

SPRE
& CHEN
ZU
HÖREN

Leitfaden für das
Dialogformat
Sprechen & Zuhören

Sprechen & Zuhören - demokratische Verständigung stärken



Sprechen & Zuhören ist ein von Mehr Demokratie e.V. entwickeltes und vielfach erprobtes Dialogformat, das eine demokratische Gesprächs- und Diskussionskultur fördert. Dieser Leitfaden unterstützt Interessierte dabei, das Format selbst anzuwenden.

Ziel und Zweck von Sprechen & Zuhören ist es, die zwischenmenschliche Verständigung zu fördern – sowohl in Gruppen mit weitgehend ähnlichen Perspektiven als auch in Veranstaltungen, an denen Menschen mit entgegengesetzten Meinungen teilnehmen. Unsere Erfahrung zeigt, dass das Format zahlreiche positive Effekte hat. Allen voran den Aufbau von Vertrauen – eine wichtige Basis dafür, gemeinsam wieder in einen konstruktiven Austausch zu kommen und somit die Grundlage für Mitgestaltung und Beteiligung zu fördern.

Anlässe und Gelegenheiten

Sprechen & Zuhören bietet sich immer dann an, wenn das Vertrauen der Beteiligten untereinander verbessert werden soll. Gut funktionieren erfahrungsgemäß Themen, die die Lebensrealität der Zielgruppe berühren. Lokale Relevanz (worüber sprechen die Menschen sowieso, z.B. im Supermarkt?) und tagesaktuelle Themen sorgen dafür, dass Menschen sich direkt angesprochen fühlen.

Es ist empfehlenswert, das Format regelmäßig anzuwenden, zum Beispiel bei Bürgerversammlungen, zu Beginn von Tagungen oder auch vor schwierigen Debatten. Auch für bestehende Arbeitsgruppen empfiehlt sich die Methode, zum Beispiel vor Klausuren oder längeren Sitzungen.

Warum Sprechen & Zuhören?

Die Polarisierung in politischen Debatten ist bei vielen Themen zu sehen. Die Spaltung der Gesellschaft in verschiedene Gruppen mit stark abweichenden Meinungen und Einstellungen nimmt zu. Es scheint zunehmend schwieriger zu werden, dass sich Menschen mit unterschiedlichen Haltungen verständigen. Sprechen & Zuhören wirkt dem entgegen, indem es durch einfache Regeln die Voraussetzungen für Perspektivenwechsel und psychologische Sicherheit schafft.

Sprechen & Zuhören kurz erklärt

- Menschen sprechen in Kleingruppen à vier Personen zu einer Frage.
- Jede Person spricht gleich lang: vier Minuten.
- Es wird nacheinander gesprochen, reihum ohne Unterbrechungen und Zwischenfragen.
- Dieselben vier Personen sprechen je dreimal, das heißt es gibt drei Gesprächsrunden.
- Es gibt eine Frage (Beispiele siehe nächste Seite) für alle drei Runden.

Ablauf

1. Einführung in das Dialogformat, Vorstellung der Frage und Einteilung in Kleingruppen von vier Personen
2. Sprechen & Zuhören: drei Gesprächsrunden x vier Personen x vier Minuten pro Person = 48 Minuten.
3. Rückkehr in die gesamte Gruppe (Plenum), Sammeln von Eindrücken sowie Abschluss





Einfach und wirkungsvoll

Das Format ist einfach zu verstehen und in kurzer Zeit durchführbar. Unabhängig von der Gruppengröße kann es in gut 60 Minuten durchlaufen werden.

Die positive Wirkung unter den Beteiligten ist oft erstaunlich. Das Format schafft Entspannung, Offenheit und Verbundenheit bei den allermeisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Dadurch können mögliche darauf folgende sachlich-inhaltliche Diskussion leichter, konstruktiver und produktiver.

Aufgaben der Moderation

- Inhaltlich und methodisch anmoderieren
- Fragen beantworten und Unsicherheiten begegnen
- Kleingruppen einteilen (Selbstselektion oder Durchzählen)
- Zeit nehmen und immer beim Wechsel der sprechenden Person ein akustisches Signal geben
- Auf das Einhalten der Regeln achten und ggf. eingreifen
- Den Austausch im Plenum moderieren

Vorbereitung und Anmoderation

1. Wähle eine zum Anlass passende Frage. Die Formulierung beginnt in der Regel mit „Wie geht es Dir mit ...?“ oder „Wie geht es Dir in Bezug auf ...?“. Die Themen können vielfältig sein, von Wahlergebnissen und politischen Ereignissen oder Krisen über lokale Politik bis hin zu allgemeinen Fragen oder Themen wie dem Blick in die Zukunft. Gut funktionieren zum Beispiel:
 - Wie geht es dir im Stadtteil / [Ortsname]?
 - Wie geht es dir mit Krieg und Frieden / Aufrüstung / Wehrpflicht / Sicherheitslage?
 - Wie geht es dir mit dem Thema Heimat? / Wie fühlt sich Heimat an, wenn sich vieles verändert?
 - Wie geht es dir mit Blick auf die Zukunft?
 - Wie geht es dir mit dem Älterwerden?
 - Wie geht es dir mit den Landtags-, Kommunal-, Bundestagswahlen?
2. Nimm Dir zur Vorbereitung kurz vor Beginn einen Moment Zeit, um Dich zu fokussieren und eine Intention für die Veranstaltung zu setzen. Zum Beispiel

einen offenen Raum für alle zu schaffen oder eine tiefe Verständigung zu ermöglichen.

