nachzudenken und sich darüber auszutauschen. Sie bietet den Eltern die Möglichkeit, in einer unterstützenden Umgebung ihre Identität und Selbstverbundenheit zu erkunden.

**Zeit:** 45 Minuten (je nach Gruppengröße anpassen)

**Werkzeuge:** Flipchart, Flipchart-Marker, Papier, Buntstifte.

**Vorbereitung:** Wahlweise leise Hintergrundmusik während der Schreibzeit.

### **Beschreibung:**

In dieser Übung werden die Teilnehmer:innen aufgefordert, die Geschichte hinter ihrem Namen zu erzählen, einschließlich seiner Herkunft, Bedeutung und persönlicher Überlegungen. Dies kann eine wirkungsvolle Aktivität sein, um Themen wie Identität und Zugehörigkeit zu erkunden.

#### 1. Einführung

Beginnen Sie mit einer Einführung in das Thema und erklären Sie, welche Bedeutung die Erforschung des eigenen Namens als Fenster zur persönlichen Geschichte und Identität hat.

#### 2. Reflexion und Schreiben (10 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer:innen, über die folgenden Fragen nachzudenken und ihre Antworten auf ein Flipchart oder ein Blatt Papier zu schreiben. Jede/r Teilnehmer:in sollte überlegen:

- Wer hat Ihren Namen gewählt und warum?
- Was bedeutet Ihr Name, und hat diese Bedeutung für Sie einen Sinn?
- Hat sich Ihr Name im Laufe der Zeit geändert (z. B. durch Spitznamen, Heirat oder persönliche Wahl)?
- Gefällt Ihnen Ihr Name? Warum oder warum nicht?
- Wie sprechen verschiedene Menschen in Ihrem Leben - Eltern, Kinder, Familienmitglieder, Freund:innen - von Ihnen?
- Wie werden Sie von Ihren Familienmitgliedern, z. B. Ihren Kindern, Ihrem Partner oder Ihren Verwandten, angesprochen? Benutzen Ihre Kinder eine besondere Version Ihres Namens?

- Hat sich ein Teil Ihres Namens, z. B. ein Spitzname oder ein Titel, geändert, seit Sie Eltern geworden sind? (z. B. "Mama" oder "Papa" genannt zu werden, oder ein Spitzname, der in Ihrer Familie eine besondere Bedeutung hat).
- Haben Sie schon einmal Ihren Namen geändert oder wollten Sie dies tun?

### 3. Geschichten austauschen (15 Minuten)

Fordern Sie die Teilnehmer:innen auf, ihre Antworten der Gruppe mitzuteilen. Ermutigen Sie zum aktiven Zuhören.

### 4. Namensbezogene Reflexionsübung (10 Minuten)

Jede/r Teilnehmer:in schreibt ihren/seinen Namen senkrecht auf ein Blatt Papier und ordnet jedem Buchstaben ein Wort, eine Eigenschaft oder ein Interesse zu, das ihn repräsentiert. Wenn ihr Name zum Beispiel "Michel" lautet, könnten sie schreiben:

M - Achtsamkeit: Gegenwärtig sein und auf die emotionalen und entwicklungsbedingten Bedürfnisse meiner Kinder achten.

I - Inspirierend: Meine Kinder zu ermutigen, ihre Leidenschaften zu entdecken und große Träume zu verwirklichen.

C - Mitfühlend: Einfühlungsvermögen und Verständnis zeigen, einen sicheren und liebevollen Raum für meine Familie schaffen.

H - Honest: Ich lebe Ehrlichkeit und Integrität vor und bringe meinen Kindern die Bedeutung der Wahrheit bei.

E - Ermunternd: Ich unterstütze meine Kinder bei all ihren Unternehmungen und freue mich über ihre Erfolge.

L - Loyal: Unerschütterlich und zuverlässig sein und meinen Kindern zeigen, dass sie immer auf mich zählen können.

Ermutigen Sie die Eltern, an Qualitäten, Werte oder einzigartige Eigenschaften zu denken, die sie in ihre Elternrolle einbringen.

### 5. Abschluss und Gruppenreflexion (10 Minuten)

Beenden Sie die Aktivität mit einer unterstützenden Gruppendiskussion, in der Sie die Teilnehmer:innen auffordern, über ihre Erfahrungen als Eltern nachzudenken. Vorgeschlagene Fragen, um diese Reflexion zu leiten:

- Was haben Sie bei dieser Übung über sich selbst als Elternteil entdeckt?
- Haben Sie beim Nachdenken über Ihren Namen Eigenschaften oder Werte entdeckt, die Sie in Ihre Rolle als Elternteil einbringen, die Sie vorher nicht bedacht hatten?
- Hat Ihnen diese Reflexion geholfen, neue Verbindungen zwischen Ihrem Namen, der Geschichte Ihrer Familie und Ihrem Weg als Eltern zu erkennen?
- Welche Aspekte Ihres Namens oder Ihrer Identität möchten Sie an Ihre Kinder weitergeben?
- Gibt es bestimmte Werte, Geschichten oder Traditionen, die mit Ihrem Namen verbunden sind und die Sie mit Ihren Kindern teilen möchten?

Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, sich offen auszutauschen, und erinnern Sie sie abschließend daran, dass das Verständnis unserer Identität als Eltern unsere familiären Beziehungen und unser Selbstbewusstsein stärken kann.

#### **Praktische Ratschläge für Ausbilder:innen**

- Schaffen Sie einen warmen und einladenden Raum, der zur Offenheit anregt.
- Denken Sie daran, dass die Diskussion über Namen sensible Emotionen hervorrufen kann, insbesondere im Zusammenhang mit der Familiengeschichte oder der Identität.
- Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre und ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, nur das mitzuteilen, was sie für richtig halten.

## Theaterübungen

### Intensive Momente der Elternschaft - Freeze-Frames mit Gedankenverfolgung

**Zielsetzung:** Ziel des Spiels ist es, Ereignisse aufzulisten, die die Eltern typischerweise in eine schwierige Situation bringen. Wir halten den wichtigsten Moment dieser Situationen für die Teilnehmer:in fest (das ist die Momentaufnahme) und dann wird die Teilnehmer:in mit dem wichtigsten Gefühl konfrontiert, das das angesprochene Problem ihr/ihm am stärksten vermittelt. Sie können über Erziehungssituationen nachdenken, Emotionen erleben und identifizieren, auch komplexe oder ambivalente. Wichtig ist auch der Einsatz von Humor, der in vielen Situationen zur Entschärfung von Spannungen beitragen kann, aber in realen Situationen mit Vorsicht eingesetzt werden sollte, da Ironie oder Sarkasmus eine tiefere Konfrontation mit dem Problem und die Bewältigung echter Gefühle verhindern können. Wenn Sarkasmus oder Ironie in der Übung stark zur Sprache kommen, sollten Sie ein Gespräch darüber initiieren.

**Zeit:** 10 Minuten

#### **Vorbereitung:**

Wir brauchen einen leeren Raum, der groß genug ist, um die Teilnehmer:innen bequem unterzubringen.

#### **Beschreibung:**

1. Stellen wir uns in einen Kreis. Erinnern Sie sich an eine schwierige Erziehungssituation, und zwar so detailliert wie möglich. Zum Beispiel: "Sie sind ein Elternteil, das für seine gewalttätigen Reaktionen bekannt ist. Ihr sechs Monate altes Kind schreit ständig. Sie haben schon alles versucht, aber nichts funktioniert. In diesem Moment waren Sie mitten in einem dreistündigen Gebrüll."
2. Geben Sie einige Sekunden Vorbereitungszeit und lassen Sie dann jede/n Teilnehmer:in auf ein bestimmtes Signal hin die der Situation entsprechende Körperhaltung einnehmen. Auch die Mimik ist wichtig. Versuchen Sie, durch die Haltung zu vermitteln, wie sich die Schauspieler:in fühlt. Halten Sie diese Haltung.

3. Die Trainer:in sollte die Akteur:innen der Reihe nach fragen, was sie in diesem Moment denken. Lassen Sie die Teilnehmer:innen in der ersten Person Singular antworten (z. B. "Ich mache mir schreckliche Sorgen, was mit...").
4. Heben Sie das Einfrieren der Standbilder an demselben Punkt auf, an dem Sie den Moment eingefroren haben.
5. Wir können zum nächsten Thema übergehen, z. B. "Sie haben gerade angefangen, ihn zu füttern. Sie haben sich davor gefürchtet, Sie kochen und spülen nicht gerne. Bisher hat das Kind die Rote Bete gegessen, aber jetzt schlägt es erst den Löffel in den Teller (die Rote-Bete-Suppe wird etwas aufgewühlt), dann spuckt es die Rote Bete im Mund an die Wand und wirft den Teller mit einer gezielten Geste an die Wand. Alles schwimmt in der Roten Bete".
6. Nach ein paar Sekunden der Vorbereitung lassen Sie die Teilnehmer:innen ihr eigenes Standbild machen und fahren dann wie oben beschrieben fort.
7. Wiederholen Sie die Übung nach Belieben, wenn es die Zeit und die Begeisterung der Teilnehmer:innen erlauben.
8. Diskutieren Sie am Ende des Spiels mit den Teilnehmer:innen, wie es sich angefühlt hat, jemanden anders reagieren zu sehen und eine unerwartete Reaktion zu erleben. Sind Ihnen während des Spiels Reaktionen aufgefallen, die Ihrer Meinung nach befolgt oder vermieden werden sollten? Und warum?

### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Bei der Aufnahme eines Standbildes ist es hilfreich, wenn die Teilnehmer:innen von 5 herunterzählen und bei Null klatschen oder mit einem kleinen Schlaginstrument signalisieren, dass sie einen Schnappschuss machen. Bitten Sie sie, die Haltung beizubehalten und erst loszulassen, wenn sie das gleiche Signal erneut hören.

Wenn Sie die Teilnehmer:innen nach ihren Gedanken fragen, gehen Sie am besten hinter ihrem Rücken herum und berühren nacheinander ihre Schultern, um sie zu bitten, den Gedanken zu sagen. Wenn Ihnen das Berühren unangenehm ist, verwenden Sie ein kleines Instrument, um die Schultern der Teilnehmer:innen zu berühren.

Finden Sie interessante Situationen, die real erscheinen. Beschreiben Sie die Situation ausführlich, damit sich die Spieler:innen besser mit dem Problem identifizieren können. Bestimmen Sie ein oder zwei Persönlichkeitsmerkmale des zu spielenden Elternteils, um Psychodrama zu vermeiden.

