

Wo Zuhören Brücken baut – Dialog in schwierigem Umfeld

Sprachniveau: B2



© Mehr Demokratie e.V.

In Deutschland und in anderen Ländern spricht man aktuell von einer zunehmenden Polarisierung der Gesellschaft. Menschen hatten schon immer unterschiedliche Ansichten. Doch seit einiger Zeit gehen die Meinungen immer weiter auseinander. Wie kann es gelingen, besser in den Dialog zu kommen?

Waren die langen Schulschließungen während der Corona-Pandemie richtig oder falsch? Sollte Deutschland die Wehrpflicht wieder einführen? Braucht das Land mehr Windräder oder weniger? Macht das Gendern die deutsche Sprache kaputt oder schafft es mehr Gerechtigkeit? Bei all diesen Fragen gehen die Meinungen auseinander – und werden oft scharf und teilweise hoch emotional diskutiert.

Seit einiger Zeit lässt sich in der deutschen Gesellschaft eine Tendenz beobachten: Menschen mit ähnlichen Meinungen fühlen sich stärker verbunden, während sie anderen Ansichten oft unversöhnlich gegenüberstehen. Die Folge ist eine Gesellschaft, die zunehmend auseinanderdriftet. Dieser Tendenz stehen jedoch

Initiativen und Menschen gegenüber, die das verhindern wollen, indem sie den Dialog zwischen Menschen mit unterschiedlichen Meinungen wiederbeleben. Eine davon nennt sich „Sprechen und Zuhören“. Seit 2024 bietet der Verein Mehr Demokratie das Dialogformat bundesweit an, sowohl in Städten als auch auf dem Land. „Wer sich gehört fühlt, fühlt sich zugehörig“, heißt es auf der Website des Projekts.

Es braucht ein wirkliches Zuhören

Das Prinzip ist einfach: Die Teilnehmenden sprechen in Kleingruppen zur Frage des Abends. Diese sind momentan etwa: „Wählen gehen – Was bedeutet das für Sie?“, „Wie geht es Ihnen mit den Veränderungen in unserem Land?“, „Was bedeutet Freiheit für mich?“ oder „Wie geht es mir mit unserer Demokratie?“. Die Kleingruppen bestehen meist aus vier Personen. Jede Person spricht vier Minuten am Stück – und zwar ausschließlich von sich selbst, von den eigenen Gedanken, Ängsten, Wünschen, Bedürfnissen. Die anderen hören lediglich zu, ohne Gegenargumente zu bringen, ohne nachzufragen und möglichst auch ohne etwa den Kopf zu schütteln. Der Name ist Programm: Hier geht es ums Zuhören. „Wir hören im Alltag viel zu wenig zu“, sagt Yasmina Steck vom Verein Mehr Demokratie. „Wir beginnen oft sofort zu diskutieren und bringen die eigenen Gedanken ein. Für eine wertvolle Kommunikation und um andere Perspektiven nachvollziehen zu können, braucht es aber wirkliches Zuhören.“



Yasmina Steck, © privat

Yasmina ist 31 Jahre alt und koordiniert seit anderthalb Jahren die „Sprechen & Zuhören“-Veranstaltungen in Baden-Württemberg. Mit Dialogformaten kennt sie sich schon länger aus. „Während der Corona-Pandemie habe ich mit Freundinnen ein eigenes Format entwickelt“, sagt sie. „Unsere Meinungen zu den Corona-Maßnahmen gingen so weit auseinander, dass sich der Freundeskreis zu spalten drohte. Wir mussten reden.“ Bei „Sprechen & Zuhören“ moderiert sie die Treffen häufig: Sie erklärt den Ablauf und die Regeln und achtet darauf, dass in den Kleingruppen wirklich verschiedene Meinungen vertreten sind. Die Gruppen sprechen drei Runden, immer mit der gleichen Frage. „Mit jeder Runde öffnen sich die Leute weiter und es geht tiefer“, sagt Yasmina. Manchmal kommen bis zu einhundert Menschen zu den Treffen, ein bunt gemischtes Publikum. „Wir kooperieren auch mit Städten und Gemeinden“, sagt Yasmina. „So sprechen wir viele unterschiedliche Menschen an.“ Für rund zwei Drittel der Teilnehmenden sei diese Art von Dialog völlig neu, also nur zuzuhören, beziehungsweise ein paar Minuten am Stück nur von sich selbst zu sprechen, ohne unterbrochen zu werden. „Das ist für manche ein wenig herausfordernd“, sagt Yasmina, „aber sie lassen sich in der Regel darauf ein und üben es.“

