

Haltung und Dialogkultur

Abend. Mahl. Zeit. 
Gemeinsam für die Demokratie.

Zuhören

Gegenseitiges Zuhören ist die Basis für einen Dialog und bedeutet Offenheit und Präsenz im Austausch. Mit offenem Herzen und ganzer Seele zuzuhören, ist eine Kunst. Es bedeutet zunächst alles aufzunehmen, was vom anderen ausgedrückt wird und auf sich wirken zu lassen. Dabei ganz Ohr zu sein und dem Gegenüber Raum für seine Ausführungen zu geben. Das bedeutet nicht unbedingt, dass ich inhaltlich zustimme, aber ich übe mich in Respekt vor dem anderen und seiner Erfahrung. Ich versuche, die Gegenperspektive zu verstehen. Ein tieferes Verständnis entsteht durch Empathie, ein Einfühlen in die Gedankenwelt des Gegenübers.

Lasse den anderen aussprechen!

Höre der anderen zu, als sprächest du selbst!

Wenn du nicht sicher bist, was der andere gesagt hat, wiederhole es und frage nach!

Sprechen

Das Sprechen ist authentisch und verantwortungsbewusst. Das Gesagte ist ein echtes Anliegen und kommt aus dem Herzen. Es drückt die eigenen Gefühle und Überzeugungen aus. Es kann sanft wirken oder leidenschaftlich sein, Anregung oder Provokation.

Sprich so, dass der andere dich verstehen kann!

Fasse dich kurz, rede von Herzen, sei wesentlich!

Benutze „ich“ statt „man“!

Ein Projekt von



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Haltung und Dialogkultur



Innehalten

Pausen wirken Wunder. Der Heilige Geist wohnt in den Zwischenräumen. Beim Innehalten kann das Gehörte sacken und sich verbinden. Es vertieft mein Verständnis, ich nehme den anderen wahr und bleibe trotzdem bei mir. Vorschnelle Bewertungen können im Stillen für sich hinterfragt werden. Die Sensibilität für das Gesagte ermöglicht ein Lauschen auf tiefere Zusammenhänge und neue kreative Impulse.

Warte einen Atemzug, bevor du antwortest!

Gönne dir einen Moment der Stille!

Wenn du keine Antwort hast, sage es!

Einstimmen

Der Dialog vertieft sich dadurch, dass sich die Teilnehmenden aufeinander einstimmen. Im Vordergrund steht, was sie miteinander verbindet. Sich zu synchronisieren öffnet den Raum für Gemeinsames und ein Wir-Empfinden. Differenzen und Spannungen können offener betrachtet werden und es ergibt sich die Möglichkeit zu Einigung und Zustimmungen.

Versuche zu verstehen, was für den anderen wesentlich ist!

Sei empathisch, sei respektvoll!

Es geht nicht um Recht oder Schuld. Es geht darum, zwei Wirklichkeiten wahrzunehmen und zusammen zu einem tieferen Verständnis darüber zu kommen.

mit freundlicher Unterstützung von zusammenwir.de