

# Reden ist Silber - Zuhören ist Gold



EVANGELISCHE  
FRAUEN  
IN HESSEN UND NASSAU E.V.

„Reden ist Silber – SCHWEIGEN ist Gold“ sagt der Volksmund. Aber miteinander sprechen, sich austauschen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Was meint der Volksmund da? Ist es besser, in manchen Situationen zu schweigen, um eine Situation zu entschärfen, zu deeskalieren? Dann wäre mit dem Schweigen das Gespräch beendet, aber auch kein Streit entstanden. Und das will man ja manchmal – dass kein Streit entsteht. Nun ist’s wieder leichter um’s Herz. Nur, das Thema brodelt weiter unter der Oberfläche. Es ist noch da, es ist nicht weg. Schön wäre, es würde wie eine Seifenblase aufsteigen, zerplatzen und verschwinden.

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Da wäre Katharina Zell aber ganz anderer Meinung.

Das Motto „rede und schweige nicht“ aus der Apostelgeschichte 18, 9+10, haben die Frauen des Landesverbandes Evangelische Frauen in Hessen und Nassau dem Katharina-Zell-Preis vorangestellt, mit dem sie regelmäßig in unserer Gesellschaft Frauen würdigen, die das Wort ergreifen. Zuletzt war das Verena Bentele, die Chefin des Sozialverbandes VdK.

Das literarische Schaffen von Katharina Zell, die mutige Reformatorin aus dem 16. Jahrhundert, reichte von seelsorgerlich-theologischen bis zu kämpferisch-polemischen Schriften. An das Verbot zu publizieren hielt sie sich nur zehn Jahre lang. Die Laientheologin veröffentlichte Lieder und eine Art Hauskatechismus – einzigartig in der damaligen Zeit, in der Informationen immer noch hauptsächlich mündlich weitergegeben wurden.

Das Reden, das Silberne, kann auch hilfreich sein. Es gibt Situationen, bei denen der Austausch zu Klarheit führt, zu einer Idee, die mal ausprobiert werden kann. Fruchtbare Reden wäre, wenn es die Beteiligten weiterführt – gedanklich oder praktisch, etwa, wenn das Gegenüber durch das Gespräch einen Weg findet, ein Problem anzugehen.

**Gute Kommunikation kann wie eine Seifenblase sein: Sie erfreut, sie steigt auf, sie belastet nicht. Danach fühlt die Betrachterin sich leichter, beschwingter.**

Oder wie es Stipendiat 2023 Felix Brössler in seinem Steckbrief aus der "jungen akademie" Frankfurt auf die Frage „Welches Talent hättest du gerne“ sagt:

„Die Grundlage fast aller Konflikte – auch in der Politik – ist, dass sich die streitenden Parteien nicht verstehen und es daher nicht schaffen, sich anzunähern und auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen. Mit dem Talent, Dinge so zu kommunizieren, dass sie beim Empfänger genau so ankommen, wie man selbst sie auch versteht, könnten unfassbar viele Konflikte vermieden und politische Prozesse enorm beschleunigt werden.“



1 - Felix Brössler aus: <https://www.evangelische-akademie.de/junge-akademie-frankfurt/jahrgang-2023/>

In der "jungen akademie" der Evangelischen Akademie in Frankfurt am Main befassen sich jedes Jahr Menschen zwischen 18 und 30 Jahren mit dem Thema Demokratie. Mehrere von ihnen hatten in ihrem Steckbrief den Gedanken ausgedrückt, wie wichtig Sprache und somit auch Kommunikation für eine funktionierende Demokratie ist.

Was die jungen Leute beobachten, ist ein zentraler Punkt für ein konstruktives Miteinander. Das Reden kann schief laufen. Das Gegenüber versteht etwas Anderes, als das, was ich mitteilen möchte. Wer kennt das nicht. Das gibt es bei Alltagsdingen. Und dann gibt es Themen, die gar nicht erst angesprochen werden. Weil sie so schwer sind. Weil die Meinungen kontrovers sind, weil einige gerne hätten, dass alle die gleiche Meinung haben. Weil es schwer sein kann, eine andere Meinung auszuhalten, die nicht die eigene ist. Weil wir nicht gewöhnt sind, über Gefühle zu reden. Weil ZUHÖREN wichtig ist. Nicht schweigen. Zuhören. Und abwarten. Ohne aufzubrausen. Ohne gleich die Idee zu sagen, die in den Kopf kommt. Ohne zu unterbrechen.

Das ist schwer. Und das Thema ist auch schwer.

