

Gegen Vergessen  
Für Demokratie e.V.

4  
2025

# GVFDD THEMA



## Kommunikation

Was ist zivile Streitkultur?

Trainings für demokratische  
Kommunikation

Die Kunst des Zuhörens



## Erinnern, inspirieren und trainieren für ein Zusammenleben mit Offenheit und Respekt: Gegen Vergessen – Für Demokratie!

**Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. ist ein Netzwerk für Menschen, die für eine demokratische Gesellschaft und gegen Extremismus eintreten. Vertreten sind viele unterschiedliche gesellschaftliche Gruppen, Parteien und Altersklassen. Sie diskutieren miteinander, engagieren sich in der historisch-politischen Bildung oder unterstützen den Verein finanziell:**

- Mehr als **2.300 Mitglieder** und **40 regionale Arbeitsgruppen** organisieren jährlich Hunderte Veranstaltungen im Bereich der Erinnerungsarbeit und der Demokratieförderung.
- Die **Berliner Geschäftsstelle** hilft mit Bildungs- und Beratungsangeboten, die Diskussionskultur und den Zusammenhalt zu stärken.
- Der **überparteiliche Vorstand** trägt gemeinsame Forderungen und Ideen in die Politik.

**Unsere Geschichte zeigt: Demokratie ist wichtig – aber nicht selbstverständlich!**

» Und hier ist  
Gegen Vergessen –  
Für Demokratie e.V.  
zu finden:



Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V., Stauffenbergstraße 13-14, 10785 Berlin  
Telefon (0 30) 26 39 78-3, [info@gegen-vergessen.de](mailto:info@gegen-vergessen.de)  
Kontakt zur Redaktion: [redaktion@gegen-vergessen.de](mailto:redaktion@gegen-vergessen.de)

Vorsitzender: Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Andreas Voßkuhle  
Stellvertretende Vorsitzende: Iris Gleicke, Christine Lieberknecht, Cem Özdemir, Linda Teuteberg  
Ehrenvorsitzender: Bundespräsident a.D. Joachim Gauck

Titelfoto: Eine Veranstaltung mit dem Format Sprechen & Zuhören. © Mehr Demokratie e.V.

Redaktion: Liane Czeremin, Larissa Bothe, Dr. Dennis Riffel, Olga Dietze, Zoë Schütte, Anna Hattler, Dr. Michael Parak (V.i.S.d.P.)  
Lektorat: Ines Eifler, Görlitz  
Gestaltung: Atanassow-Grafikdesign, Dresden  
Druck: B&W MEDIA-SERVICE Werbe- und Verlagsgesellschaft mbH  
ISSN 2944-8476

Die Zeitschrift wird auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt, CO<sub>2</sub>-Emissionen werden kompensiert.

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen keine Meinungsäußerung der Redaktion oder des Vereins dar.  
Die Redaktion überlässt die Entscheidung über eine Verwendung gendergerechter Sprache den Autorinnen und Autoren.

Gefördert vom

im Rahmen des Bundesprogramms



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

Demokratie **leben!**



Foto: Klaus Polkowski



## Liebe Freundinnen und Freunde von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.,

Die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, hat entscheidende Auswirkungen auf unser gesellschaftliches Zusammenleben. Sprache kann als Waffe eingesetzt werden und damit bestehende Konflikte eskalieren, sie kann aber auch als Brücke zu mehr Verständigung dienen. Gerade in Zeiten schwieriger Konfliktlagen und zunehmender Polarisierung ist es wichtig, Formen der Kommunikation zu finden, die einen wertschätzenden Umgang miteinander ermöglichen. Dabei ist die große Politik gefragt, aber auch wir alle in unserem jeweiligen Umfeld.

Es geht darum, dass wir respektvoll miteinander sprechen. Es geht aber auch darum, dass wir überhaupt miteinander reden, und zwar auch mit Menschen, deren Ansichten wir ablehnen. Ohne die Bereitschaft, sich zu öffnen, zuzuhören und konstruktiv zu streiten, funktioniert unsere demokratische Gesellschaft nicht.

In diesem Themenheft werden unterschiedliche Aspekte einer konstruktiven Kommunikation im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Konflikten beleuchtet. Es geht um eine zivile Streitkultur, um Empathie, um das Gespräch über unsere Werte, ums Zuhören und nicht zuletzt um die Rolle von Emotionen.

Es stimmt mich hoffnungsfroh, dass viele Menschen die Bedeutung der Kommunikation für die Demokratie erkennen und sich darum bemühen, ihre kommunikativen Fähigkeiten zu trainieren und weiterzuentwickeln. So treffen die Kommunikationstrainings des Vereins Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. seit mehr als zehn Jahren auf ein überwältigendes Interesse.

Die meisten Menschen wissen, dass eine gelungene Kommunikation von vielen Faktoren abhängt. Auch für Profis ist es unmöglich, immer alles richtig zu machen. Deshalb halte ich es für problematisch, dass jeder öffentliche Fehltritt in den sozialen Medien potenziell eine hasserfüllte Welle der Empörung oder ätzenden Spott nach sich zieht. Um diesen ungnädigen Mechanismus zu durchbrechen, brauchen wir auch etwas mehr Nachsicht, etwas mehr Wohlwollen in der Debatte.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Andreas Voßkuhle

## **ESSAY** 5

Was ist zivile Streitkultur?

## **FAKTEN** 11

Emotionen und Empathie  
beeinflussen unser Denken

## **GUTE BEISPIELE** 15

Einsteigen und Mitreden

Kontrovers vor Ort.  
Fakten – Thesen – Argumente

## **BLOG** 18

Auf Wertewanderung  
in Luckenwalde

## **ESSAY** 9

Demokratische Kommuni-  
kation will gelernt sein

## **INTERVIEW** 12

Sprechen & Zuhören –  
für mehr gegenseitiges  
Verständnis

## **MEDIENTIPPS** 16

Zuhören. Die Kunst  
sich der Welt zu öffnen

Podcast  
HALT@ZUSAMMEN! –  
IM KONFLIKT 17

## **MEINUNG** 20

Emotionen in der  
politischen Kommunikation?

# Was ist zivile Streitkultur?

Joachim Detjen

## 1. Streit – Konflikt – Kultur – Zivilität

Wenn man wissen möchte, worin eine zivile Streitkultur besteht, ist es ratsam, sich zu Beginn Klarheit über die Bestandteile der Wortverbindung zu verschaffen. Es zeigt sich schnell, dass neben den Begriffen „Streit“, „Kultur“ und „Zivilität“ noch ein weiterer Begriff dazugehört, nämlich „Konflikt“. Was also bedeuten diese vier Begriffe?

Beginnen wir mit dem Streit bzw. dem *Streiten*. Das Streiten ist die Auseinandersetzung mit einem Gegner über einen Gegenstand. Es geht beim Streiten nicht nur, aber doch häufig um politische Themen. Denn die Politik berührt das Leben der Menschen. Und hinsichtlich Interpretation und Ausgestaltung von Politik gibt es nun einmal unterschiedliche Vorstellungen.

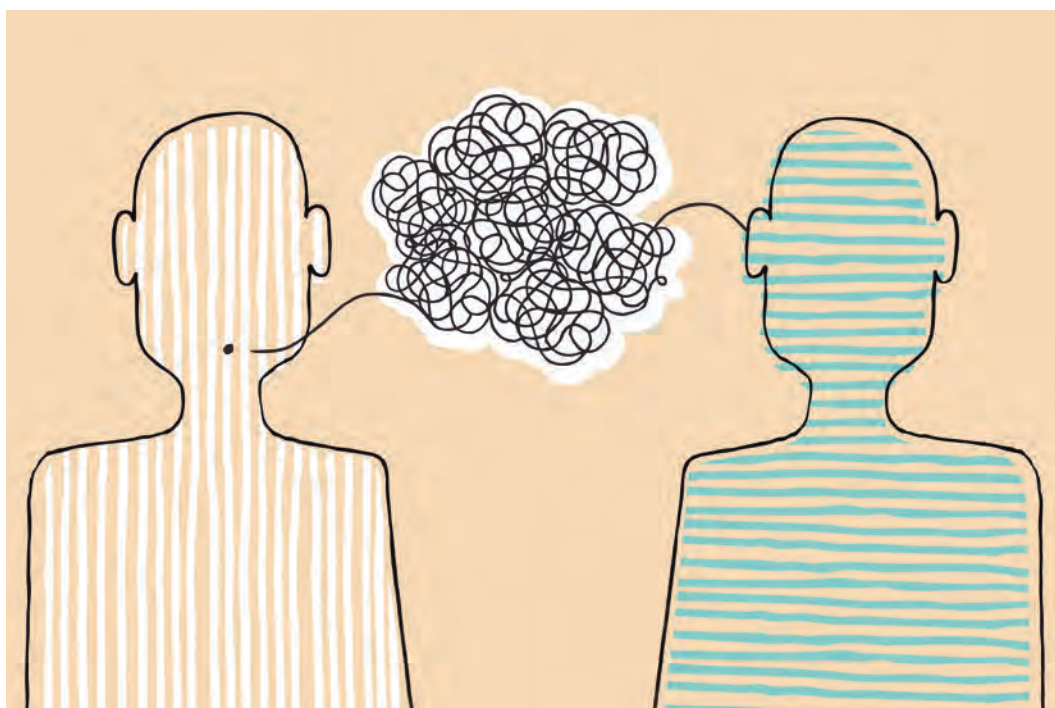
Das Streiten kann sehr verschiedene Formen annehmen: Sie reichen von der um Sachlichkeit bemühten Auseinandersetzung über das engagiert, vielleicht sogar erregt geführte Wortgefecht bis hin zur Beschimpfung des Kontrahenten oder zur Errichtung von Drohkulissen zur Einschüchterung des Gegners. In zugespitzten Situationen kann ein Streit sogar in Handgreiflichkeiten ausarten.

*Der Grund für Konflikte und Streit liegt in der Verschiedenheit – der Heterogenität – der Menschen.*

### Im Hintergrund steht ein Konflikt

Den Hintergrund eines Streits bildet in der Regel ein *Konflikt*. Das Wort stammt aus dem Lateinischen, wo es die Bedeutung von Zusammenstoß hat. Ein Konflikt ist mithin eine durch das Aufeinanderprallen widerstreitender Positionen entstandene schwierige Situation, die zum Zerwürfnis führen kann. Dies muss allerdings nicht zwangsläufig geschehen. Konflikte können nämlich so beschaffen sein, dass sie sich mithilfe von Kompromissfindungen regeln lassen. Sie können freilich auch so tiefgreifend sein, dass keine Aussicht auf Einigung besteht. Interessen- und Gemeinwohlkonflikte lassen am ehesten Kompromisse zu. Schlechter sieht es bei Kulturkonflikten aus. Diese zeichnen sich durch tiefgreifende Differenzen von Weltansichten und moralischen Ordnungsvorstellungen aus. Hier kommt es zumeist nicht zu einem Aufeinanderzugehen der Beteiligten.

Grafik: 0AdobeStock\_55868875, Quelle: CurvaBezier | stock.adobe.com



Hinter dem Begriff der Zivilität steht die Erwartung, dass es beim Streiten gesittet zugeht.

Der Grund für Konflikte und Streit liegt in der Verschiedenheit – der Heterogenität – der Menschen. Menschen denken unterschiedlich und haben individuelle Bedürfnisse und Wünsche. Deshalb sind Konflikte und Streit eine Realität in jeder sozialen Beziehung. Man könnte auch sagen: Die dem Menschen gegebene Freiheit führt gleichsam automatisch zur Uneinigkeit, zum Dissens. Kurzum: Konflikte und Streit sind nichts Außergewöhnliches. Es wäre vielmehr außergewöhnlich, wenn stets Einigkeit herrschen würde.

