Angebot

Sprechen & Zuhören – ein Dialogformat für demokratische Verständigung im Quartier

quartier.life | Version 1.0 | Oktober 2026

Annes Welt – Bausteine für Sorgende Gemeinschaften

Annes Welt unterstützt Menschen dabei, Sorgende Gemeinschaften in Quartieren und Kommunen zu gestalten. Annes Welt verbindet die Novelle „Die Quartiersfrau“ mit praxisnahem Wissen, Praxisbeispielen und Angeboten, einer Online-Schulung, dem KI-Coach Anne sowie einer digitalen Quartiers-Plattform.

Das vorliegende Dokument ist Teil dieser Wissenswelt und bietet Anregungen und Hilfestellungen für die Arbeit vor Ort.

Entdecke alle Bausteine auf quartier.life

0. Fachliche Einordnung und Umsetzungswege

Einordnung des Angebotes

„Sprechen & Zuhören“ ist ein von Mehr Demokratie e. V. https://www.mehr-demokratie.de entwickeltes Dialogformat. Es schafft einen klar strukturierten und geschützten Raum, in dem Menschen persönliche Erfahrungen zu einem gemeinsamen Thema teilen und einander zuhören können.

Im Unterschied zu einer klassischen Diskussion geht es nicht darum, Argumente auszutauschen, andere zu überzeugen oder unmittelbar eine gemeinsame Position zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht das persönliche Erleben. Jede Person erhält gleich viel Redezeit. Während eine Person spricht, hören die anderen zu – ohne Unterbrechung, Nachfrage oder Kommentar.

Das Format kann dazu beitragen, unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen, gegenseitiges Verständnis zu fördern und gesellschaftliche Spannungen auszuhalten. Es eignet sich sowohl für öffentliche Dialogveranstaltungen als auch für bestehende Gruppen, kommunale Gremien, Vereine, Initiativen, Schulen, Unternehmen oder soziale Einrichtungen.

Grundprinzipien

„Sprechen & Zuhören“ beruht auf wenigen, aber verbindlichen Regeln:

- Die Teilnehmenden sprechen in Kleingruppen von drei oder vier Personen.
- Jede Person erhält die gleiche Redezeit, in der Regel vier Minuten.
- Es wird reihum gesprochen.
- Die anderen Personen hören zu, ohne zu unterbrechen, nachzufragen oder das Gesagte zu kommentieren.
- Die Kleingruppen bleiben während des Dialogs zusammen.
- Es finden in der Regel drei Gesprächsrunden statt.
- Ausgangspunkt ist eine persönliche Leitfrage nach dem Muster: „Wie geht es mir mit …?“
- Die Leitfrage bleibt in allen Gesprächsrunden gleich.
- Gesprochen wird über das eigene Erleben und nicht über die Fehler oder Motive anderer.

Ein vollständiger Dialog dauert einschließlich Einführung, Kleingruppenphase und Abschluss etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Bereits wenige Teilnehmende reichen aus, um das Format durchzuführen.

Umsetzungsweg	Beschreibung
1. Selbst organisierter Dialog	Eine Kommune, ein Verein, eine Initiative oder Einrichtung plant und moderiert „Sprechen & Zuhören“ eigenständig auf Grundlage des veröffentlichten Leitfadens. Dieser Weg eignet sich besonders für kleinere Gruppen und erste Erfahrungen mit dem Format.
2. Durchführung durch qualifizierte eigene Moderierende	Interessierte Personen nehmen an einer Kurzfortbildung von Mehr Demokratie e. V. teil und setzen das Format anschließend eigenständig vor Ort um. Die Fortbildung vermittelt sowohl den Ablauf als auch die innere Haltung und die Aufgaben der Moderation.
3. Kooperation mit Mehr Demokratie e. V.	Eine Kommune oder Organisation entwickelt gemeinsam mit Mehr Demokratie e. V. eine Veranstaltung oder Veranstaltungsreihe. Dieser Weg ist besonders bei größeren, öffentlichen oder konfliktbelasteten Dialogen sinnvoll.

Schwerpunkt dieses Dokumentes

Dieses Dokument beschreibt vor allem den **zweiten Umsetzungsweg**:

Durchführung von „Sprechen & Zuhören“ durch örtliche Akteure, die das Format kennenlernen, vorbereiten und in ihrem Sozialraum eigenständig anwenden.

