

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinführung: Rollenverständnis

### Inhaltsverzeichnis

Wahl des Erzählers.....	1
Wahl des Empathischen Zuhörers / Beginn der Übung:.....	1
Die Wahl ist beiderseits freiwillig:.....	1
Vorrang für den Erzähler:.....	2
Wann?.....	2
Warum?.....	2
Wie?.....	2
Wie auf keinen Fall?.....	3
Therapie und Übung:.....	3
Priorität festlegen: .....	3
Weitere Rollen:.....	3
Der Beobachter:.....	4
Vereinbarungen mit dem Empathischen Zuhörer.....	4
Der Schreiber:.....	5
Der Prozessbeobachter:.....	5
Weitere Teilnehmer:.....	6
Gruppendynamik:.....	6
Feedback-Runde:.....	6

### Wahl des Erzählers

Bevor die Übung begonnen werden kann, muss sich die Gruppe darüber einigen, wessen Konflikt bearbeitet wird. Dazu ist es erforderlich, dass jemand seinen Konflikt **freiwillig** zur Verfügung stellt. Gelegentlich ist es hilfreich, jemanden dazu zu ermuntern. Es ist aber zu unterlassen, jemanden dazu zu drängen. Bieten mehrere Teilnehmer ihre Konflikte an, können auch mehrere Prozesse parallel stattfinden, wenn wenigstens 3 Teilnehmer pro Prozess zur Verfügung stehen. Ansonsten kann man schauen, welcher Konflikt in terminlicher oder emotionaler Sicht am dringlichsten ist. Wenn mehr als 2 Konflikte konkurrieren, kann das [Eisenhower-Prinzip](#) zu Hilfe genommen werden.

### Wahl des Empathischen Zuhörers / Beginn der Übung:

Der „Erzähler“, also derjenige, der einen Konflikt zu Übungszwecken zur Verfügung stellt, wählt sich seinen "Empathischen Zuhörer" als Unterstützung. Eine Bewerbung für diese Rolle ist nicht zulässig, weil das eine Beeinflussung des Erzählers darstellen würde und ein Verstoß gegen das Vorrang-Prinzip wäre. (s.u.)

#### *Die Wahl ist beiderseits freiwillig:*

Der Erzähler ist nicht frei darin, sich keinen Empathischen Zuhörer zu wählen, sondern er ist frei darin, welchen der anwesenden Übungsteilnehmer er darum

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinführung: Rollenverständnis

bittet, diese Aufgabe für ihn zu übernehmen. Der Teilnehmer, auf den diese Wahl fällt, ist frei darin, diese Aufgabe anzunehmen oder abzulehnen. Keiner von beiden muss seine Entscheidung begründen. Lehnt der gewählte **Empathische Zuhörer** ab und findet der **Erzähler** keinen mehr, dem er diese Aufgabe anvertrauen möchte, kann die Übung nicht stattfinden. (diesen Fall hat es in den 6+ Jahren, die die Gruppe existiert, noch nicht gegeben)

### Vorrang für den Erzähler:

#### *Wann?*

Sobald der **Erzähler** gewählt wurde und beginnt, einen Freiwilligen als **Empathischen Zuhörer** zu wählen, beginnt die Übung. Das bedeutet, dass der **Erzähler** grundsätzlich Vorrang hat, bis zum Ende der Übung, wobei die Feedback-Runde noch Teil der Übung ist.

#### *Warum?*

Der ganze Prozess läuft auf eine Sensibilisierung des **Erzählers** hinaus. Der **Erzähler** öffnet sich. Man nennt das auch: „sich verletzlich zeigen“. Der Zweck ist natürlich, dass der **Erzähler** sich für die Wahrnehmung seines wahren Selbst öffnet, damit er mehr zu sich selbst kommen kann. Er öffnet sich nicht, damit andere ihre Meinungen, Bewertungen, Glaubenssätze, Interpretationen und Ratschläge leichter in ihn einpflanzen können. Er soll nicht noch mehr **fremdbestimmt** werden, sondern **selbstbestimmter**.

#### *Wie?*

Vorrang bedeutet, dass der **Empathischen Zuhörer** sich verpflichtet hat, sich so empathisch wie möglich zu verhalten. Er in erster Linie und alle anderen Teilnehmer an dieser Übung, sind für die Schaffung und Aufrechterhaltung des sogenannten "Geschützten Raumes" verantwortlich. Wer nicht an der Übung in Form einer definierten Rolle teil nimmt oder seine Rolle nicht mehr gerecht werden kann, verlässt den (physischen) Raum. Die Aufrechterhaltung des Geschützten Raumes über den Zeitraum der Übung hinweg gilt implizit als vereinbart. Zuschauer, Zaungäste oder sonst wie nicht eingebundene Personen sind in keinem Falle zugelassen. Darüber gibt es auch keine Diskussion, denn dass wäre eine Verletzung des Prinzips, dem **Erzähler** Vorrang zu geben. Grundsätzlich spricht nur der **Empathischen Zuhörer** mit dem **Erzähler**. Der **Empathischen Zuhörer** diskutiert nie mit dem **Erzähler**, er fragt, was ihm nicht klar geworden ist und macht Vorschläge dazu, um welche Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinfühlung: Rollenverständnis

des **Erzählers** es sich handeln könnte.

