

# Wir hören uns gegenseitig zu

## Die Synodale Gesprächsmethode

### Die Methode: Das Spirituelle Gespräch

Bei der Welsynode wird Wert auf Beteiligung und Dialog gelegt. Ein wichtiges Ziel ist es, die Meinungen und Erfahrungen der Gläubigen auf der ganzen Welt einzubringen. Eine Methode, die dabei oft verwendet wird, nennt sich «Spirituelles Gespräch» oder «Synodale Gesprächsmethode». Sie stammt aus der Spiritualität des Ignatius von Loyola. Jede Person in einer Gruppe bekommt die Möglichkeit, für einige Minuten zu sprechen, während die anderen aufmerksam zuhören.

Hier sind die Grundzüge dieser Methode:

#### Runde 1 – Drei Minuten Sprechzeit pro Person und achtsames Zuhören

Jede Person in einer kleinen Gruppe (meist 4–6 Personen) hat die Möglichkeit, für drei Minuten ohne Unterbrechung zu sprechen. In dieser Zeit teilt sie ihre Gedanken, Anliegen oder Erfahrungen zu einem bestimmten Thema. Es geht darum, die Perspektiven der Einzelnen wahrzunehmen.

Die anderen Gruppenmitglieder hören aufmerksam zu, ohne die Person zu unterbrechen, zu kommentieren oder ihre Meinung zu sagen. Es soll ein Raum geschaffen werden, in dem jede und jeder frei und ehrlich sprechen kann. Nachdem jede Person gesprochen hat, folgt eine kurze Zeit der Stille. Diese Stille hilft den Teilnehmenden, das Gehörte zu reflektieren und zu verinnerlichen.



#### Runde 2 – Rückmeldung: «Das spricht mich an»

Im Anschluss gibt es eine zweite Gesprächsrunde, in der die Teilnehmenden Rückmeldung geben, was das Gehörte in ihnen bewegt oder was sie davon anspricht. Hier geht es um die Resonanz, die das Gehörte ausgelöst hat. Wieder folgt eine Zeit der Stille.

#### Runde 3 – Gemeinsames Teilen

In dieser letzten Runde kommen die Teilnehmenden ins Gespräch miteinander. Sie tauschen sich über das aus, was sie gehört, worüber sie in der Stille nachgedacht und wozu sie ihre Rückmeldungen gegeben haben. Erst an diesem Punkt beginnt die Diskussion. Die Methode sorgt für einen strukturierten, respektvollen Austausch, der auf gegenseitigem Zuhören basiert. Sie wird auch verwendet, um zu verhindern, dass einige Stimmen dominieren und andere untergehen. Statt hitziger Debatten wird das langsame, reflektierte Sprechen gefördert, um zu tieferen Einsichten zu gelangen. In der Synode soll es darum gehen, den Geist der Gemeinschaft zu fördern und dem Heiligen Geist Raum zu geben, durch das gesprochene Wort zu wirken.

Fachbereich Jugend und Familie römisch-katholische Kirche Baselland

### Und jetzt ihr!

Ihr kennt das sicherlich auch: Manchmal kommt man in hitzige Diskussionen über ein Thema. Jede und jeder möchte lautstark den eigenen Standpunkt klar machen und alle reden gleichzeitig. Oft führt das nur dazu, dass alle aufgewühlt und frustriert auseinander gehen; eine Lösung wird nicht gefunden.

Probiert doch nächstes Mal, ein Gespräch nach dem Vorbild der Synode zu führen.

Hier nochmal die wichtigsten Punkte:

1. Ausreden lassen – auch wenn in euch der Impuls hochkommt, sofort auf das Gesagte zu reagieren; hört der Sprecherin oder dem Sprecher aufmerksam zu.
2. Stille – Nutzt diese Zeit des Schweigens, lasst Gesagtes und eure Gedanken dazu reifen, sprecht nicht gleich das Erste aus, was euch in den Sinn kommt.
3. Die Sicht der anderen einnehmen – wenn ihr in eigenen Worten wieder gebt, was die andere Person gesagt hat, dann müsst ihr euch dazu in sie hineinversetzen. Das hilft sehr bei der Suche nach einer gemeinsamen Lösung.

Leonie Wollensack