

Dialog-Bereitschaft* zu zweit, in Gruppen und Gemeinschaften



* Bereitschaft umfasst
Wollen (Motivation) und
Können (Kompetenz)

Inhalt

- Dialog-Prozess
- Fragmentierung oder Kohärenz
- Weg zur Kohärenz: Eigenwahrnehmung des Denkens
- Ziel: Partizipation
- Ignoranz und andere Dummheiten
- Dialog-Qualitäten

Dialog-Prozess *

- Bandbreite menschlicher Erfahrung
- Dialog-Kultur und Gesellschaft
- Dialog und Denken
- Erfahrungsdimensionen des Menschen

Bandbreite menschlicher Erfahrung

Im Dialog-Prozess, wie Bohm ihn versteht, wird folgende Bandbreite menschlicher Erfahrung gemeinsam erkundet:

miteinander geteilte Bedeutung

Muster der Denkprozesse auf individueller und kollektiver Ebene

neurophysiologische Strukturierung der Augenblickserfahrung

Wesen kollektiven Denkens

Wesen, Art und Intensität der Leibimpulse und Gefühle

Dialog ist eine Einladung, die Lebensfähigkeit traditioneller Definitionen dessen zu überprüfen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, und kollektiv das Potential für eine weitere menschliche Entwicklung – individuell wie bezogen auf die Menschheit als Ganze – zu erforschen.

tiefsitzende Wertvorstellungen

Funktionen des Gedächtnisses

Funktion der Achtsamkeit/Aufmerksamkeit

Allgegenwart der Fragmentierung

Dialog (Logos = Wortsinn; dia = durch) legt die Vorstellung eines **freien Sinnflusses** nahe, der durch uns hindurch und zwischen uns fließt.

Paradox des Beobachters und des Beobachteten

ungeleitete individuelle wie kollektive Prüfung der Annahmen

unpersönliche Gemeinschaft vor dem Hintergrund eines partizipativen Bewusstseins

individuelle und kollektive Bedeutung tradierter kultureller Mythen

Dialog-Kultur und Gesellschaft

- Eine Gesellschaft ist ein Verbund sozialer Beziehungen, von Beziehungen zwischen Menschen und Institutionen, damit wir zusammen arbeiten und zusammen leben können, mit Vereinbarungen, Regeln, Gesetzen u. v. a. m.

Zusammenleben funktioniert nur dann, wenn wir eine **gemeinsame Kultur** haben, was gemeinsame Werte einschließt, so dass hinreichend **tragfähiger Sinn** vorhanden ist, aufrechterhalten wird und neu entsteht, den man mit anderen teilt. Ohne die Herstellung einer **Gemeinsamkeit an Sinn und Werten** fällt eine Gesellschaft auseinander.

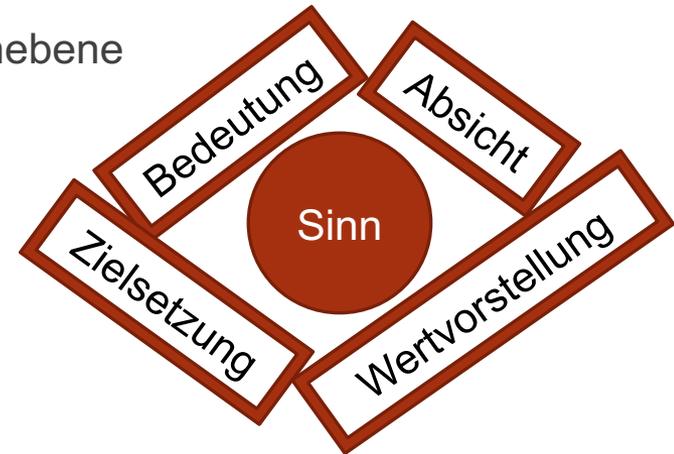
- Die Gesellschaft basiert also auf gemeinsam ausgehandelten Sinnsetzungen, die die jeweilige Kultur ausmachen.

Wenn es keine kohärente (in sich stimmige), geteilte Sinnebene gibt, steht es schlecht um die Gesellschaft.

Im Grund geht es im Dialog um individuelle und **kooperative Sinnklärung und Sinnkonstruktion**.

Sinn heißt hier

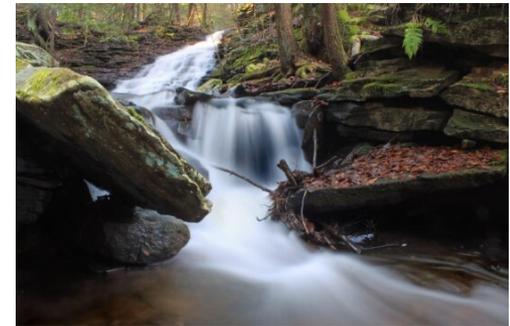
- Bedeutung
- Absicht
- Zielsetzung
- Wertvorstellung



- Eine tragfähige Kultur könnte entstehen, in der Meinungen und Annahmen nicht inkohärent, d. h. Widersprüchlichkeit und Unstimmigkeiten beibehaltend, verteidigt werden. Wenn die Werte und der diesen zugrundeliegende Daseins-Sinn inkohärent, also unstimmtig ist, wird man nie zur gemeinsam akzeptierten, immer aber vorläufigen Wahrheit gelangen. Diese Art der sinnfördernden Kultur wäre dringend notwendig für das Funktionieren einer Gesellschaft und letztlich auch für ihr Überleben.

Dialog und Denken

- **In Wirklichkeit besteht die ganze Welt** nicht aus Materie, sondern **aus energetischen Beziehungen**, aus ineinanderfließenden Übergängen. Alles ist mit allem – in oftmals, aber lange noch nicht vollständig bestimmbarer Weise – verbunden.
- Jede Teilung, die wir vornehmen, ist das Resultat unserer fragmentierenden und polarisierenden, an die Anschauung der Materie gefesselten Denkweise. Unser polarisierendes und fragmentierendes Denken ist Ursache nahezu aller ökologischen Probleme.
- Der entscheidende Weg zur Transformation unserer Denkweisen ist, sich unser individuelles wie kollektives Denken genauer anzusehen. Das Denken bewirkt zwar ständig etwas, sagt aber beharrlich: „Ich war's nicht.“
- Im Grunde ist es Ziel des Dialogs, den jeweiligen Denkvorgängen auf den Grund zu gehen und den kollektiven Ablauf der Denkprozesse so zu ändern, dass ein Überleben der Menschheit auf diesem Planeten nicht nur möglich, sondern auch wahrscheinlich wird.
- Wir müssen ein gemeinsames Bewusstsein entwickeln und fähig sein, gemeinsam zu denken, damit wir auf intelligente Weise tun können, was auch immer getan werden muss, um z. B. das Überleben der Menschheit im Kontext ihrer ökologischen und kosmischen Bezogenheit zu ermöglichen.



Erfahrungsdimensionen des Menschen

Es geht bei der Transformation des Bewusstseins darum, alle Dimensionen des menschlichen Seins zu beachten und aufeinander zu beziehen:

► **Die individuelle Dimension:**

Der individuelle Körper eines Menschen ist in gewisser Weise deutlich von anderen getrennt, wenn auch nicht gänzlich, da er mit Luft, Licht und Nahrung verschmilzt. Tatsächlich gibt es keine Stelle, wo der Körper wirklich endet – die Begrenzung ist relativ, weil überall Bezogenheit unser Sein bestimmt. Dennoch besitzt jedes Individuum gewisse nur ihm eigentümliche Merkmale und Erlebensweisen.

individuell

kollektiv

kosmisch

► **Die kollektive Dimension:**

In der kollektiven Dimension des Menschen finden wir eine beträchtliche Anzahl von Menschen vor – eine Gruppe, eine Gemeinschaft, eine Gesellschaft und eine Kultur bis hin zur Menschheit als Ganze. Diese Dimension besitzt als neue Qualität der Interaktion, der historisch-sozialen und ökologischen Bezogenheit große Macht über uns als Individuen. Im Dialog geht es darum, wie wir diese Macht in eine gewisse Kohärenz und Ordnung bringen können.

► **Die kosmische Dimension:**

Diese Dimension bildet die Sphäre der Versenkung des Menschen in die Natur sowie in die Kosmologie von Wissenschaft und Religion.

Die Natur z. B. wird als etwas empfunden, was über Individuum und Gesellschaft hinausgeht.

Ein Teil der kosmischen Dimension ist also die Einstellung des Menschen gegenüber der Natur, zu der er selbst als abhängiger Teil gehört.

Aber es lässt sich etwas erahnen, was über die Natur, über wissenschaftliches und sogar religiöses Denken hinausgeht: etwas Unbegrenztes, das sich nicht über Denken, sondern nur über Achtsamkeit erschließen lässt.

Fragmentierung oder Kohärenz

- Fragmentierung der Erkenntnisse
- Fragmentarisches Denken
- Fragmentierung des Erlebens
- Kohärenz oder Inkohärenz
- Sensibilität für Inkohärenz

Fragmentierung der Erkenntnisse

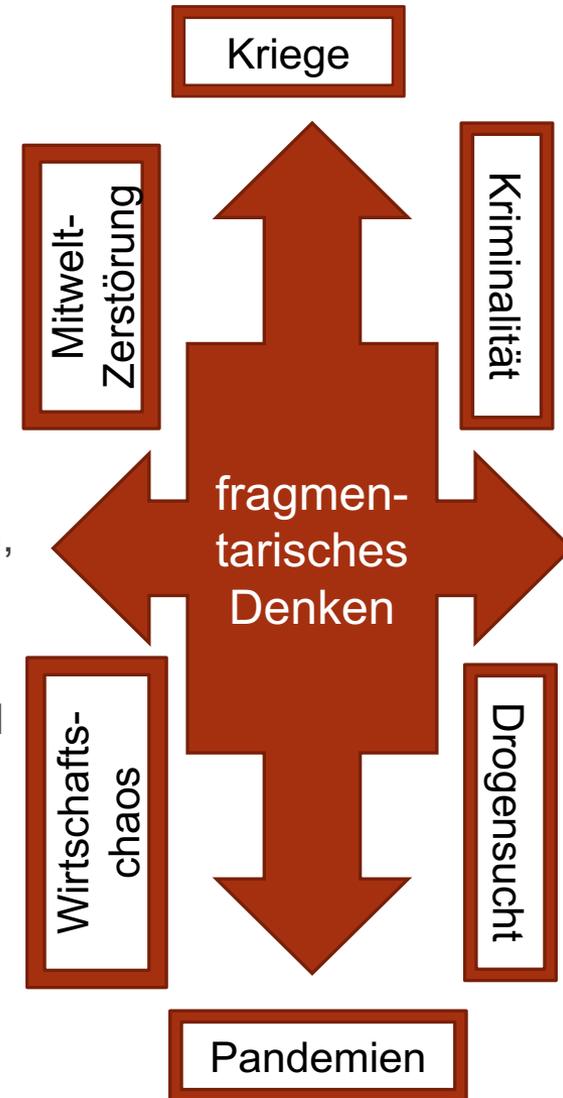
- Das Streben nach Erkenntnis, z. B. die Wahrheitssuche der Naturwissenschaft, werde oft ungünstig beeinflusst
 - von persönlichem Ehrgeiz und Geltungssucht,
 - von individueller und kollektiver Dummheit,
 - von starrer Verteidigung unserer Grundüberzeugungen (als Theorien, Dogmen, Traditionen, Konventionen, Tabus, Glaubenssätze, Paradigmen) und
 - von Strategien des Machterhalts der Eliten.
- All das geht auf Kosten einer kreativen **Partizipation** im Sinne einer **Teilhabe** (als Möglichkeitsraum) und **Teilnahme** (als Gestaltungsraum), welche die gemeinsamen Ziele, z. B. der Wissenschaft oder einer Gemeinschaft, fördern würde.
- Die Menschheit stecke fest in einem über Jahrtausende gewobenen Netz einander widersprechender, also inkohärenter, unstimmgiger Absichten und Handlungen. Diese Widersprüche führten nicht nur zu ungenügenden wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern auch zur ganzen Vielfalt destruktiver ökologischer, sozialer und persönlicher Fragmentierung.



