

Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft

HS 2024/25

Erstbetreuung: Prof. Dr. Axel Föller-Mancini

Zweitbetreuung: Dipl.-Soz.-Wiss. Siamak Farhur

Bachelorarbeit

Am Du zum Ich werdend – Der innere Prozess in der Begegnung mit dem Fremden als Übungsweg

eingereicht von:

Vanessa Berndt

Hopmannstr. 4

53177 Bonn

kultursensibel@outlook.com

Philosophie, Kunst & Gesellschaft

Matr. Nr.: 4063

Abgabe: 27.11.2024

Inhalt

Warum dieses Thema? – Eine persönliche Einleitung	4
1 Die gespaltene Gesellschaft	6
2 Das Ich und Das Du, das Wir und das Ihr	8
2.1 Die Entwicklung von Ich und Identität	8
2.2 Kultur und kulturelle Identität.....	10
2.3 Das Fremde und die Schattenanteile	12
3 Der Dialog.....	15
3.1 Martin Buber und das Wirkliche im Leben.....	16
3.2 Otto Scharmer und das Schöpferische Zuhören	19
3.3 Carl Rogers und die klientenzentrierte Gesprächsführung.....	21
3.4 Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	23
3.5 David Bohm und die Entstehung eines neuen Denkens.....	25
4 Ein Sonderfall: die interkulturelle Kommunikation.....	29
5 Die zwischenmenschliche Begegnung aus geisteswissenschaftlicher Sicht der Anthroposophie.	36
6 Ein praktischer Übungsweg zur Vorbereitung eines schöpferischen, interkulturellen Dialogs	40
6.1 Erste Übung: Sachgemäßes Denken und die Konzentration auf das Wesentliche.....	41
6.2 Zweite Übung: Stärkung des Willens und der Initiativekraft	41
6.3 Dritte Übung: Gelassenheit und das Überwinden von Antipathie und Sympathie	42
6.4 Vierte Übung: Positivität.....	42
6.5 Fünfte Übung: Unbefangenheit.....	43
6.6 Sechste Übung: Inneres Gleichgewicht.....	44
7 Fazit und Ausblick	45
Bibliographie.....	47
Abbildungsverzeichnis	50
Eidesstattliche Erklärung.....	51

Warum dieses Thema? – Eine persönliche Einleitung

Fremde Kulturen und Sichtweisen auf die Welt faszinierten mich schon immer. Mit der Zeit entwickelte sich dies zu dem Wunsch, Andersdenkende zu verstehen und mich in ihre Perspektive hineinzusetzen. So kam es zu Dialogen mit Mitgliedern verschiedener Kulturen und Glaubensgemeinschaften, aber auch mit Extremisten und vielen anderen Menschen, die von unserer Gesellschaft meist gemieden und an den Rand gedrängt werden. Vieles, das sie äußerten, konnte ich zwar nicht akzeptieren, jedoch wollte ich es aus ihrer persönlichen Lebensgeschichte heraus verstehen lernen.

So entwickelte ich mich auch beruflich zu einer Brückenbauerin zwischen verschiedenen Gesellschaftsformen und Kulturen. Diese Erfahrungen wurden während eines vierjährigen Aufenthalts beim Stamm meines Mannes in der marokkanischen Sahara und eines dreijährigen Aufenthalts bei yukatekischen Mayas in Mexiko zusätzlich vertieft. Ich erlebte vieles, das mir absolut fremd war. Um zu verstehen, ein Teil des Gesellschaftssystems zu werden und eine größtmöglich emische Sichtweise zu entwickeln, war es mein Ziel, die „Brille“ meiner eigenen Kultur abzulegen, ohne mich jedoch selbst gänzlich zu verlieren.

Bei all dem beobachtete ich mich selbst und entdeckte, dass diese Art des Dialogs eine Veränderung meiner Eigen- und Fremdwahrnehmung in mir auslöste. Sie in Worte zu fassen, fiel mir schwer. Immer weniger gelang es mir auch, Partei für einen Standpunkt zu ergreifen, da ich stets Verständnis für alle Perspektiven entwickelte.

Im Laufe meiner Ausbildungen in den Bereichen Psychologie und Coaching stieß ich auf so manche Werke und Methoden, die mir ermöglichten, das auszudrücken, was während des Dialogs mit so vielen verschiedenen Menschen in meinem Inneren geschah.

In dieser Arbeit möchte ich genau diesen Bereich unterschiedlicher Autoren beleuchten: Wie entsteht ein wirklicher Dialog? Welcher Prozess geschieht im Inneren eines Menschen während des Dialogs? Und daraus folgend: Welche Voraussetzungen benötigt ein gelingender Dialog?

Der begrenzte Rahmen der vorliegenden Arbeit wird dem Thema nicht gerecht. Die Erarbeitung fand auf einer breiteren und tieferen Weise statt als er hier dargestellt werden kann. Die Arbeit ist die Frucht jahrelanger Erfahrungen, Begegnungen, Reflexionen und Recherchen.

Auch würde der praktische Teil, mit dem diese Seiten abschließen, eine nähere Untersuchung und Auswertung erfordern.

Von daher kann dieser Ansatz als der Grundstein eines Konzepts verstanden werden.

Diese Arbeit konzentriert sich hauptsächlich auf den interkulturellen Dialog, jedoch lassen sich ihre Ergebnisse auch auf andere Dialogarten, so z. B. in den Bereichen Politik oder Gender, übertragen.

„Dein Mitmensch ist dein Spiegel. Wenn dein eigenes Gesicht rein ist, wird auch das Bild, das du siehst, makellos sein. Wenn du aber deinen Mitmenschen betrachtest und einen Makel siehst, ist es deine eigene Unvollkommenheit, der du begegnest.“
(Baal Shem Tov, jüdischer Gelehrter)

1 Die gespaltene Gesellschaft

Unsere Gesellschaft ist zurzeit gespalten wie selten zuvor. Wir erleben

„[...] einen regelrechten Gewissenskrieg bei Themen wie Sexualethik, Einwanderung, globale Erwärmung und – ganz aktuell – Impfungen. Mit anderen Worten: Wir sprechen von Kulturkriegen, Zivilisationskonflikten, Identitätskonflikten, und das gerade zu einem Zeitpunkt, an dem die Herausforderungen des Zeitalters der Menschheit eine stärkere Zusammenarbeit und Kooperation erfordern.“¹

Globalisierung und digitale Vernetzung lassen die Welt wie ein kleines Dorf erscheinen. Obwohl die Menschen noch nie derart miteinander verbunden waren, entfernten sie sich in den letzten Jahren zunehmend voneinander. Viele identifizieren sich z. B. mit einer sozialen Bewegung, einer politischen Partei, einer Religion oder einem bestimmten Gender und sind kaum noch offen für den Austausch mit Menschen anderer Meinungen und Ansichten. Sehr deutlich ist dies in den sozialen Medien zu erkennen, deren Algorithmen dafür sorgen, dass man in einer Bubble unter Seinesgleichen bleibt und dabei Feindbilder aufbaut.

Online-Formate wie „ZDFUnbubble“² versuchen, Menschen verschiedener Meinungen durch gezielte Fragen einander anzunähern und sich wortwörtlich in der Mitte treffen zu lassen. Diese Mitte besteht aus einer Schnittmenge, in der man sich mehr oder wenig einig ist. Neue Erkenntnisse aus einer Metaperspektive heraus entstehen dabei jedoch nicht.

Ein konstruktiver Dialog dagegen würde die Gesprächspartner dazu anregen, in die Selbstreflexion zu gehen und den anderen Standpunkt auf empathische Weise mit in diese Betrachtung einfließen zu lassen.

Für Kommunikationswissenschaftler Prof. Dr. Pal Toth sind drei Fähigkeiten für einen konstruktiven Dialog entscheidend: Beziehungsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit und Kooperationsfähigkeit.³

Auf alle Bereiche näher einzugehen, würde den Rahmen dieser Seiten sprengen. In der vorliegenden Arbeit wird erläutert, warum die Fähigkeit der Selbstreflexion die bedeutendste Grundlage eines Dialogs ist.

Nach einer näheren Betrachtung der Entstehung von Ich-Identität und Kultur sowie kultureller Identität werden im Folgenden verschiedene Kommunikationstheorien und -philosophien kurz umrissen und verstärkt auf ihr Momentum der Selbstreflexion und -transformation im Dialogprozess eingegangen.

¹ HUBERT, Claudia Christin (2020): Dialogkultur. Dialog sein – Dialog führen – dialogische Beziehungen, Wiesbaden: Springer Verlag, S. 5.

² ZDF Unbubble: <https://www.youtube.com/@unbubble>, abgerufen am 06.11.2024.

³ TOTH, Pal (2020): Vorwort. In: Dialogkultur. Dialog sein – Dialog führen – dialogische Beziehungen, Wiesbaden: Springer Verlag, S. 7.

Ziel ist es, die inneren Bedingungen für einen gelingenden Dialog näher zu erforschen bzw. darzustellen, was der Dialog in einem Menschen bewirken und wie er diese Bedingungen im Prozess auch selbst erzeugen kann.

Anschließend erfolgt eine Darstellung des Dialogs aus geisteswissenschaftlicher Sicht der von Rudolf Steiner gegründeten Anthroposophie⁴. Angelehnt an seinen Schulungsweg der „Nebenübungen“ wird ein praktisches Übungskonzept vorgestellt, welches zum Ziel hat, Menschen innerlich auf einen Dialog vorzubereiten, sodass dieser auch transformierend auf sie selbst zurückwirken kann. In diesem Sinne soll er als ein psycho-spirituellem Erkenntnisweg verstanden werden, ganz im Sinne Martin Bubers: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“⁵

⁴ Zur Erläuterung der Anthroposophie: <https://anthrowiki.at/Anthroposophie>

⁵ BUBER, Martin (1962): Werke. Erster Band. Schriften zur Philosophie, München/Heidelberg: Verlag: Kösel/Lambert Schneider, S. 97.

2 Das Ich und Das Du, das Wir und das Ihr

Folgend wird auf die Begriffe *Ich* und *Identität*, *Kultur* und *kulturelle Identität*, das *Fremde* und die *Entstehung von Vorurteilen* eingegangen. Anschließend erfolgt die Definition des Dialogs und es wird näher betrachtet, was ihn so gestaltet, dass völlig neue Ideen und Inspirationen entstehen können.

Wie bereits erwähnt, wird der Schwerpunkt auf die Selbstreflexion gelegt. Dabei wird davon ausgegangen, dass ein Mensch nur dann für das ihm Fremde des Gegenübers offen sein kann, wenn er das Fremde in sich selbst angeschaut und angenommen hat. Ist dies nicht der Fall, projiziert er seine Schattenthemen im Gespräch auf sein Gegenüber und es entstehen Mauern zwischen und auch *in* den Gesprächspartnern – sie spalten sich somit von einem Teil ihrer selbst ab.

Es wird dargelegt, dass das „Ich“ in Martin Bubers Sinne nur am „Du“ entstehen und wachsen kann.

2.1 Die Entwicklung von Ich und Identität

Begleitet man ein Kleinkind bei seinen ersten Schritten auf dieser Erde, erkennt man: Es ist sich nicht von Beginn an seiner selbst bewusst. Das Gefühl, ein eigenständiges Wesen zu sein, entsteht erst zum Ende des zweiten Lebensjahres. Auch darüber hinaus entwickelt sich das Selbstverständnis des Menschen ständig weiter.

Der Psychiater Carl Gustav Jung beschreibt das *Ich* als

„[...] eine empirische Erwerbung des individuellen Daseins. Es geht, wie es scheint, zunächst hervor aus dem Zusammenstoß des somatischen Faktors mit der der Umwelt, und, wenn einmal als Subjekt vorhanden, entwickelt es sich aus weiteren Zusammenstößen mit der Umwelt sowohl wie mit der Innenwelt.“⁶

Das Ich entwickelt sich also genau dort weiter, wo es sich nicht harmonisch mit der Umwelt vereinigen kann. Durch „Zusammenstöße“ des eigenen Körpers mit Gegenständen erkennt es: „Das bin nicht ich!“ Auch durch innere Prozesse wie Konflikte, Ärger, Leid und Schmerzen passt es sich immer wieder der sich verändernden äußeren und inneren Welt an und vollzieht so eine ständig neue Kalibrierung. Murray Stein, Schüler C. G. Jungs, schreibt dazu wie folgt:

„Das Ich als zentrale Instanz des Bewusstseins ist angeboren, seine Struktur als tatsächlich funktionierendes Zentrum verdankt es jedoch eben jenen Zusammenstößen zwischen dem physisch-psychischen Leib und einem Umweltmilieu, das Reaktion und Anpassung verlangt. Ein mittleres Maß an Reibung und Frustration in der Auseinandersetzung mit der Umwelt sind daher nach Jung die besten Voraussetzungen für das Ichwachstum.“⁷

⁶ JUNG, C. G. (1995): Gesammelte Werke. Düsseldorf: Walter. Bd. 9/II, Par. 6, zit. n. STEIN, Murray (2022): C. G. Jungs Landkarte der Seele, Ostfildern: Patmos Verlag, 11. Auf., S. 40.

⁷ STEIN, Murray (2022): C.G. Jungs Landkarte der Seele, Ostfildern: Patmos Verlag, 11. Auflage, S.41

Hier bekräftigt Stein die Aussage seines Lehrers. Der Ich-Kern des Bewusstseins ist dem Menschen angeboren, ein funktionierendes und überlebensfähiges Ich entwickelt sich jedoch erst durch Konfrontation mit der kausalen Welt.

In der Psychologie wird unter Identität „die als Selbst erlebte innere Einheit der Person“⁸ verstanden und wird hier mit dem Ich größtenteils gleichgesetzt. Alles, was nicht zu dieser somatisch erlebten Einheit gehört, ist Nicht-Ich und wird daher als ein vom Ich getrenntes Gegenüber wahrgenommen. Dieses kann jedoch gedanklich durchdrungen und somit im Reich der Ideen zu eigen gemacht werden. Diese neue Erfahrung hat wiederum Einfluss auf die Identität, die sich hierdurch immer stärker definieren und formen kann. Das Innen und Außen, das Selbst- und Weltverständnis werden dadurch reicher.

Die Soziologie versteht unter dem Begriff der Identität „Das jeweilige Ergebnis der Auseinandersetzung des Subjekts mit seiner Geschichte, seinem Körper und seiner Lebenslage, auch mit den Bildern, die das soziale Umfeld von ihm hat.“⁹

Hier geht es weniger um die Reibung mit dem Außen, sondern auch um Wahrnehmung durch das soziale Umfeld und seine Reaktion auf ein Individuum.

Die Entwicklung eines Menschen kann sich nur durch dieses Zusammenspiel seiner Innen- und Außenwelt vollziehen:

„Der Mensch wird am Du zum Ich – und gemeinsam werden wir zum Wir, können wir ergänzen. Wir alle haben ein angeborenes, lebenslanges Bedürfnis danach, in Beziehung mit anderen Menschen zu gehen. Wir brauchen diese Beziehungen nicht nur, weil wir sonst als Kinder nicht überlebensfähig wären, wir brauchen sie überhaupt, um ins Leben hineinzukommen und um uns in diesem Leben bewegen und weiterentwickeln zu können. Über die Beziehung zu wichtigen und geliebten Menschen entwickeln wir unsere Identität, unser Ich – ein Bild von uns selbst, davon, wer und wie wir sind, sein sollen oder glauben, sein zu sollen. So finden wir unsere Wege, mit unserer Welt und mit uns selbst und mit anderen Menschen umzugehen, so formen wir unser Fühlen, unser Denken und unser Handeln. Auf diesen Grundlagen gestalten wir unser ganzes Leben [...]“¹⁰

Ein Mensch kann sich nicht in Isolation entwickeln. Wie der Waisenkinderversuch zur Sprachentwicklung von Friedrich von Hohenstaufen im 13. Jahrhundert gezeigt hat¹¹, sind Säuglinge und Kleinkinder ohne kommunikative Zuwendung nicht überlebensfähig. Sinnesindrücke, ständig neue Erfahrungen und die Kommunikation mit anderen machen den Menschen zu dem, was er ist. Er erfährt und entwickelt Ich und Identität dadurch, dass er in Berührung mit der Außenwelt steht und so seine Innenwelt herausbildet. Das Innen entsteht also durch die Spiegelung im Außen.

⁸ Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Identitaet>, abgerufen am 06.11.2024.

⁹ Sozialnet Lexikon: <https://www.socialnet.de/lexikon/Identitaet>, abgerufen am 06.11.2024.

