



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Impulse zum freiwilligen Engagement

Online-Download zur Broschüre

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde

Einführung in Methoden des neuen Ehrenamts

Entstanden aus dem Projekt „Menschen besuchen und begleiten – Ein Projekt zum Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke“ der Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.

Gefördert durch:





Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

Inhaltsverzeichnis

Kulturprogramm Herzenssprechstunde	3
Hintergründe zur Herzenssprechstunde	3
Zur Entwicklungsgeschichte der Herzenssprechstunde.....	4
Was bewegt mich? Was möchte ich bewegen?	4
Leitfaden zur Durchführung von Herzenssprechstunden	5
Das Grundmodell der Herzenssprechstunde	5
Der Herzenskoffer	6
Die Themen der Herzenssprechstunden	6
Beispiel zum Ablauf einer Herzenssprechstunde	7
Multiplikatoren-Programm Herzenssprechstunde	8
Literatur	8





Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

Kulturprogramm Herzenssprechstunde

„Man sieht nur mit dem Herzen gut!“ (Saint-Exupéry)

Ursula Brinkschulte und Günter Friedeler
(gekürzte und leicht veränderte Fassung)

Manchmal sind es die kleinen, unaufgeregten Projekte, die ohne großen finanziellen Aufwand realisiert werden können, und die – ohne dass man die Wirkung sofort ausmachen kann – starke Entwicklungsimpulse setzen.

Zu diesen Projekten gehört die „Herzenssprechstunde“, die ohne Flyer und aufwändige Presseaktionen von sich reden macht. Entwickelt haben wir das Projekt im Rahmen des bundesweiten EFI-Programms (Erfahrungswissen für Initiativen NRW), einem vom Land geförderten Qualifizierungsprogramm für Menschen im nachberuflichen Leben.

Das EFI-Programm bildete nicht nur den Entwicklungsraum für das Projekt; über das bundesweite EFI-Netzwerk konnte sich die Herzenssprechstunde in den letzten Jahren über Mund-zu-Mund-Propaganda auch verbreiten. Die Idee wurde von verschiedenen EFI-Gruppen in Nordrhein-Westfalen aufgegriffen und in Kooperation mit unterschiedlichen Institutionen erprobt und weiterentwickelt.

Hintergründe zur Herzenssprechstunde

Ausgangspunkt für die Entwicklung der Herzenssprechstunde war die Frage nach den Beweggründen und den Motivationsquellen für ein freiwilliges Engagement. Warum soll man sich mit anderen für andere engagieren, wenn doch Couch oder Cabrio (siehe gleichnamigen Download) attraktive Alternativen für das Leben nach dem Berufsleben bieten? Was hat man davon, wenn man ohne Bezahlung Aufgaben übernimmt?

Wichtige Hinweise gab eine Veröffentlichung des amerikanischen Arztes Bernard Lown. In seinem Buch „Die verlorene Kunst des Heilens. Eine Anleitung zum Umdenken“ (2004) hebt er die gesundheitsfördernde Wirkung eines gesellschaftlichen Engagements hervor. Für ihn als Kardiologen sei es wichtig gewesen, zu erfahren, was Patienten und Patientinnen bedrückt, was sie auf dem Herzen haben und was ihnen fehlt. Zwar hätten die modernen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden einen bedeutenden Beitrag zum Erfolg der Behandlung geleistet – kein noch so gutes Gespräch könne eine Bypass-Operation ersetzen – es sei aber auch von großer Bedeutung für den Heilerfolg gewesen, mit den Herzkranken ins Gespräch zu kommen und sich Zeit für deren Sorgen und Nöte zu nehmen. Ihm sei wichtig gewesen, die Patienten und Patientinnen für ihre Herzensangelegenheiten zu sensibilisieren. Und er habe sich sehr dafür eingesetzt, die Menschen zu ermutigen, sich für eben diese Herzensangelegenheiten zu engagieren. Dies habe in fast allen Fällen dazu beigetragen, ihre Lebensqualität erheblich zu verbessern.

Bernhard Lown beschreibt ausführlich, wie er diesen Ratschlag auch für sich selbst befolgt hat. Aus Sorge um die Bedrohung durch Atomwaffen und die Gefährdung der gesamten Schöpfung und des Weltfriedens hat er, zusammen mit seinem russischen Kollegen Evgeny



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

Ivanovich Chazov die Organisation „Ärzte gegen den Atomkrieg“ gegründet. Hierfür wurden beide 1985 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Zur Entwicklungsgeschichte der HerzensSprechstunde

Was bewegt mich? Was möchte ich bewegen?