### **Wenn Eltern sich streiten - Paarszene, Präsentation und Diskussion**

**Zielsetzung:** Zunächst geht es darum, Konfliktsituationen zu ermitteln, die zu Problemen zwischen den Eltern bei der Kindererziehung führen können. Jedes Paar arbeitet an einer anderen Situation, daher wird es je nach Anzahl der Personen in der Gruppe mehrere Schwierigkeiten geben. Während des Szenenaufbaus werden wir uns eine mögliche Lösung

ansehen, aber es ist wichtig, danach andere Möglichkeiten zu diskutieren, wie man mit dem Problem umgehen kann.

Indem wir eine Szene in einer Laborumgebung erstellen, können wir Konflikte, Emotionen, Argumente, Fragen und Antworten erkunden. Die hier erarbeiteten Lösungen können den Teilnehmern helfen, Situationen im wirklichen Leben zu verstehen und zu bewältigen.

**Zeit:** 30 Minuten

**Werkzeuge:** Flipchart, Tipps.

**Beschreibung:**

1. Bilden Sie Gruppen von 2-3 Personen.
2. Jede Gruppe sollte sich eine Konfliktsituation ausdenken, in der es zu einem Streit zwischen den Eltern bei der Erziehung eines Kindes kommt. Einigt euch auf die Charaktere der Eltern, die ihr spielen werdet, und was in der Szene passieren wird. Einigt euch darauf, wie eure Szene beginnen und enden soll. Verteilen Sie die Rollen und proben Sie dann die Szene.
3. Überlegen Sie sich für dieselbe Situation zwei andere Möglichkeiten, wie der Konflikt enden könnte. Spielt sie auch.
4. Präsentieren Sie die Aufführung vor den anderen.
5. Formulieren Sie nach jeder Szene auf dem Flipchart, worin der Konflikt bestand und welche Lösungen die Gruppe gefunden hat. Dies wird eine Sammlung von Möglichkeiten sein, mit Konflikten umzugehen.
6. Fügen Sie Ihrer Liste schließlich hinzu, welche anderen Lösungen Sie für den Umgang mit Konflikten haben.



### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer:innen eine sinnvolle Arbeit leisten, so dass sie wichtige und schwer zu lösende Konfliktsituationen einbringen. Lassen Sie jedoch nicht zu, dass die Arbeit in sinnloses Geplänkel ausartet. Die Trainer:in sollte umhergehen, den Diskussionen der Gruppen ein wenig zuhören und sie ermutigen, so bald wie möglich mit dem Spiel zu beginnen. Das Rollenspiel wird die Teilnehmer:innen zu praktischem Verhalten anregen, so dass ein lösungsorientierter Ansatz vorherrschen kann.

Bei der Auflistung anderer Lösungsmöglichkeiten lohnt es sich nicht, jede Situation ausführlich zu analysieren. Verbringen Sie nur so viel Zeit an der Tafel wie nötig, um zu erkennen, dass es in der Regel mehrere Möglichkeiten gibt, Konfliktsituationen zu lösen.

### **Ebenen von verletzendem und ermutigendem Verhalten - Gestenspiel**

**Zielsetzung:** Unser Ziel ist es, den Teilnehmer:innen die Möglichkeit zu geben, ohne Extreme und ohne Wertung alltäglichen Situationen zu begegnen, die zwar unbeabsichtigt oder harmlos sind, aber für ein Kind verletzend sein können, um diese Ereignisse zu verhindern. Wir werden die Anzeichen und Manifestationen destruktiver verbaler und nonverbaler Kommunikation untersuchen und sie dann durch konstruktive und ermutigende Alternativen ersetzen.

**Zeit:** 15 Minuten

#### **Beschreibung:**

Die Teilnehmer:innen stehen in einem Kreis. Nacheinander stellen sie in absteigender Reihenfolge verschiedene Grade von verletzendem Verhalten und Kommunikation vor. Ein/e freiwillige/r Teilnehmer:in spielt den destruktivsten Elternteil, und jede/r nachfolgende Teilnehmer:in spielt eine niedrigere Stufe der destruktiven Kommunikation. Nachdem die letzte Darsteller:in den kleinsten Grad gespielt hat (sei es ein durchdringender Blick, ein sarkastischer Witz oder nur ein passiv-aggressiver Seufzer), präsentieren wir eine weitere Reihe, diesmal vom kleinsten bis zum größten - von ermutigendem, konstruktivem und unterstützendem Elternverhalten. Nach dem Stück werden wir über das Gesehene und Erlebte diskutieren.

### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Es handelt sich nicht um ein Spiel über häusliche Gewalt und Kindesmissbrauch. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Stationen keine körperliche Gewalt, lebensbedrohliche Drohungen oder andere schwerwiegende traumatische Vorfälle darstellen. Ziel des Spiels ist es, ungeduldige, einseitige oder gar wütende Kommunikation zu verstehen und zu erkennen, die im Alltag unbewusst eingesetzt wird. Versuchen Sie während des Gesprächs auch, den Eltern keine Vorwürfe zu machen, wenn sie etwas aus der ersten Serie kennen - behandeln Sie diejenigen mit Verständnis und Einfühlungsvermögen, die sich verbessern wollen, auch wenn sie manchmal Fehler machen.

# Symbolarbeit-Übungen

## Einführung mit Symbolen

**Zielsetzung:** Diese Intervention dient dem Kennenlernen einer Gruppe und/oder ermöglicht den Teilnehmer:innen ein Zusammenwachsen. Die Gruppenmitglieder üben, über sich selbst zu sprechen und sich mit den Vorlieben und Erfahrungen der anderen zu verbinden.

**Zeit:** 15-30 Minuten je nach Gruppengröße.

**Werkzeuge:** Symbolkoffer (etwa 150-200 Symbole).

### Vorbereitung:

Bereiten Sie einen Symbolkoffer vor. Achten Sie darauf, genügend Symbole bereitzustellen, sodass nach der Auswahl von je zwei Symbolen pro Person noch einige in der Mitte verbleiben. Legen Sie die Symbole in der Raummitte auf den Boden. Als Unterlage eignen sich ein Stofftuch, ein Schal oder ein großes Stück Papier.

### Beschreibung:

Die Teilnehmer:innen werden angewiesen, jeweils zwei Symbole auszuwählen: ein Symbol für etwas, das sie selbst oder etwas über sie repräsentieren kann, und ein weiteres für ihre Gefühle in Bezug auf das Elternsein/werden. Die Teilnehmer:innen haben genügend Zeit, um auszuwählen.

Im nächsten Schritt sagt jede/r im Kreis, was ihre/seine beiden Symbole bedeuten und zeigt sie der Gruppe. Alle Symbole von allen Teilnehmer:innen sollten wieder auf den Stoff oder das Papier gelegt werden, da sie alle Ideen der ganzen Gruppe repräsentieren. Schließlich kann ein Bild von den Symbolen gemacht und als "Gruppenposter" ausgedruckt werden.

Anschließend sollten alle auf dem Boden verbliebenen Symbole wieder aufgewischt werden.

### Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen

Diese Intervention kann als Einführungsrunde oder auch als Auswertungsrunde mit verschiedenen Fragen eingesetzt werden. Durch die Auswahl der Symbole und die Reflexion der eigenen Vorlieben kommt ein Moment der Ruhe in die Gruppe. Bei der anschließenden Präsentation kommt jedes Gruppenmitglied zu Wort und es herrscht Gleichberechtigung.

## Natur Mandala

**Zielsetzung:** Das Mandala kann Zusammengehörigkeit und ein Gefühl der Schöpfung schaffen.

**Zeit:** 20 Minuten

### Werkzeuge:

- Papier (weiß oder farbig) - Gruppenarbeit: 1mx1m, Einzelarbeit: 40cmx40cm
- Blumen, Blütenblätter, Blätter, Steine, Gräser
- Reis, Linsen, Bohnen, Kaffee, usw.
- Watte, Sand, etc.
- optional auch Musik im Hintergrund

### **Vorbereitung:**

Die zur Verfügung stehenden Materialien werden in kleinen Tüten, Schalen oder Tellern auf einem Tisch oder auf dem Boden platziert und laden zum Gebrauch ein. Es ist auch möglich, Zeit einzuplanen, damit die Teilnehmer:innen in eine natürliche Umgebung gehen und ihre eigenen "Kunstwerkzeuge" sammeln können. In diesem Fall wird diese Zeit in den Zeitplan aufgenommen.

### **Beschreibung:**

Die Basis (weißes oder farbiges Papier) wird auf den Boden gelegt. Das Zentrum (eventuell eine Blume) kann vorbereitet werden. Die Teilnehmer:innen sind eingeladen, ihr eigenes Bild zu gestalten. Sprechen Sie während des Gestaltens nach Möglichkeit nicht.

Nach Abschluss der Verlegearbeiten wird das Bild gemeinsam betrachtet. Nach einem Moment der Ruhe können Assoziationen geäußert werden, es kann aber auch als abschließender Moment ohne Feedback genutzt werden.

Nach dem Eingriff können die Mandalas "transformiert" werden, d. h. an einen geeigneten Ort in der Natur zurückgebracht oder verbrannt werden.



### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Das Mandala (Sanskrit, n., मण्डल, deutsch "Kreis" oder "holger Kreis") ist ein figurales Diagramm, das im Hinduismus und Buddhismus in der Kultpraxis eine magische oder religiöse Bedeutung hat. Ein Mandala ist in der Regel quadratisch oder kreisförmig und immer auf ein Zentrum ausgerichtet.

Mandalas gibt es in einer Vielzahl von Formen, Farben und Motiven und doch haben sie alle eines gemeinsam: Sie führen zum Zentrum oder vom Zentrum weg.

Carl Gustav Jung verwendet Mandalas als psychologischen Ausdruck für die Gesamtheit des Selbst.

## Meine Energien - Glas und Wasser

**Zielsetzung:** Mit Wasser und Gläsern - mit Materialien, die in jedem Büro vorhanden sind - können Klient:innen Themen und Fakten schnell visualisieren und in einem zweiten Schritt aktiv werden und Veränderungen ausprobieren.

Die Arbeit mit Gläsern und Wasser ermöglicht einen schnellen Zugang zu unterschiedlichen Realitäten und macht diese deutlich. Veränderungsimpulse können einfach ausprobiert und weitere Strategien entwickelt werden. Diese Intervention kann sowohl in der Arbeit mit einzelnen Klienten als auch in Gruppen, Teams oder Familien eingesetzt werden; die Sitzungen können auch wiederholt werden.

**Zeit:** 30 Minuten

### **Werkzeuge:**

Für 1 Person: (mehr für mehrere Personen):

- mindestens 3 Gläser pro Person
- Gießkanne (Krug) mit Wasser gefüllt
- Teller oder Untertassen
- Pipette (oder Spritze)
- Baumwolle
- Schwamm
- Stroh
- Notizblock und Stift oder Symbole zum Beschriften der Brille

### **Vorbereitung:**

Alle Materialien sollten vor / in der Nähe der Trainer:in verfügbar sein.