¹⁰ SEJKORA, Klaus, SCHULZE, Henning (2021): Das Ich in der Krise. Resilient durch positive Transaktionsanalyse, Paderborn: Junfermann Verlag, S. 18.

¹¹ Vgl. Spektrum Lexikon der Psychologie: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/waisenkinderversuche/16645>, abgerufen am 06.11.2024

Schließlich beinhaltet Identität nicht nur das eigene Ich: „Menschen gewinnen soziale Identität und Orientierung, indem sie sich Gruppen zuordnen: einer Berufsgruppe, einem Geschlecht, einer Konfession, einer Partei, einem Fußballverein ... und besonders auch einer Kultur.“¹²

Besonders deutlich wird dies bei einem Gedankenspiel. Man stelle sich die Frage: *Wer bin ich und was macht mich aus?* Und notiere spontan alles, was in den Sinn kommt. Zum größten Teil werden die ersten Antworten Rollen zuzuordnen sein, die man täglich in sozialen Gruppen wie Familie, Kollegium, Freundeskreis, Verein, Religionsgemeinschaft etc. spielt.

Dabei spielt die kulturelle Identität eine grundlegende Rolle, auf deren Entstehung im Folgenden näher eingegangen wird.

2.2 Kultur und kulturelle Identität

Der Begriff „Kultur“ stammt aus dem Lateinischen „Colere“ und bedeutet „Landbau“ und „die Pflege des Körpers und des Geistes.“¹³

Der Ethnologe Karl-Heinz Kohl definiert Kultur als

„[...] Summe der materiellen und ideellen Errungenschaften einzelner menschlicher Gruppierungen, ihrer Techniken, ihrer Werkzeuge und ihrer sonstigen Artefakte, ihres Wissens um Naturzusammenhänge, ihrer internalisierten Werte und auch ihrer Sinndeutungen. Da der Mensch aufgrund seiner Instinktgebundenheit nur als Angehöriger einer Gruppe mit Hilfe der von ihr hervorgebrachten Strategien zur Bewältigung der natürlichen Umwelt überleben kann, ist Kultur die menschliche Daseinsform per se.“¹⁴

In diesem Sinne gehört alles vom Menschen materiell und geistig Geschaffene zur Kultur.

Somit zählt alles zur Kultur, was nicht *Natur* ist. Ferner erklärt er: „Kultur ist insofern ein Potential, das zu Menschen gehört. Die jeweiligen Aktualisierungen dieses Potentials aber sind von Gruppe zu Gruppe verschieden.“¹⁵ Durch das Leben in unterschiedlichen regionalen Gemeinschaften sind somit diverse materiell-ideelle Kulturen entstanden, die sich mehr oder minder stark z. B. durch Handel oder Migration beeinflussten. Eine Aufgabe der Ethnologie ist es, Gemeinsamkeiten aller Kulturen zu erforschen, die durch die einheitliche Konstitution der menschlichen Psyche und Physis sowie ähnlichen geographischen Bedingungen entstanden sind. Dazu gehört auch die Frage nach einer möglichen Urkultur, aus der sich alle anderen Kulturen im Laufe der Menschheitsgeschichte entwickelt haben.

Da sich die vorliegende Arbeit mit dem Bereich der interkulturellen Kommunikation beschäftigt, folgt hier ein Blick auf den Kulturbegriff bei F. Schulz von Thun. Er stützt sich auf Buhl

¹² REZ, Helmut, KRAEMER, Monika, KOBAYASHI-WEINSZIEHR, Reiko (2021): Warum Karl und Keizo sich nerven. Eine Reise zum systematischen Verständnis interkultureller Missverständnisse, in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.): Interkulturelle Kommunikation: Methoden, Modelle, Beispiele, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 10. Auflage, S. 32.

¹³ Vgl. Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Kultur>, abgerufen am 06.11.2014.

¹⁴ KOHL, Karl-Heinz (2000): Ethnologie – die Wissenschaft vom kulturell Fremden: eine Einführung. 2. erweiterte Auflage, München: C. H. Beck, S. 132.

¹⁵ Ebd.

Böhnert und spricht von „[...] einer kollektiven Programmierung des Geistes, die Mitglieder einer Gruppe oder Kategorie von Menschen von einer anderen unterscheidet.“¹⁶ Hier liegt die Betonung auf der Identitätskonstruktion in Abgrenzung an das Andersartige. Thun fügt dem hinzu:

„Auf Grund dieser „Programmierung,“ die nicht genetisch sondern kulturell vererbt wird, entsteht ein ganzes System von Bedeutungen, Gepflogenheiten und Bewertungen, das innerhalb einer Gruppe gültig ist. Es hat sich historisch herausgebildet als eine menschliche Errungenschaft und kann (fälschlich) als naturgegeben, normal oder selbstverständlich empfunden werden – oder von außen als widernatürlich, aus der Art geschlagen oder falsch.

Kulturelle Muster sind also nicht naturgegeben, sondern beruhen auf Übereinkunft und Tradition. Aber sie gehen uns derart in Fleisch und Blut über, dass wir sie erst dann als kulturelle Eigenheiten wahrnehmen, wenn jemand sich nicht daran hält.“¹⁷

Erst die Begegnung von Menschen unterschiedlicher Kulturen macht es also möglich, sich seines eigenen Systems, in dem man aufgewachsen ist und lebt, bewusst zu werden. Auf diese Weise entsteht das „Wir und die Anderen“: Die Art und Weise, in der wir denken, fühlen und handeln, ist „normal“, die der Anderen wird als „nicht normal“ empfunden.

Zu Urzeiten mag das Aufeinandertreffen verschiedener Stämme oder Völker in erster Linie eine Bedrohung gewesen sein. Schulz von Thun betont, dass Menschen oft zu „selbstwert-schützenden Verzerrungen neigen“ und als Mitglieder einer Gruppe dazu tendieren, eine positive soziale Identität durch das Abwerten anderer Gruppen zu entwickeln.¹⁸ Das evolutionsbedingte „Wir und die Anderen“ lebt noch im Homo Sapiens. Es ist die Hauptursache der Entstehung von Vorurteilen.

Heutzutage hängt es von der psychischen Konstitution und der Biografie jedes einzelnen Menschen ab, ob er Fremdes als Bedrohung wahrnimmt und eine Verteidigungshaltung einnimmt oder es als Chance zur Erweiterung seiner Erkenntnis nutzt.

Aufgrund der vorhergehenden Erläuterung lässt sich ableiten: Je mehr ein Mensch sich selbst, sein Denken, Fühlen, Handeln – also seine Lebensweise – kritisch beobachten und nicht als naturgegeben hinnehmen kann, desto offener ist er für das Fremde.

Es wurde bis hierin festgestellt, dass das Ich durch die Konfrontation mit dem ihm umgebenden Nicht-Ich entsteht. Die kulturelle Identität bildet sich ebenfalls aus der Abgrenzung zu und Auseinandersetzung mit dem, was nicht dem Eigenen entspricht. In beiden Fällen entsteht hier ideelle Vorstellung durch das, was es eben *nicht* ist, bildlich gesprochen: Durch sein Negativ.

¹⁶BUHL-BÖHNERT, T. (2004): Interkulturelle Kompetenz. In: Agogik, Nr. 3-9/2004, 27. Jg., S. 3 ff., zitiert nach SCHULZ VON THUN, KUMBIER 2021, S. 10.

¹⁷ Ebd.

¹⁸ Vgl., SCHULZ VON THUN, KUMBIER 2021, S. 33.

In der vorliegenden Arbeit soll aufgezeigt werden, dass es möglich ist, in der erwachsenen Form zwischenmenschlicher Begegnungen zum eigentlichen Wesen zu gelangen, zu dem, was das eigene Ich und das Ich des Anderen wirklich ausmacht, ohne vorhergehende Abgrenzung voneinander und Definition durch das erwähnte Negativ.

Um dorthin zu gelangen, wird nun näher betrachtet, was den Menschen aus psychologischer Sicht daran hindert.

2.3 Das Fremde und die Schattenanteile

Psychologin Verena Kast setzt sich in der Tradition Carl Gustav Jungs mit dem Schattenprinzip auseinander. Kurz gefasst lässt sich dies wie folgt erklären: „If you spot it, you got it“ – frei übersetzt: wenn dich etwas an anderen stört, kennst du es selbst.“¹⁹ Der Andere ist ein Spiegel und hält einem Menschen seine eigenen Schwächen und Schattenseiten vor Augen. Somit ist der Dialog eine Chance, diese zu erkennen und daran zu wachsen. Denn man kann nur das im Außen wahrnehmen, was man von sich selbst kennt, sei es auch nur unbewusst. Hat man die Tendenz, in manchen Situationen die Unwahrheit zu sagen, geht man auch bei anderen Menschen eher davon aus, dass sie lügen. Hegt man den unbewussten Wunsch, mehr beachtet zu werden, rufen genau die Menschen, die ständig im Mittelpunkt stehen, Abneigung hervor. Wird dieser Mechanismus nicht erkannt, werden Projektionen noch verstärkt und das eigene Persönlichkeitswachstum blockiert.

Daraus resultieren schließlich Ablehnung und Unverständnis zwischen den Menschen.

„Die Quelle des Nichtverstehens von anderen liegt in der Leugnung, dem Nicht-Wahrhaben-Wollen eigener Charakterzüge. Ich gestehe mir meine Schwächen und Fehler nicht ein, möchte sie nicht wahrhaben wollen und werde unbarmherzig gegenüber den Fehlern und Schwächen meines Gegenübers. Wenn ich mir meiner inneren Komplexität, der Komplexität jeder menschlichen Persönlichkeit bewusst bin, erkenne ich mich im Anderen leichter wieder. Und es fällt leichter, Verständnis in der Begegnung mit anderen zu entwickeln, wenn ich den ungeliebten Schatten in mir kenne, ihn bereits angeschaut habe, anstatt ihn auf den Anderen zu projizieren.“²⁰

Menschen geben ungerne ihre Schwächen und Fehler zu, denn sie wollen möglichst perfekt sein und immer Recht haben, um weiterhin ein angesehener Teil der „Wir-Gruppe“ zu sein. Zu Frühzeiten der Menschheit konnte ein Imageverlust das Ausgestoßen-Werden und somit den Tod bedeuten. Verdrängt ein Mensch seine negativen Anteile, kommen sie gespiegelt im Gegenüber zum Vorschein. Sind sie ihm jedoch vertraut und hat er sich selbst so objektiv wie möglich reflektiert, benötigt sein Unbewusstes diese Projektion nicht und kann nicht nur sich selbst, sondern auch die andere Person so annehmen, wie sie ist. Verdrängung kostet psychi-

¹⁹ HARTKEMEYER, Martina, HARTKEMEYER, Johannes F., HARTKEMEYER, Tobias (2018): Dialogische Intelligenz – Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos gemeinsamen Denkens, Frankfurt am Main: Info3-Verlag, 3. Auflage, S. 74.

²⁰ HARTKEMEYER et al. 2018, S. 75.

sche Kraft, das Erkennen und Durchdringen von Schattenanteilen setzt somit Energie frei und öffnet neue Perspektiven auf die eigene Person, die Umwelt und so das Leben allgemein.

Dieses Schattenprinzip spielt in der Begegnung mit dem Fremden eine besondere Rolle.

Das Fremde ist meist mit einer Ur-Angst verbunden. Aus evolutionsbiologischer Sicht bedrohte die andere, die fremde „Ihr-Gruppe“ stets die „Wir-Gruppe“, die das eigene Überleben sicherte.

Kast schreibt: „Indem wir den Schatten mit dem Fremden in uns verbinden, erreichen wir eine andere Ebene des Schattens.“²¹ Das Fremde außerhalb von uns wirft uns auf die Schatten, die uns unbekannten Bereiche in uns, zurück. Das Gewohnte, alles, was wir kennen, kann uns keine Angst machen. Das Unbekannte jedoch verteufeln wir erst einmal.

„Das Fremde verführt oder zwingt uns dazu, unsere gewohnten Grenzen zu überschreiten; das Fremde verändert unsere Identität. [...] Je sicherer wir uns in unserer Identität fühlen, je mehr innere Freiheit wir haben, desto weniger werden wir dieses Fremde verschatten müssen, desto eher werden wir davon fasziniert sein. Wenn wir uns aber verunsichert fühlen in unserer Identität und ein labiles, leicht zu erschütterndes Selbstwertgefühl haben, wird uns das Fremde ängstigen, und wir werden es aus der Angst heraus als etwas Bedrohliches erleben und uns entsprechend verhalten.“²²

Das uns kulturell Fremde rüttelt an unserer Identität. Vieles, was wir als „normal“ ansehen, ist für unser Gegenüber nicht normal, ja, es zeigt uns sogar, dass es auch anders geht. Seine Welt ist dadurch eine uns gänzlich unbekannte, was uns zu den Schatten in unserem eigenen Inneren zurückwirft. Je größer und unreflektierter diese innere Schattenlandschaft ist, desto instabiler ist unsere Identität und Persönlichkeit und desto bedrohlicher nehmen wir das Fremde im Außen wahr. Kast fasst dies wie folgt zusammen: „Wenn wir unseren Schatten auf fremde Menschen projizieren, entsteht die Angst, dass mit den Fremden all das in unser Leben tritt, was wir an uns selbst nicht wahrhaben wollen.“²³

Die vorherigen Ausführungen legen den Schluss nahe, dass nur dann ein echter Dialog mit dem Fremden entstehen kann, wenn unsere Persönlichkeit ihr vollstes Potenzial erreicht hat und wir all unsere dunklen Ecken erkundet haben. Dies ist jedoch ein lebenslanger Prozess, dessen Abschluss womöglich nie erreicht wird.

Andersherum kann der Dialog mit dem Fremden dazu verhelfen, sich selbst, die eigene Kultur und Psyche tiefer zu erkunden. Sehr anschaulich zeigt dies der Film „Contra“²⁴: Zwei Menschen, die einander hassen und gegensätzlicher nicht sein können, der rassistische Professor und die Studentin marokkanischer Herkunft, arbeiten an einer gemeinsamen Aufgabe, kom-

²¹ KAST, Verena. (2000): Der Schatten in uns – Die subversive Lebenskraft, Ostfildern: Patmos, S. 43.

²² Ebd.

²³ KAST 2000, S. 47.

²⁴ Contra : <https://constantin.film/kino/contra/>, abgerufen am 07.11.2024

men sich so auf allgemeinemenschlicher Ebene näher und erfahren dadurch eine Horizonterweiterung, die ihre Persönlichkeit wachsen lässt.

Die eigene Identität und auch unbewusste Anteile können auf diese Weise im Prozess der Kommunikation erkundet werden, was sie schrittweise in einen fruchtbaren Dialog verwandelt. So geschieht es nicht selten, dass von der Kultur und/oder Denkweise her eigentlich feindlich gesinnte Menschen durch äußere Umstände zusammengeführt werden, einander näher kennen und verstehen lernen und auf diese Weise Vorurteile abgelegt werden. Türöffner kann eine Gemeinsamkeit, z. B. eine gemeinsame Aufgabe sein, die Unterschiede in den Hintergrund treten lässt. Man erkennt schließlich, dass der Andere doch nicht so fremd ist und man mehr Gemeinsamkeiten hat als angenommen. So hat die Verfasserin dieser Arbeit selbst erlebt, wie der Krankenhauspatient rechter Gesinnung Freundschaft mit dem türkischen Bettenachbarn schloss. Basis war hier das gemeinsame Schicksal der Krebserkrankung.

Solch eine Aufgabe, an der beide Parteien arbeiten, legt den Fokus auf den Prozess in der Gegenwart, während alte Denkmuster in dem Moment zur Seite gelegt werden.

„Wie wir selbst die Welt ansehen, scheint uns der einzig mögliche Blickwinkel. Andere Perspektiven können aber eine ebensolche Berechtigung haben wie die unsere. Die größte Herausforderung für uns ist die Identifikation mit unserer inneren – unsichtbaren, unspürbaren – Brille, mit unseren eigenen mentalen Modellen, Urteilen und Bewertungen, die unseren Blick bestimmt, einschränkt und dem Dialog nicht förderlich ist. Je mehr wir erkennen, dass dieser Blick in die Welt uns begrenzt, umso wacher können wir für unser Gegenüber, für andere Bilder der Welt werden.“²⁵

Erst die Begegnung mit dem Anderen lässt uns die eigene Brille erkennen, durch die wir in die Welt schauen. Sie abzulegen und das Leben aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, eröffnet uns neue Türen.

