

## **zärtlicheDialoge<sup>®</sup> – eine Hinführung zum Thema**

Hinter dieser Überschrift verbergen sich für mich mehrere Dimensionen neuer Kommunikation im erweiterten Sinne, die mir gleichermaßen wichtig erscheinen. Ihnen ist gemeinsam, dass wir Menschen darin meist nicht sehr geübt sind, sie aber eine Erneuerungskraft in sich tragen, die uns hilft unser Leben in Verbundenheit besser zu gestalten. Ich verstehe diese Gedanken als einen Beitrag zu vielen Gesprächen der letzten Jahre, in denen ich gelernt habe, dass der erste Blick mich oft in die Irre führt. Das gilt für Dinge und Menschen sowie Pflanzen und Tiere, die ich nicht zu den Dingen zähle und daher zusammengefasst Wesen nenne. Ich brauche den zweiten Blick, den Blick im Dialog, den reflektierenden Blick um zu verstehen. Und das, was **zärtlicheDialoge** in der äußeren Welt der Dinge und Wesen bedeuten, das bedeuten sie auch in meiner inneren Welt – mir selbst gegenüber.

Was mich oft hindert in diesen reflexiven Dialog zu gehen, mich selbst, Andere, Wesen und Dinge wirklich in den zweiten Blick zu nehmen, ist der Mangel an achtsamer, zeitnehmender Zugewandtheit, die sich für mich so stark in dem Adjektiv „zärtlich“ widerspiegelt. Zärtlichkeit, diese feine Art der Bejahung menschlichen Seins vom Anfang an, wie sie Mutter und Neugeborenes erleben in ihrer ersten Begegnung nachdem das Baby „zur Welt“ gekommen ist. Zärtlichkeit, die wir auch von Liebenden aller Zeiten kennen, den Jungen und den Alten. Zärtliche Blicke, die uns auch aus räumlicher Distanz berühren können. Zärtlichkeit, die sich darin definiert, dass sie genau das richtige, das angenehme Maß an Festigkeit und Weichheit findet. **zärtlicheDialoge** will diese Qualität der Beziehung aufnehmen und sie zusammen bringen mit dem bewussten in Resonanz gehen zu dem Anderen, den Wesen, den Dingen der Welt und mir selbst.

### Was beinhaltet nun für mich das Lernen **zärtlicherDialoge** konkret?

- Das Einüben einer zärtlichen Sprache als eine angemessene Form der Kommunikation des zugewandten reflexiven Dialogs. Präzise und sanft gleichermaßen.
- Das Einüben über Zärtlichkeit ins Gespräch zu gehen. Dies gilt sowohl für den intimen Dialog zwischen Liebenden, als auch für den interessierten öffentlichen Raum. Mit einer neuen zärtlichen Sprache lassen sich auch gesellschaftliche Fragen neu dialogisch aufgreifen.
- An Grenzen rühren, berühren und dem sprachlichen Ausdruck verleihen.

- Eine Einheit herstellen zwischen körperlichem Spüren, emotionalem Fühlen, körperlichem und sprachlichem Austausch und gemeinsamer Reflektion.
- Das wunderschön zu erlebende dialogische Gespräch, während man sich zärtlich berührt. Die Zugewandtheit der Berührung, dem darin liegenden „Ja zum Sein“, stärkt die Offenheit sich im Dialog den Grenzen des eigenen FühlDenkens zu nähern und damit neuen Verstehensraum zu bilden.
- Das Du (ob Wesen oder Ding) in Zärtlichkeit und Sprache mir zum lebensentdeckenden Gegenüber werden lassen – dazu in dialogische Beziehung gehen. Ein Bild betrachten, eine Musik hören, einen Text lesen, einer Wolke nachschauen, den Wind spüren und mich dazu in Beziehung bringen – den Eindruck rasonieren, wiedergeben, paraphrasieren, wiederholen. Ein **zärtlicherDialog** mit einem Bild ist möglich und erschließt mir manchmal eine neue innere Welt.



Diese Dimensionen sind sicher fragmentarisch, nur angerissen, suchen die Ergänzung und die Begrenzung, so wie eben Dialoge im sokratischen Sinne angelegt sind, wenn sie der Selbstbestimmung dienen sollen.

Eine Grenzziehung will ich an dieser Stelle gleich selbst vornehmen. Wer sich darin üben will während einer zärtlichen Berührung in den reflexiven Dialog zu gehen, braucht eine Absprache, ein Setting damit der Raum innerhalb der gesetzten Grenzen umso freier wird. Mit den Menschen, mit denen ich das in Seminaren übe, gilt für diese Zeit die Absprache: ‚keine Sexualität‘. Das Setting ist so gewählt, dass jeder Beteiligte sich damit sicher genug fühlen kann. So ist das beim Üben: Wer klettern üben will lässt sich ja auch anseilen.

Wie eng aber das Thema der inneren und äußeren Grenzen – und damit auch das unserer Weiterentwicklung – mit der Zärtlichkeit verbunden ist wird vielleicht hierin verdeutlicht: Die Haut ist die Grenze unseres körperlichen Seins. Sie ist das Organ, das wir in der Zärtlichkeit berühren. Die Berührung der Haut ist das basale Instrument mit dem die Grenze zwischen dem Ich und dem Du wahrgenommen und gleichzeitig - durch die Angenehmheit der maßvollen zärtlichen Berührung - die Grundlage des vertrauenden offenen Dialogs geschaffen wird. (Auf die Untersuchungen zur psychischen Deprivation sei hier nur am Rande hingewiesen.)

Frank Appel, Nidda, 15. September 2012