

Übung: 4*4 Schritte: Die 4 Phasen

Autor: [Manorainjan Holzapfel](#)

Inhaltsverzeichnis

Selbsteinfühlung.....	1
In Gedanken - Einfühlung in den Anderen.....	2
Rollenspiel.....	2
Die Schwierigkeit der eigene Konfliktpartner zu sein.....	3
Einfühlung anbieten bzw. geben.....	4
Rollenspiel.....	4
Um Einfühlung bitten bzw. bekommen.....	5
Grafische Darstellung der 16 Schritte.....	6

Jeder, der sich mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt hat, kennt die **4 Schritte**. Aber nur wenigen ist klar, dass eine vollständige Konfliktbearbeitung aus 16 Schritten besteht, dass die **4 Schritte** 4 mal zu gehen sind, in **4 Phasen**:

1. *In Gedanken* – Selbsteinfühlung
2. *In Gedanken* – Einfühlung in den Anderen
3. **Im Dialog** – Einfühlung anbieten bzw. geben
4. **Im Dialog** – Um Einfühlung bitten bzw. bekommen

In diesem Zusammenhang benötigt die Person, die in der **1. Phase** der **Erzähler** genannt wird, eine alle 4 Phasen umfassende übergeordnete Bezeichnung, da die Rollen, die diese Person in den folgenden Phasen vorübergehend einnimmt, nicht alle **Erzähler** sind, sondern naturgemäß auch **Empathischer Zuhörer**. Ich nenne sie den **Konfliktverarbeiter**, weil es das kennzeichnende Element dieser Person ist, dass sie an ihrem Konflikt mit der Intention arbeitet, diesen zu verarbeiten.

Selbsteinfühlung

Die Einzelheiten der Selbsteinfühlung sind im Dokument –> Übung: 4*4 Schritte: Selbsteinfühlung: Rollenverständnis beschrieben. An dieser Stelle weise ich ausdrücklich darauf hin, dass diese Phase nicht nur die **1. Phase** heißt, sondern auch immer die **erste** Phase sein muss, und dass im Rahmen unserer **GfK-Übungsgruppe_B** konsequent darauf zu achten ist, dass Konfliktbearbeitungen ohne Ausnahme mit dieser Phase anfangen. Es sollen keine weiteren oder anderen Phasen durchlaufen werden, bevor nicht die **1. Phase** erfolgreich abgeschlossen worden ist. **Die 1. Phase ist nicht einfach deshalb erfolgreich abgeschlossen, weil der Konfliktverarbeiter ein Bedürfnis gefunden hat und eine Bitte an sich selbst formuliert hat.** Das sind zwar wesentliche Strategien, aber keine Beweise für den Erfolg der Bemühungen. Der Erfolg zeigt sich dadurch, dass der **Konfliktverarbeiter (Erzähler)** **nachhaltigen inneren Frieden** in dieser Angelegenheit erlangt hat. So lange der **Erzähler** z.B. über seinen **Konfliktpartner**, über sich selbst, darüber, wie der Übungsprozess gelaufen ist, oder dergleichen ärgerlich

Übung: 4*4 Schritte: Die 4 Phasen

ist und deutliche Neigung zur Kritik zeigt, ist die 1. Phase noch nicht erfolgreich abgeschlossen. Daher wird in der folgenden **Session** immer gefragt, wie es dem **Erzähler** der letzten **Session** in der Zwischenzeit ergangen ist.

In Gedanken – Einfühlung in den Anderen

Da die **1. Phase**, wenn sie erfolgreich abgeschlossen wird, über 90% der Konflikte löst oder so sehr entschärft, so dass diesbezüglich für den **Konfliktverarbeiter** kein weiterer Übungsbedarf entsteht, gibt es verhältnismäßig selten Gelegenheit die **2. Phase** zu üben.

