

Impulse aus der Praxis

Reden statt Spalten

An aerial photograph of a large crowd of people, viewed from above. The crowd is split into two large groups by a wide, empty gap in the center. Two individuals are standing in the middle of this gap, looking towards the camera. The people in the crowd are wearing various casual clothing, including blue shirts and white shirts. The background is a plain, light-colored ground.

Methodensammlung zum Umgang mit
polarisierten Diskussionen
für die politische Erwachsenenbildung

**Arbeit und
Leben**

Inhaltsverzeichnis

Projekteinordnung	Seite 3
Einleitung	Seite 4
Moralisierung, Polarisierung und politische Bildung	Seite 5
Kompetenzen und Haltung - Herausforderungen an politische Bildner*innen	Seite 6
Auswahl und Anforderung an die Methoden	Seite 6
Setting und Platzierung der Methoden im Seminar	Seite 7
Übersicht der Methoden	Seite 8
Methodensammlung	Seite 9
Methode 1 Wo endet der Dialog?	Seite 9
Methode 2 Das Vorurteil in mir	Seite 12
Methode 3 Pöbelcafé	Seite 14
Methode 4 Einfach Zuhören	Seite 15
Methode 5 Der Polarisierung begegnen	Seite 17
Methode 6 Kugellager	Seite 19
Methode 7 Denkhüte	Seite 20
Quellenangaben	Seite 22
Impressum	Seite 23

Das Projekt „Miteinander Reden“

Das Projekt „Miteinander Reden – Methodische Konzepte für die politische Erwachsenenbildung in gesellschaftlichen Krisen“ wurde im Zeitraum von Januar bis Dezember 2023 umgesetzt. Ziel ist es, Methoden für die politische Erwachsenenbildung zu sammeln und zu erproben, die besonders gut geeignet sind, kurzfristig und themenunabhängig auf polarisierende Diskussionen zu reagieren.

Die herausgebende Organisation

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V. ist eine Fachorganisation der politischen und sozialen Bildungsarbeit. Sie trägt mit ihren Bildungsangeboten dazu bei, dass sich die ARBEIT und das LEBEN der Menschen nach den Kriterien von sozialer Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Solidarität mit dem Ziel einer demokratischen Kultur der Partizipation entwickeln können. Seit 1991 wurde das vielfältige Angebot der politischen und sozialen Jugend- und Erwachsenenbildung ständig ausgebaut und den aktuellen gesellschaftlichen Bedürfnissen angepasst. ARBEIT UND LEBEN Sachsen ist sechsmaliger Träger des Innovationspreises Weiterbildung des Freistaates Sachsen (2004, 2008, 2012, 2017, 2019 und 2021).

Die fördermittelgebende Organisation

Das Projekt wurde im Rahmen der sächsischen Weiterbildungsförderungsverordnung vom Landesamt für Schule und Bildung Sachsen zur Umsetzung ausgewählt. Damit wird das Projekt durch Steuermittel auf Grundlage des vom Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes mitfinanziert. Einige Veranstaltungen im Rahmen des Projektes wurden zudem durch die Bundeszentrale für politische Bildung kofinanziert.

Danksagung

Unser Dank für die Ermöglichung des Projekts gilt der Bundeszentrale für politische Bildung. Ebenso danken wir allen Institutionen, Teilnehmenden und Teamenden, die an den Workshops beteiligt waren und durch konstruktive Kritik an der Weiterentwicklung der Konzepte beigetragen haben.

EINLEITUNG

„Es macht keinen Sinn mit denen zu reden, das braucht man gar nicht erst versuchen!“ Solche oder ähnliche Aussagen hört man immer öfter von Teilnehmenden in Seminaren, wenn man gesellschaftspolitische Themen wie Migration, Klimawandel, Maßnahmen zur Corona Pandemie oder den Krieg in der Ukraine besprechen möchte - sowohl von „Befürworter*innen“ als auch von „Gegner*innen“. Nicht selten sehen sich politische Bildner*innen vor polarisierten Gruppen oder mit dem Unwillen oder der Unfähigkeit konfrontiert, andere Perspektiven einzunehmen. Diese Entwicklung ist nicht nur eine Herausforderung für die politische Bildungsarbeit, sondern für unser gesamtes demokratisches, pluralistisches Gesellschaftssystem. Es bedroht zunehmend das friedliche Miteinander der Menschen in ihrem Alltag, in ihren engsten Bezugssystemen (Freundeskreis und Familie) und damit die Basis für ein gesundes, stabiles und glückliches Leben.

Was ist der Kitt für gesellschaftlichen Zusammenhalt? Was könnten mögliche Lösungsansätze für die Auflockerung von verhärteten Fronten, starren Ansichten und fehlender Empathie für die „Anderen“ sein? Was heißt es, eine „konstruktive Debatte“ zu führen und was braucht es dafür? Außerdem soll betrachtet werden, welche Umgebung nötig ist, um die Methoden sinnvoll und effektiv umzusetzen.

Diese Handreichung möchte Multiplikator*innen und politischen Bildner*innen eine Sammlung an lösungsorientierten Methoden im Umgang mit polarisierten Gruppen und Themen geben. Dafür soll ein kurzer Blick auf die Ursachen und Symptome der Polarisierung geworfen und konkret aufgezeigt werden, welche Ziele die politische Bildung in diesem Bereich verfolgt. Es soll betrachtet werden, welche Kompetenzen und welche Haltung für die Moderation hilfreich sind und welchen Herausforderungen sie dabei begegnen können.

Die gesammelten Methoden bilden den Hauptteil der Handreichung. Sie sind in ihrem Einsatz flexibel und sollen insbesondere dabei helfen, bei polarisierten Themen zu deeskalieren und polarisierten Gruppen über ihre Gräben zu helfen und sie wieder in Verbindung zu bringen. Oder zumindest die Bereitschaft zu fördern, hinter den „Gegnern“ wieder Menschen zu sehen.

Moralisierung, Polarisierung und politische Bildung

Es scheint zunehmend schwieriger zu werden, in andere Milieus und Lager mit Verständnis und Empathie zu schauen. Menschen fühlen sich in Diskussionen zu bestimmten gesellschaftspolitischen Themen schnell missverstanden, angegriffen oder verurteilt. Als Reaktion darauf werden sie selbst abwertend oder zumindest verständnislos. In letzter Konsequenz bewegen sie sich in Echokammern und Filterblasen - also in Gruppen, in denen ihre Ansichten bestätigt werden - und vermeiden in der Folge den Dialog oder gar Kontakt mit der vermeintlichen Gegenposition. Stattdessen wird an diese nur noch mit Parolen und Vorwürfen appelliert. Finden Diskussionen statt, dann meist mit dem Ziel, die „Anderen“ von ihrer Position abzubringen und sie von der eigenen zu überzeugen. Gesamtgesellschaftlich zeigen sich diese Prozesse als eine zunehmende Polarisierung.

