



Jahresgruppe
Das Herz der Schule neu entdecken



Leittext zum Thema

Zuhören und Dialog

Die Basis achtsamen Unterrichtens

Dr. Karlheinz Valtl

2024.02

Mein Freund Hägar



In den 1970er Jahren waren die Cartoons von *Hägar dem Schrecklichen* ein weltweiter Erfolg. Hägar, ein prototypischer Wikinger, verwurzelt im comic-haft überzeichneten Weltbild seiner Kultur, begegnet darin den Themen unserer Zeit – was ein nicht ganz reibungsloses Zusammentreffen ergibt. Dabei ist Hägar, trotz seiner wikingerhaft-antiquierten Haltungen, eigentlich ganz sympathisch. Er hat Herz und Witz und er bemüht sich auf seine Weise, den neuen Anforderungen halb gerecht zu werden und ihnen halb auszuweichen.

Zum Teil lag der große Erfolg der Cartoons sicher auch daran, dass in uns allen ein bisschen etwas von Hägar steckt: Die Bequemlichkeit des Beibehaltens alter Gewohnheiten und Ansichten, das Beharren auf alten Selbstverständlichkeiten, das Weiterhin-so-sein-Wollen, wie man nun mal ist, und die Orientierung an einem Weltbild ohne Zwischentöne und Ungewissheiten. Und wenn es doch einmal Probleme geben sollte, dann: Einfach kräftig draufhauen und fertig!



Doch anders als der Hägar im Cartoon hat der innere Hägar (so, wie ich ihn kenne) kein Herz und keinen Witz, sondern ist einfach nur ein sturer, unwilliger, verstockter, unentwickelter, impulsiver und mit einer Portion latenter Aggression aufgeladener Selbstanteil. Ich vermute, viele von uns kennen dieses Element in uns ansatzweise. (In Bayern, wo ich herkomme, gibt es sogar mindestens eine politische Partei, die diesen inneren Hägar anspricht und damit gute Wahlergebnisse erzielt.)

Auch Lehrpersonen machen manchmal Bekanntschaft mit ihm oder entdecken Spuren von ihm in einzelnen Situationen. Bist du ihm auch schon einmal in dir begegnet? Wie ist dein persönlicher innerer Hägar so drauf? Wann tritt er auf den Plan? Was hat er gern und was mag er gar nicht? Wie sieht er aus? Oder heißt er bei dir nicht Hägar, sondern ... (Schwejk, Mephisto, Fräulein Rottenmeier, Inspektor Clouseau, Hulk, Lupo, Thatcher, Kali, Garfield, ...) und hat dementsprechend andere Eigenschaften?



Ich persönlich begegne meinem inneren Hägar zwar nicht mehr so häufig, aber immer noch gelegentlich (obwohl ich ihn schon oft in Kurse wie „Weniger Hägar wagen!“ geschickt habe) und versuche, mit ihm gut auszukommen und den Schaden, den er anrichtet, so weit wie möglich zu begrenzen. Und, um damit langsam zum Thema dieses Leittexts zu kommen: Ich versuche, ihn vor allem an zwei Themen heranzuführen, die ihm besonders schwerfallen und die für ihn so gar kein Heimspiel sind, weil sie in seiner Hau-Ruck-Welt keine große Rolle spielen: die Themen *Zuhören* und einen *offenen Dialog führen*. Schauen wir uns diese beiden Themen im Folgenden etwas genauer an.

Persönlicher Einschub mit pädagogischer Wendung (bei Ungeduld bitte lieber überspringen)

An dieser Stelle wollte ich eigentlich Hägar, dessen Zusammenhang mit unserem Thema ohnehin fraglich ist, hinter mir lassen. Doch es kam anders. Ich hatte den obigen Text noch einmal spät am Abend überarbeitet und träumte dann nachts ... von Hägar!

In dem Traum war ich Lehrer in einer Klasse, die ganz ähnlich aussah wie die die, die ich derzeit in den Hospitationen bei euch erlebe, mit ganz normalen Schüler:innen in Sweatshirts, Baseballkappen und mit Trinkflaschen, in einem abgenutzten Betonbau unserer Zeit. Irgendwie war ich verhindert, die nächste Stunde zu halten, und da trat Hägar auf den Plan, um mich zu vertreten (zu „supplieren“, wie man in Österreich sagt). In voller Montur mit Helm und Schwert trat er vor die Schüler:innen, die in Reih und Glied an ihren Tischen saßen, erfüllte den Raum mit seiner Stimme, lief hin und her, fuchtelte mit dem Schwert wild durch die Luft und erzählte vermutlich Geschichten aus seinem Wikingerleben. Alle Handlung lag bei ihm, die Schüler:innen saßen still und riefen nur hin und wieder „Oh!“ und „Ah!“, wurden von ihm aber sonst wie eine feindliche Horde in Schach gehalten.