Der Dialog bietet somit eine Chance des persönlichen Wachstums, der Stärkung der Identität sowie der Freisetzung psychischer Energien durch das Erkennen und Durchdringen eigener Schattenanteile.

Das führt zu der Frage, was einen Dialog eigentlich ausmacht, auf die im Folgenden näher eingegangen wird.

²⁵ HARTKEMEYER et al. 2018, S. 25.

3 Der Dialog

Das Wort Dialog besteht aus den griechischen Worten *dia* und *logos*. *Dia* bedeutet *durch*, *hindurch* und *logos* *Sprache, Rede und Vernunft*. Hier entsteht also etwas durch die Sprache, Rede bzw. Vernunft.²⁶

Friedens- und Konfliktforscherin Claudia Christin Hubert definiert Dialog als

„[...] eine Form einer kommunikativen Beziehung zwischen zwei sich unterscheidenden Partnern [...], die meist dem besseren gegenseitigen Verständnis, dem Lösen von Problemen oder dem Austausch von Meinungen, Gedanken oder Handlungen dient; in der auf die Beziehung ebenso viel Wert gelegt wird wie auf die inhaltlichen Aspekte und die sich durch bestimmte Haltungen wie bspw. die Offenheit sich selbst und die eigenen Ansichten verändern zu können, auszeichnet.“²⁷

Anders als im reinen Diskurs wird der Dialog auf Basis einer Beziehungsebene geführt, bei gleichzeitiger Offenheit der am Gespräch Beteiligten gegenüber sowie dem Willen zur Veränderung.

Hartkemeyer et al. gehen noch einen Schritt weiter und beschreiben, dass Dialog heißt,

„[...] unsere Denkweise transparenter zu machen, den Erkenntnisprozess so zu verlangsamen, dass wir nicht nur unsere Denkprodukte als ‚Gedachtes‘ vorstellen, sondern zum Denkprozess selbst gelangen. Das heißt auch in einem weiteren Schritt, mit den Augen eines Anderen sehen zu lernen, Denkebenen wechseln zu können und zu erkennen, wie wir denken.“²⁸

Während Hubert Wert auf die Offenheit zur Hinterfragung der eigenen Einstellungen legt, geht es Hartkemeyer et al. um eine zusätzliche Metaebene: Der Beobachtung des Denkprozesses selbst und nicht nur der eigenen Ansichten, die lediglich das Ergebnis des Denkens sind.

Wie bereits anfangs aufgeführt, entsteht die Ich-Identität eines Menschen erst durch die Begegnung mit der Umwelt. Das Denken als das eigene wahrzunehmen und es zu beobachten, kann ebenfalls nur im Dialog mit dem Anderen stattfinden, denn hier erfährt es das Nicht-Ich als andere Perspektive. So wird das Denken sich seiner selbst und seiner Muster bewusst.

Im Gegensatz zum Diskurs geht es beim Dialog nicht um das Recht-Haben, Überzeugen und Gewinnen. Denn auf diese Weise entsteht nichts Neues, alte eingefahrene Muster werden lediglich auf Kosten Schwächerer reproduziert und unsere unbewussten Schattenanteile verstärkt. Es findet keine Entwicklung statt.

So wie im Beispiel des durchaus realistischen Films „Contra“ und dem Erlebnis der Verfasserin dieser Arbeit mit den Krankenhauspatienten werden in einem Dialog die Beteiligten auf sich selbst zurückgeworfen, alte Muster (Schatten) werden bewusst und hinterfragt und Entwicklung findet statt. Dies ist ein transformierender Prozess, der nicht nur auf alle Beteiligten

²⁶ Vgl. HUBERT 2020, S. 7.

²⁷ A. a. O., S. 13.

²⁸ HARTKEMEYER et al. 2018, S. 107.

verändernd wirkt, sondern auch Neues auf die Welt bringt: Freundschaften entstehen, Lösungen werden gefunden, völlig neuartige Ideen reifen heran.

Wie dies funktionieren kann, zeigen folgende Dialog- und Kommunikationstheorien.

3.1 Martin Buber und das Wirkliche im Leben

Dem Religionsphilosophen Martin Buber (1878-1961) kommt es in seinem dialogischen Prinzip vor allem auf die innere Haltung während eines authentischen Dialogs und die daraus entstehende Beziehung an. Prägend war für ihn ein Kindheitserlebnis mit einem Pferd.

Buber liebte es, den Schimmel, der sich auf dem Gut seiner Großeltern befand, zu streicheln. Dabei ging er mit ihm innerlich in Dialog und spürte, wie sich die Vitalität des Pferdes ihm anvertraute und öffnete. Es fand eine innige Begegnung zwischen Mensch und Natur statt, beruhend auf Authentizität und Offenheit beider Seiten. Buber schreibt: „Einmal aber [...] fiel mir über dem Streicheln ein, was für einen Spaß es mir doch mache, und ich fühlte plötzlich meine Hand. Das Spiel ging weiter wie sonst, aber etwas hatte sich geändert, es war nicht mehr DAS.“²⁹ In dem Augenblick, in dem Buber sich aus dem Moment der Begegnung zurückzog und sich auf sich und sein Gefühl besann, wurde das Tier Mittel zum Zweck des Vergnügens. Es war kein DU mehr, sondern wurde zum reinen Objekt. Diese veränderte Intention mischte sich nun zwischen sie und das Wesen des Pferdes verschloss sich.

„Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du. Alles Wirkliche im Leben ist Begegnung.“³⁰ Nur durch das „In-Beziehung-Treten“ des Menschen zu Personen (ICH-DU), Dingen (ICH-ES) und letztendlich auch zum Göttlichen entsteht Wirklichkeit. Die Grundworte ICH, DU und ES spielen bei Buber eine entscheidende Rolle. Wie zu Beginn über die Entstehung von Identität und Ich dargestellt, führt auch Buber aus, dass das ICH erst durch die Beziehung zum DU und ES entstehen kann. Hubert schreibt dazu:

„Das Grundwort ICH kann somit nicht gesprochen werden, ohne mit einem der anderen Grundworte ES oder DU in Beziehung zu stehen. Schon hier wird deutlich, dass für Buber der Mensch ein soziales Wesen ist, das aus der Beziehung mit anderen, mit dem Anderen lebt und durch sie erst das werden kann, was es wirklich ist.“³¹

Die erste Beziehung eines Menschen, die ihn spüren lässt, dass er ein ICH ist, ist die ICH-DU Beziehung zu den Eltern. Erst danach erkundet das Kind die Welt und entdeckt die verschiedenen ICH-ES Beziehungen. Diese ermöglichen es, die Umwelt zu erkennen, einzuordnen und letztendlich in ihr zu überleben.

²⁹ BUBER, Martin (1973): Das dialogische Prinzip, Heidelberg: Verlag Lambert Schneider, 3. Auflage, S. 172.

³⁰ A. a. O. S. 15.

³¹ HUBERT 2020, S. 44.

Ist die Beziehung zu den Eltern gestört, und macht das Kind nicht die Erfahrung des „bedingungslosen Angenommenseins“, „fehlt diese ICH-DU Grunderfahrung und man bekommt die Welt nur aufgrund der ICH-ES-Beziehung erklärt, ist es schwierig, sich selbst als Jemand und nicht als ein ETWAS wahrzunehmen.“³² Hier geht etwas Grundmenschliches verloren, nämlich Mensch, Welt und Umwelt lebendig aus sich selbst heraus sprechen zu hören, ein DU überhaupt wahrzunehmen. Alles, sogar das eigene Selbst, ist schließlich ein ES. Die Welt bleibt stumm, und es gelingt nicht, mit ihr in Resonanz zu treten.

Der moderne Mensch tendiert dazu, andere Menschen auf Kosten der ICH-DU Beziehung als ein ES zu empfinden. Dies geschieht zum Beispiel, wenn sich in ein Gespräch Vorurteile und Macht-, Behauptungs- oder Imponierbestreben einmischen.

Buber unterscheidet drei Arten von Dialog: Den technischen, in dem es um reine Sachinformation geht, den als Dialog verkleideten Monolog, in dem es lediglich um die Selbstdarstellung geht und den „echten – gleichviel geredeten oder geschwiegenen – wo jeder der Teilnehmer den oder die anderen in ihrem Dasein und Sosein wirklich meint und sich ihnen in der Intention zuwendet, dass lebendige Gegenseitigkeit sich zwischen ihm und ihnen stifte [...]“.³³

Hier geht es ihm um ehrliche, authentische Aufmerksamkeit, die nichts vorspielen oder verstecken will. Lebendige Gegenseitigkeit kann sich zudem nur dann entwickeln, wenn die Aufmerksamkeit gänzlich auf das Hier und Jetzt gerichtet ist, unbeeinflusst von vergangenen Erfahrungen, Vorurteilen und daraus resultierendem Schablonendenken. Somit kann Bubers dialogisches Prinzip als eine Art von *Achtsamkeitsweg der Begegnung* bezeichnet werden. Wichtig dabei ist, die andere Person nicht als ein ES, oder Mittel zum Zweck zu betrachten, sondern als ein DU. Nur so können ICH und DU sich in einem lebendigen Prozess einander berühren.

Für die vorliegende Untersuchung muss erwähnt werden, dass diese Annahme des Gegenübers nicht gleichzusetzen ist mit der Bestätigung seiner Meinung, sondern man

„[...] bestätigt, [...] dieses andere Sein. Die wahrhaftige Hinwendung seines Wesens zum anderen schließt diese Bestätigung, diese Akzeptation ein. Selbstverständlich bedeutet solche eine Bestätigung keineswegs schon eine Billigung; aber worin immer ich wider den anderen bin, ich habe damit, dass ich ihn als Partner echten Gesprächs annehme, zu ihm als Person Ja gesagt.“³⁴

In diesem Sinne wird in einem echten Dialog das Menschsein, das Du der anderen Person angenommen und bestätigt, nicht jedoch seine Einstellung. Diese Bewegung ist ein Bei-sich-Bleiben bei gleichzeitiger Öffnung und Zuwendung dem Anderen Gegenüber. Für einen ge-

³² Vgl. a. a. O., S. 45.

³³ BUBER 1973, S. 166.

³⁴ BUBER 1973, S. 293.

lingenden Dialog sollte diese Bewegung und Art der Wahrnehmung, die Buber beschreibt, auf Gegenseitigkeit beruhen.

Hubert erläutert ferner, dass man ein Du laut Buber auch nicht hassen kann, da man es ganzheitlich wahrnimmt. Das bedeutet, dass man nie sein ganzes Wesen, sondern nur Teile, bzw. Charaktereigenschaften ablehnen könne.³⁵

Grundlegend für diesen Prozess ist das Bewusstsein darüber, dass man als Mensch in seiner Sichtweise begrenzt ist und die eigene Perspektive nur einen Teil des Ganzen darstellt:

„[...] man kann nie sagen, was die Wahrheit ist, wohl aber, was man für wahr oder falsch hält. Aber gerade über das Zweite kann man mit seinem Gegenüber ins Gespräch kommen.“³⁶ Die Möglichkeit, sich einander zu ergänzen und auf einer völlig neuen Ebene zu treffen, bleibt somit bestehen.

Das diese tiefe Begegnung zwischen Menschen auch ohne Worte stattfinden kann, zeigen die emotionalen Reaktionen auf Marina Abramovics Performance „The Artist is Present“³⁷. Abramovic setzte sich hierbei für Tage auf einen Stuhl und war einfach nur präsent, öffnete ihren Raum, um mit anderen Menschen zu sitzen und ihnen in die Augen zu schauen. Dabei konfrontierte sie viele Teilnehmende mit deren eigenem Inneren.

Zur Verdeutlichung, wo Bubers dialogisches Prinzip im Alltag zu finden sein kann, folgt die Kurzgeschichte der Schreiberin, verfasst nach einer wahren Begebenheit:

7 Minuten...

Nachtschicht im Seniorenheim.

Die Bewohnerin Frau Schmitz litt unter Angstzuständen aufgrund ihres nahenden Todes.

Sie betätigte alle 15 Minuten wegen „Kleinigkeiten“ den Notruf, ließ uns Pflegekräfte oft nicht gehen und suchte immer neue Vorwände, uns noch etwas länger im Zimmer verweilen zu lassen.

Sie hielt uns ganz schön in Atem.

Bei allem Verständnis für ihre Situation wurde mir das eines Nachts zu viel, ich empfand Überforderung und Gereiztheit.

Ich war verzweifelt.

Schließlich fing ich an, mich und meine Reaktionen zu beobachten. Und ich fragte mich: Wie würde ich mich in ihrer Situation fühlen?

Irgendwann betätigte Frau Schmitz die Klingel erneut.

Vor der Tür hielt ich kurz inne und atmete ein paar Mal tief durch.

³⁵ Vgl. HUBERT 2020, S. 47 f.

³⁶ A. a. O., S. 45.

³⁷ ABRAMOVIC, M.: The Artist is Present: <https://www.youtube.com/watch?v=taKQwPTtRjg>, abgerufen am 07.11.2024.

Ich beschloss: Die nächsten Minuten werde ich alles um mich herum vergessen, in mir zu Ruhe kommen und mich nur auf sie konzentrieren, ihr meine vollkommene Aufmerksamkeit schenken!

Ich ging zu ihr ans Bett, schüttete ihr das Glas Wasser ein, um das sie gebeten hatte.

Aber anstatt danach zu gehen, blieb ich an ihrer Seite sitzen, hielt ihre Hand und schaute ihr in die Augen.

Dabei vergaß ich alles um mich herum, das Einzige, was für mich in diesem Augenblick zählte, war diese Frau, das Spüren ihrer Hand und der Blick in ihre Augen.

Die Zeit schien still zu stehen, sie und ich waren plötzlich vollkommen im Hier und Jetzt.

Vollkommene Achtsamkeit.

Und nun war da eine unglaublich tiefe Verbundenheit zwischen uns, zu spüren als eine Energiewelle, die uns beide verband und uns Kraft gab.

Ein überwältigendes Gefühl des Friedens überkam mich und ich spürte Tränen in den Augen.

Sie nickte und gab mir stillschweigend zu verstehen: Sie spürte es auch.

Irgendwann sagte sie zu mir: „Kind, du kannst jetzt gehen. Ich habe keine Angst mehr.“

Ich verließ das Zimmer und schaute auf die Uhr:

Es waren nur 7 Minuten vergangen!

Die restliche Nacht schlief sie ruhig und friedlich durch.

Die kommenden Nächte bis zu ihrem Tode auch.

Hier lassen sich folgende Aspekte des dialogischen Prinzips nach Buber wiederfinden: Die vollkommene Offenheit, die Präsenz im Hier und Jetzt, die Einsicht der Begrenztheit der eigenen Perspektive, das Aufgeben aller bisherigen Erfahrungen und somit aller Vorurteile und der Wille zur wahrhaftigen Begegnung.

3.2 Otto Scharmer und das Schöpferische Zuhören

Mit Martin Buber wurde der Grundstein des Dialog-Verständnisses der vorliegenden Arbeit gelegt. Da die Voraussetzung eines jeden gelingenden Dialogs das Zuhören ist, folgt nun ein Einblick in die *Theorie U* von Otto Scharmer. Der Ökonom hat über einen längeren Zeitraum hinweg erfolgreiche, nachhaltige Veränderungsprozesse untersucht und daraus die „Theorie U“ entwickelt.

Scharmer fasst zusammen: „*Theorie U* verbindet Systemdenken, Innovation und Veränderungsmanagement – aus der Perspektive eines sich entwickelnden menschlichen Bewusstseins.“³⁸ Im Gegensatz zu anderen Change Management-Theorien geht sie von dem inneren Ort im Menschen aus, in dem Denken, Wollen und Handeln entstehen. Dieser wird betrachtet und so verändert, dass Entwicklung stattfinden kann. So wie Hartkemeyer et al. das Denken sich selbst beobachten lässt, beobachtet hier das Bewusstsein sich selbst. Beides sind Prozesse der Achtsamkeit.

³⁸ SCHARMER, C. Otto (2022): Essentials der Theorie U – Grundprinzipien und Anwendung, Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2. Auflage, S. 9.