„Eine politische oder gesellschaftliche Auseinandersetzung gilt vor allem dann als polarisiert, wenn die Betonung der eigenen Werte und Vorstellungen mehr zur Abgrenzung der eigenen Position als zur Interaktion mit dem politischen Gegenüber beitragen soll.“

Im Zeichen von Pandemie und Populismus: Polarisierung in Deutschland Uwe Jun, in „Bürger & Staat“, Landeszentrale für politische Bildung Baden Württemberg, 2021

Dem gegenüber steht das Bestreben nach gesellschaftlichem Zusammenhalt oder „innerem Frieden“ als „Grundlage für das Miteinander in einem offenen, demokratisch verfassten Staat.“ (Vgl. Heinze S.259)

Auch wenn wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Prozess der gesellschaftlichen Polarisierung weit weniger stark und unüberwindlich ist, als in (sozialen) Medien oder von einigen politischen Akteuren mit gezielten Absichten oft dargestellt wird (Quelle MDR), was Hoffnung darauf gibt, mit guter politischer Bildung diesem Trend entgegenzuwirken, so sind dennoch eine „zunehmende wechselseitige Sprachlosigkeit, Verachtung oder gar Feindschaft zu erkennen“. (Vgl. Merkel, 2021) Gründe für die zunehmende Polarisierung der Gesellschaft sind neben ökonomischen, sozialen und demographischen Entwicklungen, eine zunehmende Moralisation der Politik, der Wissenschaft und der Bildung.

„Moralisierung ist nicht Moral. Ohne Moral kann es keine gerechte und humane Politik geben. Moralisation dagegen ist eine partikuläre und abwertende Form der Moraläußerung.“ (Vgl. Merkel, 2021)

Ziel der politischen Bildung ist es, der Moralisation in sensiblen Themenbereichen entgegenzuwirken und statt Angst vor Verurteilung eine sichere, vertrauensvolle Atmosphäre zu erzeugen, um Teilnehmende dazu zu ermutigen, ihre Ansichten zu formulieren. Zugleich liegt ein ebenso starker Fokus auf Selbstreflexion und Kommunikationsfähigkeiten: Sowohl das Ausdrücken der eigenen Ansichten, ohne andere dabei herabzuwürdigen, als auch Ambiguitätstoleranz und Empathie - das Hören, Aushalten und Nachvollziehen anderer Perspektiven - sind hierbei die wichtigsten Zielkompetenzen.

Kompetenzen und Haltung - Herausforderungen an politische Bildner*innen

Die erste Herausforderung für Bildner*innen ist es, zu erkennen, dass kein Mensch komplett neutral sein kann. Zugleich sollte es das Ziel sein, einer Neutralität gegenüber den Teilnehmenden so nah wie möglich zu kommen, um für alle eine vertrauensfördernde Atmosphäre zu schaffen, in der die Teilnehmenden ihre vielleicht auch sozial unerwünschten, undemokratischen und diskriminierenden Ansichten erkennen und sich trauen, diese in bestimmter Weise auszudrücken, ohne dass andere Personen dabei herabgewürdigt werden oder abwertend reagieren. Das Ziel hierbei ist es, ehrlich Vorurteile und Entmenschlichungen aufzuzeigen, ohne menschenverachtenden Ansichten eine Bühne zu bieten. Vielmehr will die politische Bildung für die gegebenenfalls eigenen verkürzten Ansichten von Teilnehmenden sensibilisieren und den Blick auf die „andere Seite“ erweitern. Dafür benötigen Bildner*innen eine Auswahl deeskalierender Methoden und die Fähigkeit, mögliche aufkommende, eventuell starke Emotionen im Raum aufzufangen. Auch hier beginnt die Arbeit bei sich selbst: Nur wenn ich weiß, mit meiner eigenen Wut oder Trauer umzugehen, bin ich in der Lage, einen anderen Menschen dabei zu begleiten.

„Man arbeitet nicht an der Spaltung, sondern findet ein Thema, an dem alle ein großes Interesse haben – zum Beispiel, wie wir in Zukunft in dieser Stadt zusammenleben wollen“, antwortet Charles Rojzman, als man ihn in Dresden 2015 fragt, wie man der gesellschaftlichen Polarisierung begegnen könne. „Einmal habe ich im Maghreb ein längeres Projekt mit jüdischen und muslimischen Frauen umgesetzt. Es ging ihnen nicht um das Ziel, eine Versöhnung zwischen Juden und Arabern zu bewirken, sondern das Ziel war: Was können wir als Mütter tun, damit unsere Kinder eine bessere Zukunft haben? Hier in Dresden geht es nur darum, zu beweisen, dass es sich lohnt, mit Menschen anderer Meinung zu sprechen. Alle Leute in der Gruppe müssen spüren, dass die Moderation für alle da ist: Als Moderator bin ich nicht hier, um zu urteilen, sondern um einen Rahmen zu schaffen, in dem sich alle treffen können. Mein Ziel ist nicht, dass alle Beteiligten meine Ideen aufnehmen. Aber durch die Wirkung meiner eigenen Haltung – indem ich Sicherheit, Liebe und Wertschätzung vermittele – übernehmen die anderen diese nach und nach auch.“ (Vgl. Wiebelitz)

Grundlage einer jeden Bildungsarbeit ist die Haltung der Bildner*innen, indem sie die Prinzipien einer wertschätzenden und positiven Konfliktkultur verkörpern und Kontroversität zum Ausgangspunkt ihrer Bildungsangebote machen. (Vgl. Heinze S.262)

Auswahl und Anforderung an die Methoden

Grundlegend kann eine Vielzahl an Methoden genutzt werden, welche helfen, über eigene moralische Urteile zu reflektieren, eigene Privilegien zu erkennen, eigene Meinungen verantwortungsbewusst auszudrücken und dies ohne andere Ansichten zu diskreditieren. Weiterhin sind Methoden wichtig, die helfen, Verständnis und im besten Falle Empathie für andere Standpunkte zu entwickeln.

Insbesondere sind Methoden wirksam, die unterschiedliche Perspektiven zusammen und in Austausch bringen, dabei jedoch einen sicheren Rahmen bieten, in dem es nicht zu Eskalationen oder Verschärfung der Polarisierung kommt, sondern in dem Wege aufgezeigt werden, wieder miteinander zu reden.

Sinnvoll ist es, vor allem die genannten Fähigkeiten zunächst an nicht relevanten Themen zu erproben, also in gewissem Sinne eine künstliche Polarisierung im Raum zu erzeugen, um eine gewissen Distanz zu eigenen, emotional aufgeladenen Ansichten zu bewahren.

Es gibt methodisch unterschiedliche Ansätze mit ganz verschiedenem Umfang, Sozialtypen und Zielen:

- Bereitschaft für das Hören der anderen und Dialog zu fördern
- Fähigkeiten zum konstruktiven Streiten
- Gruppierungen und „Lager“ aufzulösen und persönliche Begegnungen aus anderen Milieus ermöglichen
- Sensibilisierung für eigene Vorurteile, Herabwürdigungen und Gewaltanwendung zu sensibilisieren

Setting und Platzierung der Methoden im Seminar

Politische Bildner*innen arbeiten im Rahmen aufsuchender Bildungsarbeit häufig mit Gruppen, welche sich bereits in anderen Kontexten gebildet haben: Gruppen von Auszubildenden, Freiwilligen oder Angestellte in einem Unternehmen. Hilfreich ist daher, zuvor mit den Organisatoren oder Personen, welche bereits einen Einblick in die Gruppe haben, zu sprechen um ein mögliches Bild über den Grad der Polarisierung der Gruppe zu erhalten. So können dann die Methoden besser ausgewählt und entsprechend vorbereitet werden. Wenn sich im Rahmen frei ausgeschriebener Seminare neue Gruppen zusammenfinden, ist es schwieriger zuvor Polarisierungstendenzen zu erkennen. Da die Teilnahme von Personen aus allen Bereichen, insbesondere bei polarisierten Themen, gewünscht ist, sollten die Einladungen so offen und neutral wie möglich formuliert werden.