Der Traum dauerte länger, aber die Handlung blieb immer gleich: Hägar redete mit Begeisterung, während er mit dem Schwert über den Köpfen der Schüler:innen fuchtelte, die das über sich ergehen lassen mussten. – Nach dem Aufwachen erschien mir der Hägar dieses Traums wie eine lückenlos vorprogrammierte Computerspiel-Figur (ein „Bot“). In seinem Programm war Unterricht offensichtlich fix definiert als „Lehrer spricht unablässig und dominiert das Geschehen“, und für die Schüler:innen war die Rolle von kleinen Wikingern vorgesehen, die nichts anderes im Sinn haben, als später einmal selbst so ein wildes Wikingerleben zu führen.

Als Bildungswissenschaftler fragte ich mich später: Haben wir nicht alle so ein Skript von Unterricht in uns, vergleichbar mit einem Computerprogramm, das aus einer alten Zeit stammt und das sich immer wieder abspult, wenn wir es nicht bewusst verändern? Mit „wir“ meine ich sowohl uns Lehrpersonen als auch die Allgemeinbevölkerung: Alle haben wir über so viele Jahre hinweg einen Unterricht erlebt, der zum Teil eingefahrenen Mustern folgte, und viele halten das unhinterfragt für das, wie Schule und Unterricht zu sein haben. Kennzeichen dieses alten, ja fast archaischen Skripts sind: Lehrerzentriertheit, Kontrolle, Stillsitzen, passiv-rezeptives Lernen, Eintönigkeit und Routine, Verneinung von Individualität und Diversität, und vor allem: Einwegkommunikation, also das Fehlen von echtem Zuhören und Dialog. Diese würden das Skript aufbrechen, das Computerprogramm zum Absturz bringen, und etwas Unvorhergesehenes und Neues ins Spiel bringen, das nicht mit einem engen Set von vorprogrammierten Routinen beantwortet werden kann. Etwas, das aus der Frische des Augenblicks entsteht, das einmalig, unberechenbar und neu ist und das eine ebenso einmalige, präsente und genau abgestimmte Antwort verlangt. – Deshalb sind Zuhören und Dialog genau das, was Hägar (oder zumindest: meinem inneren Hägar) besonders schwer fällt.

(Und, um einem Missverständnis vorzubeugen: In keiner Hospitation habe ich etwas erlebt, was mich auch nur entfernt an Hägar erinnert hätte, sondern ganz im Gegenteil immer das Bemühen um offenen Kontakt, authentisches Gespräch sowie individuelle Begleitung und Responsivität.)



1. Zuhören – und warum es so wichtig ist

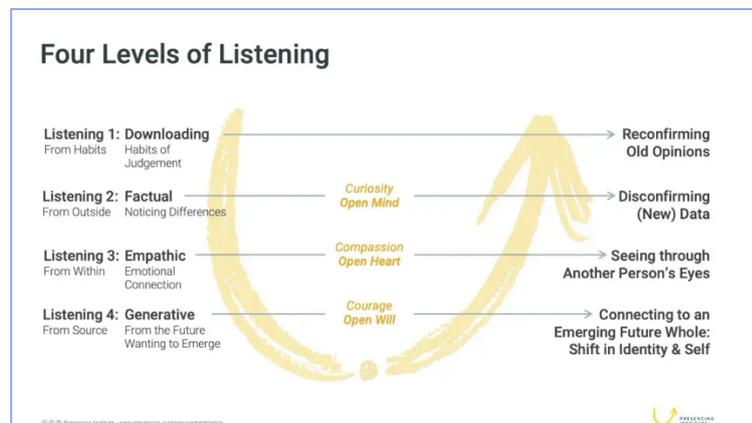
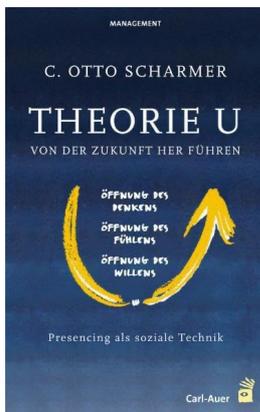
Nun zu unserem ersten Thema dieser Woche, dem Zuhören. Ihr erinnert euch, das Thema der vorigen Woche war *Innehalten*, und unser neues Thema *Zuhören* ist das, was aus der Stille dieses Innehaltens entstehen kann. Tiefes Zuhören (*deep listening*) ist nur in den Momenten möglich, in denen unser eigenes inneres Geplapper halbwegs schweigt und unsere rastlose Aktivität zur Ruhe kommt. Dieses Zuhören ist so elementar und grundlegend für jede (achtsame) Form von Kommunikation und Unterricht, dass es sich nur schwer umfassend beschreiben lässt. Hier ein paar Hinweise:

- Alle wollen gehört werden – Schüler:innen in der Klasse, Lehrer:innen im Kollegium, Menschen aller Gruppen in der Gesellschaft. Das aber kann nur gelingen, wenn auch wer da ist, der bereit und fähig ist zuzuhören. Doch für diese aufmerksame Zuhören – das über den persönlichen Nahraum hinaus auch eine politische Haltung ist – fehlen oftmals gelebte Vorbilder. Es wird im Alltag selten vorgelebt, in Schulen zu wenig gelehrt und in den Massenmedien sind eher Vorbilder für das Gegenteil anzutreffen. Sie zeigen bevorzugt Menschen, die sich selbst raumgreifend darstellen und sich in ihren Meinungen nicht verunsichern lassen durch die Argumente anderer. In der von den Medien vorgeführten Kommunikation ist Zuhören eher ein Zeichen von Schwäche, und das hinterlässt seine Spuren bei jungen Medienkonsumenten.
- Zuhören in realen Gesprächen setzt eine aktive Lenkung der Aufmerksamkeit voraus, die sog. Aufmerksamkeitsregulation. Darin sind viele, v.a. junge Menschen, nicht besonders gut – es wird z. B. eine dramatische Verkürzung der Aufmerksamkeitsspanne beobachtet. Wie die Forschung aber auch zeigt, kann diese Fähigkeit gezielt gefördert werden, und zwar durch Achtsamkeitspraxis und Meditation. Diese Übungsformen trainieren Aufmerksamkeit *an sich*, also unabhängig von den Objekten der Aufmerksamkeit. Das ist anders als im normalen Unterricht, wo die Aufmerksamkeit zwar auch geübt wird, in der Regel aber verknüpft mit den jeweiligen Unterrichtsinhalten, sodass sie selbst nie ganz im Fokus steht.
Dabei ist die Kompetenz der Aufmerksamkeitsregulation für unser gesamtes Leben von enormer Wichtigkeit: Aufmerksamkeit entscheidet darüber, was in unser Bewusstsein kommt und was nicht, sie ist der *gate keeper* unseres Geistes. Ohne die Fähigkeit zu einer bewussten, willentlichen Regulierung der Aufmerksamkeit sind wir den Umweltreizen und der systematischen Manipulation durch die Aufmerksamkeits-Ökonomie (von Werbung, Internet usw.) wehrlos ausgeliefert. Wie die Forschung zeigt, ist die Aufmerksamkeitsregulation langfristig gut trainierbar, und sie ist (neben der Emotionsregulation und einem veränderten Selbst-Welt-Verhältnis) der zentrale Effekt von Achtsamkeitspraxis. Wenn Schüler:innen und Lehrer:innen Achtsamkeit praktizieren, nützt dies dem Unterricht von beiden Seiten her und macht ihn fokussierter, präsenter und damit ertragreicher.
- Jede Form von achtsamer Kommunikation, egal ob im Unterricht oder anderswo, baut auf Zuhören auf. Zuhören ist daher das wichtigste unter allen *communication skills*. Während in einem Gespräch die andere Person spricht, sollten wir ausschließlich zuhören, den Raum für sie öffnen und nicht schon überlegen, was wir drauf antworten werden. Zuhören bedarf eines inneren Schweigens und Innehaltens, und genau das trainieren wir mit Achtsamkeit und Meditation.