### **Beschreibung:**

(Basierend auf einem Text von Stefan Henke)

Diese Schritte können variabel eingesetzt und auch angepasst werden. Denkbare Schritte sind:

1. Was ist das Thema, die Frage, das Problem?

Das Thema, das wir besprechen, sind die Energien / das Gleichgewicht zwischen Arbeit, Leben und Elternschaft und wie der Klient oder die Gruppe dies sieht. Wir führen in das Thema ein (der Elternleitfaden kann ein guter Ausgangspunkt sein), und dann laden wir entweder eine Person (eine Klient:in) oder die ganze Gruppe ein, daran teilzunehmen.

2. Visualisierung mit Wasser und Gläsern:

a) Auswahl und Benennung der Gläser

Die Trainer:in bittet die Klient:in oder die Gruppe, ihre Situation mit Hilfe von Gläsern und Wasser zu visualisieren. 100 % der eigenen Energie (1 volles Glas Wasser) auf verschiedene Bereiche des Lebens zu verteilen. Sie können zwei oder mehr Gläser wählen, z. B. Arbeit, Privatleben oder andere Bereiche.

b) Einschenken und Präsentation

Die Klient:in und/oder die Teilnehmer:innen gießen Wasser mit der Gießkanne in die Gläser: Sie haben ein volles Glas Wasser, das ihre volle Energie (und Zeit) darstellt, und sie müssen es auf die verschiedenen Lebensbereiche, die ihnen zur Verfügung stehen, aufteilen.

#### c) Beobachtungen und Zufriedenheit

Die Klient:in und/oder die Teilnehmer:innen werden gefragt, was sie auf dem Bild sehen und ob sie damit zufrieden sind.

- Was sollte anders sein? Wie sollte es sein?

Wenn wir mit zukünftigen Eltern sprechen, können wir direkt danach fragen:

- Wie wird es sich ändern, wenn Sie Eltern werden? Fügen Sie ein Glas für die Elternschaft hinzu!

Es gibt viele Möglichkeiten, weiterzumachen, z. B. einen Perspektivwechsel, indem man einen neuen Platz einnimmt oder einen Platz mit einem anderen Familienmitglied tauscht.

Die folgenden Fragen sind denkbar:

- Was muss geschehen, damit sich der Inhalt des Glases verändert (besser/schlechter wird)?
- Was sagen Sie zu dem, was Sie bisher getan haben? Was wäre der Vorteil, wenn Sie nichts ändern würden?
- Wie verändert sich die Füllmenge Ihres Glases, wenn Sie die Sichtweise einer anderen Person einnehmen?

Ein Vorteil dieses Tools ist neben der Visualisierung die einfache Möglichkeit, sich einzubringen und Änderungen auszuprobieren, d.h. die Klient:in so schnell wie möglich dazu zu bringen, Wasser darüber zu gießen.

Um den Transfer der Lösung in den Alltag und auch die Erstellung eines Aktionsplans zu erleichtern, kann es hilfreich sein, dem Klienten genau zu sagen, welche konkrete Bedeutung das Wasser hat oder welche Schritte die Klient:in unternehmen muss, um die gewünschte Lösung zu erreichen.

Variationen für die Verwendung des Tools mit Gruppen:

- Ein-Personen-Beratung: nur eine Klient:in, die anderen beobachten.
- Kleingruppendiskussionen: Nach einer Einzelberatung werden Dreier- (oder Vierer-) Gruppen gebildet, die sich aus einer Person in der Rolle der Klient:in, einer Person in der Rolle der Berater:in und einer oder mehreren Beobachter:innen zusammensetzen.
- Plenum: Nach der Präsentation der Aufgabe arbeiten alle Teilnehmer:innen parallel an ihren Gläsern, und es findet eine Podiumsdiskussion statt.

Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen

Im Einzelfall kann es für die Teilnehmer:in sehr wichtig sein, verschiedene Gießgefäße oder Werkzeuge zur Verfügung zu haben und die Wassermenge genau dosieren zu können.

Pipetten in verschiedenen Größen (Spritze):

- Wenn ein Glas fast voll ist, kann die Pipette verwendet werden, um das Glas tropfenweise zu füllen oder um Wasser aus dem Glas (oder einem der Gläser) tropfenweise zu entfernen.

- Mit der Pipette kann das Glas tropfenweise sichtbar überlaufen (deshalb die Arbeitsunterlagen).
- Dies ist auch mit einem Strohhalm, einem Schwamm oder einem Wattebausch möglich.
- Der Schwamm und der Wattebausch können größere Mengen an Wasser aufnehmen.

## Mein Schatzkästchen

**Zielsetzung:** eine Box mit Ressourcen zu entwickeln, die man in schwierigen Situationen als Elternteil nutzen kann

**Zeit:** 30+20+20 Minuten

### Werkzeuge:

- ein Karton, der geschnitten und zu Schachteln verarbeitet werden kann, oder fertige Schachteln, leere Schuhkartons
- Kreativmaterialien (Buntstifte, Farben, gestaltete Papiere / Schnipsel, Schere, Kleber)
- Zettel und Stifte zum Schreiben
- Symbole (die die Teilnehmer:innen behalten können)

### Vorbereitung:

Entweder man sammelt Schachteln, die man zu Schatzkisten umfunktionieren kann, oder man sollte die Kartons mit der Vorlage für eine Schachtel bereits vorbereiten.

### Beschreibung:

Diese Übung besteht aus drei verschiedenen Phasen, die zu unterschiedlichen Zeiten in einem Workshop stattfinden sollen.

1. Die Gestaltung der Schatzkiste: Dies ist eine künstlerische Aktivität. Die Teilnehmer:innen sind eingeladen, eine Kiste für sich selbst zu gestalten oder zu dekorieren, die ihre Schatzkiste sein wird, in der sie ihre Ressourcen während des Trainingskurses (und auch später, während ihrer Elternschaft) sammeln werden. Diese Aktivität benötigt etwa 30 Minuten, kann aber auch länger dauern.
2. Sammlung von Ressourcen: Zukünftige Eltern werden aufgefordert, über die gesamte materielle, emotionale, intellektuelle und persönliche Unterstützung nachzudenken, die sie haben (in sich selbst und in ihrem Umfeld), um Eltern zu werden (als Eltern zu handeln). Diese sollten auf Zetteln aufgeschrieben werden, oder die Teilnehmer:innen können aufgefordert werden, nach Symbolen zu suchen, die dies repräsentieren.
3. Dieser Prozess kann sich durch die gesamte Fortbildungsveranstaltung ziehen, so dass die Teilnehmer:innen mehr und mehr Ressourcen für die Schatzkiste hinzufügen können.
4. Auswertung / Durchsicht unserer Schatzkiste: Am Ende des Workshops werden die Teilnehmer:innen aufgefordert, ihre Sammlung zu öffnen und durchzusehen. Wir weisen sie außerdem an, dies auch zu Hause regelmäßig zu tun, um diesen Koffer als echte Kraftquelle zu haben.

## **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Was kann der Inhalt der Schatztruhen sein? Ressourcen sind innere Reichtümer an persönlichen Talenten und Neigungen. Ressourcen sind Kraftquellen, die bewusst "angezapft" werden können. Ressourcen können sein: schöne Erinnerungen, Interessen, Humor, Kreativität, Talente, Selbstfürsorge und vieles mehr. Menschen brauchen Ressourcen zur Bewältigung von Alltagsproblemen und noch mehr zur Bewältigung von Krisensituationen. Sie sind daher ein Schlüssel zu stabilisierenden Interventionen.

Praktisch: Foto, Brief, Souvenirs, Würfel, kleine Geschenke, Symbole für eigene Stärken, Objekte aus der Natur, Figuren und so weiter.

Es kann auch als "Erste-Hilfe-Kasten" in Krisenzeiten verwendet werden, gefüllt mit Telefonnummern, stärkenden Symbolen und positiven Erinnerungen.

## **Basis-Clearing**

**Zielsetzung:** Die Basis-Clearing-Intervention hat eigentlich zwei Ziele:

- Es bietet den (zukünftigen) Eltern die Möglichkeit, ein Ziel, das sie erreichen wollen, klar zu definieren und Schritte zu dessen Erreichung zu erarbeiten und/oder eine ungünstige Situation zu beschreiben, die verändert werden sollte, und die eigenen Möglichkeiten zur Verbesserung und Bewältigung zu analysieren.
- Es gibt dem Berater die Möglichkeit herauszufinden, ob die Klient:innen in der Lage sind, dieses Ziel aus eigener Kraft zu erreichen, oder ob sie zusätzliche Unterstützung von außen benötigen (z. B. in Form einer Therapie usw.).

**Zeit:** 30-45 Minuten

### **Werkzeuge:**

- Symbolbox mit mehreren Symbolen
- Textil (Stoff) als Grundlage für die Darstellung und 7 Kreise oder Rechtecke, auf die die zu bedeckenden Flächen geschrieben sind ODER ein Flipchart mit der Zeichnung der Grundräumung
- 6-6-6 kleine lange Rechtecke, die dünnes Eis (durchsichtiger Stock, d.h. durchsichtiger Kunststoff), dickes Eis (weißer Kunststoff oder Karton) und festen Boden (Holz) darstellen

### **Vorbereitung:**

Wenn wir ein Flipchart verwenden, müssen wir das Arbeitsblatt entsprechend der Übungsbeschreibung vorbereiten.

### **Beschreibung:**

Es gibt zwei Möglichkeiten, mit Basic Clearing zu arbeiten.

#### **A. KOMPLEXE INTERVENTION**

Es handelt sich um eine komplexe Standardintervention, deren Schritte im methodischen Kapitel dieses Leitfadens beschrieben sind.

1. Zu Beginn der Intervention helfen wir der/dem Klient:in, ein Ziel bezüglich ihrer/seiner Elternrolle zu formulieren: Wie möchte ich mich als Elternteil sehen? Oder es kann auch ein Ziel in Bezug auf eine damit verbundene problematische Situation sein.
2. Als Nächstes laden wir sie ein, ein Bild auf dem Basic Clearing-Arbeitsfeld zu erstellen und ein oder mehrere Symbole für jeden Bereich auszuwählen. Die Arbeitsunterlage ist wie ein



Atom aufgebaut, mit einem ZIEL in der Mitte und relevanten Aspekten des elterlichen Lebens drum herum:

- Finanzieller Hintergrund (einschließlich Wohnsituation)
- Unterstützungsnetz
- Beziehung zwischen den Eltern
- Kenntnisse und Fähigkeiten zur Elternschaft
- Gesundheit
- Gefühle zur Elternschaft (Ängste und Hoffnungen)
- Andere

3. Bewerten Sie die Situation in jedem Bereich

In einem nächsten Schritt wird die Klient:in aufgefordert, darüber nachzudenken, inwieweit die verschiedenen Bereiche seine Ziele als Elternteil unterstützen. Sie werden aufgefordert, Pfade zwischen dem Ziel und den sechs Bereichen zu legen. Diese Pfade haben drei verschiedene Stärken (Bedeutungen): entweder fester Boden, dickes oder dünnes Eis.