Dabei kann zunächst mit einer kleinen Dialogrunde begonnen werden. Bei größeren Veranstaltungen, besonders kontroversen Themen oder unsicherer Ausgangslage sollte eine Kooperation mit erfahrenen Moderatorinnen und Moderatoren geprüft werden.

Wichtige Abgrenzung

„Sprechen & Zuhören“ ist:

- keine Podiumsdiskussion,
- keine politische Debatte,
- keine Mediation,
- keine Konfliktberatung,
- keine Therapie,
- keine Bürgerbeteiligung mit unmittelbarer Entscheidungsfunktion,
- keine Methode zur Erarbeitung verbindlicher Beschlüsse.

Das Format kann jedoch eine gute Vorbereitung für weitere sachliche Gespräche, Beteiligungsprozesse oder politische Arbeit sein. Es schafft einen gemeinsamen sozialen Boden, ersetzt aber nicht die anschließende Klärung von Interessen, Entscheidungen und Verantwortlichkeiten.

1. Orientierung

Handlungsfelder: Demokratische Kultur, gesellschaftlicher Zusammenhalt, Bürgerdialog, Beteiligung, Konfliktprävention, Nachbarschaft, Vereinsleben, kommunale Entwicklung und sorgende Gemeinschaft

Leitfrage: Wie können Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen, Lebenssituationen und Auffassungen miteinander ins Gespräch kommen, ohne einander überzeugen oder sofort eine gemeinsame Lösung finden zu müssen?

Angebot auf einen Blick:

Merkmal	Inhalt
Name	Sprechen & Zuhören
Kurzbeschreibung	Moderiertes Dialogformat, bei dem Menschen in kleinen Gruppen persönliche Erfahrungen zu einer gemeinsamen Leitfrage teilen und einander ohne Unterbrechung zuhören
Entwickler	Mehr Demokratie e. V.
Art des Angebotes	Dialog-, Begegnungs- und Verständigungsformat
Primäres Bedürfnis	Gehört werden: Menschen können ihre persönliche Sicht äußern und erleben, dass andere ihnen aufmerksam zuhören.
Zielgruppen	Bürgerinnen und Bürger, Nachbarschaften, Vereine, Initiativen, kommunale Gremien, Schulen, soziale Einrichtungen, Arbeitsgruppen und Unternehmen
Gruppengröße	Ab wenigen Teilnehmenden bis zu größeren öffentlichen Veranstaltungen; Kleingruppen jeweils drei bis vier Personen
Zeitlicher Umfang	In der Regel etwa 90 bis 120 Minuten
Kernmethode	Drei Gesprächsrunden mit gleicher Redezeit und gleichbleibender persönlicher Leitfrage
Moderation	Eine oder mehrere Personen führen in das Format ein, sichern die Regeln, begleiten die Kleingruppen und gestalten den Abschluss
Zugänglichkeit	Niedrigschwellig; keine besonderen Vorkenntnisse der Teilnehmenden erforderlich
Vorbereitungszeit	Für eine kleinere Veranstaltung etwa vier bis sechs Wochen; bei öffentlichen oder konfliktbelasteten Dialogen entsprechend länger
Aufwand vor Ort	Niedrig bis mittel; benötigt werden geeigneter Raum, Moderation, persönliche Ansprache und eine sorgfältig formulierte Leitfrage
Übertragbarkeit	Sehr gut; bundesweit und in unterschiedlichen sozialen, kommunalen und organisatorischen Zusammenhängen einsetzbar
Ergebnis	Unterschiedliche Perspektiven werden hörbar, gegenseitiges Verständnis wächst und weitere sachliche Zusammenarbeit kann erleichtert werden.
Referenzangebot	Mehr Demokratie e. V. – Sprechen & Zuhören

Merkmal	Inhalt
Weiterführende Angebote	Moderationsfortbildungen, Community-Austausch, kommunale Dialogreihen, Bürgerbeteiligung, Zukunftswerkstätten, Bürgerräte und andere Beteiligungsformate

2. Kurzbeschreibung

„Sprechen & Zuhören“ bringt Menschen miteinander ins Gespräch, die im Alltag möglicherweise nur selten miteinander reden oder bei kontroversen Themen schnell in eine klassische Debatte geraten. Das Format verändert dafür bewusst die üblichen Gesprächsregeln: Niemand muss spontan auf ein Argument reagieren, sich rechtfertigen oder eine Gegenposition entwickeln.

