

Infoblatt 1 Die zehn wichtigsten Dialogfähigkeiten

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

1. Die Haltung eines Lernenden verkörpern: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bringen Aufgeschlossenheit und Neugier in den Dialogprozess ein und damit ein grundsätzliches Interesse an anderen Sichtweisen. „Ich weiß, dass ich nichts von dir weiß.“

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 und Teilnehmer 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. Ich nehme die Watte aus den Ohren und stecke sie in den Mund.“

6. Den Dialog verlangsamen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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 Gesprächspartner 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 offenlegen: Gefühle und Beweggründe, die das Denken, Fühlen und Handeln leiten, werden offen gelegt. Dies ermöglicht gegenseitiges Lernen und Verstehen. „Ich ermutige andere, meine Sichtweise kennen zu lernen und zu hinterfragen.“

9. Eine erkundende Haltung üben: Die Teilnehmerinnen und 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 Gesprächspartner 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.“¹

Dialog - Regeln

- Jede/r genießt den gleichen Respekt.
- Ich mache mir bewusst, dass meine „Wirklichkeit“ nur ein Teil des Ganzen ist.
- Ich brauche niemanden von meiner Sichtweise zu überzeugen.
- Wenn ich rede, benutze ich das Wort „Ich“ und spreche nicht von „Man“.
- Ich rede von Herzen und fasse mich kurz.
- Ich vertraue mich neuen Sichtweisen an.
- Bevor ich rede, nehme ich mir einen Atemzug Pause.
- Ich genieße das Zuhören.
- Wir verzichten darauf, die Aufmerksamkeit sofort auf eine Lösung zu richten.
- Ich nehme Unterschiedlichkeit als Reichtum wahr.

Haltung

Die dialogische Haltung ist ein ständiges Bemühen um Achtsamkeit und Präsenz, eine Sensibilisierung für die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Urteile und Bewertungen. Im Dialog stehen gegenseitiger Respekt, Zuhören und sich authentisch mitteilen können im Mittelpunkt. Dies bietet Raum für die Entfaltung der Persönlichkeit als auch für die Kraft der Intelligenz der Gruppe.

Achtsamkeit als Ziel: Die dialogische Haltung betont den radikalen Respekt vor der Unterschiedlichkeit und vor der Unvollkommenheit menschlicher Existenz. Im Dialog geht es darum, wie ich mit Menschen in Beziehung trete und den Raum für Vertrauen und angstfreies Lernen und Arbeiten schaffe. Durch Verlangsamung und geübte Achtsamkeit werden unsere automatisierten Muster, die in unserem Unbewussten gespeichert sind und die uns zu stereotypen (Re)aktionen verleiten, gewandelt.

¹ Quelle: "Miteinander denken - das Geheimnis des Dialogs", 1999, Hartkemeyer/Dhority und „Eltern Stärken – Dialogische Elternseminare“, 2.Auflage, 2006

Ziel ist die Stärkung der Persönlichkeit sowie die Entwicklung einer dialogischen Achtsamkeit und Präsenz. Sie ist die Basis sowohl für die Gestaltung von dialogischen Seminaren und Teamfortbildungen als auch für eine dialogische Beratung.

Dialog als Haltung: Dialogische Haltung ist mehr als Freundlichkeit und Wertschätzung. Sie bedeutet für die Dialogbegleiter, bereit zu sein, sich selbst in ihrem Menschsein in die Begegnung mit den Menschen einzubringen, gegenwärtig zu sein.

Dieser Haltung liegen unterschiedliche dialogische Kernfähigkeiten zugrunde:

- selbst bereit sein zu lernen,
- von Herzen zu hören, zu sprechen und zu sehen,
- Annahmen und Bewertungen in Frage zu stellen und
- radikalen Respekt zu üben.

Begleiten statt lenken

Die Dialogbegleiter lernen dialogische Lernprozesse mit Eltern, Kollegen, Jugendlichen, Kindern, Klienten zu begleiten. Hierzu ist ein geschützter ‚Raum‘ nötig, in dem sich die Dialogteilnehmer gegenseitig zuhören, Kraft tanken, sich auf sich selbst besinnen. Dadurch wird es möglich, voneinander zu lernen, eigene Ideen und Inspirationen zu entwickeln, Verantwortung zu übernehmen. Erfahrungswissen und Expertenwissen ergänzen sich gleichrangig.

Lernen in entspannter Atmosphäre

Im Dialog wird eine Atmosphäre geschaffen, die Menschen einladen und inspirieren soll, sich ohne Angst einzubringen.

Dialogbegleiter können andere ermutigen und begeistern, wenn sie selbst Zuversicht und Mut in sich tragen, wenn sie selbst von ihrem Leben und ihrer Arbeit inspiriert sind und wenn sie die Haltung entwickeln, dass sich jeder Mensch stets weiter entwickeln kann.

(Johannes Schopp, Eltern stärken - Die Dialogische Haltung in Seminar und Beratung, 2005 Verlag BB)