3. Berechne vor Beginn, wie viele Kleingruppen es mit welcher Gruppengröße geben wird. Wenn die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht durch vier teilbar ist, muss es auch Dreier-Gruppen geben.
4. Für die Anmoderation ist es empfehlenswert, dass du dich und das Anliegen kurz vorstellst. Zur Vorbereitung kannst du diese Fragen nutzen: Wer bin ich? (Vorstellung der Moderation), Warum bin ich hier? (Was bedeutet Dialog für mich? Warum liegt mir dieses Format am Herzen?), Was ist S&Z? (Woher kommt das Format, was ist das Anliegen?)
5. Erkläre schließlich den Ablauf sowie die Regeln für die sprechende Person und die Zuhörerinnen und Zuhörer und gib Raum für Rückfragen.

Vereinbarungen mit allen Teilnehmenden

Nachdem die Regeln vorgestellt werden, ist es wichtig, dass Du mit allen Teilnehmenden zwei Vereinbarungen triffst. Die Zustimmung können die Teilnehmenden per Geste oder Kopfnicken geben:

1. Die Regeln für das Sprechen und das Zuhören (siehe nächste Seite) werden eingehalten.
2. Vertraulichkeit wird gewahrt.

Mit Vertraulichkeit ist gemeint, dass niemand im Nachgang persönliche Informationen weitergibt. Es ist erlaubt, von den eigenen Erfahrungen zu berichten, aber nicht, wer was gesagt hat.

Moderation während der Gesprächsrunden der Kleingruppen

- Gib alle vier Minuten ein Zeichen mit einem Klingeln oder Gong (das funktioniert auch per Handy-App). Wichtig ist, dass es in angemessener Lautstärke erfolgt und von allen gehört wird.
- Optional: Bitte alle, kurz in sich zu gehen und dem nachzulauschen, was sie eben gehört oder gesagt haben. Gib dafür einen Augenblick Ruhe. Das kannst Du nach jeder Runde oder nach jeder Person machen.
- Sag dann mit ruhiger, klarer Stimme an: „Jetzt spricht die erste Person.“ „Jetzt spricht die zweite Person.“ Und so weiter.



Regeln für die sprechende Person

1. Ich-Aussagen, d. h. ich spreche von mir, von meinen Erfahrungen und Empfindungen
2. Keine Bewertung dessen, was andere gesagt haben
3. Schweigen ist okay. Manchmal braucht es einen Moment, bis sich ein neuer Gedanke formt.

Regeln für die zuhörenden Personen

1. Keine Rückfragen oder Unterbrechungen
2. Selbstbeobachtung, d. h. ich beobachte, wie ich innerlich reagiere bzw. mein Körper auf das Gehörte reagiert

Optional ein extra Zeichen zur Gesprächskultur: Hand aufs Herz legen, wenn die sprechende Person lange nicht von sich, sondern über andere oder Allgemeines spricht.

Zusammenfassung und Abschluss

Die Abschlussrunde ist ein wesentlicher Bestandteil von Sprechen & Zuhören. Sie bildet den Übergang von der strukturierten Begegnung in den Kleingruppen zurück in die alltägliche Gesprächswelt nach der Veranstaltung.

Zugleich dient die Abschlussrunde dazu, die Ergebnisse des Gesprächs festzuhalten. Dies geschieht in zwei Schritten. Zunächst richtet sich der Blick auf das Erleben der Teilnehmenden: „Was haben Sie während des Gesprächs erlebt?“, „Was hat sich in Ihrer Kleingruppe entwickelt?“, „Was hat sich möglicherweise verändert?“

Im zweiten Schritt stehen die inhaltlichen Aspekte im Mittelpunkt: „Welche Themen oder Gedanken fanden Sie besonders interessant?“, „Was hat Sie vielleicht überrascht?“, „Gab es ein zentrales Thema, das die Gespräche in Ihrer Kleingruppe geprägt hat?“

Lassen Sie die Aussagen der Teilnehmenden nachwirken und geben Sie ihnen Raum. So entsteht eine ruhige Atmosphäre, die die innere Aufmerksamkeit und Reflexion der Teilnehmerinnen und Teilnehmer fördert. Dieser Abschluss kann auch im Stehen gemacht werden.

Die Moderation wiederholt beziehungsweise fasst zusammen, was sie hört und kann die Ergebnisse mitschreiben. In diesem Fall wird jeder Beitrag aufgeschrieben. Dies hat mehrere Vorteile:

1. Es gibt eine Dokumentation.
2. Die Teilnehmenden fühlen sich gehört.
3. Mit den Ergebnissen kann weitergearbeitet werden. Als Mitschrift eignen sich Moderationskarten (entweder auf Pinnwand oder in die Kreismitte legen) oder Flipchart.

