

## dialogRÄUME – Weil Dialog zählt

### Eine Arbeitshilfe der Kommission Aktive Gewaltfreiheit

Diese Arbeitshilfe möchte Interessierte dabei unterstützen, **dialogRÄUME** vorzubereiten und durchzuführen.

**dialogRÄUME** ist ein Format, das von der pax christi-Kommission „Aktive Gewaltfreiheit“ ins Leben gerufen wurde.

Die **dialogRÄUME** sollen eine Möglichkeit schaffen, über gesellschaftlich relevante und z. T. kontroverse Themen ins Gespräch zu kommen.

Die Arbeitshilfe gibt Anregungen, was bei Durchführung und Begleitung solcher **dialogRÄUME** zu beachten ist, und sie gibt Tipps zur Moderation einer solchen Gesprächsveranstaltung.

### Echter Dialog schafft Raum

Unsere Gesellschaft ist vielfältig, dynamisch – und mitunter auch herausfordernd. Unterschiedliche Perspektiven, Interessen und Lebensrealitäten treffen aufeinander und scheinen immer schwerer miteinander vermittelbar. Gerade in Zeiten von globalen Krisen und gesellschaftlichen Spaltungen, wie wir sie gerade erleben, ist Dialog wichtiger denn je! In der aktuellen gesellschaftlichen und politischen Situation merken wir, dass echter Dialog immer schwieriger wird. Dabei ist es für unseren gesellschaftlichen Zusammenhalt essenziell, miteinander im Gespräch zu bleiben.

Denn echter Dialog schafft Raum für gegenseitiges Verstehen, baut Brücken zwischen Menschen und ermöglicht es, gemeinsame Lösungen zu finden.

Dialoge stellen wichtige Instrumente der Meinungsbildung in der Demokratie dar, sie schulen das

kritische Denken, aber auch die Empathiefähigkeit. Konsens- und Kompromissfähigkeit auf gesellschaftlicher sowie politischer Ebene sorgen für gesellschaftliche Stabilität, bringen politische Prozesse voran und können verhindern, dass Konflikte zu Spaltungen führen. Dialog ist somit ein wichtiges Werkzeug in der gewaltfreien Konfliktbearbeitung. Dialogfähigkeit ist eine zentrale Ressource gesellschaftlicher Resilienz – sie stärkt unsere Friedensfähigkeit.

Dialog klingt erst einmal leicht, doch so einfach ist er nicht. Er muss gestaltet, begleitet und manchmal auch geschützt werden. Das setzt Fähigkeiten voraus: aktiv zuhören, Fragen stellen, Meinungsverschiedenheiten aushalten, deeskalieren, moderieren. Dialog bedeutet nicht, sich einig oder gar mit allem einverstanden zu sein – sondern bereit zu sein, sich ehrlich zu begegnen.

# 1. Die drei Grundregeln

Damit ein Dialog für alle Teilnehmenden gelingt und nachhaltig wirkt, ist eine wertschätzende Grundhaltung wichtig. Es geht um ein aufmerksames Hören auf das, was andere sagen, und um die Gleichbehandlung aller Teilnehmenden, so dass jede und jeder zu Wort kommt: zumeist der Reihe nach, stets zeitlich begrenzt, kurz und prägnant. Es geht nicht um Profilierung oder Konkurrenz, nicht um das bessere „Wissen“, sondern um ein gemeinsames Nachdenken in einer zuvor gemeinsam definierten Richtung. Dieser Austausch ist geprägt von der Vielfalt der Perspektiven, der Unterschiedlichkeit der Personen und der Offenheit, sich auf Neues einzulassen. Dazu braucht es Regeln.

Diese **drei Grundregeln** sind die Basis für wirksame **dialogRÄUME**

- Ich verpflichte mich, allen Teilnehmenden aufmerksam zuzuhören.
- Wir haben alle die gleiche Zeit, um unsere Gedanken zu formulieren und unsere Ideen zu teilen.
- Jede\*r kommt zu Wort, ohne unterbrochen zu werden.