„Theorie U unterscheidet zwischen vier verschiedenen Quellpunkten, aus denen unsere Handlungs- und Aufmerksamkeitsstrukturen entspringen. Diese vier Ausgangspunkte ergeben sich aus der Qualität des Bewusstseins, d. h., aus der Qualität von (1) gewohnheitsmäßigen, (2) egosystemischen, (3) empathischen oder (4) schöpferisch-ökosystemischen Beziehungsmustern.“³⁹

Hier beschreibt Scharmer den Bewusstseinsprozess von der Gewohnheit hin zu dem, was in Verbindung mit der Welt und den Mitmenschen aus der Zukunft heraus entstehen möchte. Dafür muss der Mensch zuerst erkennen, wo er gerade steht und was er in seinem Inneren verändern kann, um in Gemeinschaft eine andere Zukunft erschaffen zu können.

Darauf folgt das Loslassen eigener Meinungen und Muster, das Staunen über das, was man bisher noch nicht wahrgenommen hat und das gemeinsame erspüren dessen, was entstehen möchte. Mit der Kraft der Intention geschieht nun das, was Scharmer „Presencing“ nennet: „von der höchsten Zukunftsmöglichkeit her wahrnehmen und handeln.“⁴⁰

Gleich zu Beginn seines Werkes geht Scharmer auf den U-Prozess des Zuhörens ein. Wie wichtig ihm dieser Aspekt ist, da er seiner Meinung nach die höchste transformative Kraft birgt, erklärt er wie folgt, mit den Worten seiner Seminarteilnehmer:

„Wenn du die Qualität deines Zuhörens veränderst, veränderst du dein Leben. Die Art des Zuhörens, die Art des Aufmerksamseins verändern, das klingt nach einer kleineren Sache. Der Punkt ist aber der: Wenn du die Art des Zuhörens veränderst, bedeutet das, dass du die Beziehung zu deiner Erfahrung veränderst. Und wenn du das veränderst, dann verändert sich ... ALLES.“⁴¹

Anschließend erläutert er die vier Arten des Zuhörens, die als innerer Prozess zu verstehen sind⁴²:

1. **Herunterladen:** Im Gespräch wird nur das vernommen und bestätigt, „was man eh schon weiß“. Man urteilt durch die Brille der eigenen Erfahrungen und Denkmuster, sodass nichts Neues entstehen kann.
2. **Faktisches Zuhören:** Neue Fakten werden wahrgenommen, das Denken öffnet sich für Informationen jenseits alter Muster.
3. **Empathisches Zuhören:** Das Herz öffnet sich für das Gegenüber und versetzt sich emotional in seine Situation.
4. **Schöpferisches Zuhören:** Der Wille, etwas Neues entstehen zu lassen hält Raum für das, was erscheinen möchte. Dies geschieht aus dem zuvor erwähnten inneren Ort heraus, an dem im menschlichen Bewusstsein Denken, Fühlen und Wollen entstehen.

³⁹ SCHARMER 2019, S. 11.

⁴⁰ Vgl. a. a. O., S. 13.

⁴¹ Vgl. a. a. O., S. 42.

⁴² Vgl. SCHARMER 2022, S. 43.

Und dies zu erkunden, wird in die meditative Stille gegangen.

Dies kann auch als Checkliste dienen, um zu erspüren, auf welche Art und Weise man selbst zuhört und seine Achtsamkeit steigern kann. In seinem Presencing Institut⁴³ gibt Otto Scharmer für diesen Prozess diverse Tools an die Hand. Seine Grundlage ist Reflexionsfähigkeit gegenüber dem eigenen Bewusstsein und dessen Entwicklungspotenzial.

3.3 Carl Rogers und die klientenzentrierte Gesprächsführung

Der Psychotherapeut Carl Rogers (1902-1987) fasste in seiner Forschung alle Aspekte zusammen, die eine Gesprächstherapie für Patienten erfolgreich verlaufen ließ. Er sah im Menschen stets das Positive sowie sein Entwicklungspotenzial und gehört daher mit zu den Begründern der Humanistischen Psychologie.⁴⁴

Rogers beschreibt dies mit eigenen Worten:

„Es geht um den Klienten und um mich, wie wir staunend die mächtigen Kräfte wahrnehmen, die in dieser Erfahrung sichtbar werden, Kräfte, die tief im Universum verwurzelt zu sein scheinen. Es geht, glaube ich, um das Leben, wie es sich im therapeutischen Prozess zeigt – mit seiner blinden Kraft und seiner ungeheuren Fähigkeit zur Destruktion, aber auch mit seinem noch stärkeren Drang zum Wachsen dort, wo Gelegenheit zum Wachsen geschaffen wird.“⁴⁵

Es geht Rogers weniger um das Anwenden bestimmter Gesprächstechniken, sondern mehr um eine innere, achtsame Einstellung während des Gesprächs. Die therapierende Person schenkt der zu therapierenden Raum, damit diese sich auf natürliche Art und Weise ganz individuell entfalten kann. Denn dieser Drang zur Selbstentwicklung und -verwirklichung ist laut Rogers in jedem Menschen vorhanden.

Im Gegensatz zu Bubers dialogischem Prinzip ist diese innere Einstellung bei Rogers Konzept ursprünglich einseitig und geht vom Therapeuten aus. Dennoch ist es in jedem alltäglichen Gespräch anwendbar.

Es basiert auf folgenden Aspekten der Bewusstseinshaltung:

1. Empathie

Rogers definiert Empathie als die Fähigkeit,

„[...] das innere Bezugssystem des Klienten zu übernehmen, die Welt so zu sehen, wie der Klient sie sieht, den Klienten zu sehen, wie er sich selbst sieht, dabei alle Vorstellungen vom äußeren Bezugssystem abzulegen und dem Klienten etwas von diesem einführenden Verstehen mitzuteilen.“

Dies geschieht, „[...] ohne dass der Berater diesen Haß [sic!], die Hoffnung und Ängste selbst erlebt.“⁴⁶

⁴³ Presencing Institute: <https://presencinginstitute.org/>, abgerufen am 07.11.2024.

⁴⁴ Vgl. ROGERS, Carl (2023): Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie – Client-Centered Therapy, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 22. Auflage, S. 24.

⁴⁵ ROGERS 2023, S. 16.

⁴⁶ A. a. O., S. 42.

Der Therapeut versetzt sich mit seinem Denken und Fühlen in das Gegenüber und nimmt die Welt aus dessen Perspektive wahr, ohne sich selbst zu verlieren. Gleichzeitig spiegelt er ihm diese Wahrnehmung, sodass er sich selbst wiederum von einem anderen Sichtpunkt aus wahrnehmen kann. Somit wird die persönliche Situation objektiviert und relativiert, durch die etwas distanzierte Perspektive kommt der Patient selbstständig auf Lösungen.⁴⁷

2. Unbedingte Wertschätzung

Dazu gehört „die Bereitschaft, das Gegenüber in seinem So-Sein anzunehmen und [...] die Grundannahme, dass nicht jeder Mensch die Welt so sehen muss wie man selbst.“⁴⁸ Das bedeutet die vollkommene Akzeptanz des Gegenübers und die Achtung seiner Sichtweise und Meinungen. Auf diese Weise wird der anderen Person Raum zu Entfaltung gegeben, damit sie sich angenommen und verstanden fühlt und sich vertrauensvoll öffnen kann.

3. Kongruenz/Authentizität

Laut Rogers soll der Therapeut fortwährend um die eigene Entwicklung bemüht sein, denn er

„[...] kann nur so weit nicht-direktiv sein, wie dieser Respekt vor anderen in seiner eigenen Persönlichkeitsstruktur verankert ist. [...] unserer Erfahrung nach ist dies am ehesten der Person möglich, die einen grundlegenden Respekt vor ihrer eigenen Bedeutung und ihrem eigenen Wert hat. Allem Anschein nach kann man andere erst akzeptieren, wenn man sich selbst akzeptiert hat.“⁴⁹

Dies erinnert im Kern an Verena Kasts Annahme des inneren Fremden, um das Fremde im Außen akzeptieren und annehmen zu können.

Auch hier geht es darum, sich selbst zu kennen und mit sich im Reinen zu sein.

Nach Hubert bedeutet Authentizität und Kongruenz im Sinne von Rogers „Wenn man sich selbst zustimmend zuhören kann, wenn man ganz sich selbst sein kann, sich

⁴⁷ Rogers gibt hierzu inspirierende Fragen zur Selbstreflexion: „Der primär wichtige Punkt ist hier die Einstellung des Beraters zum Wert und der Bedeutung des Individuums. Wie sehen wir den anderen? Gestehen wir jedem Menschen seinen ihm gemäßen Wert, seine ihm gemäße Würde zu? Wenn wir diese Auffassung auf der verbalen Ebene vertreten, wie weit ist sie dann auf der Verhaltensebene wirksam? Neigen wir dazu, Individuen als Menschen von Wert zu behandeln, oder entwerten wir sie insgeheim durch unsere Einstellungen und unser Verhalten? Nimmt in unserer Philosophie der Respekt vor dem Individuum den ersten Rang ein? Achten wir seine Befähigung und sein Recht zur Selbstlenkung, oder glauben wir im Grunde, daß [sic!] sein Leben am besten von uns geleitet würde? Bis zu welchem Grad haben wir das Bedürfnis und den Wunsch, andere zu beherrschen? Sind wir damit einverstanden, daß [sic!] das Individuum seine eigenen Werte auswählt und erwählt? Oder werden unsere Handlungen von der (meist unausgesprochenen) Überzeugung geleitet, daß [sic!] das Individuum am glücklichsten wäre, wenn es uns gestatten würde, seine Werte, Maßstäbe und Ziele für es auszusuchen?“ ROGERS 2023, S. 35.

⁴⁸ HUBERT 2020, S. 185.

⁴⁹ ROGERS 2023, S. 36.

selbst so akzeptieren kann, wie man ist, dann erst ist eine Veränderung beim Gegenüber möglich.“⁵⁰

Wie beim schöpferischen Zuhören Scharmers ist auch hier die Entwicklung des eigenen Bewusstseins, das Beobachten und Hinterfragen des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns die Grundlage.

Dies bestätigt die anfängliche Annahme dieser vorliegenden Arbeit, dass die Fähigkeit zur Selbstreflexion der wichtigste Aspekt für einen gelingenden Dialog ist. Denn nur diese lässt erkunden, ob ich meinem Gegenüber wahrhaftige Empathie entgegenbringe und ob ich es bedingungslos wertschätze.

3.4 Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Der Psychologe Marshall Rosenberg (1934-2015) geht mit seinem Modell der Gewaltfreien Kommunikation auf die Frage ein, wie auf ganz praktische Art und Weise so empathisch kommuniziert werden kann, dass ein Miteinander zwischen den Gesprächsparteien entsteht und sie sich einander öffnen. Dabei geht er auf das eigene Innere des Akteurs und auch auf sein Gegenüber ein.

Der starke realistische Praxisbezug mag auf Rosenbergs Biografie zurückzuführen sein. Er wuchs in Detroit, USA auf und wurde Zeuge der sogenannten „Detroit Race Riots“, dreitägiger Rassenkrawalle von extremer Gewalt. In der Schule erfuhr er zudem Mobbing aufgrund seiner jüdischen Religionszugehörigkeit. Schon früh beschäftigte er sich daher mit der Frage, wie Menschen friedlicher zusammenleben können.⁵¹

Rosenberg fasst sein Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wie folgt zusammen:

„Die GFK hilft uns, mit uns selbst und unseren Mitmenschen so in Kontakt zu kommen, dass sich unser natürliches Einfühlungsvermögen wieder entfalten kann. Die GFK zeigt uns, wie wir unsere Ausdrucksweise und unser Zuhören durch die Fokussierung unseres Bewusstseins auf vier Bereiche umgestalten können: was wir beobachten, fühlen und brauchen und worum wir bitten wollen, um unsere Lebensqualität zu verbessern. Die GFK fördert intensives Zuhören, Respekt und Empathie, und sie erzeugt einen beiderseitigen Wunsch, von Herzen zu geben.“⁵²

Hier wird die Praxisorientierung Rosenbergs deutlich. Er gibt ein Werkzeug an die Hand, mit dem menschliche Kommunikation friedlich gestaltet werden kann. Auffallend an seiner Zusammenfassung ist, dass er gleich zu Beginn die Selbsterkenntnis in den Fokus stellt, was ihre Bedeutung verstärkt betont. Mit uns selbst in Kontakt zu kommen, ist die Basis der GFK.

Das Modell der GFK besteht aus vier Komponenten:⁵³

⁵⁰ HUBERT 2020, S. 185.

⁵¹ Vgl. HUBERT 2020, S. 140.

⁵² ROSENBERG, Marshall (2016): Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage, Paderborn: Junfermann Verlag, 12. Auflage, S. 25.

⁵³ Vgl. HUBERT 2020, S. 142-145

1. Beobachten und Beschreiben

Hierbei wird die Situation, um die es geht, ohne Wertung beschrieben. Dabei sollten auch Worte wie *immer, jedes Mal* etc. vermieden werden, da sie einen Vorwurf implizieren. Anstelle von: „Ständig lässt du die Zahnpasta offen.“ Könnte ohne Bewertung festgestellt werden: „Du putzt dir die Zähne und lässt den Deckel der Zahnpasta daneben liegen.“

2. Gefühle ausdrücken

Nun wird das Gefühl in der Situation beschrieben. Dazu muss ein Mensch sich erst einmal im Klaren sein, was er fühlt und wie dieses Gefühl beschrieben werden kann. „Ich fühle mich machtlos“ stellt mehr einen Gedanken über ein Gefühl dar als ein wirkliches Gefühl. Traurigkeit oder Wut sind dagegen unmittelbar empfundene Emotionen.

3. Bedürfnisse ausdrücken

Auch hier geht es darum, selbst die Verantwortung für eigene Gefühle zu übernehmen und zu erkunden, welche Bedürfnisse eigentlich dahinterstecken.

Die offene Zahnpasta-Tube, die wütend macht, könnte ein Zeichen dafür sein, dass man gerne mehr Beachtung und Wertschätzung vom Partner möchte. Dahinter kann sich auch die Frage verbergen, inwieweit man sich selbst Wertschätzung entgegenbringt und seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt und beachtet.

4. Die Bitte an das Gegenüber formulieren

Es geht dabei um das klare und respektvolle Ausdrücken eines Wunsches an die andere Person.

„Zusammenfassend zeichnet sich ein gewaltfreier Kommunikationsakt dadurch aus, dass eine konkrete Situation beschrieben wird, die Gefühle, die diese in dem Akteur ausgelöst hat, benannt werden und daraus eine Bitte formuliert wird, die möglichst zur Erfüllung der eigenen Bedürfnisse beitragen soll. Die Formulierung der eigenen Bedürfnisse wird dabei mit jener der eigenen Gefühle bzw. der Bitte gekoppelt. Worte wie *immer, nie, alles, nichts, jemals* oder *jedes Mal* gilt es genauso zu vermeiden, wie Formen der Verben *müssen, sollen* oder *wäre toll, wenn*. Außerdem ist das Verwenden von Ich-Botschaften von Bedeutung, da es um die subjektive Schilderung der eigenen Wahrnehmung der Wirklichkeit, die persönlichen Gefühle und Bedürfnisse und die daraus resultierende Bitte geht.“⁵⁴

Man bleibt also ganz bei sich, ohne das Gegenüber zu bewerten und eröffnet ihm seine Gefühle und Wünsche: „Du putzt dir die Zähne und lässt den Deckel neben der Tube liegen. Das macht mich traurig. Ich bitte dich, die Tube zukünftig zu schließen.“

⁵⁴ HUBERT, 2020 S. 144 f.

Wie wichtig es in diesem Zusammenhang ist, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu kennen und ausdrücken zu können, betont Rosenberg wie folgt: „Urteile über andere sind entfremdete Äußerungen unserer eigenen unerfüllten Bedürfnisse.“⁵⁵ Wie in der vorliegenden Arbeit bereits mehrmals festgestellt ist auch hier das Gegenüber der Spiegel, auf den projiziert wird, solange keine Selbsterkenntnis stattfindet.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet hier eine Möglichkeit sich selbst zu erkunden: Was fühle ich wirklich, was sind meine Bedürfnisse und wie kann ich sie ausdrücken? So schreibt auch Rosenberg: „Die bedeutendste Anwendung der GFK liegt vermutlich in der Entwicklung von Selbsteinführung. [...] Wenn wir innerlich gewalttätig mit uns selbst umgehen, dann ist es schwierig, auf andere von Herzen empathisch zu reagieren.“⁵⁶

Erst wenn ein Mensch sich selbst so annehmen kann, wie er ist, kann er auch andere Menschen so annehmen, wie sie sind.

