Das Dialogformat Sprechen & Zuhören

Das Dialogformat kurz erklärt

Das Dialogformat ist leicht durchführbar und eine einfache Möglichkeit, um das demokratische Miteinander zu stärken. In Dreier- oder Vierergruppen sprechen Menschen nach einfachen Regeln darüber darüber, wie es ihnen in Bezug auf ein bestimmtes gesellschaftliches Thema geht. Vergangene Veranstaltungen beschäftigten sich z. B. mit den Klimaprotesten, dem Ukraine-Krieg und dem Umgang mit der AfD. Hier sind die wichtigsten Merkmale des Formats:

- 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.

Sprechen & Zuhören 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.

Regeln

Die Regeln für die sprechenden und zuhörenden in den Kleingruppen sind einfach, aber wichtig.

Für die sprechende Person:

- Ich-Aussagen, d. h. ich spreche von mir, von meinen Erfahrungen und Empfindungen
- Keine Bewertung dessen, was andere gesagt haben
- Redepausen sind ok

Für die zuhörende Person:

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

Ablauf einer typischen Dialogveranstaltung mit Sprechen & Zuhören

1. Begrüßung, inhaltliche Einführung und Erläuterung des Formats
2. Drei Gesprächsrunden in Kleingruppen von 3 oder 4 Personen mit 4 Minuten Sprechzeit pro Person pro Runde
3. Rückkehr in die große Runde (Plenum) und Hören von einzelnen Stimmen und Eindrücken aus den Kleingruppen