

Demokratische Gesprächskultur in Zeiten affektiver Polarisierung

Josef Merk

Die Fronten verhärten, das Vertrauen nimmt ab und die Debattenkultur wird aggressiver – das beschreibt die affektive Polarisierung, wie wir sie aktuell in vielen Gesellschaften beobachten können. Das bedeutet ganz konkret, dass Menschen mit unterschiedlichen politischen Überzeugungen daran scheitern, in eine demokratische Verständigung zu kommen. Stattdessen werten sie einander ab oder empören sich. Diese Entwicklung zeigt sich besonders in »sozialen Medien«, wo Wut- und Empörungsaussagen von den Algorithmen bevorzugt werden und weitere Eskalation befördern. Aber auch in Präsenz kann das passieren. Doch wie können wir aus Beteiligungssicht angemessen mit heftigen Emotionen umgehen? Wie können Wut und Konflikte moderiert werden und in einen konstruktiven Austausch von Argumenten überführt werden? Und wie schaffen wir es, einen sicheren Raum herzustellen, in dem Ängste ausgesprochen und gehört werden können?

Wenn diese Fragen unbeantwortet bleiben, wird das unkontrollierte Ausagieren von Gefühlen zu einem sich selbst verstärkenden Kreislauf: Aggressive Kommunikation schafft Misstrauen. Schwindendes Vertrauen führt dazu, dass Menschen ihre tatsächlichen Gedanken und Sorgen nicht mehr offen aussprechen. Dies wiederum verhindert einen ehrlichen Dialog und verstärkt die gesellschaftliche Spaltung weiter.

Vor diesem Hintergrund haben wir bei Mehr Demokratie e.V. Ende 2023 das Verständigungsprojekt »Gespräche von Mensch zu Mensch – weil wir hier leben« ins Leben gerufen. Nach über einem Jahr und vielen Veranstaltungen, an denen Menschen mit sehr unterschiedlichen politischen Ansichten teilgenommen haben und in denen wir einige Lernschleifen gedreht und Anpassungen vorgenommen haben, können wir sagen: Es ist möglich, den Negativ-Kreislauf zu durchbrechen. Wenn es gelingt, einen geschützten Raum für echtes Zuhören zu schaffen, können auch schwierige Emotionen wie Wut und Angst Teil der Verständigung sein. Dann entsteht zwischenmenschliches Vertrauen. Und das ist eine gute Basis für die konstruktive Debatte in der Sache.

Unser Projekt »Gespräche von Mensch zu Mensch – weil wir hier leben«

Zwischen Dezember 2023 und Dezember 2024 haben wir 35 Dialogveranstaltungen in 20 verschiedenen Gemeinden durchgeführt – 28 davon in Brandenburg. Zusätzlich haben wir siebenmal online zur demokratischen Verständigung eingeladen. Wir haben insgesamt 1.621 Teilnehmende erreicht, 884 in Präsenz und 737 online. Die Präsenzveranstaltungen organisierten wir in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern, wie Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern, Partnerschaften für Demokratie oder zivilgesellschaftlichen Initiativen. In einer Pilotkommune haben wir 80 Menschen losbasiert und mit aufsuchender Beteiligung eingeladen, was für eine erhöhte Diversität sorgte. Während in einer Gemeinde eine sechsteilige Dialogreihe stattfand, die einen vertieften Austausch ermöglichte, gab es in den übrigen Gemeinden ein bis zwei Dialoge.

Bei den Veranstaltungen wurden verschiedene, teils sehr kontroverse und polarisierende Themen behandelt, wie die Corona-Politik, das Verhältnis von Ost- und Westdeutschen, der Umgang mit Rechtspopulismus, die Migrationskrise und der Nahost-Krieg. Aber auch vermeintlich einfachere und weniger emotional aufgeladene Themen wie Demokratie und Lokalpolitik waren Gegenstand. In den meisten Fällen haben wir dafür das von uns entwickelte Dialogformat »Sprechen & Zuhören« eingesetzt und in einigen wenigen Veranstaltungen mit weiteren Formaten wie demokratischen Aufstellungen, Deep Democracy und Demokratie-Fitness experimentiert.