Welche Regeln gelten bei Sprechen & Zuhören, wenn in den Kleingruppen gesprochen wird?

Yasmina1.mp3

Wie trägt das Zuhören dazu bei, im Dialog mit Andersdenkenden zu bleiben?

Yasmina2.mp3

Kannst du sehen, dass sich an den Menschen etwas verändert, wenn sie miteinander so reden?

Yasmina3.mp3

Welche andere Methode neben dem Zuhören hilft deiner Meinung dabei, den Dialog aufrechtzuerhalten?

Yasmina4.mp3

Was empfehlst du noch, was einen Dialog besser macht?

Yasmina5.mp3

Freundlich und respektvoll

Der Politik-Influencer Hannes Kreschel nimmt einen anderen Weg, um ins Gespräch zu kommen. Er geht direkt auf Menschen zu, die anders denken als er:

Rechtsextremisten etwa oder Personen, die zu Verschwörungserzählungen neigen.

Die Videos dieser Gespräche oder Gesprächsversuche sehen Zehntausende regelmäßig in den sozialen Medien, allein auf Instagram folgen ihm 154.000 Personen. Hannes Kreschel ist 23 Jahre alt, hat Jura studiert und ist in Sachsen-Anhalt aufgewachsen. Dort errang im September 2026 erstmals eine Partei die meisten Stimmen bei einer Landtagswahl, deren Landesverband vom Verfassungsschutz als „gesichert rechtsextrem“ eingestuft wird.



Hannes Kreschel, © privat

Hannes hat vor der Wahl viele Veranstaltungen dieser Partei besucht, um mit den Menschen dort in Gespräch zu kommen. Dabei habe er viele verschiedene Menschen kennengelernt, sagt er. „Es ist einfach sehr spannend, mit den Leuten dort zu sprechen.“ Manche reagierten beleidigend oder sogar aggressiv, doch in der Regel gelinge es ihm, in den Dialog zu kommen. „Viele sind sehr gesprächsbereit, haben ein großes Mitteilungsbedürfnis und wollen mir auch zuhören“, sagt er. Was notwendig sei, um überhaupt in einen Dialog zu kommen? „Respektvoll und freundlich mit den Leuten umzugehen.“ Manchmal hört er den anderen zu und stellt

Fragen, manchmal sagt er auch seine eigene Meinung. „Mein Ziel ist natürlich auch, die Menschen irgendwie zu überzeugen – oder sie zumindest mit ihren eigenen Widersprüchen zu konfrontieren.“

Wie gehst du vor, um mit den Menschen in einen Dialog zu kommen?

Hannes1.mp3

Was hilft noch, um wirklich in einen Dialog zu kommen?

Hannes2.mp3

Andere Meinungen aushalten

Auch die Initiative Offene Gesellschaft (IOG) setzt sich dafür ein, dass Menschen trotz unterschiedlicher Meinungen im Gespräch bleiben, und möchte so die Demokratie und den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Im Projekt DEPOLARIZE (auf Deutsch: entpolarisieren) entwickelt sie gemeinsam mit wissenschaftlichen Partnern ein Toolkit mit Methoden, die sich in verschiedenen Situationen einsetzen lassen – etwa in Schulen, Vereinen oder Kommunen. Es soll Menschen unterstützen, die selbst Dialoge anstoßen möchten. Momentan wird es noch getestet, ab Ende des Jahres soll es erhältlich sein.