Fragmente entstehen, wenn ein Ganzes, z. B. eine Uhr, zu einem Haufen willkürlicher Einzelteile zertrümmert wird. Die Beziehung, in der die **Teile** zueinander standen, die die Uhr zu einem funktionsfähigen **Ganzen** machte, ist zerstört worden.

Fragmentarisches Denken

- Allgemeine Denkprozesse der Menschen würden dazu neigen, die Welt auf fragmentarische Art und Weise wahrzunehmen, also etwas auseinanderzureißen und in kleine Teilstücke aufzuspalten, als würden diese Teile getrennt voneinander existieren, obwohl sie nicht wirklich voneinander getrennt sind. Dinge, die in Wirklichkeit zusammenpassen und zusammengehören, werden irrtümlicherweise so behandelt, als wäre das nicht so. Zusammenhänge und Beziehungen werden schlichtweg geleugnet.
- Von der Weise, wie wir als Menschheit denken, hänge alles ab. Wenn das individuelle wie kollektive Denken fehlerhaft sei, werden wir alles falsch machen. Nicht Ereignisse wie Krieg, Kriminalität, psychische Krankheiten, Drogensucht, wirtschaftliches Chaos, Pandemien oder Umweltzerstörung als Klimakrise und Artenvernichtung, mit denen wir konfrontiert werden, machen die wahre Krise der Menschheit aus, sondern das Denken, das sie verursacht – und zwar unentwegt.
- Das fragmentarische, unsere vielfältige Bezogenheit, unsere Einbettung in Systemzusammenhänge negierende Denken durchdringe uns vollständig. Es sei vergleichbar mit einer Virus-Pandemie. Es gehe gleichsam um eine Erkrankung des Denkens, des Wissens, der Information und Kommunikation, die sich über die ganze Welt ausbreitet.



Fragmentierung des Erlebens

- **Erleben ist die Basis all unserer Erkenntnis.**

Erleben ist immer subjektiv, also individuell und einmalig, und umfasst Körperempfindungen in der Ruhe wie im Handlungsprozess, Gedanken als Worte, Symbole und Bilder sowie Gefühle der Annäherung wie der Abwehr und Vermeidung.

- Wir leben zwar alle faktisch in derselben Welt, erleben diese aber jeder für sich so unterschiedlich, wie Menschen eben unterschiedlich sein können.

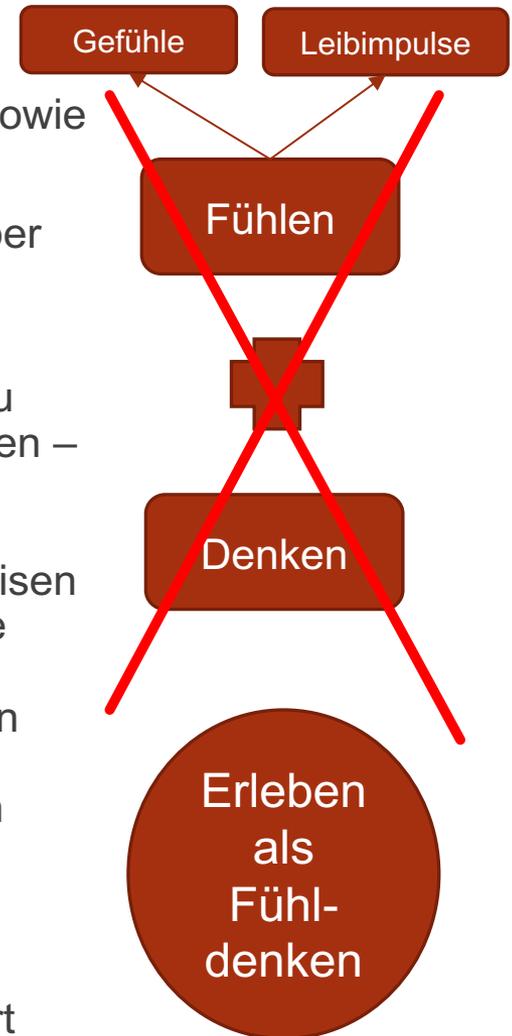
- Es ist von zentraler Bedeutung für Bewusstseinsentwicklung, zu erkennen, dass unsere Kultur uns in die Irre führt, was Gedanken – also früher Gedachtes – und Gefühltes – also biografische Gefühlserinnerungen – angeht.

Meist wird davon ausgegangen, dass diese beiden Erlebensweisen voneinander getrennt werden könnten und das eine das andere kontrollieren könnte.

Aber Denken und Fühlen einschließlich der Leibimpulse sind ein und derselbe Prozess, nicht zwei verschiedene Prozesse.

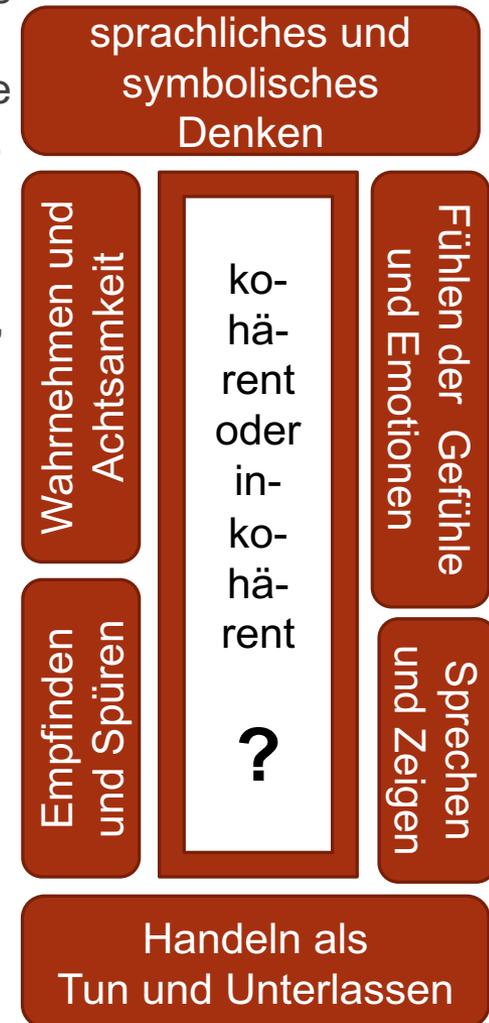
Beide kommen aus dem Gedächtnis, in dem sie wahrscheinlich untrennbar miteinander vermischt sind.

- Beim (Re-)Agieren des Gedächtnisses kann man also die intellektuelle, die emotionale, die chemische und die muskuläre Funktion (denn dieses stillschweigende Wissen ist auch eine Art Gedächtnis) nicht voneinander trennen.



Kohärenz oder Inkohärenz

- Nicht nur das Denken sei inkohärent, unstimmig. Sondern auch das zugehörige Wahrnehmen als Aufmerksamkeit im Hinblick auf das Sehen und Hören, das Fühlen, die Empfindung der Körperprozesse und Körperimpulse, das Sprechen und Handeln fielen auseinander.
- Eines der Hauptanliegen von Bohms Dialog ist es, Licht auf das Wirken dieser Fragmentierung zu werfen, und zwar
 - sowohl über eine theoretische Analyse unserer Denkvorgänge, ihrer Möglichkeiten und Begrenzungen
 - als auch über einen individuellen und kollektiven konkreten Erfahrungsprozess der Hinterfragung unserer Annahmen über das Leben, das Zusammenleben und die Welt in **Dialoggruppen**.
- Dabei befasst sich der Dialog mit den Denkprozessen hinter den Annahmen, nicht nur mit den Annahmen selbst:
„Wie sind wir zu unseren Annahmen gekommen?“
- Wenn Menschen die sie beschränkende und bindende Macht ihrer konventionellen Annahmen und der damit verbundenen Wertvorstellungen erkennen, kann es zu einem neuen Verständnis der fragmentarischen und selbstzerstörerischen Natur vieler unserer Denkprozesse führen.
Dadurch wird ein neues, zerstörungsfreieres Miteinander möglich.



Sensibilität für Inkohärenz

Inkohärenz bedeutet, dass unsere Absichten und die Resultate dieser Absichten nicht zusammenpassen. Unsere Handlung steht nicht in Einklang mit unseren Erwartungen.

Widersprüche, Brüche und Verwirrung entstehen.

Selbsttäuschung samt Scheinharmonisierung wird notwendig, um diese Unstimmigkeiten zu kaschieren.

Eine gewisse Inkohärenz ist jedoch unvermeidlich, weil unser Wissen über uns selbst, über die Natur und das gesellschaftliche Miteinander unvollständig ist.

Inkohärenz wird sichtbar, wenn wir gemäß unserem Wissen handeln oder wenn wir versuchen, durch das Wissen etwas zu verstehen.

Wenn wir die richtige Einstellung haben, sagen wir uns:

„Gut, ich gestehe mit die Inkongruenz ein. Ich werde mein früheres Wissen loslassen und sehen, was ich neu herausfinde.“

Andererseits erleben wir Momente der **Kohärenz** als Stimmigkeit, Ordnung, Schönheit und Harmonie.

Kohärenz ist offenkundig von großen Wert für uns. Sie ist die Grundlage personaler Resilienz. Kohärenz sollte angestrebt werden, weil ein inkohärentes Funktionieren auf Dauer sehr gefährlich ist.

Um nicht in der Illusion von Kohärenz stecken zu bleiben, brauchen wir das „negative“ Gefühl der Inkohärenz, das uns den Weg zur Kohärenz weisen kann.

Wenn wir ein Bedürfnis nach Kohärenz haben, gehen wir leicht falsch damit um und versuchen einfach, Kohärenz zu erzwingen.

Das ist aber eine Form der Gewalt und damit nur eine weitere Ausdehnung der Inkohärenz.

Der Weg zur Kohärenz geht gewaltfrei nur darüber, dass wir Inkohärenz durch freundliche Achtsamkeit aufdecken und diese dann fallenlassen.