#### Streitkultur basiert auf Regeln und Werten

Was bedeutet nun *Kultur*? Kultur ist zunächst ein beschreibender Begriff. Er bezieht sich auf Denk- und Verhaltensweisen sowie dahinter liegende Werte einer Gesellschaft. Das Wort „Streitkultur“ bezeichnet dann die Art und Weise, wie die Angehörigen einer Gesellschaft ihre verbalen Auseinandersetzungen typischerweise führen.

Man kann Kultur aber auch als normativen Begriff verstehen. Gerade auf dem sensiblen und zugleich hoch explosiven Feld des politischen Streitens sollte man nicht auf normative Vorgaben verzichten. Allgemeine Zustimmung dürfte wohl finden, dass beim Streiten Regeln und Werte der Demokratie möglichst zu respektieren sind. Was das im Einzelnen bedeutet, darüber kann natürlich gestritten werden.

Hinter dem Begriff der *Zivilität* steht die Erwartung, dass es beim Streiten gesittet zugeht. Dazu gehört, dass die Streitbeteiligten einander respektieren und sich um Höflichkeit bemühen. Wenn es in einem Streit hoch hergeht, fällt es jedoch nicht leicht, diese Zivilität aufrechtzuerhalten.

#### 2. Meinungen – Meinungsverschiedenheiten – Meinungsäußerungsfreiheit

Beim Streiten stehen sich *Meinungen* gegenüber. Was sind nun Meinungen? Die Antwort lautet: Wer eine Ansicht, eine Einschätzung oder ein Urteil über einen Gegenstand äußert, vertritt eine Meinung. Entscheidend für den Charakter einer Aussage als Meinung ist die wertende Stellungnahme.

Häufig ist uns gar nicht bewusst, wie viele Faktoren den Prozess der Meinungsbildung beeinflus-

sen. Dazu gehören unser realer Kenntnisstand über den Streitgegenstand, unsere soziale Herkunft, unsere weltanschaulichen Überzeugungen und nicht zuletzt unser emotionaler Zustand.

Damit unterscheidet sich eine Meinung deutlich von einer *Tatsachenbehauptung*. Bei dieser steht die Beziehung zwischen Aussage und Wirklichkeit im Vordergrund, während unsere Subjektivität zurücktritt. Eine Tatsachenbehauptung stellt also etwas als objektiv gegeben dar – als etwas, das unabhängig von unserer persönlichen Auffassung gelten soll.

Mindestens ebenso bedeutsam ist der Umstand, dass sich die allermeisten Sachverhalte unterschiedlich deuten lassen.

Ein wichtiges Merkmal von Meinungen ist ihre Beharrungskraft. Weil sie Orientierungssicherheit geben, werden sie nur ungern aufgegeben. Wenn Menschen jedoch unbeirrbar an ihren Meinungen festhalten, können Auseinandersetzungen leicht eskalieren. Meinungen lassen sich ferner in ihrem Rationalitätsgrad unterscheiden. Die Bezugnahme auf andere Meinungen ist das entscheidende Kriterium, das naive, ansichtsbefangene von reflektierten Meinungen abgrenzt. Im Konzert verschiedener Meinungen spielt für die Bewertung einzelner Meinungen eine wichtige Rolle, inwieweit sie sich im Blick auf andere Standpunkte ausgebildet haben – ob sie also von der eigenen Perspektive ein Stück weit abstrahieren und andere mögliche Sichtweisen bereits mitbedenken.

#### Eine Frage der Auslegung

Wie kommt es eigentlich zu *Meinungsverschiedenheiten*, also zur Mehrstimmigkeit und damit zur Kontroversität von Meinungen? Ursächlich hierfür ist nicht nur die bereits erwähnte Perspektivität unserer jeweiligen Lebenskontexte. Mindestens ebenso bedeutsam ist der Umstand, dass sich die allermeisten Sachverhalte unterschiedlich deuten lassen. Sie enthalten also einen Auslegungsspielraum und entziehen sich damit fragloser Selbstverständlichkeit. Dies einzusehen, fällt uns besonders dann schwer, wenn wir von der Richtigkeit unserer eigenen Meinung felsenfest überzeugt sind.

#### Ohne freie Meinungsäußerung gibt es keine Demokratie

Das Grundgesetz garantiert gleich zu Beginn, nämlich in Artikel 5, die *Meinungsäußerungsfreiheit* für jeden. Was hat den Verfassungsgeber veranlasst,

Die Bezugnahme auf andere Meinungen ist das entscheidende Kriterium, das naive, ansichtsbefangene von reflektierten Meinungen abgrenzt.

dem ungehinderten Äußern von Meinungen einen so prominenten Platz einzuräumen? Der Grund hierfür liegt im engen Zusammenhang mit der Demokratie. Demokratie und Meinungsäußerungsfreiheit bedingen einander: Ohne Meinungsäußerungsfreiheit gibt es keine Demokratie – und ohne Demokratie keine Meinungsäußerungsfreiheit. Dies jedenfalls lehrt die historische Erfahrung.

*Das Grundgesetz macht den Schutz der Meinungsäußerungsfreiheit nicht von der Qualität der Meinungen abhängig.*

Kein anderer Satz aus der Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts wird so oft zitiert wie jener, wonach das Grundrecht auf freie Meinungsäußerung für eine freiheitliche demokratische Staatsordnung schlechthin konstituierend sei. Nach den Worten des Gerichts ermöglicht die Meinungsäußerungsfreiheit „die ständige geistige Auseinandersetzung, den Kampf der Meinungen“. Genau dieser Kampf sei das „Lebenselement“ der freiheitlichen demokratischen Staatsordnung.

Übrigens: Das Grundgesetz macht den Schutz der Meinungsäußerungsfreiheit nicht von der Qualität der Meinungen abhängig. Eine Beschränkung der Äußerungsfreiheit etwa auf „wertvolle“ oder wenigstens gesellschaftlich akzeptierte Meinungen ist ihm fremd. Vielmehr gilt: Meinungsäußerungen sind geschützt, seien sie nun wahrhaftig oder unaufrichtig, überlegt oder unbedacht, rational oder emotional, gemäßigt oder übertrieben, tiefsinnig oder töricht, harmlos oder gefährlich, mit Gründen versehen oder frei von Gründen, verfassungskonform oder auf eine grundlegende Änderung der politischen Ordnung gerichtet. Geschützt sind ebenso Meinungen, die von der Mehrheitsmeinung abweichen und für abwegig und abstrus gehalten werden. Selbst die Gefahr, dass Meinungsäußerungen demagogisch missbraucht werden könnten, vermag die Meinungsäußerungsfreiheit nicht einzuschränken.

*Nur wenn ein verbaler Angriff keine andere Funktion mehr hat, als einen Menschen verächtlich zu machen, handelt es sich um eine Schmähung.*

Es gibt allerdings einige Grenzen der Meinungsäußerungsfreiheit. Die wichtigste Grenze ist der Schutz der persönlichen Ehre. Beim Sprechen darf es nicht zu Beleidigungen oder Verleumdungen kommen. Die Verletzung der Ehre ist jedoch nicht immer leicht auszumachen. Ein solche Verletzung liegt aber im Fall der sogenannten Schmähkritik vor. Dabei steht nicht mehr die Auseinandersetzung in der Sache, sondern die Diffamierung der Person im Vorder-

grund. Nur wenn ein verbaler Angriff keine andere Funktion mehr hat, als einen Menschen verächtlich zu machen, handelt es sich um eine Schmähung. Zwei weitere Grenzen der Äußerungsfreiheit sind die Volksverhetzung und die Verherrlichung nationalsozialistischer Verbrechen.

Die Meinung anderer empfinden wir häufig als Ärgernis – zumal dann, wenn wir die eigene Auffassung für die einzig vertretbare halten. Der Wert der Meinungsäußerungsfreiheit zeigt sich aber gerade in solchen Situationen: Mit einer uns nicht genehmen Ansicht konfrontiert zu werden, zwingt uns dazu, nach weiteren Gründen für die Richtigkeit der eigenen Sichtweise zu suchen. Außerdem sollten wir nicht vergessen, dass unsere Auffassung in Selbstgewissheit oder gar im Dogma zu erstarren droht, wenn sie jeglichem Widerspruch entzogen ist.

### 3. Streittugenden – Merkmale zivilisierten Streitens – Streitabbruch

„Tugend“ ist ein altertümliches Wort, meint aber nichts anderes als die Tauglichkeit oder Eignung einer Person für etwas. Wenn man überlegt, welche Haltungen der Einzelne beim Streiten praktizieren sollte, ist es sinnvoll, von *Streittugenden* zu sprechen.

Wer streitet, sollte sich von den nahe beieinanderliegenden Tugenden der Mäßigung und der Zivilität leiten lassen. Bei der Mäßigung steht das Inhaltliche im Mittelpunkt, bei der Zivilität die Art und Weise, wie mit dem Gegenüber umgegangen wird.

*Mäßigung und Zivilität bilden die Voraussetzungen für das zivilisierte Streiten.*

#### Maß und Mitte

Mäßigung zeigt sich zum einen im Bemühen, den Streitgegenstand zu depolarisieren, also nach mittleren Lösungen zu suchen – vorausgesetzt, der Streitgegenstand lässt dies überhaupt zu. Zum anderen bedeutet Mäßigung, den Streitgegenstand nicht vorschnell zur Gewissensfrage zu erklären. Denn wenn sich ein Streitakteur auf sein Gewissen zurückzieht, ist jede Chance auf einen Ausgleich verbaut.

Mäßigung drückt sich ferner in einer Sprache der Mitte aus, die um Sachlichkeit bemüht ist, Zuspitzungen vermeidet und die Bereitschaft signalisiert, vom Gegenüber zu lernen. Schließlich gehört zur Mäßigung eine Haltung der Bescheidenheit im Wissen um die eigene Fehlbarkeit. Dieses Wissen



*Wenn wir beschimpft oder gekränkt werden, dürfen wir uns abwenden und den Raum verlassen.*

## Nicht alles gefallen lassen

Es kann Situationen geben, die einen *Streitabbruch* rechtfertigen. Denn es gibt keine Garantie dafür, dass beim Streiten immer nur Menschen aufeinandertreffen, die eine zivilisierte Auseinandersetzung anstreben. Wir können nie ausschließen, dass der Kontrahent mit Beleidigungen um sich wirft oder unmoralische, vielleicht sogar unmenschliche Positionen vertritt. Solche Situationen werfen die Frage auf, ob sich mit „Barbaren“ überhaupt zivilisiert streiten lässt.

Wir müssen uns nicht alles gefallen lassen. Wir sind nicht verpflichtet, eine Auseinandersetzung um jeden Preis zu führen. Wenn wir beschimpft oder gekränkt werden, dürfen wir uns abwenden und den Raum verlassen. Vertritt der Gegner eine Überzeugung, die grundlegende Verfassungswerte infrage stellt, dürfen wir ihm deutlich machen, dass wir diese Überzeugung verachten. Zugleich sollten wir ihm jedoch versichern, dass sich diese Verachtung nicht gegen seine Person richtet. Denn weder seine Würde noch sein Recht auf freie Meinungsbildung dürfen wir ihm absprechen. ■

## Den Gegner ernst nehmen

**>> LITERATUR**

Detjen, Joachim:  
*Streitkultur. Konfliktsachen, Konfliktarten  
und Konfliktbewältigung  
in der Demokratie.*  
Schwalbach am Taunus  
2012.



Detjen, Joachim:  
*Demokratische Streitkultur in Zeiten politischer  
Polarisierung.*  
Baden-Baden 2023.

Haaf, Meredith: *Streit! Eine Aufforderung.*  
München 2018.

