

Die Methode des achtsamen Dialogs

Ziel des Dialogs ist es, dass Schülerinnen und Schüler die Wahrnehmung für ihr ganz persönliches Kommunikationsverhalten schulen. Dazu gehört ja viel mehr als das gesprochene Wort, denn gerade die unbewusst ablaufenden Prozesse haben auf die Kommunikation einen weitreichenden Einfluss und bergen ein Konfliktpotenzial.

Erst wer sich seiner Gefühle, Gedanken und Bewertungen beim Sprechen bewusst ist, wer

achtsam ist für Wortwahl, Stimmlage und Kommunikationsverhalten, der kann den unbewussten Bewertungsmustern und Projektionen auf die Spur kommen, die oft das Gespräch zwischen zwei Menschen erschweren. Die Methode des achtsamen Dialogs, mit der das eigene Gesprächsverhalten ebenso wie der Umgang mit dem Gegenüber ins Bewusstsein geschoben werden kann, wurde von mir für den schulischen Kontext entwickelt. Besonders beeinflusst hat mich ein Seminar mit Dr. Gregory Kramer, bei dem ich seine Methode des „Insight Dialogue“ persönlich kennenlernen konnte, die ich dann für den schulischen Bereich angepasst habe.¹



Foto: Fotolia.com/Robert Kneschke

Dialoge wahrnehmen und reflektieren

Jeder Dialog ist vielschichtig, auf vielen Kanälen werden Signale gesendet. Die Methode des achtsamen Dialogs kann eine klare Strukturierung vorgeben, damit die einzelnen Phasen des Dialogs genau wahrgenommen und untersucht werden können. Hier wechseln sich Phasen des Redens ab mit Phasen der Stille, die es erlauben, nach dem Reden oder Zuhören wieder ganz bei sich anzukommen und der Wirkung nachzuspüren. Auch eine Begrenzung der Redezeit und eine klare Rollenverteilung zwischen redender und zuhörender Person werden vorgegeben. Zur ersten Bekanntschaft mit dem achtsamen Dialog ist die Kommunikation über eine erfreuliche Begebenheit besonders gut geeignet.

Der Einstieg erfolgt über eine Fantasiereise, in der die Schülerinnen und Schüler sich an ein angenehmes Erlebnis in der jüngsten Vergangenheit erinnern. Damit sie sich an das Ereignis, das sie erzählen möchten, gut erinnern können und die Gefühlsfärbung des Ereignisses wahrnehmen, wird an dieser Stelle eine gelenkte Imagination eingesetzt.

¹Wichtig in diesem Zusammenhang sind auch die Texte von M. Buber (1995), M. und J.F. Hartkemeyer (2005) (<http://www.dialogprojekt.de/>)

Gelenkte Imagination – ein erfreuliches Erlebnis

„Sie kommen innerlich zur Ruhe und achten auf Ihren Atem. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge verschiedene freudige Erlebnisse der jüngsten Vergangenheit Revue passieren. Gab es etwas, was Ihnen besonders Spaß gemacht hat, wo Sie sich sehr wohlgefühlt haben. Kramen Sie in Ihren Erinnerungen und wählen Sie eine aus, von der Sie gleich Ihrem Gegenüber erzählen werden. Sie sehen das Erlebnis wie einen Film. Sie sehen sich von außen. Was tun Sie, wer ist noch dabei oder sind Sie alleine? Wo sind Sie? Schauen Sie sich genau um. Wie sieht es in Ihrer Umgebung aus? Sind Sie in einem Raum oder draußen? Welche Einzelheiten nehmen Sie wahr? Erinnern Sie sich ganz genau – an Farben, Gerüche, Geräusche ... Vielleicht an Musik, vielleicht an ein bestimmtes Lied? Machen Sie ein Bild von dieser Szenerie. Klick! Schauen Sie das Bild genau an. Wo befinden Sie sich, was ist auf dem Bild zu sehen?

