

10 Haltungen bzw. Kernfähigkeiten im Dialog

(nach Freeman Dhority und Martina & Johannes Hartkemeyer)

1: Die Haltung des Nicht-Wissens bzw. eines Lernenden verkörpern

In unserer Kultur sind wir gewohnt, als Wissende aufzutreten. Wenn ich aber eine Haltung der Neugier und des Nicht-Wissens einnehme, bin ich offen für neue Perspektiven.

Wann hast du das letzte Mal die neugierige Haltung eines Kindes eingenommen ?

2: Radikaler Respekt

Respekt heißt für uns, die andere Person in ihrem Wesen als legitim anzuerkennen. Respekt ist aktiver als Toleranz: Ich bemühe mich darum, die Welt aus der Perspektive des anderen zu betrachten.

Wie würde sich Ihre Sichtweise verändern, hättest du die gleiche Erfahrung wie dein Gegenüber gemacht ?

3: Offenheit

Dies bedeutet, die Bereitschaft mitzubringen, offen zu sein für neue Ideen, für andere Perspektiven und dafür, lang gehegte Annahmen in Frage zu stellen.

Wie gelingt es dir, offen zu bleiben, wenn dein Gegenüber eine konträre Position vertritt ? Was wird dadurch möglich ?

4: Sprich von Herzen... und fasse dich kurz

Damit ist gemeint, dass ich von dem spreche, was mir wirklich wichtig ist, mich wesentlich angeht. Ich spreche über „mich“ statt über „man“ und verzichte auf

Schulduweisungen. Ich rede nicht, um rhetorisch zu brillieren, zu theoretisieren, einen Vortrag zu halten. Ich fasse mich kurz.

Was passiert, wenn du im Gespräch ganz bei dir und deiner Erfahrung bleibst ?

5: Zuhören

Das heißt, ich lausche dem anderen so vorbehaltlos wie möglich und mit empathischer Zugewandtheit. Ich lade mein Gegenüber ein, die eigene Welt vertrauensvoll sichtbar zu machen. Ich höre aber auch auf meinen eigenen „inneren Dialog“.

Welche inneren Bewegungen, Gedanken und Bewertungen kommen in dir auf, wenn du jemandem zuhörst ?

6: Verlangsamung

Im Dialog wollen wir unseren automatischen gedanklichen und emotionellen Mustern auf die Schliche kommen. Wir wollen achtsam sein und Raum geben für feinere innere Impulse, die wir dann thematisieren können. Ohne Verlangsamungsprozess sind wir dazu kaum in der Lage.

Was wäre, wenn du in einer hitzigen Gesprächssituation um eine Pause bitten würdest ?

7: Annahmen und Bewertungen „suspendieren“

Unsere individuell unterschiedlichen Glaubenssätze, Interpretationen und Annahmen liefern den Zündstoff für endlose Missverständnisse und Konflikte. Im Dialog üben wir, unsere Annahmen und Bewertungen offenzulegen und in der Schwebelage zu halten.

Was wird möglich, wenn du das, was du zu sagen hast, für eine Weile „suspendierst“ und dich nur auf das Verstehen deines Gegenübers ausrichtest ?

»Im Anfängergeist gibt es viele Möglichkeiten. Im Geist des Experten gibt es wenige« – Zenmeister Shunryu Suzuki

8: **Produktives Plädieren**

Dies ist eine Einladung dazu, die Wurzeln meines Denkens und Fühlens auszusprechen. Ich benenne also nicht nur das »Endprodukt« (ein Statement), sondern auch die Annahmen, Bewertungen, Vorurteile sowie Beobachtungen, die mich dazu geführt haben.

Wie kannst du andere ermutigen, deine Sichtweisen kennenzulernen und diese zu überprüfen?

9: **Eine erkundende Haltung üben**

Ich gebe meine Rolle als Wissende* r auf und entwickle echtes Interesse an dem, was anders ist als ich es bereits kenne. Damit ist eine Haltung von Neugier, Achtsamkeit und Bescheidenheit gemeint: »Ich weiß nicht, doch ich möchte gerne darüber erfahren«.

Wie kannst du Fragen stellen, die andere Personen nicht als bedrohlich, schulmeisterlich oder inquisitorisch empfinden, sondern als ehrlich und interessiert?

10: **Den Beobachter beobachten**

Dies bedeutet, dass ich mich im Dialogprozess selbst beobachte und mich darum bemühe, mir meiner eigenen Denk-, Gefühls- und Reaktionsmuster (Urteil, Zorn, Kritik, Furcht) bewusst zu werden.

Wie können wir aus unseren eingprägten „Programmen“ aussteigen?