

# Dialog – Grundhaltungen und Fähigkeiten

## Wie wird ein "echter Dialog" möglich?

Entscheidend ist die Absicht. Kommen Menschen in der Absicht zusammen, ein Gespräch zu führen, um sich aufrichtig zu begegnen und miteinander und voneinander zu lernen, dann teilen sie schon eine der für den Dialog wesentlichen Grundhaltungen.

Üben sie sich dann auch noch in solchen Fähigkeiten wie z.B. "offen resonant zuhören", "das eigene Denken beobachten" und "von Herzen sprechen", dann sind die Chancen groß, dass die Beteiligten "**Resonanz**" erleben, wie Hartmut Rosa es wohl nennen würde, und dass sich "**echter Dialog**" im Bohmschen Sinne einstellt. Beides sind Phänomene, die Martin Buber in seinem "**Das Dialogische Prinzip**" so auf den Punkt bringt:

*Wo aber das Gespräch sich in seinem Wesen erfüllt,  
zwischen Partnern, die sich einander in Wahrheit zugewandt haben,  
die sich rückhaltlos äußern und vom Scheinewollen frei sind,  
vollzieht sich eine denkwürdige, nirgendwo sonst sich einstellende  
gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.*

## Grundhaltungen

### Lernen wollen

bedeutet: "Ich bin aufgeschlossen und habe ein grundsätzliches Interesse an dem Erleben und den Gedanken der anderen. Und ich erkenne an, dass ich nur 'meine Wirklichkeit', also 'mein Erleben', wirklich 'wissen' kann."

### Radikaler Respekt

heißt, die andere Person in ihrem Wesen als gleichwürdig anzuerkennen. "Ich bejahe, wie du dich in deinem einzigartigen Gewordensein hier und jetzt erlebst. Ich versuche, die Welt aus deiner Perspektive zu betrachten und interessiere mich für dein Wollen."

### Offenheit

für Resonanz meint: "Ich bin bereit, meine Geschichten, Ideen und Gewissheiten für den Moment mit etwas Abstand zu betrachten, sie locker zu halten und mich von den Worten anderer berühren zu lassen. Und dann von den Folge-Wirkungen, die ich erlebe, zu sprechen, wissend, dass Innenwelt-Beschreibungen manchmal 'kaum möglich' scheinen."

## Dialogfähigkeiten

Ein "**echter Dialog**" (s.o.) entsteht gelegentlich auch spontan. Die beteiligten Menschen erleben sich dabei oft berührt und verbunden bzw. auf besondere Weise im Kontakt, sowohl mit sich selbst wie auch mit den anderen. Da solche Erfahrungen in der Regel sehr intensiv erlebt werden, prägen sie sich meist sehr ein.

Will mensch ein solches Gespräch absichtsvoll herbeiführen, dann sind ein einladender und Sicherheit gebenden Rahmen Grund-Voraussetzung. Und die im folgenden skizzierten Dialogfähigkeiten lassen ein Gelingen wahrscheinlicher werden:

# Dialog – Grundhaltungen und Fähigkeiten

## **Verlangsamem**

Ich lasse meine Gesprächspartner ausreden. Ich gebe mir und den anderen die Zeit, die jede:r zum Sprechen, Nachdenken oder Nachfragen braucht. So verlangsame ich das Gespräch und schaffe Raum für Veränderung/Wandlung durch Beobachtung und Reflexion.

## **Von Herzen sprechen**

Ich rede von dem, was mir wirklich wichtig ist, was mich bewegt, weil es mich wesentlich angeht. Ich versuche, mich so zu zeigen, wie ich mich erlebe. Nicht so, wie ich glaube, dass meine Rolle es von mir verlangt. Ich verzichte auf Belehrungen, Kommentare und intellektuelle Spielereien, ... denn ich werde wirklich gehört.

## **Aktiv Zuhören**

Ich höre engagiert und mitfühlend zu. Ich versuche, den Blickwinkel meines Gegenübers einzunehmen bzw. ein Gespür für seine/ihre Wahrgebung zu bekommen. Gleichzeitig beobachte ich, wie zusammen mit dem Gehörten reflexartig Bewertungen, Annahmen und Urteile in mir lebendig werden.

## **In der Schweben halten**

Ich erkenne meine Annahmen und Bewertungen als "von mir gemacht" an und halte sie "in der Schweben". Das heißt, ich halte inne und setze meine Antwort für eine gewisse Zeit aus. So öffne ich den "Raum zwischen Reiz und Reaktion", verlasse die Ebene der Probleme bzw. Schwierigkeiten und finde, in Resonanz mit den anderen, neue Lösungs- bzw. Handlungs-Möglichkeiten.

## **Das eigene Denken offenlegen**

Wenn ich meine persönliche Meinung/Haltung zu etwas schildere, erzähle ich auch von meinem Denk- bzw. Wahrgebungs-Prozess. Ich schildere, welche Beobachtungen, Annahmen und Bewertungen auf Grund früherer Erfahrungen mich zu meiner heutigen Perspektive geführt haben. Ich ermutige die anderen, meine Sichtweise nachzuvollziehen, sie präzisierend zu befragen und dann, mit ihren zu ergänzen. So kommen wir gemeinsam zu einem "Bild", das vollständiger ist, als das einer/s jeden Einzelnen von uns.

## **Erkundend fragen**

Ich stelle einfache, aufrichtige Fragen. Ich gebe meine Rolle als Wissende:r auf und interessiere mich dafür, was anders ist als das, was ich schon kenne. In einer Haltung von Achtsamkeit, Nicht-Wissen und forschendem Interesse will ich wirklich verstehen.

## **Beobachten**

Ich beobachte, welche Wege meine Gedanken gehen. Aus welchen Überzeugungen, Haltungen und emotionalen Prozessen sie hervorgehen und wie sie auf das "von anderen Gesagte" reagieren bzw. damit resonieren. So erkenne ich meine eigenen "automatischen Muster" wie auch die, die in der Gruppe immer wieder ähnlich ablaufen.

Und ohne, dass sich jemand herabsetzen muss oder, dass ich meine kritische Haltung aufgeben muss, verändern sich Verhaltens- bzw. Interaktionsmuster allein dadurch, dass ich sie unterbreche – indem ich sie beobachte – und mich dann auf das fokussiere, was mir "wirklich wichtig" ist bzw. wofür wir uns miteinander committet/entschlossen haben.