Die Methoden 2 „Das Vorurteil in mir“, 5 „Polarisierung begegnen“ und 7 „Denkhüte“ können auch eigenständige Seminare darstellen, da sie viel Raum für Diskussionen, Reflexion und Begegnung ermöglichen. Die anderen Methoden können als ergänzende Einheiten in Seminaren oder auch in anderen Kontexten genutzt werden.

In jedem Falle sollten die Methoden in ein vertrauensförderndes Setting eingebettet sein. Die obligatorische Vorstellungsrunde könnte durch Partner*inneninterviews oder „Das Dreieck der Gemeinsamkeiten“ persönlicher gestaltet werden, um mehr Möglichkeiten zum Kennenlernen und emotionalen Öffnen zu schaffen. Auflockerungs- und Kennenlernmethoden helfen polarisierte Gruppen und Kontexte zu deeskalieren und das Angebot von Snacks und Getränken schaffen eine Willkommensatmosphäre. Kleine Aufmerksamkeiten und Details können helfen, den oft stark emotional aufgeladenen Ausgangspositionen der Teilnehmenden zu begegnen und diese zumindest teilweise aufzufangen. Auch im Nachgang der Methoden ist es sinnvoll, die Stimmung der Teilnehmenden im Blick zu behalten und wenn nötig den Raum für benötigte Klärungen oder emotionale Ausstiegshilfen zu bieten. Mit der richtigen Haltung, einer achtsamen Vorbereitung und der richtigen Platzierung der Methoden kann ein Raum geschaffen werden, in dem Menschen trauen sich zu öffnen, zu reflektieren und sich auf die gewählten Methoden einzulassen.

Übersicht der Methoden

- Methode 1 Wo endet der Dialog? - Gruppendiskussion
- Methode 2 Das Vorurteil in mir - Bildermethode
- Methode 3 Pöbelcafé - Argumentationstraining
- Methode 4 Einfach Zuhören – Empathie fördern
- Methode 5 Der Polarisierung begegnen - Positionierung und Austausch
- Methode 6 Kugellager / Speeddating - Partnerdiskussion
- Methode 7 Denkhüte - Perspektivwechsel

Methodensammlung

Methode 1: Wo endet der Dialog?

Zeit: 30 - 60 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden sollen angeregt werden, die eigenen Verhandlungsgrenzen von Werten und Einstellungen sichtbar zu machen und sich darüber auszutauschen. Die Methode soll zudem die Schwierigkeiten aufzeigen, welche mit dieser Frage einhergehen: Unter welchen Umständen und ob überhaupt ein Dialog beendet werden sollte oder muss, und wenn ja, wie und was würde danach kommen?

Methode: Diskussion und Posterarbeit

Material: Flipchart mit einer teilenden Linie (siehe Anhang 1.), Moderationskarten oder Klebezettel, Stifte

Hintergrundinformationen: Die Methode ist der Methodensammlung der JoDDiD entnommen, welche sich auf die Ausführungen von Behrens/besand/Breuers Band "Politische Bildung in Reaktionären Zeiten, S. 328ff." stützt.

Umsetzung: Diese Methode kann als Einstieg in ein Thema, aber auch zum Auffangen einer stark emotionalisierten Diskussion dienen. Sie ermöglicht eine schnelle und fallbezogene Kommunikation und kann dabei helfen, unterschiedliche bzw. stark kontroverse Standpunkte sichtbar zu machen und in Diskussion zu bringen. In den Mittelpunkt der Betrachtung werden persönliche Erlebnisse, Erfahrungen und Beobachtungen gerückt und einer (kollegialen) Reflexion zugänglich gemacht. Die Aufgabe der Moderation ist es hierbei, eine sichere Atmosphäre zu schaffen, um den Teilnehmenden die Öffnung zum Thema zu erleichtern und zugleich eine deeskalierende und vermittelnde Rolle einzunehmen.

Ablauf

Phase 1: Einführung

Zu Beginn werden die Teilnehmenden gebeten, an Situationen zu denken, in denen sie mit Ungleichwertigkeitsvorstellungen (z.B. menschenfeindliche, rassistische, geschichtsrevisionistische o. ä. Äußerungen oder Verhaltensweisen) konfrontiert waren und in denen eine eigene Handlungsunsicherheit bestand in Bezug auf die Fragen: Sollte ich hier handeln? Warum habe ich (nicht) gehandelt? Hätte ich besser anders gehandelt?

Da im weiteren Verlauf der Methode die Fälle den anderen Teilnehmenden vorgestellt werden sollen, ist es an dieser Stelle wichtig, die Teilnehmenden darauf hinzuweisen, dass das gesamte Setting ein Vertrauensraum ist – eingebrachte Fälle oder die Kommunikation darüber dürfen diesen nicht verlassen.

Im Anschluss werden Moderationskarten bzw. Klebezettel (im Falle der Arbeit mit dem Plakat) und Stifte verteilt. Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Fälle einzeln auf den Karten bzw. Klebezetteln zu verschriftlichen. Dazu bekommen sie ca. 10 Minuten Zeit.

Wichtige Hinweise zum Ablauf

Die Fälle müssen so konkret, aber auch so knapp wie möglich beschrieben sein. Es soll keine Verallgemeinerungen geben, im Sinne von: „oft hört man ja diese oder jene Äußerung ...“, „man sagt ja immer ...“, sondern eine konkrete, erlebte Situation.

Es geht nur um die Darstellung der erlebten/beobachteten Situation. Begründungen oder Beschreibungen von Handeln oder Nicht-Handeln werden nicht in die Beschreibung des Falls mit einbezogen.

Für die bessere Nachvollziehbarkeit müssen die Fälle kurz, prägnant (möglichst ein Stichpunkt) und gut lesbar auf den Karten bzw. Zetteln festgehalten werden. Dies kann gern durch Symbole oder kleine Zeichnungen unterstützt sein.

Beispiel für Aufgabenstellung: „Welche Situationen haben Sie bereits im Rahmen ihrer Arbeit oder im Alltag erlebt, in denen Sie mit Rechtsextremismus, mit Ausgrenzung oder mit Menschenverachtung umgehen mussten?“

Phase 2: Präsentationsphase

Die Teilnehmenden präsentieren der Reihe nach ihre Erlebnisse in der Runde. Die Moderation achtet darauf, dass die Fallbeschreibungen so konkret wie möglich erfolgen, aber nicht über die Situationsbeschreibung hinausgehen. Fallbewertungen, Lösungsschilderungen oder -einschätzungen sind an dieser Stelle nicht gefragt.