- Fester Boden: Ich fühle mich hier sehr stabil und sicher.
- Dickes Eis: Ich fühle mich einigermaßen stabil und sicher, aber auch etwas wackelig.
- Dünnes Eis: Ich bin sehr wackelig und das Eis könnte jeden Moment brechen.

4. Nachdem die Klient:in das Bild erstellt hat, wählt sie zwei Peers aus, die an der Coaching-Intervention teilnehmen, wie zuvor beschrieben. Die Intervention umfasst die 5 Schritte und schließt mit einer Vereinbarung über die nächsten Maßnahmen, die die Klient:in ergreifen soll.

## B. VEREINFACHTE INTERVENTION FÜR GRÖßERE GRUPPEN

Wenn wir eine größere Gruppe haben und ihnen die Möglichkeit geben wollen, mit der Intervention zu arbeiten, können wir auch in Parallelgruppen arbeiten:

1. Bilden Sie kleine Gruppen von 3-5 Personen
2. Stellen Sie genügend Symbole für alle Teilnehmer:innen zur Verfügung
3. Sie verteilen kleine Arbeitsblätter für alle Teilnehmer:innen über das Basic Clearing
4. Jede/r Einzelne arbeitet etwa 7 Minuten lang allein, um die Symbole auf den Arbeitsblättern zu reflektieren und auszuwählen.
5. Anschließend tauschen sie sich in den Kleingruppen in folgenden Schritten aus:
  - Teilen / Beschreiben der Symbole
  - Fragen zur Klärung
  - Diskussion der anderen Gruppenmitglieder (die Moderator:in hört nur zu)
  - Reflexion der Moderator:in

(Alle Kleingruppen haben pro Teilnehmer:in etwa 10 Minuten Zeit zum Austausch und zur Diskussion).

6. Nach den Diskussionen in den Kleingruppen gibt es einen Feedbackkreis zu den Erfahrungen und Gefühlen der Teilnehmer:innen.

Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen

Es kann auch mit aufeinanderfolgenden Interaktionen mit beiden Elternteilen durchgeführt werden. In diesem Fall kann es ein Schritt sein, um die Unterschiede in der Sichtweise der Partner:innen auf ihre Situation zu bewerten und die Eltern dabei zu unterstützen, als unterstützende Rollen füreinander zu agieren.

## Innere Bilder

**Zielsetzung:** Den Klient:innen helfen, ihre komplexen Gefühle im Zusammenhang mit der Elternschaft zu verstehen.

**Zeit:** 45 Minuten

**Werkzeuge:**

- verschiedene Materialien in kleinen Säckchen: Steine, goldene Steine, Watte, Stacheldrahtstücke, Sand, Federn, Katzenstreu
- ein weißes Normalpapier im Format A3

**Beschreibung:**

Es handelt sich um eine komplexe Standardintervention, deren Schritte im methodischen Kapitel dieses Leitfadens beschrieben sind. Zu Beginn der Intervention helfen wir den Klient:innen, eine Frage zu ihrer elterlichen Rolle zu formulieren. Als Nächstes fordern wir sie auf, ein Bild aus den verschiedenen Materialien zu erstellen, das Folgendes darstellen kann (es steht den Klient:innen frei, den Symbolen unterschiedliche Bedeutungen zu geben):

- Steine stehen für schwierige Gefühle, Schwierigkeiten, Probleme.
- Goldene Steine stehen für wertvolle, geschätzte Dinge.
- Federn stehen für leichte Gefühle.
- Stacheldrähte stehen für sehr schwierige Probleme und Gefühle.

- Watte steht für das Unbekannte, die nebligen Gefühle.
- Sand ist etwas, das zwischen unseren Fingern hindurchfließt.
- Während Katzenstreu für "Scheiße" steht.

Nachdem die Klient:in das Bild erstellt hat, wählt er zwei Peers aus, die an der Coaching-Intervention teilnehmen, wie zuvor beschrieben. Die Intervention umfasst die 5 Schritte und schließt mit einer Vereinbarung über die nächsten Maßnahmen, die die Klient:in ergreifen soll.

### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Innere Bilder sind Visionen und Vorstellungen davon, wie die Welt beschaffen ist und wie man sich in ihr zurechtfindet. Sie entstehen dadurch, dass wir alle im Laufe unseres Lebens Erfahrungen machen, und diese Erfahrungen sind im Geist verankert. Die Synapsen sind mit ihnen verbunden. Wir nennen sie "innere Bilder", und wir nutzen diese inneren Bilder, um uns im Leben zurechtzufinden. Die Erarbeitung dieser Bilder mit Hilfe der entsprechenden Materialien macht sie sichtbar und unterstützt die Jugendlichen dabei, ihre eigenen inneren Bilder zu visualisieren. Dies hilft der/dem Einzelnen, diese Bilder wahrzunehmen und zu verarbeiten, und stärkt seine Handlungsfähigkeit und sein Selbstbewusstsein.

## Übungen für Gruppen zu den Themen des Leitfadens für Eltern

Bei der Arbeit mit jungen Eltern lohnt sich auch ein Blick in den Leitfaden des Projekts „Eltern werden“ für sie. In dieser Publikation sprechen wir junge Eltern auf wichtige Themen an, die sie herausfordern. Diese können gemeinsam besprochen werden, aber weiter unten bieten wir auch Übungen an, die in Gruppen durchgeführt werden können. Die meisten dieser Übungen enthalten Elemente des Geschichtenerzählens, des Theaterspiels oder der Symbolarbeit, bieten aber ein methodisch bunteres Instrumentarium als der vorherige Abschnitt des Handbuchs.

### Priorisierung von Aufgaben

**Zielsetzung:** Verbesserung der Fähigkeit der Teilnehmer:innen, Aufgaben sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause effektiv zu priorisieren, um Zeitmanagement und Produktivität zu optimieren.

**Zeit:** 30-45

**Werkzeuge:**

Papiere, Stifte, Flipchart.

**Beschreibung:**

1. Geben Sie den Teilnehmer:innen eine Liste von Aufgaben, die sowohl arbeitsbezogene als auch persönliche Verantwortlichkeiten umfassen. Achten Sie darauf, dass die Aufgaben in ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit variieren. Beispielaufgaben:
  - Vervollständigen Sie einen Bericht, der bis zum Ende des Tages in einer Woche fällig ist.
  - Nehmen Sie an einem für morgen angesetzten Elternabend teil.
  - Beantworten Sie dringende E-Mails von Klient:innen.
  - Kaufen Sie Lebensmittel für das Abendessen ein.
  - Bereiten Sie Präsentationsfolien für eine Sitzung nächste Woche vor.
  - Meine kranke Mutter im Krankenhaus besuchen
  - Besuchen Sie den Yoga-Kurs
  - Mit meinem Kind zum Zahnarzt gehen
  - Mit meinem Mann zum Essen gehen
  - Gehe zu meinem Zeichenkurs
  - Helfen Sie Ihrem Kind bei den Hausaufgaben.
  - Bezahlen Sie Rechnungen vor dem Fälligkeitsdatum.
2. Bitten Sie die Teilnehmer:innen, jede Aufgabe nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit zu kategorisieren. Sie können eine Matrix oder ein einfaches Listenformat verwenden, um die Aufgaben zu organisieren. Beispiel Kategorien:
  - Dringend und wichtig

- Wichtig, aber nicht dringlich
  - Dringend, aber nicht wichtig
  - Nicht dringend und nicht wichtig
3. Sobald die Teilnehmer:innen die Aufgaben in Kategorien eingeteilt haben, weisen Sie sie an, jede Kategorie nach Prioritäten zu ordnen. Sie sollten entscheiden, welche Aufgaben sofort erledigt werden müssen, welche aufgeschoben werden können und welche delegiert oder eliminiert werden können.
  4. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, über ihre Prioritätenentscheidungen nachzudenken und Faktoren wie Fristen, Auswirkungen auf Arbeit oder Familie und verfügbare Ressourcen zu berücksichtigen.
  5. Diskutieren Sie die Ergebnisse in der Gruppe. Erlauben Sie den Teilnehmer:innen, ihre Prioritätensetzung mitzuteilen

## Abgrenzung von Beruf und Familie

**Zielsetzung:** Junge Eltern sollen in die Lage versetzt werden, klare Grenzen zwischen Beruf und Familie zu ziehen und eine achtsame Kommunikation mit ihren Angehörigen zu praktizieren, um die Beziehungen zu stärken und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu fördern.

**Zeit:** 30-45 Minuten

**Werkzeuge:** Papier, Stifte, Flipchart.

### **Beschreibung:**

1. Besprechen Sie zunächst, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen und eine achtsame Kommunikation zu praktizieren, um die Harmonie zwischen Beruf und Familie zu wahren. Betonen Sie, dass klare Grenzen und eine offene Kommunikation wichtig sind, um ein unterstützendes und nährendes Umfeld für Eltern und Kinder zu schaffen.
2. Zeigen Sie anhand von Beispielen aus dem wirklichen Leben, wie Familien Strategien zur Grenzziehung und achtsame Kommunikationspraktiken in ihren Alltag integriert haben, um der gemeinsamen Zeit Priorität einzuräumen und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu wahren.
3. Teilen Sie die Teilnehmer:innen in Kleingruppen oder Paare ein und stellen Sie ihnen Szenarien vor, die sich auf Grenzsetzungen und Kommunikationsprobleme beziehen, mit denen junge Eltern häufig konfrontiert sind. Ermutigen Sie sie, auf der Grundlage der besprochenen Strategien ein Brainstorming durchzuführen und mögliche Lösungen zu diskutieren. Beispiel-Szenarien:
  - Szenario 1: Ein Elternteil kämpft damit, sich während der Familienzeit von beruflichen E-Mails und Anrufen zu trennen, was zu Frustration und Spannungen mit dem Ehepartner und den Kindern führt.
  - Szenario 2: Einem Elternteil fällt es schwer, seiner Partner:in mitzuteilen, dass er ungestörte Arbeitszeiten benötigt, was zu häufigen Unterbrechungen und Konzentrationsschwierigkeiten führt.