“Deep Listening is a way of hearing in which we are fully present with what is happening in the moment without trying to control it or judge it. We let go of ... our usual assumptions and listen with respect for precisely what is being said. For listening to be effective, we require a contemplative mind: open, fresh, alert, attentive, calm, and receptive. We often do not have a clear concept of listening as an active process; we often see listening as a passive, static activity. In fact, listening ... is open and vibrant yet spacious, and it can be cultivated through instruction and practice. As a classroom practice, deep listening requires that students witness their thoughts and emotions while maintaining focused attention on what they are hearing. It trains them to pay full attention to the sound of the words, while abandoning such habits as planning their next statement or

interrupting the speaker. It is attentive rather than reactive listening. Such listening not only increases retention of material but encourages insight and the making of meaning.”¹

- Der anderen Person ganz zuhören, beinhaltet auch, der eigenen Resonanz auf das Gehörte zuzuhören und die davon ausgelösten Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken wahrzunehmen. Wir nehmen uns also beim Zuhören auch uns selbst wahr und belassen einen Teil unserer Aufmerksamkeit bei uns, aber im Unterschied zum Vorbereiten einer eigenen Antwort (wie oben angesprochen) identifizieren wir uns dabei nicht mit diesen inneren Reaktionen, machen sie nicht zu einer eigenen Position, die dringend nach Ausdruck verlangt, sondern nehmen sie als Hinweise wahr, durch die wir tiefer verstehen können, was *die andere Person* uns sagen will. Der Ausdruck „ich bin ganz Ohr“ meint diese Form des umfassenden Zuhörens, die unseren ganzen Körper und alle Wahrnehmungsorgane mit einbezieht.
- Das aktuell wichtigste und am differenziertesten entfaltete Modell des Zuhörens stammt aus der Arbeit zur *Theory U* am *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) in Boston². Es unterscheidet vier Arten des Zuhörens, die zunehmend mehr Kraft und Potenzial für Weiterentwicklung aufweisen und die sich wie ein Stufenlehrplan des Zuhörens lesen:
 1. *Downloading*: The listener hears ideas, and these merely reconfirm what he/she already knows.
 2. *Factual listening*: The listener tries to listen to the facts, even if those facts contradict his/her own theories or ideas.
 3. *Empathic listening*: The listener is willing to see reality from the perspective of the other and to sense the other’s circumstances.
 4. *Generative listening*: The listener forms a space of deep attention that allows an emerging future to manifest.³



In einer ins Deutsche übersetzten Beschreibung stellt Otto Scharmer diese vier *Grundarten des Zuhörens* so dar:

- Die *erste Grundart des Zuhörens* ist das *Downloaden*: Das Zuhören dient der Bestätigung bereits vorhandener Urteile ... Wir sehen nur das, was unserem gewohnheitsmäßigen Urteilen entspricht.
- Die *zweite Grundart des Zuhörens* ist das *gegenständlich-unterscheidende Zuhören*: ... Bei dieser Art des Zuhörens achten Sie auf das, was anders ist, was abweicht. Sie fokussieren sich auf diejenigen Aspekte der Realität, die von Ihren eigenen Vorstellungen abweichen ... Gegenständlich-unterscheidendes oder objektivierendes Zuhören ist der Grundmodus guter

¹ Quelle: <http://www.contemplativemind.org/practices/tree/deep-listening>.

² Vgl. <https://www.u-school.org> und <https://theory-u.de>.

³ Claus Otto Scharmer & Katrin Käufer, *Leading from the Emerging Future*, zitiert und leicht redigiert nach <https://uplift-connect.com/the-power-of-deep-listening/>). Daran angelehnt gibt es viele ausführlichere Beschreibungen im Internet, vgl. z. B. <https://www.visionession.de/4-arten-des-zuhorens/>.

Wissenschaft. Sie stellen Fragen und beobachten sorgfältig die Antworten (Daten), die Ihnen die Natur darauf gibt. ... Eine *dritte und tiefere Art des Zuhörens* ist das *empathische Zuhören* ... Hier findet eine Bewegung des inneren Ortes, von dem aus unser Zuhören geschieht, statt. ... Im Fall des empathischen Zuhörens, verschiebt sich unsere Wahrnehmung zum Anderen, zu dem Ort, von dem aus der Andere spricht. Wenn wir in diesen Modus des Zuhörens kommen wollen, müssen wir unsere empathische Fähigkeit – unsere Liebe – aktivieren, um so eine direkte Verbindung, von Herz zu Herz, zu der anderen Person aufzubauen. Gelingt dies, so spüren wir eine substanzielle Veränderung: Wir vergessen unseren eigenen Plan und beginnen die Welt mit den Augen des anderen zu sehen. ...