Wichtige Hinweise zum Ablauf

Bei großen Runden kann es erforderlich sein, dass die Zahl der Fälle reduziert werden muss. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

- 1. Teilnehmende, die mehrere Fälle einbringen, werden gebeten, sich für den für sie dringendsten Fall zu entscheiden oder*
- 2. die Runde wird in kleine „Murmel-Gruppen“ (2–3 Personen) eingeteilt, in der sich gegenseitig die Fälle kurz vorgestellt und besprochen werden, um dann den z. B. konfliktreichsten oder den unklarsten Fall auszuwählen.*

Phase 3: Einordnung der Fälle

Nach der Präsentation der Fälle wird durch die Moderation eine sichtbare Linie im Raum (eine Grenze) gezogen (Seil, Kreppband o. Ä.) und die Seiten der Grenze in die Pole „tolerierbar“ und „nicht tolerierbar“ eingeteilt. Im Fall der Arbeit mit dem Plakat kann dieser Schritt übersprungen werden, indem auf dieses verwiesen wird. Sie bittet die Teilnehmenden, einen Kreis darum zu bilden. Danach werden die Teilnehmenden aufgefordert, die eigenen Fälle einzuordnen. Dies muss ohne Kommentierung seitens der Teilnehmenden erfolgen.

Phase 4: Stille Diskussion

Die Moderation fordert die Teilnehmenden nun auf, die Fälle der anderen Teilnehmenden in den Blick zu nehmen und dabei zu schauen, welche Karten aus ihrer Sicht nicht am richtigen Platz liegen bzw. kleben. Für diese Phase gelten folgende Regeln:

- Falls eine Karte bzw. ein Zettel „unpassend“ liegen, dürfen diese umpositioniert werden.
- Bereits umpositionierte Fallkarten bzw. Zettel dürfen beliebig oft wieder umpositioniert werden.
- Es darf nicht gesprochen werden. Während des Prozesses beobachtet die Moderation, welche Fälle besonders häufig umpositioniert werden, und markiert diese gegebenenfalls.

Wichtige Hinweise zum Ablauf

Zu Beginn sollte konsequent daran erinnert werden, dass das Umpositionieren der Karten bzw. Klebezettel still stattfindet. Im Laufe der Phase kann es aber sein, dass sich der Drang zur Diskussion stetig verstärkt und sich die Teilnehmenden kaum zurückhalten können. Diese Zeitpunkte eignen sich gut für einen Übergang in die anschließende Diskussions-Phase.

Gelegentlich haben Teilnehmende ein Problem, den Begriff der Toleranz fassen zu können. Diese Kontingenz sowie die daraus entstehende Unsicherheit bei den Teilnehmenden ist durchaus gewollt und kann für die späteren Verständigungsprozesse zwischen den Teilnehmenden auch fruchtbar sein. Dennoch kann es in Gruppen aufgrund dessen passieren, dass die „stille Diskussion“ nicht in die Gänge kommt. Als Impuls kann an solchen Stellen auf die Etymologie des Wortes verwiesen werden: Tolerieren entstammt dem lateinischen Wort tolerare, was in seiner Bedeutung so viel heißt wie: erdulden, ertragen, aushalten.

*Sollte sich insgesamt nur ein schleppender stiller Diskussionsprozess entwickeln, weil sich die Teilnehmer*innen scheinbar einig sind oder Scheu haben, die Karten der Kolleg*innen zu verschieben, kann man auch eigene vorbereitete Fälle nachträglich in die stille Diskussion einbringen.*

Phase 5: Diskussion besonders kontroverser Fälle

Die Phase der Diskussion kann auf unterschiedliche Art und Weise eingeleitet werden: In einigen Fällen kann es, wie oben schon erwähnt, dazu kommen, dass die Phase der „stillen Diskussion“ fließend den Übergang zur offenen Diskussion findet, indem die Moderation nach einiger Zeit auf intervenierende Hinweise bezüglich der „Nicht-Sprechen“-Regel verzichtet. In anderen Fällen kann die Moderation bei „Abflauen“ des Umpositionierungsprozesses mit gezielten Fragen zu oft verschobenen Karten Gesprächsimpulse liefern und die Diskussion eröffnen.

Phase 6: Meta-Reflexion und Abschluss der Methode

In einem passenden Moment (z. B.: Abflachen der Diskussion, Diskussionsbeiträge werden redundant, weil alles gesagt wurde) bittet die Moderation die Teilnehmenden, die Diskussion zu unterbrechen und sich einen Schritt aus dem Kreis heraus zu bewegen. In Räumen mit wenig Platz können auch andere Handlungen durchgeführt werden, die eine Distanzierung zum aktuellen Geschehen befördern.

Im nächsten Schritt stößt die Moderation eine Reflexion über den gerade erlebten Prozess an, indem sie die Teilnehmenden bittet, diesen zu beschreiben. Die Moderation kann hier unterstützen, indem sie Sichtweisen vom Standpunkt ihrer externen Beobachtung anbietet:

- Wo sehen Sie grundlegende Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede?
- Was bedeutet das für das gemeinsame Handeln im Bereich der Demokratiebildung?
- Wie gehen wir mit Differenzen um?

Methode 2: Das Vorurteil in mir

Zeit: 60-120 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden sollen eigene Vorbehalte und Vorurteile erkennen und reflektieren und aus welchen Bedürfnissen heraus diese entstehen könnten. Anschließend könnten alternative Umgangsweisen im Umgang mit diesen Bedürfnissen gesammelt werden.

Methode: Selbstreflexion und Bildermethode

Material: Moderationskarten, Stifte, Flipchart, Bilderpräsentation mit einer Sammlung von 5 bis 10 Menschen, wobei auf eine sehr diverse Auswahl der Bilder geachtet werden sollte

Hintergrundinformationen: Die Methode ist angelehnt an Seminare der „Thérapie Sociale“ von Charles Rojzman, welcher diese mit den anwesenden Personen, statt mit Bildern durchführte. (Quelle)

Umsetzung: Im Vorgang dieser Methode ist eine Beschäftigung mit dem Begriff „Gewalt“ sinnvoll, um die Teilnehmenden dafür zu sensibilisieren, welche Auswirkungen Vorurteile und Ablehnung für sie selbst und für andere haben können. Die Methode arbeitet mit Bildern von verschiedenen Menschen und den eigenen positiven und negativen Zuschreibungen zu diesen Menschen.

Die Methode kann als ein Experiment zur Selbstreflexion vorgestellt werden und durchläuft mehrere Phasen.

Ablauf

Phase 1: Einführung

Die Teilnehmenden befassen sich zunächst in Paaren oder kleinen Gruppen für ca. 10 Minuten mit der Frage: „Wo beginnt Gewalt?“ In der anschließenden Auswertung können die Gedanken der Teilnehmenden zusammengetragen und auf einem Flipchart gesammelt werden. Wenn Entsprechendes nicht aus der Gruppe kommt, kann die Moderation Ideen von Charles Rojzman oder Marshall Rosenberg anführen, wonach Gewalt bereits in Gedanken und Worten beginnt, sobald eine Person bewertet, verglichen, ignoriert, abgewertet, ausgegrenzt, herabgewürdigt oder sonst wie nicht respektiert wird. Literatur für eine Vorbereitung hierfür sind u.a.:

- Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation
- Charles Rojzman: Der Haß, die Angst und die Demokratie

Phase 2: Reflexion

Hierauf sollen die Teilnehmenden still über folgende Fragen reflektieren und können, wenn sie möchten, dazu etwas auf Moderationskarten notieren:

- Wann haben Sie selbst eine Form dieser Gewalt erfahren?
- Wo werden diese Arten der Gewalt institutionell angewendet? (Schule, Gefängnis, Sozialamt, ...)
- Wann haben Sie selbst eine solche Form von Gewalt angewendet?

