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:

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."

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 Teilnehmer lassen sich aufeinander ein und treten miteinander in Beziehung. "Ich bestätige und akzeptiere dein Anderssein."

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."

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."

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."

Den Dialog verlangsamen: Die 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."

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."

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."

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."

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."

Modifiziert in Anlehnung an: "Miteinander denken - das Geheimnis des Dialogs", 1999, Hartkemeyer/ Dhority und "Eltern Stärken – Die Dialogische Haltung in Seminar und beratung" 3. Auflage, 2010