

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

Streiten mit Regeln

In einer Diskussion prallen Meinungen aufeinander – das ist gewollt. Sachlich bleibt sie, wenn alle Regeln einhalten, einander zuhören und auf das eingehen, was der andere gesagt hat. Kritik äußerst du als Ich-Botschaft statt als Vorwurf. Eine Moderation leitet das Gespräch und achtet darauf, dass alle fair zu Wort kommen.

Auf einen Beitrag eingehen

- 1** **Aufgreifen:** „Du hast gesagt, dass die Pause zu kurz ist.“
- 2** **Stellung nehmen:** „Da stimme ich dir zu“ oder „Das sehe ich anders“,
- 3** **begründen:** „weil viele sonst nicht in Ruhe essen können.“

Erst wiederholen, dann antworten.

Regeln und Moderation

- Melden, ausreden lassen, zuhören.
- Beim Thema bleiben, Argumente angreifen, nie Personen.
- Die Moderation eröffnet, führt die Rednerliste, greift bei Regelverstößen ein und fasst zusammen.
- Sie bleibt neutral und sagt nicht, wer recht hat.

TIPP

Merkst du, dass du wütend wirst, wiederhol zuerst in einem Satz, was der andere gesagt hat. Das kühlt ab – und zeigt, dass du zugehört hast.

Ich statt Du

Du-Botschaft

„Du unterbrichst mich ständig!“ – Vorwurf

Ich-Botschaft

„Ich ärgere mich, wenn ich nicht ausreden kann. Ich möchte zu Ende sprechen.“

Typische Falle

- Wer zuerst laut wird, gewinnt nicht – er verliert die Zuhörer.
- Lautstärke schüchtert ein, liefert aber keinen Grund.
- „Ich finde, du bist unmöglich!“ ist trotz „ich“ eine Du-Botschaft.

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

Name: _____ Datum: _____

1 Ich-Botschaft oder Du-Botschaft? Schreib es dahinter.

Du unterbrichst mich ständig!

Ich bin genervt, wenn ich nicht ausreden kann.

Du hörst nie richtig zu.

Ich finde, du bist total unfair.

Ich wünsche mir, dass wir uns abwechseln.

2 Klassenrat zum Ausflug: Hält sich die Person an die Gesprächsregeln? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ben meldet sich und wartet, bis er dran ist.	☐	☐
Lea ruft dazwischen: „Das ist doch Blödsinn!“	☐	☐
Ali sagt: „Mia will ins Museum. Ich bin dagegen, weil es zu weit ist.“	☐	☐
Tom erzählt lange von seinem Wochenende.	☐	☐
Jana lässt Paul ausreden, obwohl sie anderer Meinung ist.	☐	☐

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

3 Was tut die Moderation dabei? Verbinde.

eröffnen



erinnert an die Regeln

Wort erteilen



nennt am Ende die Ergebnisse

eingreifen



nennt Thema und Regeln

zusammenfassen



ruft nach der Rednerliste auf

4 Bring den Beitrag in die richtige Reihenfolge: aufgreifen, Stellung nehmen, begründen.

Beitrag zur Pausenlänge

☐

weil viele sonst nicht in Ruhe essen können.

☐

Du hast gesagt, dass die Pause zu kurz ist.

☐

Da stimme ich dir zu,

Beitrag zum Handy

☐

Das sehe ich anders,

☐

denn man kann damit schnell ein Wort nachschlagen.

☐

Tim meint, das Handy lenkt im Unterricht nur ab.

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Welche Ich-Botschaft passt statt „Du hörst nie zu!“?

- ☐ Ich finde, du hörst nie zu!
- ☐ Ich fühle mich übergangen, wenn du aufs Handy schaust. Ich möchte, dass du mir zuhörst.
- ☐ Du musst endlich mal zuhören.
- ☐ Ich höre dir ab jetzt auch nicht mehr zu.

Warum gewinnt nicht, wer am lautesten wird?

- ☐ Weil nur Gründe überzeugen – Lautstärke schüchtert ein, liefert aber keinen.
- ☐ Weil die Moderation Lautsein mit Punktabzug bestraft.
- ☐ Doch, wer am lautesten ist, gewinnt fast immer.

Zwei reden gleichzeitig und werden laut. Was tut die Moderation?

- ☐ Sie entscheidet, wer recht hat.
- ☐ Sie wartet, bis beide müde sind.
- ☐ Sie redet noch lauter als beide.
- ☐ Sie unterbricht ruhig, erinnert an die Regel und gibt nach der Rednerliste einem das Wort.

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

ZUM KONTROLLIEREN

Ein Satz mit „ich“ ist nicht automatisch eine Ich-Botschaft: Entscheidend ist, ob er ein Gefühl nennt oder den anderen bewertet.

1 Ich-Botschaft oder Du-Botschaft? Schreib es dahinter.

Du unterbrichst mich ständig! **Du-Botschaft**

Ich bin genervt, wenn ich nicht ausreden kann.