Inspiriert von Bernhard Lowns Ausführungen hat sich eine kleine Arbeitsgruppe intensiv mit dem Thema „Herzensangelegenheiten“ beschäftigt. Dabei wurde uns schnell klar, dass es nicht nur für die Gesundheit und das Lebensgefühl einzelner Menschen, sondern auch für die Befindlichkeit eines Gemeinwesens von Bedeutung ist, Herzensangelegenheiten eine größere Aufmerksamkeit zu schenken.

Uns beschäftigten vor allem zwei Fragen: Erstens: Wie kann es gelingen, die eigene Herzenssache zu finden bzw. wieder zu finden? Und zweitens „Wie können wir uns selbst und wie können wir andere dazu motivieren, für unsere Herzenssachen aktiv zu werden?“

In diesem Arbeitskontext entstand die Idee der Herzenssprechstunde. Ursprünglich war sie dazu gedacht, eine Gesprächssituation zu schaffen, in der sich Menschen über ihre Herzensangelegenheiten austauschen können. Schnell erkannten wir, dass es für die Frage nach den persönlichen Beweggründen eines besonderen Rahmens bedurfte. Hier galt es einen Raum für die Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensgeschichte, der persönlichen Lebenssituation und den persönlichen Lebensvisionen zu schaffen.

Feste Bestandteile einer Herzenssprechstunde sind die Beschäftigung mit den eigenen Vorlieben und Prägungen, mit den ursprünglichen Berufswünschen, mit den persönlichen Vorbildern und mit den – im Laufe des Lebens – verloren gegangenen oder aufgegebenen Lebenszielen:

- Was hat mich als Kind besonders interessiert? Womit habe ich mich leidenschaftlich gern beschäftigt? Was hat mir immer schon Spaß gemacht?
- Womit habe ich mich als Jugendliche/r, als junge Erwachsene/r interessiert und engagiert? Wofür habe ich gebrannt?
- Was hat mich geprägt? Welche Menschen waren Vorbilder für mich? Wem habe ich nachgeeifert? Was wollte ich unbedingt erreichen?
- Welchen Beruf hätte ich gerne ergriffen? Habe ich meinen Traumberuf gefunden?
- Welches (gesellschaftliche) Thema bewegt mich? Welche Menschen liegen mir besonders am Herzen? Für wen oder was möchte ich mich einsetzen? Was möchte ich mit anderen bewegen oder verändern?

Die Erfahrungen bestätigen Lowns Beobachtungen. Nicht selten wird die persönliche Herzenssache zu einer starken Motivationsquelle für ein persönliches Engagement. Menschen, die sich über ihre Herzenssachen austauschen, finden sich schnell und unkompliziert zu aktiven Gruppen zusammen. Wer sich für seine Herzenssache engagiert, ist weniger abhängig von äußerer Bestärkung und Ermutigung, verliert nicht so schnell die Lust an der Aufgabe und ist eher bereit, die in Projekten zwangsläufig auftretenden „Mühen der Ebenen“ durchzustehen.



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

Leitfaden zur Durchführung von Herzenssprechstunden

Bei den Herzenssprechstunden handelt es sich ausdrücklich um ein Kulturprogramm. Es basiert auf Methoden der innovativen Erwachsenenbildungsarbeit und grenzt sich ausdrücklich gegen therapeutische Gesprächsangebote ab. „Als reife Menschen haben wir das Bedürfnis, Lebensthemen zu vertiefen, das ist doch ganz normal. Da müssen wir doch nicht immer einen Therapeuten an unserer Seite haben!“, formulierte eine Mitstreiterin, wohl wissend, dass es Krisensituationen geben kann, in denen Menschen professionelle therapeutische Hilfe benötigen.

Unser Kooperationspartner ist das Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein. In enger Zusammenarbeit mit Karin Nell, einer Fachfrau für Erwachsenenbildung, wurde ein erster Leitfaden für die Herzenssprechstunden entwickelt.

Dieser Leitfaden gibt Interessierten ein kreatives Konzept zur Leitung von Herzenssprechstunden an die Hand; er strukturiert das kleine Kulturprogramm und bietet Möglichkeiten zur Entwicklung neuer Bausteine.

Der Leitfaden enthält außerdem wichtige Informationen für die ModeratorInnen (Klärung der eigenen Verantwortungsrolle, Tipps für die Gesprächsführung, Umgang mit Konflikten, Hinweis auf Vertraulichkeit der Gespräche, Informationen zum Profi-Netzwerk im Hintergrund usw.).

