

## Umgang mit Angriffen und Grenzüberschreitungen

*Ziel: Üben von empathischen Reaktionen und vom Giraffenschrei*

Der empathische Umgang mit Angriffen gegen die eigene Person ist eine der herausforderndsten Übungen in der GFK: Es ist ein starkes Bewusstsein über die destruktiven Mechanismen unserer Gesprächskultur und ein hohes Maß an Selbstreflexion nötig, um auch in Angriffen gegen die eigene Person immer noch in erster Linie Informationen des Angreifers über sich selbst und seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse sehen zu können. Die Gefahr ist sehr groß, dass Angriffe gegen die eigene Person Ärger oder Wut in uns auslösen, obwohl wir uns wünschen, in solchen Situationen souverän und gelassen reagieren zu können.

Wesentlicher Bestandteil einer empathischen Reaktion ist es herauszufinden, welches unerfüllte Bedürfnis zu dem Urteil des Gesprächspartners geführt hat. Menschen mit starken Gefühlen suchen empathischen Kontakt. Demgegenüber treiben Erklärungen, Rechtfertigungen, Widerspruch oder Verteidigung den Gesprächspartner noch tiefer in die Wut. Keine dieser Strategien schafft Vertrauen. Besser ist es, die Stimmung des Gegenübers direkt und offen anzusprechen. Wenn das Gegenüber spürt, dass seine Unzufriedenheit, seine Wut oder Enttäuschung ernst genommen werden und es Wertschätzung für seine Themen gibt, dann kann er/sie Vertrauen und Sicherheit entwickeln.

Für den Fall, dass bei einem Angriff persönliche Grenzen überschritten werden, ist es wichtig, dies dem Gesprächspartner achtsam, aber deutlich mitzuteilen und gleichzeitig die Tür für einen weiteren Austausch offenzuhalten.

Wenn für eine derart besonnene Reaktion die Emotionen gerade zu stark sind, dann könnte der **Giraffenschrei** eine hilfreiche Methode sein, um sich und gegebenenfalls auch andere in körperliche und emotionale Sicherheit zu bringen. Er kann nötig werden, wenn z.B. seit langer Zeit ein starker Bedürfnismangel herrscht, jemand völlig überlastet ist, wenn wiederholt Grenzen missachtet oder alte Wunden berührt werden.

### Bestandteile des Giraffenschreis:

- laut und deutlich „**Stopp!!!!**“ sagen

- Unterstützende Körpersprache (z.B. erhobene Hände, Aufstampfen, usw.)
- Formulierungsbeispiele (nur von sich selbst sprechen, keine Angriffe oder Beschuldigungen):
  - „Ich brauche ganz dringend....“
  - „Ich kann nicht....“
  - „Ich fühle mich...“

Findet euch in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen.

**Setting:** Übung zu zweit oder zu dritt

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

**Rollen:**

- A: AngreiferIn (den Gesprächspartner angreifen und/oder verletzen)
- B: ZuhörerIn (empathisch reagieren, eigene Grenzen wahren)
- [C: BeobachterIn (Schulung der Wahrnehmung)]

**Ablauf der Übung zu zweit:**

Ausmachen, wer A und wer B ist. In der ersten Runde spricht A und B reagiert auf den Angriff. Pro Runde 4-5 Angriffssätze „durchspielen“. Probiert gerne verschiedene Varianten aus, wie B reagieren könnte:

**Beispielsatz:**

**Angriff:** „Dein Beitrag zur Diskussion ist völliger Blödsinn“.

a. **Empathische Vermutung:**

„Bist du gerade genervt, weil es dir wichtig ist, mit deinem Standpunkt gehört zu werden?“

b. **Wahrung der eigenen Grenzen** (wenn ich den Angriff als Grenzüberschreitung empfinde):

„Wenn ich von dir höre „dein Beitrag ist totaler Blödsinn“, dann werde ich sauer, weil mir ein wertschätzender Umgang wichtig ist. Wärest du bereit, uns zu sagen, was ganz konkret deine Unzufriedenheit ausgelöst hat?“

c. **Giraffenschrei** (wenn ich in einer Notsituation bin):

„Stopp!!!“ und gleichzeitig die Hände heben.

„Das wird mir gerade alles zu viel. Ich brauche dringend eine Auszeit!“

oder „Ich kann gerade nicht gelassen mit diesem Einwand umgehen und bin völlig aufgewühlt.“

Sucht euch gerne eigene Beispiele, womit ihr euer Gegenüber angreifen könntet, oder verwendet die folgenden Übungsbeispiele:

1. Deine Vorgehensweise ist vollkommen unprofessionell.
2. Du hast doch überhaupt nicht verstanden, was eigentlich mein Problem ist.
3. Du hast vorhin was komplett anderes gesagt. Was stimmt denn jetzt?
4. Das ist völlig absurd, was du da vorschlägst.
5. Das kannst du doch überhaupt nicht beurteilen.
6. Deine Kollegin hat das völlig anders – und meines Erachtens – besser gelöst.
7. Du kannst einfach nicht gut erklären.
8. Ich habe noch etwas Besseres zu tun, als hier meine Zeit zu vertrödeln.
9. Das haben wir doch beim letzten Mal schon alles besprochen.
10. Kannst du nicht endlich mal auf den Punkt kommen?
11. Dieses Gejammere geht mir ziemlich auf den Wecker.
12. Mach doch deinen Scheiß selbst.

In der zweiten Runde spricht B die Angriffssätze aus, während A darauf reagiert.

### **Ablauf der Übung zu dritt:**

Wenn Ihr zu dritt üben wollt, dann übernimmt die dritte Person die Rolle des Beobachters C. In diesem Fall braucht es drei Durchgänge, bis jeder einmal in der Rolle des Angreifers A, des Zuhörers B und des Beobachters C war.

Als Beobachter hört ihr nicht nur aufmerksam zu, sondern achtet gleichzeitig auch auf die nonverbalen Aspekte wie Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme, Geschwindigkeit, usw.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in den Rollen A und B 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? Was habt ihr in der Beobachterrolle wahrgenommen? Was ist euch aufgefallen?

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