Elisabeth Lenz, © privat

„Wir haben verlernt, miteinander zu reden und unterschiedliche Meinungen auszuhalten“, sagt Elisabeth Lenz von der IOG. Die 21-Jährige studiert Online-Medien-Management und arbeitet in der Abteilung Kommunikation der IOG. „Nur weil wir unterschiedliche politische Meinungen haben, heißt das nicht, dass wir uns nicht auf einer menschlichen Ebene verstehen können.“ Allerdings gebe es in den Gesprächsrunden, welche die IOG veranstaltet, auch Regeln und Grenzen, wie etwa Aussagen, die gesetzlich verboten sind. „Wir sagen ganz klar: Dieser Raum soll ein Safe Space für alle sein“, sagt Elisabeth. „Das bedeutet: Alle sollen sich in diesem Raum sicher fühlen, ihre Meinung zu sagen, ohne Angst vor Diskriminierung jeglicher Art.“ Was die Regeln genau sind, bespricht das Team der Initiative in der Regel mit den Leuten vor Ort. „Sie kennen ihr Umfeld ja viel besser als wir“, sagt Elisabeth.

Die Perspektive wechseln

Für Politik habe sie sich schon in der Schule interessiert, sagt sie. Deshalb hat sie ein Freiwilliges Soziales Jahr im Politischen Leben (FSJP) absolviert, bei der IOG. Für sie ist es „total normal“, dass man im Alltag Menschen begegnet, die nicht dieselbe Meinung haben. „Was mir in Gesprächen mit diesen Menschen hilft, ist wirklich zuzuhören, statt schon währenddessen Gegenargumente zu überlegen und zu sagen: Nee, ich bin absolut nicht deiner Meinung“, sagt sie. Elisabeth möchte die Perspektive der anderen zu verstehen, bevor sie ihre eigene präsentiert. „Wichtig ist dabei vor allem, nicht zu bewerten und in Schubladen zu denken, sondern sich immer wieder klarzumachen: Wir sind zwei unterschiedliche Personen mit komplett verschiedenen Hintergründen, Erfahrungen und Geschichten.“

Was ist der Ansatz im Projekt DEPOLARIZE?

Elisabeth1.mp3

Kannst du eine Methode, die ihr herausgefunden habt, näher erläutern?

Elisabeth2.mp3

Wie trägt der Perspektivwechsel zu einem besseren Verständnis bei?

Elisabeth3.mp3

Könntest du eine Situation beschreiben, in der das Toolkit gut eingesetzt werden kann?

Elisabeth4.mp3

Wer anderen einfach zuhört, ohne zu unterbrechen, erfährt von ganz allein einiges über die Perspektive des Gegenübers. Bei „Sprechen & Zuhören“ sammeln alle zusammen am Ende im Plenum ihre Gedanken und Erfahrungen. „Da gibt es immer wieder die Rückmeldung, dass es schwergefallen ist, einerseits nur von sich zu sprechen und andererseits wirklich nicht zu unterbrechen, weil einem direkt etwas auf der Zunge liegt und man sofort etwas sagen möchte“, erzählt Yasmina Steck. „Und es wird im Plenum immer wieder gesagt, wie gut genau das einem getan hat.“ Ein „Sprechen & Zuhören“-Treffen könne jeder auch selbst organisieren oder privat mit Freunden machen. Eine Anleitung dafür findet sich auf der Website von „Sprechen & Zuhören“. „Gerade in der aktuellen Situation ist es wichtig, Räume zu schaffen, in denen jede Stimme gehört wird“, sagt Yasmina. „Jede einzelne Person ist bedeutsam in unserer Demokratie.“

Katja Hanke ist freie Journalistin in Berlin.

