

„Mama beruhige dich!“

Vortrag auf der Kindertagung in Würzburg am 3.11.2019

Dr Britta Hahn, 78050 Villingen

### **Dialoge zwischen Teilen einer Person nach Gordon Emmerson: B= Berater, I=ICH**

Wie darf ich dich nennen, die so bedrückt ist (sich schlecht fühlt)? Würde/Beschämte?  
WÜRDE ist ein guter Name für eine Ressource. Ich gehe davon aus, dass du vieles tust, damit dein Kind glücklich wird. Du engagierst dich und kommst extra hierher, um zu lernen, was du noch besser machen kannst. Ich bekomme mit, dass du auch ärgerlich bist auf die wütende Seite.

Wut, Du bist ein starker Teil!

Wie darf ich dich nennen? (MÄCHTIG)

Ich will direkt mit dir sprechen, MÄCHTIG.

Du bist ein starker Teil, stimmt das?

Du klingst nach einer guten Ressource. Es wäre gut, jeder könnte so eine starke Ressource haben, so einen wie dich. In einigen lebenswichtigen Situationen wärest du ein guter Schutz. Du setzt dich gut für das ICH ein. Es wäre gut, andere Teile vom ICH würden dich für deine Fähigkeiten respektieren.

Da gibt es den Teil WÜRDE im ICH, der einiges, was du tust, nicht anerkennt. Ich nehme an, wenn du nur kämst, falls das ICH körperlich in Lebensgefahr wäre, würdest du anders wahrgenommen werden. Wenn du anderen Teilen in Konfliktsituationen erlauben könntest, wo das ICH körperlich sicher ist, zum Beispiel im Zusammensein mit seinem Sohn, dass diese es regeln, dann erahne ich, dass alle Teile dich lieben würden. Sie würden dir dankbar auf die Schulter klopfen, im Hintergrund da zu sein.

B: Was ist dein Erfolg? - Das Kind räumt auf, und letztlich kann sich die Mutter dann sagen: Ich bin gut! Sie hat dann ein besseres Selbstbewusstsein.

B: Hat dir schon mal jemand Danke für deine Absicht gesagt, dass sich das ICH gut fühlt? Sie hat es doch verdient, als Mutter zu hören: du bist eine gute Mutter und am meisten Komplimente bekommt sie doch, wenn das Kind funktioniert.

In der Absicht gut, in der Auswirkung leider fatal:

MÄCHTIG, ich will dich nicht überreden. Aber ehrlich, wenn du das in Ruhe anschaust, ist das Kind mit seinem guten Verhalten für den Selbstwert der Mutter nicht zuständig. Dafür muss die Mutter unabhängig von ihrem Kind für sich sorgen.

B: ICH, hast du dafür Verständnis? Es ist deine Aufgabe, für deinen Selbstwert zu sorgen. ICH, wann in der Vergangenheit konntest du gut verhandeln? Wann konntest du deine Anliegen vortragen ohne ärgerlich zu werden und dabei die Anliegen des anderen im Blick zu haben?

I: Das gelingt mir häufig mit .....

B: Erzähl mir eine Situation, in der es dir gelang, etwas geltend zu machen und mit dem anderen in Kontakt zu bleiben: freundlich dominant, ohne Ärger.

I: Ich sag, was mir wichtig ist: klar, deutlich und freundlich. Letztens .....

B: Wie kann ich den Teil nennen, der das gerade so klar sagte? Der Teil hat eine Ahnung, wie man gut in Beziehung bleiben kann mit anderen Menschen und seinem Kind und trotzdem ausdrückt, was ansteht.

I: MOTIVIERT

B: Das klingt nach einem guten Namen. Ich will mit dir reden, MOTIVIERT, jetzt gerade. Du hast ein gutes Verständnis davon, einen anderen Menschen zu motivieren, ohne ihn zu manipulieren oder zu zwingen etwas zu tun, was er nicht will, MOTIVIERT! Du kannst klar und freundlich sagen, was dir wichtig ist und dabei in Verbindung bleiben mit dem anderen Menschen. MOTIVIERT, wärst du bereit, für das ICH der ausführende Part zu sein, wenn sein Sohn nicht so will, wie das ICH will? Das wäre eine große Hilfe für das ICH, weil es sich dann so verhält, wie die WÜRDE es sich wünscht. Wäre es in Ordnung für dich, ihm auf diesem Weg zu helfen?

MOTIVIERT: Ja, das täte ich gern, das ist sinnvoll!

B: Das ist gut. Je öfter du motivierend und freundlich mit (Name des Kindes) verhandelst, umso geübter und sicherer wirst du damit umgehen. Ich will jetzt mit dem Teil reden, der entschied, dass „ICH“ zur Beratung geht. Er ist ärgerlich über MÄCHTIG.

WÜRDE, wenn Mächtig sich jetzt entscheidet, nur dann aufzutreten, wenn das ICH (Name des Kindes) in einer körperlich herausfordernden Gefahrensituation verteidigt, und MOTIVIERT würde nur in anderen Konfliktsituationen einschreiten, wäre das für dich in Ordnung?

WÜRDE: Ja, das hört sich gut an.

B: WÜRDE, könntest du direkt zu MÄCHTIG sagen, dass du froh bist, dass er da ist, wenn er in Gefahrensituationen auftritt und ihn dafür anerkennen? Sag es ihm laut, so dass ich es hören kann.

WÜRDE zu MÄCHTIG: Ich würde dich achten und bin froh, dass es dich gibt für Situationen, in denen das ICH körperlich bedroht wird.

B: MÄCHTIG hast du das gehört? WÜRDE ist froh, dass du da bist. Danke, dass du da bist für Gefahren. Wie fühlt es sich an, anerkannt zu sein?

MÄCHTIG: Gut, ich hätte nicht gedacht, dass mich jemand mögen könnte.