Rollenspiel

Die Definition der Rollen ist der in der **1. Phase** sehr ähnlich. Im Unterschied dazu ist in der **2. Phase** der **Konfliktverarbeiter** nicht er selbst, d.h. er spielt seinen **Konfliktpartner**. Ob es eine **2. Phase** in Konflikten gibt, in der der **Konfliktpartner** der **Konfliktverarbeiter** selbst ist, also ein Konflikt mit sich selbst, ist bisher nicht untersucht. Die **2. Phase** ist also ein Rollenspiel. Dabei ist der Begriff der Rolle differenziert zu verstehen. Wenn jemand **Erzähler, Empathischer Zuhörer, Beobachter, Schreiber oder Prozessbeobachter** ist, so bedeutet "Rolle" hier, dass man eine Aufgabe übernimmt und sich an die Regeln hält, die zur Erfüllung der Aufgabe erforderlich sind. Es bedeutet nicht, dass man jemand anderen spielt. **In der 1. Phase ist also kein Rollenspiel enthalten, obwohl es 5 verschiedene Rollen gibt.** In der 2. Phase hat der **Konfliktverarbeiter** in zweierlei Hinsicht eine Rolle:

- Die Rolle des **Erzählers** (Aufgabe)
- die Rolle des **Konfliktpartners**. (Identität)

Es muss immer etwas konkretes unternommen werden, um dem Rollenspieler zu helfen, in seine Rolle zu kommen und wieder aus seiner Rolle raus zu kommen. In der **2. Phase** ist es die Aufgabe des **Empathischen Zuhörers**, den **Erzähler** in seine Rolle zu bringen. Der **Erzähler** stellt sich dazu auf **Schritt 1 "Beobachtung"**. Sein **Empathischer Zuhörer** stellt sich hinter ihn, legt ihm beide Hände auf die Schultern und sagt: **"Du bist jetzt <Name des Konfliktpartners>!"** Dabei gibt er mit den Händen einen deutlichen senkrechten Impuls auf die Schultern, während er den Namen mit Betonung ausspricht. Dann fordert er den **Erzähler** auf, sich vorzustellen, denn nun ist sozusagen ein neuer Teilnehmer in die Session gekommen, den wir noch nicht kennen. Der **Erzähler** spricht also zuerst nicht über den Konflikt, sondern in der Ich-Form über "sich", über die Rolle die er spielt. Diese Rolle behält der **Erzähler** bei, bis zum Ende der **2. Phase**. **Es ist sehr wichtig, den Rollenspieler aus seiner Rolle zu entlassen!** Vor Beginn der Feedbackrunde holt sein **Empathischer Zuhörer** in wieder aus der Rolle raus, indem er wieder hinter ihn tritt, ihm wieder beide Hände auf die Schultern legt und dabei sagt: **"Du bist**

Übung: 4*4 Schritte: Die 4 Phasen

jetzt wieder <Name des Konfliktverarbeiters>!" Dabei gibt er wieder mit den Händen einen deutlichen senkrechten Impuls (kein Abheben der Hände, kein Schlag) auf die Schultern, während er den Namen des **Konfliktverarbeiters** mit Betonung ausspricht. **Er sagt nicht: "Du bist jetzt wieder Du selbst!", denn das wäre nicht konkret.**

Die Schwierigkeit der eigene Konfliktpartner zu sein

Der **Empathische Zuhörer** entscheidet, wann der **Erzähler** sich durch die Vorstellung des **Konfliktpartners** genügend mit seiner Rolle identifiziert hat, um in dieser Rolle über den Konflikt sprechen zu können. Er dankt dem gespielten **Konfliktpartner** für seine Vorstellung und bittet ihn, seine Sicht der Dinge darzulegen, angefangen mit dem **1. Schritt**, auf dem er gerade steht.

Der **Erzähler** hat hier mehrere Schwierigkeitsgrade zu bewältigen:

1. Es ist möglicherweise das erste mal, dass er ein Rollenspiel macht
2. Es ist möglicherweise das erste mal, dass er die **2. Phase** macht
3. Er muss sich in eine andere, nicht anwesende Person einfühlen.
4. Er muss sich mit seinem **Konfliktpartner** identifizieren, in seinen Schuhen laufen.
5. Er muss diese Situation von seiner Rolle als **Erzähler** in der **1. Phase** unterscheiden lernen.