- Und nicht zuletzt gibt es eine *vierte Ebene des Zuhörens*. ... Ich nenne diese Ebene des Zuhörens *schöpferisches Zuhören* oder Zuhören aus dem in Entstehen begriffenen Feld der Zukunft ... Wenn wir auf dieser Ebene arbeiten, konzentrieren wir uns darauf, das eigene Ego aus dem Weg und aus dem Zentrum zu schaffen. Dadurch eröffnen wir einen inneren Raum der Stille und des Werdens, durch den hindurch eine andere Qualität von Gegenwärtigkeit anwesend werden kann, etwas Neues und Zukünftiges.⁴

Mehr zum Ansatz der Theory U und der Rolle des Zuhörens darin findet ihr unter:

<https://www.u-school.org>.

- Achtsames oder tiefes Zuhören im Unterricht wäre nach dieser Unterscheidung vor allem das *generative listening*, also jene Form des Hörens aus einem weiten Horizont, durch die das Auftauchen eines tieferen Verständnisses der Inhalte und beteiligten Personen ermöglicht wird und in der Neues entstehen kann. Dieses tiefe Zuhören setzt eine bestimmte innere Haltung voraus und fördert diese zugleich:

“Deep Listening involves listening from a deep, receptive, and caring place in oneself, to deeper and often subtler levels of meaning and intention in the other person. It is listening that is generous, empathic, supportive, accurate, and trusting. Trust here does not imply agreement, but the trust that whatever others say, regardless of how well or poorly it is said, comes from something true in their experience. Deep Listening is an ongoing practice of suspending self-oriented, reactive thinking and opening one’s awareness to the unknown and unexpected.”⁵

Diese Haltung des deep listening ist dem Zuhören in der Inquiry sehr ähnlich – mehr dazu in dem Arbeitsblatt zu *Die Inquiry – und großes Lernprojekt*, das wir kürzlich besprochen haben.

- Zum Abschluss noch ein Satz zur Wichtigkeit des Zuhörens in der Theory U: “**Listening** from all leadership capacities is most underrated. It’s at the source of all great leadership. Often, at the source of leadership failure is a lack of listening. So, it’s an important skill for leadership and all means of professional mastery, as well as our personal lives.”⁶ Könnte das für die Schule sogar noch mehr gelten als für das Management? Oder, anders gefragt: Wenn wir Klassenführung als eine Form von Führungsaufgabe begreifen, gilt dieser Satz dann nicht mindestens ebenso sehr für die Schulpädagogik? Wir sollten einsehen, dass wir in der Bildung durch Zuhören freundlicher, angemessener und nachhaltiger führen als durch Anweisung, Kontrolle und Sanktionen.



Claus Otto Scharmer

⁴ Aus der Einleitung des Buches von C. Otto Scharmer, Theorie U. Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik (2009), zit. n. <https://change kommunikation.wordpress.com/2009/10/09/otto-scharmer-vier-arten-des-zuhorens/> (leicht redigiert)

⁵ Quelle: <https://www.mindful.org/deep-listening/>

⁶ Quelle: <https://www.u-school.org/listening-assessment>.

2. Dialog – die hohe Kunst des gemeinsamen Nachdenkens

Kommen wir nun zu der Form des Gesprächs, in der das Zuhören die größte Bedeutung hat: dem Dialog. Ein lebendiger, fruchtbarer Dialog ist ein gemeinsames Nachdenken und Hinfühlen, ein offener Raum, in dem sich die Kenntnisse und Meinungen, Wahrnehmungen und Absichten der beteiligten Personen begegnen und durchdringen können und in dem etwas Neues entstehen kann, das die Horizonte und Erwartungen aller einzelnen übersteigt. Dialog ist eine gemeinsame offene Sinnsuche. Dialog ist nicht Darstellung von fixen Standpunkten oder früher Gedachtem (das geschieht eher in Debatte und Diskussion), sondern zielt auf das Hervorbringen des Noch-nicht-Gedachten. Er impliziert auch die Bereitschaft, die eigenen Vormeinungen aufzugeben, ja manchmal sogar die scharfen Grenzen von Ich und Du. Das geschieht im Vertrauen auf etwas Gemeinsames, ein Wir, das durch den Prozess des Dialogs gefördert wird und das zum Subjekt neuer, emergenter Einsichten in einem zieloffenen Prozess gemeinsamen Erkennens werden kann. Und damit ist diese Form des Dialogs auch das, was wir im Unterrichtsgespräch anstreben und was dazu beiträgt, dass die fruchtbaren Momente im Unterrichtsgeschehen häufiger werden.

