

Vorlage

Dialog: Methode und Regeln

Der Begriff „Dialog“ hat viele ideengeschichtliche Wurzeln und Bezüge, die von der Philosophie, der Psychologie bis hin zu den Kommunikationswissenschaften reichen. Die allgemeinste und zugleich gebräuchlichste Definition bestimmt den Dialog als *Gespräch zwischen Menschen*.



Der Dialog als Methode hat eine bewusste und gleichberechtigte Kommunikation zum Ziel, mit der eine tiefere Ebene des Verständnisses erreicht werden kann. Der US-amerikanische Quantenphysiker und Philosoph David Bohm verknüpfte philosophische Ideen mit den Prinzipien moderner Psychologie und Quantenphysik und gilt als wichtigster Begründer der modernen Dialogtheorie. Sein Anliegen war es, den Dialog „in eine Disziplin zu

verwandeln, die lern- und lehrbar ist.“ (Hartkemeyer 1998) Auf Basis des Wortursprungs (*dia* bedeutet „durch“ und *logos* „das Wort“) definierte Bohm den Dialog „als freien Sinnfluss, der unter uns, durch uns hindurch und zwischen uns fließt.“ (Bohm 2008) Er soll ermöglichen, „gemeinsam zu beobachten, wie verborgene Werte und Absichten unser Verhalten bestimmen und wie unbemerkte, kulturelle Unterschiede aufeinanderprallen, ohne dass wir bemerken, was sich eigentlich abspielt.“ (Bohm 2008) Die Selbstwahrnehmung wird auf das Denken angewandt, damit die Quellen des Denkens sichtbar werden.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, nicht nur den anderen, sondern auch uns selbst beim Sprechen beobachten und zuhören zu lernen. Es geht darum, sich zunächst still nach den Annahmen zu fragen, die zu den Äußerungen führen. Die eigenen Annahmen und Bewertungen werden so „in der Schwebe gehalten“, d.h. nicht sofort ausagiert und in das Gespräch gebracht, sondern vor dem inneren Auge betrachtet. „Wenn wir still fragen, folgen wir nicht nur Argumenten oder Meinungen, sondern versuchen, im Gespräch Denkbewegungen zu verfolgen und zu verstehen. Wir müssen dafür uns selbst beim Sprechen beobachten bzw. zuhören lernen, damit die hinter den uns häufig so schnell und automatisch zur Verfügung stehenden Meinungen, Argumente oder Interpretationsmuster daraufhin befragt werden können, welche Annahmen ihnen zugrunde liegen, welche Voraussetzungen wir stillschweigend annehmen. Denn nur wenn wir diese Denkbewegung selbst in den Blick nehmen, kann man die Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Denken erkennen.“ (Gölitzer 2014).

Vorlage

Anders als bei einer Diskussion, einer Debatte oder einem Disput geht es im Dialog nicht darum, schnellstmöglich Entscheidungen herbeizuführen, die eigene Meinung durchzusetzen oder rhetorisch zu brillieren, sondern darum, hinter die Oberfläche der Erscheinungen zu schauen, um ein gemeinsam geteiltes Verständnis entwickeln zu können. Und vor allem bedarf es hierfür eines: der Fähigkeit, Zuhören zu können.

Vier Prinzipien des Dialogs:**1.) Zuhören und Partizipation**

Beim Zuhören immer wieder auf die eigenen Gefühle achten, die das Zuhören begleiten, gleichzeitig diese identifizieren. Ebenso sollte man die eigenen Gedanken und Abstraktionen (Ableitungen) verfolgen, was passiert da gerade in meinem Kopf? Durch diese Abstraktionen schotten wir uns von unseren eigenen Gedanken und ihren Quellen ab, weil sie uns plötzlich als Wahrheit erscheinen! Schlussfolgerungen beim Hören sollen also wahrgenommen und zurückverfolgt werden. Beim Hören kann man auch Störungen und Gefühlen nachgehen: Woher kommen sie? Damit muss man auch Widerständen nicht nachgeben und ergründet sie eher. Deshalb ist es auch wichtig beim Zuhören still zu sein. „Das partizipierende Denken erkennt, dass alles an allem teilhat. Es erkennt, dass sein eigenes Sein an der Erde teilhat – es besitzt kein unabhängiges Sein.“ (Bohm 2008)

2.) Respektieren und Kohärenz

Respekt entgegen bringen heißt nicht, etwas teilen oder gut finden, was ein anderer sagt oder äußert, sondern vielmehr bedeutet es, dass man beobachtet und nach den Quellen seiner Erfahrung sucht. Es ist sozusagen ein Blick auf die Potenziale oder Stärken eines Menschen. Dies geschieht, damit man sich nicht als getrennt voneinander empfindet, sondern als gemeinsames Ganzes versteht. Die Konzentration im Gespräch sollte nicht auf den Einzelheiten liegen, sondern immer auf das Ganze gerichtet sein, auf den Zusammenhang. Der Respekt gilt also dem Schaffen eines Zusammenhangs, den ich nicht gutheißen muss, eher verstehen möchte. Diese Perspektive auf den anderen und den Dialog gelingt, wenn man sich zentrieren kann, sich nicht dauernd hin und her bewegt im Nachdenken. Kohärenz bedeutet in diesem Zusammenhang auch, dass man versucht, die geäußerten Wahrnehmungen der anderen auch in sich wahrzunehmen, um auch im gemeinsamen Zusammensein die Kohärenz herzustellen. Respekt heißt immer, die Unterschiede und Polarisierungen nicht zu negieren und einzuebnen, sondern sie zuzulassen und möglicherweise auch als Spannungen wahrzunehmen, die innerhalb eines Menschen liegen.