Nun verabschieden Sie sich und kommen wieder ins Hier und Jetzt zurück. Die Augen bleiben geschlossen. Sie nehmen wieder Ihren Atem wahr. Gleich werden Sie sich Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin gegenüber setzen. Sprechen Sie nicht, sondern richten Sie sich einfach Ihren Platz ein.“

Der Text kann von der Lehrkraft vorgesprochen oder frei nachempfunden werden. Die Schülerinnen und Schüler sitzen dabei mit geschlossenen Augen an ihrem Platz. Vorab wird besprochen, wie sie sich anschließend für den achtsamen Dialog setzen, nämlich vis-à-vis, also gegenüber, einander zugewandt. Zunächst ist es sicherlich entlastend, wenn sich die ohnehin zusammensitzenden Personen als Dialogpartnerin oder -partner auswählen. Die Vertrautheit ist am Anfang hilfreich. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen und Schüler nach der Fantasiereise nicht sprechen.

Gesprächsmuster erforschen

Die Schülerinnen und Schüler schließen wieder die Augen (siehe Schülertext 4 in den Unterrichtsmaterialien „Konzentration – aber richtig!“). Weisen Sie auf den Sinn der Übung hin. Die Beteiligten sollen auf ihre inneren Prozesse achten, auf Abneigungen und Vorbehalte zum Beispiel gegenüber bestimmten Personen. Es geht darum, dies einfach wahrzunehmen. Schon die Wahrnehmung leitet einen Bewusstseinsprozess ein. Folgender Text kann dazu vorgelesen werden:

„Sie haben die Augen geschlossen, nehmen wahr, wie der Atem sanft ein- und ausströmt. Spüren Sie in sich hinein, wie es sich anfühlt, diesem ganz bestimmten Menschen aus Ihrem Kurs gegenüberzusitzen. Fühlen Sie, wie sich schon in diesen Augenblick Bewertungen eingeschlichen haben, Meinungen, Einschätzungen, die Sie über Ihr Gegenüber haben. Werden Sie sich dessen bewusst, verurteilen Sie sich nicht für Ihre Gefühle und Gedanken. Je genauer Sie diese wahrnehmen, desto reflektierter können Sie damit umgehen. Wenn Sie gleich die Augen öffnen, sollten Sie sich nur darauf einigen, wer anfängt zu erzählen, nichts weiter. Aber auch dies sollten Sie bewusst wahrnehmen: Sind Sie eher der Typ, der das Wort an sich reißt, der keine Schwierigkeiten damit hat, viel zu reden und sich dabei auch wohlfühlt,



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Konzentration – aber richtig!“, www.dguv.de/lug, Webcode: lug957793

oder sind Sie eher zögerlich, warten ab, lassen den anderen den Vortritt? Die eine Verhaltensweise ist nicht besser als die andere, entscheidend ist, dass Sie nicht automatisch immer nur die eine Variante wählen.

Öffnen Sie nun die Augen und entscheiden Sie, wer erzählt und wer zuhört.“

Achten Sie darauf, dass dieser Moment nicht zu lange dauert, und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Augen wieder zu schließen, wenn die Entscheidung gefallen ist.

„Sie haben die Augen nun wieder geschlossen und überlegen sich, wie Sie sich jeweils in der Rolle der erzählenden oder zuhörenden Person fühlen.

Gleich werden Sie von Ihrem schönen Erlebnis erzählen. Nehmen Sie wahr, wie Sie vielleicht schon vorab strukturieren, was Sie sagen werden, wie Sie sich vielleicht entscheiden, bestimmte Aspekte nicht zu erzählen. Sie werden drei Minuten Zeit haben, das kann Ihnen lang erscheinen, vielleicht zu lange oder aber auch zu kurz. Schon das ist auch eine interessante Erfahrung. Wenn Sie nichts mehr erzählen wollen, schließen Sie die Augen und Ihr Gegenüber auch.