**LITERATUR**

Detjen, Joachim:  
*Streitkultur. Konfliktur-  
sachen, Konfliktarten  
und Konfliktbewältigung  
in der Demokratie.*  
Schwalbach am Taunus  
2012.

Haaf, Meredith: *Streit! Eine Aufforderung*.  
München 2018.

Gegen Vergessen – Für Demokratie | Nr. 4 / Dezember 2025



# Demokratische Kommunikation will gelernt sein

Larissa Bothe



## ZUM BILD:

In den Trainings von Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V. spielen Perspektivwechsel eine große Rolle.  
Foto: Jan Schapira

Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, sondern wird von Menschen getragen, die bereit sind, zuzuhören, sich einzubringen und Widerspruch auszuhalten. Diese Fähigkeiten stehen zunehmend unter Druck – im Netz ebenso wie im Alltag, in Schule, Beruf und Familie. Polarisierende Debatten, populistische Verkürzungen und wachsende Ausgrenzung zeigen: Demokratische Kommunikation will gelernt sein – und sie braucht die Stärkung von **Konfliktkompetenz**.

Seit 2014 führt Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V. (GVFD) bundesweit Argumentationstrainings (ARGUTRAININGS) durch. Sie richten sich an Jugendliche und pädagogische Fachkräfte sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger, die lernen wollen, auf abwertende oder diskriminierende Aussagen zu reagieren, ohne selbst auszugrenzen. Ziel ist es, Kommunikationsstrategien und Handlungsmöglichkeiten zu vermitteln, die eine demokratische Streit- und Gesprächskultur fördern.

*Ich bin Alisa und Peertrainerin für das Argumentationstraining. Mein größter Wunsch ist es, die Leute da draußen zum Denken anzuregen ...*

Unsere Gesellschaft gründet auf den Werten der freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Artikel 1 des Grundgesetzes – „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ – bildet ihr Fundament. Dieser Satz verpflichtet nicht nur den Staat, sondern jede und jeden Einzelnen, die Würde anderer zu achten und Vielfalt zu ermöglichen. Doch Vielfalt ist kein Selbstläufer. Unterschiedliche Lebensentwürfe und Wertvorstellungen stehen nicht einfach nebeneinander – sie geraten regelmäßig

in Konflikt. Genau darin zeigt sich die Belastbarkeit demokratischer Haltungen.

## Zwischen Haltung und Technik

Demokratische Kommunikation verlangt die Fähigkeit, Spannungen auszuhalten und dennoch im Gespräch zu bleiben. Gerade im Umgang mit diskriminierenden oder antidemokratischen Aussagen ist das eine Herausforderung. Wie kann man reagieren, wenn Worte die Würde anderer verletzen, ohne selbst belehrend oder aggressiv zu werden? Oft liegen solchen Äußerungen Formen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit zugrunde – also Abwertungen, die bestimmten Gruppen pauschal Gleichwertigkeit absprechen.

Faktenwissen allein reicht hier nicht. Es braucht Sensibilität, Reflexion und kommunikative Werkzeuge. In den Trainings lernen Teilnehmende, abwertende Aussagen zu erkennen, ihre Wirkung zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Ziel ist es nicht, das Gegenüber zu „besiegen“, sondern die eigene Haltung klar und respektvoll zu vertreten, ohne den Dialog abubrechen. Der Ansatz ist **akzeptierend**: Er setzt auf Begegnung und Verständigung statt auf moralische Überlegenheit. Demokratische Kommunikation verbindet Klarheit mit Empathie – sie bringt Meinungsverschiedenheiten in Auseinandersetzung nicht zum Schweigen.

## Gewaltfreie Kommunikation als Fundament

Eine theoretische Grundlage bildet die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach Marshall B. Rosenberg. Sie versteht Kommunikation als kooperativen Prozess, in dem hinter jedem Verhalten ein menschliches Bedürfnis steht – auch hinter provokanten oder menschenfeindlichen Äußerungen. Rosenberg beschreibt den Gegensatz zwischen einer „Dominanzkultur“, die mit Angriff, Verteidigung oder Rückzug reagiert, und einer „Partnerschaftskultur“, die versucht, Bedürfnisse zu verstehen – die eigenen wie die des Gegenübers. Diese Haltung verändert Gespräche grundlegend: Sie schafft Raum für Verständnis, ohne Zustimmung zu erzwingen.

In den Trainings von GVFD wird dieser Gedanke praktisch umgesetzt. Teilnehmende lernen, sich in



„Ich fand den Workshop sehr gut. Ich habe sogar direkt am nächsten Morgen in einem Bus meine Stimme in einer kritischen Situation erhoben.“ schrieb die Mannheimer Umweltschutzingenieurin Angelika Hornig begeistert nach einem Online-Training.

andere hineinzuversetzen, Motive zu erkennen und die eigene emotionale Reaktion zu reflektieren. Nur wer seine eigenen Werte und Gefühle kennt, kann souverän und authentisch reagieren. Daraus entsteht jene Gelassenheit – oder Ambiguitätstoleranz, die demokratische Kommunikation auszeichnet.

## Kommunikation auf mehreren Ebenen

Ergänzend wird das **Vier-Ohren-Modell** von Friedemann Schulz von Thun herangezogen. Es verdeutlicht, dass jede Botschaft mehrere Ebenen hat: eine sachliche, eine emotionale, eine beziehungsbezogene und eine appellhafte. Gerade in hitzigen Debatten werden diese Ebenen häufig vermischt – eine sachliche Kritik wird als Angriff gehört, eine Du-Botschaft als Vorwurf verstanden.

Im Training wird mithilfe des **Eisbergmodells** gezeigt, dass unter jeder Aussage Gefühle, Werte und Bedürfnisse verborgen liegen. Wer diese Tiefenstruktur erkennt, kann klarer und empathischer reagieren – etwa mit Ich-Botschaften, aktivem Zuhören und gezieltem Setzen von Grenzen. Anhand von Beispielszenarien „zerlegen“ die Teilnehmenden entsprechende Aussagen. Dafür tauchen Sie in den eigenen inneren Eisberg ein und setzen sich auch mit dem Eisberg des Gegenübers auseinander und erarbeiten das, was unter den getroffenen Aussagen liegt oder liegen könnte. Wichtig dabei ist: empathisch sein, heißt nicht einverstanden sein! Durch die Empathie wird es jedoch möglich, dass es dem Gegenüber überhaupt möglich wird, sich die Gegenposition anzuhören oder dadurch zum Nachdenken angeregt wird.

Zudem erlernen die Teilnehmenden mögliche Kommunikationsstrategien und wenden diese an. Wichtig hierfür ist auch sich einige Dinge vorab bewusst zu machen. Dazu gehört auch die Antwort auf die Frage: Was will ich erreichen? Was soll passieren? Geht es darum für meine Werte einzustehen, oder liegt der Fokus eher darauf, dem Gegenüber eine andere Bewertung und Sichtweise näher zu bringen.

Die Teilnehmenden erproben die gemeinsam erarbeiteten Strategien wie Grenzen setzen und Dialog bereit bleiben oder Solidarität mit Betroffenen zum Ausdruck bringen. Welche Reaktion sinnvoll

ist, hängt von der Situation ab – entscheidend ist die reflektierte Haltung, aus der sie hervorgeht.

## Konfliktkompetenz als Fundament einer demokratischen Konfliktkultur

Konflikte sind kein Zeichen des Scheiterns, sondern der Lebendigkeit von Demokratie. Der **Kooperationsverbund Demokratische Konfliktbearbeitung (KV)** versteht sie als alltägliche Bestandteile des gesellschaftlichen Zusammenlebens, die zugleich Potenzial für positiven Wandel enthalten. Konflikte zeigen, wo Aushandlungsprozesse nötig sind – sie sind Seismografen sozialer Spannungen und zugleich Chancen für Entwicklung.

Demokratische Konfliktbearbeitung bedeutet, Konflikte **in, mit** und **für** die Demokratie auszutragen. Sie stärkt die Werte, auf denen unser Grundgesetz beruht – Menschenwürde, Menschenrechte, Rechtsstaatlichkeit, Pluralismus und Minderheitenschutz. Entscheidend ist, Konflikte nicht zu vermeiden, sondern sie konstruktiv zu bearbeiten – als gemeinsames Lernfeld aller Beteiligten.

**Konfliktkompetenz** ist dabei die Schlüsselfähigkeit einer demokratischen Gesellschaft. Sie beschreibt die Fähigkeit, Unterschiede wahrzunehmen, Spannungen auszuhalten und Auseinandersetzungen konstruktiv zu führen. Wer konfliktkompetent handelt, begreift Konflikte nicht als Bedrohung, sondern als Voraussetzung für Verständigung. Konfliktkompetenz vereint Selbstreflexion, Empathie, kommunikative Klarheit und Verantwortungsbewusstsein. Sie verlangt, das Gegenüber nicht als Gegner, sondern als Partner in einem gemeinsamen Aushandlungsprozess zu sehen.

So entsteht ein Miteinander, in dem die Konflikte als normal, unvermeidbar und produktiv anerkannt werden. Sie ersetzt Polarisierung durch Dialog, Abwertung durch Respekt und Konfrontation durch Verhandlung. Eine solche Kultur befähigt Menschen und Institutionen, Differenzen nicht zu unterdrücken, sondern als Chance für Entwicklung und sozialen Wandel zu nutzen – und damit Demokratie immer wieder neu zu beleben. ■

## Publikation

Mehr Informationen:



**Larissa Bothe** ist Fachgruppenleiterin für Bildung und Kompetenzstärkung bei Gegen Vergessen – für Demokratie e. V.

## Welche Trainings gibt es? Wie kann man Trainings bekommen?

Die Trainings zur Konstruktiven Kommunikation bieten wir für unterschiedliche Zielgruppen (Jugendliche, pädagogische Fachkräfte, Erwachsene) bundesweit an. Sie haben Interesse mehr über unsere Trainings und Angebot zu erfahren?



# Wie Emotionen und Empathie unser Denken beeinflussen



Wir denken mit der linken und fühlen mit der rechten Gehirnhälfte – diese Annahme war lange verbreitet, und die Menschen wurden sogar danach eingeordnet, ob in ihrem Verhalten vermeintlich eine der beiden Seiten dominieren würde. Inzwischen gilt diese These in der Neurowissenschaft als widerlegt: Studien zeigen, dass die Bereiche im menschl-

chen Gehirn, die mit Emotionen zu tun haben, eng mit denjenigen verknüpft sind, in denen sich das kognitive Denken und Lernen abspielt. Für das Thema Kommunikation sind diese Erkenntnisse hilfreich, vor allem hinsichtlich der Frage, wie Emotionen und die Fähigkeit, sich in die Lage anderer Menschen einzufühlen, auf unsere Art zu kommunizieren einwirken. Die meisten neueren Studien sind nur auf Englisch zugänglich und für Laien schwer verständlich. Es gibt aber einige über das Internet abrufbare Zusammenfassungen und Interviews, die einen guten ersten Einblick bieten:



**Keine Kognition ohne Emotion**, schreibt der Linguist Klaus-Peter Konerding in seinem Aufsatz *Embodiment, Enaktion und Empathie – Oder das Zusammenspiel von Körper, Emotion und Kognition im zwischenmenschlichen Kontakt*. Er schreibt: „Emotionen können Denkprozesse initiieren oder durch kognitive Prozesse ausgelöst werden. Weiterhin werden kognitive Aktivitäten in der Regel immer von emotionalen Prozessen begleitet, die diese Aktivitäten evaluieren.“ Der Grad unserer sozialen Intelligenz hänge dabei stark von unserem Umgang mit Emotionen ab. Ein sozial kultivierter, bewusster Umgang mit Emotionen ermögliche es, kooperativ und konstruktiv mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren. Zu den nötigen Fähigkeiten gehöre es, eigene Emotionen frühzeitig wahrzunehmen und sie der Situation entsprechend angemessen auszudrücken. Der Aufsatz ist kostenpflichtig online abrufbar.