Weg zur Kohärenz: Eigenwahrnehmung des Denkens

- Bewusstheit des Denkvorgangs
- Dialog und Achtsamkeit
- Wahrnehmung als Präsentation und Repräsentation
- Repräsentation und Kommunikation
- Problem und Paradox
- Beobachtende und Beobachtetes
- (Wurzel-)Paradox der Selbstreflexion

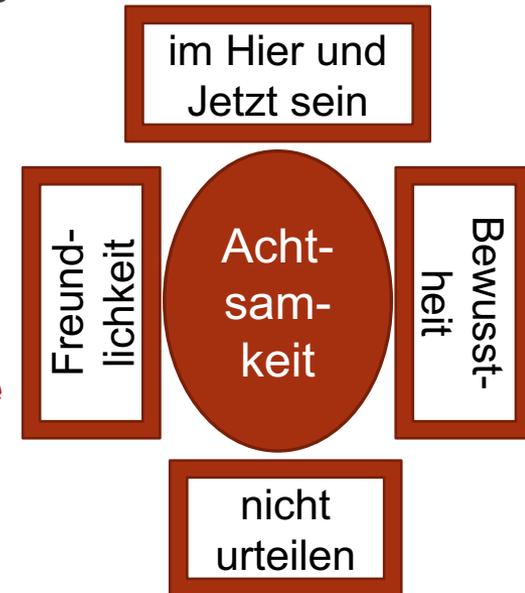
Bewusstheit des Denkvorgangs

- Auf der konkreten Ebene, in der das Denken in einem stillschweigend ablaufenden Prozess entsteht, ist es eine subtile Bewegung. Auf der Grundlage von **Denksensibilität** entsteht die Möglichkeit einer Eigenwahrnehmung, der **Propriozeption des Denkens**. Diese ist vergleichbar mit der herkömmlichen Propriozeption, der Eigenempfindung der Körperprozesse. Es ist möglich, dass der konkrete reale Prozess des Denkens sich seiner selbst bewusst wird (Bewusstheit), ohne ein urteilendes „Selbst“ hineinzubringen, das sich dessen bewusst ist (Bewusstsein).
- Unser Denken sollte auf dem Weg der Achtsamkeit fähig werden, seine eigene Denk-Bewegung wahrzunehmen, sich seiner eigenen Denk-Prozesse bewusst zu sein. Im gerade ablaufende Denk-Vorgang sollte es eine Bewusstheit
 - dieser Bewegung geben,
 - der Absicht zu denken und des
 - Ergebnisses, das dieses Denken erzeugt.



Dialog und Achtsamkeit

- Im Dialog sei ein erhebliches Maß an Aufmerksamkeit erforderlich, um die versteckten Implikationen (Vorannahmen) der eigenen Annahmen sowie der damit verbundenen inneren und äußeren Reaktionen im Auge zu behalten und gleichzeitig ähnliche Muster in der Gesamtgruppe zu erspüren.
- Es handele sich bei dieser Aufmerksamkeit oder besser Achtsamkeit vom Wesen her um eine entspannte, nicht-urteilende Neugier, deren Hauptaktivität es ist, alles Geschehen in einem selbst wie in der Dialoggruppe so unbefangen, neu, offen und klar wie möglich wahrzunehmen.
- Durch diese **Achtsamkeit als selbst- und fremdfreundliche Aufmerksamkeit** ziele der Dialog ab
 - auf ein Verstehen der Vorgänge des Bewusstseins und
 - gleichzeitig auf die Erkundung der problematischen bis paradoxen Natur alltäglicher Beziehungen und Kommunikation.
- Die anhaltende Erkundung der Natur unseres Bewusstseins und des Grundes unseres Seins sei essentiell, wenn wir irgendeine Aussicht haben wollen, die Erdökologie und Menschheit zerstörende Fragmentierung in uns selbst wie in der Welt zu beenden.



Wahrnehmung als Präsentation und Repräsentation 1

Warum ist die ständige selbst- und fremdkritische Beschäftigung mit unseren Denkvorgängen – individuell wie kollektiv – für unsere individuelle wie kollektive Entwicklung so bedeutsam?

Das liegt an unserer Unfähigkeit, Wahrnehmung und Denken zu trennen.

- Die **Wahrnehmung präsentiert** etwas, bietet uns etwas an aus der Fülle des Seins.
- Das **Denken** hingegen **re-präsentiert** es, wählt aus, abstrahiert das Wahrgenommene, unterscheidet
 - zwischen bekannt und unbekannt,
 - zwischen zugehörig und auszuschließen,
 - zwischen anscheinend nützlich und schädlich.

Unser Denken verzerrt das Wahrgenommene durch die Lupe der individuellen und kollektiven Vorerfahrung, legt etwas Altes erneut vor, zeigt etwas Vergangenes wieder auf.

Wie man etwas erfährt, hängt also davon ab, wie man es re-präsentiert – oder miss-repräsentiert, z. B. im Sinne einer konventionsgebundenen Selbsttäuschung, die in folgenden Killer-Phrasen zum Ausdruck kommt:

„Das war schon immer so und wird auch immer so bleiben.“

„Das ist alternativlos. Das geht nicht anders, als dass...“

„Das hat sich in der Praxis noch nicht bewährt.“

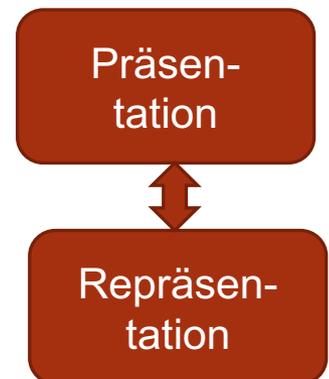
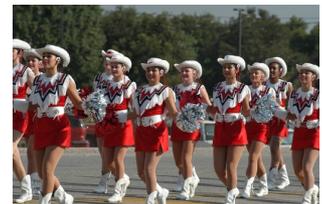
„Da kann ja jeder kommen.“



Stuhl
an
sich

Wahrnehmung als Präsentation und Repräsentation 2

- ▶ Bei jeder Person geschieht Präsentation und Repräsentation auf leicht unterschiedliche Weise.
Im Prozess der tatsächlichen Wahrnehmung und Erfahrung verschmelzen Präsentation und Repräsentation miteinander. Gedanken, individuelle und kollektive Fantasien, z. B. als religiöse Mythen, Verschwörungsfantasien, Denkfehler, herrschende Kultur, Ideologie und Zeitgeist, treten in die Wahrnehmung ein. Jede Kultur hat ihre Mythen. Alles das sind kollektive Fantasien. Viele dieser Mythen oder Ideologien treten in die Wahrnehmung ein, als seien sie wahrgenommene Realitäten.
- ▶ Das Entscheidende ist, dass wir diese Tatsache der Verschmelzung von Wahrnehmung und Denken, von Präsentation und Repräsentation zumeist nicht erkennen, weil wir z. B. herkunfts- und zeitgeistverblendet sind. Normalerweise merken wir nichts von der Verbindung zwischen Präsentation und Repräsentation, die eine Verbindung in beide Richtungen ist. Unserem derzeitigen noch wenig in achtsamer Selbstreflexion geübten Denken scheint noch die Fähigkeit abzugehen, diesen Vorgang der Wechselwirkung zu erkennen.



Wahrnehmung als Präsentation und Repräsentation 3

- Die Menschheit hat im Großen und Ganzen selten um diese Verschmelzung von Wahrnehmung und Denken gewusst.
Darin liegt das große Problem der individuellen und kollektiven Bewusstseins-Erweiterung.
- **Beispiel:**
Wenn jemand mit Autorität uns erklärt: „Personen dieser Kategorie sind schlecht.“ und wir das akzeptieren, geht diese Botschaft als Glaubenssatz ins implizite, stillschweigende, nahezu unbewusste Denken über.
Wenn wir dann einer solchen Person aus dieser Kategorie begegnen, kommt der Glaubenssatz als Präsentation hoch.
Die „Schlechtigkeit“ wird wahrgenommen als etwas, was gleichsam der Person eigen ist.
Wir behandeln das Vorurteil, als sei es eine ausgemachte unabhängige Tatsache – unabhängig von unserem Denken.
Wir sagen uns nicht etwa im Sinne eines In-der-Schweben-Haltens des Urteils:
„Ich weiß, jemand hat mir erklärt, diese Personen seien schlecht, und vielleicht sind sie es, vielleicht auch nicht.
Ich werde abwarten und mein eigenes Urteil fällen.“



Repräsentation und Kommunikation

- Das Problem der Verschmelzung von Präsentation und Repräsentation ist bei der Kommunikation von entscheidender Bedeutung.
- Nehmen wir an, in einer Gruppe kommen Menschen zusammen, die bestimmte Repräsentationen darüber mitbringen, wie andere Leute sind oder wie sie selbst sind. Wenn eine Gruppe dialogisch kommuniziert, ändern sich unter guten Bedingungen diese Repräsentationen. Dadurch ändern sich auch die Präsentationen und damit die ganzen Beziehungen.
- Unser Verhältnis zueinander hängt also davon ab, wie wir andere vor uns selbst präsentieren und wie wir uns vor anderen präsentieren. All dies - einschließlich unserer Sichtweise auf das Leben und die Welt - ist abhängig von den allgemeinen kollektiven Repräsentationen, die in unserer Gesellschaft und unserer Kultur üblich sind.
- Wenn wir lernen könnten zu erleben, wie das Denken Präsentationen aus Repräsentationen schafft, würden wir uns nicht länger von Repräsentationen täuschen lassen.
Es reicht jedoch nicht, wenn eine einzelne Person ihre Repräsentationen verändert, auch wenn dies ein guter Anfang ist. Der wahre Wandel für Gesellschaft und Menschheit liegt in der **Transformation der kollektiven Repräsentationen**.



Problem und Paradox 1

Als Beispiel für eine Neuorientierung des Denkens sei die Notwendigkeit einer gedanklichen Unterscheidung von Problem und Paradox angeführt.
Wenn wir ein Paradox wie ein Problem behandeln, kommen wir in der Kommunikation nicht weiter.

Problem

Die Wurzeln des Wortes „Problem“ ist ein griechisches Verb, das „vorwerfen, hinwerfen, aufwerfen“ bedeutet.

Die eigentliche Bedeutung des Wortes ist: Es wird eine Idee zur Diskussion gestellt oder eine Fragestellung aufgeworfen, die zur Lösung bestimmter Unzulänglichkeiten geeignet erscheint.

Wenn man jedoch eine Idee in Form eines Problems vorbringt, muss implizit die Voraussetzung erfüllt sein, dass die aufgeworfenen Fragen rational und widerspruchsfrei sind.

Paradox

Wenn etwas auf psychosozialer Ebene schief läuft, führt es in die Irre, die daraus resultierende Situation als „Problem“ zu beschreiben, denn die Voraussetzungen der Rationalität und Widerspruchsfreiheit sind zumeist nicht erfüllt.

Es wäre besser zu sagen, dass wir uns mit einem Paradox konfrontiert sehen.

Ein Paradox ist eine Feststellung, Aussage oder Erscheinung,

- die dem allgemein Erwarteten, der herrschenden Meinung, dem Stand der Wissenschaft, der Logik oder Ähnlichem auf unerwartete Weise zuwiderläuft oder
- beim üblichen Verständnis der betroffenen Sachverhalte zu einem anscheinend unauflösbaren Widerspruch führt.



Problem und Paradox 2

- Wir Menschen neigen nach Jahrhunderten der Gewohnheit und Konditionierung dazu, anzunehmen, dass wir selbst im Grund in Ordnung sind und unsere Schwierigkeiten im Allgemeinen äußere Ursachen haben, die als **Probleme** behandelt werden können. Gegenwärtig wird die Menschheit mit einer fast explosiven Zuwachsratesolcher Schwierigkeiten konfrontiert, die aus dem Versuch entstehen, die Unordnung im eigenen Denken und Fühlen als Problem zu behandeln.
- Daher ist es dringlicher denn je, dass wir unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf diese äußere Lage der Dinge richten, sondern auch auf unsere innere Abgestumpftheit und unser Unvermögen zur Wahrnehmung. Dieses Unvermögen erlaubt uns, weiterhin das **Paradox** in unserem Denken und Fühlen nicht zu erkennen, in dem die äußere Verwirrung ihren tiefsten Ursprung hat. Jeder Mensch muss erkennen, dass die Gefühle und Vorstellungen, die er gern mit seinem „inneren Selbst“ gleichsetzt, durch und durch ins Paradox verstrickt sind. Durch diese Verstrickung verfallen wir unvermeidlich in Selbsttäuschungen, die nur scheinbar den Schmerz lindern, der aus dem Versuch entsteht, mit dem inneren Widerspruch weiterzuleben.
- **Eine Klarheit der Selbsterkenntnis beinhaltet eine Bereitschaft zur Wahrnehmung der zahlreichen Paradoxa in unserem täglichen Leben, unseren sozialen Beziehungen, unserem Verhältnis zur Mitwelt und letztendlich auch im Denken, Fühlen und Handeln.**



Beobachtende und Beobachtetes

- Normalerweise erkennen wir nicht, dass und in welcher Weise unsere Annahmen die Art und Weise und die Ergebnisse unserer Beobachtungen als Zusammentragen mit den Augen und unser Zuhören als Zusammentragen mit den Ohren beeinflussen.