Kein anderer Autor hat unser gegenwärtiges Verständnis von Dialog mehr geprägt als der Kernphysiker David Bohm mit seinem Buch *Der Dialog: Das offene Gespräch am Ende der Diskussionen* (¹⁰2021). Sein Ansatz liegt auch den *Vier Ebenen des Zuhörens* von Otto Scharmer zugrunde (s.o.), und die aktuell von vielen Autor:innen zitierten *10 Kernfähigkeiten des Dialogs* basieren auf der Pionierarbeit von David Bohm. Hier ein kurzer Überblick über diese zehn Kernfähigkeiten – ihr werdet beim Lesen feststellen, dass sich darin einige der Haltungen der Achtsamkeit wiederfinden:



David Bohm (1917-1992)

Die 10 Kernfähigkeiten des Dialogs nach David Bohm⁷

1. Eine lernende Haltung einnehmen

- Nicht als Expert:in auftreten, sondern den Anfängergeist und die Haltung des Nicht-Wissens verkörpern.
- Offen-Sein für Neues, Interesse an der Sichtweise der anderen Person zeigen und bereit sein, die eigenen Sicht- und Verhaltensweisen in Frage zu stellen.

2. Radikalen Respekt zeigen

- Die andere Person in ihrer Eigenart akzeptieren; dieses Sosein auch bei Fremdheit und Andersartigkeit als legitim und gleichwertig anerkennen.
- Versuchen, die andere Person tiefer zu verstehen und ihre Perspektive einzunehmen – was v.a. bei Ablehnung oder Misstrauen besonders schwerfällt.

3. Von Herzen sprechen

- Direkt und kraftvoll von dem sprechen, was mir wichtig ist und mich bewegt, nicht abstrakt, distanziert und „aus dem Kopf“; dabei mehr auf den Inhalt als auf die Wirkung bedacht sein.
- Einfach und klar sprechen, ohne durch den Sprechstil eine Maske aufzusetzen sowie ohne Belehrungen, lange theoretische Betrachtungen oder intellektuelle Selbstdarstellung.

4. Generativ zuhören

- Aktiv und empathisch zuhören, dabei eigene Reaktionen wie Abwehr, Widerspruch oder Ablenkungsversuche beobachten; während des Zuhörens nicht an der eigenen Entgegnung basteln.
- Konzentriert und offen zuhören, um zu ermöglichen, dass zuvor Unsichtbares sichtbar wird, Neues entsteht und die andere Person sich selbst entdeckt; ihr die grundlegende Erfahrung ermöglichen, vorbehaltlos gehört zu werden.

⁷ Unter Verwendung der Darstellungen von https://k3-klimakongress.org/wp-content/uploads/2022/10/1_4-PPP_Gemeinsam-Denken_Der-Dialog-nach-David-Bohm_Workshop.pdf und <http://www.fiedlercoaching.de/dialogbegleitung.php>

5. Annahmen und Bewertungen suspendieren

- Sich die eigenen Vorannahmen und Bewertungen bewusst machen, sie von Beobachtungen unterscheiden und hinterfragen.
- Annahmen und Bewertungen „in der Schwebe halten“, sie „suspendieren“, sie also vorübergehend ausblenden und auf ihnen keine Reaktion gründen.

6. Erkunden

- Erkunden der Position des Gegenübers durch aufrichtige, interessierte Fragen, in dialogischer Verbundenheit und mit der Haltung von Neugierde, Achtsamkeit und Bescheidenheit.
- Fragen stellen, um die andere Person tiefer zu verstehen – und nicht, um sie auszuforschen, sich selbst in Szene zu setzen oder die Führung zu übernehmen.