Als zuhörende Person sind Sie aufgefordert, aktiv zuzuhören, das heißt, dem Gegenüber Ihre gesamte Aufmerksamkeit zuzuwenden. Nehmen Sie wahr, an welchen Stellen Sie normalerweise vielleicht einhaken würden – in dem Stil „Das kenne ich auch“ oder „Als ich neulich ...“ Hören Sie einfach zu, geben Sie der erzählenden Person das Gefühl, dass Sie ganz bei der Sache sind. Allenfalls können Sie einmal nachfragen oder zum genaueren Erzählen eines Aspekts ermuntern.“

Botschaften prüfen

Für diese Phase sind drei Minuten vorgesehen, geben Sie, nachdem zwei Minuten vergangen sind, bekannt, dass noch eine Minute zur Verfügung steht. Dann sollen alle wieder die Augen schließen. Es kann vorkommen, dass man beim Erzählen schon nach kurzer Zeit nichts mehr zu berichten hat. Oft sind dies Schülerinnen oder Schüler, die nicht gewohnt sind, von sich zu sprechen und deren Wahrnehmungsfähigkeit nicht gut ausgebildet ist. Deshalb sollte die Anweisung gegeben werden, dass in diesem Fall beide Personen wieder die Augen schließen. So gewinnt die erzählende Person einen Rückzugsraum.

Erzählen und Zuhören reflektieren

Mit geschlossenen Augen hören die Schülerinnen und Schüler den folgenden Text. So bekommen sie die Möglichkeit, ihr Verhalten zu überdenken und ihren Gefühlen nachzuspüren.

„Wie war diese Phase für die erzählende Person? Haben Sie das Gefühl „gut“ erzählt zu haben? Stellen Sie fest, dass Sie das, was Sie sagen wollten, für Ihr Gegenüber auf eine bestimmte Art erzählt haben. Hatten Sie genug Zeit oder empfanden Sie die Zeitspanne als zu knapp?“

Wie erging es den zuhörenden Personen? Konnten Sie das, was erzählt wurde, verstehen und nachempfinden? Konnten Sie beim Zuhören ganz aufmerksam sein oder sind Ihre Gedanken abgeschweift? Haben Sie sich vielleicht schon überlegt, was Sie sagen werden?

Jetzt wird es einen Rollenwechsel geben, spüren Sie noch einmal nach, welche Rolle Ihnen bekannter vorkommt, welche Sie besser beherrschen, das Zuhören oder das Reden?“

Rollenwechsel vornehmen

Die Augen werden wieder geöffnet. Wer zuvor erzählt hat, hört jetzt zu und umgekehrt. Auch hier stehen wieder drei Minuten zur Verfügung, nach deren Ablauf die Augen geschlossen werden und die Reflexionen auf die vergangene Phase gelenkt werden (s. o.)

Kommunikationsverhalten interpretieren

Anschließend sollten die Schülerinnen und Schüler über folgende Fragen miteinander ins Gespräch kommen: Wie fand ich diesen strukturierten und stark gelenkten Ablauf? Was ist mir aufgefallen über mein Gesprächsverhalten? Was fiel mir leicht, was schwer? Was habe ich wahrgenommen? In dieser letzten Phase gibt es keine Regeln, das heißt, alle unterhalten sich so, wie sie es gewohnt sind, nur das Thema ist vorgegeben. Dafür gibt es zehn Minuten Zeit.

Abschlussübung

Nun werden die Augen ein letztes Mal geschlossen.

„Sie schließen wieder die Augen, kommen zur Ruhe, achten auf Ihren Atem. Was geht Ihnen in diesem Augenblick durch den Kopf? Welche Gefühle empfinden Sie? Was ist Ihnen bei dem Gespräch aufgefallen? Welche Erkenntnisse haben Sie über Ihr eigenes Kommunikationsverhalten gewonnen?“

Plenumsdiskussion

Im Anschluss an den achtsamen Dialog kann noch eine Plenumsdiskussion stattfinden, die um folgende Aspekte kreist: Wie bestimmen unsere Vorlieben und Abneigungen zur Gesprächspartnerin oder zum Gesprächspartner unsere Kommunikation? Wie beeinflussen Bewertungen und Grundüberzeugungen die Art, wie wir mit anderen sprechen? Worauf könnte geachtet werden, damit eine authentische Kommunikation gelingen kann?

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Achtsamer Dialog, Februar 2019

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

Text: Vera Kaltwasser, Frankfurt

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien