

Gesprächsregeln

Als Kirchengemeinderat haben Sie viele Entscheidungen zu treffen und Diskurse zu führen. Dabei treffen unterschiedliche Überzeugungen, Werte, Glaubensprägungen oder Kirchenbilder aufeinander. Diese sind wertvoll und in ihrer Vielfalt zu nutzen!

Damit Verständigungsprozesse lösungs- und ergebnisorientiert geführt werden und Sie als Mitglied auch bei anstrengenden Themen die Lust und Motivation nicht verlieren, ist es hilfreich, als Gremium von Beginn an auf die Gesprächskultur zu achten. Miteinander zu kommunizieren kann eingeübt werden!

Die folgenden Gesprächsregeln haben Menschen in Leitungsgremien erprobt und als klärend erlebt. Sie sind keine fertigen Gebrauchsanweisungen, sondern laden zum Ausprobieren und zu eigenen Erfahrungen ein. Manche Gesprächsregeln erscheinen Ihnen selbstverständlich, andere fordern Sie vielleicht heraus. Gerade zu Beginn der gemeinsamen Arbeit als Kirchengemeinderat kann es hilfreich sein, diese Regeln miteinander zu diskutieren, eventuell zu modifizieren und sich auf entsprechende Regeln als Grundlage der Kommunikation untereinander zu einigen.

Gesprächsregeln nach Ruth Cohn¹

1. Vergegenwärtige dir deine Ziele und überlege, wie du zum Gelingen der Sitzung beitragen kannst.
2. Riskiere Offenheit, andere werden sich anstecken lassen und gemeinsam schafft ihr eine fruchtbare Arbeitsatmosphäre.
3. Übernimm Verantwortung für deine Beiträge und sage „ich“ statt „man“.
4. Du darfst selbst bestimmen, wann und was du sagen und worauf du dich selbst einlassen möchtest. Du darfst jederzeit (auch ohne Gründe) sagen: „Nein, das möchte ich nicht ...“
5. Die anderen verstehen dich besser, wenn du Verallgemeinerungen vermeidest und so konkret wie möglich redest. Versuche, von dir zu reden, anstatt nur zu fragen.
6. Unterbrich das Gespräch, wenn du nicht mehr folgen kannst (z. B., weil du dich ärgerst, langweilst, unkonzentriert bist).
Teile allen deine Störung mit.
7. Sprich andere direkt an und suche dabei Blickkontakt. Halte dich mit Interpretationen von anderen zurück, erzähle lieber davon, was der Beitrag des/der anderen in dir auslöst.
8. Vermeide Seitengespräche und bringe deinen Beitrag direkt in die Gruppe ein, damit sich niemand ausgeschlossen fühlt.

¹ **Ruth Charlotte Cohn** (* 27. August 1912 in Berlin; † 30. Januar 2010 in Düsseldorf) war die Begründerin der Themenzentrierten Interaktion (TZI) und eine der einflussreichsten Vertreterinnen der humanistischen und der psychodynamischen Psychologie.

9. Drücke aus, was die Dinge jetzt für dich bedeuten, denn deine Gefühle sind genauso wichtig wie deine Gedanken und deine Meinung. Gefühle sind das Gewürz des Lebens.

10. Achte auf die Signale deines Körpers! Was regt sich in dir bei bestimmten Themen, Menschen ...?

Quellennachweis: Evangelisch-Lutherische Kirche in Oldenburg: Impulse – Gemeinde leiten, 2001, M 20

Ulrike Brand-Seiß