In gewisser Weise sehen und hören wir durch unsere Annahmen, die wir uns zumeist nicht als solche bewusst machen, weil sie im Hintergrund unseres Bewusstseins liegen.

Noch überspizter: Unsere Annahmen sind im gewissen Sinn wie „Beobachtende“.

- Diese „Beobachtenden“ üben einen tiefgreifenden Einfluss auf das Beobachtete aus und umgekehrt.

Die beiden stehen zueinander in einem unteilbaren Kreislaufprozess.

- Wenn ich sage, ich will sehen, was in meinem Geist vorgeht, aber meine Annahmen – meine Erfahrungen, Vorurteile und Prägungen durch Kultur und Zeitgeist – nicht mitbedenke, bekomme ich ein falsches Bild vom Beobachteten, weil die Annahmen es sind, die beobachten.

- Ein Weg, mit seinen Annahmen neu umzugehen und damit offener und flexibler in der Wahrnehmung zu werden, besteht darin, jede Annahme auf die Bedingungen für Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit zu hinterfragen und jeder Annahme zumindest eine Gegenhypothese, möglichst jedoch mehrere Annahmen entgegenzustellen:

„Wie wahrscheinlich ist dieser Zusammenhang?“

„Gilt möglicherweise auch das Gegenteil?“

„Welche anderen Zusammenhänge, Ursachen und Erklärungen wären denkbar?“



(Wurzel-)Paradox der Selbstreflexion

- Wenn man anfängt, über sich selbst nachzudenken – insbesondere über das eigene Denken und Fühlen (Gedanken, Gefühle und Leibempfindungen) – , wenn also beobachtende und beobachtete Person eins sind, wird man bei genauerer Beobachtung feststellen, dass dieses Vorgehen zu einer paradoxen Struktur der inneren Aktivität führt.
- Das grundlegende Paradox der Selbsterkenntnis liegt darin,
 - dass man zwar bei der Selbstreflexion seine eigenen Gedanken, Gefühle und Leibempfindungen als unabhängig und getrennt von dem Denken behandelt, das über sich selbst nachdenkt,
 - dass es aber zugleich offensichtlich ist, dass keine solche Trennung und Unabhängigkeit existiert und auch nicht existieren kann.
- Wenn man sein Denken betrachtet und wenn man sein Denken verändern will, kommt man aus der Zwickmühle nicht heraus, dass die eigene Denktätigkeit von eben dem beherrscht wird, was man zu beherrschen versucht.
 - Deshalb gilt die **paradoxe Intervention**:
Wenn du dein Denken verändern willst, höre auf, es verändern zu wollen.
Beginne stattdessen, den Prozess deines Fühlens selbst mit freundlicher Achtsamkeit ohne Verurteilung, Zensur, Tabuisierung und Abwehr zu betrachten.
 - Deshalb brauchen wir
 - die **abweichenden Annahmen** anderer über die Wirklichkeit sowie
 - deren **wohlmeinende Rückmeldung**, die uns auf unsere blinden Flecken in der Wahrnehmung aufmerksam macht.

So
sehe
ich
dich.

So
siehst
du
mich.

So
sehe
ich
mich.

So
siehst
du
dich.

Ziel: Partizipation

- Partizipation als das Wesen der Welt
- Wörtliches und partizipatives Denken
- Kollektive Partizipation durch Dialoge
- Bewusstseinsprozess und Menschheit

Partizipation als das Wesen der Welt

Das Wort **Partizipation** hat zwei Bedeutungen

1. Die früheste Bedeutung war „**teilhabend**“ und „teilen“. Hier geht es um Strukturen der Partizipation.
2. Die zweite neuzeitliche Bedeutung ist partizipieren im Sinne von „seinen Beitrag leisten“, „**sich beteiligen**“. Hier geht es um die Prozesse der Partizipation.

Letztendlich sei es nach D. Bohm das Wesen der Welt, dass alles gegenseitige Partizipation ist – alles ist alles, weil alles in vielfältigen Bezügen und Beziehungen zueinander steht.

Es sei eine andere Sichtweise zu sagen, dass alles alles einfaltet. Letztendlich sei der Grund allen Seins das Ein-gefaltete, und das jeweils Ent-faltete sei nur ein Zeigen, eine Darbietung des Eingefalteten.

Nach Ansicht von D. Bohm besteht die Möglichkeit der individuellen und kollektiven Transformation des Bewusstseins.

Es sei wichtig, dass individuelle und kollektive Transformation gemeinsam geschehen.

Daher sei die Frage der Kommunikation und Dialogfähigkeit, der Fähigkeit zur Partizipation in der Kommunikation, so entscheidend.



Wörtliches und partizipatives Denken

Das **wörtliche Denken** strebt danach, eine Reflexion der Realität zu sein, so wie sie ist. Es behauptet, uns einfach mitzuteilen, wie die Dinge eben sind. Technisches Denken beispielsweise strebt nach einem wörtlichen Verstehen. Ein solches Denken will eindeutig sein und fördert dadurch die Fragmentierung des Denkens.

Wir haben diesem eher expliziten Denken einen Wert zugeschrieben, der weit über den ihm zustehenden hinausgeht. Denn die Realität zu beschreiben, wie sie ist, kann dieses Denken nicht leisten, weil es immer nur einen Teil der Realität erfasst.

Solange wir ausschließlich am wörtlichen Denken festhalten, gibt es keinen Raum für Partizipation.

Das **partizipative Denken** als eher implizites Denken hebt die im wörtlichen Denken vorherrschende Trennung von Subjekt und Objekt auf. Es ruft das Gefühl der Gemeinsamkeit hervor, demzufolge die oft sprachlich gefassten Grenzen nicht wirklich Trennungen sind, sondern nur beschreibenden Zwecken dienen.

Das partizipative Denken erkennt, dass alles an allem teilhat.

Es erkennt, dass sein eigenes Sein an der Erde teilhat.

Es besitzt kein eigenes Sein.

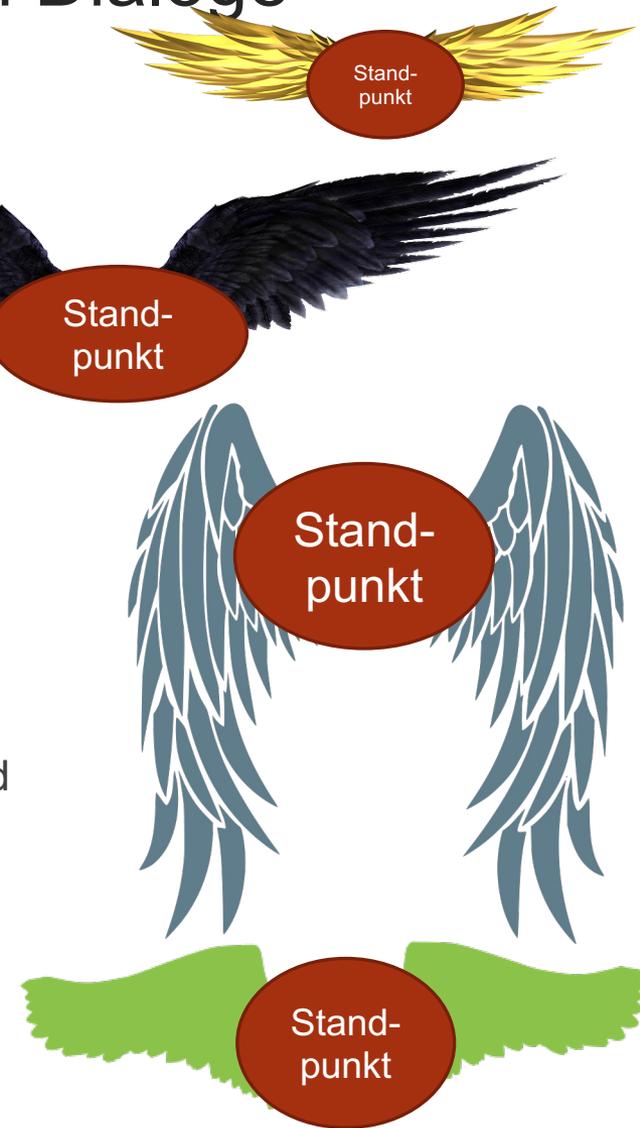
Es fördert dadurch das Zusammenkommen der Dinge.

In einer partizipierenden Weltsicht ist das Unbegrenzte der Grund von allem. Unser wahres Sein ist unbegrenzt.

Die Achtsamkeit könnte der Weg zur Erfahrung des Unbegrenzten sein.

Kollektive Partizipation durch Dialoge

- Partizipation bedeutet sowohl „teilhaben und teilen“ als auch „sich beteiligen“.
- Sinn des Dialogs ist nicht, etwas zu analysieren, eine Auseinandersetzung zu gewinnen oder Meinungen auszutauschen.
- Das Ziel des Dialogs ist vielmehr,
 - die eigenen Annahmen und Meinungen in der Schwebelage zu halten und sie zu überprüfen,
 - sich die Ansichten aller anderen Teilnehmenden anzuhören, sie in der Schwebelage zu halten und zu sehen, welchen Sinn sie haben.
- Wenn jede Person die Standpunkte aller in der Schwebelage hält, tun alle dasselbe. Der Inhalt des Bewusstseins in der Gruppe ist im Wesentlichen gleich. Dementsprechend wird eine andere Art Bewusstsein in der Gruppe möglich, ein partizipierendes Bewusstsein.
- Wenn wir alle an einem gemeinsamen Sinn teilhätten, würden wir gemeinsam partizipieren. Wir würden uns beteiligen und kommunizieren und eine gemeinsame Sinnsetzung schaffen.



Bewusstseinsprozess und Menschheit

Einer der grundlegenden Fehler der Menschheit ist gewesen zu sagen, dass ein Gedanke fort ist, wenn wir ihn zu Ende gedacht haben.

Aber er ist nicht fort.

Er hat sich in den Rest des Bewusstseins „zurückgefaltet“.

Wir wissen nur nicht mehr, dass er dort ist.

Aber er ist es.

Und vielleicht entfaltet er sich erneut oder in anderer Form. So gibt es einen fortwährenden Prozess des Entfaltens aus dem Hintergrund des Bewusstseins in den Vordergrund und wieder zurück.