Er schlägt hierfür vier praktische Übungsschritte vor: „[...] 1. innehalten und atmen, 2. unsere verurteilenden Gedanken feststellen, 3. mit unseren Bedürfnissen in Kontakt kommen, 4. unsere Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse aussprechen.“⁵⁷

Wie bei vorhergehend beschriebenen Kommunikationstheorien und -modellen geht es auch hier um Achtsamkeit erst sich selbst und dann dem Anderen gegenüber. Rosenberg fasst dies wie folgt zusammen: „Die GFK hilft uns dabei, einen friedlicheren inneren Zustand zu kreieren; wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir wirklich brauchen, statt auf das, was mit uns oder anderen nicht stimmt.“⁵⁸ Sie ist somit ein Übungsweg der Achtsamkeit, der täglich geübt wird, dadurch in alle Lebensbereiche ausstrahlt und sie auf eine höhere Ebene transformiert.

3.5 David Bohm und die Entstehung eines neuen Denkens

Der angloamerikanische Quantenphysiker David Bohm (1917-1992) unterscheidet zwischen aus Muster der Vergangenheit bestehendem („Thought/Gedachtem“) und dem prozesshaft im Moment entstehendem kreativen („Thinking/Denken“) Denken. Letzteres vergleicht er mit der Tätigkeit eines Künstlers, der keinen feststehenden Plan im Kopf hat, sondern im Hier und

⁵⁵ ROSENBERG 2016, S. 62.

⁵⁶ A. a. O., S. 125.

⁵⁷ ROSENBERG 2016, S. 149.

⁵⁸ A. a. O., S. 187.

Jetzt in Dialog mit dem Kunstwerk geht und erspürt, was nun aus ihm heraus entstehen möchte.⁵⁹ Dies erinnert an das „Presencing“ in Otto Scharmers Theorie U.

Bohm geht es um den „Geist des Dialogs“, der „durch verschiedene Einstellungen, wie Offenheit dem Anderen gegenüber, der Aufmerksamkeit gegenüber den eigenen Implikationen, Annahmen und Reaktionen und durch das „in der Schwebelage halten derselben“⁶⁰ geprägt ist. Mit „in der Schwebelage halten“ ist hier gemeint, sich nicht von der eigenen emotionalen Reaktion auf Gesagtes vereinnahmen zu lassen und in die Verteidigungshaltung zu gehen, sondern sich selbst und seine psychischen wie physischen Reaktionen zu beobachten. Anschließend wird z. B. nicht der Wut unmittelbar Ausdruck verliehen, sondern ehrlich (ähnlich der GFK Rosenbergs) geäußert, *was* diese Wut mit einem macht.

Diese Beobachterposition führt dazu, dass die Identifikation mit subjektiven Emotionen und Meinungen unterbrochen wird und ein Sinn dafür entsteht, dass die eigene Perspektive nicht die einzig richtige ist, sondern auch andere Gültigkeit haben. So „ist es möglich, dass jeder Einzelne an der Gesamtheit der Bedeutungen partizipieren und an ihnen mitarbeiten kann“⁶¹, ein Gesamtbild einer Situation wird also erst durch das Verbinden aller Perspektiven erreicht.

Bohm drückt dies wie folgt aus:

„Aber wenn wir alle unsere volle Aufmerksamkeit dem Zuwenden können, was konkret die Kommunikation *blockiert* während wir gleichzeitig gebührend auf den Inhalt dessen, worüber kommuniziert wird, achten, werden wir vielleicht in der Lage sein, gemeinschaftlich etwas Neues zu schaffen.“⁶²

Das Gefühl, sich selbst und die eigene Meinung behaupten zu müssen sowie Ärger über gegenteilige Äußerungen blockieren den Dialog. Wenn die oben beschriebene Beobachterposition eingenommen wird, entsteht ein metaperspektivischer Abstand, der den Weg für andere Sichtweisen öffnet. Somit befasst sich ein wahrer Dialog nach Bohm mit der Denkbewegung selbst, bzw. „mit den Denkprozessen *hinter* den Annahmen, nicht nur mit den Annahmen selbst.“⁶³ Die Dialogteilnehmer fragen sich: *Was macht meine Annahme mit mir und was löst deine in mir aus?* Es findet also ein Zusammentreffen auf der Metaebene statt, ohne dass sich verschiedenen Denkweisen ineinander verhaken und sich somit blockieren.

Bohm geht jedoch noch weiter und sieht ein Problem in der Fragmentierung des modernen, westlichen Denkens. Dies teilt die Welt in Objekte ein, die weder untereinander noch mit dem Menschen selbst viel zu tun haben. Hinzu kommt, dass sich das Denken nicht selbst wahrnehmen kann: „der Denkprozess denkt, dass er gar nichts tut, sondern einem nur mitteilt, wie

⁵⁹ Vgl. BOHM, David (2021): Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussion, Stuttgart: Klett-Cotta, 10. Auflage, S. 28 f.

⁶⁰ Vgl. HUBERT 2020, S. 93.

⁶¹ HUBERT 2020, S. 94.

⁶² BOHM 2021, S. 31.

⁶³ A: a. O., S. 36.

die Dinge eben sind.“⁶⁴ Jedoch ist das Denken nie objektiv, sondern stets gefärbt von Annahmen, Erfahrungen, Vorurteilen und kulturellen Mustern. Hinzu kommt, dass lediglich 2% bewusste Vorgänge sind, 98% des Denkvorganges findet unbewusst statt.⁶⁵ Somit kann mit Bohms Worten gesagt werden: „Das Denken bewirkt etwas, sagt aber, ich war's nicht.“⁶⁶ Trotzdem erlebt der Mensch es als absolute und unmittelbare Realität.

Durch das zuvor erwähnte „in der Schwebe halten“ eigener Meinungen und Annahmen bei gleichzeitiger Beobachtung innerer Bewegungen („E-motionen“) kann der Denkprozess aus einer Metaperspektive heraus wahrgenommen und verfolgt werden. Die eigene Perspektive erscheint dann weniger fragmentiert, sondern durchlässig und in Verbindung mit den Perspektiven anderer Dialogteilnehmer ergibt sich so erst das ganze Bild.

Bohm sieht in dieser Defragmentierung des Denkens einen Weg hin zu einem holistischeren Weltbild, welches vereinzelt noch bei indigenen Völkern zu finden ist. Die Probleme der westlichen Welt wurzeln für ihn im fragmentierten Denken, welches sich selbst nicht reflektiert:

„Das Denken schafft auf diese Weise ständig Probleme, und versucht dann, sie zu lösen. Aber damit macht es alles nur noch schlimmer, weil es nicht merkt, daß [sic!] es die Probleme selbst schafft; und je mehr es denkt, desto mehr Probleme schafft es – weil es nicht propriozeptiv ist und nicht merkt, was es tut.“⁶⁷

Im Dialogprozess nach Bohm de-identifiziert sich ein Mensch mit seinem Denken, tritt aus ihm heraus und wird zum ganzheitlich Wahrnehmenden. In der Gruppe kann dies, wie weiter oben erwähnt, zu einem neuen, kohärenten, gemeinschaftlichen Denken führen.

Diese ganzheitliche Wahrnehmung existiert bei naturnahen, indigenen Völkern, für die alles mit allem zusammenhängt und die ein starkes Verständnis eines menschlichen Kollektivs haben, so z. B. Stämme mit Ahnenkult, der alle untereinander und mit der Landschaft verbindet. Ein an dieser Stelle sehr passendes Beispiel zeigt das Werk „Sand Talks – Das Wissen der Aborigines und die Krisen der modernen Welt“ von Tyson Yunkaporta, Professor für indigenes Wissen und Angehöriger des australischen Apalech-Clans. Auf dies soll hier lediglich verwiesen werden, da der Inhalt den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen würde.

Das fragmentierte Denken hat die Menschen von sich selbst und ihrem natürlichen Lebensraum entfernt. Die Zukunft der Menschheit könnte von der Offenheit gegenüber alternativen Kosmologien abhängen. Diese können nur im schöpferischen und kreativen Dialog neu erkundet und für die moderne Gesellschaft herausgearbeitet werden.

⁶⁴ A. a. O., S. 38.

⁶⁵ Vgl. WEHLING, Elisabeth (2016): Politisches Framing. Wie eine Nation sich ihr Denken einredet – und daraus Politik macht, Köln: Herbert von Halem Verlag, S. 43.

⁶⁶ BOHM 2021, S. 39.

⁶⁷ BOHM 2021, S. 65.

Abschließend kann festgestellt werden, dass wie die vorhergehend erwähnten Autoren, auch Bohm auf der Fähigkeit des Menschen zu sich selbst in Distanz zu gehen, sich zu beobachten und zu reflektieren aufbaut.

4 Ein Sonderfall: die interkulturelle Kommunikation

Duden definiert *interkulturell* als: „Die Beziehungen zwischen verschiedenen Kulturen betreffend; verschiedene Kulturen umfassend, verbindend“⁶⁸, und Kommunikation als: „Verständigung untereinander; zwischenmenschlicher Verkehr besonders mithilfe von Sprache, Zeichen.“⁶⁹ Die interkulturelle Kommunikation ist also eine zwischenmenschliche Verständigung, die verschiedenen Kulturen umfasst.

Damit eine interkulturelle Verständigung gelingt, benötigen die am Gespräch Beteiligten interkulturelle Kompetenz. Für Diplom-Psychologin Catarina Barrios ist eine Person dann interkulturell kompetent,

„[...] wenn sie bei der Zusammenarbeit mit Menschen aus ihr fremden Kulturen deren spezifische Konzepte der Wahrnehmung, des Denkens, Fühlens und Handelns erfasst und begreift, [...] und sich ihrer eigenen kulturellen Konzepte bewusst ist.“⁷⁰ Hinzu kommt die Bereitschaft und die Fähigkeit zur Meta-Kommunikation.⁷⁰

Die Voraussetzungen sind also auch hier wieder Empathie, Offenheit, Selbstreflexion und die Fähigkeit, sich der Art der Kommunikation von einer höheren Ebene aus bewusst zu werden. Aspekte, die bereits in den vorhergehenden Theorien festgestellt wurden.

Dass dies nicht immer einfach ist, zeigt das metaphorische Beispiel von Diplom-Psychologin Nicole Kellermann im Grundlagenwerk zur interkulturellen Kommunikation nach Schulz von Thun sehr anschaulich.⁷¹ Sie vergleicht die Begegnung mit einer fremden Kultur mit dem Einsatz einer Monopoly-Spielfigur in ein Schach-Spiel. Völlige Verwirrung, Unverständnis der Regeln und das Gefühl, alle anderen seien verrückt geworden wäre das Ergebnis. Die eigene Kultur mit ihren „Spielregeln“ wird oft als naturgegeben und „normal“ angesehen, die Menschen erst dann als „kulturelle Eigenheiten wahrnehmen, die auch anders sein können, wenn jemand sich nicht daran hält.“⁷² Wie auch C. G. Jung und Martin Buber erwähnten, macht Schulz von Thun hier klar, dass erst in der Begegnung mit dem andersartigen „Nicht-Ich“ bzw. „Nicht-Wir“ ein Bewusstsein für das Eigene entsteht.

Bevor dies geschieht, wird die fremde Kultur jedoch erst einmal durch die Brille der eigenen gedeutet und oft missverstanden: „Menschen orientieren sich an ihren eigenen Werten, Normen und Beurteilungsmaßstäben. Deshalb werden die Verhaltensweisen von Fremden vor dem Hintergrund der eigenen Kulturstandards leicht fehlinterpretiert.“⁷³

⁶⁸ Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/interkulturell>, abgerufen am 07.11.2024.

⁶⁹ Duden online <https://www.duden.de/rechtschreibung/Kommunikation>, abgerufen am 07.11.2024.

⁷⁰ BARRIOS, Catarina (2006): Interkulturelle Mediation in Teams mit multinationaler Belegschaft aus Deutschland und Lateinamerika in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.), 2021, S. 257.

⁷¹ KOLLERMANN, Nicole (2006): Spinn ich oder spinnen die? Über den konstruktiven Umgang mit interkulturellen Irritationen, in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.), 2021, S. 73.

⁷² KUMBIER, Dagmar, SCHULZ VON THUN, Friedemann (2006): Interkulturelle Kommunikation aus kommunikationspsychologischer Perspektive, in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.), 2021, S. 10.

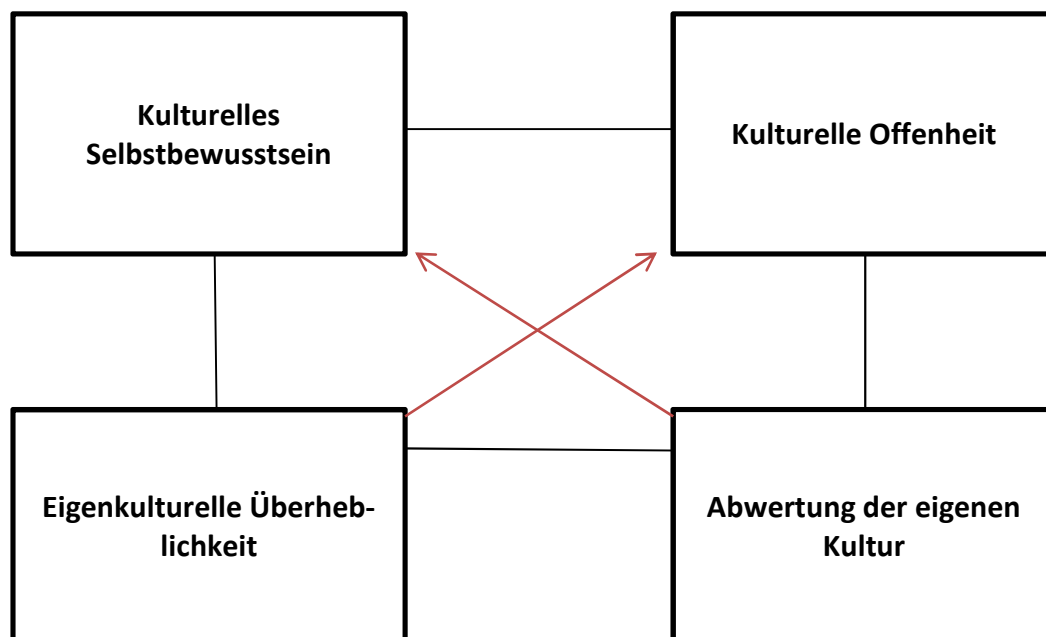
⁷³ KOLLERMANN 2006, S. 75

So entsteht schließlich auch die Angst vor dem Fremden. Das Andersartige zeigt, dass die eigenen Maßstäbe nicht naturgegeben sind und *es auch anders geht*. Dies rüttelt am altbewährten Weltbild und der persönlichen Integrität. Es kommt zum Entwerten der anderen Kultur als Schutzmechanismus. Hinzu kommen die inneren, fremden Schattenanteile, die auf das Fremde im Außen projiziert werden, wie bereits weiter oben aufgeführt.

Auch hier gilt: Erst wenn ein Mensch sich seiner selbst, seiner Kulturstandards und seiner „Spielregeln“ bewusst ist, kann er auch offen für ihm fremde Kulturen und deren Standards sein. Auf die anfangs erwähnte Metapher bezogen wird er erkennen, dass er eine Monopoly-Figur ist, die nun in ein Schach-Spiel gesetzt wurde, in dem andere Regeln gelten.

Die innere Bewegung dieses Prozesses wird in Schulz von Thuns Werte- und Entwicklungsquadrat dargestellt:⁷⁴

Abbildung 1: Werte- und Entwicklungsquadrat nach Schulz von Thun



Die unteren Begriffe stellen extreme Formen der oberen dar, die für den interkulturellen Dialog nicht förderlich sind. Kulturelles Selbstbewusstsein und kulturelle Offenheit dagegen sind die optimalen Bedingungen für einen gelingenden Dialog: Ein Mensch ist sich seiner selbst, seiner Kultur und ihrer Standards bewusst und weiß, dass in anderen Kulturen andere Standards gelten. Somit kann er die Brille der eigenen kulturellen Maßstäbe ablegen und offen für die ihm fremde Kultur sein. Die übertriebene Form dieser Offenheit wäre der Verlust der eigenen Integrität und somit die Abwertung der eigenen Kultur. Als Beispiel seien hier manche

⁷⁴ KOLLERMANN 2006, S. 84.