Unser Fazit: Es funktioniert. Wenn wir Bürgerinnen und Bürgern mit einfachen Regeln und klarer, wertschätzender Moderation ermöglichen, dass sie ihre persönlichen Erfahrungen zum Ausdruck bringen und sie gehört werden, dann werden auch emotionale Aspekte von schwierigen Themen besprechbar. Und das Gespräch darüber wird Ausgangspunkt für Verbundenheit, Gemeinschaft und Zusammenhalt.

Im Folgenden stelle ich das Dialogformat »Sprechen & Zuhören« vor, gehe auf unsere Erfahrungen mit Polarisierung und Emotionen ein und ende mit Herausforderungen und einem Ausblick.

Das Dialogformat »Sprechen & Zuhören«

»Sprechen & Zuhören« ist ein von Mehr Demokratie e. V. entwickeltes und vielfach erprobtes Dialogformat, das eine demokratische Gesprächs- und Diskussionskultur fördert. Ziel und Zweck ist die Erleichterung der demokratischen Verständigung. Damit ist gemeint, dass es den Beteiligten durch das Format erleichtert wird, auch über potenziell triggernde Themen zu sprechen und einander dabei zuzuhören, selbst wenn sie entgegengesetzte Meinungen vertreten. Denn bei »Sprechen & Zuhören« überzeugen sich die Teilnehmenden nicht gegenseitig von ihren Positionen, sondern sie hören einander zu. Im besten Fall entsteht eine gemeinsame, neue, dritte Position.

Das Format ist niederschwellig und beruht auf wenigen Regeln, die jedoch für den Erfolg wesentlich und deshalb strikt einzuhalten sind. Im Kern geht es darum, dass jede Person dieselbe Redezeit bekommt, um in einen vertieften Austausch über die eigenen Erfahrungen und dazugehörigen Meinungen in Bezug auf das Thema der Veranstaltung zu kommen. In Vierergruppen sprechen die Teilnehmenden darüber, wie es ihnen in Bezug auf ein bestimmtes gesellschaftliches Thema geht. Sie tun das nacheinander, jeweils für 4 Minuten, und das innerhalb einer Kleingruppe insgesamt dreimal, also in drei Gesprächsrunden. Danach gibt es einen Austausch über die Erfahrung in der Gesamtgruppe. Für die Gesprächsrunden gibt es einfache Regeln (1):

»Sprechen & Zuhören«

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.

Für viele ist bei »Sprechen & Zuhören« zunächst überraschend, dass es in den drei Gesprächsrunden nur *eine Frage* gibt. Die Frage wird dabei passend zum Anlass gewählt. Die Formulierung beginnt meistens mit »Wie geht es Ihnen/dir mit ...?« oder »Wie geht es Ihnen/dir in Bezug auf ...?«. Wichtig ist der Bezug zu den persönlichen Erfahrungen. Die Themen können, wie bereits beschrieben, vielfältig sein, von Wahlergebnissen über politische Ereignisse oder Krisen und lokale Politik bis hin zu allgemeinen Fragen oder Themen wie dem Blick in die Zukunft.

Im Anschluss an die Gespräche in den Kleingruppen fragen wir zunächst nach der Wirkung des Formats: »Was hat sich verändert, seit Sie/du hier angekommen sind/bist?« oder »Was ist jetzt anders als vor ›Sprechen & Zuhören‹?«. Nach dieser Reflexion folgt ein Austausch in der Gesamtgruppe über die Frage, die auch in den Kleingruppen besprochen wurde. Dabei laden wir dazu ein, sich bei den Redebeiträgen auf Wesentliches zu begrenzen. Unserer Erfahrung nach funktioniert es gut, auch in sehr großen Gruppen von 60 Personen und mehr, viele Stimmen zu hören, wenn die Redebeiträge nicht mehrere Minuten pro Person dauern.

Bei den Veranstaltungen vor Ort, die wir entweder auf zwei oder drei Stunden angesetzt haben, hat sich bewährt, in der Pause Suppe und Brote für lockere Gespräche und gute Stimmung zu servieren.