Es gibt also viele Gründe, warum das nicht von Anfang an flüssig laufen wird. Es ist eine Übung, es ist eine Übung, es ist eine Übung. ... Der **Empathische Zuhörer** geht auf auftretende Schwierigkeiten empathisch ein, achtet aber darauf, dass der **Erzähler** nicht seine Rolle verlässt und macht den **Erzähler** immer darauf aufmerksam, wenn er es doch tut.

Ein zusätzlicher Aspekt der **Empathie** besteht darin, zu erkennen, d.h. zu spüren, wenn es dem **Erzähler** schwer fällt, vielleicht zu unangenehm ist, in der Rolle des **Konfliktpartners** zu sein. Das könnte entweder ein Hinweis auf mangelnde Übung sein, aber auch ein Hinweis darauf, dass die **1. Phase** noch nicht erfolgreich abgeschlossen ist, und deshalb die Bereitschaft noch nicht erreicht ist. Denn wenn der **Erzähler** in der **1. Phase** noch nicht den Frieden mit sich selbst gefunden hat, kann er kaum den **Konfliktpartner** nicht als "Schuldigen" sehen. Und wer will sich schon mit dem Schuldigen identifizieren? Die erlebte Schwierigkeit könnte dem **Konfliktverarbeiter** Motivation sein, es noch mal mit der Selbsteinfühlung zu versuchen. Er hätte es dann zwar bis dahin noch nicht geschafft, sich in den **Konfliktpartner** hinein zu versetzen, hätte aber anhand dieser erlebten Schwierigkeit erkannt, wo bei ihm noch Abneigungen und Hemmungen sitzen, die in der Selbsteinfühlung gehört und angenommen werden wollen. Sollte die **2. Phase** deshalb abgebrochen werden, **ist der Erzähler explizit aus seiner Rolle zu entlassen (s.o.) und zur Feed-**

Übung: 4*4 Schritte: Die 4 Phasen

backrunde überzugehen. Eine sofortige 1. Phase kommt nicht in Frage. Wenn eine Phase abgebrochen wird, kann die Session dadurch frühzeitig enden. Das ist kein Problem. Dann geht man einfach früher nach Hause. Für eine folgende Phase muss eine komplette, frische 2-stündige Session zur Verfügung stehen.

Einfühlung anbieten bzw. geben

Diese Phase kann in zwei Varianten durchgeführt werden:

1. Wenn sich der **Konfliktverarbeiter** aufgrund erfolgreicher Arbeit in den vorherigen Phasen als gut genug vorbereitet betrachtet, kann er dem **Konfliktpartner** im persönlichen Gespräch die Einfühlung anbieten, außerhalb der Übungsgruppe, ohne Hilfe der Übungsgruppe.
2. Wenn der **Konfliktverarbeiter** meint, weitere Vorbereitung und Übung zu benötigen, kann als Vorbereitung auf die 1. Variante ein Rollenspiel in der Übungsgruppe durchgeführt werden.

Die 3. Phase ist erfolgreich abgeschlossen, wenn sie in der 1. Variante durchgeführt wurde und der Konfliktbearbeiter die Bitte des Konfliktpartners hören konnte.

Rollenspiel

In der 3. Phase wird eine zusätzliche Rolle benötigt: Der **Konfliktpartner**. So wie der **Konfliktverarbeiter** in der 2. Phase in zweierlei Hinsicht eine Rolle spielt, tut dies in der 3. Phase ein anderer Teilnehmer. Der **Konfliktpartner** agiert als **Erzähler** wie in der 1. Phase, und spielt die Rolle des **Konfliktpartners** als Rollenspiel.

Der **Konfliktverarbeiter** aus der 1. und 2. Phase wird jetzt zum **Empathischen Zuhörer**, spielt aber sich selbst (kein Rollenspiel). Da er den echten **Konfliktpartner** tatsächlich kennt, führt er den gespielten **Konfliktpartner** in die Rolle ein, wie er selbst in der 2. Phase eingeführt wurde, nur dass er dem gespielten **Konfliktpartner** den echten **Konfliktpartner** vorstellt und ihn sagt, wer, was und wie er ist: "Du bist jetzt <Name des Konfliktpartners>. Du bist <Geschlecht>, <Alter>, <Beziehung zum Zuhörer>, {andere relevante Eigenschaften}."

