Leitfaden für das Dialogformat „Sprechen & Zuhören“

Foto: Adam Sevens

„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 von Ähnlich-Denkenden als auch in Veranstaltungen, an denen Menschen mit entgegengesetzten Meinungen teilnehmen. Unsere Erfahrung zeigt, dass das Format zahlreiche positive Effekte bewirkt. Allen voran den Aufbau von Vertrauen – eine wichtige Basis der demokratischen Verständigung.

Anlässe und Gelegenheiten

„Sprechen & Zuhören“ bietet sich immer dann an, wenn das Vertrauen der Beteiligten untereinander verbessert werden soll. Es stärkt die Zusammenarbeit und macht gute, demokratischere Ergebnisse wahrscheinlicher.

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

„Sprechen & Zuhören“ kurz erklärt

- Menschen sprechen in Kleingruppen à 4 Personen zu einer Frage.
- Jede Person spricht gleich lang: 4 Minuten.
- Es wird nacheinander gesprochen, reihum ohne Unterbrechungen und Zwischenfragen.
- Dieselben 4 Personen sprechen je dreimal, d. h. es gibt 3 Gesprächsrunden.
- Es gibt eine Frage (Beispiele s. nächste Seite) für alle 3 Runden.

Ablauf

1. Einführung in das Dialogformat, Vorstellung der Frage und Einteilung in Kleingruppen von 4 Personen
2. „Sprechen & Zuhören“: 3 Gesprächsrunden x 4 Personen x 4 Minuten pro Person = 48 Minuten.
3. Rückkehr in die gesamte Gruppe (Plenum), Sammeln von Eindrücken sowie Abschluss

Warum Sprechen & Zuhören?

Die Polarisierung der politischen Debatte 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 Meinungen verständigen. „Sprechen & Zuhören“ wirkt dem entgegen, in dem es durch einfache Regeln für psychologische Sicherheit sorgt.

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 erstaunlich. Das Format schafft Entspannung, Offenheit und Verbundenheit bei den allermeisten Teilnehmenden. Dadurch wird eine darauf folgende sachlich-inhaltliche Diskussion leichter, konstruktiver und produktiver.

Aufgaben der Moderation

- Inhaltlich und methodisch anmoderieren
- Kleingruppen einteilen (Selbstselektion oder Durchzählen)
- Zeitnehmen 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

„Sprechen & Zuhören“ ist ein Dialogformat von Mehr Demokratie e. V. Es kann vielseitig übernommen und angewendet werden. Der Leitfaden ist deshalb lizenziert unter Creative Commons (CC BY-SA 4.0).

MEHR DEMOKRATIE

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. Konkrete Beispiele sind:
   - „Wie geht es Dir mit dem Ukraine-Krieg?“
   - „Wie geht es Dir mit den Klimaprotesten?“
   - „Wie geht es Dir in Bezug auf die deutsche Einheit?“
   - „Wie geht es Dir damit, in [Ortsname] zu leben?“
   - „Wie fühlt sich Heimat an, wenn sich vieles verändert?“
   - „Wie geht es Dir in Bezug auf die Zukunft?“
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 Teilnehmendenzahl nicht durch 4 teilbar ist, muss es auch Dreier-Gruppen geben.
4. Für die Anmoderation ist es empfehlenswert, dass Du zuerst etwas zum Anlass bzw. Grund für die Durchführung des Formats sagst. Hier bietet es sich an, das Format als Möglichkeit einzuführen, demokratische Verständigung zu vertiefen und demokratische Kultur weiterzuentwickeln. Benenne gegebenenfalls die erwarteten Ergebnisse (verbesserte demokratische Verständigung, Vertrauensaufbau, Offenheit und Verbundenheit).
5. Erkläre schließlich die Regeln für die sprechende Person und die Zuhörenden und triff mit allen die im nächsten Punkt beschriebenen Vereinbarungen.

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.

