

Stichworte zu der Arbeit mit den OH – Karten

- Es bildet sich eine sichere Atmosphäre, in der Kommunikationsfähigkeit und Perspektivenwechsel geübt werden.
- Was immer wir in den Karten sehen, ist intuitiv und eine direkte Aussage über uns selbst.
- Wir treten in Kontakt mit uns selbst.
- OH-Etikette: Ich respektiere die Privatsphäre, ich unterbreche dich nicht, ich kommentiere deine Aussagen nicht oder deute sie um, ich widerspreche dir nicht und lasse deine Interpretation bei dir. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
- Jede Person spricht ohne Unterbrechung, ohne Beurteilung oder Deutung durch andere. Niemand dominiert den Austausch durch Monologisieren. Rückmeldungen oder Feedback, *die auf das Gesagte oder Gesehene gegeben werden (dazu zählen auch Körpersprache und Tonfall)*, sollen in Form von Fragen zur Klärung der Wahrnehmung, oder in Form von unterstützendem, urteilsfreiem Mitgefühl ausgedrückt werden. Jeder Teilnehmer/in hat das Recht zu passen oder eine andere Karte zu ziehen.
- Von großer Wichtigkeit ist das "aktive Zuhören": ein Zuhören, bei welchem man versucht, ein spontanes Beurteilen oder Interpretieren zurückzuhalten; ein Zuhören, bei dem man sich ganz auf das Gesagte beschränkt, und das eigene Echo NICHT für das Gesagte hält. Wenn zwischen dem Ausgedrückten und dem Gehörten kein Unterschied besteht, dann wird "aktives Zuhören" praktiziert.
- Die Einhaltung der obigen OH-Regeln begünstigt eine spürbare Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. Das unbeugsame Festhalten an den eigenen Werten, Vorurteilen, Sichtweisen, Prägungen, Erfahrungen etc. ist einer der Hauptgründe für zwischenmenschliche Missverständnisse, die wiederum zu Konflikten führen.
- Die Fähigkeit, die eigene Perspektive, die Sicht auf die Dinge, wechseln zu können, ist eine Grundvoraussetzung, um Frieden zu bewahren und Konflikte zu vermeiden. Im Zuhörer entwickelt diese Fähigkeit Verständnis für den Gehörten. Der Sprechende erlangt die Sicherheit, dass sein Anliegen auch verstanden wurde.
- Wut und Aggressionen (Angst) entwickeln sich aus einem Zustand der Hilflosigkeit, z.B. sich verständlich zu machen oder andere zu verstehen. Die OH-Karten vermitteln und lehren das konstruktive Gespräch und können so zur Konfliktlösung beitragen.
- Es geht auch darum, das Leben nicht nur in Polaritäten wahrzunehmen (gut/schlecht, richtig/falsch, Freund/Feind etc.), sondern die Variationen zu erkennen und die eigene Wahrnehmung zu vervollständigen. Unterschiede können einfach akzeptiert werden: was als "andersartig" wahrgenommen wird, muss nicht aus Gewohnheit oder aus sozialem Zwang als "schlecht" oder "feindlich" angesehen werden.
- Die meisten Menschen vernehmen in sich selbst – mit unterschiedlicher Intensität – die Stimme ihres "inneren Kritikers". Eine Funktion dieser Stimme ist es, uns vor dem Verlassen vertrauter Wege und Konventionen zu warnen. Obgleich solche Konventionen Sicherheit bieten, wirken sie oft hinderlich auf Spontaneität und den Mut unser Leben in neue Bahnen zu lenken. Die schützende OH-Umgebung (Etikette) erlaubt uns, die Zügel dieser inneren Stimme zu lockern und so der naturgegebenen Kreativität mehr Raum zu geben und sogar einen "unmöglichen" Traum zu träumen.
- Die OH-Methode, die Karten zufällig zu ziehen, anstatt sichtbar auszuwählen, hält uns davon ab, sich immer nur für das Bekannte zu entscheiden. Wenn die ausgesuchte Karte umgedreht wird, werden wir mit dem Unbekannten konfrontiert. Eine passende Antwort auf die gezogenen Karten mittels Verstand zu finden, ist NICHT der hierbei erwünschte Weg zur Selbsterkenntnis.
- Eine Runde mit den OH-Karten zeigt einem genau, wo man sich innerlich gerade befindet, wie man sich fühlt, und wo man innerhalb seiner Gruppe gerade steht.
- Das Gefühl von Wohlbehagen, welches nach einer Runde OH entsteht, ist schwer zu erklären – doch deutlich spürbar. Da gibt es eine Art frische Kreativität und eine gelasseneren Sicht auf die Dinge des Lebens. Und, OH lässt uns Gemeinschaft von seiner besten Seite erleben.