

Übung – Un & Empathisch zuhören

Autor: Manorainjan Holzapfel

Inhaltsverzeichnis

Material:.....	1
Ablauf:.....	1
Rollen:.....	2
Der Erzähler:.....	2
Die Zuhörer:.....	3
Gruppendynamik:.....	3
Feedback-Runde:.....	3

Diese Übung dient der Fähigkeit, empathisches und unempathisches Zuhören zu unterscheiden, für mindestens 2, besser 3, bis zu 5 Teilnehmer.

Material:

1. Diese Erklärung
2. Eine Uhr, Sanduhr oder Timer
3. Interventionskarten

Ablauf:

1. Je nach zur Verfügung stehender Zeit und Anzahl der Teilnehmer wird entschieden, wie lange erzählt werden soll. Mindestzeit ist 4 Minuten. Jeder Teilnehmer erzählt zwei mal = 8 Minuten + 2 Minuten Feedbackrunde pro Teilnehmer. 1 Stunde Zeit = $60 / 10 = 6$ Teilnehmer sind möglich. Da aber nur 5 Teilnehmer in einer Gruppe sein sollen: $60 \text{ min.} / 5 \text{ T.} = 12 \text{ min.}$ Also kann jeder Teilnehmer 2 mal 5 Minuten erzählen, plus 2 Minuten Feedbackrunde. Hat man mehr Zeit und weniger Teilnehmer, kann eine Erzählung bis zu 10 Minuten lang werden und man kann max. 4 Minuten für die Feedbackrunde verwenden.
2. Alle überlegen sich, welches eigenes Erlebnis, welche eigene Geschichte oder welchen eigenen Konflikt sie oder er für die Übung zur Verfügung stellen möchten. Es kann eine angenehme oder unangenehme Situation sein, muss aber etwas sein, was den Erzähler tatsächlich berührt, in ihm lebendig ist. **Ungeeignet** hierfür sind „Lebensthemen“, Traumata, Momente seelischer Not, denn im ersten Durchgang werden die Zuhörer sich absichtlich unempathisch verhalten.
3. Es wird entschieden, wer Erzähler sein möchte und wer auf die Zeit achtet. Hat man mehr als zwei Zuhörer, kann ein Teilnehmer nur Anleiter sein. Ansonsten ist einer der Zuhörer auch Anleiter.
4. Die Karten werden gleichmäßig unter den Zuhörern verteilt.

Übung – Un & Empathisch zuhören

5. Durchgang 1 – unempathisch sein: Der Erzähler erzählt seine Geschichte. Die Zuhörer sehen sich ihre Karten an und machen in beliebiger Reihenfolge zu jeder Karte mindestens eine Bemerkung zum Erzähler. Dabei orientieren sie sich an den Beispielen und denken sich selber etwas Passendes dazu aus. Die anderen versuchen zu erkennen, welche Art von Empathie blockierendem Verhalten gerade angewandt wurde. Der Anleiter achtet auf die Zeit und bricht die Erzählung nach Ablauf ab. Ob der Erzähler fertig war, ist nicht von Bedeutung.
6. Durchgang 2 – empathisch sein: Der Erzähler erzählt noch einmal die gleiche Geschichte. Die ersten 5 Sätze sollten möglichst gleich sein. Die Zuhörer hören zu und richten dabei ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die Verbindung zum Erzähler, auf die gegenwärtigen Gefühle des Erzählers und die Bedürfnisse des Erzählers. Es ist i.O. dabei kein Wort zu sagen, es ist auch i.O. Gefühle und Bedürfnisse des Erzählers in fragender Form zu spiegeln. Nach Möglichkeit sollte dabei zu Beginn der Erzählung wenigstens ein Gefühl ausdrücklich benannt werden, da der Erzähler vom ersten Durchgang noch vom Eindruck des ausdrücklich un-empathischen Zuhörens geprägt ist und nun einen Impuls braucht, der ihm vermittelt, dass es jetzt empathisch zugeht.
7. Feedbackrunde: Jeder sagt kurz etwas dazu, wie es ihm oder ihr mit der Übung geht, der Erzähler fängt an.
8. Erzähler wechseln, ab Schritt 4 wiederholen.

Rollen:

Es gibt 3 Rollen, die nicht gewählt werden, und nach jeder Geschichte wechseln.

1. Ein Erzähler
2. Ein Anleiter (kann entfallen)
3. Alle anderen sind seine (un)empathischen Zuhörer

Der Erzähler:

Er erzählt den Anwesenden in der Ich-Form irgend eine Geschichte, die er selbst erlebt hat. Es kann ein für ihn positives oder negatives Erlebnis sein, das spielt keine Rolle. Irgend etwas, das zu erzählen er einen Drang verspürt, das ihn bewegt oder bewegt hat, etwas, das Gefühle in ihm ausgelöst hat. Er darf ohne weiteres auch sehr negative oder scheinbar unfaire Urteile über Leute, die in seiner Geschichte vorkommen, machen und muss sich auch sonst an keine GfK-Regeln halten.

Übung – Un & Empathisch zuhören

Die Zuhörer:

Gruppendynamik:

Je mehr kritische Zuhörer es gibt, um so besser,.

Feedback-Runde:

Die FB-Runde ist ein wesentlicher Teil der Übung, .

Es geht in der FB-Runde darum, wie man mit seiner eigenen Rolle im Prozess der Übung zurecht gekommen ist und ob man die Anderen in ihren Rollen als Hilfreich empfunden hat und welches Verhalten einem geholfen hat.

Kritik darüber, wie der Erzähler sich in seinem Konflikt verhalten hat, hat in der FB-Runde nichts zu suchen. Die FB-Runde ist purer Meta-Talk über den Übungsprozess in dem es um das Verhalten der Übungsteilnehmer untereinander geht und ihr Empfinden. Kritik wird, wenn überhaupt, an der Art geübt, wie die einzelnen Teilnehmer ihre Rollen ausgefüllt oder eben nicht ausgefüllt haben.