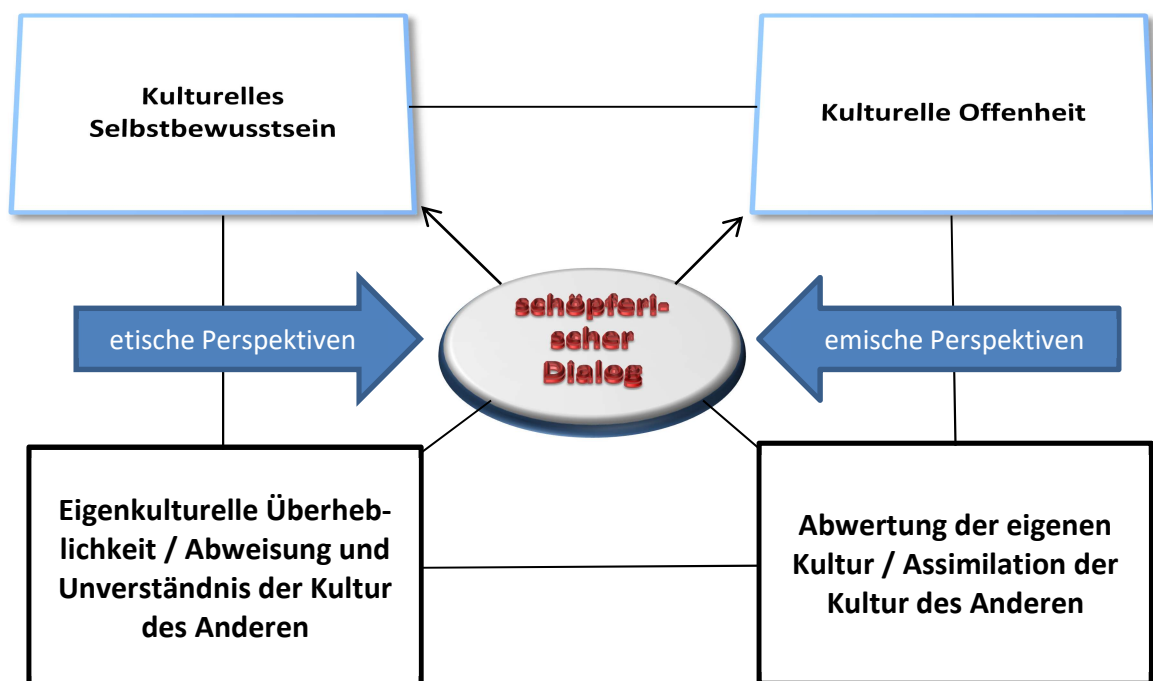
zum Islam konvertierte Menschen genannt, die alles ablehnen, was zu ihrer westlichen Kultur gehört.

Ein Zuviel an kulturellem Selbstbewusstsein dagegen kann zur eigenkulturellen Überheblichkeit führen und somit zur kompletten Ablehnung Menschen anderer Kulturen. Metaphorisch dargestellt versteht die Monopoly-Figur nicht, dass es auch andere Spiele gibt, hält die ganze Welt für Monopoly und Schachpielfiguren für verrückt, da ja nur ihres das einzig reale Spiel ist.

Die roten Pfeile in der Mitte der Abbildung stellen nun die innere Bewegungsrichtung dar, die Entwicklung bringt und einen Lern- und Reifungsprozess darstellt: Von der eigenkulturellen Überheblichkeit hin zur kulturellen Offenheit und von der Abwertung der eigenen Kultur hin zum kulturellen Selbstbewusstsein. Dies ist die optimale Grundlage für einen gelingenden interkulturellen Dialog.

Folgend soll betrachtet werden, was diesen interkulturellen Dialog zu einem am Anfang dieser Arbeit erwähnten „schöpferischen“⁷⁵ interkulturellen Dialog werden lässt. Ein transformierender Dialog also, bei dem völlig Neues entsteht. Zu diesem Zweck wird das vorhergehende Werte- und Entwicklungsquadrat auf folgende Weise modifiziert:

Abbildung 2: Abb. 1 mit eigenen Ergänzungen



⁷⁵ Otto Scharmer nennt das Zuhören aus dem Presencing heraus das „schöpferische“ Zuhören. Dieser Begriff wird hier übernommen.

Zur Verdeutlichung der unterschiedlichen Werte wurden die unteren Quadrate um einen Standpunkt gegenüber der fremden Kultur erweitert. Im Idealfall nähern sich alle am Dialog Beteiligten einer sowohl größtmöglichen emischen als auch etischen Perspektive an. Dies gleichzeitig gegenüber der eigenen wie auch der fremden Kultur des Gegenübers. *Emisch* ist der Standpunkt innerhalb einer Kultur, initiiert durch den Dialog angestoßenen Bewusstwerdungsprozess der eigenen Kulturstandards und die empathische Einfühlung in die andere Kultur. *Etisch* ist die Perspektive auf eine Kultur von außen. Durch das Hineinversetzen in das Gegenüber wird so gelernt, die eigenen kulturellen Standards objektiver zu betrachten und gleichzeitig der anderen Partei durch Spiegelung Raum dafür gegeben, dies ebenfalls mit ihrer eigenen Kultur zu tun.

Ein schöpferischer interkultureller Dialog findet auf dem Entwicklungsprozess hin zu den oberen Bereichen statt. Dort, wo sich die Beteiligten in der Mitte treffen. In dieser Mitte befinden sich die Dialogpartner jedoch auf einer höheren Metaebene (in der Graphik durch den 3D-Effekt dargestellt). Auf dieser finden alle Aspekte eines Dialogs zusammen, die zuvor in den Kapiteln über Buber, Scharmer, Rosenberg und Bohm erwähnt wurden und die im Folgenden nochmals zusammengefasst werden.

Von dieser Metaebene der Mitte gelangen die Gesprächspartner auf einem transformativen Weg hin zu kulturellem Selbstbewusstsein und kultureller Offenheit. Denn auf diese vorgestellte Art und Weise lernen sie nicht nur etwas über das Gegenüber sondern begegnen im Laufe der Entwicklung sich selbst, wie in vorherigen Kapiteln bereits erwähnt.

Übersicht der Merkmale eines im Sinne dieser Arbeit „schöpferischen“ Dialogs:

Abbildung 3: Merkmale eines „schöpferischen“ Dialogs 1, eigene Darstellung

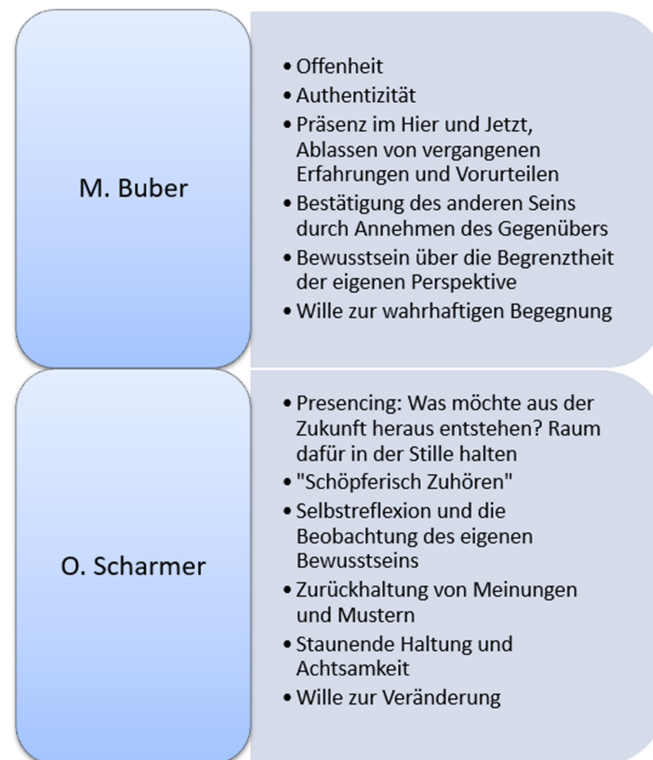


Abbildung 4: Merkmale eines „schöpferischen“ Dialogs 2, eigene Darstellung

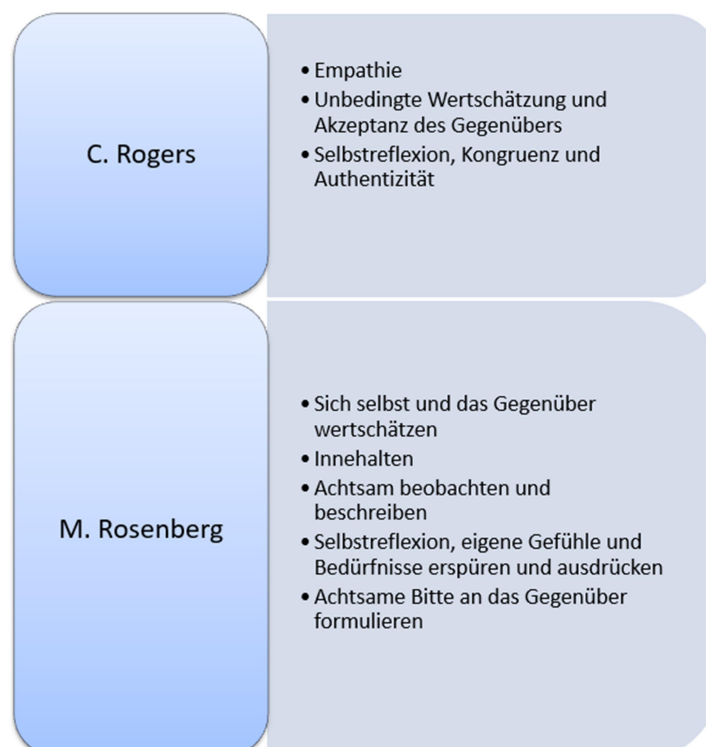
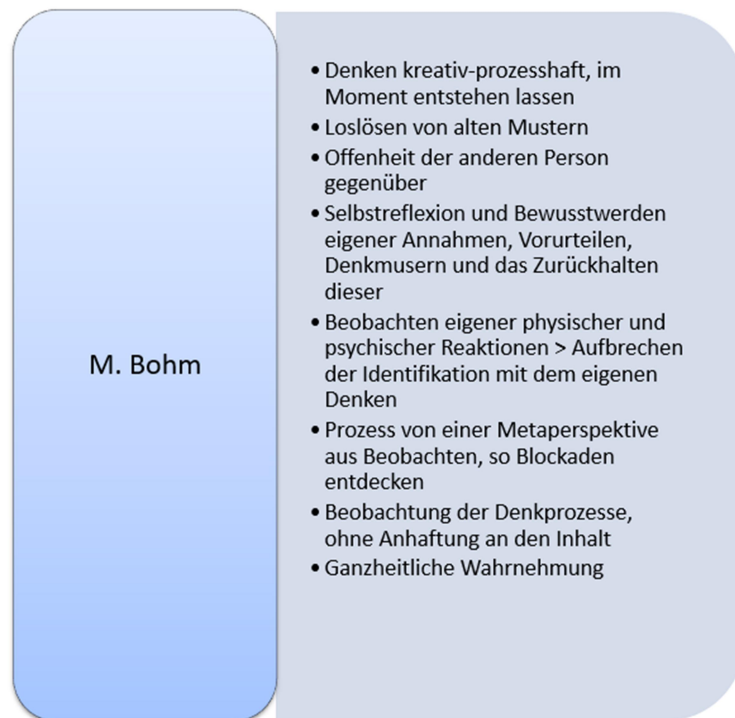
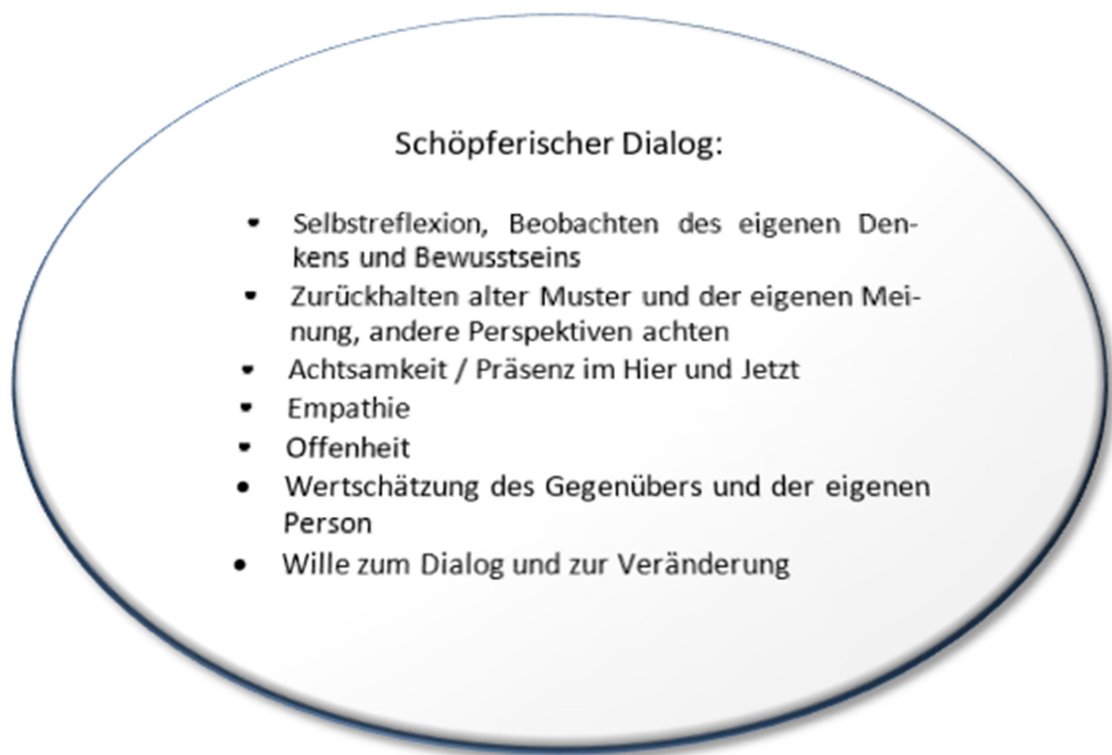


Abbildung 5: Merkmale eines „schöpferischen“ Dialogs 3, eigene Darstellung



Werden die Hauptaspekte dieser Autoren zusammengefasst, ergibt sich folgende Schnittmenge für die transformierende Mitte des vorhergehenden Schaubilds Abb. 2:

Abbildung 6: Schöpferischer Dialog, eigene Darstellung



Diese Begriffe lassen sich in die drei Bereiche des Denkens, Fühlens und Wollens unterteilen:

Denken:

- Selbstreflexion, Beobachtung des eigenen Denkens und Bewusstseins
- Zurückhalten alter Muster und der eigenen Meinung, andere Perspektiven achten
- Wertschätzen des Gegenübers und der eigenen Person

Fühlen:

- Empathie
- Achtsamkeit, Präsenz im Hier und Jetzt

Wollen:

- Offenheit
- Wille zum Dialog und zur Veränderung

Folgend soll untersucht werden, wie auf praktische Art und Weise ein Nährboden für einen gelingenden interkulturellen Dialog geschaffen werden kann.

Dafür erfolgt eine genauere Betrachtung des Themas der zwischenmenschlichen Begegnung aus anthroposophischer Sicht und die Darstellung eines vorbereitenden Übungsweges, basierend auf den „sechs Nebenübungen“ Rudolf Steiners.

5 Die zwischenmenschliche Begegnung aus geisteswissenschaftlicher Sicht der Anthroposophie

Anthroposophie (von altgriechisch *anthropos* „Mensch“ und *Sophia* „Weisheit“) ist eine von Rudolf Steiner begründete Weltanschauung, die einen esoterischen Schulungsweg beinhaltet. Von der Denkweise Goethes beeinflusst, geht es bei diesem um das geistige Erfassen der Wesen der Erscheinungen. Dazu muss der Mensch unter anderem sein Denken, Fühlen und Wollen in Einklang bringen und so sein eigenes, wesenhaftes und freies Ich entfalten.⁷⁶

Die zwischenmenschliche Begegnung spielt in der Anthroposophie eine grundlegende Rolle. Der französische Anthroposoph, Schriftsteller und Waldorfpädagoge Athys Floride (1924-2005) schreibt in seinem Werk „Die Begegnung als Aufwacherlebnis“:

„Im Rückblick auf das Dargestellte ist hinzuzufügen, dass Rudolf Steiners Forderung – das Leben mit der Anthroposophie zu befruchten – in wesentlichen Lebensbereichen begonnen hat, zum Beispiel in der Pädagogik, der Landwirtschaft, der Medizin und in den verschiedenen künstlerischen sozialen und wirtschaftlichen Gebieten. In diesen vielfältigen Lebenszusammenhängen fällt der Menschenbegegnung eine zentrale Bedeutung zu; denn sie schafft Augenblicke der Weltentwicklung [...]“⁷⁷

Die Anthroposophie, die inzwischen eine weltweite Bewegung in vielen Bereichen ist, wird durch interkulturellen Austausch lebendig gehalten und entwickelt sich und die Menschen, die mit ihr zu tun haben, stets weiter.