### *Wie auf keinen Fall?*

**Diagnosen:** „Du bist!“ und **Prognosen:** „So wird es sein!“ sind unter allen Umständen zu vermeiden. **Lösungen** für den Konflikt sollen keinesfalls gefunden werden. Die Lösungen findet der **Erzähler** später selber, nachdem er gegangen ist. Auch später sollen keine Lösungen gefunden werden. Man kann den **Erzähler** bei nächsten Mal fragen, **ob** er und wenn ja welche Lösungen er selbst gefunden hat, ihm aber auch dann keine vorschlagen. Ausnahme: Wenn der **Erzähler** um Lösungsvorschläge bittet. Zu sagen: „Ich habe einen Lösungsvorschlag, möchtest Du in hören?“ ist keine Bitte des **Erzählers** sondern der Versuch das oben gesagte zu hintergehen. Lösungsvorschläge machen zu wollen, ist der Versuch die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und nicht die des **Erzählers**. Warte einfach ab, bis der **Erzähler** Dich zuhause anruft und sagt: „Du hast immer so tolle Lösungsvorschläge, die würde ich gerne hören!“ ;-)

### Therapie und Übung:

Der Prozess der Selbsteinfühlung in der Gruppe ist nicht nur eine Übung für alle beteiligten, er hat auch erheblichen therapeutischen Charakter. In so fern entspricht die Gruppe dem Therapeuten. Für diese, aufgrund der Entscheidung zur Teilnahme am jeweiligen Übungsprozess freiwillig übernommene Verantwortung ist Konzentration und Selbstdisziplin erforderlich. Die Beschränkung auf die rollenspezifischen Verhaltensweisen und den dazu gehörigen Fokus der Aufmerksamkeit dient auch dem Übungserfolg des jeweiligen Teilnehmers.

### *Priorität festlegen:*

Der **Erzähler** sollte sich vor der Wahl seines **Empathischen Zuhörers** entscheiden, ob der Schwerpunkt des Prozesses auf der Übung für den **Empathischen Zuhörer** oder auf einer zügigen und geradezu ergebnisorientierten Durchführung des Prozesses für den therapeutischen Erfolg des **Erzählers** liegen soll. Er sollte das mitteilen, bevor er einen **Empathischen Zuhörer** wählt, damit der potentielle **Empathische Zuhörer** seine eigene Einschätzung, ob er dieser Rolle gerecht werden kann, auch davon abhängig machen kann.

### Weitere Rollen:

Im Prinzip ist die Übung mit zwei Personen durchführbar. Das wäre für einen ungeübten **Empathischen Zuhörer** aber sehr anstrengend. Er könnte leicht aus der Rolle fallen, was für den **Erzähler** sehr unangenehm wäre. Besser ist es, wenn der

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinführung: Rollenverständnis

**Empathischen Zuhörer** Unterstützung im Sinne einer Aufgabenteilung bekommt. Diese Unterstützung teilt sich in zwei Bereiche: Den sachlichen Teil, der durch einen **Schreiber** des Übungsprotokolls übernommen werden kann und den emotionalen Teil, der von einem **Beobachter** des **Empathischen Zuhörer** übernommen werden kann. Zudem kann ein formaler Teil von einem **Prozessbeobachter** übernommen werden, der nicht speziell den **Empathischen Zuhörer** unterstützt, sondern alle gleichermaßen, der sozusagen der Freund des Übungsprozesses an sich ist.

### *Der Beobachter:*

Er wird vom **Empathischen Zuhörer** gewählt, unmittelbar anschließend an seine eigene Wahl und in der gleichen Weise. Der Unterschied besteht darin, dass der **Beobachter** kein notwendiger Bestandteil der Übung ist. Die Übung kann also auch ohne einen **Beobachter** durchgeführt werden, nicht aber ohne **Empathischen Zuhörer**. Der **Beobachter** dient dem Prozess und dem **Erzähler** dadurch, dass er den **Empathischen Zuhörer** unterstützt. Er dient dem **Erzähler** nicht direkt und hat idealerweise mit diesem keine Interaktion. Er beobachtet ausdrücklich nicht den **Erzähler**, sondern nur den **Empathischen Zuhörer**. Wenn der **Empathischen Zuhörer** Hilfe benötigt, kann er sich bei seinem **Beobachter** Rat holen. Er kann dem **Beobachter** aber nicht seine Aufgabe des empathischen Zuhörens übertragen. Fällt der **Empathische Zuhörer** für seine Rolle aus, kann der **Beobachter** nicht einfach nachrücken. Entweder wird der Prozess dann unvollständig beendet, oder es wird ein neuer **Empathischer Zuhörer** gewählt, wie am Anfang. Sollte letzteres geschehen, übernimmt der bisherige **Beobachter** nicht automatisch die Rolle, den neuen **Empathischen Zuhörer** zu beobachten, sondern auch der **Beobachter** des neuen **Empathischen Zuhörers** wird neu gewählt, wie am Anfang. Der **Beobachter** kann bei Bedarf in das Verhalten des **Empathischen Zuhörers** eingreifen, nicht aber in das Verhalten des **Erzählers**.