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 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 4 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 nach zu lauschen, 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.“ Usw.

Plenumsrunde und Abschluss nach der Phase mit den Kleingruppen

1. Reflexion zum Format: „Was hat sich verändert?“ „Was ist jetzt anders als vorher?“ Sammle einige Rückmeldungen.
2. „Gibt es etwas Wesentliches, dass Du gehört hast, von dem Du möchtest, dass andere es auch hören? Dann teile es allen mit, ohne Namen zu nennen, in dem Du sagst: Ich habe gehört … “ Die Person, die spricht, tritt vielleicht einen Schritt nach vorne. Lasse die Aussage unkommentiert stehen und wirken und gebe etwas Zeit dafür. Dadurch entsteht eine ruhige Atmosphäre im Raum und eine innere Aufmerksamkeit bei den Teilnehmenden.

Foto: Adam Sevens

Häufig gestellte Fragen

Was mache ich mit Gruppengrößen, die nicht durch 4 teilbar sind, also z. B. 19 Personen?

Es müssen alle in einer Gruppe mindestens dreimal sprechen können. Kleingruppen können auch drei Personen pro Gruppe enthalten. Bei 19 Personen werden vier Vierer-Gruppen (Tetrade) und eine Dreier-Gruppe (Triade) gebildet, bei 18 Personen drei Tetraden und zwei Triaden. In den Triaden wird dann häufiger gesprochen. Es ist auch möglich, dass die Triaden längere Redezeiten selbst einteilen.

Wie soll die Einteilung in Kleingruppen erfolgen?

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten: (a) Freie Zuteilung mit Menschen, die Sie nicht oder wenig kennen, (b) freie Zuteilung mit Menschen, die Sie gut kennen, (c) Abzählen: Es wird so viel gezählt, wie es insgesamt Gruppen gibt. Bei Gruppen, in denen sich die Menschen eher nicht kennen, kann auch der Hinweis unterstützend sein, wer beginnen soll, z. B. die Person mit den kürzesten Haaren.

Müssen es immer Vierer-Gruppen und vier Minuten Sprechzeit 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.

Ist meine Aufgabe während der Gesprächsrunden wirklich nur, alle vier Minuten auf die Zeit hinzuweisen?

Das ist die Hauptaufgabe. Aber Du bist auch gefordert, präsent zu sein, mitzubekommen, falls es in einer Kleingruppe Irritationen gibt, gegebenenfalls auf die Regeln hinzuweisen oder anderweitig einzugreifen und die psychologische Sicherheit zu gewährleisten.

Auf was muss ich als Moderation besonders achten?

Dass Du Dich selbst sicher fühlst und klare und präzise Anweisungen geben kannst. Das erzeugt bei vielen Menschen ein Gefühl von Sicherheit und ermöglicht, dass sie sich auf die oftmals ungewohnte Situation der ungeteilten Aufmerksamkeit und des aufmerksamen Zuhörens einlassen können.

Was mache ich, wenn jemand menschenverachtende Aussagen macht?

Bisher ist das nicht vorgekommen. Sollte es passieren, stelle klar, dass dadurch eine Grenze des demokratischen Miteinanders überschritten wird. Bei wiederholtem Auftreten kannst Du die betreffende Person mit Verweis auf die demokratische Grundordnung auch von der Veranstaltung ausschließen.

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.

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

Lade sie ein, sich darauf einzulassen und es selbst herauszufinden. Es gibt auch Bedenken, dass vier Minuten für das Sprechen zu viel Zeit sind. Diesen Sorgen kannst Du mit den Erfahrungen begegnen, dass das schon viele anfangs dachten und am Ende oft gerne noch mehr Zeit gehabt hätten. Manchmal kann es während der vier Minuten zu Momenten des Schweigens kommen, was anfangs ungewohnt sein kann.

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.

Dr. Josef Merk
josef.merk@mehr-demokratie.de

Judith Strasser
judith.strasser@mehr-demokratie.de