**Emotionen haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir einen Konflikt wahrnehmen und wie wir auf ihn reagieren**, schreibt die Psychologin Lisa Netsch. In ihrer Masterarbeit fasst sie zu Beginn Ergebnisse mehrerer Studien gut lesbar zusammen. Dabei zeigt sie auch auf, dass negative Gefühle wie Wut und Ärger bei fehlender Regulierung dazu führen, dass ein Konflikt entweder eskaliert oder von den Beteiligten ignoriert wird.



**Die wichtigsten Voraussetzungen dafür, andere Menschen besser zu verstehen, sind die Fähigkeiten zu Empathie und zum Perspektivwechsel**. Das Max-Planck-Institut hat zu diesem Thema einen Überblickstext veröffentlicht, der auf mehrere Studien eingeht und der aufzeigt, dass diese Fähigkeiten bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Während es bei der Empathie darum geht, sich in die Emotionen des Gegenübers einzufühlen, geht es beim Perspektivwechsel darum, Pläne und Absichten eines anderen gedanklich nachvollziehen zu können. Gerade bei schwierigen Problemen sei es notwendig, beide Fähigkeiten zu kombinieren, also sowohl auf einer emotionalen als auch auf einer kognitiven Ebene zu verstehen, was die oder den anderen umtreibt.



**Werden die Fähigkeiten zu Empathie und Mitgefühl trainiert, kann das Prozesse im Gehirn verändern**, sagt die Emotionsforscherin und Neurowissenschaftlerin Olga Klimecki. In einem Interview mit der Techniker Krankenkasse beschreibt sie auch, wie sich Mitgefühl und Empathie voneinander unterscheiden, und was sie im Menschen auslösen.



Zusammengestellt von Anna Hattler

# Sprechen & Zuhören – für mehr gegenseitiges Verständnis

**Dr. Josef Merk ist Coach und Moderator sowie im Bundesvorstand des Vereins „Mehr Demokratie“ aktiv. Er hat das Dialogformat Sprechen & Zuhören mit entwickelt und vielfach erprobt. Im Interview berichtet er über die Erfahrungen mit dem Format und wie sich dadurch die Diskussionskultur verbessern lässt.**

## Was muss sich in der Diskussionskultur ändern?

Es ist einfach, auf andere zu zeigen und zu sagen: „Was du sagst, das ist falsch!“ – sich also zu empören. So funktionieren auch die Algorithmen in den sozialen Medien. Aufregerthemen bekommen mehr Klicks und Likes und werden in den Feeds gezeigt. Das ist auch aus psychologischer Sicht erklärbar. Es ist viel einfacher, über andere zu sprechen als über sich selbst. Viel einfacher, jemand anderen zu beurteilen, als bei sich selbst zu fragen: „Wie geht es mir eigentlich gerade? Was empfinde ich? Wie genau stehe ich eigentlich wirklich zu dieser Sache?“ Es ist dieser Fokus, der oft in Debatten fehlt, also die Innensicht, die Innenperspektive. Denn bei den wenigsten Sachfragen gibt es ein einfaches Richtig oder Falsch.

Die meisten Angelegenheiten kann man differenziert betrachten – und die Menschen haben bei den meisten Angelegenheiten differenzierte Meinungen. Damit diese in eine Diskussion eingebracht werden können, müssen wir bei uns selbst anfangen, mehr zu spüren, wie wir wirklich zu einer Sache stehen. Dafür braucht es Räume, in denen das passieren kann und die erlauben, dass wir dann auch ausdrücken können, was genau wir meinen. Doch solche Räume gibt es in meiner Beobachtung sehr wenig.

**Die Antwort darauf, wie man selbst zu einem strittigen Thema steht, hat nach meiner Beobachtung viel mit Gefühlen zu tun. Emotionalität zu zeigen, kommt aber nicht gut an. Häufig wird gefordert, sachlich zu bleiben. Wie kann man damit umgehen?**

Ich bin ganz klar für sachliche Auseinandersetzungen. Gleichzeitig ist es unmöglich, nur auf der Sachebene miteinander zu sprechen. Es gibt immer auch eine Beziehungsebene. Und die Krux ist, Beziehungen haben immer mit Gefühlen zu tun. Wenn man diese ignoriert, hat dies meistens negative Auswirkungen auf die Sachlichkeit. Meine Erfahrung ist: Erst wenn die Beziehungsebene geklärt ist, dann ist konstruktive Sacharbeit möglich. Wenn die Beziehungen geklärt sind, dann entsteht

Vertrauen. Wer vertraut, traut sich zu sagen, was er oder sie wirklich denkt. Wer nicht vertraut, wird Informationen, wo er sich nicht sicher ist, gar nicht erst mitteilen. Und wenn Informationen zurückgehalten werden, dann leidet darunter die sachliche Auseinandersetzung. Also heißt Beziehungsebene immer auch Gefühlsebene. Und ich unterscheide zwischen Emotionalität und Gefühlen. Bei Emotionalität denke ich an große Emotionen, wie beim Fußball in einem Champions League Finale. Diese großen Emotionen sind aber nicht gemeint, ebenso wenig die Empörungsemotionen.

Mit Gefühlsebene sind hingegen alle Empfindungen gemeint, die wir als Menschen haben. Uns passiert etwas, und dann können wir gar nicht anders, als eine Gefühlsreaktion zu haben. Beispiel Corona: Da gibt es ein Virus in China, und die normale Reaktion ist: Ich kann das nicht einschätzen, deshalb habe ich Unsicherheit, Sorge, vielleicht Angst. Das ist menschlich und unvermeidbar. Wenn wir über die Angst aber nicht sprechen, ist keine konstruktive Sachdiskussion möglich. Die Angst muss einen Platz haben, ebenso wie andere Gefühle: Trauer, Freude oder Wut. An dieser Stelle haben wir in Deutschland einen großen Lernbedarf.

**Mit dem Format Sprechen & Zuhören bietet ihr eine Möglichkeit an, in der es darum geht, auch das Wahrnehmen und Anerkennen eigener und fremder Gefühle möglich zu machen? Wie funktioniert das?**

Im Grunde ist es ganz einfach. Menschen werden in Kleingruppen zu viert aufgeteilt und haben alle dieselbe Redezeit. Reihum spricht jede Person für vier Minuten, und das drei Mal. Es gibt also drei Gesprächsrunden, in der jede Person einmal spricht, während die anderen zuhören. Dabei sind die Gesprächsregeln essenziell. Niemand darf unterbrechen, auch nicht für Verständnisfragen, und die sprechende Person muss von sich und den eigenen Erfahrungen sprechen. Sie darf nicht bewerten und kommentieren, was andere gesagt haben. In den drei Runden gibt es nur eine Frage! Das ist häufig überraschend. Aber indem wir die Frage nicht verändern, erreichen wir, dass das differenzierte Meinungsbild deutlich wird. Da es immer um den persönlichen Bezug zu einem politischen Thema geht, stellen wir die Frage meist so: Wie geht es dir mit dem Thema XY. Zum Beispiel: Wie geht es dir mit den Corona-Maßnahmen? Wie geht es dir mit dem Krieg in der Ukraine? Wie geht es dir mit den Korrektiv-Enthüllungen?



## ZUM BILD:

Diskutieren mal anders:  
Teilnehmende von  
Sprechen & Zuhören.  
Foto: Mehr Demokratie e.V.



### Es gibt also Regeln für die Sprechenden und die Zuhörenden?

Genau. Als Sprecher rede ich von mir. Als Zuhörer achte ich auf mich – was bei mir passiert, wenn ich zuhöre. Unterbrechen und Fragenstellen ist verboten. Wenn ich nun höre, wie die andere Person von sich spricht, dann werde ich in vielen Fällen etwas hören, das ich nachvollziehen kann – wo ich merke, dass ich das verstehen und nachfühlen kann. Ich entdecke also eine Gemeinsamkeit. Letztlich entsteht so Vertrauen. Das ist auch spürbar an der Atmosphäre im Raum. Es wird entspannter, lockerer, gelassener. Und in so einer Atmosphäre ist die Sacharbeit meistens viel leichter.

### Wie stellt man sicher, dass in den Kleingruppen unterschiedliche Perspektiven vertreten sind?

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Manchmal bitten wir die Menschen, sich zu Beginn der Ver-

anstaltung im Raum je nach ihrer Einstellung zu positionieren. Auf der einen Seite die Befürworter, auf der anderen die Gegner. Und dann sagen wir: Findet jeweils zwei Leute von der einen und zwei von der anderen Seite und bildet eine Kleingruppe. Manchmal überlassen wir es dem Zufall. Das Format ist auch wirksam, wenn Menschen mit ähnlichen Erfahrungen in einer Kleingruppe aufeinandertreffen.

Welche Menschen teilnehmen, hängt stark davon ab, wer einlädt. Wir haben immer Partnerorganisationen vor Ort, mit denen wir gemeinsam einladen, zum Beispiel Bürgermeisterinnen, lokale Initiativen oder kirchliche Organisationen. Einige Male haben wir auch schon losbasiert eingeladen, also zufällig Menschen ausgelost, die im Ort leben. Das erhöht die Diversität der Erfahrungen und Meinungen noch mal.

## ZUM BILD:

Dr. Josef Merk  
Foto: Mehr Demokratie e.V.



### Geht es immer um ein konkretes Thema oder ist das vorab offen?

Das Thema wird meistens vorab festgelegt. Es kann ein konkretes sein, wie der Bau einer Windkraftanlage, ein Bauprojekt im Dorf oder auch ein gesamtgesellschaftliches Thema wie ost- und westdeutsche Identitäten oder Corona-Maßnahmen.

### Woran zeigt sich, dass Sprechen & Zuhören funktioniert?

Ganz konkret daran, was die Teilnehmenden danach berichten. Das ist überwältigend positiv. Wir haben mittlerweile auch Daten dazu. Über 80 Prozent der Teilnehmenden entwickeln durch Sprechen & Zuhören ein positives Befinden, weniger als 10 Prozent negativ und der Rest neutral. Die Menschen berichten auch immer, dass sie sich entspannter, verbundener, freudiger usw. fühlen. Und dann gibt es einzelne besonders hervorstechende Momente. Zum Beispiel hatten wir in einer Kleinstadt eine Veranstaltung zum Thema Corona-Maßnahmen. Es waren gut 40 Leute anwesend. Nach drei Runden Sprechen & Zuhören kamen wir im Plenum zusammen. Berührend war der Moment, als ein Teilnehmer sich bei einem impfskeptischen Menschen für seine harte Kritik während der Pandemie entschuldigte. Mehreren Leuten kamen daraufhin die Tränen. Es war plötzlich spürbar, wie heftig die Ausgrenzungserfahrung für sie waren.

### Gab es auch Momente, in denen ihr als Veranstalter Grenzen setzen musstet, zum Beispiel aufgrund diskriminierender Äußerungen?

Tatsächlich nicht. Klar gibt es manchmal Menschen, denen es schwerfällt, nur bei sich zu bleiben. Dann ist es auch mal unangenehm, jemandem zuzuhören. Aber wir haben noch nie davon gehört, dass

es rechtsextreme oder menschenverachtende Äußerungen gegeben hätte, obwohl wir wissen, dass auch AfD-Wählende an Veranstaltungen teilgenommen haben. Wir haben beobachtet, dass die Kleingruppe automatisch wie ein soziales Korrektiv wirkt. Wenn mir drei Menschen direkt gegenüber sitzen, entsteht eine große Hürde, etwas Hassvolles zu sagen. Bei menschenverachtenden Aussagen würden wir allerdings Grenzen setzen.

### Gibt es eine Veranstaltung, die dir besonders in Erinnerung ist, bei der du persönlich etwas mitgenommen hast?

Ja, ich denke an ein Dorf in Niedersachsen. Es waren ca. 30 Menschen da. Nach Sprechen & Zuhören zurück im Plenum, sagte ein Zugezogener, er habe in dem Format mehr über das Dorf erfahren als in dem ganzen Jahr, seit er dort wohne. Eine andere Person sagte, sie habe eigentlich schon beschlossen, wegzuziehen, wolle das nun aber noch einmal überdenken. Eine dritte sagte, für sie sei ein ganzes Mosaik des Dorflebens entstanden. Das Bild hat mich beeindruckt.

### Wie kann man so etwas bei sich vor Ort anstoßen?

Interessierte können sich gerne bei uns melden. Dann unterstützen wir bei der Organisation und beraten auch gerne, was die Gestaltung von Flyern und Bewerbung der Veranstaltung betrifft. Wichtig ist, ein Netzwerk zu haben, damit ausreichend Menschen erreicht werden. Und es braucht einen Veranstaltungsraum. Um Moderation kümmern wir uns. Wir haben mittlerweile über 800 Menschen in unseren Kurzfortbildungen darin geschult und eine aktive Community von Moderatorinnen und Moderatoren.

### Welche Vision steckt hinter dem Projekt?

Ich glaube, Demokratie braucht Übung. Demokratie ist viel mehr als eine Staatsform. Demokratie ist eine Lebensform, eine Art des Miteinanders. Und dieses Miteinander kann besser werden. Dialogformate wie Sprechen & Zuhören leisten hierbei einen wichtigen Beitrag. Unsere Bundesvorsandsprecherin Claudine Nierth sagt: „Geh jeden Tag einmal aus deiner Bubble raus und sprich mit jemandem, die oder der sich normalerweise nicht in deinem Umfeld bewegt.“ Ich stimme dem voll zu. Wir sehen immer wieder: Es ist sogar wohltuend, andere Sichtweisen einzunehmen. Denn Menschen sind vielschichtig und die innere Vielschichtigkeit erkennt man genau durch einen Perspektivwechsel wie bei Sprechen & Zuhören besser. So macht Demokratie Freude. ■

*Die Fragen stellte Larissa Bothe.*

## HINWEIS:

Der Text basiert auf einem Interview, das in voller Länge auf der Plattform „Zusammen im Dialog“ zu hören ist.





## Einsteigen und Mitreden

### » ZUM BILD:

Demokratiezug in Kassel  
Foto: Can Wagener

### » KONTAKT:

platz-nehmen-fuer-demokratie  
@schlachthof-kassel.de

Mehr Informationen:



Mehr als 1.300 Gespräche über das Zusammenleben in Deutschland, über demokratische Mitbestimmung und Tagespolitik wurden im Kasseler Demokratiezug in den ersten zwölf Monaten in der Straßenbahn geführt. Jeden Dienstag laden ehrenamtliche Diskursbegleiter\*innen im regulären Fahrbetrieb dazu ein, miteinander zu diskutieren und freie Meinungsäußerung ganz praktisch im Alltag zu erleben. „Miteinander statt übereinander reden“ lautet die Devise. Pünktlich zum Jubiläum wurde das Projekt mit dem 3. Platz des Nachhaltigkeitspreises 2025 der Evangelischen Bank ausgezeichnet.

Der Demokratiezug ist eine Kooperation von „Platz nehmen für Demokratie“ mit der Kasseler Verkehrsgesellschaft und der Stadt Kassel.

In eintägigen Workshops haben sich in den ersten zwölf Monaten rund 80 Menschen zu Diskursbegleiter\*innen ausbilden lassen. Etwa 30 von ihnen sind regelmäßig im Demokratiezug aktiv, initiieren Gespräche mit den Fahrgästen und moderieren diese. Die Idee wird in Kassel jedoch nicht nur in der Stra-



ßenbahn gelebt: An einer Berufsschule organisieren Schüler\*innen eine „Demokratie-Mittagspause“ und am Volkswagen-Standort wird das Werks-Shuttle zum rollenden Diskursraum.

In der neuen Broschüre von „Platz nehmen für Demokratie“ sind all diese Erfahrungen gesammelt; zudem werden Formate und Ideen vorgestellt. Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht! ■

## Kontrovers vor Ort. Fakten – Thesen – Argumente



Das Projekt „Kontrovers vor Ort. Fakten – Thesen – Argumente“ (KvO) entstand 2018 aus der Zusammenarbeit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung mit dem Sächsischen Volkshochschulverband. Inzwischen ist daraus eine landesweite Kooperation mit zahlreichen Volkshochschulen, soziokulturellen Zentren und weiteren zivilgesellschaftlichen Initiativen gewachsen. Gemeinsam bringen sie politische Bildung dorthin, wo Menschen leben – von Breitenbrunn bis Weißwasser, von Delitzsch bis Zittau.

Die Kooperationspartnerinnen und -partner kennen die lokalen Themen, Sorgen und Dynamiken. Diese Nähe ermöglicht es, auf aktuelle Fragen passgenau zu reagieren und Themen aufzugreifen, die vor Ort bewegen. Die Formate sind vielfältig: klassische Vorträge und Podiumsdiskussionen ebenso wie Le-

sungen, Filmabende oder kreative Formate, die den Dialog auf andere Weise fördern. In diesem Semester reichten die Themen von der Bedeutung von Parteien und Medien für die Demokratie über den Einsatz Künstlicher Intelligenz bis hin zum jüdisch-arabischen Alltag im Nahen Osten.

Eine Grundlage für Kontrovers vor Ort ist die vertrauensvolle Kooperation mit den lokalen Partnerinnen und Partnern. Sie schaffen Räume, in denen Menschen sich sicher fühlen, auch kontroverse Perspektiven zu äußern. Auf dieser Basis kann echter Austausch entstehen – ein Ziel, das auch mit besonderen Dialogformaten erreicht wird. So werden gemeinsam mit Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. seit mehreren Jahren Argumentationstrainings angeboten, die Teilnehmende darin stärken, auch in schwierigen Gesprächen respektvoll und sachlich zu bleiben. Neu hinzugekommen ist in diesem Semester die Dialogreihe „Hört mir mal endlich jemand zu?!“, die gezielt Raum für persönliche Erfahrungen und gegenseitiges Zuhören eröffnet. Im Fokus steht hier das Thema Migration, das in der sächsischen Gesellschaft erhebliche Sorgen und Skepsis hervorruft. Die Gesprächsveranstaltung bietet Gelegenheit, in der Stadt oder Gemeinde mit anderen über Migration ins Gespräch zu kommen.

### » HINWEIS:

Mehr Informationen:



# Die verborgene Supermacht der Kommunikation

Liane Czeremin

Bernhard Pörksens Buch über das Zuhören beginnt mit einem persönlichen Scheitern. Der Tübinger Medienwissenschaftler und Träger des Preises Gegen Vergessen – Für Demokratie ist einer der profiliertesten Experten, wenn es um die Analyse politischer Kommunikation, öffentlicher Debatten oder digitaler Empörungswellen geht. Er hat sich entschieden, für sein neues Buch über eine Begebenheit zu berichten, in der er selbst nach anfänglichem Bemühen, der Wahrheit auf die Spur zu kommen, die Ohren verschlossen hat. Pörksen schreibt, dass sich dem Thema „Zuhören“ nicht beikommen lasse, wenn die subjektive Perspektive und die eigene Motivation nicht offengelegt werden: „Es gibt [...] keinen Ort vollständiger erkenntnistheoretischer Neutralität. Dies anzuerkennen heißt: auch von sich zu sprechen, sich berührbar zu zeigen, verbunden mit der Welt, die man beschreibt.“ (Seite 32 f.)

Diesem Anspruch wird Bernhard Pörksen auch insofern gerecht, als er seine Genervtheit nicht verbirgt. Genervt ist er von den gebetmühlenartigen

Appellen in Politik und Gesellschaft, einander mehr zuzuhören. Seine Antwort: „Man kann Menschen zum Schweigen bringen, das ist möglich. Aber man kann sie nicht zum Zuhören zwingen.“ (Seite 40)

Der Aufruf zum Zuhören sei zu einer Leerformel der politischen Rhetorik verkommen, die eine „universale Heilkraft von Kommunikation“ verspreche, „als sei die Realität wie von Zauberhand eine andere, weil die Konflikte mit einem Mal verschwinden und das wechselseitige Verständnis in die Welt zurückgekehrt ist“. (Seite 48) Laut Pörksen gibt es diese Heilkraft nicht, und auch keine Rezeptanleitung, wie Zuhören das Miteinander verbessern kann. Nur wer sich die Situation im konkreten Fall anschauet, werde erkennen können, wo sich Wege für einen weiterführenden Dialog auftun.

Aus diesem Grund machen Fallstudien das Herzstück des Buches aus. Und diese Fallstudien haben es in sich: Der Missbrauch an der Odenwaldschule, die Klimakrise und die digitalen Utopien des Silicon Valley werden genauso als Themen herangezogen wie innerfamiliäre Verwerfungen, die der Krieg Russlands gegen die Ukraine verursacht hat.

Deutlich werden an den gewählten Beispielen sowohl die Möglichkeiten, die Zuhören für den Umgang mit Konflikten eröffnet, als auch die Grenzen, an die man stößt, wenn man etwa in einem Krieg mit übermächtigen Erfahrungen von Tod und Gewalt und polarisierten Narrativen konfrontiert ist. Zudem ergibt sich eine Konfliktlinie „aus der Tatsache, dass das öffentliche Sprechen unter den aktuellen Medien und Kommunikationsbedingungen barrierefrei möglich geworden ist, aber das Gehörtwerden dadurch nicht automatisch leichter wird“. Die Konsequenz laut Pörksen: „War es früher schwer zu sprechen, so ist es heute schwer, gehört zu werden.“ (Seite 249)

Ein Dilemma bestehe zudem darin, dass Politik dem Bedürfnis von Bürgerinnen und Bürgern, gehört zu werden, nicht einfach nachkommen kann. Sie müsse sich hingegen das Weghören und Überhören als Option bewahren, weil eine klare Sprache und die Abgrenzung von gewalttätigen Ideologien für Politiker ebenso unerlässlich seien. (Seite 254 f.) Bernhard Pörksens Fazit am Ende mutet zugleich ernüchtert und hoffnungsvoll an:

## » BUCHTIP:

Bernhard Pörksen:  
*Zuhören. Die Kunst,  
sich der Welt zu öffnen*,  
Hanser, Gebundene  
Ausgabe,  
336 Seiten, 24,00 €

Mehr Informationen  
zum Buch:







## ZUM BILD:

Bernhard Pörksen  
Foto: © Albrecht Fuchs

*Wirkliches Zuhören ist [...] vielleicht nichts für die große Politik, nichts für die Arena der Talkshows und den Austausch von vorab einstudierten Fertiggantworten, nichts für das Aufeinandereindreschen in sozialen Netzwerken. Wirkliches Zuhören ist [...] gelebte Demokratie im Kleinen, Anerkennung und Akzeptanz von Verschiedenheit, Suche nach dem Verbindenden, Klärung des Trennenden, gemeinschaftliche Erfindung einer Welt, die überhaupt erst im Miteinanderreden und Einanderzuhören entsteht. (Seite 276)*

Zuhören ist trotz aller Beschränkungen für Pörksen eine „im Verborgenen wirkende Supermacht der Kommunikation“, wie er in einem Gespräch mit dem Journalisten Joachim Huber sagt. Ohne das Zuhören gebe es nichts: kein Gespräch, keinen Streit, keine Versöhnung. Es gebe aber immer wieder Hindernisse, die dem Zuhören im Weg stehen. Eines der Hindernisse ist die verbreitete

Gewohnheit, schnelle Urteile zu fällen und vermeintlich immer schon vorher zu wissen, was der andere sagen wolle.

Die Geschichte seines eigenen Scheiterns beim Zuhören betrifft den Missbrauchsskandal an der Odenwaldschule. Mehr als ein Jahrzehnt lang waren Vorkommnisse sexualisierter Gewalt gegenüber Schülerinnen und Schülern an der Schule unter der Leitung des populären Reformpädagogen Gerold Becker eigentlich schon in der Öffentlichkeit, und doch fanden die Vorwürfe der Opfer bis zum Jahr 2010 fast nirgendwo Gehör, die Täterinnen und Täter blieben unbehelligt. Durch Zufall stieß auch Pörksen früh auf das Thema, recherchierte zunächst und fragte nach. Doch die Mauer des Schweigens, die sich ihm bot, hielt schließlich auch ihn davon ab, an der Sache dranzubleiben. Umso wichtiger ist ihm heute das Anliegen, für das Zuhören zu werben. ■

## 3 Fragen an ... Bernhard Pörksen

### Die Welt ist zum Verzweifeln: Muss man da nicht immer wieder die Ohren schließen?

*Dem ist so, ja. Die selbstfürsorgliche Abschottung ist notwendig, braucht aber, das sage ich als schlecht verkappter Idealist, den Ausgleich durch die engagierte Weltzuwendung. Reine Selbstabschottung ist gelebte Gleichgültigkeit, Eskapismus im Gewand eines Digital-Detox-Spiebertums. Totale Weltzuwendung bedeutet hingegen: permanente Verstörung. Hier geht es um die Suche nach der stimmigen Balance.*

### Wie nähern Sie sich als Medienwissenschaftler der Weigerung, zuzuhören?

*Ich versuche Zuhör-Blockaden im Detail zu studieren, sie in der Tiefe zu begreifen – mit einem doppelten Blick, zum einen auf den Einzelnen, zum anderen auf den Kontext und die Umstände. Mich treibt die Frage um, was es heißt, wirklich in die Welt eines anderen einzutauchen, sich seiner Perspektive zu nähern – mit allen Risiken und Nebenwirkungen für das eigene Leben.*

### Woran merkt man selbst, dass man die Ohren verschließt?

*An sofort aufkeimenden Einwänden. An dem dringenden Wunsch, endlich das Thema zu wechseln. An dem Bestreben, den Sprechenden als unseriös, dumm, krank oder gefährlich abzuwerten.*

## PODCAST HALT@ZUSAMMEN! – IM KONFLIKT



Im neuen Podcast von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. geht es um gesellschaftliche Konflikte. Darüber, warum es in einer Demokratie überhaupt wichtig ist, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen, und darüber, wie man konstruktiv mit ihnen umgehen kann. In acht Folgen geben Expert:innen, die sich professionell mit dem Thema beschäftigen, ihr praktisches Wissen weiter.

Und die Moderatorinnen begleiten sie dabei ein Stück durch den Alltag.

Mehr Informationen:



# Auf Wertewanderung in Luckenwalde

Elisabeth Gliesche und Larissa Bothe

Denken und Bewegung gehören zusammen, das wussten schon die großen Denker Nietzsche und Rousseau. „Nur die ergangenen Gedanken haben Wert“, sagte Friedrich Nietzsche. „Ich kann nur im Gehen denken“, sagte Jean-Jacques Rousseau. So weit, so einleuchtend. Aber ist das Gehen auch bei Gesprächen hilfreich?

Diese Frage stellte sich im Sommer auch Friederike Bliss vom Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V. Als sie sich bei uns meldete und fragte, ob wir von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. uns vorstellen könnten, in der Kreisstadt Luckenwalde eine Wertewanderung zu begleiten, sagten wir sofort zu. Wertewanderung – schon das Wort strahlte Energie aus. Dahinter steckte das Anliegen, den Menschen in der Stadt einmal etwas anderes zu bieten als klassische Bildungsformate in Seminarräumen. Die Idee war, dass ganz unterschiedliche Menschen aus Luckenwalde und Umgebung beim Spaziergang durch die Stadt darüber diskutieren, welche Werte ihnen für das Zusammenleben wichtig sind. Ein Ziel war es, sich auf diese Wei-

se mit den Perspektiven der anderen Teilnehmenden auseinanderzusetzen. Veranstalter waren neben der Akademie 2. Lebenshälfte die Evangelische Erwachsenenbildung, die Stadt Luckenwalde und die Volkshochschule des Landkreises Teltow-Fläming.

## Nur 15 Werte dürfen bleiben

Die Wertewanderung starteten wir an einem Freitagnachmittag im Oktober im Sitzungssaal des Kreishauses. Gekommen waren vor allem Erwachsene im mittleren und höheren Alter. In einem kurzen Einstieg sprachen wir darüber, was wir meinen, wenn wir von Werten reden. Werte leiten uns zwar durch den Alltag, doch geschieht das oft unbewusst. Anschließend teilten wir an alle Anwesenden ein Blatt mit einer Liste von 25 Werten aus. Wir hatten die Auswahl nicht selbst erstellt, sondern auf bestehende Materialien zurückgegriffen und in Rücksprache mit den Veranstaltenden modifiziert. Dazu gab es eine erste Aufgabe: „Streichen Sie zehn Werte, auf die Sie verzichten könnten. 15 dürfen bleiben.“ Damit ging die Wanderung los.

### ZUM BILD:

An der dritten Station der Wertewanderung wurde die schwierige Frage diskutiert: „Auf welche acht gemeinsamen Werte können wir uns einigen?“

Foto: Friederike Bliss

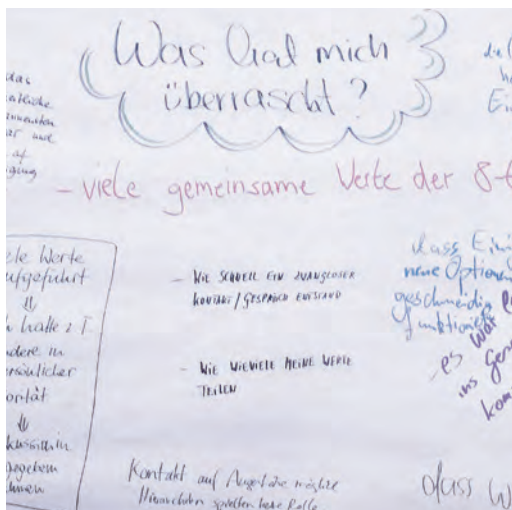


Foto: Lisa Schütze, Evangelische Erwachsenenbildung Teltow-Fläming

## ZUM BILD:

„Was hat mich überrascht?“ Eine von drei Reflexionsfragen, zu denen am Ende Antworten gesammelt wurden.

Foto: Lisa Schütze



Insgesamt hatten wir vier Etappen mit strategischen Haltepunkten an bestimmten Stellen in der Stadt eingeplant. Nachdem die Teilnehmenden die ersten zehn Werte gestrichen hatten, ging es in Dialogen zu zweit weiter: Im Gehen sprachen sie darüber, wie es für sie war, sich von bestimmten Werten zu verabschieden und andere beizubehalten. Sie fragten einander, bei welchen Werten das Streichen wehtat und bei welchen nicht. Wie war das Empfinden bei Sicherheit? Humor? Erfolg? Schönheit? Familie? Gerechtigkeit? Warum sind uns bestimmte Werte wichtiger als andere?

### Unterschiedliche Bilder im Kopf

Schon in diesem ersten Schritt wurde deutlich, dass bei den Menschen unterschiedliche Bilder im Kopf auftauchen, wenn sie Werte wie „Gleichberechtigung“ oder „Schönheit“ hören. Geht es bei Gleichberechtigung um die Emanzipation von Mann und Frau – oder um Generationengerechtigkeit? Sind mit Schönheit Äußerlichkeiten gemeint oder das Schöne im Leben, Blumen im Garten oder Kunstwerke, die Mut und Hoffnung geben? Über die Gespräche darüber lernten die Menschen einander besser kennen.

An der nächsten Station wurden kleine Gruppen gebildet. Nun mussten die Teilnehmenden die eignen gewählten Werte neu sortieren und aushandeln. Es galt, sich in Kleingruppen auf gemeinsame Werte zu einigen, die unbedingt bleiben sollten. Die Diskussionen gingen lebhaft weiter. Pro Station wurden die Gruppen weiter vergrößert und die Anzahl der gemeinsamen Werte weiter verkleinert. An einem nächsten Haltepunkt, dem örtlichen Treffpunkt „Open Eck“, wo verschiedene Aktivitäten für die Stadtbevölkerung wie Schreibtreffs, Workshops, Spieleabende oder eine Reparaturwerkstatt angeboten werden, gab es Gele-

genheit zum Aufwärmen und zu einem gemeinsamen Kaffee. Automatisch wurde das Team des Open Eck dynamisch in die Gespräche einbezogen.

Überhaupt fiel unsere Gruppe in der Stadt auf. Mehrere Leute fragten, was wir machten, und waren erstaunt über unsere Antwort. Ein Haltepunkt war das Luckenwalder Kino. Der Betreiber kam spontan heraus und schenkte uns eine große Tüte Popcorn, die wir miteinander teilten. Durch die Wanderung strahlte die Veranstaltung so über die teilnehmende Gruppe hinaus auf die Stadt aus.

Die letzte Station war die Kirche. Dort resümierten die Teilnehmenden anhand dreier Fragen, wie sie die Wertewanderung erlebt hatten. Ihre Antworten hielten wir auf Pinnwänden fest. Einige waren überrascht, dass es mehr Gemeinsamkeiten gab als gedacht und sich einige Konfliktlinien als gar nicht so scharf erwiesen wie vermutet. Andere waren irritiert, dass Werte, die ihnen selbst wichtig waren, etwa Glaube oder Familie, für andere eine geringe oder gar keine Rolle spielten. Die Gespräche darüber verdeutlichten, dass es von der eigenen Sozialisation und den Erfahrungen abhängt, welche Werte jeweils im Mittelpunkt stehen. Was nicht heißt, dass andere Werte keine Bedeutung hätten. Immer wieder im Leben kommt es außerdem zu Dilemmata, bei denen es gilt, verschiedene Werte gegeneinander abzuwägen und auszuhandeln. Nach dem gemeinsamen Abschluss gab es zum Ausklang Kuchen, Tee und Kaffee.

### Mögliche Varianten

Wir als Mitarbeiterinnen von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. moderierten den Prozess, verteilten die Aufgaben, mischten die Gruppen neu, brachten unsere Beobachtungen ein und sammelten am Ende die Ergebnisse. Unser Fazit war am Ende klar: Ja, das Gehen ist auch bei Gesprächen hilfreich. Dabei können wir uns für eine Wertewanderung viele Varianten vorstellen. Auch Folgetermine wären denkbar – oder eine stärkere Einbeziehung des Ortes und seiner Geschichte in die Gespräche.

Am eindrücklichsten war für uns, wie sehr dieses Format von zwei Ebenen lebt: von der Diskussion und der Reflexion über die eigenen Werte auf der einen Seite – und der Resonanz vor Ort auf der anderen. Nicht nur während der Wanderung, auf der Straße, am Kino oder im Open Eck, auch schon vorher, etwa als Friederike Bliss von der Akademie 2. Lebenshälfte in der Stadt Flyer verteilte. Und später, nach der Wanderung, wurden sicher Fragen gestellt: „Wie war denn eure Wertewanderung?“ – vielleicht an der Supermarktkasse, vielleicht im Café.

Für uns war die Wertewanderung in Luckenwalde ein Experiment. Eines, das Mut zum Weitergehen macht. ■

**Elisabeth Gliesche** ist wissenschaftliche Referentin bei Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

**Larissa Bothe** ist Fachgruppenleiterin für Jugendbildung und Kompetenzstärkung bei Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.



# Emotionen in der politischen Kommunikation?

Liane Czeremin

Seit einiger Zeit werden die Stimmen lauter, die sagen, auch demokratische Bewegungen und Parteien müssten „mehr Emotionen wagen“, wie der Politikwissenschaftler Johannes Hillje sein neues Buch betitelt. Sie sollten Emotionen in der Politik gezielt einsetzen, aber ohne in die Populismusfalle zu geraten. Hinter dieser Forderung steht zum einen die Kritik, dass die Vertreterinnen und Vertreter demokratischer Parteien ihre potenziellen Wählerschaften offensichtlich nicht mehr gut erreichen.

Im Gegenzug werden rechtspopulistische bis rechts-extreme Kräfte immer stärker, weil sie in die entstandene Lücke zwischen Politik und Bevölkerung drängen und dabei gezielt starke Gefühle bedienen, was durch die Funktionsweise der sozialen Medien unterstützt wird. So nennt der Politikwissenschaftler und Professor für Soziale Arbeit Florian Spissinger die AfD eine „Gefühlsgemeinschaft“.

Es liegt nahe zu glauben, Demokratinnen und Demokraten müssten es den autoritär-populistischen Kräften gleichtun, wenn sie wieder Erfolg haben wollen. Nehmen sie rechtspopulistische Strategien als Schablone für eigenes Handeln, gibt es jedoch ein grundsätzliches Problem. Wer anfängt, populistische Mittel anzuwenden, läuft Gefahr, sich irgendwann auch inhaltlich zu verändern, weil Pauschalisierungen und die Konstruktion von Feindbildern dann nicht mehr weit sind. Das sieht man an den Vorschlägen der belgischen Politikwissenschaftlerin Chantal Mouffe, die schon 2018 einen linken Populismus inklusive des Aufbaus klarer Feindbilder propagierte.

Mittel und Inhalte politischer Kommunikation beziehen sich aufeinander, sie sind nicht einfach voneinander zu trennen, deshalb sind demokratiefeindliche Parteien keine Vorbilder, auch nicht in der politischen Kommunikation. Sie wollen die Menschen manipulieren. Mein Vorschlag: Wenn wir Orientierung hinsichtlich von Emotionen in der politischen Kommunikation suchen, sollten wir uns stattdessen auf Persönlichkeiten unserer Geistesgeschichte zurückbesinnen. Denn einige herausragende Denker haben unseren Weg in die Demokratie mit geebnet und können auch Antworten auf heutige Fragen geben. Zum Beispiel Baruch de Spinoza und Max Weber.

*Darüber, was vernünftig ist oder dem Stand der Wissenschaft entspricht, besteht kein allgemeiner Konsens mehr – die Annahmen unterscheiden sich je nach den Kanälen, über die man sich informiert.*

## 1. Baruch de Spinoza

Den demokratischen Rechtsstaat in der heutigen Form würde es nicht geben, wenn sich die Aufklärung nicht durchgesetzt hätte, also eine auf Vernunft, Wissenschaft und Freiheitsrechten des Einzelnen beruhende Weltanschauung. Mit der derzeitigen Informationskrise (manche sagen auch schon: mit dem Informationskrieg) ist nicht nur die Demokratie unter Druck geraten, sondern auch die Tradition der Aufklärung. Darüber, was vernünftig ist oder dem Stand der Wissenschaft entspricht, besteht kein allgemeiner Konsens mehr – die Annahmen unterscheiden sich je nach den Kanälen, über die man sich informiert.

Der Philosoph Baruch de Spinoza (1632–1677) lebte in anderen Zeiten – einfacher waren sie jedoch nicht. Er wurde mitten im Dreißigjährigen Krieg in den Niederlanden geboren, in einer Epoche, in der Seuchen und massenhafter Tod zum Alltag gehörten und traditionelle Weltbilder und Glaubensgewohnheiten immer wieder erschüttert wurden. Fast zeitgleich zu seiner Geburt stand Galileo Galilei in Italien vor der Inquisition; Wissenschaft und (katholischer) Glaube rangen um den Wahrheitsanspruch. Spinoza wurde zum Vordenker eines säkularen Staates und legte Grundsteine für eine historisch-kritische Betrachtung religiöser Überlieferung. Wegen seiner fortschrittlichen Ansichten wurde er von seiner religiösen Gemeinschaft, der jüdischen Gemeinde in Amsterdam, verbannt und verflucht.

Spinoza schlug sich aber nicht einfach auf die Seite der Vernunft. Er hatte die Schriften des Naturwissenschaftlers René Descartes gelesen, der wie er selbst in den Niederlanden gelebt hatte, war jedoch ebenso geprägt von den Überlieferungen der jüdischen Mystik. Diese Prägung spiegelt sich zum Beispiel in seinen theologischen Vorstellungen einer göttlichen Substanz und ihrer Attribute. Geist und



Körper, Vernunft und Emotionen waren für ihn zusammengehörende Einheiten. Zwar schreibt Spinoza im „theologisch-politischen Traktat“: „ein freier Mensch aber ist nur derjenige, der mit voller Zustimmung seines Innern sich nur von der Vernunft leiten läßt.“ (268)

„Irgendwo im weiteren Verlauf der Aufklärung ist das Missverständnis entstanden, dass Vernunft und Emotionen voneinander getrennte Sphären seien.“

Doch die Vernunft ist für ihn weit mehr als ein Mittel zur Unterdrückung oder Überwindung von Emotionen. Sie dient dazu, Gefühle zu analysieren, zu verstehen, einzuordnen und auf diese Weise zu begrenzen – ein wichtiger Unterschied. Vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass Spinozas Schriften sowohl den Universalisten und Aufklärer Gottfried Wilhelm Leibniz nachhaltig geprägt haben als auch die Vertreterinnen und Vertreter der Frühromantik. Irgendwo im weiteren Verlauf der Aufklärung ist das Missverständnis entstanden, dass Vernunft und Emotionen voneinander getrennte Sphären seien. Dieses Missverständnis hält sich bis heute hartnäckig. Die neurowissenschaftliche Forschung zeigt jedoch, dass im menschlichen Gehirn beide Bereiche eng miteinander verbunden sind (siehe dazu auch Seite 11). Natürlich stehen Vernunft und Emotionen häufig in einem Spannungsverhältnis. Das bedeutet aber nicht, dass eines der beiden Prinzipien keine Daseinsberechtigung hätte. Jedes für sich genommen wäre unzureichend oder könnte sogar gefährlich werden. Es gilt, beide in eine stimmige Beziehung zueinander zu bringen.

## 2. Max Weber

Der berühmte Soziologe und Ökonom Max Weber soll die Schriften von Spinoza schon als Teenager gelesen haben. Auch wenn er später vor allem für sein Konzept des Rationalismus und seine Beschreibung der protestantischen Ethik bekannt geworden ist, war er sich der Bedeutung von Emotionen und Leidenschaft für politisches Handeln sehr bewusst. Er beschäftigte sich eingehend mit der Praxis von Wissenschaft und Politik und kam dabei zu dem Schluss, dass verschiedene Fähigkeiten zusammenkommen müssen, damit Politikerinnen und Politiker ihrer anspruchsvollen Aufgabe der Machtausübung gerecht werden können. In seiner Schrift „Politik als Beruf“ nennt er Verantwortung und Augenmaß als zentrale Eigenschaften, die für diesen Beruf notwendig sind. Dazu kommt jedoch eine dritte Kategorie, die ebenfalls unerlässlich sei: die Leidenschaft. Diese versteht Weber als leidenschaftliche Hingabe an eine Sache. Und er sieht Leidenschaft und Augenmaß dabei in einem Spannungsverhältnis: „Denn das Problem ist eben: wie heiße Leidenschaft und kühles Augenmaß miteinander in derselben

Seele zusammengezwungen werden können? Politik wird mit dem Kopfe gemacht, nicht mit anderen Teilen des Körpers oder der Seele. Und doch kann die Hingabe an sie, wenn sie nicht ein frivoles intellektuelles Spiel, sondern menschlich echtes Handeln sein soll, nur aus Leidenschaft geboren und gespeist werden. Jene starke Bändigung der Seele aber, die den leidenschaftlichen Politiker auszeichnet und ihn von den bloßen ‚steril aufgeregten‘ politischen Dilettanten unterscheidet, ist nur durch die Gewöhnung an Distanz – in jedem Sinn des Wortes – möglich.“ (42)

Politikerinnen und Politiker sind laut Weber also angehalten, Leidenschaft, Augenmaß und Verantwortungsgefühl so miteinander zu verbinden, dass daraus ein konsistentes Handeln entsteht. Dieses Zusammenspiel kann auch heute als Gerüst zur Orientierung dienen. Wenn es darum geht, welche Schlüsse sich daraus für die politische Kommunikation ziehen lassen, hilft ein Blick in die Kommunikationspsychologie – insbesondere auf die Analysen von Friedemann Schulz von Thun.

„Und stimmige Kommunikation braucht den Mut, sich zu zeigen – auch mit den eigenen Gefühlen.“

## 3. Friedemann Schulz von Thun

Der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun ist vor allem durch sein Kommunikationsquadrat bekannt geworden, das heute in den meisten weiterführenden Schulen zum Unterrichtsstoff gehört. Es veranschaulicht, dass Kommunikation immer mehrere Seiten hat: Zur Sachebene kommen die Beziehungsebene, die Selbstkundgabe und der Appell hinzu. Kommunikationsprofis verstehen es, sowohl beim Sprechen als auch beim Hören alle vier Seiten im Blick zu behalten.

Darüber hinaus hat Schulz von Thun das Konzept der Stimmigkeit entwickelt. Eine stimmige Kommunikation entsteht demnach dann, wenn sie einer inneren Haltung entspricht, also authentisch ist, und zugleich der äußeren Situation angemessen bleibt. Das klingt einfach, ist aber in vielen Fällen eine Kunst. Und stimmige Kommunikation braucht den Mut, sich zu zeigen – auch mit den eigenen Gefühlen. Eine Rolle spielen diese zum Beispiel beim Umgang mit Dilemmata, die in der Politik häufig auftauchen. Friedemann Schulz von Thun plädiert dafür, im politischen Alltag mehr Bewusstsein für diese Dilemmata zu entwickeln und sie offensiv zu kommunizieren. In einem Interview mit Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. sagte der Kommunikationspsychologe, Dilemmabewusstsein sei gut,

## LITERATUR

Max Weber:  
*Politik als Beruf*,  
Hofenberg, 1. Juni  
2016, 4,80 €, ISBN:  
978-3-8430-5993-0,

Baruch de Spinoza:  
*Theologisch-politischer Traktat*.  
Reclam. Leipzig 1967

Florian Spissinger: *Die Gefühlsgemeinschaft der AfD. Narrative, Praktiken und Räume zum Wohlfühlen*, Verlag Barbara Budrich, 2024, 68,00 € ISBN: 978-3-8474-3063-6 (kostenlos als pdf)

## LITERATUR

Friedemann Schulz von Thun:  
*Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation*, Rowohlt 2010, 14,00 €, ISBN-10: 3499174898

Johannes Hillje:  
*Mehr Emotionen wagen: Wie wir Angst, Hoffnung und Wut nicht dem Populismus überlassen. Ein Plädoyer für eine demokratische Emotionskultur*, Piper 2025, 22,00 €, ISBN-10: 3492073824

„weil dadurch der politische Kommunikator als nahbar, mitmenschlich, erreichbar erscheint. In der dilemmabewussten Offenheit spiegelt sich ein nicht-hierarchisches Kommunikationsmodell wider, das Vertrauen stiften kann. Allerdings ist es auch eine Frage der Dosis, in der die Offenbarung von Selbstzweifeln verabreicht wird.“

Ein weinender Wirtschaftsminister sei zum Beispiel nichts, was die Menschen in einer Krise sehen wollen.

