

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Beobachter

Autor: [Manorainjan Holzapfel](#)

Inhaltsverzeichnis

Die Rolle mit dem gewissen Etwas.....	1
Weniger ist mehr.....	2
Vereinbarungen.....	2
Kontemplation über Empathie.....	2
Der „Geschützte Raum“.....	3
Wer übt macht Fehler.....	4
Anfänger brauchen mehr Unterstützung.....	4
Was gar nicht geht.....	4
§ Mit dem Erzähler reden §.....	4
§ Den Konflikt lösen §.....	4
§ Den Empathischen Zuhörer nerven §.....	5
Sekundärer Beobachter.....	5
Position im Raum.....	6
Handreichungen.....	6
Feedback-Runde:.....	6

Die Rolle mit dem gewissen Etwas

Dass es einen **Erzähler** gibt und einen **Empathischen Zuhörer**, ist allgemein üblich, denn das lässt sich im Übungskontext fast gar nicht anders machen. Aber die Rolle des **Beobachters** ist eine Entwicklung der **GfK-Übungsgruppe_B**. Es ist u.A. eine Konsequenz aus der Tatsache, dass wir alle Übende sind. In anderen Übungskontexten, also auf Seminaren und in anderen GfK-Übungsgruppen ist oft ein GfK-Trainer anwesend. Der Trainer selbst ist kein Übender, er ist anders als die Anderen. Und er ist oft auch ein Beobachtender. Da die **GfK-Übungsgruppe_B** ausdrücklich aus Amateuren besteht und keinen Profi beinhaltet, würde die beobachtende Funktion somit implizit wegfallen, wenn sie nicht explizit neu geschaffen würde. Dass hier ein **Beobachter** gewählt und benannt wird, kennzeichnet das pragmatische Konzept der Gruppe. Dadurch kann professionelle Arbeit geleistet werden, ohne einen womöglich kostenpflichtigen und nicht immer verfügbaren Profi zu benötigen.

Die Rolle ist aber keine reine Kopie der Rolle eines Trainers! Nicht nur wird eine Teil-Funktion, die ansonsten von einem Trainer erfüllt worden wäre, in dieser Rolle implementiert, auch wird berücksichtigt, dass der „Trainer-Ersatz“ kein Profi sondern selber ein Übender ist. Der **Beobachter** hat also nicht nur unterstützende Aufgaben für den **Empathischen Zuhörer**, er hat auch Übungsaufgaben für sich selbst.

Die Rolle ist auch wichtig genug, um ersatzweise von anderen übernommen zu werden, wenn der Beobachter einmal z.B. auf Toilette muss. Dann sollte vorzugsweise der **Prozessbeobachter**, falls vorhanden, übernehmen, ansonsten der **Schreiber**.

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinfühlung: Beobachter

Weniger ist mehr

Wie beim **Empathischen Zuhörer**, so gilt auch für seinen Beobachter, dass die Übung oft im Weglassen des Falschen besteht. Praktisch kann das so aussehen, dass der Beobachter die ganze Zeit über gar nichts sagt und wirklich nur beobachtet. Wenn der **Empathische Zuhörer** seine Sache gut macht, gibt es keinen Grund unterstützend einzugreifen. Das ist wie ein Sicherheitsnetz beim Zirkus: Wenn keiner der Akrobaten (aus seiner Rolle) fällt, so wird das Netz scheinbar gar nicht gebraucht. Für manchen **Empathischen Zuhörer** ist schon die Gewissheit, einen womöglich hilfreichen Beobachter zur Seite zu haben, Hilfe genug.

Insbesondere ist der **Beobachter** nicht der Beobachter des **Erzählers**. Sich vom Erzähler abzuwenden und dem **Empathischen Zuhörer** zuzuwenden wird stets wiederholter Teil der Übung sein.

Vereinbarungen

Kläre mit dem **Empathischen Zuhörer** in welcher Form er von Dir unterstützt werden möchte. Einerseits sollte klar sein, ob Du den **Empathischen Zuhörer** eher aktiv unterstützen oder gar coachen sollst, was besonders dann sinnvoll wäre, wenn er zum ersten Mal in dieser Rolle ist, oder oder ob Du Dich eher zurückhaltend, also praktisch wirklich nur beobachtend verhalten sollst und nur auf Aufforderung des **Empathischen Zuhörers** eingreifen sollst. Weiterhin mögen einige lieber konkrete wörtliche Vorschläge hören, andere möchten lieber hören, was sie „im Prinzip“ anders oder besser machen könnten um diese abstrakten Anregungen dann selber mit konkreten Inhalten zu füllen. Möchte der **Empathische Zuhörer** lieber hören, was er falsch gemacht hat, oder was er jetzt anderes machen soll?

