

## Übung: 4 Ohren

Autor: Manorainjan Holzapfel

entwickelt nach einer Idee aus „Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation“ von Ingrid Holler

### Inhaltsverzeichnis

Der Unterschied von Wolfs- und Giraffensprache:.....	1
Giraffensprache:.....	1
Wolfssprache:.....	1
Rollen:.....	1
Der gespielte Wolf:.....	2
1. Ohr, Der Wolf nach Außen:.....	2
2. Ohr, Der Wolf nach Innen:.....	2
3. Ohr, Die Giraffe nach Innen:.....	2
4. Ohr, Die Giraffe nach Außen:.....	2
Der Moderator:.....	2
Variante: Virtueller Wolfsspruch.....	3
Ablauf:.....	4
Beispiel:.....	4

Dies ist eine grundlegende Übung zur Unterscheidung von Wolfs- und Giraffensprache, für mindestens 4 besser 5 oder 6 Teilnehmer

### Der Unterschied von Wolfs- und Giraffensprache:

#### ***Giraffensprache:***

Die Giraffe achtet auf Gefühle und Bedürfnisse. Sie ist sich selbst gegenüber und anderen gegenüber empathisch. Sie übernimmt die Verantwortung für ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Sie fordert nicht, sondern bittet. Sie ist autonom. Sie möchte dem Leben dienen. Sie zeigt Dankbarkeit und Wertschätzung. Sie ist prozessorientiert.

#### ***Wolfssprache:***

Der Wolf achtet auf Werte. Er definiert, was richtig und falsch ist. Er diagnostiziert, wer oder was jemand ist. Er sagt, was man tun oder lassen sollte. Er lobt und tadelt. Er übernimmt nicht die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Er macht tatsächliche oder scheinbare Autoritäten für sein Handeln verantwortlich. Er fordert oder gehorcht. Er ringt um Anerkennung. Er ist ergebnisorientiert.

#### **Rollen:**

Es gibt 5–6 Rollen, die nicht gewählt werden, sondern nach jeder Runde wechseln. Der Moderator ist ein Luxus für den Fall, dass man mehr als 5 Personen hat. Normal sind 5 Teilnehmer dabei. Wenn man nur 4 Teilnehmer hat, kann man die

## Übung: 4 Ohren

Übung auch machen, nur muss dann in jeder Runde eine Person zwei Rollen nacheinander einnehmen. Da das eher anstrengend ist, empfiehlt es sich, das 1. und das 4. Ohr von der selben Person spielen zu lassen, einerseits weil den meisten Teilnehmern das 1. Ohr am einfachsten fällt und andererseits, weil die Person dann genügend Zeit zum Wechseln und Umdenken hat.

### ***Der gespielte Wolf:***

Der Wolf, der ursprünglich einen Wolfsspruch gemacht hat, der einem der Teilnehmer gegolten hatte, wird von eben diesem, „verfluchten“ Teilnehmer gespielt. Seine Aufgabe ist es, allen 4 „Ohren“ diesen Wolfsspruch so originalgetreu wie möglich ins Gesicht zu sagen und sich die daraus bei dem jeweiligen „Ohr“ entstehende Reaktion bis zum Ende anzuhören. Darauf hin wendet er sich dem nächsten Ohr zu und macht es noch einmal, bis er die Reaktionen aller 4 Ohren gehört hat. Danach wechselt er seine Rolle zum 1. Ohr für die nächste Runde.

### ***1. Ohr, Der Wolf nach Außen:***

Der Teilnehmer tut so, als ob er nicht wüsste, wie eine Giraffe reagiert. Er hört sich den Wolfsspruch an, der ihm gesagt wird und reagiert wie ein Wolf seiner Wahl nach Außen. Er erwidert also etwas auf den Wolfsspruch an die Adresse des gespielten Wolfes. Er spricht über den gespielten Wolf.

### ***2. Ohr, Der Wolf nach Innen:***

Der Teilnehmer tut so, als ob er nicht wüsste, wie eine Giraffe reagiert. Er hört sich den Wolfsspruch an, der ihm gesagt wird und reagiert wie ein Wolf seiner Wahl nach Innen. D. h. er spricht zu sich selbst in der Art eines Wolfes aber so laut, dass alle es hören können. Er spricht über sich selbst.

### ***3. Ohr, Die Giraffe nach Innen:***

Der Teilnehmer bemüht sich, wie eine Giraffe zu sich selbst zu sprechen, aber so laut, dass alle es hören können. Es geht um die Gefühle und Bedürfnisse der Giraffe nach Innen.