Die Teilnehmenden sitzen in Gruppen von drei oder vier Personen zusammen. Nacheinander spricht jede Person für eine festgelegte Zeit – meistens vier Minuten. Die anderen hören zu. Es gibt keine Unterbrechungen, Zwischenfragen oder Kommentare. Grundlage ist eine persönliche Leitfrage, beispielsweise:

„Wie geht es mir mit den Veränderungen in unserem Ort?“

Die gleiche Frage wird in mehreren Runden betrachtet. Dadurch entsteht Zeit, über die erste spontane Antwort hinauszugehen und die eigene Haltung genauer wahrzunehmen. Gleichzeitig hören die Teilnehmenden, welche Erfahrungen, Sorgen, Hoffnungen und Bedürfnisse andere Menschen mit einem Thema verbinden.

Das Format zielt nicht auf Einigkeit. Unterschiedliche Meinungen dürfen bestehen bleiben. Entscheidend ist die Erfahrung, dass Verständigung auch dort möglich ist, wo Menschen verschieden denken.

3. Warum ist das Angebot sinnvoll?

Öffentliche Diskussionen sind häufig von kurzen Wortbeiträgen, schnellen Reaktionen und dem Versuch geprägt, die eigene Position durchzusetzen. Menschen, die redegewandt, laut oder mit politischen Abläufen vertraut sind, erhalten dabei oft mehr Raum als andere. Persönliche Erfahrungen und Unsicherheiten bleiben dagegen häufig unausgesprochen.

„Sprechen & Zuhören“ verändert dieses Muster. Alle erhalten gleich viel Zeit. Niemand muss um Aufmerksamkeit kämpfen. Auch Menschen, die sich in klassischen Diskussionsformaten eher zurückhalten, können ihre Sicht einbringen.

Das bewusste Zuhören kann helfen, vorschnelle Zuschreibungen zu überwinden. Hinter einer politischen oder gesellschaftlichen Position werden persönliche Erfahrungen sichtbar. Dadurch müssen Unterschiede nicht verschwinden, können aber verständlicher und eher ausgehalten werden.

Für Kommunen und Quartiere ist das Format besonders interessant, weil es:

- Begegnung zwischen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen ermöglicht,
- Menschen außerhalb der üblichen Beteiligungskreise ansprechen kann,
- Vertrauen und Zugehörigkeit fördert,
- Spannungen frühzeitig sichtbar macht,

- bestehende Gruppen und Kooperationen stärken kann,
- eine Grundlage für weitere Beteiligungs- und Entscheidungsprozesse schafft.

„Sprechen & Zuhören“ kann somit ein Baustein einer sorgenden Gemeinschaft sein: Menschen nehmen einander wahr, hören unterschiedliche Lebenswirklichkeiten und erleben, dass ihre Stimme zählt.

4. Für wen eignet sich das Angebot?

Das Format eignet sich grundsätzlich für alle Menschen, die bereit sind, über ihr eigenes Erleben zu sprechen und anderen ohne unmittelbare Reaktion zuzuhören.

Besonders geeignet ist es für:

- Bürgerinnen und Bürger eines Ortes oder Quartiers,
- Menschen unterschiedlicher Generationen und Lebenssituationen,
- alteingesessene und neu zugezogene Einwohnerinnen und Einwohner,
- Vereine, Initiativen und Nachbarschaftsgruppen,
- kommunale Politik und Verwaltung,
- Schülerinnen, Schüler und junge Erwachsene,
- Haupt- und Ehrenamtliche,
- soziale, kulturelle oder kirchliche Einrichtungen,
- Arbeitsgruppen, Netzwerke und Projektteams.

Mögliche Themen sind beispielsweise:

- Veränderungen im Ort,
- Zusammenleben der Generationen,
- Heimat und Zugehörigkeit,
- Einsamkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt,
- Tourismus und Lebensqualität,
- Migration und Vielfalt,
- demokratische Kultur,
- Pflege und Sorgearbeit,
- Ehrenamt und Engagement,
- Klimaschutz oder kommunale Entwicklung.

Das Format ist nur eingeschränkt geeignet, wenn eine akute persönliche Gefährdung besteht, Konflikte bereits eskaliert sind oder konkrete Streitfälle verbindlich geklärt werden müssen. In solchen Situationen können professionelle Mediation, Beratung, Konfliktmoderation oder psychosoziale Unterstützung erforderlich sein.