Während Sprechen & Zuhören in den Kleingruppen weniger Moderationsfähigkeiten abverlangt, ist in der Abschlussrunde die Moderation gefragt, Wesentliches zu benennen, Differenzen herauszuarbeiten, emotionalen Beiträgen Raum zu geben und gegebenenfalls kritische Beiträge einzufangen.

Häufig gestellte Fragen

Wie lade ich so ein, dass sich eine möglichst vielfältige Gruppe angesprochen fühlt?

Um eine vielfältige Gruppe zu erreichen, hilft eine Frage, die ansprechend ist, weil sie viele beschäftigt. Neutrale Kooperationspartner mit Reichweite (z. B. VHS, Kirchen, Sportvereine) öffnen Türen, die parteipolitisch oder thematisch gefärbte Einlader oft verschließen. Und persönliche Einladung machen den Unterschied: direktes Ansprechen wirkt mehr als Flyer oder Social Media. Hilfreich ist außerdem, mehrere Dialoge in Folge zu planen, um über die Zeit Vertrauen aufzubauen.

Wie soll die Einteilung in Kleingruppen erfolgen?

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten: (a) freie Zuteilung unter Menschen, die sich nicht oder wenig kennen, (b) freie Zuteilung unter Menschen, die sich gut kennen, (c) Abzählen: Es wird so viel gezählt, wie es insgesamt Gruppen gibt, (d) soziometrische Aufstellung: Menschen positionieren sich körperlich im Raum – auf einer gedachten Linie oder in 2 Dimensionen, zu einer bestimmten Frage. So kann gefördert werden, dass unterschiedliche Positionen in einer Gruppe zusammen kommen.

Müssen es immer Vierer-Gruppen und vier Minuten Redezeit sein?

Nein. Du kannst auch Dreier- oder Fünfer-Gruppen bilden und die Sprechzeit verkürzen oder verlängern. Wir haben jedoch gute Erfahrungen mit der Vierer-Größe und den vier Minuten Sprechzeit gemacht und empfehlen deshalb diese Variante.

Auf was muss ich in der Moderation besonders achten?

Gute Moderation bei S&Z ist vor allem eine Frage der Haltung: zugewandt, gelassen, alle Beiträge wertschätzend. Wer so präsent ist, gibt den Teilnehmenden Sicherheit, die sie häufig brauchen, um sich auf etwas Ungewohntes einzulassen. Dazu gehört, klare Anweisungen zu geben, die Gruppe zu beobachten und behutsam einzugreifen, wenn etwas aus dem Ruder läuft.

Was mache ich, wenn jemand menschenverachtende Aussagen macht?

Sorge erstmal für deine Selbstregulation. Wer innerlich kippt, verliert den Raum. Dann kannst du ruhig und ohne Gegenargumentation benennen, dass eine Grenze überschritten wurde, am besten gestützt auf die gemeinsam vereinbarten Regeln. Das nimmt der Intervention das Persönliche. Bei Wiederholung kann die Person ausgeschlossen werden.

Gibt es Themen, die zu „heiß“ sind?

Wir haben das Format bereits mit sehr kontroversen Themen durchgeführt, zum Beispiel Corona-Maßnahmen, Russland-Ukraine-Krieg, Klimaschutz-Proteste oder Migration, bisher immer mit Erfolg. Von daher: nur Mut. Wenn dich persönlich ein Thema sehr stresst, kann es aber Sinn machen, sich dafür eine Co-Moderation zu holen.

Was sage ich, wenn Teilnehmende anzweifeln, dass das Format sinnvoll ist?

Zeige erstmal Verständnis: Das Format ist bewusst ganz anders als der Alltag. Skepsis ist also normal und willkommen. Lade ein, es einfach auszuprobieren: Hunderte haben es vor ihnen getan, und oft wird danach eine Fortsetzung gewünscht. Falls angezweifelt wird, dass man die vier Minuten „schafft“: Die Sorge haben zu Beginn fast alle, die meisten wundern sich am Ende, wie schnell die Zeit vergeht.

Kontakt

Nimm Kontakt mit uns auf, wenn Du Fragen zum Dialogformat oder Beratungsbedarf hast. Sprich uns gerne an, wenn Du Interesse hast, das Format in Deiner Gemeinde, Stadt oder Organisation durch uns moderieren zu lassen.

S&Z Community-Team

✉ spre-zu@mehr-demokratie.de



Leitung

Jonas Baumgart



Mitarbeiterin

Marie Haas



Bereichsleitung „Demokratische Kultur“

Judith Strasser

✉ judith.strasser@mehr-demokratie.de

Herausgeber

Mehr Demokratie e. V.
Greifswalder Straße 4
10405 Berlin
info@mehr-demokratie.de
www.mehr-demokratie.de

Spendenkonto

Mehr Demokratie e. V.
SozialBank AG
BIC: BFSWDE33XXX
IBAN: DE04 3702 0500 0008 8581 00

Fotos: Liane Haug
V.i.S.d.P.: Roman Huber | Mehr Demokratie e. V.



**MEHR
DEMOKRATIE**