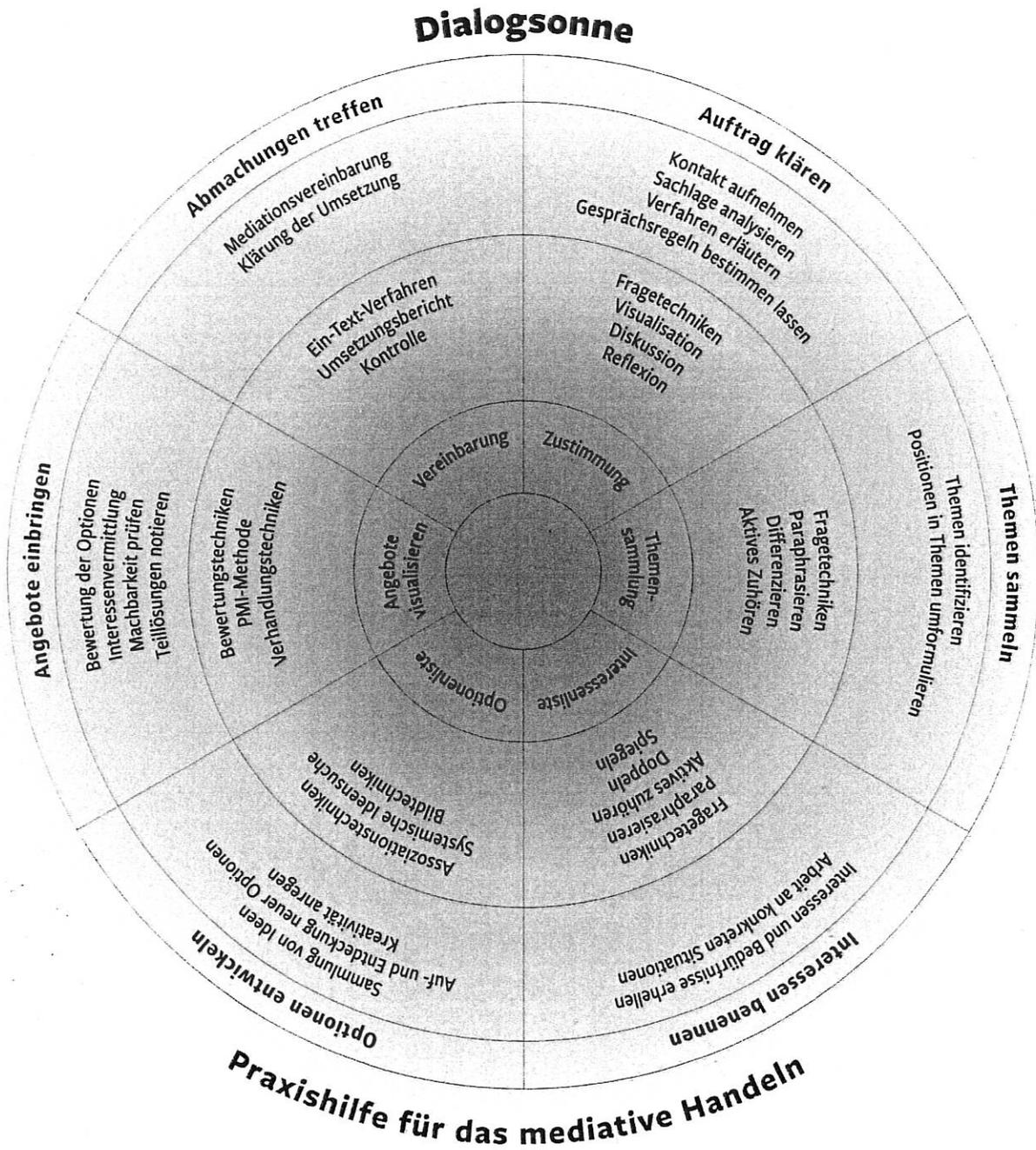


# Die Dialogsonne

Praxishilfe für die dreistufige Friedensförderung



# DAS MODELL DER DIALOGSONNE NACH G. HÖSL

Gerhard Hösl hat die sechs Schritte der Dialogsonne formuliert. Die Dialogsonne dient auch als Basis zum Begleiten von Mediationen.

