

Frage 1: Wie beschreibst Du die Qualität des Dialogs?

Alle Teilnehmer sind gleich. Dialog ist wie ein Fest, von dem man lange zehrt. Freude. Man ist mit dem Denken nicht allein. Das Gemeinsame ist befruchtend für die eigene Gedankensituation. Es entstehen Sphären, die nur in dieser Situation entstehen. Alte, gewohnte Gedanken werden durch neue abgelöst. Dies und das Moment der Verlangsamung sind wohltuend. Die Stimmung im Dialog hat etwas Melancholisches (nicht Depressives), das in die Tiefe führt.

Das verlangsamte Sprechen ist eine Qualität, wodurch ein vertieftes Verständnis von Problemen entsteht. Suspendieren macht aus einer Fülle an Beiträgen etwas Zurückgenommenes. Das Lauschen auf den anderen und Übereinstimmung mit ihm werden stark intensiviert.

Gemeinsam denken ist eine Qualität und fördert die Zurücknahme meiner Person. Sobald das geschieht, antwortet etwas aus mir heraus. Erstens zuhören ohne eigene Gedanken, zweitens darauf vertrauen, dass beim Zuhören etwas in mir antwortet und drittens die Sicherheit, dass Anregungen durch andere kommen, diese drei Dinge üben und lernen wir im Dialog.

Wichtig ist das Treffen und Einhalten von Verabredungen. Die fünf ‚Elemente‘: Verlangsamung, Zurückhaltung, Zuhören und Artikulieren vermitteln den Eindruck, dass alles in Verbindung miteinander ist und alles bei allem mit einzubeziehen ist, dann entsteht Partizipation.

Der Dialog macht mich neugierig, ohne dass ich zurückweisen und ohne dass ich verantworten muss. Ich kann die Gedanken anderer stehenlassen, muss nicht in die Aktivität gehen, Gegenargumente zu finden und diese zu formulieren. Es ist möglich, andere Argumente als prinzipiell berechtigt stehen zu lassen. Dadurch kann ein Freiraum entstehen. Durch Fragen und neue Gedanken entstehen Freiräume.

Die Form des verlangsamten Dialogs hat von Anfang an einen Wert in sich. Ich kann sehr persönlich ausdrücken, was mich beschäftigt – und dies in einer Gruppe, die keine Therapiegruppe ist. Das Ausgedrückte wird nicht zerredet. Durch die Beiträge anderer kann für mich Neues entstehen. Das fühlt sich an wie ein Netzwerk. Gemeinsames Denken erfüllt den Raum, ob ein Thema vorgegeben ist oder nicht. Das fühlt sich nach mehr an als was durch den Einzelnen möglich ist. Durch Zurücknahme entsteht Raum für Neues.

Frage 2: Was davon möchte im Alltag umsetzen und wirksam machen?

Zuvorderst die Qualität des Zuhörens. Meinungen in heiklen Situationen zurückhalten. Das Auseinanderklaffen von Gedachtem und Gesagtem verkleinern. Üben, je nach Situation die richtigen Worte zu finden.

Pausen einlegen. Denkpausen geben und Denkpausen nehmen. Das echte Zuhören üben. Jegliches Urteilen lassen. Auf die Stimmung und Haltung und Gesinnung des Gegenübers Rücksicht nehmen. Den anderen in seiner Menschenwürde anerkennen.

Zuhören ohne zu urteilen. Das Selberdenken abmildern und Korrekturen meines Denkens zulassen.

Zurückhaltung beim Denken und Äußern meiner Meinung üben. Mit meinem Zuhören auf den anderen zugehen. Schweigen können. Bei der Themenauswahl Zurückhaltung üben. In meinem alltäglichen Alleinsein den stillen Dialog mit anderen Menschen pflegen, weil sie mich etwas angehen und zu mir gehören.

Den Dialog als Anfang einer Erkundung auffassen. Selbst einen Baum fragen: Wer bist du?

Zuhören und Langsamkeit in den Alltag tragen.