



SPRECHEN & ZUHÖREN

LEITFADEN

WORUM GEHT ES?

In Kontakt bleiben, **einander zuhören, auch wenn andere Positionen manchmal schwer auszuhalten sind** - das ist die **Basis für eine funktionierende Demokratie**. Unsere Gesellschaft wird von vielen Menschen zunehmend als gespalten erlebt. Grund dafür ist wohl in erster Linie nicht, dass politische Institutionen sich verändert haben - sondern wie wir miteinander umgehen.

Für die Weiterentwicklung der Demokratie müssen wir darum einerseits auf die notwendigen Instrumente und Rahmenbedingungen hinarbeiten (**demokratische Struktur**) und andererseits auf die Qualität des Austauschs, der Debatte und der Entscheidungsfindung achten (**demokratische Kultur**). *Sprechen & Zuhören* arbeitet an der demokratischen Kultur.

WARUM IST DAS WICHTIG?

Es gibt eine regelrechte Sehnsucht nach Austausch und Begegnung jenseits von Schlagabtausch oder oberflächlicher Botschaften. Mit *Sprechen & Zuhören* bieten wir ein Format an, das die **Gefühls- und Beziehungs-Ebene** berücksichtigt und unabhängig von Sprachgeschick und Hintergrund **alle Teilnehmenden gleichberechtigt** zu Wort kommen lässt.

Emotionen und Einstellungen spielen in jedem politischen Diskurs eine Rolle, sie formen Meinungen und Positionen. Oft wird das aber nicht ausgesprochen, sondern wirkt im Hintergrund. Mit *Sprechen & Zuhören* wird die emotionale Ebene als wichtig für die Politik anerkannt und integriert. Unsere Annahme ist: **Wenn die tiefere oder innere Ebene in den politischen Diskurs einfließt, kann auch die Faktendebatte eine neue Qualität erreichen.**

WIE FUNKTIONIERT ES?

Sprechen & Zuhören funktioniert entweder **als vorgeschaltetes Format**, z. B. vor Versammlungen, Treffen, Veranstaltungen oder auch **als eigenständiges Format von bis zu 90 Minuten**. Wir haben verschiedene Bausteine zusammengestellt, von denen einige Kernbestandteile und andere optional sind.

REGELN

- Jede Person spricht von sich, dem eigenen Erleben und persönlicher Betroffenheit.
- Alle sprechen gleich viel.
- Es wird nicht bewertet oder kommentiert (Stille im Außen).
- Die inneren Kommentare und Reaktionen werden bewusst wahrgenommen und nicht weggedrückt (Zulassen bei sich selbst).
- Wenn alle einmal gesprochen haben, gibt es eine zweite Runde und gegebenenfalls eine dritte Runde.
- Es ist ok, sich aufeinander zu beziehen, solange vom eigenen Erleben gesprochen wird.

MÖGLICHE BAUSTEINE FÜR SPRECHEN & ZUHÖREN-VERANSTALTUNGEN

Kern-Modul 1: Begrüßung (2-5 min)

Die Moderation erläutert das Format, nennt das Thema und die Regeln der jeweiligen Veranstaltung.

Option: Thematische Einführung (5-10 min)

Ein ausführlicherer Einstieg in das Thema mit ein paar Kerngedanken kann von der Moderation oder einer externen Person kommen. Die Einleitung darf gerne eine persönliche Note haben, sollte im Allgemeinen aber eher neutral und sachlich zum Thema hinführen. Ansonsten fühlen sich nicht alle Menschen abgeholt und der wertungsfreie Austausch ist zu Ende, bevor er begonnen hat.

Kern-Modul 2: Einstimmung (1-3 min)

Durch Atem-, Bewegungs- oder Wahrnehmungsübungen kommen alle in dem für viele ungewohnten Gesprächsraum an. So kann neben dem rationalen Denken auch der eigene Innenraum mit in die Wahrnehmung einbezogen werden: Wie geht es mir gerade? Bin ich offen und konzentriert dabei? Ist da ein Widerstand? Dies gilt umso mehr, wenn das Format online stattfindet.

Hier gibt es Beispiel-Videos, wie ein solcher Einstieg aussehen kann:

<https://cloud.mehr-demokratie.de/index.php/s/Q5eaKPC7ZxxCn2N>

Option: Eindenken und Aufschreiben

Die Moderation kann die Eingangsfrage erläutern und dazu anleiten, emotional in diese Frage einzutauchen (Beispiel: „Das Thema heute ist die Zukunft der jungen Generation. Wenn Du an Deine zukünftigen Kinder/Enkel/jüngere Menschen denkst oder auch an dich selbst, wenn du jung bist ... was kommen dir für Gedanken und Gefühle? Gibt es ein Gefühl, ein Wort, das besonders hervorsticht? Ist das mit Körperempfindungen verbunden?“)

Die Teilnehmenden schreiben währenddessen auf, was ihnen dazu einfällt und können diese Stichworte/Sätze dann für den Austausch nutzen.