5. Rahmenbedingungen und Kooperation

Eine Veranstaltung benötigt einen geschützten, möglichst neutralen und gut erreichbaren Ort. Die Teilnehmenden sollten in ihren Kleingruppen so sitzen können, dass Gespräche möglich sind, ohne dass andere Gruppen jedes Wort mithören.

Die Einladung sollte verdeutlichen, dass keine politische Debatte und keine Abstimmung vorgesehen sind. Menschen dürfen mit unterschiedlichen Auffassungen teilnehmen. Voraussetzung ist lediglich die Bereitschaft, die Gesprächsregeln einzuhalten.

Sinnvolle Kooperationspartner sind:

- Kommune und kommunale Gremien,
- Volkshochschule,
- Stadtbibliothek,
- Kirchengemeinden,
- Schulen und Jugendvertretungen,
- Vereine und Sportgemeinschaften,
- Senioren- und Behindertenbeiräte,
- Migrantenorganisationen,
- Kultur- und Begegnungsstätten,
- soziale Einrichtungen,
- lokale Medien.

Um Menschen außerhalb der bereits engagierten Kreise zu erreichen, ist persönliche Ansprache wichtiger als eine ausschließliche Bewerbung über Flyer, Presse oder soziale Medien. Neutrale Kooperationspartner können zusätzlich Vertrauen schaffen und neue Zielgruppen erschließen. Mehr Demokratie empfiehlt, bei Bedarf eine kleine Veranstaltungsreihe zu planen, weil manche Menschen erst teilnehmen, wenn sie von positiven Erfahrungen gehört oder Vertrauen in das Angebot entwickelt haben.

Rolle	Aufgabe
Örtliche Koordination	Entwickelt Ziel und Thema, bindet Partner ein, organisiert Raum, Termin, Öffentlichkeitsarbeit und Anmeldung und sorgt für die Nachbereitung.
Moderation	Begrüßt die Teilnehmenden, erläutert Haltung und Regeln, stellt die Leitfrage vor, achtet auf den zeitlichen Rahmen und begleitet den Abschluss.
Zeitbegleitung	Gibt in den Gesprächsrunden zurückhaltende Signale zum Beginn und Ende der Redezeit. Diese Aufgabe kann von der Moderation übernommen werden.
Kooperationspartner	Unterstützen die persönliche Ansprache, stellen Räume oder Kommunikationskanäle bereit und helfen, unterschiedliche Bevölkerungsgruppen zu erreichen.
Teilnehmende	Sprechen aus der eigenen Erfahrung, halten die vereinbarte Redezeit ein, hören ohne Unterbrechung zu und behandeln persönliche Beiträge vertraulich.

Rolle	Aufgabe
Mehr Demokratie e. V.	Stellt Informationen und Leitfaden bereit, bietet Fortbildungen an und kann bei weitergehendem Beratungs- oder Kooperationsbedarf angesprochen werden.
Weiterführende Fachstellen	Übernehmen bei akuten Konflikten, Beratungsbedarf oder persönlichen Krisen Aufgaben, die das Dialogformat nicht leisten kann.

7. Vorbereitung – Schritt für Schritt

Die folgenden Schritte sind aus Sicht der örtlichen Koordination beschrieben.

Schritt 1: Anlass und Ziel klären

- konkreten Anlass beschreiben
- Ziel des Dialogs formulieren
- Zielgruppen bestimmen
- prüfen, ob das Format zum Anlass passt
- mögliche Konfliktlagen einschätzen
- Grenzen des Angebotes festhalten
- verantwortliche Koordination benennen

Schritt 2: Kooperationspartner einbeziehen

- neutrale und vertrauenswürdige Partner auswählen
- unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen ansprechen
- Rollen und Erwartungen klären
- Kommunikationswege abstimmen
- Möglichkeiten persönlicher Einladung vereinbaren
- fachliche Unterstützung bei sensiblen Themen prüfen

Schritt 3: Leitfrage entwickeln

- Thema lokal und alltagsnah formulieren
- nach dem persönlichen Erleben fragen
- eine offene Frage ohne gewünschte Antwort wählen
- keine Schuldzuweisungen oder Unterstellungen aufnehmen
- Leitfrage mit Menschen unterschiedlicher Perspektiven testen
- endgültige Formulierung frühzeitig festlegen

Geeignete Leitfragen beginnen häufig mit:

„Wie geht es mir mit …?“

Zum Beispiel:

„Wie geht es mir mit den Veränderungen in unserem Ort?“

Weniger geeignet wäre:

„Warum tut die Stadt nichts gegen den Verlust unserer Lebensqualität?“

Schritt 4: Moderation sichern

Hinweis: Vermittlung über
Mehr Demokratie e. V. https://www.mehr-demokratie.de

- Moderierende auswählen
- Leitfaden gemeinsam durcharbeiten
- Teilnahme an einer Fortbildung prüfen
- Moderationshaltung und Regeln abstimmen
- Aufgaben untereinander verteilen
- mögliche Störungen und Reaktionen besprechen
- Abbruch- und Unterstützungswege klären

Schritt 5: Termin und Raum vorbereiten

- gut erreichbaren und möglichst barrierearmen Ort auswählen
- ausreichende Dauer einplanen
- kleine Sitzkreise ermöglichen
- gute Akustik sicherstellen
- Zeitmessung vorbereiten
- Wegweisung und Empfang organisieren
- Getränke und Pausenbedarf berücksichtigen

Schritt 6: Einladung formulieren

- Thema und Leitfrage benennen
- Format verständlich erklären
- deutlich machen, dass keine Debatte stattfindet
- Zielgruppe offen und einladend ansprechen
- Dauer und Ablauf transparent darstellen
- Anmeldung und Kontaktmöglichkeit nennen
- Vertraulichkeit und respektvollen Rahmen ankündigen

Schritt 7: Teilnehmende persönlich gewinnen

- Menschen außerhalb bestehender Netzwerke ansprechen
- Kooperationspartner um gezielte Einladungen bitten
- unterschiedliche Alters- und Bevölkerungsgruppen berücksichtigen
- Zugangsbarrieren erkennen
- bei Bedarf sprachliche oder organisatorische Unterstützung ermöglichen
- keine politische oder soziale Gruppe einseitig bevorzugen

Schritt 8: Ablauf und Sicherheit planen

- Einführung vorbereiten
- Kleingruppenbildung festlegen
- Redezeit und Signale bestimmen
- Umgang mit Regelverletzungen vereinbaren

- Vorgehen bei emotionaler Überforderung klären
- Ansprechpersonen für weitergehenden Hilfebedarf benennen
- Abschluss und Verabschiedung planen

8. Kernelemente des Dialogformats

Die Wirkung von „Sprechen & Zuhören“ entsteht nicht allein durch die Einteilung in Kleingruppen. Entscheidend ist das Zusammenspiel mehrerer Kernelemente.

Die persönliche Leitfrage

Die Frage lenkt den Blick auf das eigene Erleben. Sie soll nicht zu politischen Stellungnahmen oder abstrakten Lösungsvorschlägen auffordern, sondern persönliche Erfahrungen, Hoffnungen, Sorgen und Wahrnehmungen öffnen.

Gleiche Redezeit

Alle Personen erhalten den gleichen zeitlichen Raum. Sozialer Status, rhetorische Stärke oder institutionelle Funktion verändern die Redezeit nicht. Bürgermeisterin, Vereinsvorsitzender und Bürgerin sprechen unter denselben Bedingungen.

Zuhören ohne Reaktion

Während eine Person spricht, unterbrechen und kommentieren die anderen nicht. Auch Zustimmung, Widerspruch, Ratschläge oder Nachfragen werden zurückgestellt. Dadurch muss die sprechende Person ihre Erfahrungen weder verteidigen noch erklären.

Kleine, gleichbleibende Gruppen

Drei oder vier Personen bilden eine überschaubare Gesprächsrunde. Die Gruppe bleibt über die Gesprächsrunden hinweg zusammen. Dadurch kann Vertrauen entstehen und das Zuhören vertieft werden.

Mehrere Gesprächsrunden

Die Leitfrage wird in der Regel in drei Runden betrachtet. Die erste Antwort ist häufig noch spontan. In späteren Runden können neue Gedanken, Erinnerungen oder Zusammenhänge entstehen.

Freiwilligkeit

Niemand muss die gesamte Redezeit nutzen oder Persönliches mitteilen, das er nicht teilen möchte. Auch Schweigen kann Teil der eigenen Redezeit sein.

Vertraulichkeit

Persönliche Aussagen werden nicht einzelnen Personen zugeordnet nach außen getragen. Im abschließenden Plenum können Erfahrungen mit dem Format geteilt werden, ohne Beiträge anderer wiederzugeben.

