



Herzenssprechstunde

Material

zusammengestellt von Karin Nell

Herzenssprechstunde

Was bewegt mich? Was möchte ich bewegen?

Inspiziert durch das Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“ des amerikanischen Kardiologen und Friedensnobelpreisträgers Bernhard Lown (2004), hat sich eine Düsseldorfer Fortbildungsgruppe intensiv mit dem Thema *Herzenssachen* beschäftigt. Man kam zu dem Schluss, dass es nicht nur für die Gesundheit einzelner Menschen gut ist, sich mit persönlichen Herzenssachen auseinander zu setzen. Auch unsere Gesellschaft kann davon profitieren, wenn sich Bürgerinnen und Bürger über das austauschen, was ihnen in ihrer Stadt, in ihrer Gemeinde, ihrem nachbarschaftlichen Umfeld am Herzen liegt.

Herzenssachen sind eine starke Motivationsquelle für berufliches und für freiwilliges Engagement. Herzenssachen sind fast immer mit der persönlichen Lebensgeschichte eines Menschen verbunden. Sie bieten Anknüpfungspunkte für Kommunikation und gemeinsames Handeln, geben Impulse, versorgen mit Energie und stärken den Zusammenhalt von Gruppen.

Auf der Suche nach einem geeigneten Format zur Auseinandersetzung mit den persönlichen Herzenssachen wurde die „Herzenssprechstunde“ erfunden. Ursprünglich war sie als ein Angebot für vereinsamte alte Menschen gedacht: eine kleine, feine, von geschulten Freiwilligen moderierte Gesprächsrunde für 6 – 8 alte Menschen am Mittwochnachmittag im Wartezimmer einer Arztpraxis. Inzwischen wird das Konzept auch mit anderen Zielgruppen und an anderen Orten umgesetzt. Herzenssprechstunden werden in der Nachbarschaft angeboten: in Gemeindehäusern, Museen, Familienzentren und demnächst auch in Frisiersalons (montags!). Das Konzept wird in der innovativen Quartiersarbeit eingesetzt und inzwischen auch in der beruflichen Weiterbildung und in der Seelsorge erprobt.

Herzenssprechstunden verstehen sich ausdrücklich als *Kulturprogramm*. Die Arbeit basiert auf Methoden der modernen Kulturvermittlung. Großen Einfluss auf Inhalt und Struktur haben die Organisationsentwicklungstheorie „Theorie U“ von C. Otto Scharmer (2013) und das Keywork-Konzept (Knopp und Nell 2015). Das Kulturprogramm grenzt sich ausdrücklich gegen therapeutische Gesprächsangebote ab. Inzwischen wurde ein Leitfaden für die Herzenssprechstunden entwickelt.

Wichtiges Arbeitsmaterial ist der Herzenskoffer. Er enthält eine Fülle von Material rund um das Thema Herz, das im Hinblick auf die jeweilige Zielgruppe sorgfältig zusammengestellt wird: Lebkuchenherzen, Kunstkarten, Schlagertexte, Glanzbilder, Liebesromane, Süßigkeiten, Kinderzeichnungen, Gedichte, Bibelsprüche, Märchenbücher – aber auch Werkzeuge und technische Geräte, die (Männer-)Herzen höher schlagen lassen.

Die Herzenssprechstunden werden in der Regel von zwei Personen – meist geschulten Freiwilligen – geleitet. Es finden insgesamt 6 Treffen á 2 Stunden statt (inkl. Kaffeepause). Im Mittelpunkt des Austauschs stehen *Fragen*: Welche Worte berühren mein Herz? Welche Musik erfreut mein Herz? Welche Kontakte stärken

mein Herz? Welche Menschen, welche gesellschaftlichen Themen liegen mir besonders am Herzen?

Das Programm soll helfen, neue Kontakte zu knüpfen. Es soll aber auch dazu beitragen, gemeinsam Pläne zu schmieden und sich für persönliche Herzenssachen zu engagieren. Dabei wird Wert darauf gelegt, dass sich die Menschen nicht überfordern oder vorschnell langfristig verpflichten. Vielmehr werden sie ermutigt, überschaubare Aktionen und zeitlich begrenzte (Mikro-)Projekte in ihrem nachbarschaftlichen Umfeld zu realisieren. Erste Erfahrungen zeigen, dass – mit Unterstützung der neu aufgebauten kleinen Netzwerke – Menschen in eigener (Herzens-)Sache aktiv werden und oft neue Wege beschreiten.

Für die „Herzenssprechstunde“ hat das Ev. Zentrum für Quartiersentwicklung in Düsseldorf ein Multiplikatoren-Programm entwickelt, das inzwischen auch in anderen deutschen Städten von Trägern der Erwachsenenbildung angeboten wird.