7. Produktiv plädieren

- Die eigene Sichtweise darlegen, sie nachvollziehbar machen und ihren Hintergrund aufzeigen, einschließlich der eigenen Unsicherheiten.
- Die Herkunft eigener Bewertungen deutlich machen und die andere Person am eigenen Denkprozess beteiligen, anstatt sie nur mit meinem Denkprodukt zu konfrontieren

8. Offenheit

- Die eigenen Beweggründe transparent machen und auf die Beweggründe der anderen Person ohne Vorurteile und Kritik eingehen.
- Bereit sein, sich von den eigenen Überzeugungen zu lösen.

9. Verlangsamung zulassen

- Die innere Verlangsamung zulassen, dem Verstehensprozess Zeit geben, das Gesagte ganzheitlich erfassen und wirken lassen.
- Die äußere Verlangsamung fördern durch langsames Sprechen und durch Rituale, wie z.B. einen Redestab (es spricht nur die Person, die dieses Objekt in der Hand hält).

10. Die Beobachterin beobachten

- Sich selbst wie von außen beobachten und sich dabei bewusst machen, dass wir die andere Person auch von außen und wie durch eine Brille von eigenen Gefühlen und Vorannahmen sehen.
- Dabei Projektionen bemerken, bevor sie ihr destruktives Potenzial entfalten, und vermeiden, vorschnell und abwehrend zu reagieren.



Mehr zu diesen zehn Kernfähigkeiten des Dialogs findet ihr auch in dem Auszug aus dem *Art of Hosting Handbuch* (siehe Link im Prompt).

Wer diese Form von Dialog praktizieren will, braucht Mut und Vertrauen: Mut, sich auf diesen Prozess mit ungewissem Ausgang einzulassen, ein Prozess, von dem wir zunächst nicht einmal wissen, ob er etwas bringt und wenn ja, was. Und Vertrauen, dass dieser Prozess gelingen kann, selbst wenn er den bisherigen Gewohnheiten des eigenen Sprechens und Miteinander-Umgehens widersprechen sollte. Er ist ein Wagnis, für dessen Gelingen entscheidend ist, ob wir uns innerlich darauf einlassen wollen oder nicht.

Dazu eine offene Frage:

Welche Bedeutung haben diese Prinzipien und Kernfähigkeiten für das Sprechen und den Dialog in unserer Jahresgruppe? Wollen wir uns auf diese tiefe Form des Dialogs einlassen?

Exkurs: Gibt es spezifische Prinzipien eines *achtsamen Dialogs*?

Die *10 Kernfähigkeiten* nach Bohm beschreiben die Grundlagen des Dialogs unabhängig von dessen Kontext und Anwendungsbezug. Deshalb sei zum Abschluss noch kurz die Frage gestellt, ob es darüber hinaus auch Prinzipien gibt, die speziell für einen *achtsamen Dialog* gelten.

Saki Santorelli (2016, S. 67f) hat dazu *21 Guiding Principles* für den Dialog im Kontext von Achtsamkeitsveranstaltungen herausgearbeitet. Er spricht dabei von *dialogue and inquiry* als einer Art Doppelpack und betont damit die Wichtigkeit des gemeinsamen Erforschens von subjektiver Erfahrung im Dialog. Hier sind seine Prinzipien, zunächst im englischen Original und danach in einer Übersetzung mit leichten Anpassungen an die Schulpädagogik:



Saki F. Santorelli, Director des UMass Medical School Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society

1. Dialogue and inquiry is an expression and reflection of mindfulness meditation practice.
2. Dialogue and inquiry is grounded in the body.
3. Dialogue and inquiry is grounded in present centered awareness.
4. Dialogue and inquiry is respectful.
5. Dialogue and inquiry is an expression of awareness. Awareness illuminates and, in turn, seems to be further illuminated and enriched by the new knowing discovered through the process.
6. Dialogue and inquiry is directed towards inner growth and the implications of this learning and growth in everyday life.
7. Dialogue and inquiry is an expression of the dignity, nobility, and multidimensionality of a human being.
8. Dialogue and inquiry is non-goal oriented.
9. Dialogue and inquiry is for the benefit of the participant, not for the teacher (although the teacher and other program participants may benefit enormously from being in this kind of relationship with another).
10. Dialogue and inquiry is intimate.
11. Dialogue and inquiry is not directed towards changing or fixing anyone or anything.
12. Dialogue and inquiry is about discovering and cultivating greater understanding.
13. Dialogue and inquiry, even when painful, is always oriented towards the principle of ennobling.
14. Dialogue and inquiry is founded upon the sovereignty of every human being. Permission is always asked before proceeding with inquiry.
15. Dialogue and inquiry both provokes and educates through direct experience the possibility of a person learning to “turn towards” the difficult and/or unwanted in service of discovering innate capabilities obscured by what is conditioned and habitual.
16. Within MBSR dialogue and inquiry often occurs in community.
17. In the presence of dialogue and inquiry, the community does not give advice.
18. In the presence of dialogue and inquiry, the community learns to bear witness to the self-revealing of another.
19. In the presence of dialogue and inquiry, one of the great gifts of an MBSR program community is their capacity to listen and “sit” with one another in solidarity and silence.
20. What happens in dialogue and inquiry is not fair game for any other member of the community to speak about without first seeking permission from the person who spoke about their experience.
21. What is revealed by and about oneself in dialogue and inquiry may become a treasury for the many.