Kern-Modul 3: Sprechen und Zuhören (10-50 min)

Regeln benennen:

- Es werden zufällig Kleingruppen von 3-5 Personen zusammengestellt.
- Jede Person spricht für eine festgelegte Zeit zwischen 2 und 5 min, je nach Thema.
- Während eine Person spricht hören die anderen nur zu.
- Alle kommen alle nacheinander dran - entweder der Reihe nach oder wenn ein Beitrag beendet ist, fährt die Person fort, die einen Impuls dazu hat
- Es wird nicht kommentiert und bewertet (Stille nach Außen), aber die inneren Kommentare und Reaktionen werden bewusst wahrgenommen und nicht weggedrückt (Zulassen bei sich selbst).
- Wenn alle einmal gesprochen haben, gibt es eine zweite Runde und gegebenenfalls eine dritte Runde.
- Es ist ok, sich auf die Beiträge der anderen zu beziehen, solange vom eigenen Erleben gesprochen wird.

Option: Zwischen-Reflexion im Plenum (max. 10 min)

Nach der ersten Runde kehren die Teilnehmenden in den Hauptraum/ins Plenum zurück. Die Moderation leitet dazu an, noch einmal nachzuspüren, was besonders bewegend war, wo Widerstände oder Zustimmung aufgetaucht sind. Gegebenenfalls kann die Moderation aus einigen Eindrücken ein Kernthema herausfiltern, das dann in weiteren Runden vertieft wird. Gegebenenfalls kann dabei auch nochmal Zeit zum Aufschreiben gegeben werden.

Option: Zwischen-Reflexion in den Gruppen (nur mit Moderation oder in geübten Gruppen)

Reflexion während der einzelnen Runden zu den inneren Wahrnehmungen innerhalb der Gruppen; Beziehungsaufbau; empathisches Teilen „Wie habe ich wahrgenommen, was jemand ausgesprochen hat?“

Option: freier Austausch am Ende in den Gruppen (5-10 min)

Wie war es? Was hat sich verändert? Gibt es Perspektiven für nach der Veranstaltung?

Option: Zusammenfassung des Erlebten in den Kleingruppen (min. 5 min)

Hier können entweder Schlagworte abgefragt werden („Bitte beschreibe den Austausch in euren Gruppen mit drei Schlagworten“) oder ganze Sätze („Bitte fasse in einem Satz Deine Ängste/Sorgen im Zusammenhang mit der Klimakrise zusammen“). Je nach Thema kann nach Gruppen-Ergebnissen oder nach Einzel-Eindrücken gefragt werden.

Es bietet sich an, die Ergebnisse sichtbar zu machen, zum Beispiel mit Notizen auf einer Pinnwand oder online in einer Wortwolke, einem Übersichts-Pad oder vergleichbaren Werkzeugen. Mit Programmen wie z.B. Mentimeter kann man nach Anmeldung kostenlos einfache Wortwolken erstellen lassen:

<https://www.mentimeter.com/features/word-cloud>

Kern-Modul 4: Rückkehr in die große Runde und Sammlung von Eindrücken (max. 10 min)

Die Eindrücke können (online) entweder im Chat oder per Wortmeldung (auf wenige Wortmeldungen begrenzt) gesammelt werden. Zusätzlich kann die Wortwolke/Satzsammlung genutzt werden.

Option: Ausblick: Was kann ich tun?/Was folgt daraus?

Die Moderation gibt den Teilnehmenden Links und Hinweise auf Plattformen, Veranstaltungen an die Hand, auf dem das Thema vertieft und an Lösungen gearbeitet werden kann.

Option: Fakten- und Lösungs-Diskussion direkt im Anschluss

Die durch das Zuhören gewonnenen Einsichten können genutzt werden, um zu neuen gemeinsamen Lösungsideen zu kommen. Dafür muss die vorherige Veranstaltung kürzer konzipiert werden bzw. mehr Zeit mit Pausen eingeplant werden. Neunzig Minuten im Stück sollten nicht überschritten werden, da es unserer Erfahrung nach sonst zu anstrengend wird.

Option: Pinnwand/Vernetzungsmöglichkeit

Hier wird ein Pad o.Ä. zur Verfügung gestellt, das nach der Veranstaltung noch geöffnet bleibt - eine Art Pinnwand, auf der Menschen selbst Ideen eintragen, freiwillig ihren Kontakt hinterlassen oder nach Mitstreiterinnen und Mitstreitern suchen können.

KONTAKT



Mehr Demokratie e.V.

Anne Dänner
anne.daenner@mehr-demokratie.de
0178-816 30 17



Anselm Renn
anselm.renn@mehr-demokratie.de
0157-84 31 08 85

www.mehr-demokratie.de/service-beratung/sprechen-und-zuhoeren