

Konstruktive Gespräche führen

Sechs Tipps, damit ein angenehmes Gespräch gelingt.

1. Steige bewusst ins Gespräch ein

Halte inne, bevor Du das Gespräch beginnst. Bist Du bereit, offen zuzuhören? Bist Du neugierig auf die Geschichte Deines Gegenübers? Bleibe aufmerksam und beobachte, was das Gesagte mit Dir macht
Grundsatz: **Für jedes Verhalten gibt es 1000 Gründe.**

2. Höre aktiv zu

Fass in eigenen Worten zusammen, was Dein Gegenüber sagt, um sicherzustellen, dass Du das Gehörte richtig verstanden hast. Achte darauf, dass Du im Kopf nicht bereits Deine eigenen Gegenargumente formulierst, wenn die andere Person spricht, sondern nur zuhörst.
Grundsatz: **Zuhören ist eine aktive Tätigkeit.**

3. Fokussiere Dich auf die Ursachen

Wir sind uns gewohnt, alles was gesagt wird, sofort zu bewerten. Verschiebe Deinen Fokus vom (Be-) Werten aufs Verstehenwollen, vom «was» jemand denkt zu «wieso» jemand so denkt. Das Ziel ist also nicht den Inhalt des Standpunktes, sondern die Ursachen zu ergründen, wie jemand zu diesem Standpunkt kam.
Grundsatz: **Verstehen heisst nicht, einverstanden sein.**

4. Kommuniziere achtsam

Gib persönliche Erfahrungen wieder und benenne Deine Bedürfnisse. Versuche nicht zu verallgemeinern und verweise auf konkrete Quellen. Sei Dir bewusst, dass scheinbar klar definierte Begriffe für andere eine unterschiedliche Bedeutungen haben können.
Grundsatz: **Kommuniziert hast Du das, was beim Gegenüber ankommt.**

5. Verzichte auf Pseudo-Harmonie und unterlasse es, zu missionieren

Formuliere Deinen Standpunkt klar. Setze Dir nicht zum Ziel, Dein Gegenüber zu überzeugen oder Dich um der Harmonie willen dem anderen Standpunkt anzupassen.
Grundsatz: **Konfliktvermeidung ist nicht Konfliktlösung.**

6. Erkenne und kommuniziere Emotionen

Wenn Du Dich persönlich angegriffen fühlst, versuche dies zu kommunizieren, anstatt in einen Gegenangriff überzugehen. Beobachte auch was Deine Aussagen beim Gegenüber auslösen. Wenn Dir etwas zu viel wird, kannst Du jederzeit um ein „Timeout“ bitten. Atme durch, ordne Deine Gedanken und Gefühle und kehre ins Gespräch zurück.
Grundsatz: **Gesprächsführung ist eine Kunst, bei der wir alle ständig lernen.**

Gesprächsvorbereitung I

Gesprächsrahmen:

Plant ca. 90 Minuten ein. Es steht Euch frei, das Treffen zu verlängern.
Von kürzeren Gesprächen raten wir ab.
Gebt Euch eine Chance, Euch gegenseitig kennenzulernen.

Gesprächsort:

Trefft Euch an einem öffentlichen Ort, an dem Ihr Euch wohl fühlt.
Falls Ihr ein Online-Gespräch (via Zoom oder ähnlich) vorzieht,
könnt Ihr das gerne machen.

Zielsetzung:

Ziel des Treffens ist, dass Ihr Euch gegenseitig besser kennenlernt und herausfindet, weshalb die andere Person so denkt, wie sie denkt.

**Am besten nehmt Ihr die Begleitmaterialien ausgedruckt mit,
damit Ihr im Gespräch nicht auf dem Handy nachschauen müsst.**

Gesprächsvorbereitung II

Thematische Fragen





Ziel des Gesprächs ist es, nicht alle politischen Fragen durchzugehen, sondern die 2-3 Themen zu vertiefen, in denen Ihr euch uneinig seid.

1. Hat der Bundesrat die Covid-Krise im Vergleich zu anderen Ländern gut gemeistert?
2. Unterstützt du ein Ausländer:innen- stimmrecht auf Gemeindeebene?
3. Sollte die Schweiz mehr Migration aus Drittstaaten (Nicht-EU-Ländern) erlauben?
4. Zurzeit beträgt die Elternzeit für Väter zwei Wochen. Sollte die Schweiz eine längere Elternzeit für Väter einführen?
5. Sollte die Schweiz ab 2050 auf die Verwendung fossiler Energien verzichten?
6. Sollten homosexuelle Paare Kinder adoptieren dürfen?
7. Ist die Landbevölkerung in der Schweiz benachteiligt?
8. Sollten Kinder aus religiösen Gründen von Teilen des Schulunterrichts dispensiert werden dürfen?
9. Sollten in der Schweiz Erbschaften stärker besteuert werden?
10. Soll die Schweiz militärisch aufrüsten?

Gesprächsablauf I




1. Kennenlernen 5 – 10 min

Kommt in Ruhe an und nehmt Euch Zeit, Euch kennenzulernen.

-  Was hast du als Handyhintergrund?
-  Wann, bei wem und weshalb hast Du Dich das letzte Mal entschuldigt?
-  Was haben wir gemeinsam? Finden wir 5 Gemeinsamkeiten?
-  Nimmst du die Polarisierung in der Gesellschaft wahr?

2. Gestaltung des Ablaufs 5 min

Sprecht kurz darüber, wem was wichtig ist an der Form des Gesprächs.

-  Was ist Dir wichtig beim Verlauf des Gesprächs?
-  Wann ist das Gespräch gut gelaufen für Dich?
-  Wählt ein bis zwei thematische Fragen aus, die ihr besprechen wollt. Fokussiert auf Themen, bei denen Ihr Euch nicht einig seid.

3. Aktives Zuhören 2 × 5 min.

Gebt euch gegenseitig je 5 Min. Zeit, um eure Position zum ersaten Thema auszuführen und zu beschreiben, was euch an diesem Thema am meisten beschäftigt und wieso. In dieser Zuhör-Phase **spricht nur eine Person**, die zweite stellt keine Fragen und kommentiert nicht, sondern hört nur aufmerksam zu.

Gesprächsablauf II

4. Thematische Diskussion 50 min

Steigt jetzt in die Diskussion ein und reagiert auf das, was ihr gehört habt. Behaltet dabei den **Fokus auf Euren Ansichten und Euren persönlichen Erfahrungen**.

- » Auf welche Quellen beziehst Du Dich bei der Meinungsbildung (persönliche Kontakte, Medien, Studien o.ä.)?
- » Gibt es besondere Erfahrungen in deinem Leben, die diese Ansicht geprägt haben?
- » Was verstehst Du an der Gegenposition?
- » Was stört Dich am Gegenargument und warum?

Wenn Ihr ein weiteres Thema besprechen möchtet, beginnt wieder mit der Zuhör-Phase (Phase 3).

5. Abschluss 15 min

Findet zu einem Schluss und bedankt Euch für das Gespräch. Nehmt Euch Zeit für einen kurzen Rückblick.

- » Wie hat sich das Gespräch allgemein angefühlt?
- » Habt Ihr die Gesprächsbedingungen, die Ihr Euch zu Beginn gestellt habt, eingehalten?
- » Gibt es ein Vorurteil, das Ihr vom Gegenüber hattet, das sich als falsch erwiesen hat?
- » Was habt ihr Neues gelernt
 - a) über die andere bzw. den anderen und
 - b) über Euch selbst?