

Die Gabe von besseren Gesprächen

Erinnern Sie sich an ein wirklich gutes Gespräch? Mit wem haben Sie gesprochen?

Worüber haben Sie gesprochen? Was machte es so gut?

Manche Menschen scheinen einfach so natürlich begabt zu sein in Gesprächen; Sie geben einem das Gefühl, dass man verstanden wird, geschätzt oder vielleicht ermutigt und wertgeschätzt. Wenn jedes Gespräch so wäre, würde das nicht unseren täglichen Lebensalltag in unserer Welt verändern?

Das Wort "Gespräch" ist ein interessantes Wort.

Im Altfranzösischen der Mitte des vierzehnten Jahrhunderts bedeutete das Wort 'Konversation' Lebensweise. Die Art und Weise, wie man sich in der Welt zeigt: seine Manieren, Handlungen und Gewohnheiten. Seine lateinische Wurzel, *conversātiōnem*, gibt eine weitere relevante Bedeutung: der Ort, an dem man gewöhnlich wohnt.

Deine Adresse, sozusagen. Obwohl diese archaischen Bedeutungen im heutigen Gebrauch des Wortes obsolet sind, können wir die verschlungenen Spuren in seiner metaphorischen Verwendung immer noch erahnen. Zum Beispiel: Mit welchen Geschichten leben Sie mit? Welche Geschichten machen Ihren Geist häufig zu ihrem Wohnsitz? Was nimmt Ihren Herzraum ein? Die Gewohnheiten des unseres Herzens geben den Geschichten, die in unser Leben treten, Gehör, und die Gewohnheiten unseres Verstandes geben den Geschichten eine Stimme, die wir widerhallen. Manchmal verletzen diese Geschichten, manchmal heilen.

Die Praxis, heilende Gespräche zu führen, begann wahrscheinlich lange vor den Chroniken der Menschheit. Im letzten Jahrhundert sind einige von ihnen in Form der Gesprächstherapie dokumentiert, wörtlich "heilende" (von griechisch *therapeia*) "Erzählung" (von lateinisch *narrare*). Die häufigste Annahme in der Gesprächstherapie ist, dass die Geschichten der Menschen zu einer Heilung führen können. Ganz gleich, ob die Menschen eine fehlerhafte Logik in ihrer Denkweise oder tief verwurzelte Geschichten in ihrem Unterbewusstsein finden, die Gesprächstherapie stützt sich in hohem Maße auf das Erzählen. Wie heilt das Reden eigentlich? Welche Arten von Gesprächen führen zur Heilung? Diese Fragen waren der Auslöser für meine jahrzehntelange Suche als Kommunikationswissenschaftler, um zu erforschen, wie Coaching-Gespräche funktionieren. Nachdem ich mehr als zehntausend Stunden lang untersucht hatte, wie Gespräche funktionieren, wurde mir etwas Einfaches klar, das meine Praxis als Coach sowie die Pädagogik für mich als Ausbilderin völlig veränderte. Die einfache Erkenntnis war diese: *Nicht alle Erzählungen sind heilend!* Anstatt blind zu glauben, dass *Geschichten heilen* ('talk therapy', Gesprächstherapie), sollten wir *diejenigen Geschichten suchen, die heilen* ('therapeutic talk', therapeutisches Gespräch); wir könnten sogar in Erwägung ziehen, während wir sprechen, heilende Erzählungen zu verfassen. Ein Denkanstoß, nicht wahr? Wenn das so ist, wo sind dann diese Geschichten zu finden und wie können wir sie erzählen?

