

Sechs-Stühle-Übung

Die Sechs-Stühle-Übung bietet sich für das Plenum mit Fortgeschrittenen an. Sie eignet sich für die Vorbereitung eines wichtigen Gesprächs bzw. für die Nachbereitung eines nicht optimal gelaufenen Dialogs. Die Übung ist anspruchsvoll, da sie von dem/der **F**alleinbringer*in einerseits den ständigen Wechsel von Selbstempathie (Ich-Stuhl) und Empathie (Du-Stuhl) erfordert. Andererseits ist **F** angehalten unter Nutzung der vier Schritte der GFK ausschließlich gewaltfrei zu sprechen.

F nimmt auf dem Ich-Stuhl Platz und weist den/die **R**ollenspieler*in mit den wichtigen Eckdaten in die Rolle ein. **F** führt das Gespräch und berichtet von eigenen Beobachtungen, Gefühlen und Bedürfnissen. Nachdem **R** geantwortet hat, wechselt **F** auf den Du-Stuhl und fasst zusammen, was sie/er von **R** gehört hat. **R** bleibt auf dem Ich-Stuhl sitzen, während **F** immer wieder vom Ich zum Du und zurück zum Ich wechselt. Im Verlauf der Übung entsteht zwischen den Sprechenden im besten Fall mehr und mehr Verbindung und Verständnis. Wenn sich andeutet, dass beide Parteien offen für eine Lösung werden, wechseln sie initiiert von **F** gemeinsam auf die Wir-Ebene. Hier schlägt nun **F** eine Lösung vor und bearbeitet diese mit **R** so lange, bis die Lösung für beide passt.

Auf dem Feld „Giraffenhotline“ stehen sich über die sechs Stühle hinaus zwei weitere Stühle im 45°-Winkel gegenüber. Auf dem einen Stuhl sitzt ein(e) Seminarteilnehmer*in als „Giraffe“. Diese unterstützt **F** im Bedarfsfall empathisch. **F** kann hierhin wechseln, wenn er/sie im Gesprächsverlauf zur eigenen Entlastung und Klärung Empathie benötigt. **R** bleibt bei diesem Prozess unbeteiligt und bezieht sich auch im weiteren Gesprächsverlauf nicht auf den Dialog zwischen **F** und der Hotline. Die Giraffe achtet darauf, es bei reiner Empathie zu belassen und keine Ratschläge und Lösungen anzubieten.