Das Grundmodell der Herzenssprechstunde

Das Grundmodell der Herzenssprechstunde umfasst sechs zweistündige Treffen. Eingeladen wird mit einem besonderen Flyer, der in (Senioren-)Einrichtungen, Familienzentren, Kultureinrichtungen oder in Arztpraxen ausgelegt wird.

Die Herzenssprechstunden werden immer von zwei Freiwilligen moderiert, die sich – sofern sie nicht über entsprechende Kenntnisse verfügen – im Rahmen einer Qualifizierung auf ihre Aufgaben als GesprächsleiterInnen vorbereitet haben. Damit die Teilnehmenden möglichst häufig zu Wort kommen können, nehmen maximal acht Gäste an einem Durchgang der Herzenssprechstunde teil. Jedes Treffen folgt einem klaren Raster, das den Ablauf strukturiert und allen Beteiligten Sicherheit gibt.

Elemente jedes Treffens sind:

- Vorbereitung des Raumes
- Begrüßung
- Einstiegsrunde (verbunden mit einer Frage zum Themenschwerpunkt)
- kleine Aktion (Einzelarbeit oder Kleingruppenarbeit)
- Kaffeepause
- Erfahrungsaustausch
- Ideenspeicher (Sammlung von Ideen für gemeinschaftliche Aktivitäten oder zur Vertiefung des Themas)
- Auswertungsrunde
- Ankündigung des nächsten Themenschwerpunkts



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

- Verabschiedung

Der Herzenskoffer

Wichtiges Arbeitsmaterial in Programm Herzenssprechstunde ist der Herzenskoffer.

Er enthält – in Anlehnung an die berühmte Montessori-Pädagogik - eine Fülle von Material rund um das Thema Herz. Der Inhalt wird im Hinblick auf die jeweilige Zielgruppe sorgfältig zusammengestellt. Im Koffer befinden sich z.B.: Herzen aus verschiedenen Materialien (Holz, Porzellan, Stoff), Schmuck, Lebkuchenherzen, ein Stethoskop, Schlagertexte, Glanzbilder, Liebesromane, Süßigkeiten, Kinderzeichnungen, Parfüms, Gegenstände, die Männerherzen hoch schlagen lassen (altes Radio, Fotos von Motorrädern, Spezialwerkzeug), aber auch Essays, Gedichte, Aphorismen, Bibelsprüche und vieles mehr.

Die Themen der Herzenssprechstunden

Themen der Herzenssprechstunden sind:

1. Treffen: Herz-Museum im Koffer (Herzkoffer)
2. Treffen: Worte, die mein Herz berühren
3. Treffen: Klänge, die mein Herz erfreuen
4. Treffen: Düfte, die mein Herz stärken
5. Treffen: Das Herz im Märchen (Schwerpunkt: Der Froschkönig, Gebrüder Grimm)
6. Treffen: Herzensangelegenheiten

Die Herzenssprechstunden sollen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur die Möglichkeit bieten, Kontakte zu Menschen aus ihrer Nachbarschaft zu knüpfen. Die Auseinandersetzung mit persönlichen Herzenssachen soll auch dazu beitragen, die eigene Lebenssituation zu reflektieren, persönliche Ressourcen und Begabungen zu entdecken und Neues auszuprobieren.

Auch wenn die Herzenssprechstunden nicht darauf angelegt sind, Menschen unbedingt zu einem freiwilligen Engagement zu bewegen, so spricht doch nichts dagegen, gemeinsam mit Anderen Zukunftspläne zu schmieden und sich – bei persönlichem Interesse – für gemeinsame Herzenssachen – wie zum Beispiel den Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität in Nachbarschaft und Stadtteil – zu engagieren. Dabei wird immer Wert darauf gelegt, dass sich die Teilnehmenden nicht überfordern oder sich vorschnell langfristig verpflichten. Vielmehr werden sie ausdrücklich darauf hingewiesen, mit überschaubaren Aktionen und zeitlich begrenzten Mini-Projekten in ihrem nachbarschaftlichen Umfeld zu starten.

Erste Erfahrungen zeigen, dass das Angebot eines zeitlich befristeten Engagements dankbar aufgegriffen wird. Es zeigt sich, dass Menschen mit Unterstützung der neu aufgebauten kleinen Netzwerke in eigener (Herzens-)Sache aktiv werden, mutig neue Wege beschreiten, sich Institutionen oder Interessengruppen suchen, denen sie sich anschließen können, sich in größere (Quartiers-)Projekte einbringen oder eigene Projekte planen und umsetzen.