## Erst mal zuhören

---

*Wo bestimmte Reizwörter fallen, gehen die Wogen ganz schnell hoch.*

*Versuchen Sie es: Es kann sehr helfen, einander zunächst davon zu erzählen, wer wann zum ersten Mal mit einem Thema in Berührung gekommen ist. Der „Leitfaden zur Annäherung an schwierige Themen“ lädt zum Ausprobieren ein.*

*Die Frauen vom Ökumenischen Forum Europäischer Frauen ÖFCFE haben eine Gesprächsformat entworfen, in der eine kleine Gruppe von zwei bis vier Personen sich über ein Thema austauscht, worüber sich nicht so leicht reden lässt.*

---



### **Gruppenarbeit „Über Palästina und über Israel sprechen lernen“**

Angesichts der Lage würden wir gerne etwas tun. Was wir merken ist aber, es ist sogar schon schwer über die Situation zu REDEN. Wir wollen das Reden über Palästina und Israel einüben. Dazu haben wir eine Anleitung gefunden, wie das gehen kann. Entwickelt haben dies Frauen vom Ökumenischen Forum Christlicher Frauen in Europa, Ö-F-C-F-E.

In kleinen Gruppen wollen wir üben, über ein schweres Thema zu reden. Wir sollten uns vorher noch klar werden, dass die Begriffe, die wir verwenden, nicht von jedem Menschen so verstanden werden, wie wir sie gemeint haben. Was mit einem Begriff gemeint ist, nennen die Forscherinnen und Forscher in der Sprachwissenschaft die „Begriffsfüllung“.

Die Besonderheit bei schweren Themen ist oftmals, dass zwei Personen denselben Begriff verwenden, aber jede damit etwas anderes MEINT. Ein Wort kann also von zwei Menschen verschieden aufgefasst werden. In dieser Situation befinden wir uns.

Sie werden gleich in Dreier-Gruppen gehen. Ich sage vorher den Ablauf an und lese die Regeln für das Gespräch vor. Die Regeln hat dann auch jede von Ihnen im Gespräch vorliegen.

- Zuerst einigen Sie sich auf eine Teilnehmerin, die auf die Zeit achtet und darauf, dass die Regeln eingehalten werden.
- Es gibt zwei Fragen, die auf dem Zettel stehen, die Sie mit Stichworten beantworten.
- Danach kann jede Frau zwei Minuten erzählen. Das klingt kurz, aber da passt einiges rein.
- Zum Abschluss gibt es noch einige Minuten für Verständnisfragen. **Die Gesprächsregeln sind:**
- Das Gesagte bleibt im Raum. Dieses Gespräch ist **VERTRAULICH**. Jede verpflichtet sich, die Erzählung der anderen nicht weiterzuerzählen, es sei denn, die Person stimmt zu.
- **AUSREDEN LASSEN / ZUHÖREN.** Während des Berichts einer Teilnehmerin hören die anderen zu, unterbrechen nicht.
- Nach den Berichten gibt es noch einige Minuten Zeit zunächst für eine Verständnisfrage und gegebenenfalls noch für eine Rückmeldung. ALLE Rückmeldungen werden mit **RESPEKT** vor der Erzählerin und ihren Erfahrungen geäußert, auch wenn sie nicht den eigenen Erfahrungen entsprechen. Das heißt, die Gruppe **URTEILT NICHT** über das Gehörte. **Keine Person äußert Lob oder Verwunderung oder Tadel oder Kritik.** Jeder Bericht hat seinen eigenen Wert und ist das Eigentum der Erzählerin.

#### **Für Ihr Gespräch in der Kleingruppe, 2-4 Personen\***

- 1) Jede Teilnehmer\*in erhält eine Kopie des Blattes.
- 2) Einigen Sie sich auf eine Teilnehmerin, die auf die Zeit achtet und darauf, dass die Regeln eingehalten werden.
- 3) Nehmen Sie sich **5 Minuten** Zeit, um in Stille nachzudenken und für sich einige **Stichworte** hinter die Fragen zu **notieren**.

**Frage 1:** Habe ich mich vor dem WGT schon mal mit Palästina befasst? Wenn ja, in welchem Zusammenhang?

**Frage 2:** Habe ich eine Erfahrung zu Palästina, die meine Gefühle, Gedanken und Sichtweise prägt?

- 4) **Jede** Frau erzählt **2 Minuten** anhand ihrer Stichworte (**insg. 7 Minuten**).
- 5) Zum Abschluss können Sie Verständnisfragen klären, bei genügend Zeit auch eine Rückmeldung den Gruppenteilnehmer\*innen geben (**5 Minuten**).
- 6) Nach 20 Minuten in der Gruppe kommen Sie zurück ins Plenum.
- 7) Plenum – kurze Auswertung – wie habe ich die Gesprächsatmosphäre empfunden?

