

15 JAHRE DIALOGGING

Das Wortspiel „Dialogging“ ist ein erlebnispädagogisches Konzept und hat einen ganzheitlichen Anspruch: Die Balance zwischen Körper, Psyche und Geist.

Auf der körperlichen Ebene geht es um sportliches Wandern mit Tagesstrecken um die 20 Kilometer. Footing, Walking, Trekking und Nordic Walking sind die modernen Varianten dessen was natürlich ist, für eine mit Füßen ausgestattete Spezies. Dialogging in der Gruppe ermutigt Menschen, rein körperlich über sich selbst hinauszuwachsen, mehr als einen gewohnten Spaziergang zu schaffen und somit Selbstvertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu gewinnen. Die Anstrengung des intensiveren und längeren Gehens kurbelt die Puls-Atmungs-Frequenz an und entschleunigt ganz natürlich das Denken – die Seele kann baumeln. Bewegung im allgemeinen insbesondere im aeroben Bereich ist der einfachste Weg die Gewichtszunahme im Alter zu begrenzen.

Psychische Herausforderungen und Lernprozesse: Rhythmisches Gehen in der Gruppe bedeutet, sich dem Gruppentempo anzupassen, für die einen zu schnell, für die anderen zu langsam. Rücksichtnahme und Toleranz bestimmen das Tempo, nicht Egozentrik. Weniger Ego schafft Raum für Anteilnahme untereinander. Das Loslassen beginnt bereits mit der Entrümpelung des Egos vor dem Start. Bin ich noch in der Lage mit weniger als 6 Kilo im Rucksack Mensch zu sein? Bin ich in der Lage bei Regen, Sturm und Kälte, meine innere Sonne, mein inneres Lachen wahr zu nehmen? Ist die körperliche und psychische Balance gewährleistet, also der Dialog mit sich selbst, bietet das gemeinsame Gehen unverbindliche Gelegenheiten zum offenen Gespräch, zum Dialog von Du zu Du.

Nirgendwo lässt es sich unbefangener ins Gespräch kommen als beim Wandern, das wussten bereits die griechischen Philosophen und viele spirituelle Lehrerinnen und Lehrer praktizieren das meditative Gehen. Es liegt wohl daran, dass die Gesprächspartner in die gleiche Richtung blicken, „Es“ im freud'schen Sinn hat Raum ohne direkte Konfrontation. Der Weg wird zur Couch und Mutter Natur die Therapeutin! Streckenweise ist schweigendes Gehen angesagt: Es ist ergreifend sich gemeinsam in der Stille zu bewegen.

Dieses „Es“ wäre dann im Rahmen des Dialogging der geistige Anspruch. Diesmal im Sinne der Themenzentrierten Interaktion nach der Psychoanalytikerin Ruth C. Cohn, bekannt unter dem Dreieck Ich-Wir-Es. Das „Es“ im „Zwischen-Wir“ jenseits des Logos (Dia-Logos) fördern wir unterwegs mit Impulsen in kurzen Kreisrunden: Betroffenheiten, Wahrnehmung, Genius Loci, Naturphilosophie und Spiritualität. Basis des Dialogging Konzeptes ist sicherlich unsere jeweilige Ausbildung in TZI, dem Living Learning, und die Vorerfahrungen mit Interaktionsgruppen. In wohlwollendem Respekt kommen sich Erwachsene emotional näher und setzen „Es“ in Bewegung.

Dass sich Menschen, draussen im Kontakt mit der Natur, viel wohler fühlen als innerhalb der Gruppenräume, ermutigte uns mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr Zeit draussen als drinnen zu verbringen. Das Konzept „Dialogging“ entwickelt sich seit 1998 gehend und laufend weiter. Mit thematischen, emotionalen und kreativen Impulsen regen wir an zum:

Dialog mit sich selbst

Dialog von Du zu Du

Dialog mit der Natur und der Landschaft

Im Miteinander gestalten Wanderinnen und Wanderer die Balance zwischen bewegten Gesprächen und gesprächiger Bewegung. Wenn möglich werden naturnahe und abseits gelegene Weg betreten. Bewegtes Nach-innen-Gehen fördert das Staunen und die Wahrnehmung. Wahrnehmungsprozesse und Denkmuster bekommen in diesem Flow eine Chance zur Veränderung. Während des rhythmischen nach innen Gehens werden neue Einsichten in freifließenden Dialogen aufgespürt. Die Dialoge ermutigen zum vernetzten Wahrnehmen und um die Ecke Denken.

Das 2005 erschienene Buch Dialogging wendet sich an Wanderinnen und Wanderer, die sich an einem neuen Kick erfreuen wollen, um wieder mehr Zeit draussen in der Natur zu verbringen. Es finden sich auch Anregungen für Fachfrauen und Fachmänner der Philosophie, Pädagogik, Psychologie und Geowissenschaften, die Freude am vernetzten Denken haben.

Flottes Wandern ist ein heilsames Fitness für Körper, Seele und Geist, mit Nebenwirkungen: Bewegtes nach innen Gehen wird zur Schule der Wahrnehmung. Aufmerksames Wahrnehmen und Beobachten ist der Boden des Dialogs. Achtsamkeit ist der Weg, Offenheit das Ziel.

Dank vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist Dialogging mittlerweile ein langer Weg mit einer Gesamtstrecke von etwa 2500 Kilometern: 50 Tageswanderungen und 20 mehrtägige Trekkings im In- und Ausland. Höhepunkte waren sicherlich die angebotenen Sahara Trekkings. Wegen Unsicherheiten in der gesamten arabischen Region ist derzeit kein Sahara Trekking in Planung. Weniger ist mehr: Da der Dialog mit Mutter Erde und die Bewahrung der Schöpfung uns sehr nahe geht, bieten wir weiterhin nachhaltig-regionale Trekkings an.

Aktuelles Programm: www.dialogging.de
und www.familien-center.lu

Buch „Dialogging“
Dorothee Jacoby-Urban & Ern Jacoby
BOD Verlag 2005
ISBN 3-8334-2885-6

Dorothee Jacoby-Urban: Kindergartenpädagogin, dipl. individual-psychologische Beraterin,
TZI Diplom, traumazentrierte Psychotherapeutie und Beratung und Kunsttherapeutin.

Ern Jacoby Dr.phil., Naturphilosoph