Kontemplation über Empathie

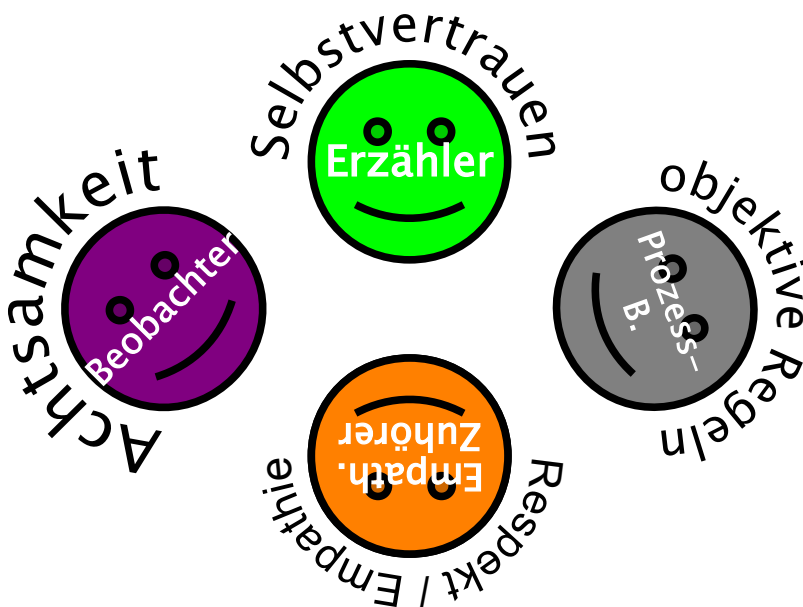
Der Erste Schritt der Konzentration besteht also darin, sich nicht nur von dem was der **Erzähler** sagt und von seinem Konflikt zu trennen, sondern vom **Erzähler** selbst. Um sich auf eine Sache konzentrieren zu können, muss man sich von allen anderen Sachen trennen. Und die eine Sache, über die der Beobachter kontempliert, ist auch nicht der **Empathische Zuhörer**, sondern das Verhalten des **Empathischen Zuhörers**, genauer gesagt, sein Empfinden, also etwas nicht direkt sichtbares. Was ist Empathie? Wie macht man das? Ist das, was der **Empathische Zuhörer** macht, Empathie? Die Kontemplation über diesen Themenkreis ist die Übungsaufgabe des **Beobachters**. Das ist es, was ihn vom Trainer/Profi unterscheidet. Sollte der Beobachter ein Trainer/Profi sein, so ist das dennoch seine Übungsaufgabe, entsprechend der Maxime „Zen-Geist ist Anfänger-Geist“. Glaube nicht, Du

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Beobachter

wusstest schon, denn dann wirst Du nichts neues lernen.

Der „Geschützte Raum“

Wachsamkeit ist die Grundlage für die Aufrechterhaltung des „Geschützten Raumes“. In einem engeren Sinne ist der „Geschützte Raum“ der Raum zwischen **Erzähler** und **Empathischem Zuhörer**, in dem sich das Gespräch entwickelt, in den hinein der **Erzähler** sich frei äußern kann, ohne Kritik, Abwertung oder Zurückweisung befürchten zu müssen. Auch dieser Raum ist eine Leere, eine Abwesenheit von Gefahr; er wird aufrecht erhalten, durch gezieltes Nicht-Tun. In diesem „Geschützten Raum“ kann der Erzähler sich „verletzlich zeigen“ ohne befürchten zu müssen, (zumindest von anderen) verletzt zu werden.



Der Beobachter beobachtet seinen **Empathischen Zuhörer** dabei, wie und ob er diesen „Geschützten Raum“ aufrecht erhält. Der „Geschützte Raum“ ist ein subtiles und dynamisches Phänomen, keine grobe und starre Konstruktion wie ein Haus aus Stein. Für den Erzähler ist sein Selbstvertrauen das, was ihm in diesem Prozess den Rücken stärkt und so

im übertragenen Sinne eine der Wände dieses gefühlten Raumes ist. Der Raum wird erweitert und von der Gegenseite durch den Respekt und die Empathie des **Empathischen Zuhörers** abgesteckt. Da der **Empathische Zuhörer** ein Übender ist, also keine perfekte Giraffe, ist er auch zum Teil Wolf und kann als solcher den Raum für seinen **Erzähler** mittels seines Respektes schützen, wo im die Empathie noch nicht gegeben ist. Der **Beobachter** setzt seine durchgehende Achtsamkeit ein, um die Unterstützung der Unterstützung zu sein. Das sollte genügen. Daher gilt der **Prozessbeobachter** i.d.R. eher als Luxus und nicht als Notwendigkeit. Nur wenn **Empathische Zuhörer** und **Beobachter** nacheinander ihren Rollen nicht gerecht werden, muss er in die virtuelle Bresche springen und das Loch beim **Beobachter** flicken bevor der „Geschützte Raum“ in sich zusammensackt.