Beispiel zum Ablauf einer Herzenssprechstunde

Der Ablauf einer Herzenssprechstunde soll an einem Beispiel verdeutlicht werden.

Thema: „Worte, die mein Herz berühren“

Vorbereitete Umgebung	Stuhlkreis, niedriger Tisch in der Mitte, darauf: Poesiealben, Liebesromane, Gedichte, Bibelsprüche, Briefe, Postkarten usw. (es genügen wenige, liebevoll ausgewählte Gegenstände) Kaffeetassen, Kekse
Begrüßung	mit kurzem Überblick über den Ablauf der Veranstaltung
Einstiegsrunde	Gibt es Worte, die – gesprochen oder geschrieben – ihr Herz berühren oder berührt haben?
Aktion	<i>Vorlesen:</i> sich gegenseitig mitgebrachte Sprüche oder Auszüge aus Büchern oder Briefen vorlesen oder Gedichte auswendig aufsagen <i>Schreiben:</i> Karte mit Herzmotiv oder einem besonderen Spruch an einen Menschen schreiben, dem man schon lange ein Lebenszeichen von sich geben wollte oder <i>Kreativ gestalten:</i> Sprichwörter-Museum aufbauen (Gegenstände aus Illustrierten ausschneiden, die an ein Sprichwort erinnern)
Kaffeepause	mit Lebkuchenherzen oder Herzpralinen oder einem kleinen Kuchen in Herzform
Austausch	Welche Erfahrungen haben wir mit unserer kleinen Aktion gemacht? An was haben wir uns erinnert? Was ist uns dabei durch den Kopf gegangen? Was hat uns gefehlt? Wozu hätten wir gern noch mehr Zeit gehabt?
Ideenspeicher	Wie könnten wir das Thema vertiefen? Was könnten wir gemeinsam unternehmen? Was können wir (gemeinsam) in unserem nachbarschaftlichen Umfeld anfangen? (Beispiele: Lesung organisieren, Lesung besuchen, Kindergartenkindern Märchen vorlesen, das



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Kulturprogramm Herzens-Sprechstunde



Menschen besuchen
und begleiten

	Sprichwörter-Museum ausbauen und in Senioreneinrichtungen vorstellen, ein kleines Buch mit unseren Lieblingssprüchen zusammenstellen usw.)
Abschlussrunde	In welcher Stimmung gehe ich jetzt nach Hause? Was hat mir an der Zusammenarbeit gefallen? Was könnte man beim nächsten Mal besser machen? Was muss noch gesagt werden, damit ich heute Nacht gut schlafen kann?
Ankündigung des nächsten Themenschwerpunktes	„Beim nächsten Mal beschäftigen wir uns mit dem Thema „Klänge, die mein Herz erfreuen“. Sie dürfen gern CDs, Liedertexte, Musikinstrumente usw. mitbringen“.
Verabschiedung	

Multiplikatoren-Programm Herzenssprechstunde

Gemeinsam mit dem Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein haben wir ein Multiplikatoren-Programm für die Förderung des Modelltransfers der Herzenssprechstunde entwickelt. Dieses Programm wendet sich an hauptamtliche Kräfte und freiwillig Mitarbeitende aus kulturellen und sozialen Einrichtungen und an interessierte Bürgerinnen und Bürger, die die Herzenssprechstunden in ihrer Nachbarschaft anbieten möchten. In der Fortbildung werden nicht nur zukünftige Moderatoren und Moderatorinnen auf ihre Aufgaben vorbereitet. Es geht uns auch darum, Ideen für neue Bausteine der Herzenssprechstunde zu entwickeln, Erfahrungen mit dem Konzept auszutauschen und Netzwerke für eine längerfristige Zusammenarbeit zu knüpfen.

Leider ist es uns bisher nur in wenigen Fällen gelungen, Menschen mit Migrationshintergrund sowie behinderte Menschen mit unserem Programm anzusprechen. Das gilt sowohl für die Herzenssprechstunden als auch für das Multiplikatoren-Programm. Wir gehen aber davon aus, dass wir früher oder später engagierte und fachkundige KooperationspartnerInnen und MitstreiterInnen finden, die das Konzept auf seine Tauglichkeit für eine inklusive Kultur- und Quartiersarbeit überprüfen bzw. entsprechend zuschneiden werden.

Literatur

Lown, Bernard (2004): Die verlorene Kunst des Heilens. Eine Anleitung zum Umdenken, Stuttgart: Suhrkamp-Verlag