- Szenario 3: Ein Elternteil fühlt sich durch widersprüchliche Anforderungen von Beruf und Familie überfordert und weiß nicht, wie er Grenzen setzen kann, ohne sich schuldig zu fühlen oder eine der beiden Aufgaben zu vernachlässigen.
4. Kommen Sie nach der Diskussion der Szenarien wieder als größere Gruppe zusammen und fordern Sie jede Gruppe auf, ihre Erkenntnisse und Lösungsvorschläge mitzuteilen. Leiten Sie eine Diskussion über die Effektivität verschiedener Abgrenzungstechniken und Kommunikationsstrategien bei der Bewältigung der dargestellten Herausforderungen ein.
  5. Den Teilnehmer:innen werden praktische Tipps und Hilfsmittel an die Hand gegeben, mit denen sie in ihrem eigenen Leben Grenzen setzen und achtsame Kommunikation praktizieren können. Dies kann Folgendes beinhalten:
    - Festlegung von "Unplugged"-Zeiten oder technologiefreien Zonen während der Familienzeit.
    - Einrichtung eines eigenen Arbeitsbereichs zu Hause und Festlegung bestimmter Arbeitszeiten, um Ablenkungen zu minimieren.
    - Einführung regelmäßiger Familientreffen, um Zeitpläne, Erwartungen und Sorgen offen zu besprechen.
    - Festlegung realistischer Erwartungen an Arbeitgeber:innen und Kolleg:innen in Bezug auf Verfügbarkeit und Reaktionszeiten außerhalb der Arbeitszeiten.
    - Einsatz von Kommunikationsmitteln wie aktives Zuhören, Einfühlungsvermögen und Durchsetzungsvermögen, um Bedürfnisse und Grenzen wirksam zum Ausdruck zu bringen.
  6. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, einen persönlichen Plan für die Umsetzung von Grenzziehungen und achtsamen Kommunikationspraktiken in ihrer eigenen Familie zu erstellen. Sie können spezifische Grenzen, die sie setzen wollen, Kommunikationstechniken, die sie einführen wollen, und mögliche Herausforderungen, die sie erwarten, identifizieren.
  7. Setzen Sie sich regelmäßig mit den Teilnehmer:innen in Verbindung, um ihre Fortschritte zu bewerten und ihnen bei Bedarf zusätzliche Unterstützung und Beratung anzubieten. Ermutigen Sie sie, ihre Erfolge zu feiern und ihre Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Diese Übung befähigt junge Eltern, proaktiv Grenzen zu setzen und effektiv mit ihren Familien zu kommunizieren, um einen gesünderen und ausgewogeneren Ansatz zur Bewältigung von beruflichen und familiären Pflichten zu fördern. Indem sie Grenzen setzen und achtsam kommunizieren, können Eltern ein unterstützendes und förderndes Umfeld schaffen, das gegenseitigen Respekt, Verständnis und Harmonie begünstigt.

## Empowerment von Müttern stärken

**Zielsetzung:** Den Teilnehmer:innen soll geholfen werden, die ermächtigenden Aspekte der Mutterschaft zu erkennen und zu nutzen, die Mutterschaft als Ort des Widerstands und der Handlungsfähigkeit zu verstehen und Wege zu finden, sich für ihre Rechte und Bedürfnisse einzusetzen. Diese Übung zielt darauf ab, die Perspektive von der Betrachtung der Mutterschaft ausschließlich als Quelle der Unterdrückung hin zur Würdigung ihres Potenzials für persönliche und gesellschaftliche Veränderungen zu verschieben.

**Zeit:** 60-90 Minuten

### **Werkzeuge:**

- Journale oder Notizbücher
- Stifte oder Bleistifte
- große Papierbögen oder Whiteboards
- Markierungen
- Haftnotizen
- einen bequemen und sicheren Raum für Diskussionen

### **Beschreibung:**

Erläutern Sie zunächst das Konzept der Ermächtigung von Müttern und stützen Sie sich dabei auf die Sichtweise von Andrea O'Reilly, dass Mutterschaft ein Ort des Widerstands und der Handlungsfähigkeit sein kann.

1. Bitten Sie die Teilnehmer:innen, sich 15 Minuten Zeit zu nehmen, um die folgenden Fragen zu beantworten:
  - Beschreiben Sie eine Zeit, in der Sie sich in Ihrer Rolle als Mutter bestärkt fühlten. Welche Maßnahmen haben Sie ergriffen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
  - Denken Sie an eine Situation, in der Sie eine unterdrückende Struktur in Frage gestellt oder sich für Ihre Rechte oder Bedürfnisse als Mutter eingesetzt haben. Was war das Ergebnis?
  - Wie bringen Sie die Anforderungen der Mutterschaft mit Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen in Einklang?
2. Austausch: Fordern Sie die Teilnehmer:innen auf, ihre Überlegungen in Paaren oder kleinen Gruppen auszutauschen, nachdem sie ihr Tagebuch geschrieben haben. Ermutigen Sie sie dazu, aktiv und unterstützend zuzuhören.
3. Gruppendiskussion: Bringen Sie die Teilnehmer:innen zu einer Gruppendiskussion zusammen. Verwenden Sie die folgenden Fragen, um das Gespräch zu leiten:
  - Welche gemeinsamen Themen tauchten in Ihren Überlegungen zur Stärkung der Rolle der Mutter auf?
  - Wie können sich Mütter für ihre Rechte und Bedürfnisse in ihren Familien, Gemeinden und der Gesellschaft einsetzen?
4. Empowerment kartieren: Erstellen Sie auf einem großen Blatt Papier oder einem Whiteboard eine visuelle Karte der verschiedenen Möglichkeiten, wie Mutterschaft ermächtigend sein kann. Schreiben Sie die Ideen und Erfahrungen der

Teilnehmer:innen mit Markern auf und verbinden Sie ähnliche Themen und Konzepte. Dazu könnten gehören:

- Persönliche Befähigung (Selbstfürsorge, Verfolgung persönlicher Ziele)
  - Gemeinschaftsbildung (Schaffung von Unterstützungsnetzen, gemeinsame Nutzung von Ressourcen)
  - Bildung und Sensibilisierung (Kinder über Gleichberechtigung aufklären, Diskussionen über die Rechte von Müttern führen)
5. Identifizierung von Möglichkeiten für Empowerment: Bitten Sie die Teilnehmer:innen, über konkrete Maßnahmen nachzudenken, die sie ergreifen können, um die ermächtigenden Aspekte der Mutterschaft zu nutzen. Verteilen Sie Post-it-Zettel und bitten Sie sie, ein oder zwei umsetzbare Schritte in den folgenden Bereichen zu notieren:
- Persönliches Leben (z. B. Zeit für Selbstfürsorge, ein Hobby ausüben)
  - Familie (z. B. Anbahnung von Gesprächen über gemeinsame Verantwortlichkeiten, Festlegung von Grenzen)
  - Gemeinschaft (z. B. Beitritt zu einer örtlichen Müttergruppe, Beteiligung an kommunalen Aktivitäten)
  - Gesellschaft (z. B. Befürwortung von Elternurlaubsregelungen, Unterstützung von Initiativen zur Gesundheit von Müttern)
6. Austausch und Engagement: Lassen Sie die Teilnehmer:innen ihre Post-it-Zettel an einer bestimmten Wand oder Tafel anbringen. Bitten Sie sie, der Gruppe ihre Verpflichtungen mitzuteilen und zu erklären, warum diese Maßnahmen für sie wichtig sind und wie sie sie umsetzen wollen.
7. Unterstützung und Verantwortlichkeit: Ermuntern Sie die Teilnehmer:innen, sich mit einem "Support Buddy" zusammenzutun, der ihnen hilft, ihre Verpflichtungen einzuhalten. Sie können sich regelmäßig melden, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen.
8. Abschließende Überlegungen: Beenden Sie die Übung mit einer abschließenden Gruppenreflexion. Fragen Sie die Teilnehmer:innen:
- Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie das Konzept der Mütterermächtigung erforscht haben?
  - Welche Erkenntnisse haben Sie über Ihre eigenen Erfahrungen und Ihr Potenzial für Empowerment gewonnen?
  - Wie können wir uns gegenseitig auf diesem Weg der Mütterermächtigung weiter unterstützen?
9. Ausdruck der Dankbarkeit: Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, sich bei der Gruppe für den Austausch ihrer Geschichten und die gegenseitige Unterstützung zu bedanken.

Nachbereitung: Erwägen Sie regelmäßige Nachbereitungstreffen oder die Einrichtung einer Online-Gruppe, in der sich die Teilnehmer:innen weiterhin über ihre Fortschritte,



Herausforderungen und Erfolge auf ihrem Weg zur Mütterermächtigung austauschen können.

#### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Ziel dieser Übung ist es, einen unterstützenden Raum für Mütter zu schaffen, in dem sie über ihre Stärken nachdenken und diese würdigen können, Möglichkeiten zur Stärkung ihrer Rolle erkennen und eine Gemeinschaft der gegenseitigen Unterstützung und Fürsprache aufbauen können.

#### **Erforschung der Perspektiven von Work-Life-Balance und Work-Life-Harmonie**

**Zielsetzung:** Die Teilnehmer:innen sollen dazu angeregt werden, über ihre Einstellung zu Arbeit und Freizeit nachzudenken und die Konzepte der Work-Life-Balance und der Work-Life-Harmonie zu erkunden.

**Zeit:** 30-45 Minuten

#### **Beschreibung:**

1. Beginnen Sie damit, den Teilnehmer:innen die Konzepte der Work-Life-Balance und der Work-Life-Harmonie vorzustellen. Erläutern Sie, dass beide zwar darauf abzielen, ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zu erreichen, dass sie sich jedoch in ihrem Ansatz zur Integration von Arbeit und Freizeit unterscheiden.
2. Teilen Sie die Teilnehmer:innen in kleine Gruppen ein und geben Sie jeder Gruppe eine Reihe von Diskussionsfragen zum Thema Work-Life-Balance und Work-Life-Harmonie.

Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre eigenen Erfahrungen und Perspektiven zu berücksichtigen, während sie die Fragen diskutieren. Diskussionsfragen:

- Wie definieren Sie Work-Life-Balance? Was bedeutet sie für Sie persönlich?
  - Glauben Sie, dass es möglich ist, eine perfekte Work-Life-Balance zu erreichen, bei der Arbeit und Freizeit vollständig voneinander getrennt sind? Warum oder warum nicht?
  - Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in der Freizeit arbeiten müssen? Fühlen Sie sich schuldig oder haben Sie Angst?
  - Haben Sie schon einmal erlebt, wie es ist, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen? Wie hat sie sich angefühlt? Welche Faktoren haben dazu beigetragen?
  - Glauben Sie, dass die Harmonie zwischen Arbeit und Privatleben ein erreichbareres Ziel ist als die Work-Life-Balance? Warum oder warum nicht?
  - Wie beeinflussen kulturelle Normen und gesellschaftliche Erwartungen unsere Wahrnehmung von Arbeit und Freizeit?
  - Kann die Vermischung von Arbeit und Freizeit von Vorteil sein oder birgt sie die Gefahr von Burnout und Produktivitätsverlust?
3. Nachdem die Fragen in den einzelnen Gruppen diskutiert wurden, kommen Sie wieder in der Gesamtgruppe zusammen und fordern jede Gruppe auf, ihre Erkenntnisse und Perspektiven mitzuteilen. Leiten Sie eine Diskussion über die Unterschiede zwischen Work-Life-Balance und Work-Life-Harmonie sowie über die potenziellen Vorteile und Herausforderungen beider Ansätze ein.
  4. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, über ihre eigene Einstellung zu Arbeit und Freizeit nachzudenken und zu überlegen, ob sie etwas ändern möchten, um ein besseres Gleichgewicht oder mehr Harmonie in ihrem Leben zu erreichen.
  5. Fassen Sie zum Abschluss der Übung die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und fordern Sie die Teilnehmer:innen auf, darüber nachzudenken, wie sie die gewonnenen Erkenntnisse auf ihr eigenes Leben anwenden können. Erinnern Sie sie daran, dass das Erreichen eines Gefühls von Gleichgewicht oder Harmonie eine persönliche Reise ist, die möglicherweise ständige Reflexion und Anpassung erfordert.

## Elterntypen Übung

**Zielsetzung:** Ziel des Spiels ist es, verschiedene Elterntypen kennenzulernen, basierend auf dem Buch der ungarischen Familientherapeutin Erika Stipkovits, Dr. Die Elterntypen werden den jungen Eltern vorgestellt, indem sie in die Rolle ihrer Kinder schlüpfen und ihnen helfen, verschiedene Perspektiven zu verstehen und zu akzeptieren. Indem sie die Elterntypen kennen lernen, können sie auch ihre eigenen Erziehungsmuster verstehen und etwaige Herausforderungen und schädliche Muster erkennen, die entstehen können, wenn sie selbst Eltern werden. Die Perspektive eines Kindes kann ihnen auch helfen, verständnisvoller und geduldiger gegenüber ihren eigenen Kindern zu sein.

**Zeit:** 55 Minuten

**Werkzeuge:** Flipchart, Tipps und eine kurze Beschreibung der Elterntypen:

## **Elterntypen:**

*Bernstein-Elternteil:* Ein sehr williges, hilfsbereites Elternteil, das sein Kind beschützt und verwöhnt. Ein sehr freundlicher und fürsorglicher Elternteil, der ein sehr unterstützender und liebender Elternteil ist. Auf diese Weise wird das Kind nicht mit Herausforderungen, Aufgaben und Privatsphäre konfrontiert und ist integriert und abhängig von dem Elternteil, auch wenn es älter ist. Das macht Kinder oft gehemmt und ängstlich.

*Elternschaft Elternteil:* Kehrt unbewusst die Rollen um, erwartet, dass das Kind sich um die Eltern kümmert, zuhört und die Hausarbeit leitet. In diesem Fall kümmert sich das Kind um seine Geschwister und Eltern, kocht, bringt seine Geschwister zur Schule und wird mit der Verantwortung und der emotionalen Unterstützung belastet, die mit diesen Aufgaben einhergeht. Kinder, die Eltern werden, kämpfen später mit Schuldgefühlen, übermäßigem Verantwortungsbewusstsein, zwanghafter Fürsorge und dem Gefühl, nur dann akzeptiert zu werden, wenn sie ihre Bedürfnisse unterordnen und sich um andere kümmern.

*Überforderte, leistungsorientierte Eltern:* Sie sehen das Glück ihres Kindes in dessen Erfolg und haben daher hohe Erwartungen. Er schickt sein Kind oft zu vielen Nachhilfestunden, erwartet Spitzenleistungen und tut alles, was in seiner Macht steht, um diese zu erreichen, mit der Absicht, dass sein Kind so viel wie möglich erreicht und erfolgreich ist. Die Kinder der Götzendiener-Eltern sind unterwürfig, leistungsorientiert, ängstliche Perfektionisten mit geringem Selbstvertrauen.

*Märtyrer-Elternteil:* Ein Elternteil mit geringem Selbstwertgefühl, der alles für seine Familie und seine Kinder aufgibt und sich vollständig den Bedürfnissen der Kinder unterordnet. Diese Entscheidung äußert sich später in passiv-aggressiven Kommentaren, Beschwerden und emotionaler Erpressung, wobei der Elternteil die Rolle des Opfers annimmt und sich zum Wohle seiner Familienmitglieder "aufopfert". Da das Kind fast der einzige Sinn in seinem Leben ist, ist es emotional stark von ihm abhängig. Das Kind wird mit großen Schuldgefühlen zurückgelassen, fühlt sich belastet, undankbar und als ein schlechter Mensch.

*Gläserner Elternteil:* Ein distanzierter, kalter Elternteil, zu dem es schwierig oder selten ist, eine Beziehung aufzubauen. Der gläserne Elternteil kann physisch abwesend sein (wenn er oder sie lange arbeitet oder von zu Hause weg ist) oder kann von zu Hause abwesend sein; seine oder ihre Kinder können sich vernachlässigt, einsam und nicht liebenswert fühlen. Diese Isolation wird oft durch schwierige Zeiten für die Eltern, durch Beziehungsprobleme, wie z. B. eine Scheidung, verursacht. Die Kinder des gläsernen Elternteils benehmen sich oft daneben, versuchen mit Wut und Regelverstößen, die Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen, die sie brauchen.

*Der "coole" Elternteil:* Übernimmt nicht die Rolle des Elternteils, sondern nähert sich seinem Kind als Freund:in oder Kumpel. Er oder sie möchte dem Kind nahe kommen, indem er oder sie das Kind als gleichwertigen Partner:in ohne Anleitung, Regeln und eine Hierarchie der elterlichen Verantwortung behandelt. Er gibt keinen Rahmen vor, lehrt nicht, erzieht nicht, so dass beide, anstatt erwachsen zu werden, Kinder bleiben können; sie spielen, essen Chips zum Abendessen, gehen nicht rechtzeitig ins Bett. Das Kind lernt nicht, was Verantwortung ist, was eine Aufgabe ist, was ein System ist, was oft zu Aufmerksamkeitsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten führt. Aufgrund chaotischer Kindheitserfahrungen werden sie später oft zu strengen Eltern, um dies zu verhindern.

**Vorbereitung :** Drucken Sie die Beschreibung der Elterntypen aus.

**Beschreibung:**

1. Während des Spiels stellen wir verschiedene Charaktere durch die Elterntypen vor.
2. Je nach Anzahl der Teilnehmer:innen verteilen wir eine Beschreibung eines Elterntyps in Teams oder Paaren.
3. Das Team liest sich den Typus durch, bespricht ihn und denkt sich gemeinsam eine Alltagsszene aus, die den anderen die Beziehung zwischen diesem Typus und ihrem Kind angemessen verdeutlicht. Aus der besprochenen Situation entwickeln sie eine Theaterszene, die sie dann proben können.
4. Die Szene wird den anderen Teilnehmer:innen vorgespielt und dann werden die Merkmale des Typs gemeinsam besprochen.
5. Auswahl eines Elterntyps und eines Problems, das sich die Teilnehmer:innen im vorherigen Spiel ausgedacht haben. In einer gemeinsamen Brainstorming-Sitzung analysieren wir die dargestellte Situation und sammeln konstruktive Ratschläge, wie man dieses Problem verhindern, bewältigen und lösen kann. In der Zwischenzeit macht die Person, die die Sitzung leitet, Notizen zu den geäußerten Ideen und erstellt eine gemeinsame Mindmap.

**Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen**

Denken Sie beim Erteilen von Anweisungen in der Gruppenarbeit daran, imaginäre Situationen und Figuren zu schaffen, um die Möglichkeit zu vermeiden, persönliche Traumata oder schmerzhaft Erfahrungen zu provozieren und die Rolle sicher zu halten. Am Ende der Szenen ist es für die anderen Teilnehmer:innen (die in der Rolle der Zuschauer:in sind) in der Regel hilfreich, wenn die darstellende Gruppe vorliest, was auf dem Zettel steht, den sie erhalten hat; auf diese Weise werden alle Informationen, die zuvor gesammelt wurden, allen auf interaktive, detaillierte und authentische Weise mitgeteilt.

**Brainstorming zu Problemen, die bei der Übung "Elterntypen" aufgetreten sind**

**Zielsetzung:** Während des Spiels werden wir den Teilnehmer:innen mögliche Wege aufzeigen, wie sie mit den Problemen, die in der vorherigen Übung aufgeworfen wurden, umgehen und diese lösen können.

**Zeit:** 15 Minuten

**Werkzeuge:** Flipchart, Tipps, Beschreibungen der vorherigen Übung.

**Vorbereitung:** Spielen Sie die vorherige Übung.

**Beschreibung:**

Auswahl eines Elterntyps und eines Problems, das sich die Teilnehmer:innen im vorherigen Spiel ausgedacht haben. In einer gemeinsamen Brainstorming-Sitzung analysieren wir die dargestellte Situation und sammeln konstruktive Ratschläge, wie man dieses Problem verhindern, bewältigen und lösen kann. In der Zwischenzeit macht die Person, die die Sitzung leitet, Notizen zu den geäußerten Ideen und erstellt eine gemeinsame Mindmap.

## Gut genug, um Eltern zu sein

**Zielsetzung:** Es ist sehr wichtig für junge Eltern, darüber nachzudenken, welche Art von Eltern sie sein wollen, welche Werte sie am meisten vertreten wollen, welche Prinzipien ihnen am wichtigsten sind. Es ist auch wichtig, ihnen klar zu machen, dass sie keine perfekten Eltern sein müssen, sondern dass es reicht, gut genug zu sein.

Der Begriff "Eltern, die gut genug sind" wurde von dem Psychologen Winnicott eingeführt (siehe Quellen) und bezieht sich auf den Ansatz, dass die Eltern nicht perfekt sein müssen, damit sich das Kind entwickeln kann, um ihm einen gewissen Freiraum für seine persönliche Entwicklung zu lassen.

Es ist lehrreich, diese Ideen mit denen anderer zu vergleichen, um Gemeinsamkeiten und Grundsätze zu erkennen. Sie können diese miteinander besprechen und ihre gemeinsamen Werte bekräftigen. Das letzte Element der Übung besteht darin, unser Denken auf die Ebene der Symbole zu bringen, was uns ermöglicht, mehr Bedeutungsebenen zu artikulieren und tiefer zu gehen.

**Zeit:** 45 Minuten

### **Werkzeuge:**

Papier und Stifte für jeden Teilnehmer, Flipchart und Schreibutensilien.