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Beobachter

Wer übt macht Fehler

Der **Empathische Zuhörer** hat eine anspruchsvolle Übung. Gewiss wird er auch kleinere Fehler machen. Das an sich ist noch kein Grund zu intervenieren. Beobachte genau und bilde Dir eine Meinung, ob es sich dabei um einen kleinen Ausrutscher handelt, oder ob es der Beginn eines echten Problems ist. Wenn Du wegen jeder Kleinigkeit intervenierst, macht das den **Empathischen Zuhörer** nur nervös und verbessert die Lage nicht wirklich. Solange also noch Hoffnung ist, dass der **Empathische Zuhörer** selber auf den Pfad der Tugend zurück findet, gedulde Dich. Sollte er aber einen ernsthaften Fehler machen, dann interveniere sofort! Idealerweise kannst Du durch plötzliches und entschlossenes Eingreifen einen Überraschungseffekt erzielen, der verhindert, dass die negative Intervention des **Empathischen Zuhörers** in das Gemüt des Erzählers eindringt. Der **Empathische Zuhörer** kann es sich leisten, echte Pausen zu machen, einfach darauf zu warten, dass sein **Erzähler** nachdenkt und dann etwas sagt. Im Prinzip könnte er in solchen Pausen komplett abschalten. Der **Beobachter** kann das nicht tun, weil er zu jedem Zeitpunkt damit rechnen muss, dass der Erzähler etwas direkt unempathisches tut, was sein unmittelbares eingreifen erfordert.

Anfänger brauchen mehr Unterstützung

In dem Fall, dass ein Teilnehmer zum ersten Mal die Rolle des **Empathischen Zuhörers** übernimmt, ist er totaler Anfänger in der schwersten Rolle. Da braucht er nicht nur mehr Unterstützung, sondern er weiß oft noch gar nicht, wie viel Unterstützung er braucht, da er oft erst am Ende der Übung merkt, wie wenig er darauf vorbereitet war. Daher empfiehlt es sich nicht nur, dass der Anfänger-Zuhörer sich einen erfahreneren **Beobachter** wählt, sondern dass der **Beobachter** den Anfänger-Zuhörer zu Beginn ausdrücklich warnt, dass er in diesem Falle früh und oft intervenieren wird, was ansonsten eher untypisch für **Beobachter** ist. Für die meisten Anfänger-Zuhörer sind häufige Interventionen keine Verunsicherung sondern hilfreich bis notwendig. Das sollte man vor Beginn klären → Vereinbarungen!

Was gar nicht geht

§ Mit dem Erzähler reden §

So lange der **Empathische Zuhörer** im „Amt“ ist, redet der **Beobachter**, wenn überhaupt, mit seinem **Empathischen Zuhörer**. Nur auf ihn nimmt er Einfluss. Schlimmstenfalls muss er ihn seines „Amtes“ entheben. Fällt der **Empathische Zuhörer** aus und ist die Rolle des **Prozessbeobachters** auch nicht besetzt, ist es die

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Beobachter

Aufgabe des **Beobachters**, den **Erzähler** zu fragen, ob er weiter machen und sich einen neuen **Zuhörer** wählen möchte, oder aufhören.

§ Den Konflikt lösen §

Wir erinnern uns: Der **Beobachter** trennt sich vom Konflikt und vom **Erzähler**. Er konzentriert sich auf den **Empathischen Zuhörer** und insbesondere auf sein Verhalten, speziell auf die Frage der **Empathie**. Wenn er also Vorschläge macht, den Konflikt zu lösen, ist er vollkommen aus seiner Rolle gefallen. Der **Beobachter** muss lernen, dem Prozess zu vertrauen, insbesondere, dass empathisches Verhalten auf „wundersame Weise“ einen Zustand herbeiführt, in dem sich die Lösung des Konfliktes wie von selbst ergibt. Der **Beobachter** ist für die Lösung des Konfliktes gar nicht zuständig, nur für das möglichst nicht unempathische Verhalten des **Empathischen Zuhörers**. Es ist eine Gefühls-Arbeit und keine intellektuelle.