Ah, das ist die Magie, wie *AbraKadabra* - "Ich erschaffe, während ich spreche"! Wenn zwei Menschen sich unterhalten, entstehen Geschichten und verschmelzen im Fluss der gemeinsamen Bedeutung. Diese Geschichten entstehen in diesem Zwischenraum, wenn wir mit einem anderen Menschen zusammensitzen, mit vielen Geschichten, die erzählt, gehört und gesehen werden wollen. Wir sind Mitautoren und Zeugen, wie Geschichten in unseren Interaktionen entstehen und sich verändern, und wir fragen uns oft: *Wie sind wir hier gelandet?*

Das ist vielleicht der Punkt, an dem dieses Buch für mich begann. Als ich den mäandernden Erzählsträngen von Menschen in Gesprächen folgte, fiel mir auf, dass manche Menschen immer wieder vom Weg abkommen, die Ausfahrt verpassen oder sich sogar in ihren eigenen Geschichten verlieren. Andere hingegen kommen fast mühelos wieder auf die richtige Spur, finden Abkürzungen oder schaffen sich sogar ihren eigenen Weg durch das unbekannte Gebiet. Was macht diesen Unterschied aus?

Diese Suche führte zu einer weiteren, sehr einfachen Illustration: einem Hörkompass. Der Kompass hat zwei Linien oder Achsen, die sich in der Mitte kreuzen: eine horizontale Zeitachse von der Vergangenheit zur Zukunft und eine vertikale Linie, die positive Inhalte oberhalb der Linie und negative Inhalte unterhalb der Linie anzeigt. Wenn Menschen ihre Geschichten erzählen, sprechen sie in der Regel entweder über die Vergangenheit oder die Zukunft (von links nach rechts auf dem Kompass), und auch über Dinge, von denen sie sich entweder mehr oder weniger in ihrem Leben wünschen (von oben nach unten).



Geht man von der rechten oberen Ecke gegen den Uhrzeigersinn vor, ergeben sich vier Abschnitte oder Quadranten:

- 1 Die bevorzugte Zukunft
- 2 Die ressourcenreiche Vergangenheit
- 3 Die problematische Vergangenheit
- 4 Die befürchtete Zukunft

Wo halten Sie sich am häufigsten in Ihren Geschichten auf? Wo ist der nächstgelegene Ausgang, wenn die Schwere der problembehafteten Vergangenheit (Quadrant 3) und der gefürchteten Zukunft (Quadrant 4) auf Ihnen lastet? Gibt es eine Abkürzung in die bevorzugte Zukunft (Quadrant 1) und die ressourcenreiche Vergangenheit (Quadrant 2)? Wo würden Sie gerne sein?

Jetzt fragen Sie sich vielleicht: *Ist dies ein Buch über Therapie, Coaching oder Training?* Und die schnelle Antwort ist ein großes, lächelndes Ja! Wie auch immer sie zum Gespräch kommen, ich gehe davon aus, dass die Menschen positive Veränderungen in ihrem Leben sehen wollen (Quadrant 1) und bereits Anstrengungen in diese Richtung unternehmen (Quadrant 2). Selbst die problematische Vergangenheit oder die gefürchtete Zukunft tragen zur Klarheit darüber bei, was gewollt ist und was bereits in diese Richtung wirkt. Manche Menschen nennen diesen Kompass einen Rahmen der Heilung. Ich habe gehört, dass Forscher ihn eine "Heuristik der Interaktion" nennen. Ich selbst habe ihm einen ernsthaften Namen gegeben: Dialogischer Orientierungsquadrant. Welcher Name auch immer für Sie zutrifft, betrachten Sie ihn als Gesprächs-GPS, wenn Sie und Ihre Weggefährten - seien es Ihre Kollegen oder Mitarbeiter, Ihre Eltern oder Ihre Kinder, Ihre Kunden oder Ihre Studenten oder Ihre Freunde - gemeinsam das Handwerk des Geschichtenerzählens meistern.

Und diese Meisterschaft ist kein Geheimnis. Nach Tausenden von Forschungsstunden, die mir einen Dokortitel eingebracht haben, kann ich Ihnen sagen, dass das gemeinsame Erzählen von Geschichten damit beginnen kann, dass wir unsere gewöhnlichen Worte auf außergewöhnliche Weise verwenden. Es könnte so einfach sein wie das ABC!

Aus: Haesun Moon, [Coaching a-z](#). *The Extraordinary Use of Ordinary Words*. S. 1ff, mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