### ***4. Ohr, Die Giraffe nach Außen:***

Der Teilnehmer bemüht sich, wie eine Giraffe auf die Gefühle und Bedürfnisse des gespielten Wolfes zu hören und ihm in empathischer Weise zu antworten.

### ***Der Moderator:***

Er gibt bei Bedarf Anleitung für die Teilnehmer in den anderen Rollen. Es muss ein erfahrenerer Teilnehmer sein, der den Unterschied zwischen wölfischer und giraffischer Rede erklären kann.

## Übung: 4 Ohren

### Variante: Virtueller Wolfsspruch

Diese Variante unterscheidet sich von der Standardübung dadurch, dass **Der Gespielte Wolf** der echte Wolf ist und dass er den Wolfsspruch nur gedacht, aber nicht gesagt hatte.

Wenn Du also in einer Konfliktsituation den Drang verspürst, einen Wolfsspruch zu machen, aber gleichzeitig daran zweifelst, dass dies die bestmögliche Option zu reagieren ist, kannst du vorerst darauf verzichten und deinen gedachten (virtuellen) Wolfsspruch in die Übungsgruppe mitnehmen.

Wenn Du dann dran bist, spielst Du Dich selbst. Der Spielanteil daran ist, dass Du den Wolfsspruch nun sagst, was Du aber in der Konfliktsituation (noch) nicht gemacht hast.

**Die 4 Ohren** spielen Deinen Konfliktpartner. Daher solltest Du ihnen vorher ein paar Worte darüber sagen, wer sie sind. Das ist in der Standardübung nicht nötig, weil sie Dich spielen und Dich kennen bzw. vor sich stehen haben. In dieser Variante mit dem virtuellen Wolfsspruch ist der Konfliktpartner, der den Wolfsspruch ggf. zu hören bekommen sollte aber abwesend und muss deshalb eingeführt werden, so wie der abwesende Wolf in der Standardübung.

Diese Variante ist teilweise präventiv, weil der Konflikt durchgespielt wird, bevor der Wolf seinen Fluch auf die Welt los lässt. Er ist in so fern nicht präventiv, weil der Drang zu fluchen schon entstanden ist, bevor diese Übung beginnen konnte. Sollte dieser Drang auch nach der Übung fortbestehen, wäre das ein Anlass einen **Konfliktzettel** zu schreiben.

## Übung: 4 Ohren

### Ablauf:

- Jede Person einer 5er Gruppe schreibt auf ein Kärtchen eine Wolfsbotschaft (Vorwurf, Kritik, moralisches Urteil, Diagnose), die ihr (in letzter Zeit) gesagt wurde und über die sie sich vielleicht geärgert hat.
- Vier Personen setzen sich auf 4 Stühle, die in einem angedeuteten Halbkreis nebeneinander stehen. Die 4 Stühle stehen für die 4 Haltungen (Ohren) von links nach rechts aus Sicht der Person, die vor dem Halbkreis steht und den fluchenden Wolf spielt.
- **Der gespielte Wolf** versetzt sich in die Lage der Person, die ihr die Wolfsbotschaft gesendet hat, erläutert kurz die Situation, in der die Wolfsbotschaft gesendet wurde und spielt dann die Rolle der Person, die die Wolfsbotschaft ausgesprochen hatte.
- **Die 4 „Ohren“** reagieren ihrer Rolle entsprechend auf die Botschaft, einer nach dem anderen, nachdem sie jeweils einzeln von **Dem gespielten Wolf** mit der Wolfsbotschaft konfrontiert wurden.
- **Der gespielte Wolf** nimmt alle 4 Reaktionen in sich auf und überlegt sich, wie das jeweils auf ihn gewirkt hat und welche Wirkung er gerne in dem echten Wolf verursacht hätte.
- Danach rücken alle einen Platz weiter. **Giraffe nach Außen** wird zum **gespielten Wolf**, und **Der gespielte Wolf** setzt sich auf den ersten Platz und wird zum **Wolf nach Außen**.
- Die Übung ist fertig, wenn alle einmal jede der 5 Rollen gespielt haben.

### Beispiel:

Wolfsbotschaft: (von Fußgänger an Radfahrer) „Das hier ist kein Radweg!“

**Wolf nach Außen:** „Habe ich auch nicht behauptet!“

**Wolf nach Innen:** „Er hat ja Recht, was ich hier mache, ist gegen die Regeln“

**Giraffe nach Innen:** „Wenn ich das (s.o.) höre, dann bin ich traurig, weil meine achtsame Art auf dem Fußweg zu fahren scheinbar nicht anerkannt wird.“

**Giraffe nach Außen:** „Sind Sie besorgt, dass ein Radfahrer versehentlich Ihr Kind verletzen könnte?“