## 2. DialogRäume mit unterschiedlichen Schwerpunkten

Idealerweise beginnt ein **dialogRAUM** mit dem Schritt „Erzählen & Zuhören“, um das Vertrauen der Teilnehmenden untereinander herzustellen und / oder zu verbessern bzw. die Denkweisen der anderen kennenzulernen. Bei manchen Fragestellungen ist dieser erste Schritt ausreichend. Ist jedoch ein Nachdenken zu inhaltlichen Themen mit einer Ergebnisorientierung gewünscht, folgt dann der Schritt „Nachdenken & Argumentieren“

### 2.1. Erzählen & Zuhören

Der Fokus ist der Austausch von Erfahrungen, Empfindungen und von Haltungen und Werten, die zu bestimmten Positionen geführt haben.

Die Fragestellung ist: Wie geht es dir mit ...? Welche Erfahrungen haben dich geprägt? Was ist dir wichtig?

▶▶ Ziel ist nicht, einen Konsens, bzw. Kompromiss zu erreichen.

#### Zuhör- und Erzähl-Regeln

- Ich möchte die anderen Personen besser kennenlernen.
- Ich höre zu, argumentiere nicht und stelle Verständnisfragen.
- Ich spreche von meinen Gefühlen und Bedürfnissen.
- Ich möchte nicht überzeugen.
- Ich möchte keine inhaltlichen Differenzen ausräumen.
- Ich bewerte nicht, was der / die andere gesagt hat.
- Ich bin nicht gezwungen, etwas zu sagen, und sage nur das, was ich sagen möchte.

### 2.2. Nachdenken & Argumentieren

Der Fokus ist das gemeinsame Entwickeln von Gedanken zu einem bestimmten Thema und der Austausch von verschiedenen Ideen und/oder Argumenten.

Die Fragestellung ist: Wie ist deine Position zu ...?

▶▶ Ziel kann ein Konsens oder ein Kompromiss sein. Moderation und Teilnehmende verständigen sich im Vorfeld über das Ziel.

#### Nachdenk-Regeln

- Ich arbeite konstruktiv und stehe nicht im Mittelpunkt.
- Ich spreche von mir und nicht über andere (Ich-Botschaften).

- Ich achte mit darauf, dass alle einen ähnlichen Zeitanteil am Gespräch haben.
- Ich lasse andere Personen ausreden.
- Ich formuliere keine Urteile.
- Ich formuliere keine Aussagen, die die Würde irgendeines Menschen verletzen.
- Ich bin nicht gezwungen, etwas zu sagen, und sage nur das, was ich sagen möchte.

### 3. Vereinbarung der Vertraulichkeit

Das Gesagte bleibt im Raum. Es ist erlaubt, von den eigenen Erfahrungen zu berichten, aber nicht, wer was gesagt hat (Chatham House Rules).

### 4. Ablauf eines dialogRAUMs

1. Begrüßung, Einführung und Vorstellung der Fragestellung
2. Vorstellungsrunde mit „Wie bin ich hier?“ z.B. Nenne ein Gefühl – Ich bin ...
3. Zeitplan besprechen (Pausen einplanen)
4. Festlegung der Regeln, Vereinbarung der Vertraulichkeit, Festlegung einer Redezeit und Einführung des Redesteins (siehe unten)
5. Rolle der Moderator\*in benennen
6. Format „Erzählen & Zuhören“ und „Nachdenken & Argumentieren“
7. Abschlussrunde
8. Schlussworte

Falls die Anzahl der Teilnehmenden groß ist, bzw. schwierige Themen einen intensiveren Austausch erfordern, können die **dialogRÄUME** in Kleingruppen stattfinden und/oder mit zwei Moderator\*innen durchgeführt werden. Nach der Einführung, Festlegung der Regeln und Benennung der Moderator\*innenrolle, erfolgt die Einteilung der Kleingruppen (empfohlene Gruppengröße: vier Personen) die Kleingruppenarbeit. In der Kleingruppenarbeit achten die Teilnehmer\*innen auf die Umsetzung der Regeln, in der Großgruppe der\*die Moderator\*in. Die Moderator\*innen unterstützen die Kleingruppe, indem sie zeitweise beobachten und für Fragen zur Verfügung stehen. Bei der Kleingruppenarbeit ist vor der gemeinsamen Abschlussrunde ein Plenum einzufügen.

