

# „Sprechen & Zuhören“ – Sagen können, was wir wirklich meinen

Kursnummer 26Z182381

---

Beginn Donnerstag, 02.07.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

---

Dozent Helga Klier

---

Kursentgelt 0,00 €

---

In Zeiten gesellschaftlicher Spannungen ist es besonders wichtig, eigene Gedanken, Gefühle und Einstellungen zu wichtigen Themen äußern zu können – ohne unterbrochen und ohne bewertet zu werden. Jede/r spricht von sich, von seinen Erfahrungen und Empfindungen.

Das vom Verein „Mehr Demokratie e.V.“ entwickelte Dialogformat „Sprechen und Zuhören“ (S&Z) öffnet Räume, in denen dies möglich ist. Hier können sich Menschen von gleich zu gleich auf Augenhöhe begegnen. Das Gesprächs-Setting bietet die Grundlage für Verständigung und Vertrauen unter den Beteiligten.

Wer spricht, wird gehört,  
Wer zuhört, kann verstehen,  
Wer verstanden wird, ist bereit, Brücken zu bauen.

Als Impuls für einen solchen Austausch wird ein Thema vorgegeben. Ein solches Thema kann z.B. sein: „Wie geht es Dir damit, wenn Du in den Nachrichten hörst, wir müssen `kriegstüchtig` werden?“ (Das Thema des Abends kann aus aktuellem Anlass auch anders lauten)

Moderation: Helga und Wolfgang Klier

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

02.07.2026 19:00 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

02.07.2026 19:00 - 20:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 415

---

[zur Kursdetail-Seite](#)