

## Unterschiedliche Reaktionen auf Vorwürfe

**Ziel:** *Fühlen, welchen Unterschied es macht, ob jemand empathisch oder nicht-empathisch reagiert.*

Findet euch in Dreiergruppen zusammen.

**Setting:** Übung zu dritt

**Dauer:** 30 min. - 40 min.

### **Rollen:**

- A: AngreiferIn (den Gesprächspartner angreifen und/oder verletzen)
- B: Wolf (nicht-empathische Reaktion)
- C: Giraffe (empathische Reaktion)

### **Ablauf:**

Macht aus, wer in der ersten Runde als AngreiferIn A starten möchte. Person A wählt einen Vorwurf aus, der schon einmal an sie selbst gerichtet wurde und erklärt der Gruppe in wenigen Worten, um was es geht. Im Anschluss spielt A die Rolle des Angreifers/der Angreiferin.

Person B setzt gedanklich die Wolfsoren auf und reagiert nicht-empathisch auf den Vorwurf bzw. Angriff. Person C setzt die imaginären Giraffenohren auf und versucht, Person A Empathie zu geben. Die Idee ist es, durch empathische Vermutungen die Gefühle und Bedürfnisse hinter den Vorwürfen herauszuarbeiten.

In der zweiten Runde wählt B einen Vorwurf bzw. Angriff aus und äußert diesen, während C die Wolfsoren aufsetzt und A empathisch darauf reagiert.

In der dritten Runde spricht C den Vorwurf aus, A reagiert nicht-empathisch und B setzt die Giraffenohren auf.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in den Rollen A, B und C ging: Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was habt ihr gedacht? Was fiel euch leicht, was war eher schwer und was hat euch vielleicht sogar überrascht?  
Für die Rolle des Angreifers/der Angreiferin: Wie hast du die unterschiedlichen Reaktionen empfunden? Wie war es für dich, als du Empathie erhalten hast: Haben sich unangenehme eigene Gefühle durch das Erkennen und Wahrnehmen der Gefühle und Bedürfnisse hinter dem Vorwurf bzw. Angriff verändert?

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Dreier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.