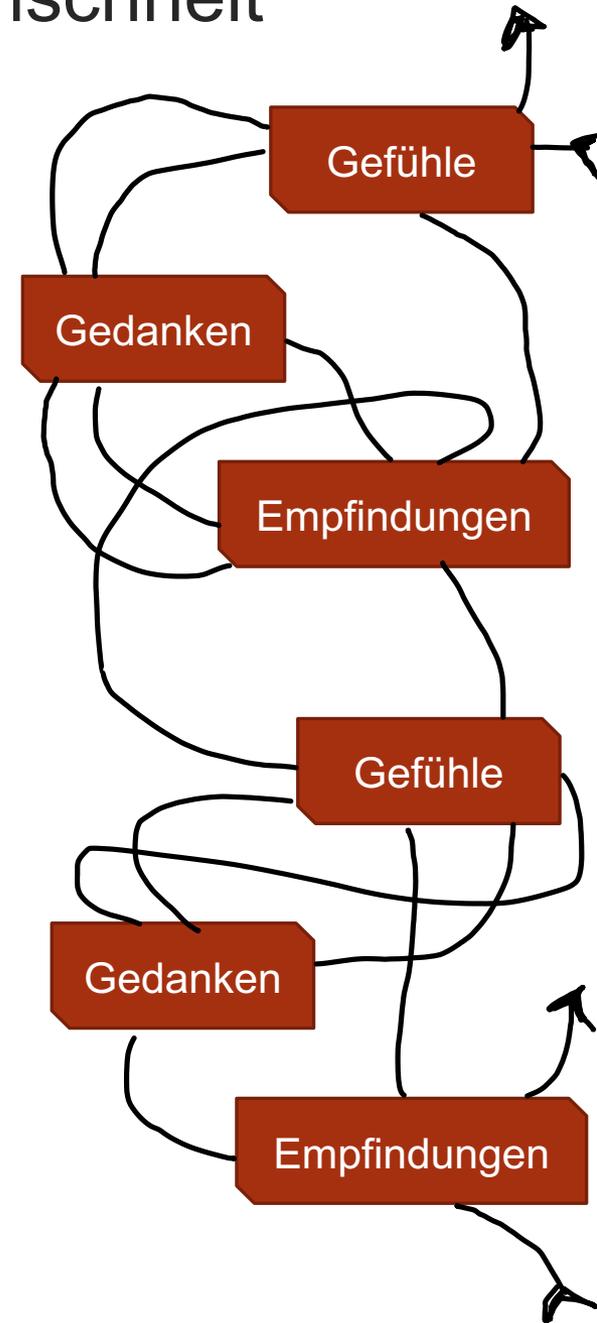
Auch Gefühle können sich als Gedanken entfalten.

Und dann kehren Gedanken in den Hintergrund zurück und lassen weitere Gefühle, Bewegungen des Körpers und so weiter entstehen.

Dies ist ein fortwährender, gleichsam spiralförmiger Prozess.

Vielleicht können wir sagen, dass er nie „begann“ und nie enden wird, weil er weit in die Natur zurückreicht, soweit zurück, wie man gehen kann.

Die Menschheit hat sich wie alle lebenden Arten aus der Umwelt „entfaltet“.



Ignoranz und andere Dummheiten*

- Dialoghemmnisse
- Illusion der Wertfreiheit
- Zusammenhangsirrtümer
- Denkfaulheit
- Lernverweigerung und destruktive Ignoranz
- Vermeidung „schwieriger“ Gefühle
- Trotzige Selbstermächtigung
- Gefühlte Bildung und Faktenverleugnung
- Gefühlskompetenz
- Dumme, Banditen und Intelligente

Dialoghemmnisse

Sein Bewusstsein in Richtung Partizipationsfähigkeit und damit friedlichen engagierten Zusammenlebens zu entwickeln, erfordert, sich mit den Hemmnissen der Bewusstseins-Entwicklung – individuell wie gemeinschaftlich – auseinanderzusetzen.

Dialogfähig zu werden, erfordert eine ständige selbst- und gemeinschaftskritische Reflektion aller Spielarten der Bewusstseins-Trübung und -Verwicklung.

Dialogbereitschaft ist zwar prinzipiell zu befürworten und eine gute Sache. Allerdings entsteht diese Bereitschaft nur in Wechselseitigkeit, also dadurch, dass sie bei allen Beteiligten vorhanden ist.

Alles andere benennt man besser als das, was es ist, nämlich als eine zweckbefreite und absehbar ergebnislose Kombination zweier Monologe, als vergebliche Mühe.

Man spart sich Mühe, Ärger und Zeit mit Menschen, die das Recht auf eigene Meinung verwechseln mit dem Recht auf eigene Fakten und Meinungsdurchsetzung oder zwischen den beiden Vorgehensweisen nicht unterscheiden können oder wollen.

Ein Dialog kann erst dann produktiv werden, wenn alle Beteiligten sich als gleichberechtigte Dialogpartner*innen achten können, also Hierarchiebildungen in Form von Dominanz (Angriff, Täterrolle) oder Unterlegenheit (Verweigerung, Rückzug, Flucht, Opferrolle) erkannt, benannt und aufgelöst werden können.

Insbesondere ist in Dialoggruppen auf unbewusste Vorgänge der Hierarchiebildung aus Kindheitserfahrungen heraus (Eltern-Kind-Übertragungen) zu achten.

Illusion der Wertfreiheit

In esoterischen Kreisen bis hinein in die Bereiche des systemischen Coaching und der Psychotherapie wird die Illusion genährt, man könne einen Sachverhalt – z. B. ein interpersonales Geschehen oder eine Unterlassungsentscheidung – wertfrei betrachten.

Jedoch gilt das Kommunikations-Axiom: **Man kann nicht nicht werten.**

Mehr noch: Die Geschehnisse unter Wertperspektiven zu betrachten, stellt eine individuelle wie kollektive Überlebensnotwendigkeit dar. So können und müssen Vorgänge z. B. unter den Wert-Aspekten betrachtet werden

- von wahr oder unwahr,
- von behauptet oder bewiesen,
- von individuell oder kollektiv nützlich oder schädlich sowie
- von krankmachend oder gesunderhaltend.

Nur so wird eine gemeinsame Sinnkonstruktion möglich. Gemeinschaft wie Gesellschaft können entstehen und bleiben erhalten, weil sie sich erneuern können.

Die Forderung nach wertfreier Betrachtung eines Geschehens ist also unmöglich zu erfüllen und zugleich unsinnig. Worum es im dialogischen Miteinander geht, ist die kooperative Herstellung von Wert-Transparenz als eine Erkundung der den Meinungen und Handlungen der Beteiligten zugrundeliegenden Wert-Kriterien und Bedürfnisse, die sich hinter den Gefühls-Zuständen von Frustration oder Zufriedenheit auf tun.

Es geht darum, dogmatische Positionen, Gewohnheitsfixierungen, Interessenlagen, blinde Flecken in der Wahrnehmung, Kenntnislücken, Ideologien, Verurteilungen, hierarchische Anmaßungen, vielfältige Formen der Dummheit, Denkfehler, Vermeidungs-, Abwehr- und Schutzmechanismen, Widersprüchlichkeiten, Unstimmigkeiten, Paradoxien u. v. ä. m. zu erkennen, zu benennen und zu überwinden.

Zusammenhangsirrtümer

Man kann sich die Beschäftigung mit Zusammenhängen, mit Interdependenzen einfach machen, indem man davon ausgeht, dass alle mit allen und alles mit allem zusammenhängt. Diese Aussage ist so allgemein wie richtig, also nichtssagend und nichtsklärend.

Bei der Beschäftigung mit Zusammenhängen geht es darum, zwei fundamentale Denkfehler, zwei fundamentale Spielarten der Dummheit zu vermeiden:

1. Herstellung von Zusammenhängen und Wirkfaktoren, die in Wirklichkeit nicht oder so nicht existieren

Diese Denkfehler finden wir vor allem in den Bereichen der Religion, Ideologien, Weltanschauungen und anderer Glaubenssysteme.

Nicht nur das kindlich-animistische Denken ist durchsetzt von Wirkungsbehauptungen und Fetischisierungen.

Überall dort, wo systemische Zusammenhänge – und das gilt insbesondere bei komplexen Systemen – nicht erkannt werden, ist die Gefahr groß, dass Systeme personalisiert werden („Der Markt wird es schon richten.“) oder Personen an die Stelle von Systemen treten (Bill Gates anstelle der kapitalistischen Wirtschaftsordnung).

2. Nichterkennen oder Nichtbeachten von Zusammenhängen und Wirkfaktoren, die maßgebend in ein Handlungsfeld hineinwirken

Die gegenwärtige klimatische und ökologische Krisensituation und der Mangel an Aktivität zur Krisenbeseitigung sind nur zu erklären vor dem Hintergrund von Zusammenhangs- und Bezogenheitsverleugnung. Das ist, was Bohm mit dem Begriff des fragmentarischen Denkens umreißt.

Denkfaulheit

Ursachen für Denkfaulheit liegen u. a.

- in der fehlenden Anleitung und Ermutigung zum eigenständigen kriteriengeleiteten Denken in Elternhaus, Schule, Universität, Unternehmen, Medien.
- in dem Mangel an Anstrengungsbereitschaft, eine eigenständige Urteilskraft, Meinung und Haltung zu den Ereignissen in Gesellschaft und Natur aufzubauen.
- in der Kritiklosigkeit, d. h. im Mangel an Wert- oder Qualitäts-Kriterien, anhand derer Informationen und dazugehörige Quellen wahrgenommen werden.
- im mangelhaften Training des Urteilsvermögens, indem man scheinbare Denkarbeit von anderen für sich erledigen lässt.
- in der Möglichkeit, unter den Bedingungen des Internets eigene Vorurteile bei anderen jederzeit bestätigt zu finden, um sich schließlich nur mehr mit Gleichgesinnten auszutauschen.
- in dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, wonach die Mitgliedschaft in einer Überzeugungsgemeinschaft wichtiger ist als die Stimmigkeit und Nützlichkeit der eigenen Ansichten.
- in der jahrtausendealten Kulturtradition, der zufolge der einzig zulässige Blick auf gesellschaftliche und weltanschauliche Fragen und Themen von Kirche und Staat vorgegeben wurden. Es war mit einem hohen Risiko für die eigene soziale Stellung oder sogar für das Leben verbunden, diese Vorgaben öffentlich zu hinterfragen oder sich deutlich dagegen zu positionieren. Nach wie vor behindern Religionen und Weltanschauungen die bestmögliche Bewältigung realer Paradoxien und Probleme.

Lernverweigerung und destruktive Ignoranz

Lernverweigerung

Lernverweigerung ist der Unwille, der bis zur gewollten Unfähigkeit reichen kann,

- aus Erfahrungen zu lernen, d. h. Wahrnehmen und Erleben kritisch – also unter Zugrundlegung von intersubjektiv nachprüfbaren Wertkriterien – zu analysieren,
- Schlussfolgerungen zu ziehen, diese auf eine Meta-Ebene zu übertragen und
- analoge künftige Situationen so zu gestalten, dass die bestmögliche individuelle wie gesellschaftliche und globale Entwicklung mit höherer Wahrscheinlichkeit eintritt.

Destruktive Ignoranz

Teilweise beruhen dumme Handlungen neben Lernverweigerung auch auf unzureichendem Wissen. Das gilt dann, wenn man den eigenen Bildungs- und Wissensmangel nicht als problematisch erkennt oder dem Irrtum aufsitzt, sowieso von allem ausreichend Ahnung und damit eine ausreichende Beurteilungsgrundlage zu haben, um ohne weiteren Kenntniserwerb Sachverhalte treffend bewerten zu können.

Unwissende Besserwisserei oder ignorante Ignoranz ist die Grundlage für Gesellschaften zerstörende Verschwörungsmymen. Von Wissenden wird eingestandenes Unwissen von dieser Spielart der Dummheit in eine Bestätigung der eigenen Position verkehrt und untermauert die Bedeutung der kenntnisbefreiten „gefühlten“ Lagebeurteilung. Mutwillige Ignoranz besteht darin, dass man zugängliche Informationen zu relevanten Themen nicht einholt und absichtlich im Zustand des Nichtwissens verbleibt.

bewusstes
Wissen

bewusstes
Unwissen

unbewusstes
Wissen

unbewusstes
Unwissen

Vermeidung „schwieriger“ Gefühle

Menschen können von einem Augenblick zum an deren „verblöden“, wenn sie etwas nicht verstehen wollen, weil das Verstehen nur schwer zu bewältigende Gefühle auslösen könnte oder ein bestehendes prekäres Störungsgleichgewicht ins Wanken bringen könnte.

