

# Ihre Abend. Mahl. Zeit.

Abend. Mahl. Zeit. <sup>24</sup>  
Gemeinsam für die Demokratie.

Die Kampagne lädt dazu ein, sich an einen Tisch zu setzen, gemeinsam zu essen und dabei in einen offenen Austausch zu treten. Es geht darum, Verbindendes zu finden und den Zusammenhalt in der Nachbarschaft zu stärken. Dafür öffnet Kirche ihre Türen und schafft den Raum für Begegnung und Gespräch.

Die Gäste werden eingeladen, ihren eigenen Essensbeitrag mitzubringen. Im Fokus steht die aktive Beteiligung an der Gestaltung der Runde. Die Rolle des Konsumierenden wird verlassen und gegen ein eigenes Mitmachen getauscht. Alle werden zu Gästen und Gastgebenden.

## Ankommen

Bereiten Sie nicht alles perfekt vor. Je nach örtlichen Gegebenheiten kann das Aufstellen von Stühlen und das Decken des Tisches bereits ein sehr Gespräch förderndes Element sein. Es hilft, mögliche Scheu und Berührungängste abzubauen. Es kann den Austausch vor der eigentlichen Veranstaltung starten. Stellen Sie zusammengeklappte Bierbänke und einen Stapel Teller bereit. Sorgen Sie zum Beispiel für Tischdecken und frische Blumen, den Rest erledigen die Gäste.

Neben dem mitgebrachten Essen sollten Sie möglicherweise für ein paar Grundlagen sorgen: Brot, Käse, einige Früchte. So wird niemand hungrig bleiben müssen, auch wenn das Mitgebrachte knapp ausfällt. Sorgen Sie außerdem für ausreichend nichtalkoholische Getränke. Alkohol kann zu einem schwer kontrollierbaren Katalysator bei der Diskussion werden. Entscheiden Sie, ob und wann er in Ihre Gesprächsrunde passt.

## Willkommen

Rufen Sie zum Platznehmen auf und begrüßen Sie alle. Eine sehr kurze Andacht, ein Gebet oder ein gemeinsam gesungenes Lied kann eine schöne Eröffnung sein. Vielleicht bietet sich eine Vorstellungsrunde an oder das Kommentieren der mitgebrachten Speise. Schaffen Sie eine offene Atmosphäre des Willkommenseins.

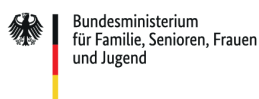
Für den Abend ist ein respektvolles Miteinander gewünscht. Weisen Sie auf wichtige Gesprächsregeln hin (siehe auch [Haltung und Dialogkultur](#) und [Warum helfen uns Gesprächsregeln?](#)). Je nachdem, ob sich die Teilnehmenden gut kennen oder sich fremd sind, wird sich der Abend gestalten. Vielleicht sitzen Sie vor einer vertrauten Runde, in der ihnen die Sorgen und Nöte der Teilnehmenden bereits bekannt sind. Fragen Sie danach, ob jemand teilen möchte, was ihm/ihr gerade am Herzen liegt und was von der Veranstaltung erwartet wird. Das gibt Ihnen ein Bild und möglicherweise den Impuls für den Verlauf des Gesprächs. Moderieren Sie einen offenen Austausch, ermutigen Sie zur Diskussion und wachen Sie über einen respektvollen Umgang miteinander. Halten Sie sich im Hintergrund und greifen Sie nur ein, wenn nötig.

Ein guter Aufhänger kann auch die Frage sein „Was ist Demokratie für mich?“. Worte und Sätze können aufgeschrieben und für alle sichtbar aufgehängt werden. Das Gesammelte wird kommentiert oder gegen die

Ein Projekt von



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



# Ihre Abend. Mahl. Zeit.

Frage gestellt werden „Was bedeutet das Fehlen von Demokratie für uns?“. Dieses Werkzeug eignet sich für größere Gruppen oder eine sehr heterogene Zusammensetzung der Teilnehmenden. Die formale Führung schafft einen Rahmen für den Meinungsaustausch, ohne gleich in stark polarisierende Themen einzusteigen.

Suchen Sie Impulse, die nicht unmittelbar zur Auseinandersetzung führen. Es geht bei der Abend. Mahl. Zeit. nicht in erster Linie um den Schlagabtausch. Es geht darum, die Nachbarschaft wieder miteinander ins Gespräch zu bringen. Es wird bei dieser Veranstaltung vermutlich niemanden das Lager wechseln oder restlos überzeugt werden können. Das Ziel ist es, ein Gespräch zu führen über die Themen, die bewegen und bedrücken, durchaus auch kontrovers, aber jenseits von vorgefertigten Inhalten und Floskeln.

## **Anfang**

Einen Abend als offenes Gesprächsformat anzubieten ist herausfordernd und kann die Angst hervorrufen, dem nicht gewachsen zu sein. Üben Sie sich und finden Sie Mitstreitende. Sprechen Sie Kolleginnen aus den Nachbargemeinden an, vielleicht bietet sich ein gemeinsamer Abend an. Bitten Sie vertraute Menschen, Mitarbeitende oder Ehrenamtliche darum, das Format mit Ihnen zu testen. Das schafft Sicherheit. Sie haben natürlich auch die Möglichkeit, eine professionelle Moderation für Ihrer Veranstaltung einzusetzen. Es gibt neben Ihrer Landeskirche zahlreiche Organisationen, die Unterstützung anbieten. Eine Linksammlung finden Sie unter [www.abend-mahl-zeit.de/material](http://www.abend-mahl-zeit.de/material).

## **Vorbereitung & Nachbereitung**

Sprechen Sie mögliche Teilnehmende und ehrenamtlich Helfende an, wenn Ort und Zeit Ihrer Abend. Mahl. Zeit. feststehen. Bitten Sie um Unterstützung bei Planung und Durchführung. Bestücken Sie möglichst viele verschiedene Kommunikationskanäle (Print, Online, soziale Medien), um Ihrer Gemeinde zu informieren und einzuladen. Bieten Sie die Möglichkeit zu Rückfragen zu Format und Ablauf.

Dokumentieren Sie die Veranstaltung mit Fotos und Videos, stellen Sie diese für die Teilnehmenden bereit. Sollten Sie Bildmaterial veröffentlichen wollen, informieren Sie vorab darüber. Geben Sie die Möglichkeit, den Tisch während einer Aufnahme zu verlassen. Falls nötig, fordern Sie das schriftliche Einverständnis der Teilnehmenden für die Veröffentlichung der Aufnahme an.

Erstellen Sie im Anschluss eine kleine Zusammenfassung der Veranstaltung für Ihre Gemeinde. Vielleicht kann sie in Ihrem Gemeindebrief oder auf Ihren Social-Media-Kanälen geteilt werden.

Planen Sie weitere oder regelmäßige Abend. Mahl. Zeiten oder schaffen Sie die Möglichkeit, Räume und Ressourcen der Gemeinde für ein solches Format zu nutzen. Möglicherweise entsteht so auch eine unkonventionelle Form, einen offenen Dialog und den Zusammenhalt in der Gemeinschaft zu fördern.