

# GFK-Rollenspiele

## Eine Übersicht für bewusstes Auswählen von Unterstützung

Ausgangspunkt: A und B haben im echten Leben einen Konflikt. A holt sich durch ein Rollenspiel mit GFK-Erfahrenen (C und ggf. D) Unterstützung.

Die Bezeichnungen der Rollenspiele beschreiben den Nutzen für A (z. B. „A bekommt Empathie“, „A wird das Mitgefühl für B erleichtert“, „A übt die Anwendung“).

Die ersten drei Rollenspiele sind in einer hilfreichen Reihenfolge aufgeführt: bei schwierigen Konflikten kann es einfacher und effektiver sein, mit 1 anzufangen (= erstmal Empathie bekommen), danach mit 2 fortzusetzen (= sich mit den Bedürfnissen des Gegenübers verbinden) und erst dann mit 3 zu beginnen (= einen Dialog mit B versuchen).

Tipp für Anwesende (z. B. in einer Übungsgruppe): für effektives Lernen den Fokus nicht so sehr auf den (vielleicht spannenden) Inhalt des Konflikts richten, sondern auf die „Giraffenmodelle“.

### 1. **Empathie** bekommen (Empathy)

- A ist er/sie selbst; C spielt B mit „Giraffenohren“ und gibt A Empathie.
- Tipp: C (als B) beginnt den Dialog so: „Gibt es etwas, das ich tue und das es für dich weniger als wunderbar macht, Deine Zeit mit mir zu verbringen?“ (mag realitätsfern klingen, kann jedoch A sehr unterstützen) oder „Was möchtest Du, das ich höre?“
- Tipp: C beendet das Rollenspiel nicht. Wenn C keine gehörten Gefühle und Bedürfnisse mehr widerzugeben weiß, fragt er/sie: „Gibt es noch etwas, das ich hören soll?“ A beendet das Rollenspiel, wenn er/sie diese Frage verneint.

### 2. **Mitgefühl** für das Gegenüber (Compassion)

- A spielt B möglichst realistisch; C spielt A empathisch.
- Dadurch, dass A als B Empathie bekommt, verbindet er/sie sich mit möglichen Bedürfnissen von B. C dient als Modell dafür, wie ein Dialog mit B gestaltet werden könnte.

### 3. **Anwendung** (Practice)

- A ist er/sie selbst (mit GFK-Absicht); C spielt B möglichst realistisch (also z. B. anfangs mit „Wolfsöhren“).
- Tipp: A kann zu jeder Zeit den Schwierigkeitsgrad „einstellen“, also C bitten, „wölfischer“ oder weniger „wölfisch“ zu sein. Außerdem hat A einen „Pausenknopf“ zum Anhalten des Dialogs, um in Ruhe über die nächsten Worte nachdenken zu können.
- Tipp: Nach dem Rollenspiel entscheidet A, ob er/sie Empathie, wertschätzendes Feedback und/oder Ratschläge bekommen möchte.

### 4. **Beobachter** (Observer)

- C und D spielen A (mit GFK-Absicht) und B (realistisch). A schaut zu.

### 5. **Selbst-Empathie** (Self empathy, Mirror empathy)

- C spielt A, A gibt C (also sich selbst) Empathie.

### 6. **Ausdruck** (Expression) – **Vorsicht!**

- C spielt B; A gibt Empathie; C (als B) spricht als „Giraffe“.
- Vorsicht: Gefährlich, wenn C nicht rein „giraffisch“ spricht. Wenn A neue Diagnosen über sich hört, können in ihm neue Geschichten über sich genährt werden. Darum nur mit sehr erfahrenen Giraffen durchführen.

---

Quelle: die Übersicht habe ich 2010 von Yoram Mosenzon gelernt. Yoram hat die Rollenspiele von verschiedenen Menschen gelernt und ihnen die (englischen) Namen zur Unterscheidung gegeben.

Dieses Handout setzt GFK-Kenntnisse voraus; es enthält z. B. keine Anleitung zum empathischen Zuhören.

Version 2013-01-27, Sven Hartenstein, <http://www.svenhartenstein.de>