

Was ist ein Sokratischer Dialog?

Auf den Punkt gebracht, ist der Sokratische Dialog eine Methode, durch gezielte Fragen sein Gegenüber selbst erkennen zu lassen, dass er entgegen seiner eigenen Annahme nur ein „Scheinwissen“ besitzt oder einen Denkfehler begangen hat.

Sokrates lebte von 469 bis 399 v. Chr. in Athen und gilt als einer der bedeutendsten Philosophen des antiken Griechenlands.

Sokrates nahm in seinen Dialogen die Position des Nichtwissenden ein und ließ sich von seinen Gesprächspartnern „scheinbar“ belehren. Durch sein kritisches Hinterfragen und seinen Schlussfolgerungen aus den Aussagen seines Gesprächspartners führte er diesen an den Punkt, an dem der Gesprächspartner erkannte, dass er die Antwort auf die ursprüngliche Frage doch nicht wusste. Diese Erkenntnis war der Anlass, sich die Frage noch einmal zu stellen und nach der richtigen oder einer besseren Antwort zu suchen.

Der Sokratische Dialog unterteilt sich in 5 Phasen:

1. Der Gesprächspartner äußert sein vermeintliches Wissen.
2. Der Gesprächsführer hinterfragt es und / oder weist auf Unstimmigkeiten hin.
3. Der Gesprächspartner erkennt sein Nicht-Wissen.
4. Die ursprüngliche Frage wird erneut aufgegriffen.
5. Der Gesprächspartner sucht nach Wissen, um die Frage richtig/anders zu beantworten.

Nutzen vom Sokratischen Dialog: Selbstkonzepte und Eigenwahrnehmung hinterfragen

Auch für Themen, die das Selbstkonzept betreffen, ist das Sokratische Gespräch ein tolles Hilfsmittel, um Blockaden zu lösen und Unstimmigkeiten in der eigenen Selbstwahrnehmung aufzudecken. Durch gezieltes Nachfragen kann der Gesprächspartner angeregt werden, die eigene Einschätzung zu überdenken.

Sokratischer Dialog vielseitig einsetzbar – Beispiel-Themen:

- Prüfungs- oder Versagensangst
- (negative) Selbstzuschreibungen wie z.B. „Ich kann das nicht“ oder „Die anderen mögen mich nicht“
- **unrealistische Vorstellungen** von Fähigkeiten und Zielen, z. B. zum Thema Reichtum oder Ruhm (Influencer / YouTuber / Star / Millionär werden, etc.)
- Das Sokratische Gespräch als Mittel gegen **Schwarzmalerei** „immer passiert mir dass“

Indem mit dem Gesprächspartner erörtert wird, wie bestimmte negative Selbstkonzepte zustande kommen und diese gemeinsam auf den Prüfstand gestellt werden, kann eine Unterstützung dahingehend erfolgen, ein positiveres Selbstbild zu entwickeln und Zweifel an den eigenen Kompetenzen zu beseitigen.

Manifestierte Ängste können sich ggfs. lösen oder im besten Fall gar nicht erst entstehen, indem diese im Sokratischen Gespräch relativiert werden, z.B.:
Durch eine Prüfung zu fallen ist vielleicht nicht toll, aber kein Weltuntergang. Was kann im schlimmsten Fall daraus resultieren? Dass die Prüfung noch einmal wiederholt werden muss, dass „alle“ einen für „dumm“ abstempeln oder später nicht seinen Traumberuf ergreifen kann?

Jeder Mensch hat mal einen schlechten Tag oder findet ein Thema unverständlich, jedoch gibt es dafür andere Bereiche, in denen er besonders gut ist.

Der Sokratische Dialog ist eine gute Methode, um ein positiveres Selbstbild zu entwickeln.