9. Durchführung – Schritt für Schritt

Schritt 1: Teilnehmende empfangen

- persönlich begrüßen

- Orientierung zu Raum und Ablauf geben
- Namensschilder nur bei Bedarf verwenden
- offene und ruhige Atmosphäre schaffen
- letzte organisatorische Fragen klären

Schritt 2: Anlass und Ziel erläutern

- Thema der Veranstaltung vorstellen
- Ziel des Dialogs benennen
- Abgrenzung zu Debatte und Entscheidungsfindung erklären
- Offenheit für unterschiedliche Perspektiven betonen
- Moderation und Kooperationspartner vorstellen

Schritt 3: Gesprächsregeln erklären

- gleiche Redezeit erläutern
- Zuhören ohne Unterbrechung vereinbaren
- Verzicht auf Nachfragen und Kommentare erklären
- Sprechen aus der eigenen Erfahrung betonen
- Freiwilligkeit und Vertraulichkeit benennen
- Fragen zum Ablauf beantworten

Schritt 4: Leitfrage vorstellen

- Frage langsam und verständlich vorlesen
- persönliche Ausrichtung erläutern
- gegebenenfalls ein kurzes Beispiel geben
- Leitfrage sichtbar im Raum präsentieren
- keine inhaltliche Antwort vorwegnehmen

Schritt 5: Kleingruppen bilden

- Gruppen mit drei oder vier Personen zusammenstellen
- möglichst neue Begegnungen ermöglichen
- sensible Konstellationen berücksichtigen
- Sitzordnung und Startperson klären
- Zeitzeichen erklären

Schritt 6: Erste Gesprächsrunde durchführen

- Beginn deutlich signalisieren
- jede Person nacheinander sprechen lassen
- Redezeit für alle gleich halten
- Unterbrechungen freundlich stoppen
- Wechsel zur nächsten Person anzeigen

Schritt 7: Weitere Gesprächsrunden durchführen

- kurze Atempause ermöglichen
- dieselbe Leitfrage beibehalten

- Reihenfolge gegebenenfalls verändern
- erneut gleiche Redezeit sichern
- Gruppen nicht neu zusammensetzen
- Ruhe und Konzentration schützen

Schritt 8: Rückkehr ins Plenum

- Kleingruppenphase gemeinsam beenden
- kurze Zeit zum Nachspüren geben
- freiwillige Rückmeldungen ermöglichen
- nach dem Erleben des Formats fragen
- keine Berichte über Aussagen anderer zulassen
- unterschiedliche Erfahrungen nebeneinanderstehen lassen

Schritt 9: Ausblick und Verabschiedung

- für Offenheit und Zuhören danken
- weiteren Umgang mit dem Thema erläutern
- gegebenenfalls Folgeangebote nennen
- auf Beratungsmöglichkeiten hinweisen
- nächste Veranstaltung ankündigen
- informellen Ausklang ermöglichen

10. Abschluss und Nachbereitung – Schritt für Schritt

Schritt 1: Eindrücke sichern

- freiwillige Rückmeldungen dokumentieren
- keine persönlichen Aussagen einzelnen Personen zuordnen
- Wirkung und Atmosphäre erfassen
- Hinweise auf Verbesserungen aufnehmen
- offene Fragen festhalten

Schritt 2: Moderation auswerten

- Einhaltung der Gesprächsregeln reflektieren
- Qualität der Leitfrage prüfen
- Kleingruppengröße und Zeitrahmen bewerten
- schwierige Situationen besprechen
- eigenen Unterstützungsbedarf erkennen

Schritt 3: Kooperationspartner einbeziehen

- organisatorische Erfahrungen austauschen
- Reichweite der Ansprache bewerten
- Zusammensetzung der Teilnehmenden betrachten
- Rückmeldungen bündeln
- nächste gemeinsame Schritte klären

Schritt 4: Weiterführende Prozesse unterscheiden

- prüfen, ob ein weiterer Dialog sinnvoll ist
- Sachfragen an zuständige Stellen weitergeben
- Beteiligungs- oder Arbeitsprozesse gesondert organisieren
- bei Konflikten professionelle Moderation vermitteln
- bei persönlichem Beratungsbedarf passende Hilfen benennen