### Die Gesprächsregeln sind:

- Das Gesagte bleibt im Raum. Dieses Gespräch ist **VERTRAULICH**. Jede verpflichtet sich, die Erzählung der anderen nicht weiterzuerzählen, es sei denn, die Person stimmt zu.
- **AUSREDEN LASSEN / ZUHÖREN**. Während des Berichts einer Teilnehmerin hören die anderen zu, unterbreche nicht.
- Nach den Berichten gibt es 5 Minuten Zeit zunächst für eine Verständnisfrage und gegebenenfalls noch für eine Rückmeldung. ALLE Rückmeldungen werden mit **RESPEKT** vor der Erzählerin und ihren Erfahrungen geäußert, auch wenn sie nicht den eigenen Erfahrungen entsprechen. Das heißt, die Gruppe **URTEILT NICHT** über das Gehörte. **Keine Person äußert Lob oder Verwunderung oder Tadel oder Kritik**. Jeder Bericht hat seinen eigenen Wert und ist das Eigentum der Erzählerin.

---

*Die ÖFCFE-Frauen haben Fragen zu Palästina-Israel in ihr Dokument genommen. Es kann aber auch zu jedem anderen Thema mit dem Format ein Anfang gemacht werden. Auf ihrer Homepage schreiben sie dazu unter anderem den Satz:*

### ***Die Sprachfähigkeit ist ein wichtiger Schritt zum Frieden***

*Für die Dekanatsseminare zum Weltgebetstag-Gottesdienst am 1. März 2024 setzen die Referentinnen des Landesverbands Evangelische Frauen in Hessen und Nassau EFHN dieses Gesprächsformat ein. Damit gelingt ein Einstieg, um über das schwere Thema Palästina-Israel zu reden. Palästina ist in diesem Jahr Weltgebetstag-Land.*

*Dass die Sprachfähigkeit ist ein wichtiger Schritt zum Frieden ist, gilt für viele Beziehungskonstrukte. Es gilt auch für die Gemeinschaft in der Kirchengemeinde. Richtig Zeit, um sich zuzuhören, nehmen Menschen sich eher selten. Lassen Sie sich darauf ein.*

*Wichtig ist allerdings auch, dass jede und jeder zu Wort kommt. Das Gespräch ist dann ausgeglichen, wenn die Zuhörende auch zu Wort kommt. Manche Gruppen entscheiden sich, eine Redebeobachterin zu benennen. Sie hat unter anderem die Aufgabe, zu schauen, dass die Redeanteile der Einzelnen in etwa gleichlang sind.*

