

Was ist Dialog?

Dialog ist eine Haltung und meint:

- mit aller Aufmerksamkeit zuhören
- von Herzen reden,
- gemeinsames Denken.



Seine Wurzeln gehen zurück auf den Philosophen Martin Buber, den Physiker David Bohm sowie auf indigene Traditionen. Während es Bohm darum geht, in einer Gruppe eine gedankliche Synergie einzugehen und neuen Sinn miteinander zu schaffen, liegt Bubers Augenmerk eher auf der direkten, zwischenmenschlichen Begegnung zwischen ICH und DU. Treffen sich diese beiden Haltungen - zwischenmenschliche Begegnung und gemeinsames Denken -, können sich dem Einzelnen, wie auch der Gruppe, ganz neue Erfahrungswelten öffnen.

In Diskussionen oder Debatten erleben wir, dass Menschen eher gegeneinander als miteinander reden. Sie fallen sich ins Wort und neigen dazu, ihre Meinung als absolute Wahrheit anzunehmen und zu verteidigen. Sie versuchen den oder die anderen zu überreden und ihre Meinung zu „verkaufen“.

Im Dialog bin ich herausgefordert, von Herzen zu sagen, was mir wirklich wichtig ist, zu erkunden und die eigenen Ansichten immer wieder zu hinterfragen. Dazu brauchen meine Gedanken immer mal wieder eine „Atempause“. Ziel ist es, automatisierte Muster, die in unserem Unbewussten gespeichert sind und die uns zu stereotypen Reaktionen verleiten, zu durchbrechen – durch Verlangsamung und geübte Achtsamkeit.

Aus der respektvollen Hinwendung zum anderen entsteht die Bereitschaft zu einer vorurteilsfreien Begegnung. Wir „besuchen“ mit Interesse und Offenheit unser Gegenüber in seiner Welt. Ich stelle mich seinen Ansichten, ohne sie gleich bewerten zu müssen. Statt „Denkprodukten“, tauschen wir unsere Denkwege aus. So begegnen wir uns in erster Linie als Lernende und nicht als Wissende.

Die Absicht des Dialogs: Miteinander zu denken und ein neues gemeinsames Verständnis zu erreichen, das über die bekannten, schon oft gedachten Gedanken, hinausgeht.

Dialog ist „eine Chance, Neues zu entdecken, keine Garantie, Altes zu bewahren“, sagt David Bohm.

Die zehn wichtigsten Dialogfähigkeiten (nach Hartkemeyer/Dhority)

Der intensive Austausch von Gedanken und Gefühlen, der für den Dialog typische „Fluss von Bedeutung“ kommt ins Strömen, wenn die Teilnehmerinnen zehn elementare Fähigkeiten entwickeln, mit denen sie ihr Gesprächsverhalten steuern:

1. Die Haltung eines Lerners verkörpern: Die Teilnehmer bringen Aufgeschlossenheit und Neugier in den Dialogprozess ein und damit ein grundsätzliches Interesse an anderen Sichtweisen. *„Ich gestehe mir ein, dass ich nur (m)einen Teil der Wirklichkeit kenne.“*

2. Radikalen Respekt zeigen: Im radikalen Respekt steckt die tiefe Annahme der Person. Diese Basis ermöglicht einen Dialog, in dem Auseinandersetzung und Heilung von Verhaltensmustern möglich werden. Die Teilnehmerinnen lassen sich aufeinander ein und treten miteinander in Beziehung. *„Ich bestätige und akzeptiere dein Anderssein.“*

3. Sich öffnen für andere Ansichten und Überzeugungen: Die Gesprächspartner sind bereit, sich voreinander von ihren eigenen Überzeugungen zu lösen und öffnen sich für neue Ideen und Meinungen. *„Ich achte auf meine reflexartigen (Vor)Urteile.“*

4. Von Herzen sprechen: Sie sprechen über das, was ihnen am Herzen liegt. Ihre Äußerungen setzen Sie in Beziehung zu ihren eigenen Anliegen und Erfahrungen. Sie verzichten auf belehrende Worte, Eitelkeiten, intellektuelle Spielereien und theoretische Ergüsse. *„Ich rede nur von dem, was mich wesentlich angeht.“*

5. Zuhören und verstehen wollen: Mitfühlendes Zuhören ist aktiv. Ich nehme versteckte Signale des Urteilens wahr und lasse sie los. *„Ich habe wirkliches Interesse an dem, was du sagst.“*

6. Den Dialog verlangsamen: Die Teilnehmerinnen lassen sich untereinander ausreden. Jeder hat das Recht, sich die Zeit zum Sprechen, Nachdenken und Nachfragen zu nehmen, die er braucht. *„Ich schaffe einen Raum für konzentrierte Achtsamkeit.“*

7. Annahmen und Bewertungen in der Schwebe halten: Die Gesprächspartnerinnen nehmen wahr, dass ihre Meinungen auf Annahmen und Interpretationen beruhen. Die unterschiedlichen Glaubenssätze, Bewertungen und Annahmen prägen das Denken. *„Ich schule meine Achtsamkeit darin, zu unterscheiden, wann Vor-Erfahrungen zu Vor-Urteilen werden.“*