### *Vereinbarungen mit dem Empathischen Zuhörer*

Der **Empathische Zuhörer** teilt seinem **Beobachter** vorab mit, ob er offensiv beobachtet werden möchte, also im **Beobachter** einen Trainer sieht, der oft unterstützend eingreifen soll, oder ob er eher zurückhaltend beobachtet werden möchte, der **Beobachter** also nach Möglichkeit nur bei wirklich schweren Fehlern eingreifen soll und dem **Empathischen Zuhörer** in erster Linie den Rücken frei halten soll. Die oben erwähnte Priorität des **Erzählers** hat auch Einfluss darauf, welche Art von **Beobachter** der **Empathischen Zuhörer** sich wählt, und welche Form der Beobachtung er sich von diesem wünscht. Daher sollte beide Fragen geklärt sein, bevor der **Beobachter** seine Rolle endgültig annimmt.

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinführung: Rollenverständnis

### *Der Schreiber:*

Der **Schreiber** wird nicht gewählt. Diese Rolle fällt dem ersten zu, der sich dafür meldet, nachdem *Empathischer Zuhörer* und **Beobachter** gewählt sind. Vor der Wahl dieser beiden Rollen zu erklären, dass man **Schreiber** sein möchte oder dass man für die Wahl nicht zur Verfügung steht, wäre ein Verstoß gegen das Vorrang-Prinzip. Wenn man weiß, dass man eine Wahl zum **Empathischen Zuhörer** bzw. **Beobachter** nicht annehmen würde, wartet man zuerst ab, ob man gebeten wird, eine dieser Rollen zu übernehmen und lehnt ggf. dann erst ab. In Ermangelung von genügend Teilnehmern kann der **Beobachter** zusätzlich die Rolle des **Schreibers** übernehmen um den **Empathischen Zuhörer** auch dahingehend zu unterstützen. Andernfalls fällt diese Aufgabe dem **Empathischen Zuhörer** zu. Wenn sich ein **Schreiber** findet, protokolliert dieser die Ergebnisse des Prozesses auf dem dafür vorgesehenen Formular. Er kann dazu Verständnisfragen stellen. Er fragt aber nur, was gesagt wurde, nicht, was gedacht oder gemeint wurde. Außerdem gibt er **Erzähler** und **Empathischem Zuhörer** auf Verlangen Auskunft darüber, was er bis dahin notiert hat, z.B. die Liste der gefundenen Gefühle oder Bedürfnisse. In Abwesenheit eines **Prozessbeobachters** hat er die Kontrollfunktion, darauf zu achten, dass vor dem Übergang von Schritt 3 zu 4 genau ein Bedürfnis als das wichtigste markiert wird. Bevor es an die Formulierung einer Bitte geht, muss genau eines der notierten Bedürfnisse auf dem Protokoll markiert sein. Dazu muss der **Schreiber** ggf. aktiv in den Prozess eingreifen und dem **Empathischen Zuhörer** mitteilen, dass ein primäres Bedürfnis noch zu finden ist und eine Formulierung der Bitte noch nicht dran ist. Abgesehen davon verhält sich der **Schreiber** empfangend, und **Beobachter** bzw. **Prozessbeobachter** lesen die gewünschten Infos ggf. still von seinem Blatt ab, denn sie haben nicht das Recht dazu in den Prozess hinein zu rufen.