### 4. Mehr Stimmigkeit wagen

In der derzeitigen politischen Lage, in der den demokratischen Parteien ihre angestammten Wählerschaften abhandeln können, wäre es an der Zeit, mehr Stimmigkeit zu wagen. Die meisten Menschen merken, ob es Politikerinnen und Politikern um die Sache geht oder nur um Macht – ob sie mit echter Leidenschaft dabei sind oder mit bloßer „steriler Aufgeregtheit“, wie Max Weber es nannte.

Emotionen zielgerichtet einzusetzen – wie einige fordern –, ist aus meiner Sicht sinnlos, solange es sich nicht um echte, authentische Emotionen handelt. Doch gerade dann, wenn es um authentische Gefühle geht, birgt ihr Einsatz immer auch ein Risiko. Es darf nicht vergessen werden, dass der verbreitete Unwille, Gefühlen in der Politik eine größere Rolle zuzugestehen, auch eine Reaktion auf die Demagogie der NS-Herrschenden ist, die mit aufpeitschender,

auf Gruppendynamiken zielender Propaganda und quasireligiös verbrämter Rhetorik ihr Publikum dazu brachten, mit Inbrunst den „totalen Krieg“ zu fordern. Hier wurde Leidenschaft grenzenlos und kippte in zügellose Unmenschlichkeit. Das darf nie wieder geschehen.

Werden Emotionen jedoch unterdrückt, bleibt oft unklar, ob hinter den politischen Entscheidungen und Forderungen überhaupt Menschen mit einer persönlichen Haltung stehen.

Aus dieser Erfahrung heraus ist es verständlich zu sagen, Politik solle vernunftbasiert bleiben und dürfe Gefühlen keinen Raum lassen. Werden Emotionen jedoch unterdrückt, bleibt oft unklar, ob hinter den politischen Entscheidungen und Forderungen überhaupt Menschen mit einer persönlichen Haltung stehen. Wird jedoch keine klare Haltung sichtbar, geht Vertrauen verloren. Deshalb müssen sich Demokratinnen und Demokraten jetzt der Herausforderung stellen, Formen der Kommunikation zu finden, die vernunftbasiert, situationsbezogen, authentisch und leidenschaftlich in der Sache sind. Dazu gehört unbedingt, Emotionen zu zeigen und sie ernst zu nehmen. ■

**Liane Czeremin** ist Fachgruppenleiterin für Demokratieentwicklung und Konfliktbearbeitung bei Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

## DANK

### Anlassspenden

Immer öfter nutzen Mitglieder und Förderer unseres Vereins verschiedene Anlässe und bitten um Spenden statt Genschenke zugunsten der Arbeit von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V. Ebenso bitten Angehörige bei Todesfällen im Sinne ihrer Verstorbenen anstelle von Kränzen und Blumen um eine Spende an den Verein. In den zurückliegenden Monaten erhielten wir verschiedene Anlassspenden.

**Dafür sagen wir den Initiatoren sowie den Spenderinnen und Spendern von Herzen DANKE!**

**Spenden statt Schenken:** Geburtstagsspende Julian Brandis (Berlin), Geburtstagsspende Peter Goth, Geburtstagsspende Marietta und Norbert Neuhaus, Spende zur Hochzeit Klaus und Antje.

**Kondolenzspenden:** Heiner Herbst (Braunschweig), Friedrich Mors (Husum)



# Machen Sie mit! Mitglied werden und Mitgliedschaft verschenken

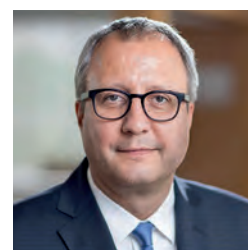
## Demokratie ist wichtig. Aber nicht selbstverständlich!

Wir mischen uns in den politischen Diskurs ein und stärken das demokratische Zusammenleben in Vielfalt im Alltag. Für die großen Aufgaben, die gesamtgesellschaftlich vor uns liegen, brauchen wir Verbündete. Machen Sie mit und geben Sie uns Ihr Mandat, indem Sie selbst Mitglied werden oder eine Mitgliedschaft für ein Jahr verschenken.

Sie können in der Regionalen Arbeitsgruppe Ihrer Region die ehrenamtliche praktische Arbeit vor Ort unterstützen und voranbringen. Falls Sie nur über wenig Zeit verfügen, freuen wir uns, wenn Sie dennoch Mitglied werden oder unsere Arbeit durch eine Geldspende unterstützen.

*Sie und ich wissen: Eine gute Demokratie lebt nicht nur von guten Regeln. Sie lebt vor allem von engagierten Menschen. Lassen Sie uns im Zusammenwirken Fortschritte erzielen!"*

Prof. Dr. Dr. h.c.mult. Andreas Voßkuhle, Vorsitzender von Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.



« Hier können Sie **online Mitglied werden** oder eine **Mitgliedschaft verschenken**.

**Sie können uns auch jederzeit gern persönlich kontaktieren.**

Wir freuen uns über Ihre E-Mail an [info@gegen-vergessen.de](mailto:info@gegen-vergessen.de) oder

über Ihren Anruf in der Berliner Geschäftsstelle unter der Festnetznummer **030 263 9783**.

### Sie möchten gerne spenden?

Bankverbindung: Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

IBAN DE45 3705 0198 0008 5517 07 · BIC COLSDE33XXX

### Sie möchten gerne online spenden?

Besuchen Sie: [www.gegen-vergessen.de/unterstuetzung/spenden/](http://www.gegen-vergessen.de/unterstuetzung/spenden/) oder nutzen Sie den **QR-Code**. »



**BEITRITTSERKLÄRUNG** bitte in Druckschrift ausfüllen | \*erforderliche Angaben

## BEITRITTSERKLÄRUNG



**Gegen Vergessen  
Für Demokratie e.V.**

### Persönliche Angaben

Vorname\* | Nachname\*

Firma | Organisation

Geburtsdatum

Beruf

Straße\* | Haus-Nr.\*

Postleitzahl\* | Ort\*

Telefon\* | Telefax | Mobil

E-Mail\*

### Mitgliedsbeitrag

Jahresbeitrag ☐ 100 € Jahresbeitrag ermäßigt ☐ 30 €

Jahresbeitrag freiwillig ☐ 150 € ☐ 200 € ☐ 500 € ☐ €

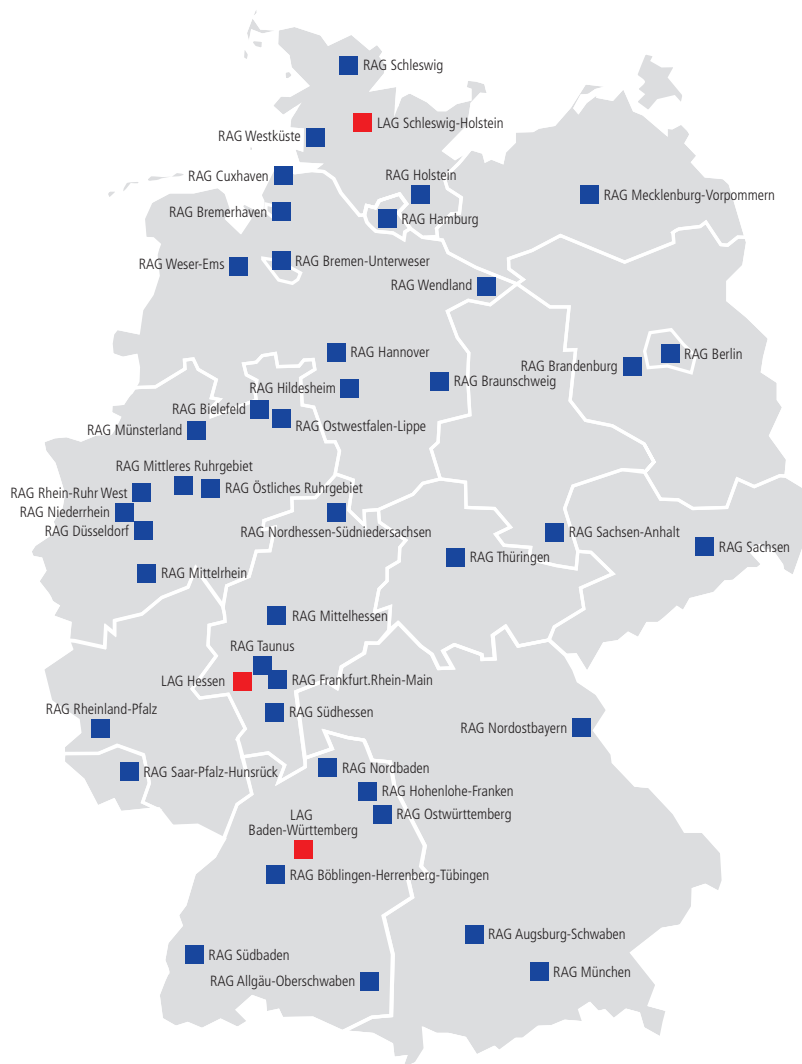
Ort\* | Datum\* | Unterschrift\*

### Beitrittserklärung und Datenverwendung

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zum Verein Gegen Vergessen – Für Demokratie e.V.

Ich bin einverstanden, dass meine Mitgliedschaft vom Vorstand bestätigt werden muss und meine Daten vereinsintern gespeichert und verwendet werden dürfen. Meine Adressdaten und E-Mail-Adresse werden ausschließlich für Förderer-Service und -Informationen über Aktivitäten des Vereins verwendet.

# Wir sind da, wo Sie sind.



Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V. finden Sie auch in den Städten und Regionen. Bundesweit. Und so wie jeder Ort seine eigenen Themen und Konflikte hat, so hat jede unserer **Regionalen Arbeitsgruppen** ein eigenes Profil – geprägt von Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten. Gerade im Kleinen können wir so eine große Wirkung entfalten.

Die mehr als **2.000 Mitglieder** in den 43 Regionalen Arbeitsgruppen (RAGs) und Landesarbeitsgemeinschaften (LAGs) von Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V. realisieren rund 500 Veranstaltungen und Projekte im Jahr – und dies im Ehrenamt. Das Spektrum der Veranstaltungsformen und Initiativen ist dabei groß. In vielen Orten und Regionen Deutschlands werden Vorträge, Podiumsdiskussionen, Zeitzeugengespräche, Filmvorführungen, Ausstellungen, Konzerte, Gedenkstättenfahrten oder Schülerprojekte angeboten.

Tragen Sie auch Ihre Projektidee in unsere Regionalen Arbeitsgruppen hinein, um sie gemeinsam weiterzuentwickeln. Bringen Sie sich mit Ihren Erfahrungen und Anregungen ein!

**Und wenn es in Ihrer Region noch keine Regionale Arbeitsgruppe gibt, kontaktieren Sie uns!**

– Sicher und DSGVO-konform dank Fundraisingbox –

## Bankverbindung

Kontoinhaber(in)*	<input type="text"/>	Name der Bank*	<input type="text"/>
IBAN-Nummer*	<input type="text"/>	BIC-Code*	<input type="text"/>
Einzugsermächtigung*	Für die Abbuchung des ums. def. Jahresbeitrages erteile ich Ihnen die Einzugsermächtigung vom genannten Konto.		
Ort*  Datum*  Unterschrift*	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

04/2025

Absenderzeile:

ANTWORTSCHREIBEN  
Gegen Vergessen – Für Demokratie e. V.  
Stauffenbergstraße 13–14  
10785 Berlin