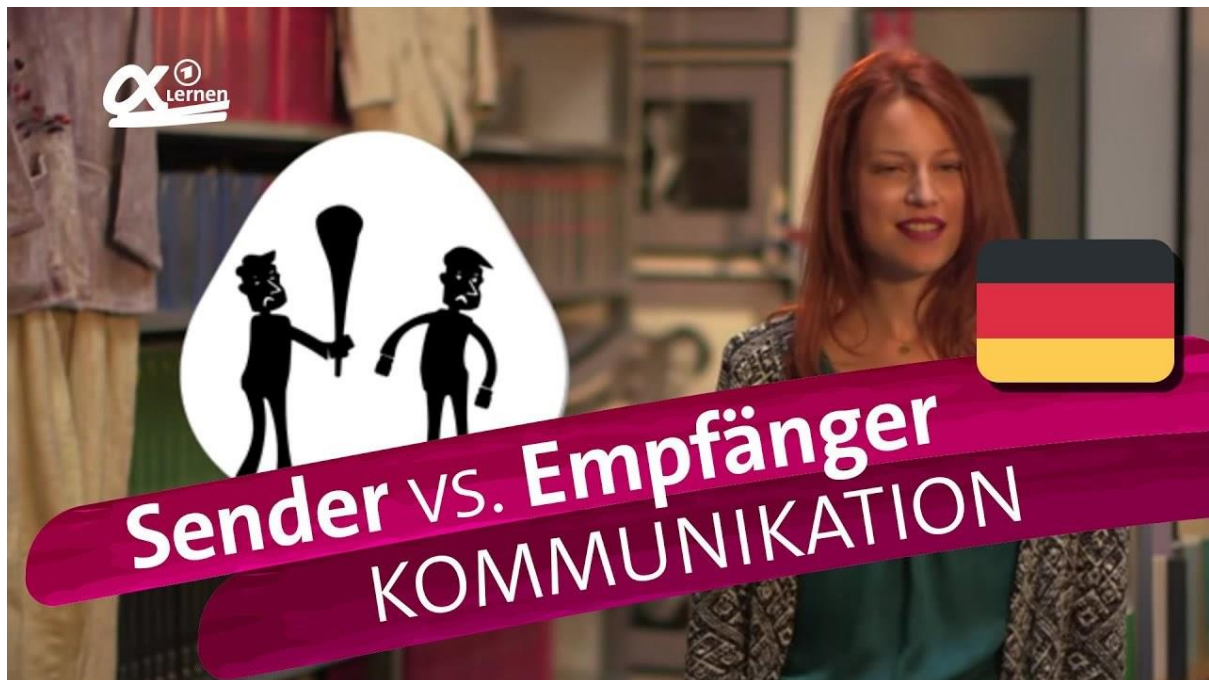
---

### Ist ein Thema zu einem Konflikt geworden ...

ist es sehr hilfreich, eine Fachperson zu Rate zu ziehen. Jemand, der Mediation gelernt hat. Das kann in der Familie hilfreich sein, in der Kirchengemeinde, im Büro mit einer Kollegin oder der Vorgesetzten. Das kann zu zweit, zu dritt, zu viert sein. Auch mit einem Freund, einer Freundin, könnte es eine Investition sein. Denn gute Beratung soll bezahlt werden. Die Fachpersonen haben eine Ausbildung gemacht und bringen Erfahrung im Steuern von Beziehungsprozessen mit, die honoriert werden sollte.



Das, was wir jeden Tag benutzen, die Sprache, können wir auch wissenschaftlich betrachten. Kommunikationswissenschaftler\*innen haben herausgefunden, wie Verständigung funktioniert. Der Fernsehsender ARD-Alpha hat dazu einen Vier-Minuten-Beitrag erstellt.



---

#### *Zeitpunkt und Ort*

*spielen für das gute Reden ebenfalls eine wichtige Rolle. Das kann beim Waldspaziergang sein, bei dem die Konzentration gut ist, weil wenig ablenkt vom Gespräch. Oder das verabredete Zusammensetzen bei Tee und Kerzenlicht. Manchen Menschen gelingt auch telefonisch das gute Zuhören, sich Mitteilen, sich auf das Gegenüber einlassen. Wenn klar ist, dass über eine Meinungsverschiedenheit geredet werden muss, gab es für Paare neulich den Tipp, einen ungewöhnlichen Ort zu wählen: Die Badewanne. Nette Idee. Da wären wir wieder bei den Seifenblasen. Plätschern, Schaum und das Schillern der Seifenblasen.*

---

Du siehst nicht von dort, was ich von hier sehe.

Manchmal erhält man im Nachgang von einer Auseinandersetzung oder einer Diskussion eine entscheidende Information, die die eigene Perspektive erweitert und der Gedanken: **Wenn ich das gewusst hätte ... ?** taucht auf wie eine Seifenblase



Wenn ich das gewusst hätte,  
hätte / wäre...



Das wäre viel leichter  
gewesen,  
wenn ich ... erfahren hätte



Ooooo,  
das habe ich ja nicht gewusst.  
.... Was zum Beispiel?



Das habe ich mir  
ganz anders vorgestellt,  
als ich davon hörte,  
nämlich ....

Hätte ich nur besser  
zugehört, (dann) ...





.... wäre ich viel  
nachsichtiger gewesen.



... hätten wir uns nicht  
entzweit.

Probieren Sie mal: Eine Frage stellen und auf die Antwort warten. Also wirklich warten, bis das Gegenüber eine Antwort formulieren kann. Geduldig. Warten bis das Gegenüber - ja, was? Sich ein Herz fasst, die richtigen Worte findet – warten darauf, was er/sie/es wirklich sagen will.

Wir wünschen viel Langmut beim Probieren



---

### ***Idee für eine Gruppenstunde***

*Lesen Sie einen Absatz aus diesem Monatsimpuls vor, der sie angesprochen hat.*

*Lesen Sie die Sätze, die zu ergänzen sind, langsam vor.*

*Vorher haben Sie die Frauenrunde aufgefordert, beim Vorlesen mitzuschreiben, was ihnen  
möglicherweise dazu einfällt.*

*Eventuell ein zweites Mal lesen.*

*Tauschen Sie sich aus, wenn Sie mögen.*

*Auch möglich: Gemeinsam neue Sätze finden, die zu ergänzen sind.*

---

Barbara Köderitz,

Referentin für Frauenarbeit beim Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.