

4-Ohren-Modell (von Schulz von Thun, 1981)

Übung 2: Rollenspiel zum 4-Ohren-Modell

Zielsetzung: Anwendung des Gelernten, Selbstreflexion, Schulung der Wahrnehmung

Aufgabe 1: Suchen Sie sich einen bzw. eine GesprächspartnerIn (z.B. PartnerIn, FreundIn) mit der Sie diese Übung durchführen können. Bitten Sie Ihren bzw. Ihre GesprächspartnerIn sich ein Gesprächsthema zu überlegen über das Sie sich unterhalten können. Dies kann bspw. eine Situation sein, die er bzw. sie in den vergangenen Tagen erlebt hat. Der Fokus soll auf Ihrem bzw. Ihrer GesprächspartnerIn und Ihrem bzw. Ihrer Erzählung liegen. Was hörst du auf den 4 verschiedenen Ohren?

Nehmen Sie sich anschließend kurz Zeit, um die Übung noch einmal mithilfe der folgenden Reflexionsfragen auszuwerten:

- | Was habe ich konkret verstanden?
- | Hat ein Ohr dominiert? Wenn ja, welches?
- | Wie sah Ihre Reaktion aus? Könnte diese u.U. vom Gegenüber ebenfalls anders verstanden worden sein? Wenn ja, wie?
- | Hat sich Ihr bzw. Ihre GesprächspartnerIn verstanden gefühlt?
- | Welche Schwierigkeiten gab es?

Was nehmen Sie aus dieser Übung mit?

Hinweis: Alle Ohren haben Ihre Berechtigung und es ist gut, dass wir auf allen Ebenen zuhören. In einigen Situationen kann es vorkommen, dass ein Ohr sensibler als die anderen ist. Hierbei sollte folgendes beachtet werden:

- | **Sachohr:** besonders dann problematisch, wenn das eigentliche Problem nicht auf der Sachebene (z.B. einer sachlichen Differenz) besteht, sondern auf der zwischenmenschlichen Ebene liegt
- | **Beziehungsohr:** beziehungsneutrale Nachrichten werden persönlich aufgenommen, das persönliche wird übergewichtet, nehmen alles schnell persönlich, fühlen sich leicht angegriffen usw.
- | **Selbstoffenbarungsohr:** Gefahr der Immunisierung, nichts mehr an sich herankommen lassen

Bei gefühlsmäßigen Ausbrüchen, Anklagen und Vorwürfen von anderen erscheint es sinnvoll, diese mehr mit dem Selbstoffenbarungs-Ohr zu empfangen. Das vereinfacht es dem anderen seine Gefühle zuzugestehen. Aktives Zuhören übt das Selbstoffenbarungs-Ohr!

- | **Apell-Ohr:** oftmals starkes Bedürfnis dahinter, es allen recht machen zu wollen; meist gleichzeitig keine Antenne für sich selbst zu haben, was man selbst will und fühlt (oftmals gut angepasst/ kommt man gut durch das Leben, allerdings kann sich Frustration über eigene unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche anstauen)

Im Rahmen der Sporttherapie ist insbesondere die Selbstoffenbarung von Bedeutung, denn im Mittelpunkt stehen hier die Teilnehmenden
Zudem ist in diesem Rahmen das verstärkte Hören auf dem Selbstoffenbarungsohr psychologisch gesünder und insbesondere bei expliziten Beziehungsbotschaften angebracht, z.B. kann man sich fragen, ob der andere stark gestresst ist; gefühlsmäßige Ausbrüche, Anklagen und Vorwürfe sollten mehr mit dem Selbstoffenbarungsohr empfangen werden hierbei sollten Sie dem anderen seine Gefühle zugestehen, ohne gleich in Sorge um die eigene Kompetenz zu geraten

Aufgabe 2: Wenden Sie das 4-Ohren-Modell bei der nächsten Sporttherapie-Stunde an, indem Sie im Gespräch mit ihrem bzw. Ihrer TeilnehmerIn auf alle 4 Ohren achten. Üben Sie hierbei gezielt auf die Selbstoffenbarung Ihres bzw. Ihrer TeilnehmerIn zu hören und gehen Sie hierauf ein. Nehmen Sie sich anschließend kurz Zeit, um die Stunde noch einmal mithilfe der folgenden Reflexionsfragen zu analysieren:

- | Welche Schwierigkeiten gibt es?
- | Wann fallen Sie schnell aus Ihrer Rolle?