### **Beschreibung:**

1. Wir beginnen mit Einzelarbeit. Jede/r Teilnehmer:in erhält Papier und Schreibzeug und Zeit, um über ihre/seine eigenen elterlichen Stärken nachzudenken. Erstellen Sie eine Liste von Eigenschaften: Welche Eigenschaften sind Ihrer Meinung nach am wichtigsten, um ein guter Elternteil zu sein?
2. Bilden Sie dann Gruppen von 4-5 Personen. Jede Person liest ihre Liste vor und erstellt eine gemeinsame Version davon. Nur die Eigenschaften, die alle Gruppenmitglieder für wichtig halten, sollten auf der gemeinsamen Liste stehen. Wenn jemand etwas nicht auf seiner eigenen Liste hat, es aber für wichtig hält, schreibt es auf das gemeinsame Papier.
3. Jede Gruppe sollte Flipchart-Papier und Zeichengeräte erhalten. Lassen Sie die Gruppen darüber nachdenken, was nötig wäre, um auf der gemeinsamen Liste gut genug Eltern zu sein. Zeichnen Sie eine Insel und symbolisieren Sie die verschiedenen Qualitäten von guten Eltern mit geografischen und kartografischen Symbolen (z. B. Bach, Fluss, Stadt, Aussichtspunkt, Sumpf).
4. In einem nächsten Schritt sollen sie kleine Boote/Schiffe zeichnen (oder aus Papier falten), die Ressourcen für die Insel der guten Eltern transportieren. Welche Ressourcen (interne und externe Unterstützung) brauchen wir, um gut genug Eltern zu werden?
5. Sie sollten auch Schiffe ziehen, die der Insel Ressourcen entziehen. Was raubt uns die Energie, gut genug Eltern zu sein (wie persönliche Probleme, Krankheit, Erwartungen, Schule usw.)?
6. Lassen Sie die Kleingruppen vortragen und diskutieren Sie den Prozess in der Gesamtgruppe.



## Selbstreflexion und Zielsetzung

**Zielsetzung:** werdende Eltern sollen ermutigt werden, über ihre persönliche Identität und ihre Werte nachzudenken und sich Ziele zu setzen, um ihre Individualität zu bewahren, während sie sich auf dem Weg zur Elternschaft befinden.

**Zeit:** 30-45 Minuten

**Werkzeuge:** Papiere, Stifte, Flipchart.

### Beschreibung:

Geben Sie jeder/jedem Teilnehmer:in ein Tagebuch oder ein Arbeitsblatt mit dem Titel "Mir selbst als Elternteil treu bleiben".

1. Bitten Sie die Teilnehmer:innen, sich einige Augenblicke Zeit zu nehmen, um über ihre persönliche Identität, Werte, Hobbys, Interessen und Ziele außerhalb der Elternschaft nachzudenken.
2. Fordern Sie die Teilnehmer:innen auf, ihre Überlegungen aufzuschreiben, z. B.:
  - Ihre Leidenschaften und Interessen, bevor sie Eltern wurden.
  - Persönliche Werte und Überzeugungen, die sie als Eltern aufrechterhalten wollen.
  - Ziele oder Aktivitäten, die sie fortsetzen oder priorisieren möchten, nachdem sie Eltern geworden sind.
3. Fordern Sie die Teilnehmer:innen auf, sich konkrete, erreichbare Ziele zu setzen, um ihre Individualität und Selbstfürsorge zu bewahren, während sie Kinder großziehen. Beispiele können sein:
  - Regelmäßige "Zeit für mich" einplanen, um Hobbys nachzugehen oder sich um sich selbst zu kümmern.
  - Festlegung von Grenzen für die persönliche Zeit und den persönlichen Raum.
  - Sie kommunizieren offen mit ihrem Partner über ihre Bedürfnisse und Vorlieben.

4. Geben Sie den Teilnehmer:innen Zeit, der Gruppe ihre Überlegungen und Ziele mitzuteilen, wenn sie das möchten.
5. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre Ziele regelmäßig zu überprüfen und sie bei Bedarf im Laufe ihrer Elternschaft anzupassen.

## Aktionsplan zur Selbstfürsorge

**Zielsetzung:** Eltern dabei zu helfen, einen persönlichen Plan für ihre Selbstfürsorge zu entwickeln, um ihr Wohlbefinden inmitten der Anforderungen der Elternschaft in den Vordergrund zu stellen.

**Zeit:** 30-45 Minuten

**Werkzeuge:** Stifte, Papier, Flipchart.

### **Beschreibung:**

Geben Sie jeder/jedem Teilnehmer:in ein Arbeitsblatt oder eine Vorlage für einen Aktionsplan zur Selbstfürsorge.

1. Führen Sie die Teilnehmer:innen durch die folgenden Schritte:
  - über ihre derzeitige Selbstfürsorge nachdenken und Bereiche identifizieren, in denen sie die Selbstfürsorge verbessern oder priorisieren könnten.
  - Nennen Sie Aktivitäten zur Selbstfürsorge, die ihnen Freude, Entspannung und Verjüngung bringen. Fördern Sie ein breites Spektrum an Aktivitäten, wie z. B. Sport, Hobbys, Geselligkeit und Ruhe.
  - Setzen Sie realistische und erreichbare Ziele für die Selbstfürsorge in der kommenden Woche oder im kommenden Monat. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, konkret zu sein und umsetzbare Schritte vorzusehen.
  - Identifizieren Sie mögliche Hindernisse oder Herausforderungen bei der Selbstfürsorge und entwickeln Sie Strategien, um diese zu überwinden.
  - Planen Sie Aktivitäten zur Selbstfürsorge in ihren wöchentlichen oder monatlichen Kalender ein und machen Sie sie zu einem nicht verhandelbaren Teil ihrer Routine.
2. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, sich an ihren Aktionsplan zur Selbstfürsorge zu halten und sich selbst dafür verantwortlich zu machen, dass ihr Wohlbefinden Priorität hat.
3. Leiten Sie eine Diskussion ein, in der die Teilnehmer:innen ihre Ziele und Strategien für die Selbstfürsorge mit der Gruppe teilen können, wenn sie dies wünschen.
4. Nachfassen bei den Teilnehmer:innen, um sie bei der Umsetzung ihrer Selbstfürsorge-Aktionspläne zu unterstützen und zu ermutigen.

### **Praktische Ratschläge für die Ausbilder:innen:**

Diese Übungen bieten praktische Strategien für Eltern, um ihre Individualität zu bewahren und der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen, während sie die Verantwortung der Elternschaft bewältigen. Durch die Förderung von Selbstreflexion, Zielsetzung und proaktiver Selbstfürsorge können Eltern ein gesundes Gleichgewicht zwischen ihrer persönlichen Identität und ihrer Rolle als Betreuungsperson kultivieren.

# Praktische Links und Bücher

## Englisch

Some youtube links (cinema therapy: Licensed therapist Jonathan Decker and professional filmmaker Alan Seawright discuss mental health topics with movies, for example parenting with The Incredibles, Harry Potter (Weasleys) and Finding Nemo):

<https://www.youtube.com/watch?v=b9ZaCuxCfJs>

<https://www.youtube.com/watch?v=bwL39hhoIF4&t=703s>

<https://www.youtube.com/watch?v=coxsEMfPpE&t=585s>

Becky Kennedy TED talk: The Single Most Important Parenting Strategy:

<https://youtu.be/PHpPtdk9rco?si=bLwFRzy6CkZbSEAO>

Chapman, Gary; Campbell, Ross: The Five Love Languages of Children – The secret to loving children effectively

Gopnik, Alison (2017): The Gardener and the Carpenter: What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children, Vintage; 1st edition

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K. (2000): The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind, Mariner Books; Reprint edition

Gopnik, Alison: The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life.

Gopnik, Alison (2000): How Babies Think: The Science of Childhood, GB Gardners Books.

Cohen, Lawrence J. (2002): Playful Parenting: An Exciting New Approach to Raising Children That Will Help You Nurture Close Connections, Solve Behavior Problems, and Encourage Confidence, Ballantine Books

Stern, Daniel (1985): The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology, Routledge

Stern, Daniel (1992): Diary Of A Baby: What Your Child Sees, Feels, And Experiences, Basic Books; Reissue edition

Stern, Daniel, Bruschweiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (1998): The Birth Of A Mother: How The Motherhood Experience Changes You Forever, Basic Books; edition

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon (2019): Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers, Vermilion

Juul, Jesper: Family Life (2012): The Most Important Values for Living Together and Raising Children, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): No!, AuthorHouse UK

Juul, Jesper: Family Life (2012): Here I Am! Who Are You?: Resolving Conflicts Between Adults and Children, AuthorHouse UK

Winnicott, Donald W. (2021): The Child, the Family, and the Outside World, Penguin (reprint)

Andrea O'Reilly In (M)other Words; Writings on Mothering and Motherhood, 2009–2024. Demeter Press, 2024, 536 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice, The 2nd Edition. Demeter Press, 2021: 285 pages.

Andrea O'Reilly Matricentric Feminism: Theory, Activism, Practice. Demeter Press, 2016: 262 pages.

Andrea O'Reilly Rocking the Cradle: Thoughts on Motherhood, Feminism and The Possibility of Empowered Mothering. Toronto: Demeter Press, 2006: 206 pages.

Coming into Being: Mothers on Finding and Realizing Feminism. with Fiona Joy Green and Victoria Bailey, Demeter Press, 2023, 368 pages.

Gary Chapman Love is a verb 2009 by Bethany House

Dr. Janae B. Weinhold, Barry K. Weinhold Breaking Free of the Co-Dependency Trap 2008, New World Library

Juul, Jesper Raising Competent Children: A New Way Of Developing Relationships With Children 2012 AuthorHouse UK

Juul, Jesper Family Time 2012 AuthorHouse UK

Máté, Gábor, Neufeld, Gordon Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers 2019 Vermillion

Winnicott, Donald W. Playing and Reality 2005, Routledge

Ian Durston Everything I Need to Know about Being a Manager, I Learned from my Kids 2007, Piatkus Books Ltd.

Gordon, Thomas Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children 2000, Harmony

Faircloth, C. (2013). 'Intensive motherhood' in comparative perspective: feminism, full-term breastfeeding and attachment parenting in London and Paris.

Odent, M Birth and Breastfeeding, Rediscovering the Needs of Women In Pregnancy and Childbirth. Clairview books.

Przybyła-Basista H, Kwiecińska E, Ilska M Body Acceptance by Pregnant Women and Their Attitudes toward Pregnancy and Maternity as Predictors of Prenatal Depression Int J Environ Res Public Health. 2020;17(24):9436. Published 2020 Dec 16.

Roh YS, Yang S The effects of psychological variables of father's role on parenting participation

Burton, J. (2018). The self-care solution: A modern mother's essential guide to health and well-being.