Typischer Ablauf einer zweistündigen Dialogveranstaltung:

1. Begrüßung und Rahmung, Einführung in das Thema, ggf. Kennenlernen in Kleingruppen oder mit soziometrischen Aufstellungen
2. Einführung in das Dialogformat, Vorstellung der Frage und Einteilung in Kleingruppen à 4 Personen
3. »Sprechen & Zuhören«: 3 Gesprächsrunden x 4 Personen x 4 Minuten pro Person = 48 Minuten
4. Essenspause, vorzugsweise mit Suppe und Broten
5. Rückkehr in die gesamte Gruppe (Plenum), Sammeln von Eindrücken und – bei ausreichender Zeit – vertiefter inhaltlicher Austausch sowie Abschluss

Unsere Erfahrungen mit Polarisierung und Emotion

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zu »Sprechen & Zuhören« waren mit weit überwiegender Mehrheit sehr positiv. In allen Veranstaltungen wurden bei der Reflexion über die Wirkung der Gesprächsrunden Begriffe genannt wie »ruhiger«, »hoffnungsvoller«, »entspannt«, »inspiriert« oder »zufrieden« sowie Zustände beschrieben wie »Verbundenheit«, »Mut«, »Neugier«, »Dankbarkeit«, »Offenheit« und »Zuversicht«. Die positive Wirkung auf die momentane Befindlichkeit zeigt sich in der Praxis immer wieder, selbst dann, wenn emotional stark aufgeladene Themen wie der Ukraine-Krieg, die AfD oder die Migrationskrise thematisiert wurden. Es hat sich auch gezeigt, dass Sachdebatten konstruktiver geführt werden, wenn sich Gruppen zuerst im Dialog persönlich begegnen. Die Debattierenden lassen sich dann eher ausreden, hören sich besser zu, reagieren weniger impulsiv und kommen so eher zu Entscheidungen, die von allen mitgetragen werden.

Eine Erklärung für diese unmittelbaren Wirkungen finden wir in der Psychologie. Das Gehörtwerden hat auf körperlicher Ebene eine interessante Wirkung: Wer gehört wird, entspannt sich, wird gelassener und lockerer. Das Nervensystem schüttet das Glücks- und Bindungshormon Oxytocin aus. Dieser Vorgang wird auch Co-Regulation genannt. Die Emotionen des Sprechenden können von den Zuhörenden wahrgenommen werden, wodurch emotionaler Stress verringert wird und sich angenehme Zustände, wie oben beschrieben, einstellen können.

Die Sprechenden bekommen durch die Methode Zeit und Gelegenheit, sich mit sich selbst und ihrer Meinung zu einem bestimmten Thema tiefergehend zu beschäftigen. Das liegt daran, dass sie drei Runden zur selben Frage sprechen. Auch beim Zuhören können Aspekte einer eigenen Meinung entdeckt werden, die bisher unbewusst waren.

Aus demokratietheoretischer Sicht könnte man sagen, dass die Sprechenden durch das Gehörtwerden die Erfahrung machen, dass ihre Meinung gültig ist. Dadurch, dass alle Beteiligten diese Erfahrung machen und durch die Regeln auch alle Meinungen gleichwertig behandelt werden, entsteht ein psychologisch sicherer Raum.

Einfache Regeln schaffen Sicherheit

Der Clou des Formats liegt in den Regeln, die Folgendes bewirken: Die jeweils sprechende Person muss sich während des Sprechens nicht damit beschäftigen, wie jemand anderes auf das von ihr Gesagte reagieren könnte. Das macht frei im Denken und Sprechen und schafft Raum, ein differenziertes Bild der eigenen Meinung entstehen zu lassen.

Gleichzeitig sind auch die Zuhörenden davon befreit, sich schon während des Zuhörens überlegen zu müssen, wie sie auf das Gesagte reagieren könnten. Sie können sich im Vergleich zu einer üblichen Diskussion darauf fokussieren, wie sie sich selbst beim Zuhören wahrnehmen. Dadurch werden die Voraussetzungen dafür geschaffen, einen nuancierten Eindruck davon zu gewinnen, wie sie zur dargelegten Meinung der sprechenden Person stehen. Das erhöht meistens die Wahrscheinlichkeit, auch Aspekte zu hören, denen die zuhörende Person zustimmen kann oder wobei sie zumindest Anknüpfungspunkte zur eigenen Meinung erkennen kann.

