DIALOGFORMAT SPRECHEN & ZUHÖREN

Was hat Zuhören mit Demokratie zu tun?



Foto: Mehr Demokratie e. V.

„Wie geht es dir mit unserer Demokratie?“ fragen sich 30 Teilnehmende bei einer Sprechen-&-Zuhören-Runde im Anne-Frank-Haus Mitte September in Karlsruhe. „Ich mache mir Sorgen“, sagt ein junger Mann. Drei Menschen sehen ihn an, während er vier Minuten spricht. Niemand unterbricht. „Es geht mir ähnlich. Die großen gesellschaftlichen Entwicklungen machen mir Angst. In meiner Familie üben wir fast täglich, wie Demokratie im Kleinen aussehen kann. Das gibt mir Hoffnung“, erklärt eine Frau. Ein älterer Herr beginnt mit Stille: „Das wollte ich erst einmal wirken lassen.“

Drei Runden, je vier Minuten Sprechzeit. Danach tauscht man sich im Plenum aus: „Ich dachte, ich hätte nichts zu sagen – und dann hätte ich noch ewig weiterreden können“, fasst ein Teilnehmer zusammen. „Ich habe mich den anderen plötzlich sehr verbunden gefühlt – und mir wurde zugehört“, ergänzt eine Teilnehmerin.

Diese Erfahrung steht im Zentrum des Sprechen & Zuhören-Dialogformates: Räume schaffen, in denen Menschen sich begegnen – nicht nur im Austausch von Argumenten, sondern im echten Zuhören. Die Fragestellungen sind unterschiedlich, das Format ist immer dasselbe.

Sprechen & Zuhören in der Schule verankern

Gerade für Schulen ist das eine zentrale demokratische Praxis. Denn wer erlebt, dass die eigene Stimme zählt, lernt auch, andere Stimmen gelten zu lassen.

Hier setzt die Idee an, Sprechen & Zuhören stärker in Schulen zu verankern – insbesondere durch Schüler*innen selbst. Wenn engagierte Oberstufenschüler*innen, etwa aus der SMV, zu Moderator*innen ausgebildet werden, entsteht ein Format auf Augenhöhe.

Für die GEW ergibt sich daraus eine konkrete Perspektive: Demokratiebildung nicht nur als Unterrichtsinhalt, sondern als gelebte Praxis im Schulalltag. Sprechen & Zuhören kann in Projekttagen, SMV-Arbeit oder im Unterricht eingesetzt werden – niedrigschwellig, strukturiert und wirksam.

Lehrkräfte, die Sprechen & Zuhören an ihre Schule holen möchten, können externe Moderator*innen einladen, selbst Fortbildungen besuchen oder Schüler*innen für eine Ausbildung gewinnen. Ziel ist es, langfristig eine eigene Dialogkultur zu entwickeln – getragen von der gesamten Schulgemeinschaft.

Isabel Martin
S&Z-Moderatorin,
Mitglied im Verein Mehr Demokratie e. V.

Während der Langen Nacht der Demokratie am 2. Oktober 2026 wird es Sprechen & Zuhören-Veranstaltungen in folgenden Städten geben:

- *Aalen/18 Uhr im UtopiAA*
- *Biberach/17 Uhr Haus im Quartierstreffpunkt (Hotel zur Riss)*
- *Heidelberg/18 Uhr im Haus Buhl*
- *Karlsruhe/18:30 Uhr in der IHK (Saal Baden)*
- *Schwäbisch Hall/15 Uhr in der Haalhalle*
- *Stuttgart/19 Uhr im Mehr Demokratie Landesbüro (Umweltzentrum)*
- *Ulm/18 Uhr im Haus der Begegnung*

Sprechen & Zuhören

Sprechen & Zuhören ist eine strukturierte 90-minütige Dialogmethode für Gruppen, die vom Verein Mehr Demokratie e. V. entwickelt wurde.

Im Zentrum steht das Teilen eigener Erfahrungen. So sprechen Teilnehmende mehr über sich und ihre Bedürfnisse – das erleichtert das Zuhören, schafft Verbundenheit und macht Empfindungen spürbar.

In Kleingruppen von drei bis vier Personen sprechen alle nacheinander für jeweils vier Minuten zu einer Leitfrage, während die Anderen aufmerksam zuhören – ohne Unterbrechung. Feste Redezeiten stellen sicher, dass alle zu Wort kommen. So erhalten auch zurückhaltende Personen Raum.

Die Methode eignet sich für Schulen, Beteiligungsprozesse und politische Bildung. Sie fördert Zuhörfähigkeit, Selbstreflexion, Empathie und respektvollen Umgang mit unterschiedlichen Meinungen.

Regelmäßige Fortbildungen ermöglichen es, selbst Sprechen & Zuhören-Dialoge zu moderieren und Teil einer wachsenden Community zu werden.

Kontakt:

- *Schulen: Tanja Bunzel spre-zu.schulen@mehr-demokratie.de*
- *Allgemein: Maria Haas spre-zu@mehr-demokratie.de*
- *www.sprechen-und-zuhoeren.org*