

## Einführung Reflective Structured Dialogue

Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie etwas diskutiert haben, das Ihnen wirklich wichtig war und Sie es mit jemandem diskutiert haben, der eine ganz andere Sichtweise hat als Sie. Wie ging es Ihnen?

Wollten Sie Ihren Gesprächspartner überzeugen, fühlten Sie sich bedroht, vielleicht angegriffen? Wenn ja, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Wir alle fühlen uns manchmal so. Unterschiede sind für uns bedrohlich. Warum ist das so? Das kann etwas damit zu tun haben, wie unser Gehirn arbeitet. Reden über Unterschiede kann uns in der Frage herausfordern, wer wir sind, unsere Identität, unseren Glauben an Richtige, unsere Werte, unsere Weltanschauung.

- Und wenn wir in unserer Identität herausgefordert werden, fühlen wir uns bedroht.
- Und wenn wir uns bedroht fühlen wollen wir gegen die Bedrohung kämpfen, fliehen oder wir erstarren. Kämpfen, fliehen und erstarren.
- Und alle diese Antworten beschränken unsere rationalen Fähigkeiten und unsere Fähigkeit zu wählen.

Um unser Überleben zu sichern ist ein Teil unseres Gehirns immer daran, die Umgebung zu beobachten, woher eine Gefahr oder eine Bedrohung kommen könnte. Wir alle kennen Situationen aus der Vergangenheit, in denen uns das Gesagte von jemanden verletzt hat oder Situationen, die uns verletzlich gemacht haben und einen bedrohlichen Nachgeschmack zurück liessen. Sobald wir „Signale der Bedrohung“ erkennen, fühlen wir uns herausgefordert. Wenn wir einen Angriff wahrnehmen, löst unser Gehirn ein Hormon aus: „Achtung Gefahr“. Es hilft uns auf der Hut zu sein. In dieser Verfassung sind wir eher in einem Modus andere Personen misszuverstehen; sie als Angriff zu verstehen. Wenn das passiert, sind wir dabei einen Angriff abzuwehren, die Situation zu verlassen oder einfach nichts mehr zu sagen: Kämpfen, fliehen oder erstarren.....

Wir verlieren den Zugang zu unseren höheren Hirnfunktionen und verlieren unsere Möglichkeit zu wählen und zu überlegen wie wir reagieren wollen. Weil Menschen und ihre Antworten eng miteinander verstrickt und aufeinander bezogen sind, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass, wenn eine Person angreift und sich verteidigt – auch die andere Person das macht, Dann kann ein Prozess aus Angriff und Verteidigung entstehen, ein festgefahrener Konversationsmuster entwickelt sich und der Konflikt eskaliert.

Wenn Menschen sich in ihren Werte und Weltanschauungen bedroht fühlen, entstehen Kommunikationsmuster, die eng, vorhersehbar, selbstverstärkend und selbstbewahrend und sehr schwierig aufzulösen sind. Wenn Unterschiede die tiefsten Leidenschaften und Werte bedrohen sind Konflikte, destruktive Gespräche und Polarisierungen das wahrscheinlichste Resultat.

In einem solchen Umfeld ist die Methode des Reflective Structured Dialogue (RSD) entstanden. In der Diskussion um Abtreibung um die „babykillers/women haters“ in den frühen 80ziger Jahren. Die Medien, die die Unterschiede weiter betonten und anheizten. Dann kamen Gewalt und Verletzungen dazu. Die Menschen fühlten sich bedroht. In dieser Atmosphäre entstand RSD.

In der Hitze von Konflikten werden sowohl Wahrnehmung als auch Erinnerungsvermögen beschränkt. Das macht es viel einfacher sich an die Verletzungen zu erinnern, an die Dinge, die uns einschränken und das Schwarz-Weiss-Denken. Es ist viel schwieriger sich an die positiven Dinge zu erinnern und wahrzunehmen, dass wir mit Menschen in Kontakt zu sein. Daraus kann sich ein enges und zerstörerisches Kommunikationsmuster entwickeln, das dazu führt, dass die Menschen in Allgemeinplätzen über sich selbst und die Anderen reden. Die Anderen werden als Feinde und Teufel charakterisiert. Das macht es einfacher, den Anderen abzutun, Schlagworte und Stereotypisierungen zu nutzen und ihn auf Distanz zu halten. In diesem Prozess reden die Leute lieber nur mit Gleichgesinnten und damit stärken sie wiederum ihre Sichtweise. Aus der Sozialpsychologie wissen wir, dass, wenn Leute nur mit Gleichgesinnten reden, es die extremsten Sichtweisen sind, die die grössten Chance haben, sich durchzusetzen.

Wenn Menschen andere als „Andere“ charakterisieren, wird es einfacher diese abzulehnen und sie zu verteufeln. Das kann eine entsprechende reziproke Antwort von Ablehnung zur Folge haben, was dann dazu führt, dass die Leute sich in Gruppen und Parteien separieren, jede Gruppe für sich, weil sie sich bedroht fühlen. In diesen Gruppen sind jeweils nur Gleichgesinnte. Man trifft sich mit denjenigen, die die gleiche Meinung teilen. Neugierde, Offenheit und Wohlwollen gegenüber anderen Sichtweisen werden dadurch ganz allgemein unwichtig und ersetzt durch Sicherheit, den Druck sich einzufügen und der Rechtsgläubigkeit gegenüber der eigenen Sichtweise.