Jede relevante neue Information, die wir erfassen, hat prinzipiell die Macht, bisherige Gewissheiten zu zerstören und scheinbar solide Fundamente unseres Weltbildes zu erschüttern.

Das ist nicht immer ein angenehmer und erstrebenswerter Zustand.

- Die Vagheit unserer Erkenntnisse wird wohl nur von Menschen mit einem ausgeprägten Respekt vor wissenschaftlichem Vorgehen und den dabei erzielten vorläufigen Ergebnissen ohne inneren Widerstand akzeptiert.
- Alle anderen versuchen zumeist, ihre Basisüberzeugungen zu erhalten, in dem gegenläufige Fakten als irrelevant abgetan, ignoriert oder als Lüge bezeichnet werden.

Verleugnung von Realität (Augen zu und durch; was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß und ähnliches dummes Zeug) gehört zu den kindlichen Schutzmechanismen, die für kleine, abhängige Kinder vielleicht noch funktional sein können, aber in der Gesellschaft insgesamt zur Verhinderung einer friedlichen und dauerhaften Menschheitsentwicklung beitragen.

Angst/Furcht

Schuldgefühl

Scham

Wut/Ärger/Hass

Traurigkeit

Ekel/Abscheu

Neid/Missgunst

Ohnmacht

Hilflosigkeit

Hoffnungslosigkeit

Verzweiflung

Verlassenheit

Einsamkeit

u. v. a. m.

Trotzige Selbstermächtigung

Die fundamentale Dummheit besteht in der Verweigerung eines Lebens in begrenzter, geordneter Freiheit, das als Grundkonzept aller demokratischen Gesellschaftsstrukturen verstanden werden muss.

Eine freiheitliche Gesellschaft kann nur dann funktionieren, wenn ihre Werte und Regeln von der überwiegenden Mehrzahl der Mitglieder verinnerlicht, als intrinsisches Gut anerkannt und daher auch hochgehalten werden.

Freiheit der einzelnen hat da zu enden, wo die Freiheit anderer eingeschränkt wird.

Jeder in einer Gesellschaftsorganisation lebende Mensch bezahlt für seine Freiheit mit dem Verzicht auf Teile dieser Freiheit, was man als Mitmenschlichkeit, Gleichberechtigung, Rechtsstaatlichkeit, Geschwisterlichkeit, Loyalität oder Solidarität benennen könnte.

Die Ignoranz demokratisch-rechtsstaatlicher Prinzipien und Zwangsmaßnahmen, die „Ich bin autonom und daher generell dagegen“-Haltung erinnert an die Inhaltsleere, aus Prinzip trotzige Verweigerung eines Vierjährigen mit entsprechendem Intelligenzalter. *

Im Wesentlichen ist das hohle Gerede von Autonomie ein Wunsch nach uneingeschränkter Selbstermächtigung, die sich im sozialen Miteinander immer als unverträglich (und unerträglich) erwiesen hat und daher weder Respekt noch Toleranz verdient hat.

* Das Wort Idiot (altgriechisch) bezeichnete einen Menschen, der sich dem öffentlichen Leben und den Aufgaben der Gemeinschaft verweigerte, kein Amt innehatte und sich an den politischen Diskussionen nicht beteiligte, sondern eben „ganz bei sich“ nur seinen eigenen Hausstand versorgte und sich um den Rest der Welt nicht scherte.

Gefühlte Bildung und Faktenverleugnung

Gefühle sind die Schienen, auf denen der Verstand fährt.

Rein faktisches Wissen, verbunden mit logischem Denken, vor allem mit kalter Logik, aber gänzlich ohne aus Erfahrung gewonnener Erkenntnis könnte man als intelligente Dummheit bezeichnen.

Menschen mit dummen Verhalten ermangelt es an den Fähigkeiten,

- ▶ die eigenen Bedürfnisse und daraus resultierende Wünsche und Gefühle zu hinterfragen, so dass einzig der Wille, sich gut (ersatzweise: schön, jünger, wichtig, besser etc.) zu fühlen, handlungsbestimmend wird (Mangel an Bedürfnisbewusstsein),
- ▶ die Wirkung der eigenen Absichten, Pläne und Entscheidungen auf sich und andere zu überdenken, sie zutreffend einzuschätzen und sich entsprechend zu verhalten (Mangel an Wirkungsbewusstheit).

Das Problem, im Wesentlichen auf seine Gefühle zu setzen, besteht darin, dass sich Gefühle als wesentliche modellierbarer erweisen als Fakten. Gefühle können überdies von einschlägig Begabten immer wieder höchst effizient modelliert werden.

Der unmittelbare Gewinn einer solchen „rein gefühlten“ Positionierung liegt in der Möglichkeit,

- ▶ Schwer erträgliche Komplexität, Widersprüchlichkeit und Ambivalenzen auszublenden, weil das Ertragen von Paradoxien – eine wesentliche Reifungsaufgabe im Entwicklungsprozess – von vielen nicht gelernt wurde,
- ▶ Einfache, klare Antworten auf diffizile Fragen zu finden und
- ▶ nicht ertragen zu müssen, dass es solche Antworten immer wieder einmal nicht gibt, dies insbesondere in Krisen- und Umbruchsituationen.

Gefühlskompetenz 1

1. Selbsterkenntnis

Die eigenen Gefühle erkennen und benennen, um die in ihnen enthaltene Botschaft entschlüsseln zu können, z. B. die den Gefühlen zugrundeliegenden Bedürfnisse oder deren Frustrierung ausmachen zu können. Nur wenn ich die den Gefühlen zugrundeliegende Dynamik erkennen kann, ist es mit möglich, Gefühle in Handlungsanleitungen zu übersetzen und damit aktiv wieder eine handelnde und nicht nur eine erdulde Person zu werden, ein größeres Maß an Freiheit zu erlangen und der Ohnmacht des Ausgeliefertseins zu entkommen.

2. Selbstkontrolle

Der zweite Fähigkeitsaspekt der Gefühlskompetenz besteht darin, die eigenen Gefühle möglichst zielorientiert zu steuern und zu nutzen, anstatt von den Gefühlen gesteuert zu werden. Jedes Gefühl kann durch gedankliche oder leibliche Zugaben dramatisiert oder relativiert werden, was den Verlauf jeder weiteren Interaktion beeinflusst.

Es geht darum,

- sich selbst motivieren zu können,
- ausdauernd ein lohnendes (nützliches und sinngebendes) Ziel zu verfolgen und
- Rückschläge auf dem Weg zum Ziel als vorübergehend, aber nicht bestimmend zu erleben.

Gefühlskompetenz 2

3. Empathie

Empathie ist die prinzipielle Möglichkeit, Gefühle und Motive anderer zu erkennen und nachzuempfinden.

Kognitive Empathie ist die Fähigkeit zu erkennen, was eine andere Person (oder eine Gruppe) in einer bestimmten Situation empfindet.

Diese Fähigkeit ist erst einmal als wertneutral anzusehen, kann also zur Manipulation anderer missbraucht oder zur Solidarisierung miteinander genutzt werden.

Zur wirklichen Verbesserung unserer Lebensbedingungen ist emotionale Empathie erforderlich als Fähigkeit,

- ▶ mit anderen menschlichen und nichtmenschlichen Wesen mitzuempfinden und Mitgefühl für sie zu entwickeln,
- ▶ In deren Interesse zu handeln und
- ▶ Beziehungen gleichberechtigt zu gestalten, also keinem das anzutun, was man selbst auch nicht erleiden möchte.

Eine ethisch fundierte emotionale Empathie befähigt uns zu der Erkenntnis der Verbundenheit mit der gesamten Natur und damit zum Erwerb von Gesamtverantwortung für die Geschehnisse in der Welt.

Dumme, Banditen und Intelligente

- Dumme sind Menschen, die einer andere Person oder mehreren anderen Personen Schaden zufügt, ohne dabei selbst einen Gewinn zu verbuchen, sondern der möglicherweise sogar selbst einen Schaden zu erleiden (Loose-Loose-Situationen).
- Banditen sind Menschen, die Verluste anderer in Kauf nehmen, um sich selbst einen Vorteil zu erwirtschaften (Win-Loose-Situationen)
- Intelligente Handlungen sind solche, bei denen alle Beteiligten und Betroffenen – auch auf lange Sicht betrachtet – einen Vorteil erzielen (Win-Win-Situationen).

Nicht-dumme Menschen, die zu intelligenten Handlungen in der Lage wären, unterschätzen fast immer das destruktive Potenzial der Dummen und Banditen und machen mit ihnen gemeinsame Sache, anstatt sich von ihnen abzugrenzen und mit Gleichgesinnten intelligente Wege zu beschreiten.

Ob sich eine Gesellschaft oder Gemeinschaft gut oder schlecht entwickelt, ist wesentlich abhängig von dem Einfluss, den Dumme und Banditen auf deren Entwicklung nehmen können.

Dialog-Qualitäten

- Vision vom Dialog
- Prinzipien des Dialogs
- Qualitätskriterien für Dialoge
- Sensibilität für das Dialog-Geschehen
- Vier dialogische Kompetenzen
- 10 Dialog-Haltungen
- Vorgehens-Modell für offene Dialog-Gruppen

Vision vom Dialog

- Wenn wir das Denken anderer erkennen, wird es zu unserem Denken, und wir behandeln es, als wäre es unser Denken.
- Wenn eine emotionale Ladung hochkommt, teilen wir auch alle emotionalen Ladungen, wenn sie uns bewegen.
Wir halten sie zusammen mit allen Gedanken.
- Jemand bringt einen Gedanken ein, während andere ihn aufgreifen und weiterführen. So sieht das gemeinsame Denken bei einer funktionierenden Gruppe aus – als gemeinsame Partizipation am Denken –, als sei alles ein einziger Prozess.
Ein Gedanke wird gemeinsam entwickelt. Wenn sich dann jemand mit einer anderen Annahme zu Wort meldet, hören wir alle der Person zu, teilen wir auch diesen Sinn miteinander.
- Wenn wir zu einer wirklichen Kommunikation fähig sind, werden Gemeinschaft, Partizipation, Freundschaft und Liebe wachsen und gedeihen.
Der Dialog könnte eine neue Veränderung des Individuums und der Beziehung des Menschen zur Gesellschaft, zur Menschheit und zur Erdökologie einschließlich des kosmischen Ganzen bewirken.

Prinzipien des Dialogs

- Der Dialog ist für diejenigen bestimmt, die gemeinschaftlich übereinkommen können, dass sie einen freien Dialog ohne feste Aufgaben und Ziele führen wollen.
- Ein hilfreiches Vorgehensprinzip ist es, jeder teilnehmenden Person die Möglichkeit zu geben, sich zu den behandelten Themen zu äußern.
- Um ein gemeinsames Bewusstsein zu entwickeln, um ein soziales Band zu schaffen, das als unpersönliche Gemeinschaft bezeichnet werden kann, müssen wir
 - Gedanken, Emotionen und Handlungen gemeinsam betrachten,
 - unsere Frustrationen miteinander teilen können,
 - unsere unterschiedlichen, oft einander widersprechenden Annahmen und
 - unsere wechselseitige Wut und
 - dabeibleiben, wenn alle gemeinsam wütend sind.
- Es gibt keinerlei Grund, an einer Annahme oder Meinung festzuhalten, wenn es Hinweise darauf gibt, dass diese falsch sein könnte. Eine korrekt strukturierte Annahme oder Meinung ist offen für Hinweise, dass sie nicht richtig sein könnte.
- Das gemeinsame Bewusstsein einer Gruppe ist wichtiger als der Inhalt der Annahmen und Meinungen.