Für Floride hat die zwischenmenschliche Begegnung etwas Religiöses, ja Heiliges an sich und er vertritt somit auch die Ansicht Rudolf Steiners, der anstrebte, „dass in der Zukunft jeder Mensch in jedem Menschen ein verborgenes Göttliches sehen soll [...]. In dem Menschen erscheint etwas, was aus den göttlichen Weltengründen heraus sich offenbart [...]“.⁷⁸

Wenn sich in einer Begegnung Menschen dem öffnen, was aus der Zukunft heraus entstehen möchte, ohne an Vergangenen festzuhalten, kommt ein Prozess in Gang, der laut Floride mit dem christlichen Gottesdienst vergleichbar ist⁷⁹:

1. Sich äußerlich kennenlernen = Verkündigung
2. Eine tiefe Einsicht in das Wesen des Anderen gewinnen = Opferung
3. Die karmischen Kräfte erkennen, die da wirken = Transsubstantiation, Wandlung
4. Entstehung eines neuen Stroms von Kräften = Kommunion

⁷⁶ Erläuterungen zur Anthroposophie: <https://anthrowiki.at/Anthroposophie>.

⁷⁷ FLORIDE, Athys (1982): Die Begegnung als Aufwacherlebnis, Dornach/Schweiz: Philosophisch-Antroposophischer Verlag Dornach, S. 36.

⁷⁸ STEINER, Rudolf (1976): Was tut der Engel in unserem Astralleib? Vortrag vom 09.10.1918, in: Der Tod als Lebenswandlung. GA 182, Dornach: Rudolf Steiner Verlag, zitiert nach: FLORIDE 182, S. 13

⁷⁹ Vgl. FLORIDE 1982, S. 13.

Hier fällt eine Ähnlichkeit zum Prozess der Theorie U Otto Scharmers auf. Auch hier geht es darum, 1. eine Sache zu betrachten, 2. das Aufgeben alter Vorstellungen, 3. die Öffnung im „Presencing“ für das, was entstehen möchte und 4. die Verwirklichung des Neuen.

Die erste Stufe ist die genaue, bewusste Beobachtung des Gegenübers, „[...] auf dem physischen Plan. Es ist wie ein Sich-Vorstellen.“ Da dies die Sinne schärft, nennt Floride es „das Erwachen an der Naturseite des anderen Menschen.“⁸⁰ Dies kann auch als Achtsamkeitsübung verstanden werden, bei der völlige Präsenz im Hier und Jetzt gefordert ist.

Die zweite Stufe besteht in der Aufgabe des Selbst und der Öffnung für das Gegenüber. In gewisser Weise ist dies ein „Selbstopfer“, eigene Meinungen, Vorurteile und Muster werden nun fallengelassen und somit auch Sympathie und Antipathie überwunden. Das Wesen des Gegenübers offenbart sich dadurch:

„Nimmt man das als eine Übung, sich völlig durchdrungen sein zu lassen von den Meinungen und Gedanken des anderen, und opfert man in diesem Augenblick seine eigenen Meinungen, dann spricht der andere das aus, was er ist. Man ist Schale geworden für das Wesen des anderen, gibt ihm einen freien Raum. Durch dieses Opfer wird ein Teil der Hindernisse, die zwischen beiden Menschen standen, beseitigt.“⁸¹

Nicht nur Schale, sondern auch gereinigter Spiegel, in dem sich das Gegenüber nun wahrnehmen kann. Ähnlich der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers, in der dem Patienten oder Klienten eben dieser Raum durch Spiegelung gegeben wird, um sich selbst und seine Situation objektiver zu betrachten.

Die dritte Stufe der Wandlung besteht darin, die Begegnung in höheren Sinnzusammenhängen wahrzunehmen. Hier wird gefragt: Was verbindet uns? Warum haben wir zusammengefunden? Was möchte durch uns, dich und mich, entstehen?

Die vierte Stufe, die Kommunion, ist das Zusammenkommen auf einer neuen, höheren Ebene.

„Die Notwendigkeit der Evolution hat gefordert, dass die Menschheit ihre Einheit verlieren musste zugunsten der Entfaltung der Persönlichkeit. Der Persönlichkeitsimpuls hat die Menschen atomisiert. Die ursprüngliche gemeinsame Sprache ging verloren, und die Menschheit zersplitterte in verschiedene Völker. Das ist in der Erzählung des Turmbaus zu Babel überliefert. Je mehr die Menschheit fortschritt, desto mehr wurde jeder einzelne Mensch auf sich selbst gestellt. Eine dieser Entwicklung entgegengesetzte Bewegung muss nun ergriffen werden. Die Menschen werden anstreben müssen, die verlorene Einheit bewusst wieder zu bilden.“⁸²

Hier zeigt sich die Bedeutung zwischenmenschlicher Begegnung nicht nur im Sozialen, sondern im gesamten Weltenplan. Und es wird deutlich, warum dort, wo echte Begegnung stattfindet, ein heiliger Raum entsteht. Auch für Buber ist die letztendliche Ich-Du-Beziehung, um die es eigentlich geht, die Begegnung des Ichs mit dem Göttlichen. Mit dem Unterschied, dass dies durch das sich entwickelte persönliche Bewusstsein geschieht und nicht aus der ur-

⁸⁰ FLORIDE 1982, S. 14.

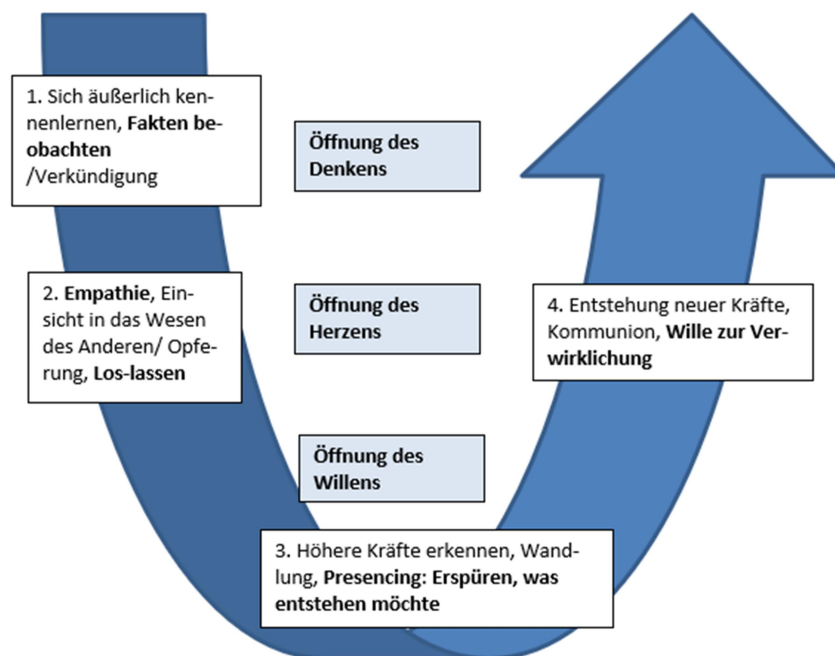
⁸¹ A. a. O., S. 19.

⁸² A. a. O., S. 24.

sprünglichen Einheit heraus. Eine mündliche Überlieferung der Worte Gottes (Hadith qudsi) im Islam ist: „Ich war ein verborgener Schatz und wollte erkannt werden.“⁸³ Das Erkennen kann nur durch bewusste Individuen geschehen. Dies ist die Kommunion, nicht nur mit dem Gegenüber in der zwischenmenschlichen Begegnung, sondern letztendlich auch mit dem Göttlichen.

Folgend werden die vier Stufen Florides aus der Perspektive der Theorie U Otto Scharmers betrachtet. Wie bereits erwähnt, gibt es hier Parallelen. Hierzu das Schaubild des U-Prozesses. Die fett gedruckten Begriffe sind der Theorie U entnommen, auch führt Scharmer die Ebenen des Denkens, Fühlens und Wollens wie folgt auf⁸⁴ :

Abbildung 7: Theorie U mit Ergänzungen



Werden diese Begriffe aus **1.** der anthroposophischen Sicht Florides, **2.** der Theorie U und **3.** der zuvor in Kapitel vier erstellten „Schnittmenge“ aus den Dialogaspekten bei Buber, Scharmer, Rogers, Rosenberg und Bohm zusammengestellt, ergibt sich folgende Einteilung:

⁸³ Mündliche Überlieferung von Shaykh Dr. Hasan Awan

⁸⁴ Vgl. SCHARMER 2022, S. 38 und 41.

Denken:

1. Sich äußerlich kennenlernen = Verkündigung
2. Fakten beobachten
3. Selbstreflexion, Beobachtung des eigenen Denkens und Bewusstseins
Zurückhalten alter Muster und der eigenen Meinung, andere Perspektiven achten
Wertschätzen des Gegenübers und der eigenen Person

Fühlen / Öffnung des Herzens:

1. Einsicht in das Wesen des Anderen = Opferung
2. Empathie, Loslassen
3. Empathische Achtsamkeit, Präsenz im Hier und Jetzt

Bewusster Wille, im Einklang mit Denken und Fühlen:

1. Höhere Kräfte erkennen = Wandlung → Entstehung neuer Kräfte = Kommunion
2. Presencing: Erspüren, was entstehen möchte und der Wille, dies zu verwirklichen
3. Offenheit, Wille zum Dialog und zur Veränderung

Erkennbar ist hier, dass sich alle bisher untersuchten Aspekte unter den Begriffen Denken, Fühlen und Wollen zusammenfassen lassen und dort einander ergänzen.

Wie sich diese drei Ebenen in der Praxis nutzen lassen, um auf pädagogische Weise die Bedingungen für einen gelingenden interkulturellen Dialog zu schaffen, wird im nächsten Kapitel erörtert.

6 Ein praktischer Übungsweg zur Vorbereitung eines schöpferischen, interkulturellen Dialogs

Ein schöpferischer Dialog kann nicht geplant werden. Wie Bohm erwähnt, entsteht dieser prozesshaft aus dem Moment heraus. Jedoch ist es möglich, die Rahmenbedingungen zu schaffen und den metaphorischen Boden so vorzubereiten, dass die Samen sprießen können.

Zu diesem Zweck wurde ein Übungsweg entwickelt, basierend auf den „Nebenübungen“ von Rudolf Steiner⁸⁵, welche wiederum von Rolf Heine, Anthroposoph und Gründer der Akademie für Pflegeberufe an der Filderklinik in Filderstadt, weiterentwickelt wurden.⁸⁶ Heine sieht in der Pflegekraft-Patienten-Beziehung einen Übungsweg zum Wesenhaften im Menschen. Erst wenn die Pflegekraft sich selbst reflektiert, dazu den Patienten ganzheitlich wahrnimmt und entsprechend handelt, kann dies den Heilungsprozess unterstützen. „Grundlage der Pflege der sozialen Beziehungen ist demnach die *unvoreingenommene Hinwendung* zum anderen. Nur dann kann sich der andere in seinem Wesen aussprechen.“⁸⁷ Wenn dem anderen Raum gegeben wird, sich in seinem So-Sein zeigen zu können, ohne dass sich vom Gegenüber Annahmen mit einmischen, kann wirkliche Begegnung stattfinden.

Die „Nebenübungen“ bestehen aus sechs praktischen alltäglichen Aufgaben und dienen der Entwicklung und Stärkung von Denken, Fühlen und Wollen. Ziel ist es, diese drei Ebenen in Einklang zu bringen und so ein Herzensdenken zu entwickeln, das fähig ist, sich mit dem Wesenhaften der Erscheinungen zu verbinden.

Auf eine genaue Erläuterung der Abwandlung der Nebenübungen von Rolf Heine wird hier verzichtet und kann an anderer Stelle nachgelesen werden.⁸⁸

Die folgenden sechs Übungen bestehen jeweils aus einer Selbstreflexion und einer Aufgabe, die auf das Gegenüber bezogen ist. Sie bauen aufeinander auf und werden nacheinander ausgeführt, für die jeweils angegebenen Zeiträume. Dabei ist die Selbstreflexion stets vorab auszuführen, denn sie ist die Grundlage für die Begegnung mit dem Anderen.

Für ein besseres Verständnis werden die Übungen in der Ich-Perspektive erläutert.

⁸⁵ Erläuterung der Nebenübungen: <https://anthrowiki.at/Neben%C3%BCbungen>

⁸⁶ Die vorliegende Weiterentwicklung der Übungen geschah mit dem Einverständnis Herrn Heines, dem sie vorgestellt wurden.

⁸⁷ HEINE, Rolf (Hg) (2015): Anthroposophische Pflegepraxis – Grundlagen und Anregungen für alltägliches Handeln, Berlin: Salumed Verlag, 3. Auflage, S. 114.

⁸⁸ HEINE, Rolf (2017): Pflege als Übungsweg, in: Medizinisch-Pädagogische Konferenz. Rundbrief für in der Waldorfpädagogik tätige Ärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern und Therapeuten, Heft 80, 2/2017, URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.tessin-zentrum.de/fileadmin/user_upload/mpk/Hefte/Haft_080_MPK_Februar_2017.pdf, S. 5-32, abgerufen am 07.11.2024.

6.1 Erste Übung: Sachgemäßes Denken und die Konzentration auf das Wesentliche

Vorurteilsbehaftetes Denken ordnet eine Person voreilig ein: „Die Araber sind laut und aggressiv, Franzosen romantisch und Italiener gestikulieren immer temperamentvoll, Sinti und Roma sind Taschendiebe etc.“ Erst danach wird die Individualität gesehen, falls überhaupt noch möglich. Auf diese Weise kann ein Mensch nicht ganzheitlich wahrgenommen werden, denn er wird durch die Brille von alten Mustern, Erfahrungen (bzw. Gerüchten) und Annahmen betrachtet.

Um dem entgegenzuwirken, geht es bei dieser Übung erst einmal um die reine Beobachtung und das Sammeln von Fakten.

Selbstreflexion:

1. Ich schaue mich im Spiegel an, ohne mich zu bewerten.
Wie schaue ich aus? Welche Haarfarbe, Augenfarbe, Nasenform, Größe etc. habe ich?
2. Ich beobachte einen Tag lang, wie ich spreche und mich bewege. Gibt es Ausdrücke und Gesten, die ich häufig verwende? Wie ist meine Haltung und wie gehe ich? Welchen Eindruck mache ich wohl auf meine Umgebung?

Öffnung für das Gegenüber:

1. Ich betrachte meinen Gesprächspartner, ohne ihn zu bewerten. Wie sieht er aus? Welche äußerlichen Eigenschaften hat er?
Wie spricht und bewegt er sich? Welche Haltung hat er und wie geht er?
2. Ich beschäftige mich mit seiner Kultur und seinen Bräuchen. Dabei geht es um reine Information, ich bewerte und verurteile nicht. Wenn ich etwas nicht verstanden habe oder etwas näher wissen möchte, frage ich meinen Gesprächspartner.

6.2 Zweite Übung: Stärkung des Willens und der Initiativekraft

Alles, was wir regelmäßig und mit voller Bewusstheit vollziehen, stärkt die Willenskraft.

Selbstreflexion:

Ich werde mir meiner täglichen Rituale bewusst. Was mache ich z. B., wenn ich aufstehe, was abends vor dem Zubettgehen? Gibt es Gebete, Meditationen, denen ich täglich Zeit widme? Inwieweit entspringen diese regelmäßigen Handlungen meiner Kul-

tur? Was würde ich vielleicht anders machen, wenn ich in eine andere Kultur hineingeboren worden wäre?

Weitere Selbstreflexion / Öffnung für das Gegenüber:

Ich frage meinen Gesprächspartner nach einem für seine Kultur typischen Ritual und bitte ihn, mir zu erklären, welche Bedeutung es für ihn hat und was er dabei empfindet. Ich vollziehe dieses Ritual für eine Woche täglich zu einer bestimmten Uhrzeit. Dabei beobachte ich, welche Gedanken und Gefühle währenddessen und danach in mir entstehen.

6.3 Dritte Übung: Gelassenheit und das Überwinden von Antipathie und Sympathie

Diese Übung dient der Kontrolle und Stärkung des Gefühlslebens.