Die 3 anderen Rollen der 1. Phase: **Beobachter**, **Schreiber** und **Prozessbeobachter** werden genau wie in der 1. Phase gehandhabt. Daraus, dass der **Konfliktverarbeiter** als **Empathischer Zuhörer** gewählt wird, ergibt sich, dass es eine 3. Phase wird. Dann wählt der **Konfliktverarbeiter** seinen **Konfliktpartner** und seinen **Beobachter**. Auch hier ist es wichtig, **den Konfliktpartner vor der Feedbackrunde wieder aus seiner Rolle zu holen**.

Übung: 4*4 Schritte: Die 4 Phasen

Im Unterschied zu den früheren beiden Phasen stehen sich hier die beiden **Konfliktpartner** gegenüber, auch wenn einer davon gespielt ist. Sie reden also nicht nur über den Konflikt, sondern miteinander. Aber der **Empathische Zuhörer** soll weiterhin seiner Rolle alle Ehre machen und sich um Empathie für den **Konfliktpartner** bemühen, auch wenn dieser ihm vielleicht Vorwürfe macht oder kritisiert. Das Ziel in der **3. Phase** ist zwar, das Bedürfnis des **Konfliktpartners** heraus zu finden, nicht aber, dieses zu erhöhen. Die zu findende Bitte ist eine Bitte an den **Empathischen Zuhörer** seitens des **Konfliktpartners**. Der **Empathische Zuhörer** soll sich auch gegenüber dem **Konfliktpartner** dazu äußern, wie diese Bitte bei ihm ankommt, wie bereit er wäre, ihr zu entsprechen.

Um Einfühlung bitten bzw. bekommen

Erst wenn die 3. Phase erfolgreich durchlaufen wurde, kommt die **4. Phase** in Frage, denn nur dann, wenn der **Konfliktpartner** tatsächlich Einfühlung erhalten hat, besitzt er die nötige Gelassenheit, um sich tatsächlich für die Probleme des **Konfliktverarbeiters** zu interessieren. Diese Phase findet nicht in der GfK-Übungsgruppe statt sondern persönlich zwischen dem **Konfliktverarbeiter** und seinem **Konfliktpartner**. Der **Konfliktverarbeiter** ist durch die ersten 3 Phasen hinreichend vorbereitet und der **Konfliktpartner** ist (normalerweise) nicht Teilnehmer der GfK-Übungsgruppe. Von ihm wird also keine Vorbereitung oder GfK-Kompetenz erwartet. Außerdem verbieten die Regeln der GfK-Übungsgruppe_B die gleichzeitige Anwesenheit der **Konfliktpartner** in der Session. -> Info: Übungsgruppen-interne Konflikte. Es gibt hierzu folgendes zu bedenken:

- Auch wenn die 3. Phase erfolgreich war, d.h. dem tatsächlichen **Konfliktpartner** erfolgreich Einfühlung gegeben wurde, kann es sein, dass dieser nicht gelassen und aufnahmebereit ist, weil er mehr als nur diesen einen Konflikt hat. Hier muss sich der **Konfliktverarbeiter** fragen, ob und wann er bereit und in der Lage ist, seinem **Konfliktpartner** die nötige Einfühlung zu geben.
- Aus einer – trotz guter Vorbereitung – nicht zufriedenstellenden **4. Phase** können sich neue Konflikte ergeben, die man dann in der gewohnten Form be- und verarbeiten kann.

Übung: 4*4 Schritte: Die 4 Phasen

Grafische Darstellung der 16 Schritte

in Gedanken – nach innen	Phase 1 Selbst-einfühlung	Situation
		mein Gefühl
		mein Bedürfnis
	Phase 2 Einfühlung in den anderen	ich Bitte mich
		Situation
		sein Gefühl
im Dialog – nach außen	Phase 3 Einfühlung anbieten	sein Bedürfnis
		er Bitte mich
		Situation
	Phase 4 um Einfühlung bitten	mein Gefühl
		mein Bedürfnis
		ich Bitte ihn