Wohlkapitel

Zwischen meinen Eltern und meinen Kindern

Alte Muster verstehen. Eigene Wege finden.



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Frauen und Männer ab 45

1 | EINE HEUTIGE SZENE GENAUER SEHEN

Eine Szene genügt für den Anfang

Vielleicht beschäftigt dich ein kurzer Moment nach einem Besuch. Jemand hat eine Bemerkung gemacht, du hast genickt, und erst später fallen dir deine eigenen Worte ein. Vielleicht hast du auch sofort geantwortet und möchtest heute anders darauf schauen. Beginne mit einer einzelnen Szene aus deinem heutigen Alltag.

Du musst dafür weder deine ganze Familiengeschichte ordnen noch erklären, weshalb eine Begegnung so verlaufen ist. Wähle einen überschaubaren Anlass: einen Satz am Telefon, eine Frage beim Essen oder eine Absprache über einen Besuch. Je konkreter die Situation ist, desto genauer kannst du deinen eigenen Anteil betrachten. Der heutige Anlass darf klein bleiben.

Halte zunächst fest, wer dabei war und worum es ging. Beschreibe anschliessend, was du selbst gesagt oder getan hast. Dein Wunsch kommt danach: Hättest du gern nachgefragt, deine Meinung ausgesprochen oder das Thema beendet? Du brauchst noch keinen fertigen Gesprächsplan. Eine offene Frage reicht für den Einstieg.

Wähle eine Szene, die du heute ohne starke Belastung anschauen kannst. Du darfst eine Aufgabe auslassen oder eine gewöhnlichere Situation nehmen. Bei Gewalt oder Drohungen besteht kein Gesprächsauftrag. Deine Sicherheit geht vor. Dieses Buch begleitet das Nachdenken über Alltagsbeziehungen; du musst hier keine belastenden Erfahrungen ausarbeiten.

> Du beginnst bei einer heutigen Begegnung. Eine Erklärung für die ganze Familie brauchst du dafür nicht.

Zum Ausprobieren: Welche einzelne Szene möchtest du genauer beschreiben? Nenne zunächst nur Anlass und Beteiligte.

Passende Arbeitsseite: Seite 10

1 | EINE HEUTIGE SZENE GENAUER SEHEN

Deine Szene in drei Spalten

Nimm eine kurze Szene und teile sie auf die drei Spalten auf. Du kannst mehrere Momente derselben Begegnung notieren. Drei Zeilen sind Platz, keine Pflicht. Schreibe bei unsicherem Wortlaut «sinngemäss». In die mittlere Spalte gehört deine Wahrnehmung, keine behauptete Absicht der anderen Person.

Ein vollständig erfundener Eintrag aus Evas Beispiel lautet: «Ernst sagt, Nina brauche eine sichere Stelle / Ich höre darin eine Abwertung ihrer Wahl / Ich nicke, möchte ihre Entscheidung aber offenlassen.» Schreibe in der letzten Spalte auch deinen eigenen Wunsch auf. So bleibt er neben deiner tatsächlichen Reaktion sichtbar.

Beschreibe eine Szene, ohne fehlende Einzelheiten zu ergänzen.

Gesagt oder getan	Meine Deutung	Meine Antwort und mein Wunsch

Passende Arbeitsseite: Seite 10