Sympathie und Antipathie sind Werturteile und stehen einer wahrhaftigen Begegnung im Wege. Denn so werden eigene Empfindungen zum Maßstab, nach dem ein anderer Mensch beurteilt wird. Folglich kann er nicht in seinem Sosein erfahren werden. Es ist nicht möglich, diese Empfindungen zu verhindern, denn sie sind menschlich. Man kann ihnen gegenüber jedoch Distanz und somit Gelassenheit aufbauen.

Selbstreflexion:

Ich beobachte mehrere Tage lang für ein paar Momente meine Gefühle von Sympathie und Antipathie in verschiedenen Situationen, Menschen und Dingen gegenüber. Wie genau fühlen sich diese Gefühle an und was machen sie mit mir? Wo empfinde ich sie im Körper und was machen sie dort?

Öffnung für das Gegenüber:

Ich nehme meinen Gesprächspartner jenseits von Sympathie und Antipathie wahr. Ich gebe ihm Raum und nehme in ihm den Menschen mit all seinen präsenten und zukünftigen Potenzialen wahr. Als sein Sosein und dem, was noch aus ihm heraus entstehen möchte (Vgl. „Presencing“ bei Otto Scharmer). Dies kann ich tun, indem ich innerlich still werde und die Stimme des „inneren Richters“ für ein paar Momente zum Schweigen bringe.

6.4 Vierte Übung: Positivität

Diese Übung dient der Verbindung von Denken und Fühlen.

Dabei geht es darum, sich in jeder Situation auf das Positive und für das mögliche Potenzial, das sie noch in sich birgt, offen zu sein. Ebenso jedem Menschen gegenüber:

„Das heile Herz hat drei Zeichen: Vertrauen in jeden zu haben, das Gute in den Menschen sehen und eine Entschuldigung für alle Menschen zu suchen.“⁸⁹

Selbstreflexion:

Ich bemühe mich, eine Woche lang täglich stets das Positive wahrzunehmen und konzentriere mich auch auf kleine schöne Dinge, wie z. B. eine Blume am Wegesrand oder einen schönen Sonnenuntergang. Am Ende des Tages schreibe ich 5 Dinge auf, die mein Herz berührt haben und für die ich an jenem Tag dankbar war.

Öffnung für das Gegenüber:

Im Gespräch lasse ich den „inneren Richter“ beiseite, werde innerlich still und „ganz Ohr“. Ich nehme die positiven Eigenschaften des mir gegenüberstehenden Menschen wahr. Stört mich doch etwas, nehme ich dieses Gefühl mit etwas Distanz wahr und beobachte es (siehe Übung 3). Und empfangen auch dies offenen Herzens: „Ah. Das macht das mit mir. Interessant!“, ich bleibe so bei mir und verurteile den anderen nicht.

6.5 Fünfte Übung: Unbefangenheit

Diese Übung knüpft an die vorhergehende an. Hier geht es darum, das Schubladendenken beiseitezulassen und dabei staunend neue Dinge wahrzunehmen. Heine schreibt dazu:

„Staunend empfangen wir alles Neue, ohne ihm gleich einen Begriff zuzuordnen. Die gewöhnlich im Denken sich selbständig vollziehende Verbindung zwischen Wahrnehmung und Begriff wird durch eine bewusste Willensanstrengung gehemmt. Zwischen Denken und Handeln fügt sich gleichsam eine Pause ein, die beide Seelenkräfte in ihrem Zusammenwirken zurückstaut und stärkt.“⁹⁰

Nimmt man eine schöne Naturerscheinung staunend wahr, ist man im ersten Moment völlig präsent. Wenn sich das Denken dazwischenschaltet, dem Ganzen einen Namen gibt und zu erklären anfängt, verflüchtigt sich das Gefühl des Flows. Bei dieser Aufgabe geht es darum, das Denken mit dem Willen zu verbinden und es bewusst zurückzuhalten. Dies ist nicht ganz einfach und erfordert regelmäßige Übung.

⁸⁹ Imam Ibn Schudscha‘ al-Kirmani (gest. um 884 n. Chr.), mündliche Überlieferung von Prof. Dr. Ali Ghandour.

⁹⁰ HEINE 2015, S. 126.

Selbstreflexion:

Ich betrachte regelmäßig eine Naturerscheinung, z.B. einen Baum oder eine Blume mit den staunenden Augen eines Kindes und übe dabei, mein Denken zurückzuhalten. In der ersten Übung wurde bereits die Beherrschung des Denkens geübt, hier geht es nun darum, es in der Schweben zu halten.

Es hilft, sich auf die Sinne zu konzentrieren und Farbe, Geruch, Textur und Geräusche wahrzunehmen.

Öffnung für das Gegenüber:

Meine durch die Selbstreflexion gewonnenen Erfahrungen setze ich nun in der Begegnung mit dem anderen Menschen ein. Ich halte mein Denken zurück und somit auch alle Muster und Vorurteile. Ich nehme den Menschen wie ein Kunstwerk Gottes bzw. der Natur wahr und als das Wunder das er ist. als ein körperliches, seelisches und geistiges Wesen.

6.6 Sechste Übung: Inneres Gleichgewicht

Abschließend geht es darum, die gewonnen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren und sie in verschiedenen Situationen nicht nur einzeln, sondern auch gleichzeitig anzuwenden. Dies bedeutet, dass ich nach einem einzigen Durchgang durch alle Übungen nicht „fertig“ bin. Es geht darum, sie sich immer wieder zu vergegenwärtigen und im harmonischen Zusammenspiel im Alltag einfließen zu lassen. Ich kann in einem Gespräch zum Beispiel gleichzeitig positiv denkend, unbefangen und gelassen sein.

Auf diese Weise kann ich jede zwischenmenschliche Begegnung in meinem Leben als Übung hin zur wirklichen Wahrnehmung des Menschen (und meiner selbst) nutzen und so empfangen, was durch unser Zusammentreffen aus der Zukunft heraus entstehen möchte.

7 Fazit und Ausblick

Durch die vorliegenden Einblicke in die Bereiche der Kommunikationspsychologie, Philosophie und Ethnologie wurde aufgezeigt, wie sich das Ich erst durch den Austausch mit der Umwelt zu einer Persönlichkeit, die Teil einer Kultur ist, entwickelt, und wie es durch die Begegnung mit dem ihm kulturell Fremden eigene innere Grenzen überwinden und über sich hinauswachsen kann.

Es wurde gezeigt, dass die Ebenen des Denkens, Fühlens und Wollens dabei eine grundlegende Rolle spielen. Diese können gezielt sensibilisiert und für einen „schöpferischen Dialog“ vorbereitet werden.

Das so entstandene Übungskonzept auf Basis der Nebenübungen Rudolf Steiners wurde bereits in einer interkulturellen Coachingausbildung erfolgreich angewandt.

Inwieweit es im schulischen Kontext junge Menschen unterschiedlicher Kulturen auf einen fruchtbaren Dialog vorbereiten könnte, bleibt offen für weitere Untersuchungen in der Praxis.

Seit dem Beginn dieser Arbeit Ende 2023 bis zum heutigen Tag im November 2024 ist viel geschehen und die Welt steht am Rande eines Atomkriegs. Dies ist unter anderem der Tatsache geschuldet, dass wir einander nicht mehr zuhören und versuchen zu verstehen, was die Aktualität und Brisanz des vorliegenden Themas für die Zukunft der Menschheit nochmals unterstreicht.

Prof. Dr. Ulrike Guérot sieht den Grund für diese Situation unter anderem in der digitalen Welt, welche unser Denken normiert: „Denken ist jetzt schlecht (,Querdenker‘), Verstehen ist jetzt schlecht (,Putinversteh‘). Etwas zu hinterfragen ist schlecht. Wir entledigen uns unserer Denkstrukturen.“⁹¹ Sie führt weiter aus, dass das Internet, bestehend aus den Algorithmen 0 und 1, in die Polarisierung treibt. Es gibt kein drittes, keine These – Antithese – *Synthese* mehr.

Dieses Schwarz-Weiß-Denken hat die Gesellschaft in eine Spaltung geführt. Die Aufmerksamkeitsspanne ist gesunken, meist werden nur noch die Überschriften von Nachrichten gelesen und wenn die Äußerungen einer Person nicht der eigenen Meinung entsprechen, wird sie schnell „weggewischt“. Die digitale Welt entfernt den Menschen kontinuierlich von der wirklichen, analogen Welt und somit auch von den Mitmenschen. Dabei muss die Wirklichkeit um ihn herum mit allen Sinnen wahrgenommen werden, denn nur dadurch kann sie wahrhaft begriffen werden. Frieden zwischen den Menschen kann nur dann entstehen, wenn die Bereitschaft besteht, den Anderen zu respektieren und ihm zuzuhören, selbst wenn seine Meinung

⁹¹ Guérot: In 2 Jahren wird alles anders sein – Prof. Guérot warnt vor der KI-Zukunft! <https://www.youtube.com/watch?v=8b70GE-p4xQ>, (0:43-0:55), abgerufen am 25.11.2024.

nicht der eigenen entspricht. In diesem Sinne braucht es das *Querdenken* (im ursprünglichen, in Vergessenheit geratenen, positiven Verständnis des Wortes), das aus dem System von Nullen und Einsen ausbricht und Mut zur Synthese zeigt. Ansonsten besteht nach Guérot die Gefahr, dass die jetzige Realitätsverleugnung dazu führt, „dass Irrationalität zum Treiber der Geschichte wird“.⁹²

Ein Anfang könnte darin gemacht werden, den digitalen Raum öfter zu verlassen und echte zwischenmenschliche Begegnungen außerhalb der eigenen Meinungs-Bubble zu suchen.

⁹² A. a. O., (6:30-6:33).

Bibliographie

- BARRIOS, Catarina (2006): Interkulturelle Mediation in Teams mit multinationaler Belegschaft aus Deutschland und Lateinamerika in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.), 2021.
- BOHM, David (2021): Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussion, Stuttgart: Klett-Cotta, 10. Auflage.
- BUBER, Martin (1962): Werke. Erster Band. Schriften zur Philosophie, München/Heidelberg: Verlag: Kösel/Lambert Schneider.
- BUBER, Martin (1973): Das dialogische Prinzip, , Heidelberg: Verlag Lambert Schneider, 3. Auflage.
- BUHL-BÖHNERT, T. (2004): Interkulturelle Kompetenz. In: Agogik, Nr. 3-9/2004, 27. Jg., S. 3-40.
- FLORIDE, Athys (1982): Die Begegnung als Aufwacherlebnis, Dornach/Schweiz: Philosophisch-Antroposophischer Verlag Dornach.
- HARTKEMEYER, Martina, HARTKEMEYER, Johannes F., HARTKEMEYER, Tobias (2018): Dialogische Intelligenz – Aus dem Käfig des Gedachten in HARTKEMEYER den Kosmos gemeinsamen Denkens, Frankfurt am Main: Info3-Verlag, 3. Auflage.
- HEINE, Rolf (Hg) (2015): Anthroposophische Pflegepraxis – Grundlagen und Anregungen für alltägliches Handeln, Berlin: Salumed Verlag, 3. Auflage.
- HEINE, Rolf (2017): Pflege als Übungsweg, in: Medizinisch-Pädagogische Konferenz. Rundbrief für in der Waldorfpädagogik tätige Ärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern und Therapeuten, Heft 80, 2/2017, URL:chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.tessin-zentrum.de/fileadmin/user_upload/mpk/Hefte/Heft_080_MPK_Februar_2017.pdf , S. 5-32, abgerufen am 07.11.2024.
- HUBERT, Claudia Christin (2020): Dialogkultur. Dialog sein – Dialog führen – dialogische Beziehungen, Wiesbaden: Springer Verlag
- JUNG, Carl Gustav (1995): Gesammelte Werke. Düsseldorf: Walter.
- KAST, Verena. (2000): Der Schatten in uns – Die subversive Lebenskraft, Ostfildern: Patmos.
- KOHL, Karl-Hein (2000): Ethnologie – die Wissenschaft vom kulturell Fremden: eine Einführung. 2. erweiterte Auflage, München: C. H. Beck, S. 132.
- KOLLERMANN, Nicole (2006): Spinn ich oder spinnen die? Über den konstruktiven Umgang mit interkulturellen Irritationen, in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.), 2021, S.73-90.
- KUMBIER, Dagmar, SCHULZ VON THUN, Friedemann (2006): Interkulturelle Kommunikation aus kommunikationspsychologischer Perspektive , in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.), 2021.

REZ, Helmut, KRAEMER, Monika, KOBAYASHI-WEINSZIEHR, Reiko (2021): Warum Karl und Keizo sich nerven. Eine Reise zum systematischen Verständnis interkultureller Missverständnisse, in: KUMBIER, D., SCHULZ VON THUN, Friedemann (Hg.): Interkulturelle Kommunikation: Methoden, Modelle, Beispiele, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 10. Auflage, S. 28-71.

ROGERS, Carl (2023): Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie – Client-Centered Therapy, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch, 22. Auflage.

ROSENBERG, Marshall (2016): Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage, Paderborn: Junfermann Verlag, 12. Auflage.

SCHARMER, C. Otto (2022): Essentials der Theorie U – Grundprinzipien und Anwendung, Heidelberg: Carl-Auer Verlag, 2. Auflage.

SEJKORA, Klaus und SCHULZE, Henning (2021): Das Ich in der Krise. Resilient durch positive Transaktionsanalyse, Paderborn: Junfermann Verlag.

STEIN, Murray (2022): C.G. Jungs Landkarte der Seele, Ostfildern: Patmos Verlag, 11. Auflage

STEINER, Rudolf (1976): Was tut der Engel in unserem Astralleib? Vortrag vom 09.10.1918, in: Der Tod als Lebenswandlung. GA 182, Dornach: Rudolf Steiner Verlag

TOTH, Pal (2020): Vorwort. In: Dialogkultur. Dialog sein – Dialog führen – dialogische Beziehungen, Wiesbaden: Springer Verlag.

WEHLING, Elisabeth (2016): Politisches Framing. Wie eine Nation sich ihr Denken einredet – und daraus Politik macht, Köln: Herbert von Halem Verlag.

Internetseiten

ABRAMOVIC, Marina, The Artist is Present: <https://www.youtube.com/watch?v=taKQwPTtRjg>, abgerufen am 07.11.2024.

Contra: <https://constantin.film/kino/contra/>, abgerufen am 07.11.2024

Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Identitaet>, abgerufen am 06.11.2024.

Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/interkulturell>, abgerufen am 07.11.2024.

Duden online <https://www.duden.de/rechtschreibung/Kommunikation>, abgerufen am 07.11.2024.

Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Kultur>, abgerufen am 06.11.2024.

Guérot: In 2 Jahren wird alles anders sein – Prof. Guérot warnt vor der KI-Zukunft!
<https://www.youtube.com/watch?v=8b70GE-p4xQ>, (0:43-0:55), abgerufen am 25.11.2024.

Sozialnet Lexikon: <https://www.socialnet.de/lexikon/Identitaet>, abgerufen am 06.11.2024.

Spektrum Lexikon der Psychologie: <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/waisenkinderversuche/16645>,
abgerufen am 06.11.2024.

ZDF Unbubble: <https://www.youtube.com/@unbubble>, abgerufen am 06.11.2024.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Werte- und Entwicklungsquadrat nach Schulz von Thun	30
Abbildung 2: Abb 1 mit eigenen Ergänzungen	31
Abbildung 3: Merkmale eines „schöpferischen“ Dialogs 1, eigene Darstellung	33
Abbildung 4: Merkmale eines „schöpferischen“ Dialogs 2, eigene Darstellung	33
Abbildung 5: Merkmale eines „schöpferischen“ Dialogs 3, eigene Darstellung	34
Abbildung 6: Schöpferischer Dialog, eigene Darstellung	34
Abbildung 7: Theorie U mit Ergänzungen	38

Eidesstattliche Erklärung

„Ich versichere, dass ich die von mir vorgelegte Arbeit selbstständig und ohne unzulässige Hilfe angefertigt, die benutzten Quellen und Hilfsmittel vollständig angegeben und die Stellen der Arbeit – einschließlich Tabellen, Karten und Abbildungen –, die anderen Werken im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen oder mit Hilfe künstlicher Intelligenz erstellt worden sind, in jedem Einzelfall als Entlehnung kenntlich gemacht habe. Ich bin mit der Überprüfung durch eine Software zur Plagiatsprüfung einverstanden. Diese Arbeit wurde noch keiner anderen Institution zur Prüfung vorgelegt.“

Ort, Datum Bonn, 27.11.2024



Unterschrift