3.) Suspendieren und Bewusstheit

Eigene Gedanken und Gefühle bewusst wahrnehmen, ohne nach ihnen handeln zu müssen. Es geht darum, Abstand zu sich selbst und den eingefrorenen und bekannten

Vorlage

Positionen zu gewinnen. Bei starken Gefühlen kann es hilfreich sein, wenn man diese starken Gefühle genau betrachtet und nicht gleich darauf reagiert. Es gibt zwei Formen des Suspendierens: Man kann das, was man denkt und fühlt äußern und in seiner Vielstimmigkeit zum Ausdruck bringen oder man versucht, sich seine Gedanken bewusst zu machen und parallel zu klären, woher die eigenen Gefühle kommen. Wir müssten versuchen, unsere Gedanken zu verfolgen, so wie wir einen Arm mit geschlossenen Augen in der Bewegung verfolgen können. Dies nennt Bohm die Eigenwahrnehmung, die Propriozeption der eigenen Gedanken (Bohm 2008). Eine andere Form des Suspendierens ist, dass man für die Handlungen des Gegenübers eine andere Rahmung sucht. Eine noch andere Möglichkeit ist, danach zu fragen, was einem bisher entgangen ist, welche Motive und Vorgänge bisher nicht im Blick waren. Man kann auch danach fragen, wie das Problem funktioniert. In schwierigen Gruppenprozessen kann eine Untergruppe der Gruppe Fragen zu einem Thema stellen, das allgemein für wichtig gehalten wird.

4.) Artikulieren und Entfaltung

Die Aufgabe, die sich während eines Dialogs stellt, ist die, seine eigene Stimme, die bedeutsame Stimme zu finden, also nicht auf jedes Gefühl und jeden Gedanken zu hören. „Wer sich bewusst entscheiden kann, was er sagt oder nicht sagt, kontrolliert und stabilisiert sein Leben“ (Bohm 2008). Es geht um das Finden einer authentischen eigenen Sprache und eigenen Stimme und diese zur Entfaltung zu bringen. Das Ziel dieser Stimme ist die Mitte der Gruppe zu finden bzw. das, was die Gruppe entwickelt, mit dieser Stimme zu entwickeln. Ich muss mich also zwischendurch immer wieder fragen, ob es meine eigene Stimme ist, mit der ich spreche.

Möglicher Ablauf eines Dialogs:

- (1) Die Gruppe setzt sich in einen Kreis. In der Mitte liegt der Redestein.
- (2) Es folgt eine Check In-Runde, bei der jede/r kurz etwas sagt und den Redestein an die Nachbarin oder den Nachbarn weitergibt.
- (3) Wenn alle dran waren, wird der Redestein in die Mitte gelegt und der eigentliche Dialog beginnt. Ab jetzt wird der Redestein immer von der Mitte aufgenommen und auch wieder dorthin zurückgelegt.
- (4) Der Dialog endet mit einer Check Out-Runde: Jede/r trägt wieder kurz etwas bei. Das kann ein kurzes Resümee dessen sein, was sie oder ihn gerade beschäftigt, was ihr oder ihm auffiel, was er oder sie fühlt oder noch zum Thema sagen möchte u.v.m.
- (5) Danach ist der Dialog zu Ende.
- (6) Bei neuen Dialoggruppen empfiehlt sich anschließend noch eine kurze freie Gesprächsrunde über den Dialogprozess selbst.

Vorlage

Regeln für den Dialog:

Zuhören: Ich höre erst zu, bevor ich selbst den Stein nehme und zu sprechen beginne.

Ich bleibe bei mir und halte meine Gedanken erst einmal in der Schwebe.

Ich frage nach anstatt entgegnzusetzen.

Von Herzen sprechen – Ich sage nur das, was mir wirklich wichtig ist.

(Die Dialogregeln am besten mehrfach ausdrucken und für alle lesbar in die Mitte des Gesprächskreises legen.)

Literatur:

David Bohm, Der Dialog. Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen, Klett-Cotta, 2014 (7., Aufl.)

Mathias Fechter/Susanne Gölitzer: Dialog. Gemeinsam denken in einer vielstimmigen Welt, Verlag Königshausen & Neumann, 2017

Susanne Gölitzer, Warum die Vielfalt der Sprachen keine Strafe darstellt: Sprachtheoretische Grundlagen des Dialogs nach Wilhelm von Humboldt, in: Heike de Boer, Martina Bonati (Hrsg.), Gespräche über Lernen – lernen im Gespräch, VS Verlag, 2014

M. u. J.F. Hartkemeyer/L. Freeman Dhority, Miteinander Denken. Das Geheimnis des Dialogs, Klett-Cotta, 1998