8. Produktiv plädieren – den Denkprozess offen legen: Wir legen die Gefühle und Beweggründe, die unser Denken, Fühlen und Handeln leiten, offen. Dies ermöglicht gegenseitiges Lernen und Verstehen. *„Ich ermutige andere, meine Sichtweise kennen zu lernen und zu hinterfragen.“*

9. Eine erkundende Haltung üben: Die Teilnehmer nehmen eine erkundende Haltung ein, indem sie einfache, aufrichtige Fragen stellen. Fragen dienen dem Erkenntnisgewinn und bilden die Basis für neue Antworten. *„Ich bin bereit, meine Rolle als Wissender aufzugeben.“*

10. Sich selbst im Dialog aufmerksam beobachten: Die Gesprächspartnerinnen beobachten den Weg ihrer eigenen Gedanken und gehen Überzeugungen und Haltungen auf den Grund, die unterschwellig die Interaktionen und Handlungen bestimmen. *„Ich nehme meine eingefleischten Programme und Denkmuster wahr.“*

Quelle: "Miteinander denken - das Geheimnis des Dialogs", 1999, Hartkemeyer/ Dhority und „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“, 2. Auflage, 2006

Dialog-Empfehlungen

(nach Marek/Schopp)

- Jede/Jeder genießt den gleichen Respekt.
- Ich mache mir bewusst, dass meine „Wirklichkeit“, nur ein Teil des Ganzen ist.
- Ich genieße das Zuhören.
- Ich brauche niemanden von meiner Sichtweise zu überzeugen.
- Ich verzichte darauf, (m)eine Lösung über den Lösungsweg meines Gegenüber zu stellen.
- Wenn ich von mir rede, benutze ich das Wort „**Ich**“ und spreche nicht von „man“
- Bevor ich rede, nehme ich mir einen Atemzug Pause.
- Ich rede von Herzen und fasse mich kurz.
- Ich vertraue mich neuen Sichtweisen an.
- Ich nehme Unterschiedlichkeit als Reichtum wahr.

Dialog-Werkzeuge

Sitzkreis und Mitte

Setzen wir uns im (Stuhl-)kreis zusammen, so begegnen wir uns gleichwürdig und hierarchiefrei. Wir können jede/n sehen und werden auch ganz von den anderen wahrgenommen mit Gestik und Mimik.

Die Mitte des Stuhlkreises ist zentral für den Dialogprozess. Sie kann durch einen Blumenstrauß, thematische Elemente oder Redegegenstände sichtbar gemacht werden. Richten wir beim Sprechen unseren Blick auf die Mitte, so sprechen wir zu allen.

Redegegenstand

Der Redegegenstand kann vieles sein - eine Holzkugel, ein Stab, notfalls auch ein (ausgeschaltetes) Mobiltelefon... Er hilft, das Gespräch langsamer zu machen, wenn z. B. die Kugel in der Mitte liegt und jeweils aufgenommen wird, wenn jemand etwas sagen will. Die Redezeit ist so lang, wie die Kugel in der Hand gehalten wird. Erfahrungsgemäß gewinnen Redebeiträge an Substanz, wenn auf diese Weise das Unterbrechen verhindert wird. Erst wenn der Gegenstand wieder in der Kreismitte liegt, kann der Nächste sich auf den Weg machen, ihn aufnehmen und seinen Beitrag leisten. Auch das Weiterreichen im Kreis ist möglich, bis jede_r sich geäußert hat.

Klangschale oder Glocke

Befindet sich eine Klangschale oder eine Glocke in der Kreismitte, so bietet sich jedem Teilnehmenden die Möglichkeit, eine Pause einzufordern: Habe ich das Gefühl, mir wird das Tempo im Dialog zu schnell oder ich benötige eine Pause vor dem nächsten Beitrag, so stehe ich auf und schlage den Ton an. Solange der Ton klingt, herrscht Ruhe. Anschließend geht es weiter. Eine zweite Rolle erhält die Klangschale, indem durch das Anschlagen Anfang und Ende des Dialogs markiert werden. Es entsteht somit zur Einstimmung und zum Abschluss eine gemeinsame Ruhezeit.

Die hier vorgestellten Werkzeuge sind kein Dogma, sondern lediglich Hilfsmittel, um als Gruppe in die dialogische Gesprächsqualität zu kommen. Sie können je nach Bedarf variiert oder weggelassen werden.

Literatur zum Dialogischen Ansatz

David Bohm: *Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen*
Klett-Cotta, Stuttgart 2008

Martin Buber: *Das dialogische Prinzip*
Gütersloher Verlagshaus 2006

Martina & Johannes Hartkemeyer: *Dialogische Intelligenz: Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos des gemeinsamen Denkens* - Info 3 Verlag, 2015

William Isaacs: *Dialog als Kunst gemeinsam zu denken*
EHP, Bergisch-Gladbach 2011

Johannes Schopp:
Eltern Stärken. Die Dialogische Haltung in Seminar und Beratung
Budrich, Opladen, Berlin & Toronto 2013