Quelle: Santorelli, Saki (2016) Remembrance: Dialogue and inquiry in the MBSR classroom. In: Donald McCown/Diane Reibel/Marc S. Micozzi, Resources for teaching mindfulness. An international handbook, New York: Springer, p. 47-68.

Hier die Übersetzung mit leichten Anpassungen für eine Anwendung in der Schulpädagogik:

1. Achtsamer Dialog ist eine **interpersonelle Achtsamkeitsübung**.
2. Achtsamer Dialog hat seine Basis in einem umfassenden **körperbasierten Erspüren**.
3. Achtsamer Dialog setzt **Präsenz** voraus, ein Gewahrsein für den gegenwärtigen Augenblick.
4. Achtsamer Dialog **respektiert die authentische individuelle Ausdrucksform** aller Beteiligten.
5. Achtsamer Dialog basiert auf einer **wachen Offenheit für spontan auftauchende Einsichten**.
6. Achtsamer Dialog **dient der Entwicklung der Personen** und ihrer Umweltbeziehungen.
7. Achtsamer Dialog achtet die **Würde, Besonderheit und Multidimensionalität** aller Beteiligten.
8. Achtsamer Dialog ist **nicht fixiert** auf vorgefasste inhaltliche Ziele.
9. Achtsamer Dialog ist **dem Nutzen aller Beteiligten verpflichtet**.
10. Achtsamer Dialog ist eine relativ **intime Form der Kommunikation**.
11. Achtsamer Dialog zielt **nicht** darauf ab, die andere Person zurechtzubiegen oder zu **beeinflussen**.
12. Achtsamer Dialog eröffnet und kultiviert ein **tiefes und umfassendes Verstehen**.
13. Achtsamer Dialog stärkt die **Selbstachtung** der Person, auch in schmerzhaften Momenten.
14. Achtsamer Dialog ist **nicht aufdringlich** und wahrt die Souveränität der anderen Person.
15. Achtsamer Dialog ermutigt und befähigt zu **Konfrontation mit Ungewissheit und Verunsicherung**.
16. Achtsamer Dialog ist ein **gemeinsames Erkunden individuell-subjektiver Erfahrung**.
17. Achtsamer Dialog ist **nicht der Raum für Ratschläge**.
18. Im achtsamen Dialog lernt die Gruppe, **Zeuge persönlicher Selbstoffenbarung** zu werden.
19. Im achtsamen Dialog lernt die Gruppe, **miteinander in Schweigen und Solidarität** zu sitzen.
20. Im achtsamen Dialog erworbenes Wissen über Personen darf nur **mit deren Erlaubnis** weitergegeben werden.
21. Im achtsamen Dialog erworbenes Wissen über Personen wird zum **gemeinsamen Schatz** der Gruppe.

Vorschlag:

Nimm einen Stift und streiche alle Zeilen durch, die nicht deinem persönlichen Verständnis von Dialog und Unterrichtsgespräch entsprechen.

Was bleibt dann übrig? Was fehlt? Was ist dir besonders wichtig?

Reflexionsfragen (zum ganzen Leittext):

- Wie fördere ich in meinem Unterricht das **Zuhören**?
Bin ich selbst ein gutes Vorbild darin?
- In welchen Situationen haben die Gespräche in meinem Unterricht eine Ähnlichkeit mit den hier vorgestellten Konzepten von **Dialog**?
In welchen Situationen sind sie ganz anders? Und zwar wie?