Qualitätskriterien für Dialoge

1. Erkennen der **Annahmen**, d. h. des hypothetischen, stets vorläufigen Charakters der eigenen wie fremden Erkenntnis
2. Um der geistigen Freiheit wegen **Verzicht auf** die Annahme der absoluten **Notwendigkeit**, der Unumgänglichkeit einer Meinung, Haltung, Sichtweise, Weltanschauung oder eines Glaubenssatzes
3. Suche nach objektiver **Wahrheit**, d. h. nach der Realität intersubjektiv nachprüfbarer Bedingungen und Tatsachen des Daseins
4. Suche nach **Wirksamkeit**, d. h. nach zu den gemeinsamen Zielen und Werten passenden Vorgehensweisen zur kooperativen Veränderung der Wirklichkeit
5. Suche nach **Kohärenz**, d. h. nach Stimmigkeit durch Erkenntnis der intra- und interpersonalen Widersprüche und deren gemeinsamer Überwindung
6. Suche nach **Wahrhaftigkeit** in der Kommunikation, d. h. nach Übereinstimmung der Erlebensbereiche (Wahrnehmen, Denken, Leib-Empfinden, Gefühl) und deren passende Darstellung, verbal und paraverbal (Mimik, Gestik, Bewegung, Stimmklang, Handlung etc.)

Zu 1: Vorläufigkeit der Annahmen über Wirklichkeit

- ▶ Alle Erkenntnis ist hypothetisch und vorläufig.
Auch wissenschaftliche Erkenntnis ist abhängig von den Erkenntnisbedingungen der Kultur, der Epoche (Zeitgeist) und den Erkenntnisinstrumenten, z. B. Fernrohr und Mikroskop.
- ▶ Die Vorläufigkeit der Erkenntnis wird besonders deutlich im Zusammenhang mit den Paradigmenwechsel, wenn neue Voraussetzungen für das Verständnis der Wirklichkeit geschaffen werden, z. B. beim Wechsel vom geozentrischen (Sonne dreht sich um die Erde) zum heliozentrischen (Erde dreht sich um die Sonne) Weltbild, von der Physik Newtons zur Relativitätstheorie oder weiter zur Quantenphysik, von der Negierung des Unbewussten hin zur Psychoanalyse.
- ▶ Alle Erkenntnis wird gefiltert durch die Subjektivität jeglichen Erlebens, ja die Realität wird sogar beeinflusst durch die Art Wahrnehmung und der damit verbundenen Erwartung selbst, z. B. als heisenbergsche Unschärferelation.

Zu 2: Verzerrung durch Notwendigkeits-Erwägungen

- Notwendigkeiten schaffen mächtige Triebkräfte.
Sobald man das Erleben bemerkt (die Vorstellung hat, einen entsprechenden Leibimpuls spürt, der von hinziehend oder zurückweisende Gefühlen begleitet ist), dass etwas notwendig ist, entsteht ein starker Impuls, etwas zu tun oder zu unterlassen.
- Die Konflikte im Dialog – sowohl individuell als auch kollektiv – drehen sich oft um diese **Vorstellung der Notwendigkeit**.
Bei allen ernsthaften Konflikten, ob nun in der Partnerschaft, in der Familie oder im Gruppendialog, geht es um verschiedene Sichtweisen des absolut, des unbedingt Notwendigen.
- Im ernsthaften Dialog erwarten wir, dass verschiedene Vorstellungen vom absolut Notwendigen aufgedeckt werden und miteinander in Widerstreit treten dürfen. Dogmen und Tabus sollten aufgedeckt werden.
- Wenn wir die absolute Notwendigkeit in Frage stellen können, kann sich die Konfliktsituation entspannen. Der Dialog kann dann in eine neue kreative Phase eintreten. Erst in dieser inneren Freiheit der Infragestellung bisheriger Notwendigkeiten können neue Ordnungen der Notwendigkeit kreativ wahrgenommen werden.

Zu 4: Wirkungsanalyse

Jede Veränderung, die wirklich zählt, muss im stillschweigenden, konkreten Denkvorgang selbst stattfinden, der Körperimpulse und Gefühle einschließt. Eine Änderung nur im abstrakten Denken wäre nutzlos.

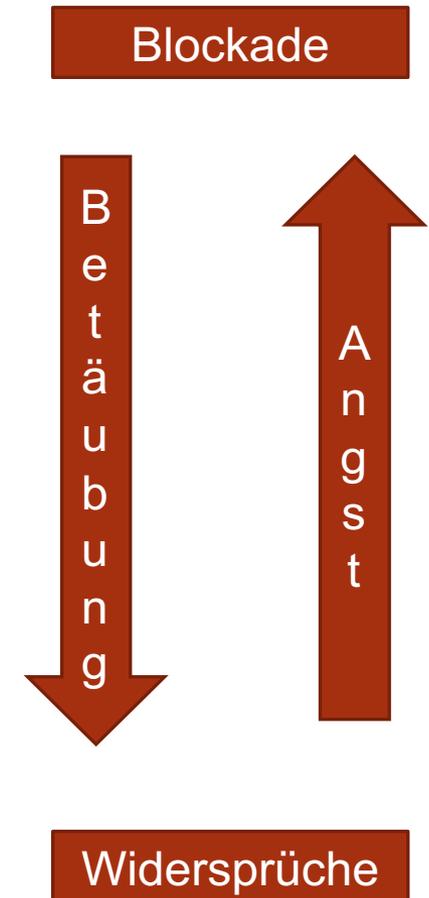
Das Ziel ist nicht, den Gehalt der Worte herauszufinden, sondern festzustellen, was sie bewirken.

Es ist ein Unterschied,

- ob man **über eine seelische Verletzung nachdenkt** oder
- Wenn wir über eine Kränkung nachdenken, sagen wir damit, dass sie irgendwo da draußen ist und ich eine Abstraktion davon bilde wie bei einem Tisch. Folglich bewirke ich gar nichts, denn die Kränkung ist nicht wie ein Tisch – ich bin die Kränkung.
- ob man **die Kränkung selbst unmittelbar denkt**
- Die Kränkung zu denken bedeutet, den Gedanken spürbewusst für Leibimpulse und emotionale Reaktionen ganz durchzugehen und ihn hervorrufen zu lassen, was immer er hervorrufen will. Dies bedeutet, ihn im Körper und im Bewusstsein stehenzulassen, ohne ihn zu unterdrücken oder in die Tat umzusetzen. Wir halten die Aktivität in beiden Richtungen in der Schwebe, lassen einfach den Gedanken sich enthüllen und betrachten ihn.

Zu 5: Blockaden als Dialog-Verhinderer 1

- Wir können leicht erkennen, dass andere Leute blockiert sind, wenn es um bestimmte Fragen geht. Bei uns selbst die Blockaden zu erkennen, ist weitaus schwieriger, denn es macht uns zumeist Angst, unsere Angst zu betrachten.
- Ohne sich dessen bewusst zu sein, vermeiden die Leute so die Konfrontation mit Widersprüchen in bestimmten Ideen, die ihnen vielleicht besonders am Herzen liegen.
- Es liegt jedoch gerade in der Natur einer solchen „Blockade“, dass sie eine Art „Unempfindlichkeit“ oder „Betäubung“ gerade hinsichtlich der eigenen Widersprüche bewirkt.
- Offensichtlich ist also für die Entwicklung einer Dialogfähigkeit ein Bewusstsein der Natur der eigenen „geistigen Sperren“ entscheidend.



Zu 5: Blockaden als Dialog-Verhinderer 2

Wenn jemand wach und aufmerksam ist, wird er oder sie beispielsweise erkennen, dass er oder sie beim Auftauchen bestimmter Fragen stets ein

- flüchtiges Gefühl der Angst, z. B. als Scham oder Sorge, verspürt, das ihn oder sie am Nachdenken über diese Fragen hindert,
- während gleichzeitig ein Gefühl der Freude oder des Genusses seine oder ihre Gedanken in Anspruch nimmt, ihn oder sie ablenkt und ihn oder sie dazu bringt, sich mit anderen Fragen zu beschäftigen.

So kann er oder sie dem ausweichen, was ihn oder sie beunruhigen und aufscheuchen könnte.

Könnte es uns gelingen, uns der subtilen Gefühlsregungen von Angst und Freude/Vergnügen bewusst zu werden, die unsere Fähigkeit blockieren, frei zuzuhören, wenn wir zusammenkommen?



Sensibilität für das Dialog-Geschehen

Sensibilität ist die Fähigkeit zu spüren, dass etwas vorgeht, zu spüren, wie man selbst (re-)agiert*, wie die anderen (re-)agieren und dabei die subtilen Unterschiede und Ähnlichkeiten in den (Re-)Aktionsweisen zu empfinden.

Einen Dialog zu führen, erfordert Sensibilität, um all die subtilen Hinweise, die Appelle an die Sinne im Hinblick auf die Erkenntnis zu beobachten

- ▶ Was in uns selbst und in der Gruppe vorgeht.
Menschen zeigen ebenso durch ihre Körpersprache, was in ihnen vorgeht, wie durch das, was sie sagen.
- ▶ Wie wir und andere sich ins Gespräch einschalten.
- ▶ Wann und wie wir und andere sich aus dem Gespräch heraushalten.
- ▶ Wie wir auf den Sinn des Gezeigten und Gesagten oder auf den Mangel an Sinnhaftigkeit (re-)agieren.

* Ein verantwortungsbewusster Mensch sieht sein Verhalten nicht als Reaktion (Weil du ..., deshalb ich ...), sondern als selbstbestimmte Aktion, auch wenn es dem Anschein und dem Verlauf nach sich wie eine Reaktion ausmacht.

Vier dialogische Kompetenzen

- 1. In-der-Schwebe-Halten
- Annahmen in der Schwebe halten
- In-der-Schwebe-Halten und Impulsivität
- 2. Zuhören
- 3. Sich selbst authentisch einbringen
- 4. Sich und andere respektieren

1. In-der-Schwebe-Halten

- Im Dialog gilt es, Annahmen, Sicherheiten, Emotionen und Urteile in der Schwebe zu halten, um die Feststellung oder Frage hinter der Feststellung oder Frage erkunden zu können.

Sobald wir auf die offensichtlichen Meinungen und Fragestellungen in einem Gespräch eingehen, vergeben wir uns die Chance, auf einer tieferen Ebene zu sprechen und geraten leicht in eine wenig ergiebige Diskussion.

Wenn wir gewohnheitsmäßige Reaktionen in der Schwebe halten, sind andere Fragen möglich.

Wir beginnen zu erkennen, was fehlt oder was das Weiterkommen behindert. Eine tieferliegende Ordnung wird sichtbar, aus der heraus wir neu und anders denken können.

- Diese Fähigkeit des In-der-Schwebe-Haltens ist essenziell, um Gruppendenken zu enttarnen.

Tief liegende und blockierende Denkmuster können sichtbar werden, wenn es einer Gruppe gelingt, ihre Reaktionen in der Schwebe zu halten.

Anstatt sich wie gewohnt auf eine bestimmte Denkrichtung zu fixieren und abweichende Meinungen nicht mehr zuzulassen, entsteht in diesem Schwebezustand ein Raum für das bisher Unsichtbare, Ungesagte und Unerhörte: dies als Voraussetzung für Kreativität und Innovation.