Im Plenum „Erzählen & Zuhören“ werden die Eindrücke der Kleingruppenarbeit gesammelt. Im Plenum „Nachdenken & Argumentieren“ werden die Ergebnisse der Kleingruppen vorgestellt, zusammengefasst und ein gemeinsames Ergebnis, bzw. eine gemeinsame Lösung erarbeitet.

#### Empfehlungen zum Format „Erzählen & Zuhören“

In einer ersten Runde erzählen die Teilnehmer\*innen ihre Gedanken, Empfindungen und Erfahrungen zum Thema. Eine Zeitbegrenzung pro Beitrag von drei Minuten ist hilfreich und zu vereinbaren. Der / die Moderator\*in achtet z.B. mit einer Sanduhr darauf. Ergänzend unterstützt ein Redestein die Grundregel, dass jede\*r ohne Unterbrechung zu Wort kommt. Nur wer den Redestein hat, darf seinen Beitrag teilen.

In einer zweiten Runde helfen folgende Leitimpulse:

- Hast du Nachfragen zum Gesagten? Sprache bitte die Person direkt an, ohne eigene Bewertung und Gegenargumentation.
- Hat dich eine Aussage besonders angesprochen oder berührt? Sprache die Person direkt an und teile dies als Ich-Botschaft.

#### Empfehlungen zum Format „Nachdenken & Argumentieren“

Nicht selten kommt der Wunsch auf, auch die eigenen Positionen zum Thema zu teilen. Es kann eine 3. Runde mit folgender Frage folgen: Wie ist deine Position zu ...? Auch bei dieser Runde ist es zu empfehlen, mit Zeitbegrenzung und Redestein zu arbeiten.



Alle Menschen werden mit gleichen, unveräußerlichen Menschenrechten geboren. Diese Rechte stehen allen Menschen zu, egal wie wir aussehen, glauben oder wen wir lieben. Deshalb haben in unseren **dialogRÄUMEN** menschenverachtende Äußerungen keinen Platz.

## Checkliste Organisation

- Wer lädt zum **dialogRAUM** ein?
- Ziel und Thema des **dialogRAUMs** mit Moderation klären
- Wie viele und welche Teilnehmer\*innen sollen eingeladen werden?
- Wie soll die Einladung erfolgen (persönliche Ansprache, per E-Mail)?
- Wie viele Dialogtermine soll es mit dieser Gruppe geben?
- Wie lange soll ein Termin dauern?
- Reicht ein/e Moderator\*in oder werden zwei Moderator\*innen gebraucht (z. B. bei größeren Gruppen oder/und sehr kontroversen Themen)?
- Raum besorgen
- Raum vorbereiten: z.B. Stuhlkreis, Mitte gestalten, Getränke bereitstellen

## Checkliste Moderation

- Vor Beginn des dialogRAUMs die Fragestellung, die Regeln und die Fragen der Abschlussrunde visualisieren (Flipchart oder Ausdrucke für die Mitte des Stuhlkreises)
- Ablauf erläutern
- Regeln vereinbaren
- Festlegung der Redezeit und Redestein einführen
- Rolle der Moderator\*in benennen
  - Allparteilichkeit
  - offen sein für ungewohnte Aussagen
  - urteilsfreien Raum schaffen
  - auf Einhaltung der Regeln achten, ggf. eingreifen
  - auf Zeitbegrenzung der Redezeit achten
  - Interventionsberechtigung zusichern lassen
  - Zuhören und Aussagen ggf. zusammenfassen
- Fragen der Abschlussrunde:
  - Wie ist es mir ergangen?
  - Was hat mir gutgetan?
  - Was habe ich gelernt?
  - Was war für mich schwierig?
- Schlussworte
  - Dank an alle Teilnehmer\*innen
  - ggf. nächsten Termin ansprechen

Bearbeitete 2. Version, September 2025

### Impressum und Kontakt

pax christi-Kommission Aktive Gewaltfreiheit  
pax christi - Projekt gewaltfrei wirkt.  
pax christi – Deutsche Sektion e.V.  
Feldstraße 4 . 13355 Berlin  
T: 030.200 76 78-0 . Email: sekretariat@paxchristi.de