Ich-Botschaft

Du hörst nie richtig zu. **Du-Botschaft**

Ich finde, du bist total unfair. **Du-Botschaft**

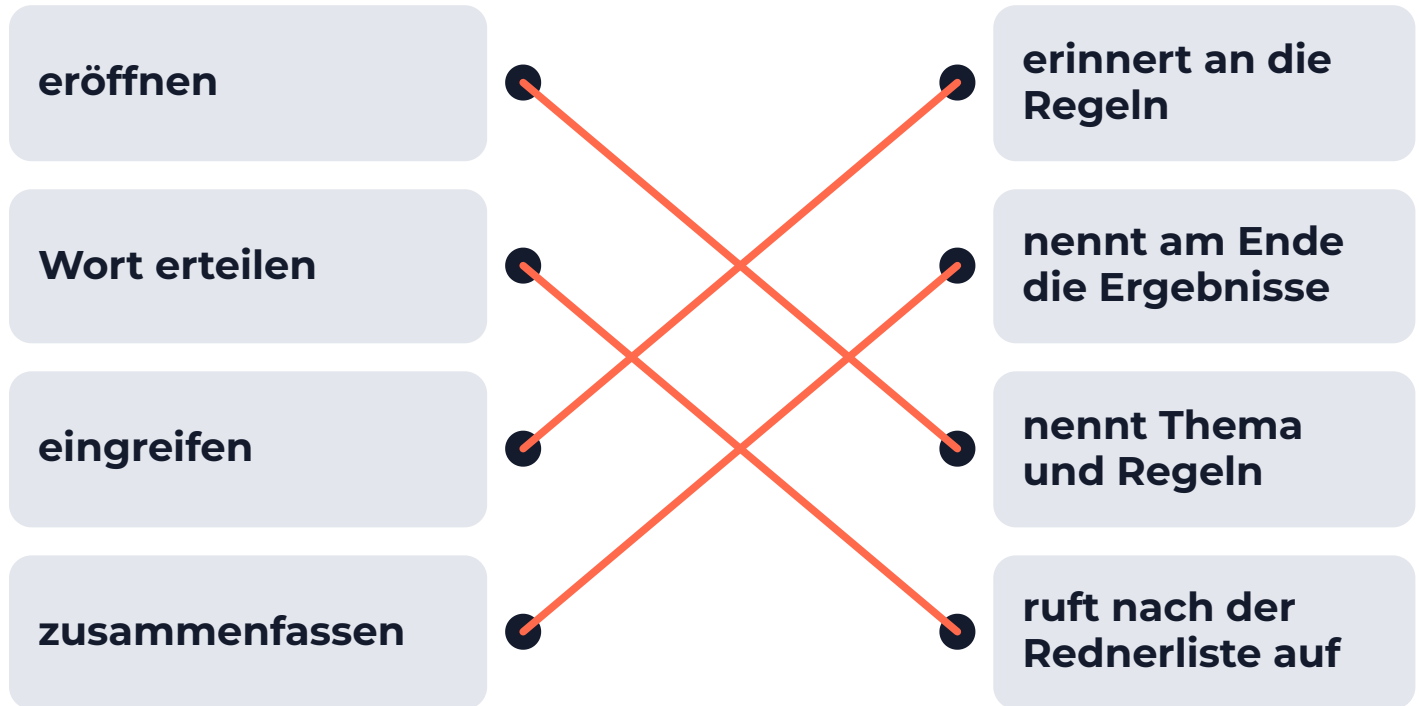
Ich wünsche mir, dass wir uns abwechseln. **Ich-Botschaft**

2 Klassenrat zum Ausflug: Hält sich die Person an die Gesprächsregeln? Kreuze an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Ben meldet sich und wartet, bis er dran ist.	☒	☐
Lea ruft dazwischen: „Das ist doch Blödsinn!“	☐	☒
Ali sagt: „Mia will ins Museum. Ich bin dagegen, weil es zu weit ist.“	☒	☐
Tom erzählt lange von seinem Wochenende.	☐	☒
Jana lässt Paul ausreden, obwohl sie anderer Meinung ist.	☒	☐

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

3 Was tut die Moderation dabei? Verbinde.



4 Bring den Beitrag in die richtige Reihenfolge: aufgreifen, Stellung nehmen, begründen.

Beitrag zur Pausenlänge

- 3** weil viele sonst nicht in Ruhe essen können.
- 1** Du hast gesagt, dass die Pause zu kurz ist.
- 2** Da stimme ich dir zu,

Beitrag zum Handy

- 2** Das sehe ich anders,
- 3** denn man kann damit schnell ein Wort nachschlagen.
- 1** Tim meint, das Handy lenkt im Unterricht nur ab.

Wie bleibt man in einer Diskussion sachlich?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Welche Ich-Botschaft passt statt „Du hörst nie zu!“?

☒ **Ich fühle mich übergangen, wenn du aufs Handy schaust. Ich möchte, dass du mir zuhörst.**

Sie nennt Beobachtung, Gefühl und Wunsch, ohne den anderen zu bewerten.

Warum gewinnt nicht, wer am lautesten wird?

☒ **Weil nur Gründe überzeugen – Lautstärke schüchtert ein, liefert aber keinen.**

Wer laut wird, verliert die Zuhörer, ohne ein Argument dazuzugewinnen.

Zwei reden gleichzeitig und werden laut. Was tut die Moderation?

☒ **Sie unterbricht ruhig, erinnert an die Regel und gibt nach der Rednerliste einem das Wort.**

Die Moderation bleibt neutral und stellt die Regeln wieder her, statt Partei zu ergreifen.