Annahmen in der Schweben halten

weder

- der Annahme entsprechend handeln
- überzeugt sein von seiner Annahme
- seine Annahme über andere laut aussprechen

noch

- die Annahme unterdrücken
- die Annahme anzweifeln
- sich selbst sagen, man dürfe so etwas doch nicht denken

sondern

der Annahme die volle Aufmerksamkeit zuwenden, und zwar

- den mit ihr verbundenen körperlichen Impulsen (Erregung, Erstarrung, Angriff und Flucht als Kampfformen, erhöhter Blutdruck, Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttungen, Muskelanspannung oder -erschaffung etc.)
- dem Spektrum der auftauchenden Gefühle (Angst, Ärger, Wut, Groll, Hilflosigkeit, Ekel etc.)
- den Gedanken (Beachten der Inkohärenz und Konfusion, des konkreten Denkvorgangs, der Abfolge der Gedanken etc.)
- den Auswirkungen auf uns selbst und andere



Der Sinn des In-der-Schweben-Haltens ist es, nicht nur eine Propriozeption des Körpers sondern auch eine Propriozeption des Denkens möglich zu machen, einen Spiegel zu schaffen, damit wir den Prozess und die Folgen unseres Denkens erkennen können. Wenn eine einzelne Person alle Sinnsetzungen im Geist in der Schweben halten kann, hat sie die Haltung des Dialogs.

In-der-Schwebe-Halten und Impulsivität

- Die allgemeine Schwierigkeit – beim Zuhören wie beim Betrachten – ist die, dass wir dann nicht wirklich zuhören, wenn wir durch einen „Zuhörer“ zuhören, und nicht wirklich betrachten, wenn wir durch einen „Betrachter“ betrachten.
- Was also ist erforderlich, um so tief in die Beobachtung zu gehen, dass wir uns selbst oder andere ohne einen „Betrachter“ ansehen oder uns selbst oder anderen ohne einen „Zuhörer“ zuhören können?
- Bei uns Menschen ist dieses In-der-Schwebe-Halten nicht sehr weit verbreitet. Unsere Entwicklung ist eher auf eine Art unmittelbare, impulsive Reaktion hin gerichtet gewesen, die dem Missverstehen und der Gewalt in Beziehungen Vorschub leistet.
Wir denken weiterhin die Gedanken, die uns gewalttätig machen.
- In-der-Schwebe-Halten bei Wut, Gewaltfantasien, Angst und ähnlichen Gefühlen und Gedanken ist möglich.
Wenn wir z. B. unsere Wut in der Schwebe halten, werden wir erkennen, dass sie auf bestimmten Gedanken und Annahmen beruht, die sie in Gang halten. Nicht das Unterdrücken des Bewusstseins der eigenen Wut ist gefragt, auch nicht das Unterdrücken oder Ausführen der Symptome der Wut. Erforderlich wäre vielmehr, die Symptome in der Mitte gleichsam wie auf einem instabilen Punkt in der Schwebe zu halten, so dass wir den ganzen Prozess betrachten können.

2. Zuhören

- Die Qualität des Zuhörens ist entscheidend für das Gesprächsergebnis. Im Dialog geht es darum, zuzuhören und gleichzeitig unsere eigenen Reaktionen und Widerstände wahrzunehmen, ohne darauf zu reagieren. Das bedeutet, über unser eigenes Netz von Gedanken und Annahmen hinaus zu hören, indem wir innerlich still werden. Anstatt das Gesagte in unsere bereits bestehenden Denkschubladen einzuordnen und von dort aus zu reagieren, wird es möglich, ohne die üblichen Vorbehalte im Hier und Jetzt einander im gesprochenen Wort wahrzunehmen. Die Intention des achtsamen Wahrnehmens führt zu einer tieferen Erkenntnis des Selbst und des anderen und schafft eine neue Basis für das Gespräch. Erst wenn wir zuhören, ohne uns in eigenen Gedanken und Gefühlen zu verfangen, kann Raum für Verständigung und Neues entstehen.
- Über das individuelle Zuhören hinaus gibt es noch eine weitere Ebene des Zuhörens, die in Gruppen kultiviert werden kann: das Hinhören auf das Ganze. Was will die Gruppe, von der ich ein Teil bin, als Ganzes zum Ausdruck bringen? Die Übung des gemeinsamen Zuhörens auf das, was jenseits der individuellen Befindlichkeiten liegt, ermöglicht den Zugang zu neuen Ebenen der Einsicht und des Gemeinschaftsgefühls. Auf dieser Ebene werden Dilemmata zwischen Interessen der Einzelnen und des Gesamten fühlbar und können in weiteren Schritten des Dialogs bewusst thematisiert werden.

3. Sich selbst authentisch einbringen

- Die Fähigkeit, sich aus einer dialogischen Grundhaltung heraus einzubringen, bedeutet, seiner eigenen Stimme einen authentischen, wahrhaftigen Ausdruck zu verleihen und das zur Verfügung zu stellen, was einen in diesem Augenblick bewegt und beschäftigt.
Es geht darum, sich als ganzer Mensch einzubringen und nicht, wie gewohnt, Teile unserer eigenen Wahrheit zurückzuhalten.
Die innere Selbstzensur zu überwinden, ist in sich selbst eine dialogische Übung, denn auch die Selbstzensur ist zumeist das Ergebnis unhinterfragter Annahmen und Begrenzungen.
- Stattdessen gilt es, Vertrauen in die Stille zu entwickeln, verbunden mit dem Mut, in die Leere mit etwas hineinzugehen, das noch nicht zu Ende gedacht ist oder der herrschenden Meinung zuwider läuft.
Das kann bedeuten, dass wir anfangen zu sprechen, ohne zu wissen, was wir sagen werden.
Wie in einer Jazzband lernen wir zu improvisieren und erschaffen dadurch etwas Neues als Gruppe.
Dann erleben wir die Freiheit der offenen Kommunikation im schöpferischen Dialog.

4. Sich und andere respektieren

- Respekt im Dialog bedeutet die Position des anderen in dem Wissen anzuerkennen, dass man sie niemals vollständig verstehen kann. Ursprünglich stammt das Wort vom Lateinischen *respicere* ab als „zurückblicken, überdenken, berücksichtigen“.
Wenn wir etwas respektieren, nehmen wir das, was auf den ersten Blick offensichtlich ist, nicht als letztendliche Information an.
Es geht nicht um das Gesagte und Gezeigte, sondern um das Gemeinte.
Wir schauen erneut hin und berücksichtigen das, was sich erst auf den zweiten oder dritten Blick zeigt.
Respektvoll mit anderen umzugehen, bedeutet anzuerkennen, dass wir komplexe Wesen mit vielen unterschiedlichen Facetten sind und in diesem Sinne nie in Gänze verstanden werden können.
Respekt bedeutet, durch das Zurückblicken und Überdenken die anderen in ihrer Komplexität ernst zu nehmen.
- Eine gute Übung zur Kultivierung von Respekt ist, die anderen als vollkommen anders wahrzunehmen und davon auszugehen, dass wir nichts verstehen. Anstatt das Gegenüber in die gewohnten Kategorien einzuordnen, stellen wir fest, dass keine unserer Schubladen geeignet ist. Damit sind wir gefordert, andere neu und anders zu sehen. Das ist die Essenz des Respektierens.

10 Dialog-Haltungen – Teil 1

- 1. Die Haltung eines/einer Lernenden verkörpern:** Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, wieder Freude am Neuen und Unbekannten zu entwickeln und unsere kulturelle Konditionierung abzulegen, als Wissende auftreten zu müssen.
- 2. Radikaler Respekt:** Respekt heißt im Dialog-Zusammenhang, die andere Person in ihrem Wesen als legitim anzuerkennen. Respekt ist aktiver als Toleranz. Ich (er-)dulde nicht nur, sondern bemühe mich darum, die Welt aus der Perspektive der anderen zu betrachten.
- 3. Annahmen und Urteile „suspendieren“:** Unsere individuell unterschiedlichen Glaubenssätze, Interpretationen und Annahmen – die oft nicht bewusst und selten hinterfragt – liefern den Zündstoff für endlose Missverständnisse und Konflikte. Im Dialog üben wir, unsere Annahmen und Urteile offenzulegen und in der Schwebe zu halten.
- 4. Verlangsamung und nicht reagieren:** Im Dialog wollen wir unseren automatischen gedanklichen und emotionalen Muster auf die Schliche kommen. Ohne Unterbindung unserer spontanen (Re-)Aktionen und ohne einen Verlangsamungsprozess sind wir dazu kaum in der Lage.
- 5. Den Beobachtenden beobachten:** Dies bedeutet, dass ich mich im Dialogprozess selbst beobachte und mich darum bemühe, mir meiner eigenen (Re-)Aktionsmuster im Denken und Fühlen bewusst zu werden.

10 Dialog-Haltungen – Teil 2

- 6. Produktives Plädieren:** Dies ist eine Einladung dazu, die Wurzeln meines Denkens und Fühlens auszusprechen. Ich benenne also nicht nur das „Endprodukt“ (eine Meinung), sondern auch

 - die zugrundeliegenden Beobachtungen und Erfahrungen,
 - die (Vor-)Annahmen (Hypothesen, Vermutungen),
 - die Bewertungen (Vorurteile, Unterstellungen)

die mich zu diesem „Endprodukt“ geführt haben.
- 7. Offenheit und Lernbereitschaft:** Dies bedeutet, die Bereitschaft mitzubringen, offen zu sein für neue Ideen, für andere Perspektiven, zugleich offen zu sein dafür, lang gehegte Annahmen in Frage zu stellen und Neues zu lernen.
- 8. Sprich von dir und von Herzen:** Damit ist gemeint, dass ich von dem spreche, was mir wirklich wichtig ist, mich wesentlich angeht. Ich rede nicht, um rhetorisch zu brillieren, zu theoretisieren, einen Vortrag zu halten. Ich fasse mich kurz.
- 9. Qualitatives Zuhören:** Das heißt, ich lausche den anderen so vorbehaltlos wie möglich, sowie mit empathischer Zugewandtheit, die Sprechende einlädt, ihre eigene Erlebenswelt vertrauensvoll sichtbar zu machen.
- 10. Eine erkundende Haltung üben:** Ich gebe meine Rolle als wissende Person auf und entwickle echtes Interesse an dem, was anders ist als das, was ich bereits kenne. Damit ist eine Haltung von Neugier, Achtsamkeit, Agnostizismus und Bescheidenheit gemeint: „Ich weiß noch nicht, doch ich möchte gern mehr darüber erfahren“.

Vorgehens-Modell für offene Dialog-Gruppen

- I. Themenoffenheit: Keine Aufgaben, keine Ziele
- II. Kreisstruktur ohne Tische – Group of all leaders
- III. Anfangsrunde – Wie geht es mir in meinem Leben?
Was beschäftigt mich derzeit zentral?
- IV. Redestein wird aus der Mitte genommen und zur Mitte zurückgebracht, um den Gesprächs-Prozess zu entschleunigen
- V. Weitere Möglichkeit der Entschleunigung durch Anschlagen einer Klangschale in der Kreismitte – das bedeutet innezuhalten
- VI. Störungen der Aufmerksamkeit wird ein Vorrang eingeräumt
- VII. Berücksichtigung der 10 Dialog-Haltungen
- VIII. Die Assoziationen zu den aufkommende Themen werden gleichsam in die Kreismitte gegeben
- IX. Es kann nach einer Weile von der Assoziation zur Reflexion übergegangen werden
- X. Schlussrunde – Wie ging es mir in der Gruppe? Was bewegt mich? Welche Gedanken/Erfahrungen nehme ich aus der Runde mit?