Schritt 5: Veranstaltungsreihe planen

- Vertrauen schrittweise aufbauen
- wechselnde Themen oder Zielgruppen prüfen
- geeigneten Rhythmus festlegen
- Moderationskapazitäten sichern
- wiederkehrenden Ort und Ansprechpartner etablieren
- Erfahrungen zwischen den Veranstaltungen nutzen

Schritt 6: Datenschutz und Dokumentation abschließen

- Anmeldedaten nur zweckgebunden verwenden
- Einwilligungen beachten
- sensible Notizen löschen oder geschützt ablegen
- Bild- und Tonaufnahmen nur mit ausdrücklicher Zustimmung nutzen
- öffentliche Berichterstattung anonym und wertschätzend gestalten

Entscheidend ist, die Veranstaltung nicht vorschnell als Beteiligungsergebnis zu interpretieren. Persönliche Beiträge sind keine Abstimmung und kein repräsentatives Meinungsbild. Sie können jedoch zeigen, welche Erfahrungen und Bedürfnisse in einem Ort vorhanden sind und wo weitere Gespräche oder Beteiligung erforderlich werden.

11. Erfolgsfaktoren

„Sprechen & Zuhören“ entfaltet seine Wirkung besonders dann, wenn der einfache Ablauf sorgfältig vorbereitet und konsequent geschützt wird.

- eine offene und persönliche Leitfrage
- ein Thema mit erkennbarem Bezug zum Alltag
- glaubwürdige und neutrale Einladung
- persönliche Ansprache unterschiedlicher Gruppen
- gut erreichbarer und geschützter Ort
- klare Erläuterung des Formates
- gleiche Redezeit für alle
- konsequentes Zuhören ohne Kommentare
- wertschätzende und gelassene Moderation
- Sprechen aus der eigenen Erfahrung
- freiwillige Beteiligung
- vertraulicher Umgang mit persönlichen Aussagen
- kleine und gleichbleibende Gesprächsgruppen

- ausreichend Zeit zum Ankommen und Nachspüren
- klare Abgrenzung zu Debatte und Beschlussfassung
- sensible Wahrnehmung emotionaler Belastungen
- erreichbare Unterstützung bei weitergehendem Bedarf
- gemeinsame Auswertung der Moderierenden
- Wiederholung des Formates in einer kleinen Reihe

12. Typische Stolpersteine

Auch ein methodisch einfaches Format kann seine Wirkung verlieren, wenn Ablauf, Haltung oder Ziel nicht klar sind.

- zu abstrakte oder suggestive Leitfrage
- politisch einseitige Einladung
- unklare Erwartungen an das Ergebnis
- Vermischung mit einer Diskussion
- unmittelbare Erwiderungen auf Beiträge
- Nachfragen oder Ratschläge während der Redezeit
- ungleiche Redezeiten
- zu große Kleingruppen
- wechselnde Gruppen während der Gesprächsrunden
- Zeitdruck und vorzeitiger Abbruch
- fehlende Vertraulichkeit
- Veröffentlichung persönlicher Aussagen
- dominante Rolle der Moderation
- Bewertung einzelner Beiträge
- Verpflichtung zum persönlichen Offenlegen
- ungeeigneter oder zu lauter Raum
- unvorbereiteter Umgang mit starken Emotionen
- Einsatz bei akuten Konflikten ohne fachliche Unterstützung
- Darstellung der Teilnehmenden als repräsentative Bürgermeinung
- fehlender Übergang zu notwendigen Sach- oder Beteiligungsprozessen

Entscheidend ist, dass das Format nicht heimlich mit einem anderen Zweck verbunden wird. Wer zu einem offenen Dialog einlädt, darf die persönlichen Aussagen anschließend weder politisch vereinnahmen noch als Zustimmung zu einem bereits geplanten Vorhaben darstellen.

13. Materialien und Arbeitshilfen

Für Vorbereitung, Moderation und Nachbereitung sollten aktuelle und verständliche Materialien bereitstehen. Der offizielle Leitfaden und die Grundprinzipien des Formates sollten nicht eigenständig so verändert werden, dass der Charakter von „Sprechen & Zuhören“ verloren geht.