### *Der Prozessbeobachter:*

Nur wenn es nach der Besetzung der Rolle des **Schreibers** noch einen freien Teilnehmer gibt, kann es einen **Prozessbeobachter** geben. Das ist die 5. Rolle, es sei denn, es konnte kein **Beobachter** gewählt werden, dann kann es auch die 4. Rolle sein. Er achtet darauf, dass die Teilnehmer in ihrer Rolle bleiben, auf die Zeit und die Einhaltung der Struktur der Übung. Er beobachtet nur den **Erzähler** nicht, da dieser nicht aus der Rolle fallen kann. (Der **Erzähler** seinerseits beobachtet niemanden und beurteilt nur ein Rollenverhalten, nämlich das seines **Empathischen Zuhörers**.) Wenn der **Prozessbeobachter** der Meinung ist, der **Empathische Zuhörer** fällt aus der Rolle, sagt er es ihm nicht direkt, sondern spricht mit dessen **Beobachter** darüber (wenn er einen hat), ob und wie man intervenieren kann. Die Inter-

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinführung: Rollenverständnis

vention macht dann ggf. der **Beobachter**. Mit **Schreibern** und **Beobachtern** spricht er ggf. direkt. Der **Prozessbeobachter** unterstützt den Prozess, nicht den **Erzähler**; dessen Konflikt ist dem **Prozessbeobachter** inhaltlich völlig egal. Er interessiert sich nur für die Konflikte der Übenden mit ihren Rollen. Zudem ist der **Prozessbeobachter** eine Art *Libero*: Er kümmert sich um „Störungen“ von Außen und kann kurzfristig die Rolle anderer Teilnehmer übernehmen, wenn diese z.B. auf Toilette müssen. Es empfiehlt sich, dass der **Prozessbeobachter** hin und wieder die Position wechselt, um den Prozess aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Wenn der **Prozessbeobachter** den Raum verlässt, ist das kein Grund den Prozess nicht zu beginne, oder zu unterbrechen.

### **Weitere Teilnehmer:**

- Es ist möglich, zwei **Bobachter** zu haben. der **Sekundäre Beobachter** ist der Helfer des gewählten **Beobachters**. Er interagiert nicht direkt mit dem **Empathischen Zuhörer**, sondern durch den ersten **Beobachter**. Vor einer Intervention nimmt der erste **Beobachter** Rücksprache mit seinem Helfer. Der **Sekundäre Beobachter** kann vom **Beobachter** gewählt werden oder sich freiwillig melden. Meldet er sich freiwillig, kann der **Beobachter** ihn ablehnen.
- Wenn ein erfahrener Teilnehmer einen unerfahreneren Teilnehmer in seine Rolle als **Beobachter** unterstützen will, tut er das als **Sekundärer Beobachter**. Der "Praktikant" bekommt immer die primäre Rolle und muss sie selber ausfüllen. Der erfahreneren Teilnehmer sekundiert nur.
- Ein erfahrener Teilnehmer kann einen neuen **Schreiber** einarbeiten. Aber nur der eigentliche **Schreiber** stellt ggf. die Verständnisfragen.
- Zusätzliche Teilnehmer, also doppelt besetzte Rollen, führen nicht zu zusätzlichen Wortmeldungen im Prozess, im Gegenteil, da auf Grund der "internen" Besprechungen mit dem jeweiligen **Sekundanten** Fragen geklärt werden, und sich derart einige Wortmeldungen erübrigen.
- Ab 6 Teilnehmern empfiehlt es sich, zwei Gruppen zu bilden und zwei Prozesse parallel zu bearbeiten.

### **Gruppendynamik:**

Der **Empathische Zuhörer** sollte sich darüber im Klaren sein, dass er die Unter-  
kante dessen, was in diesem Prozess noch als empathisch angesehen wird, wesentlich mitbestimmt. Wenn er also vom Pfad der Tugend abweicht, ist es sehr wahrscheinlich, dass die anderen beginnen sich um die Verfassung des **Empathischen Zuhörers** zu kümmern und somit der Fokus vom **Erzähler** weg rückt, was dem Vorrang-Prinzip entgegen steht.

## Übung: 4\*4 Schritte: Selbsteinfühlung: Rollenverständnis

### Feedback-Runde:

Die Feedback-Runde ist ein wesentlicher Teil der Übung, weshalb sie am Beginn des nächsten Treffens nachgeholt bzw. ergänzt werden sollte, wenn sie am Ende eines Treffens aus Zeitgründen nicht (vollständig) durchgeführt werden konnte. Der **Erzähler** hat auch während der Feedback-Runde noch Vorrang. Es geht weiterhin nicht darum, Lösungen für den Konflikt zu finden, zu beurteilen, was man in diesem Konflikt tun oder lassen sollte. Die geeigneten oder geeigneteren Strategien zur Erfüllung seiner Bedürfnisse findet der **Erzähler** nach wie vor selbst, auf der Grundlage seiner herausgearbeiteten und von ihm anerkannten Bedürfnisse.

Stattdessen geht es in der Feedback-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.

Also Beginnt der **Erzähler**, der seinem **Empathischen Zuhörer** Feedback gibt, gefolgt vom **Empathischen Zuhörer**, der seine Erfahrungen in der Rolle beschreibt und seinem **Beobachter** Feedback gibt. Danach der **Beobachter** und ggf. andere Teilnehmer. 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. Eine Kritik am **Erzähler** ist hierbei gar nicht möglich, weil sein Rolle kein bestimmtes Verhalten vorschreibt.