Douglas, S. J., & Michaels, M. W. (2004) . The mommy myth: The idealization of motherhood and how it has undermined all women.

## Deutsch

Gopnik, Alison; Kuhl, Patricia; Meltzoff, Andrew (2000): Forschergeist in Windeln: Wie ihr Kind die Welt begreift, Ariston Verlag.

Gopnik, Alison (2009): Kleine Philosophen: Was wir von unseren Kindern über Liebe, Wahrheit und den Sinn des Lebens lernen können, Ullstein Buchverlage.

Juul, Jesper (2013): Elterncoaching: Gelassen erziehen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2020): Respekt, Vertrauen & Liebe: Was Kinder von uns brauchen, Beltz Verlag.

Juul, Jesper (2009): Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie, Rowohlt Taschenbuch.

Juul, Jesper (2014), Nein aus Liebe: Klare Eltern - starke Kinder, Beltz Verlag.

Stern, Daniel (1991): Tagebuch eines Babys. Was ein Kind sieht, spürt, fühlt und denkt, Piper Verlag.

Stern, Daniel, Bruschteiler-Stern, Nadia, Freeland, Alison (2014): Geburt einer Mutter: Die Erfahrung, die das Leben einer Frau für immer verändert, Brandes & Apsel.

Máté, Gábor; Neufeld, Gordon (2024): Unsere Kinder brauchen uns: Wie Eltern sich ihre Rolle zurückerobern, Olaf Pressler.

Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe - Wie Kommunikation in der Partnerschaft gelingt 2019 Francke-Buch; 8. Auflage.

Juul, Jesper: Leitwölfe sein: Liebevolle Führung in der Familie. 2016 Beltz; 12. Auflage.

Winnicott, Donald W.: Familie und individuelle Entwicklung 2017 Psychosozial Verlag.

Winnicott, Donald W.: Vom Spiel zur Kreativität 2018 Klett-Cotta; 17. Druckaufl.

## Ungarisch

Gordon, Thomas: P.E.T. - A szülői eredményesség tanulása, Fordította F. Várkonyi Zsuzsa, Assertiv, 2001.

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna: Érzelemszabályozás a gyakorlatban - Újrapcsolódás a belső biztonságához, Kulcslyuk Kiadó, 2021.

L.Stipkovits Erika: Szeretettel sebezve - Szülőkről felnőtt gyerekeknek, Hvg könyvek Kiadó, 2015.

Chapman, Gary és Campbell, Ross: Az öt szeretetnyelv - Gyerekekre hangolva - Szeresd úgy, hogy érezze!, Harmat Kiadó, 2015.

Dr. Weinhold, Janae és Dr. Weinhold, Barry K: Törj ki a társfüggőségből! - A szabad emberi kapcsolatok kézikönyve, Casparus Kiadó Kft., 2012.

Nagy Henrietta: POSITIVE PSYCHOLOGIE: VON DER THEORIE ZUR PRAXIS In: Hungarian Psychological Review, 2019, 74.3/2. 289-299, DOI: 10.1556/0016.2019.74.3.2 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Gopnik, Alison (2015): A babák filozófiája - Amit a babák az igazságról, a szeretetről és az élet értelméről gondolnak, Typotex Kiadó

Gopnik, Alison (2020): Neveljük-e a gyerekeket? - A szülő-gyerek kapcsolat dilemmái, HVG könyvek

Gopnik, Alison; Meltzoff, Andrew N; Kuhl, Patricia K.: Bölcsék a bölcsőben - Hogyan gondolkodnak a kisbabák?, Typotex Kiadó, 2010

Chapman, Gary: A szeretet mindent legyőz, Harmat kiadó, 2012

Chapman, Gary: Egymásra hangolva, Harmat Kiadó, 2015

Szondy Máté: Megélni a pillanatot - Achtsamkeit, Kulcslyuk Kiadó Kft., 2012

Stern, Daniel; Bruschteiler-Stern, Nadia; Freeland, Alison: Anya születik - Arról, hogyan változtatja meg az anyaság átélése örökre az embert?, Animula Kft., 2006

Juul, Jesper: Falkavezérek, Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó Zrt., 2022

Stern, Daniel: Egy baba naplója - A kisgyermek életének bontakozó világa, Animula, 2006

Máté Gábor; Neufeld, Gordon: A család ereje - Ragaszkodj gyermekeidhez!, Open Books, 2013

Winnicott, Donald W.: Kisgyermek, család, külvilág, Animula Kft. 2000

Winnicott, Donald W.: Játzás és valóság, Animula Kft. 1999

Durston, Ian: Amit a gyerekeimtől tanultam a menedzsmentről, HVG Kiadó Zrt., 2009

Podcastok: a Második kilenc projekt beszélgetései a szülés utáni 9 hónap nehézségeivel kapcsolatban - <https://mumpark.hu/masodik-kilenc/mi-a-masodik-kilenc/>

## Griechisch

Jerry J. Bigner - Clara Gerhardt Σχέσεις γονέα-παιδιού Εισαγωγή στη γονικότητα Εκδόσεις Πεδίο

Συγγραφέας: Σίγκελ Ντάνιελ Τζ., Πένν Μπράνσον Τίνα Πειθαρχία χωρίς δράματα Εκδόσεις Πατάκης

MacKay Gary. Σχολείο για γονείς Για παιδιά νηπιακής και πρωτοσχολικής ηλικίας Εκδόσεις Θυμάρι

DISSING, SANDAHL IBEN Ευτυχισμένοι έφηβοι: Πώς οι Δανοί μεγαλώνουν ισορροπημένους, υγιείς κι ευτυχισμένους εφήβους Εκδόσεις Διόπτρα

Νικόλαος Σιδέρης Τα παιδιά δεν θέλουν ψυχολόγο. Γονείς θέλουν! Εκδόσεις Μεταίχμιο

BECKY KENNEDY Γίνε ο γονιός που θες Εκδόσεις Ψυχογιός

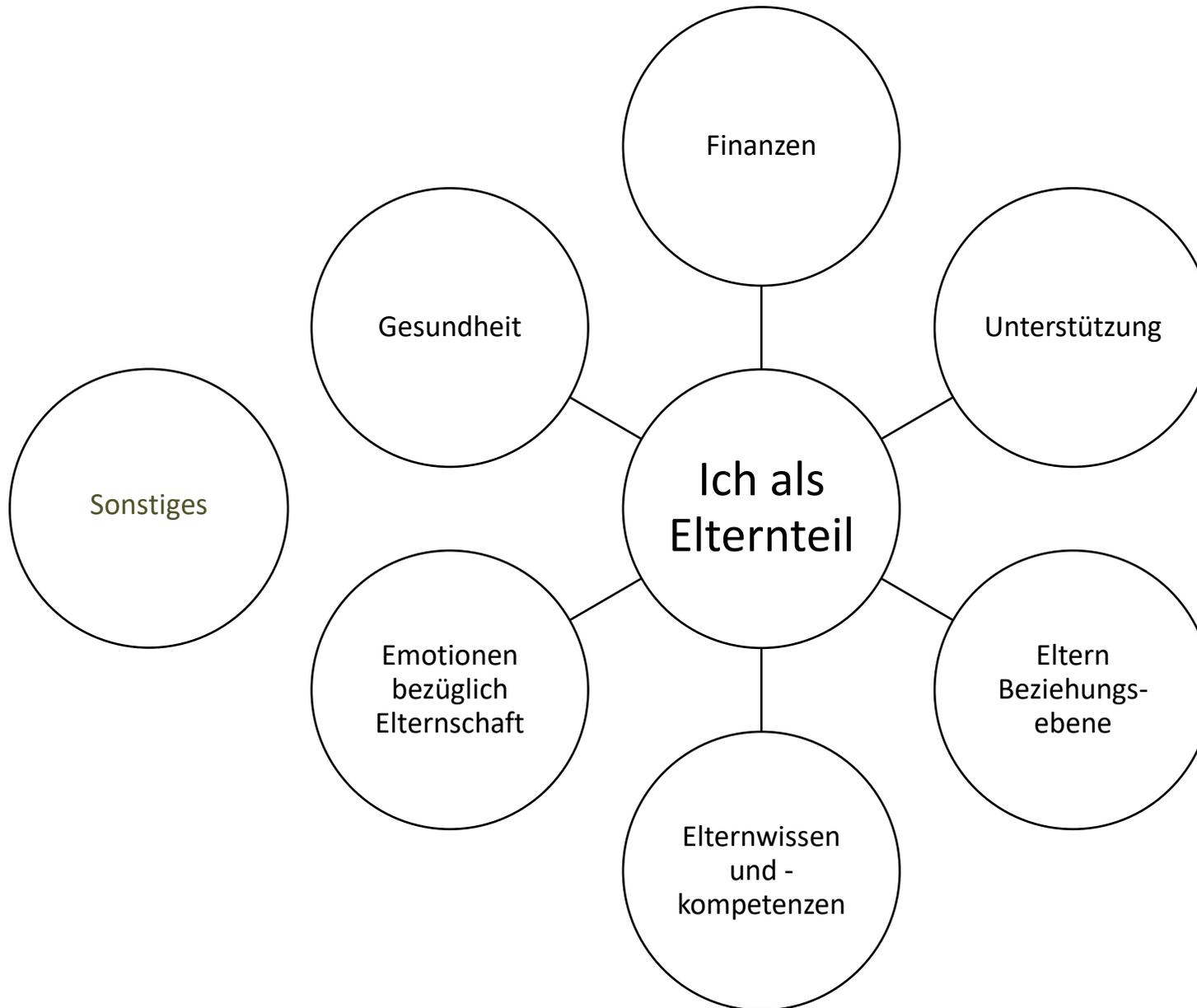
Kasey Edwards, Dr. Christopher Scanlon Μεγαλώνοντας Κορίτσια που Αγαπούν τον Εαυτό τους Εκδόσεις Διόπτρα

## Quelle der Bilder

Die Bilder wurden bei der internationalen Schulung des Projekts "Eltern werden" im September 2024 aufgenommen.

## Basis Clearing-Vorlage zum Ausdrucken

Finden Sie auf der nächsten Seite:





**Holdkő Kulturális Alapítvány  
Ungarn**



**Gesellschaft für  
Sozialforschung und Bildung  
Österreich**



**Active Citizen Partnership  
Griechenland**

**Dieses Werk ist lizenziert unter Creative Commons CC BY-NC 4.0. Sie dürfen das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten sowie Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes anfertigen, allerdings nur für nicht-kommerzielle Zwecke**

**Project Number: 2023-2-HU01-KA210-ADU-000174791**

**© Dr Éva Virág Suhajda, Dr Paul Schober, Gabriella Lukács,  
Athanasia Defingou, Tünde Virág Katona**



Co-funded by  
the European Union

**Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.**