Anschließend können die reflektierten Gedanken geteilt werden, insbesondere zu Frage 2.

Phase 3: Bildermethode

Die Teilnehmenden werden nun eingeladen, sich auf ein Experiment einzulassen. Es gehe dabei um die Bewertung von Menschen. Die Aufgabe besteht darin, aus der Sammlung von Bildern, die gezeigt werden, eine Person zu wählen, welche sie als sehr sympathisch empfinden.

Daraufhin wird den Teilnehmenden eine Bildersammlung von 6 bis 10 verschiedenen Menschen gezeigt. In unseren Erprobungen haben wir Bilder von Personen genutzt, die sich entlang von Diversitätsmerkmalen sehr stark unterscheiden und auch politische Positionierungen klischeehaft abbilden. Nun sollen Eigenschaften oder Adjektive notiert werden, welche sie der ausgewählten Person zuschreiben.

Im nächsten Schritt wird den Teilnehmenden die gleiche Bildersammlung gezeigt, nun mit der Aufgabe eine Person zu wählen, welche sie unsympathisch empfinden. Auch für diese Person sollen anschließend 3 Eigenschaften oder Adjektive notiert werden, welche dieser Person zugeschrieben werden.

Die Bildersammlung wird nun ausgeblendet und es sollen unabhängig von den gewählten Personen die notierten Eigenschaften betrachtet werden, mit der Frage: „Was sagen die notierten Eigenschaften über meine Bedürfnisse und Ängste in sozialen Kontakten aus?“

So könnte bei dem Adjektiv „unfreundlich“ das Bedürfnis nach Freundlichkeit oder Harmonie erkannt werden, bei der Eigenschaft „aggressiv“ ein Bedürfnis nach Harmonie oder das Adjektiv „unberechenbar“ könnte auf ein Bedürfnis nach „Vorhersehbarkeit“ verweisen.

In der anschließenden Auswertungsdiskussion dieser Reflexionsarbeit sollte von den Teilnehmenden oder der Moderation die Erkenntnis formuliert werden, dass unsere Zuschreibungen anderen Menschen gegenüber viel mehr über unsere sozialen Bedürfnisse, Erfahrungen und Ängste aussagen als über die andere Person.

Phase 4: Empathische Begegnung

Um eine empathische Perspektive auf die als unsympathisch empfundene Person zu ermöglichen, könnte man noch einmal die Bildersammlung einblenden und folgende Reflexionsaufgaben geben:

- Was bräuchten Sie, um auf die Person zuzugehen?
- Könnten Sie sich vorstellen, dass diese Person bereits eine Form der Gewalt erfahren hat?
- Was könnten mögliche soziale Bedürfnisse dieser Person sein?
- Unter welchen Umständen könnten Sie sich vorstellen, dieser Person Hilfe anzubieten?

Phase 5: Abschlussdiskussion

Für die abschließende Diskussion zu dieser Methode könnten Fragen auf Flipcharts notiert werden wie:

- „Inwiefern könnten Sie sich vorstellen, die Erkenntnisse dieser Methode anzuwenden?“
- „Was finden Sie an dieser Methode schwierig im Bezug auf das tägliche Leben?“
- „Sehen Sie Möglichkeiten, diese Methode im Bildungskontext einzusetzen?“

Die Teilnehmenden können sich für etwa 15 Minuten frei im Raum bewegen und ihre Kommentare auf die Poster schreiben. Anschließend finden sich alle wieder im Stuhlkreis zusammen und betrachten und diskutieren die Resultate auf den Postern.

Methode 3: Pöbelcafé

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden haben erlernte Handlungsstrategien in einer Gruppenübung angewandt.

Methode: Argumentationstraining

Material: Stoppuhr

Hintergrundinformationen: Diese Methode wurde im Team Politische Bildung bei ARBEIT UND LEBEN Sachsen e.V. entwickelt und selbst in abgewandelter Form regelmäßig in Pausen angewandt, um Handlungssicherheit zu üben.

Umsetzung: Die Teilnehmenden üben die erlernten und diskutierten Handlungsstrategien in 3er Gruppen. Hierbei gibt es drei Rollen, die nacheinander gewechselt werden, sodass jede Person zum Schluss jede Rolle eingenommen hat.

Ablauf

Phase 1: Sammeln von Strategien

Zu Beginn sammeln die Teilnehmenden zu zweit, in kleinen Murmelgruppen, auf einem Poster oder auf Moderationskarten Strategien, welche in Konfliktsituationen deeskalierend und klärend wirken können. Nach einer Bearbeitungszeit von ca. 10 Minuten werden die gesammelten Ideen in der Gruppe vorgestellt und wenn nicht bereits auf Postern lesbar, an einer Tafel oder Flipchart festgehalten.

Phase 2: Vorbereitung auf „Pöbelgespräche“

Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen, sodass bestmöglich alle in einer 3er Gruppe sind. Hier gibt es drei Rollen, die nacheinander durchgewechselt werden. Jede Person soll zum Schluss jede Rolle einmal durchlaufen haben.

- a. Pöbler*in: In dieser Rolle versucht die Person ihr Gegenüber durch Aussagen zu provozieren. Sie pöbelt. Es sollen keine Beleidigungen genutzt werden, dafür aber populistische, polarisierende Aussagen getroffen werden.
- b. Strateg*in: In dieser Rolle wendet die Person Strategien an, die versuchen sollen, ein gemeinsames Miteinander zu ermöglichen. Das heißt, nicht nachzugeben aber zu versuchen, den geringsten gemeinsamen Nenner zu finden oder den eigenen Standpunkt so klarzumachen, dass er vom Gegenüber akzeptiert wird. Das Ziel ist damit eine De-Polarisierung.
- c. Beobachter*in: Die dritte Person beobachtet die Gesprächssituation und schaut, welche Strategien die beiden Rollen nutzen: Wie wird polarisiert? Was sind die Strategien zur De-Polarisierung? Was hat funktioniert?

Phase 3: Arbeit in Kleingruppen

Die Teilnehmenden stoppen nach Auftragsklärung die Uhr. Die Gesprächssituation dauert jeweils 3 Minuten, danach wird in der Gruppe ca. 2 Minuten durch die Beobachtung ausgewertet. Dann wird gewechselt, bis alle einmal jede Rolle hatten. Je nach Gruppe können hierfür Themen vorgeschlagen werden, um den Prozess der Themenfindung in den Kleingruppen zu verkürzen. Wichtig ist hierbei, dass die Themen nicht zu emotional geladen, zugleich aber relevant für die Teilnehmenden sind, um eine dynamische Simulation einer „Pöbelsituation“ zu ermöglichen.

Phase 4: Auswertung

Zum Abschluss der Übung gibt es eine Auswertung im Plenum mit folgenden Fragen:

- Wie haben sich die jeweiligen Rollen angefühlt?
- Was ist in den einzelnen Rollen aufgefallen?
- Welche Strategien zur De-Polarisierung habt ihr genutzt? Was hat funktioniert, was nicht?

Die Antworten können von den Referierenden auf Plakaten festgehalten werden und ergänzen eventuelle Strategien.

Die Referierenden laden die Teilnehmenden zum Abschluss ein, solche Gesprächssimulationen regelmäßig mit anderen Personen zu üben, um Handlungssicherheit zu bekommen.