Dadurch, dass alle Teilnehmenden mehrmals hintereinander sprechen und zuhören, findet die Meinungsbildung der Einzelnen zudem nicht als reiner Monolog statt, sondern kann von den anderen Stimmen der Gruppe beeinflusst werden. Letztlich entsteht durch die Einhaltung der Regeln ein hierarchiefreier Raum, in dem alle Beteiligten gehört werden. Gerade das Gehörtwerden ist essenziell dafür, dass Emotionen validiert werden. Wenn Emotionen gefühlt werden, klingen sie ab, und es entsteht Vertrauen, was auch wieder dabei hilft, neue Perspektiven in die eigene Meinungsbildung einfließen zu lassen. Ein sich verstärkender, positiver Kreislauf.

Die Regeln verhindern zudem, dass Teilnehmende in den für viele Diskussionen üblichen argumentativen und häufig eskalierenden Schlagabtausch verfallen. Durch die vorgegebenen Redezeiten werden die direkten Reaktionen auf triggernde Inhalte ausgebremst und die sprechende Person wird nicht sofort in eine bekannte Schublade gesteckt, sondern letztlich eher in ihrer Vielschichtigkeit und Widersprüchlichkeit sichtbar und erlebbar. Auch das Umfeld, aus dem der/die Sprechende kommt und auf dessen Grundlage er seine bzw. sie ihre Meinung gebildet hat, werden zugänglicher. Die sprechende Person ist dann nicht mehr nur der Träger bzw. die Trägerin einer anderen politischen Meinung, sondern ein Vater, Vereinsmitglied, eine Bewohnerin des Nachbarortes, etc.

Im Plenum werden die Teilnehmenden zu Zeuginnen und Zeugen eines respektvollen Miteinanders, das Vielstimmigkeit zulässt und aufzeigt, wie Demokratie auch sein kann. Es entsteht ein sozialer Raum, der zunehmend Brüche, Verwerfungen und Ambivalenzen inkludiert und sich kommunikativ selbst herstellt.

Auch in der Arbeit mit Fraktionen und zivilgesellschaftlichen Initiativen haben wir die Erfahrung gemacht, dass »Sprechen & Zuhören« hilfreiche Impulse liefert. Da ist zum einen die Tatsache, dass »Sprechen & Zuhören« breite Einblicke in Sacharbeit ermöglicht. Viele Teilnehmende berichteten, dass sie »selten so tiefen Einblick in so kurzer Zeit erhalten haben«. Aus Veranstaltungen, an denen Bürger/innen und Mandatsträger/innen teilnahmen, können wir berichten, dass sowohl Bürger/innen Respekt gegenüber den Politiker/innen entwickelten, weil sie die Komplexität der Herausforderungen von politischer Arbeit erkennen. Aber auch anders herum haben wir von vielen Politiker/innen wertschätzende Rückmeldungen an die differenzierte Auseinandersetzung der Bürger/innen mit einem Thema gehört. Das Format kann bei gemischten Gruppen also auch gegenseitiges Verständnis fördern und so dem allgemeinen Misstrauen zwischen Politik und Bevölkerung entgegenwirken.

Herausforderungen und Ausblick

Wir haben mehrere Herausforderungen identifiziert.

Wie bei allen Beteiligungsformaten, stehen wir auch bei unseren Formaten vor der Herausforderung, Menschen zur Teilnahme an den Dialogen zu bewegen, die sich wenig oder gar nicht am kommunalen Leben beteiligen. Hierfür sind vertrauenswürdige Partner, die vor Ort gut vernetzt sind und Menschen persönlich ansprechen, unabdingbar. Eine große Chance, um ein möglichst breites Spektrum an Bürgerinnen und Bürgern zu erreichen, sehen wir in losbasierten kommunalen Dialogen, zu denen Verwaltung und Politik einladen. Zudem mussten wir feststellen, dass »Sprechen & Zuhören« nicht für alle Menschen geeignet ist. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme ist die Bereitschaft, auch mit Fremden von persönlichen Erfahrungen zu sprechen.

Es braucht ferner ausgebildete Moderator/innen, die den Prozess »halten« können, keine Angst vor Emotionen wie Wut oder Angst haben. Das erfordert innere Arbeit, damit man selbst diese Emotionen fühlen kann und bei der Anmoderation die nötige Ruhe und Sicherheit ausstrahlt. Wir haben in 2024 160 Moderator/innen in kostenfreien Kurzfortbildungen in »Sprechen & Zuhören« fortgebildet. Daraus hat sich eine wachsende Gemeinschaft von Praktikerinnen und Praktikern entwickelt (2). Aus deren Feedbacks haben wir gelernt, dass es selbst für erfahrene Moderatoren, die bisher nicht im politischen Feld moderiert hatten, herausfordernd war, das Format erfolgreich umzusetzen. Es scheint also auch eine eigene Kompetenz oder Erfahrung notwendig zu sein, um bei politischen Themen sicher zu moderieren.

In 2025 soll die Community of Practice weiter wachsen. Dafür braucht es eigene Ressourcen, regelmäßige Termine und fachliche wie zwischenmenschliche Begleitung, neudeutsch: Community Building und Engagement. Die Resonanz ist so positiv und es macht viel Freude, weshalb wir begeistert und hoch motiviert daran weiterarbeiten werden.

Neben Brandenburg werden wir in weiteren Bundesländern Dialoge organisieren: in Sachsen-Anhalt, Bayern, Baden-Württemberg und Schleswig-Holstein. Auch unser Online-Angebot zu »[Sprechen & Zuhören](#)«, immer am ersten Mittwochabend im Monat um 19 Uhr, werden wir ausbauen. Interessierte sind eingeladen, das Dialogformat dort selbst kennenzulernen (3).

In die Zukunft blickend sehen wir eine größer werdende Welle von Menschen mit hoher Moderationskompetenz und einem Gespür für das Zwischenmenschliche, die sich als Prozessbegleiterinnen und Gestalter vor Ort einbringen. Das demokratische Handeln wird damit mehr zu einem ergebnisoffenen, ko-kreativen und gemeinwohlorientierten Unterfangen. Es nährt, macht Freude, ist anspruchsvoll und ermöglicht persönliches

Wachstum – und das eingebunden in eine soziale Gemeinschaft. So wird Politik konstruktiv und inklusiv und die neue gelebte demokratische Kultur zur Avantgarde einer zukunftsorientierten Politik.

Anmerkungen

(1) Ein detaillierter Leitfaden ist auf der Website von Mehr Demokratie e. V. zu finden:

www.mehr-demokratie.de/fileadmin/img/2024/Mehr_Wissen/Mehr_Demokratie_-_Leitfaden_fuer_Sprechen_und_Zuhoeren.pdf.

(2) Um über zukünftige Fortbildungen informiert zu werden, bitten wir um Anmeldung im Formular auf unserer Website: www.mehr-demokratie.de/mehr-wissen/demokratische-kultur/sprechen-zuhoeren/fortbildung-sprechen-zuhoeren

(3) Anmeldung auf: www.mehr-demokratie.de/mehr-wissen/demokratische-kultur/sprechen-zuhoeren

Autor

Dr. Josef Merk, Mitglied im Bundesvorstand von Mehr Demokratie e. V., leitet gemeinsam mit Judith Strasser den Arbeitsbereich Demokratische Kultur. Er arbeitet zudem freiberuflich als Coach mit Menschen aus Wirtschaft und Politik, sowie als Moderator von Dialogen und Workshops.

Kontakt:

Dr. Josef Merk

Mehr Demokratie e. V.

Mitglied im Bundesvorstand

E-Mail: josef.merk@mehr-demokratie.de

Web: www.mehr-demokratie.de/

Redaktion eNewsletter

Netzwerk Bürgerbeteiligung

c/o Stiftung Mitarbeit

Redaktion eNewsletter

Am Kurpark 6

53177 Bonn

E-Mail: redaktion@netzwerk-buergerbeteiligung.de