Information und Einladung

- Kurzinformation zu „Sprechen & Zuhören“
- Einladungsvorlage

- Flyer oder Plakat
- Textbausteine für Presse und soziale Medien
- Übersicht über Ziele und Abgrenzungen
- Hinweise für Kooperationspartner
- Anmeldeformular
- Datenschutzhinweise
- Informationen zur Barrierefreiheit

Vorbereitung

- Checkliste zur Themenauswahl
- Arbeitshilfe zur Formulierung der Leitfrage
- Ablaufplan für die Veranstaltung
- Raum- und Materialcheckliste
- Rollenübersicht für Moderation und Organisation
- Zeitplan für Öffentlichkeitsarbeit
- Checkliste zur Ansprache unterschiedlicher Zielgruppen
- Übersicht örtlicher Beratungs- und Unterstützungsstellen

Moderation

- offizieller Leitfaden von Mehr Demokratie e. V.
- Moderationskarten für Begrüßung und Einführung
- sichtbare Gesprächsregeln
- Karte oder Plakat mit der Leitfrage
- Zeitmesser oder zurückhaltendes akustisches Signal
- Ablaufübersicht für die Kleingruppen
- Hinweise zum Umgang mit Regelverletzungen
- Notfall- und Unterstützungsplan

Nachbereitung

- kurzer Rückmeldebogen
- Reflexionsbogen für die Moderation
- Leitfragen für die Auswertung im Organisationsteam
- Dokumentationsvorlage
- Übersicht möglicher Folgeformate
- Vorlage für eine anonymisierte Veranstaltungsnachricht
- Planungshilfe für eine Dialogreihe

Qualifizierung und Vernetzung

- Übersicht aktueller Moderationsfortbildungen
- Kontakt zu Mehr Demokratie e. V.
- Informationen zur Community
- Termine für Austausch- und Vernetzungstreffen
- Hospitationsmöglichkeiten
- Reflexionsfragen zur eigenen Moderationshaltung

Der Leitfaden, Hinweise zur selbstständigen Durchführung und Informationen zu Fortbildungen sind auf der Website von Sprechen & Zuhören verfügbar. Die örtliche Koordination sollte möglichst auf die

jeweils aktuelle Fassung verweisen, statt dauerhaft eigene Kopien bereitzuhalten. Mehr Demokratie bietet zudem Fortbildungen an, in denen das Format praktisch erlebt und die Moderation eingeübt werden kann.

14. Ein letzter praktischer Tipp von Anne

Wenn Menschen sich nicht mehr zuhören, liegt das selten nur daran, dass ihnen die richtigen Argumente fehlen. Oft fehlt ihnen zunächst die Erfahrung, mit der eigenen Sicht gehört zu werden, ohne sich verteidigen zu müssen.

Genau darin liegt für mich die Stärke von „Sprechen & Zuhören“. Das Format verlangt nicht, dass Unterschiede verschwinden. Es verspricht auch nicht, dass nach zwei Stunden alle einer Meinung sind. Es schafft etwas Grundlegenderes: einen Raum, in dem Menschen ihre Erfahrungen aussprechen und die Perspektiven anderer stehen lassen können.

Dafür braucht es keine große Bühne. Drei oder vier Menschen, eine gute Frage, ausreichend Zeit und die Bereitschaft zuzuhören können ein Anfang sein. Wichtig ist nur, diesen einfachen Rahmen ernst zu nehmen. Sobald wir kommentieren, überzeugen oder vorschnell nach Lösungen suchen, kehren wir in die gewohnten Muster zurück.

Vielleicht ist deshalb der wichtigste praktische Tipp: Beginnen Sie nicht mit dem größten Konflikt Ihres Ortes. Wählen Sie zunächst ein Thema, das Menschen bewegt, aber nicht überfordert. Lassen Sie Vertrauen wachsen und wiederholen Sie das Format. Eine demokratische Gesprächskultur entsteht nicht durch eine einzelne Veranstaltung. Sie entsteht dort, wo Menschen immer wieder erleben: Meine Stimme hat Raum – und die Stimme des anderen auch.

Mit Anne weiterarbeiten
Sie möchten eine Sorgende Gemeinschaft in Ihrem Sozialraum gestalten? Sie suchen eine individuelle Beratung, die Ihre konkrete Ausgangslage berücksichtigt?

Unser KI-Coach Anne unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben. Anne bündelt das für Ihr Vorhaben relevante Wissen zu politischen Rahmenbedingungen, Förderprogrammen, guten Praxisbeispielen, Methoden und Werkzeugen – und begleitet Sie und Ihr Quartier Schritt für Schritt bei der Entwicklung passender Lösungen.