Alternative

*In manchen Gruppen funktioniert die Methode nicht, da einige sich nicht oder nur sehr schwer in die verschiedenen Rollen hineinversetzen können. Alternativ können 2 Personen vor der Gruppe in je einmal die Rolle der pöbelnden Person und der Strateg*in einnehmen. Die anderen Teilnehmenden rutschen somit in die Rolle der Beobachtung. Die Auswertung findet dann im Plenum statt.*

Diese Alternative haben wir beispielsweise hin und wieder mit Kaffee am Ende der freitäglichen Mittagspause durchgeführt.

Methode 4: Einfach Zuhören

Zeit: 20 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden haben durch die Übung die Wirkung der Impulskontrolle erfahren und auch die Wirkung, wenn jemand einfach nur zuhört.

Methode: 2er Gespräche

Material: Visualisierung der Gesprächsfragen

Umsetzung: Die Teilnehmenden arbeiten in 2er Gesprächen zusammen. Hier gibt es 2 Rollen, die abwechselnd eingenommen werden. Für je 5 Minuten spricht eine Person über den Umgang mit aktuellen Herausforderungen, während die andere Person einfach nur zuhört. Die 5 Minuten werden meist als sehr unangenehm empfunden für die Person, die spricht. Auch das soll ausgehalten werden.

Gewöhnlich sind unsere Sprechanteile kürzer. Oft passiert es, dass wir es schaffen, 2-3 Minuten kontrolliert und strukturiert sprechen. Danach beginnen das assoziative Sprechen und die Gesprächsinhalte werden häufiger emotionaler. Gleichzeitig erfahren die Teilnehmenden die Wirkung des reinen Zuhörens, das oft mit einer Impulskontrolle verbunden ist.

Ablauf

Phase 1: Vorbereitung

Als Hinführung zum Thema kann die Moderation fragen, was die Teilnehmenden unter dem Begriff „Pöbeln“ verstehen, wie sie diesen definieren würden und ob sie bereits Situationen erlebt haben, welche sie als Pöbels beschreiben würden. Es wird versucht, eine gemeinsame Klärung und typische Merkmale zusammenzutragen, wie das Springen von einem Thema zum anderen, die Einseitigkeit der Darstellung oder die Vermeidung

von Handlungsoptionen oder der Betrachtung der eigenen Verantwortung. Die Teilnehmenden finden sich zu zweit zusammen und wählen ein Thema, über das sie sprechen wollen. Es kann hilfreich sein, wenn die Moderation mögliche Themen vorschlägt. Wichtig ist dabei, dass die Themen die Teilnehmenden wirklich interessieren. Als Hilfestellung werden Fragen dazu so visualisiert, dass alle diese einsehen können:

- Was löst das (die aktuellen Herausforderungen oder ein spezifisches Thema) in mir und meinem Umfeld aus?
- Wie gehe ich mit den Emotionen um? Lasse ich diese zu?
- Was sind Strategien, die ich bei Menschen in meinem Umfeld wahrnehme?
- Wie hilfreich erachte ich diese für mich und die Gesellschaft?
- Was brauchen wir als Gesellschaft?

Diese Fragen sind lediglich als Inspiration gedacht und müssen nicht alle besprochen werden.

Phase 2: Sprechen und Zuhören

Es gibt 2 Rollen, die nach der ersten Runde gewechselt werden, sodass jede Person jede Rolle erfahren hat. Jede Runde geht 5 Minuten.

- a. Sprecher*in: Die Person spricht über die aktuellen Herausforderungen. Die Fragen dienen hierbei als Unterstützung. Es können aber auch andere Aspekte des Themas angesprochen werden, je nachdem was die Person emotional berührt.
- b. Zuhörer*in: Die Person hat die Aufgabe einfach nur zuzuhören. Sie darf maximal durch Mimik auf die Aussagen reagieren, aber nicht sprechen. Es kann für die zuhörende Person hilfreich sein, auf die eigenen Emotionen zu achten, welche dabei aufsteigen. Wenn diese sehr stark sind, wäre auch das Notieren dieser Emotionen eine Option.

Phase 3: Auswertung

Nachdem beide Runden durchgeführt wurden, gibt es eine Auswertung im Plenum:

- a. Wie ging es euch in der jeweiligen Rolle? Wie hat es sich angefühlt?
- b. In welchen Kontexten machen wir das – einfach mal zuhören?
- c. Was glaubt ihr, wie können sich so Gesprächssituationen ändern, die sehr aufgeheizt sind? Denkt gern an Beispiele aus eurem (Berufs-)Alltag.
- d. Wo liegen für euch persönlich die Grenzen einer solchen Herangehensweise?

Alternative

Die Methode eignet sich besonders gut zur Nachbereitung einer gezielten Emotionalisierung¹, beispielsweise durch ein Video oder Social-Media-Beiträge. Hierzu wird den Teilnehmenden das Medium präsentiert und sie sprechen anschließend mithilfe dieser Methode über die Veränderung ihrer Emotionen. Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass diese Methode an einer solchen Stelle sehr positiv bewertet wurde, da so jede Person über die wahrgenommene emotionale Veränderung spricht und hiermit gleichzeitig eine Entlastung stattfinden kann.

¹ Hier verweisen wir gern auf unsere Handreichung „Emotionen im Raum. Erkenntnisse aus dem Projekt „Kompetent Emotional. Chancen und Risiken von Emotionen für die politische Bildung“.

Fragen zur Bearbeitung der Emotionalisierung können in diesem Fall sein:

- Was wurde durch das Medium in mir ausgelöst?
- Wo spüre ich eine Reaktion im Körper?
- Welche Gedanken kommen mir?
- Welche Bedürfnisse erkenne ich in mir?

Methode 5: Polarisierung begegnen

Zeit: 60-120 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden sollen die Gelegenheit erhalten, in Kontakt mit Menschen zu kommen, die eine entgegengesetzte Position vertreten, eventuell verbindende Gemeinsamkeiten zu finden sowie Gründe für die entgegengesetzte Positionierung zu hören.

Methode: Positionierung, aktives Zuhören

Material: Klebeband oder Kreide, eventuell Flipcharts zum Notieren von Thesen

Hintergrundinformationen: Diese Methode ist eine Abwandlung vom Positionierungsbarometer und wurde auf diese Weise von Charles Rojzman in der von ihm entwickelten „Thérapie Sociale“ angewendet, bei der er Bürger*innen aus einem Stadtteil zu relevanten, polarisierten Fragen der Kommunalpolitik einlädt und auf diese Weise ins Gespräch bringt.

Umsetzung: Die Methode kann als Hauptmethode eines Seminars genutzt werden oder auch spontan eingesetzt werden um stark polarisierten Themen zu begegnen. Voraussetzung ist jedoch, dass Vertreter*innen beider oder verschiedener Parteien anwesend sind, im Idealfall ist die Gruppe ungefähr gleich verteilt.

Ablauf

Phase 1: Einführung

Es wird eine Linie im Raum gezogen, mit Klebeband oder Kreide, wobei eine Seite anhand eines grünen Papiers, eines Plus-Symbols oder mit einem Daumen nach oben als Seite der Zustimmung und die andere entsprechend als Seite der Ablehnung markiert wird. Als nächstes wird eine polarisierende, relativ einfache These für alle hörbar vorgelesen, wie z.B. „Ich bin für die Zuwanderung von Migranten*innen nach Deutschland“, „Ich bin gegen Privat-PKWs im Stadtbereich“, „Ich bin gegen den Verkauf von Fleisch aus Massentierhaltung“, „Ich bin für Waffenlieferungen im Kampf gegen Diktatoren“ u. Ä.