Die Beobachtung, die Gefühle und Bedürfnisse spielen auch bei der Dialogsonne eine grosse Rolle. Der Umgang mit den Strategien ist in der Dialogsonne ausführlicher, d.h. in drei Schritten an Stelle von einem.

## 1. **Bereitschaft:**

- Ist die Bereitschaft aller Beteiligten da, miteinander zu sprechen?
- Kann ich von Herzen Ja sagen?

Hier wird auch abgemacht, wie, wo und wann darüber gesprochen wird. Es klingt banal, doch es ist eine entscheidende Voraussetzung, dass beide Parteien zum Gespräch einwilligen.

Beispiel: «*Können wir über ... sprechen?*» oder «*ich möchte gerne mit dir über ... sprechen und dieses Modell als roten Faden benutzen, bist du bereit das auszuprobieren?*»

Um konstruktive Gespräche zu führen und kreative Lösungen zu entwickeln, brauchen wir den Teil unseres Gehirns, der klar denken kann (Neocortex). Sind wir jedoch emotional aufgewirbelt und haben Angst oder sind verärgert, dann ist unser Stammhirn/Reptilienhirn aktiv und wir können nur noch kämpfen, fliehen oder erstarren. Um überhaupt dahin zu kommen, klar zu denken, ist es essentiell, dass wir uns regulieren und innerlich wieder zur Ruhe kommen können. Dass sich der *aufgewirbelte Schnee in der Schneekugel* wieder setzen kann.

Verbinden wir uns mit unserem Atem, mit Dingen, Orten, Menschen die uns guttun, dann hilft dies unser System zu regulieren. So hilft bei einer Aktivierung bereits der Blick oder die Stimme eines vertrauten Menschen enorm wieder ruhiger zu werden.

Es ist also hilfreich, wenn wir uns in aufreibenden Situationen einen Moment Zeit nehmen um durchzuatmen, um in die Weite zu blicken, um uns innerlich etwas zu setzen, bevor wir versuchen die verschiedenen Schritte anzuwenden.

All das was uns gut tut und uns stärkt, also unsere Ressourcen helfen uns dabei. Stehen wir vor Situationen, die wir nicht vereinfachen können, so können wir unsere Ressourcen stärken, um genügend Kraft aufzubauen um schwierige Situationen zu bewältigen.

## 2. Themen klären und definieren:

- Über was wollen wir miteinander reden?
- Um was geht es?

Wenn wir unsere gemeinsamen Themen klar und bewusst benennen, reden wir weniger aneinander vorbei.

Es ist sehr hilfreich hier die Empfehlungen zum Schritt Beobachtung der Gewaltfreien Kommunikation zu befolgen und Verurteilungen und Interpretationen möglichst durch klare Beobachtungen zu ersetzen.

## 3. Persönliche Anliegen.

- Wie geht es mir damit?
- Wie geht es dir damit?
- Wie fühle ich mich?
- Wie fühlst du dich?
- Um welche Bedürfnisse geht es mir?
- Um welche Bedürfnisse geht es dir?

In dieser Phase geht es darum herauszukristallisieren, um was es den betroffenen Parteien wirklich geht. Hier helfen uns unsere Gefühle und Bedürfnisse (Vgl. weiter oben unter GFK).

Wenn wir auf der Strategieebene bleiben, ist es schwieriger Lösungen zu finden, die für alle stimmig sind. Doch wenn wir schauen was für Bedürfnisse darunter liegen, können wir neue Strategien finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten (besser) erfüllen.

