

Übung Bindungsrucksack Modul 5

Übung im Tandem (Teil 1): Interview zu Kindheitserfahrungen

Bitte finden Sie sich zu zweit zusammen und interviewen Sie sich zu folgenden Leitfragen. (Arbeitsblatts V.2.)

Bitte versuchen Sie, die Beziehung zu beschreiben, die Sie als kleines Kind zu Ihren Eltern hatten.

- *Wenn Sie als Kind Kummer hatten oder unglücklich waren, was haben Sie dann getan? Wie haben Ihre Eltern reagiert? Fallen Ihnen dazu bestimmte Ereignisse ein?*
- *Welchem Elternteil haben Sie sich näher gefühlt und warum? Warum hatten Sie dieses Gefühl dem anderen Elternteil gegenüber nicht?*
- *Was glauben Sie, haben Sie durch Ihre Kindheitserfahrungen gelernt?*
- *In welcher Weise glauben Sie, haben Ihre Kindheitserfahrungen, bzw. die Erfahrungen mit Ihren Eltern Ihre Persönlichkeit und Ihr Verhalten als Erwachsene® beeinflusst?*

Auswertung der Übung: Bitte notieren Sie entsprechend Ihres Wohlbefindens Ihre eigenen Kindheitserfahrungen, die sie nach eigenen Angaben im heutigen Verhalten beeinflussen, auf Moderationskarten. Bewerten Sie bitte Ihre Erfahrungen per Sticker mit 'möchte ich behalten' (grün) oder 'würde ich gern loswerden' (rot)

Übung im Tandem (Teil 2): Bindungs-Rucksack

Im zweiten Teil der Übung reflektieren Sie bitte, in welchen Situationen ihr eigener Bindungs-Rucksack an Kindheitserfahrungen besonders schwer ist.

Hintergrund: Konzept des „**Bindungs-Rucksack**.“

Alle Erwachsenen werden in ihrem Verhalten in der Interaktion mit Kindern durch den **Bindungs-Rucksack** beeinflusst. Die Situationen, in denen der Rucksack besonders schwer ist und mein Verhalten dadurch beeinflusst wird, können sich aber von Person zu Person unterscheiden. Manche spüren den Rucksack besonders, wenn Kinder sehr weinerlich und quengelig sind oder sehr viel Nähe brauchen. Andere spüren das Gewicht z.B. stärker, wenn Kinder übermütig sind und sich nicht an Regeln halten.

Tauschen Sie sich erneut zu zweit zu den eigenen Erfahrungen aus.

- In welchen Situationen spüre ich den Rucksack der Kindheitserfahrungen besonders?
- Bei welchen Verhaltensweisen der Kinder ist dies besonders der Fall?

Im Anschluss reflektieren Sie bitte für sich folgende Fragestellungen:

- Was haben Sie für sich persönlich aus der Übung mitgenommen?
- Was haben Sie für Ihren Umgang mit den Kindern mitgenommen?

Abschließender Austausch darüber zu zweit. Die „rot markierten“ Karten (würde ich gerne loswerden) können tatsächlich im Mülleimer entsorgt werden.