§ Den Empathischen Zuhörer nerven §

Wir erinnern uns: Der **Empathische Zuhörer** hat sich seinen **Beobachter** als Unterstützung selbst gewählt. Der Grund dafür liegt im hohen Schwierigkeitsgrad der Aufgabe des **Empathischen Zuhörers**. Wenn er jetzt aus Sicht seines **Beobachters** überfordert ist und an Stelle von Unterstützung mit „Argumenten“ und Meinungen zum Konflikt belästigt wird, wäre es besser, er hätte sich keinen **Beobachter** gewählt. Der **Beobachter** sollte dem **Empathischen Zuhörer** zu einer Gemütsverfassung verhelfen, die ihm die Arbeit des Zuhörens erleichtert. Ihm ungefragt zu sagen, was er tun soll, gehört nicht dazu. Der **Beobachter** kann nur beobachten, was geschehen ist. Er kann dem **Empathischen Zuhörer** also bestenfalls sagen, was falsch gelaufen ist. Er kann ihm nicht sagen, wie er in Zukunft handeln soll, nicht ungefragt. Und nur weil der **Empathische Zuhörer** sich vielleicht einmal kurz an seinen **Beobachter** um Rat gewandt hat, bedeutet das noch lange nicht, dass er nun fortwährend noch mehr Ratschläge haben will. Es kann vorkommen, dass der **Beobachter** Schwierigkeiten hat, längere Zeit die Klappe zu halten. Aber das ist Teil der Übung des **Bobachters**. Wenn er dann einmal gefragt wird, kann es leicht sein, dass dann sozusagen „der Damm bricht“ und der **Beobachter** aus dem Ratschläge-Geben nicht mehr raus kommt. Lösung: Nicht reden, alles aufschreiben!

Sekundärer Beobachter

Wenn es einen **Sekundären Beobachter** gibt, so ist dieser nicht vom **Empathischen Zuhörer** gewählt worden und spricht infolge dessen auch nicht mit ihm, sondern mit dem **[primären] Beobachter**. D.h. speziell über die Frage, ob und in welcher Form einzugreifen wäre, können die beiden **Beobachter** sich beraten. Dadurch be-

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Beobachter

kommt die potenzielle Intervention eine bessere Qualität. Die Entscheidung, ob eingegriffen wird, trifft aber der **Beobachter**, und nur er führt die Intervention aus. Wenn der **Prozessbeobachter** interveniert, weil er meint, dass der **Beobachter** es unterlassen hat, seinen **Empathischen Zuhörer** von unempathischem Verhalten abzuhalten, dann tut er das beim **Beobachter** und nicht beim **Sekundären Beobachter**. Sollte der **Sekundäre Beobachter** den **Beobachter** übergehen, kann der **Empathische Zuhörer** ihn zurückweisen, sein **Beobachter** oder der **Prozessbeobachter**.

Welcher der beiden **Beobachter** mehr Erfahrung hat, wird verschieden sein. Auf jeden Fall gibt die Anwesenheit von zwei **Beobachtern** ihnen Gelegenheit voneinander zu lernen. Aber auch wenn der **Sekundäre Beobachter** der erfahrenere **Beobachter** sein sollte, so ist doch der **[primäre] Beobachter** der gewählte. Einerseits hat der **Sekundäre Beobachter** also gar nichts zu sagen, jedenfalls nicht dem **Empathischen Zuhörer**, andererseits kann er mit dem **[primären] Beobachter** sprechen, was ihm vielleicht als Anfänger einfacher fallen würde, als gar nichts zu sagen, wenn er alleiniger **Beobachter** wäre. Besser als miteinander zu reden ist natürlich der schriftliche Austausch, weil es die anderen weniger stört.

Position im Raum

Der **Beobachter** soll sich so positionieren, dass er den **Empathischen Zuhörer** besser sehen kann, als den **Erzähler**. Dabei hat es sich nicht bewährt, wenn der **Beobachter** dicht beim **Empathischen Zuhörer** steht. Das lenkt den **Empathischen Zuhörer** ab. D.h. der Abstand vom **Empathischen Zuhörer** zum **Beobachter** sollte deutlich größer sein, als zum **Erzähler**. Am Besten der **Beobachter** setzt sich hin.

Handreichungen

Der **Beobachter** kann erkennen, wenn in dem Prozess eine gute Zeit ist, die Zettelchen mit den Gefühlen oder den Bedürfnissen auszubreiten. Es ist besser, wenn der **Empathische Zuhörer** das nicht selbst machen muss. Das kann der **Beobachter** für ihn machen.

Da der **Empathische Zuhörer** i.d.R. seine Aufstellung nicht damit beginnt, sich mit einem Päckchen Papiertaschentüchern zu bewaffnen, steht er, wenn sein **Erzähler** feuchte Augen bekommt, meistens ohne da. Die kann der **Beobachter** besorgen.

Feedback-Runde:

Falls der **Beobachter** sich Notizen gemacht hat, von Details des Konfliktes, um die sich zu kümmern nicht seine Aufgabe war, kann er sich bei der Feedbackrunde überlegen, ob er dann etwas dazu sagen möchte.