Die Teilnehmenden werden daraufhin gebeten, sich entsprechend auf einer Seite im Raum zu positionieren. Bei dieser Methode wird nicht auf Nuancen in der Positionierung geachtet, wobei dies eine mögliche Spielart sein könnte.

Wenn sich alle Teilnehmenden zur genannten These positioniert haben, bittet die Moderation diese sich mit einer Person aus der gegenüberliegenden Positionierung zusammenzufinden. Wenn hierbei die Anzahl der Teilnehmenden in den beiden Gruppen sehr ungleich ist, könnten sich auch Dreiergruppen finden, wobei hierbei insbesondere um Rücksichtnahme und Einhaltung der Regeln gebeten wird.

Phase 2: Das Finden von Gemeinsamkeiten

Die Paare erhalten nun die Aufgabe, sich drei Fragen aus einer Sammlung von Fragen auszuwählen:

- Was sind Dinge, die dich im Alltag glücklich machen?
- An welchen Orten in deiner Stadt bist du am liebsten?
- Was sind Eigenschaften, die du an den Menschen in deinem Leben besonders schätzt?
- Erinner dich an eine Situation, in der dir ein Freund oder Familienmitglied sehr geholfen hat.
- Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der dir jemand einen Fehler verziehen hat und du dafür sehr dankbar warst?
- Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du jemandem verziehen hast, obwohl es dir zunächst sehr schwer fiel?

Je nach Thema des Seminars können hier andere Fragen vorbereitet werden.

Die Teilnehmenden sollen in dieser Phase die Chance erhalten, verbindende Elemente zu finden und zu notieren.

Phase 3: Gründe für die Positionierung

In dieser Phase erhalten die Teilnehmenden den Auftrag, sich drei Erfahrungen zu notieren, welche eine Ursache für sie darstellen, weshalb sie sich auf ihrer jeweiligen Seite im Raum positionieren. Anschließend lesen sich die Teilnehmenden gegenseitig ihre Erfahrungen vor, wobei sie diese nicht kommentieren oder bewerten sollten. Die Moderation ermutigt die Teilnehmenden daher im Vorfeld empathisch auf die Erfahrungsberichte zu reagieren und sich darauf einzulassen, die Erfahrungen der anderen Person anzuerkennen, ernst zu nehmen und nachzuempfinden. Eventuell ist es möglich, noch weitere Fragen zu der erlebten Situation zu stellen.

Insbesondere bei stark emotional aufgeladenen, polarisierten Themen kann dies für die Teilnehmenden sehr anspruchsvoll sein. Eine hilfreiche Aufgabenstellung beim aktiven Zuhören kann sein, die eigenen Emotionen, die auftreten, während man den Gründen der anderen Person für die Positionierung zuhört, zu reflektieren und schriftlich festzuhalten.

Phase 4: Auswertung

Die Teilnehmenden werden anschließend gebeten, in einem Stuhlkreis Platz zu nehmen. Die Erfahrungsberichte und Gründe für die Positionierung sollten nicht besprochen werden. Jedoch sollte Raum für eine emotionale Auswertung gegeben werden, mit der Frage: „Wie haben Sie sich beim Sprechen über eigene Erfahrungen und beim Zuhören der Berichte gefühlt?“. Hilfreich könnte hierfür eine Emotionsliste sein, welche den Teilnehmenden eine Hilfestellung für das Ausdrücken der Gefühle sein kann. Die wichtigste Aufgabe der Moderation ist hierbei, etwaige Bewertungen, Urteile oder Angriffe sofort aufzufangen und zurück zur Frage nach den Emotionen zu lenken: „Wie haben Sie sich dabei gefühlt?“

Erfahrungsgemäß wirkt diese Methode - trotz des Konfliktpotentials - aufgrund der langsamen Hinführung und der klaren Regeln des nicht Bewertens und aufgrund des Fokus auf die eigenen Emotionen deeskalierend und Verständnis fördernd, was von der Moderation durch gezielte Fragestellung und Hervorhebung positiver Erfahrungen unterstützt werden kann.

Methode 6: Kugellager

Zeit: 20-40 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden kommen mit verschiedenen Perspektiven in Kontakt und formulieren ihre eigenen Ansichten. Es soll zudem ein Meinungs austausch innerhalb der ganzen Gruppe stattfinden.

Methode: Partner*innendiskussion

Material: Flipchart oder Präsentation zur Visualisierung der Diskussionsthemen, ein akustisches Signal

Hintergrundinformation: Diese Methode ist in etwas anderer Form bekannt als Speeddating.

Ablauf

Phase 1: Vorbereitung

Wichtige Voraussetzung bei der Durchführung der Kugellager-Methode ist eine gerade Anzahl an Teilnehmenden. Zu Beginn werden zwei Sitzkreise gebildet, ein Innen- und ein Außenkreis, sodass alle Teilnehmenden eine Person gegenüber haben. Zuvor muss die Moderation eine oder mehrere Fragen oder Thesen vorbereiten. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass die Themen interessant für die Teilnehmenden sind, jedoch nicht zu stark polarisieren.

Phase 2: Diskussion

Anschließend wird die erste Diskussionsthese sichtbar gemacht. Mit einem akustischen Signal wird das Zweiergespräch freigegeben. Die Teilnehmenden tauschen sich mit ihrem*ihrem Partner*in über das Thema aus. Nach einigen Minuten (1-3 Minuten) gibt die Moderation erneut ein akustisches Signal, die Teilnehmenden des Innenkreises rutschen daraufhin zwei Plätze im Uhrzeigersinn weiter. Mit dem*der neuen Partner*in können die Teilnehmenden dann erneut über das Thema diskutieren. Hierbei bietet es sich an, Differenzierungsmöglichkeiten zu nutzen und dabei z.B. introvertierten oder unsicheren Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, erst zuzuhören und anschließend selbst zu sprechen.

Hinweise

Diese Methode hilft, eine Diskussion aus dem Plenum auszulagern und bietet den Teilnehmenden einen überschaubaren Rahmen, sich zu schwierigen emotionalen Themen zu öffnen und eine Möglichkeit, ihre Arbeitsergebnisse vorzustellen, ohne sich dabei vor der ganzen Gruppe präsentieren zu müssen.

Alternative

*Diese Methode kann mit dem Namen Speeddating auch ohne Sitzkreis durchgeführt werden. Die Teilnehmenden laufen dann frei im Raum umher und suchen sich ihre Gesprächspartner*innen selbst, wobei zu beachten ist, dass sich die Teilnehmenden nur einmal zusammenfinden dürfen.*

Phase 3: Auswertung

Anschließend finden sich alle Teilnehmenden wieder im Stuhlkreis zusammen und bekommen die Gelegenheit, über ihre geführten Gespräche zu sprechen. Um die Diskussion anzuregen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie hast du dich während der Unterhaltungen gefühlt?
- Welche Perspektiven waren dir neu? Welche waren vertraut?
- Gab es Perspektiven, bei denen du einen Widerstand hattest? Wie hast du reagiert?

...oder ähnliche Fragen.