Oktober 2026

Links zum Thema:

Sprechen & Zuhören: <https://www.sprechen-und-zuhoeren.org>

Anleitung für eigene Veranstaltungen von Sprechen & Zuhören:

https://www.sprechen-und-zuhoeren.org/fileadmin/user_upload/SprechenZuhoeren/pdfs/S_Z_Leitfaden.pdf

Das Projekt „Depolarize“ der Initiative Offene Gesellschaft:

<https://offenegesellschaft.org/projekt/depolarize/>

Hannes Kreschel auf Instagram: @hannes.kreschel

Worterklärungen:

die Wehrpflicht: die gesetzliche Pflicht, für eine bestimmte Zeit als Soldatin oder Soldat beim Militär zu dienen

das Gendern: eine Art, so zu schreiben oder zu sprechen, dass Menschen aller Geschlechter angesprochen oder sichtbar gemacht werden

verbunden: sich einer Person oder Gruppe nahe zu fühlen und Gemeinsamkeiten zu haben

unversöhnlich: nicht bereit sein, einen Streit zu beenden oder einen Kompromiss zu finden

das Bedürfnis, die Bedürfnisse: etwas, das ein Mensch braucht oder sich wünscht

etwas nachvollziehen können: die Gedanken, Gefühle oder Handlungen einer anderen Person verstehen können

die Corona-Maßnahme, die Corona-Maßnahmen: eine staatliche Regel oder Handlung, mit der die Ausbreitung des Coronavirus begrenzt werden sollte (zum Beispiel Schulschließungen, Maskenpflicht)

spalten: bewirken, dass eine Gruppe sich in verschiedene Teile aufteilt, die dann nicht mehr miteinander reden

bunt gemischt: aus vielen verschiedenen Einzelteilen zusammengesetzt

herausfordernd: schwierig und anstrengend, aber zu bewältigen

der Rechtsextremist, die Rechtsextremisten: eine Person mit extrem rechten politischen Ansichten, die häufig wichtige Grundsätze der Demokratie ablehnt

die Verschwörungserzählung, die Verschwörungserzählungen: eine Behauptung, nach der mächtige Personen oder Gruppen heimlich zusammenarbeiten und wichtige Ereignisse steuern, obwohl es dafür keine Beweise gibt

erringen, errang, hat errungen: etwas nach einer Anstrengung, einem Wettbewerb erreichen

die Landtagswahl, die Landtagswahlen: eine Wahl zum Parlament in einem der 16 Bundesländer

der Verfassungsschutz: eine staatliche Behörde, die Gruppen und Personen beobachtet, von denen möglicherweise eine Gefahr für die demokratische Ordnung ausgeht

einstufen: jemanden oder etwas nach bestimmten Kriterien einer Kategorie zuordnen und entsprechend bewerten

beleidigend: so, dass eine Äußerung die Gefühle einer anderen Person verletzt

das Mitteilungsbedürfnis: der starke Wunsch, anderen Menschen die eigenen Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen zu erzählen

jemanden mit Widersprüchen konfrontieren: jemanden direkt darauf aufmerksam machen, dass seine Aussagen oder Handlungen nicht zusammenpassen

der gesellschaftliche Zusammenhalt: das Gefühl der Verbundenheit und gegenseitigen Verantwortung innerhalb einer Gesellschaft

das Toolkit, die Toolkits: eine Sammlung von Methoden und Materialien für eine bestimmte Aufgabe

einen Dialog anstoßen: dafür sorgen, dass ein Meinungs Austausch, ein Gespräch beginnt

das Umfeld: die Menschen und Orte, die zum Leben einer Person gehören

das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ): ein freiwilliger Dienst, bei dem junge Menschen für mehrere Monate in einer sozialen, kulturellen oder politischen Einrichtung mitarbeiten

in Schubladen denken: Menschen schnell bestimmten Gruppen zuordnen und sie aufgrund fester Vorstellungen beurteilen

das Gegenüber: die Person, mit der man gerade spricht und die einem gegenübersteht oder -sitzt

etwas liegt einem auf der Zunge: man möchte etwas sofort sagen oder kann sich fast an ein bestimmtes Wort erinnern

bedeutsam: wichtig, von besonderer Bedeutung