In solchen Konfliktsituationen ist die Herausforderung einen Weg zu finden, um die Fähigkeit der Menschen zu vergrößern sorgfältiger wahrzunehmen, sich an mehr zu erinnern und im Angesicht von Konflikten wirksamer zu kommunizieren. Es geht darum die Neugierde zu wecken, den anderen als ganzen Menschen zu sehen und die Bereitschaft, die Erfahrung des Anderen zu verstehen.

Aus Sicht von Public Conversations Project ist ein Dialog eine strukturierte Konversation geführt durch eine gemeinsame Vereinbarung betreffend Kommunikation. Die Konversationen haben den Zweck, das Verständnis und den Respekt zwischen Menschen, die tiefgreifend unterschiedlich sind, zu erhöhen. Ein Dialog, vor allem am Anfang, ist eine sehr strukturierte Konversation, die die Bedrohung reduziert und das Gefühl von Sicherheit erhöht. Das geschieht durch die Unterstützung der Teilnehmenden in der Vorbereitung, beim Erstellen der gemeinsamen Kommunikationsvereinbarungen und im Gestalten eines straffen und strukturieren partizipativen Dialog-Prozesses. Diese Dinge kommen zusammen und geben den Teilnehmenden die Möglichkeit sich vorzubereiten und sie zeigen auch, dass es Grenzen in der Konversation gibt. Das erhöht die Bereitschaft der Leute offen zu sprechen, weil sie weniger Angst davor haben, angegriffen zu werden.

Eine Herausforderung in der Arbeit mit Konflikten ist, dass es leicht ist sich von seinen Gefühlen leiten zu lassen und aus dem Moment heraus zu reagieren. Um das zu durchbrechen, brauchen die Menschen ein Gefühl von Empowerment (Selbstermächtigung). Empowerment entsteht indem man sich in seiner Selbstwirksamkeit wahrnimmt, in dem man wählen kann und über eine gewisse Kontrolle verfügt. Wenn die Menschen eine Wahl und eine Form von Kontrolle haben, fühlen sie sich ermächtigt. Der Dialogprozess von RSD unterstützt die Menschen dabei.

In Dialogprozessen von RSD wird versucht dieses Gefühl der Selbstermächtigung (Empowerment) den Menschen auf verschiedenen Wegen zu geben.

- In der Vorbereitung der Workshops mit den Personen um ihre eigene Form des Dialogs zu finden und ihren Prozess zu definieren. Das führt dazu, dass sie das Gefühl von Eigentümerschaft gegenüber dem Prozess entwickeln und die Kontrolle haben.
- Ein anderer Punkt ist die Regel des Sprechens und des Weitergebens; diese ist sehr stark und gibt den Menschen die Möglichkeit zu sprechen oder nicht zu sprechen, das Wort weiterzugeben, wenn sie nichts sagen wollen. Das gibt ihnen die Kontrolle wie und ob sie antworten wollen. Wenn das Gefühl von Eigentümerschaft, Kontrolle und die Wahlmöglichkeiten vorhanden sind, fühlen sich die Menschen gestärkt in ihrer Selbstermächtigung.

Um zu den höher entwickelten Regionen des Gehirns Zugang zu haben, brauchen wir als erstes Bedenkzeit. Zeit um uns zu überlegen, was wir denken und fühlen und auswählen können, wie wir antworten möchten. PCP unterstützt das auf verschiedene Art und Weise. Erstens in der Vorbereitungsphase: Den beteiligten Menschen werden Fragen gestellt, die zur Reflexion anregen und sie dabei unterstützen herauszufinden, welche Antwort-Möglichkeiten sie haben und für welche sie sich entscheiden.

Die Entwicklung des Dialogprozesses ist getragen von der Struktur des Prozesses. Es sind spezifische Schritte vorhanden, die den Teilnehmenden Zeit geben zum Überlegen und klar zu werden, was passiert und wie sie darauf reagieren wollen. Das ist das, was Dan Siegel „Mindsight“ nennet. „Mindsight“ bedeutet, dass man weiss,

was mit sich selbst passiert, mit seinen Gefühlen und Gedanken und einen Sinn dafür haben könnte, wie es dem Anderen geht. Je mehr Mindsight es in einer Kommunikation gibt, umso weniger treten Polarisierungen und Verhärtungen und weniger destruktive, zerstörerische Konflikte gibt es, dafür mehr gegenseitige Verbindungen. Deshalb gibt es im Dialog-Prozess von PCP Reflexionszeiten, damit das Mindsight aufgebaut werden kann und die Kommunikation konstruktiver wird.

Alle diese Komponenten des Dialogs kommen zusammen und bilden eine Atmosphäre, damit sich Menschen sicher genug fühlen um sich mitzuteilen. Je mehr man sich mitteilt umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich versteht. Und je mehr man sich verstanden fühlt umso besser kann man dem Anderen und seiner Sichtweise zuhören und versuchen zu verstehen. Damit entsteht ein gemeinsames Verständnis, Kommunikationsmuster beginnen sich zu verändern und führen dazu, dass sich auch Beziehungen verändern.

Übersetzung und Zusammenfassung:

Astrid Frischknecht

astrid.frischknecht@aeb.ch

Essential Partners (ehemals Public Conversations Project)

186 Alewife Brook Pkwy

Cambridge, MA 02138

617 923-1216 X12

<http://www.whatisessential.org>

seecon gmbh

Public Conversation

Alpenstrasse 62

2502 Biel/Bienne

[www.seecon.ch](http://www.seecon.ch)

[www.publicconversation.ch](http://www.publicconversation.ch)

aeB Zürich

Sumatrastrasse 11

8006 Zürich

[www.aeb.ch](http://www.aeb.ch)