Es ist hilfreich die Bedürfnisse aller Beteiligten aufzulisten. Die Bedürfnisse aller sind gleich wichtig, unsere eigenen sind nicht wichtiger als die des Gegenüber und wir werden nur eine erfüllende und nachhaltige Lösung finden, wenn auch die Bedürfnisse des Gegenüber erfüllt werden. Manchmal fehlt uns auch ganz einfach das Vokabular und es hat sich als hilfreich erwiesen, Bedürfnis-Listen oder «Übungs-Karten» zu verwenden, um die eigenen Bedürfnisse spielerisch kennenzulernen.

Von den Bedürfnissen aus können wir noch tiefer gehen, hier gelangen wir an einen Ort wo wir viel Freiheit durch Selbstverantwortung gewinnen können.

Ein Beispiel:

1. Ich habe letzten Monat jede Woche mindestens 45 Stunden gearbeitet (Beobachtung),
2. ich fühle mich erschöpft (Gefühl)
3. und brauche Ruhe und Erholung (Bedürfnis)
4. Ich möchte Ferien machen (Bitte/Strategie)

Darunter könnte jedoch liegen, dass ich nicht so gut *nein sagen* kann. Und daran kann ich arbeiten.

Es geht viel um Bewusstwerdung der eigenen Muster und Bedürfnissen. Und bei destruktiven Mustern auch das Erkennen der eigenen Not, die dahinter steckt.

#### 4. Möglichkeiten / Brainstorming

- Welche konkreten Strategien und Möglichkeiten könnten die Bedürfnisse und Anliegen aller Beteiligten erfüllen?

Beim gemeinsamen Brainstorming für Möglichkeiten ist es wichtig, dass wir uns in Ergebnisoffenheit üben. Es geht nicht darum, die anderen von meiner Lieblingsstrategie zu überzeugen, sondern offen zu sein für etwas Neues. Vielleicht auch etwas, woran ich vorher noch nicht gedacht habe.

So ist es wichtig, einfach mal alle Möglichkeiten aufzulisten und nicht schon mit «ja, aber» einzugreifen. Denn aus halb guten Ideen können neue kreative Ideen entstehen. Verrückte oder total unrealistisch scheinende Ideen sind hier also durchaus willkommen. Diese kreative Phase trennen wir von der Priorisierung und Auswahl (Vgl. Schritte 5 und 6).

Im Alltag denken wir oft in Strategien. Stecken wir jedoch mit bestimmten Strategien fest oder merken, dass sie für uns oder andere einen destruktiven Anteil haben, ist es hilfreich, nochmals einen Schritt zurück zu gehen, zu schauen welche Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen darunter liegen und daraus neue kreative Strategien zu überlegen.

#### 5. Angebote einbringen und Auswählen

- Was erfüllt die Bedürfnisse aller?
- Was ist unter welchen Umständen realistisch und machbar?
- Was kann JEDER von uns zur Umsetzung beitragen?
- Was kann ich dazu beitragen?

Die gesammelten Möglichkeiten werden überprüft und alle Beteiligten sagen, was sie selbst tun können, um die Situation zu verbessern oder zur Lösung beizutragen. Konkrete Strategien die für alle passen, werden herauskristallisiert.

Im Gegensatz zur Gewaltfreien Kommunikation, wo wir uns im vierten Schritt überlegen, was ich vom anderen denn genau möchte, liegt hier der Fokus auch darauf was jede(r) von uns selbst beitragen kann.

#### 6. Vereinbarung

- Was machen wir miteinander ab?

In diesem Schritt treffen wir eine Vereinbarung. Diese kann mündlich oder schriftlich abgemacht werden.

#### **Dialogsonne für den Alltag – eine Abkürzung in vier Schritten**

Denis M. Bitterli (Friedensinstitut Basel) hat für Konflikte im Alltag eine Abkürzung der Dialogsonne formuliert:

1. Um was geht es?
2. Was sind die persönlichen Anliegen?
3. Was kann jeder zur Lösung beitragen?
4. Was machen wir ab?