Die Moderation kann diese Erfahrungen festhalten und visualisieren. Ziel ist es hierbei, den Fokus weg von der Frage, ob eine Perspektive richtig oder falsch sei, und stattdessen auf den Umgang mit anderen Meinungen zu richten.

Methode 7: Sechs Denkhüte

Zeit: ca. 45 Minuten

Ziel: Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, unterschiedliche Blickwinkel auf ein Thema einzunehmen, komplexe Zusammenhänge zu verstehen und sinnvoll zu ordnen sowie Problemlösungsansätze erarbeiten

Methode: Gruppendiskussion

Material: 6 verschiedenfarbige Hüte oder Kleiderstücke

Hintergrundinformationen: Diese Methode wurde 1986 von Edward de Bono ursprünglich als Kreativitätstechnik entwickelt. Die Farben sind dabei frei wählbar und die Hüte können auch durch andere Kleidungsstücke oder Masken ersetzt werden.

Umsetzung: Die Methode ist gut geeignet für Diskussionsvorbereitungen. Die sechs Denkhüte repräsentieren sechs verschiedene Blickwinkel, mit denen ein Thema betrachtet werden kann. Die „Denkhüte“ im Sinne von Denkrichtungen auf ein Thema werden nacheinander „aufgesetzt“. Aus sechs Blickwinkeln wird eine Problematik systematisch betrachtet.

Ablauf

Phase 1: Vorbereitung

Zu Beginn kann ein Thema anhand eines Textes, einer Präsentation oder mithilfe einer Online-Recherche eingeführt werden. Anschließend werden die verschiedenen Perspektiven der Hüte vorgestellt:

Der weiße Denkhut: Analytisches Denken

Dieser Hut steht für analytisches, neutrales Denken. Während dieser Denkhut getragen wird, beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Zahlen, Daten und Fakten. Sie bilden sich kein Urteil, sondern betrachten ein Thema wertfrei.

Der rote Denkhut: Emotionales Denken

Der rote Hut stellt subjektives, emotionales Denken dar. Die Teilnehmenden beschreiben hier ihre Gefühle hinsichtlich des Themas. Diese dürfen sich auch widersprechen. Die Teilnehmenden sollen hier zu einem persönlichen Urteil kommen.

Der gelbe Denkhut: Optimistisches Denken

Dieser Hut repräsentiert den realistischen Optimismus. Die Teilnehmenden sammeln alle positiven Aspekte und Argumente des Themas. Auch Vorteile und Chancen sollen hier beschrieben werden.

Der schwarze Denkhut: Pessimistisches Denken

Hier werden nun alle Nachteile, Gefahren und Risiken benannt. Wichtig ist dabei, dass die Argumente einen Bezug zur Realität haben und wahrscheinlich sind. Dabei sollen die Teilnehmenden für sie wichtige Aspekte einer Thematik kritisieren.

Der grüne Denkhut: Innovatives Denken

Diese Denkweise beschäftigt sich mit neuen Ideen und Lösungsansätzen. Die Vorschläge können dabei kreativ sein. Alle Ideen der Teilnehmenden sollen aufgeschrieben werden, ohne diese zu bewerten. Auch solche Ideen, die zunächst unrealistisch scheinen, werden hier eingebracht.

Der blaue Denkhut: Ordnendes Denken

Die blaue Farbe steht für strukturierendes Denken. Zuvor gesammelte Ideen, Gedanken und Einwände werden nun in eine sinnvolle Ordnung gebracht. So entsteht ein strukturierter Überblick über die Gesamtthematik. Die Teilnehmenden lesen den Text und schreiben Stichpunkte und mögliche Argumente heraus.

Phase 2: Diskussion

Die Teilnehmenden erhalten nun den Auftrag sich für 5 Minuten den ersten der sechs Denkhüte „aufzusetzen“. In diesen 5 Minuten sollen die Teilnehmenden die Thematik aus dem ersten Blickwinkel heraus betrachten. Alle Gedanken dokumentieren die Teilnehmenden stichpunktartig. Die Reihenfolge kann dabei frei gewählt werden. Am sinnvollsten ist es jedoch, den „Blauen Hut“ zuletzt zu verwenden, da dieser die Ergebnisse der anderen Denkrichtungen strukturiert.

Die Hüte werden dann nach je 5 Minuten gewechselt, bis jeder Denkhut von allen Teilnehmenden einmal bearbeitet wurde. Dieser Teil der Methode dauert entsprechend insgesamt 30 Minuten. Sollten die Teilnehmenden nach einer kompletten Runde weitere Ideen haben, kann optional eine zweite Runde durchgeführt werden. Dies verlängert die Methode jedoch.

Zum Abschluss werden die Notizen im Plenum zusammengetragen und auf einem Flipchart festgehalten. Diese Methode eignet sich auch als Grundlage für eine weitere Diskussion.

Alternative

Diese Methode kann auch als Gruppenarbeit durchgeführt werden. Die Gruppen werden vor der Bearbeitung des ersten Denkhuts gebildet und die Teilnehmenden suchen gemeinsam nach Ideen entsprechend der Denkhüte.

Quellen

Im Zeichen von Pandemie und Populismus: Polarisierung in Deutschland, Uwe Jun, in „Bürger & Staat“ Landeszentrale, für politische Bildung Baden Württemberg, 2021

<https://tu-dresden.de/gsw/phil/powi/joddid/shop/shop/direkt-nutzen/riesenarbeitsblaetter-1/plakat-nr-20-wo-endet-der-dialog> (12 2023)

<https://www.bmi.bund.de/DE/themen/heimat-integration/gesellschaftlicher-zusammenhalt/gesellschaftlicher-zusammenhalt-node.html>

Ein Projekt von Studierenden der Universität Koblenz-Landau Link zum Sammelband: https://politische-bildung.rlp.de/fileadmin/files/downloads/Barth-Schimbold/2020/Aktuell_SammelbandRessourcen-Doppelseiten-27022020.pdf

Link zur Webseite: <https://wp.uni-koblenz.de/ressourcenundkonflikte/>

Idee zur Methode: <https://kreativitätstechniken.info/die-6-denkhute-von-de-bono/>

https://www.buergerundstaat.de/4_21/polarisierung.pdf (Franziska Heinze; Polarisierung als Herausforderung für die politische Bildung)

<https://www.wzb.eu/de/publikationen/wzb-mitteilungen/polarisierung-und-gesellschaft/polarisierung-als-gesellschaftliche-signatur> (Wolfgang Merkel; Polarisierung als gesellschaftliche Signatur)

<https://lesen.oya-online.de/texte/2378-demokratie-ist-konflikt.html> (Anne Wiebelitz)

Foto Titelseite: [photobank/#324798425/stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com/detail/stock-photo/324798425)

Impressum

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V. Egelstraße 4 04103 Leipzig
Telefon 0341 710050 E-Mail info@arbeitundleben.eu
Web www.arbeitundleben.eu

Verantwortlich Miro Jennerjahn

Autor Marc Scheibner

Redaktion ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V.

Druck www.wir-machen-druck.de, Backnang

Stand Dezember 2023

Herausgeber

ARBEIT UND LEBEN Sachsen e. V.

Egelstraße 4 - 04103 Leipzig

Telefon 0341 71005-0

E-Mail info@arbeitundleben.de

Web www.arbeitundleben.eu

Förderung

SACHSEN



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
mit Steuermitteln auf Grundlage
des vom Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.