Karin Nell
Keywork e.V.
Bagelstr. 117
40479 Düsseldorf
karinnell@t-online.de

Literatur:

Brinkschulte, Ursula/Friedeler, Günter (2015): Kulturprogramm Herzenssprechstunde. Man sieht nur mit dem Herzen gut. In: *Knopp, Reinhold u. Nell, Karin* (Hg.) (2015): Keywork4 – Ein Konzept zur Förderung von Partizipation und Selbstorganisation in der Kultur-, Sozial- und Bildungsarbeit. Bielefeld: transcript-Verlag, S. 253 - 261

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

Knopp, Reinhold u. Nell, Karin (Hg.) (2015): Keywork4 – Ein Konzept zur Förderung von Partizipation und Selbstorganisation in der Kultur-, Sozial- und Bildungsarbeit. Bielefeld: transcript-Verlag

Scharmer, Otto C. (2013): Theorie U - Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik. Heidelberg: Carl Auer-Verlag

Herzens- Sprechstunde

(Muster für die Einladung)



Man sieht nur mit dem Herzen gut, alles andere ist für die Augen unsichtbar!". Diese Erkenntnis aus dem „Kleinen Prinzen“ von Saint-Exupéry hat uns auf die Idee gebracht, eine Herzenssprechstunde einzurichten.

Bei der Herzenssprechstunde handelt es sich um ein kleines, feines Kulturprogramm. Hier geht es nicht um Blutdruckmessung und die Verschreibung von Tabletten, sondern um Gedichte, Sprichwörter, Märchen, Lieder und kleine Aktionen rund um das Thema „Herz“. Die Herzenssprechstunde bietet Gelegenheit, andere Menschen aus dem Stadtteil kennen zu lernen und Ideen für gemeinsame Unternehmungen zu entwickeln.

Wir treffen uns in zwangloser Runde und finden gemeinsam heraus, was wir allein oder gemeinsam tun können, damit es uns und unserem Herzen gut geht.

Was erfreut unser Herz?

Was tut uns und unserem Herzen gut?

Worüber können wir herzlich lachen?

Was stärkt und kräftigt unser Herz?

Was liegt uns in unserem Stadtteil/in unserer Nachbarschaft am Herzen?

Wir treffen uns **alle 14 Tage**, jeweils von **15.00 - 17.00 Uhr**

im Wartezimmer der Praxis von Dr.

Adresse.....

Wir starten am **Weitere Termine:**

Informationen und Anmeldung:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Hans Magnus Enzensberger

Innenleben

Es schmilzt uns es blutet es lacht uns im Leibe
Wir tragen es auf der Zunge
Wie schütten es aus
Wir machen ihm Luft
Wir grüßen von ihm
Wir essen es in Aspik

Es ist steinern es ist weich
golden hart brennend gespickt
halb leicht tief gut oder schwer
gebraten gebrochen erweitert verfettet

Wir bringen etwas darüber und tragen etwas darunter
Wir legen die Hand darauf
Wir schließen etwas darin ein
Wir drücken etwas daran
Wir nehmen uns etwas dazu
Wir haben etwas darauf
Wir hängen es an etwas hin

Es hat Klappen Blätter und Damen
Es hat Fehler Schläge Gründe Beutel und Gruben
Anfälle Kammern und Lüste

Wir lassen uns etwas daran wachsen
und etwas darein schneiden
und etwas daran greifen

Ein Stein fällt uns davon herunter
Wir machen eine Mördergrube daraus
Wir haben es auf dem rechten Fleck

Planung einer Herzens-Sprechstunde.....

Baustein/Thema

(z.B. Düfte, die meinem Herzen gut tun; Musik, die mein Herz erfreut; Gedichte, Geschichten; Kreativarbeit)

Vorbereitete Umgebung

(z.B. Herzenskoffer, Märchenbuch, Liebesromane, Poesiealben, Glanzbilder ...)

Einstiegsfrage

(Welches Lied berührt mein Herz? Welcher Duft tut meinem Herzen gut? Worüber kann ich von Herzen lachen? ...)

Aktion

(z.B. Vorlesen, Geschichten erzählen, Singen, Musik vorspielen usw.)

Pause

(z.B. mit Keksen in Herzform, Servietten mit Herzen, Kuchen in Herzform, Kaffee aus Tassen mit Herz-Motiven...)

Austausch und Ideensammlung

(z.B. Was fällt uns noch zu diesem Thema ein? Was könnte man zu Hause noch mal nachsehen oder nachlesen? Was könnte man zum nächsten Mal mitbringen?...)

Abschluss

(Wie gehe ich jetzt nach Hause? Gibt es noch etwas, was geklärt werden muss, damit ich heute gut schlafen kann? Was hat mir gut gefallen? Was hat mich geärgert?...)

Planung einer Herzens-Sprechstunde.....

Baustein/Thema

(z.B. Düfte, die meinem Herzen gut tun; Musik, die mein Herz erfreut; Gedichte, Geschichten; Kreativarbeit)

Vorbereitete Umgebung

(z.B. Herzenskoffer, Märchenbuch, Liebesromane, Poesiealben, Glanzbilder ...)

Einstiegsfrage

(Welches Lied berührt mein Herz? Welcher Duft tut meinem Herzen gut? Worüber kann ich von Herzen lachen? ...)

Aktion

(z.B. Vorlesen, Geschichten erzählen, Singen, Musik vorspielen usw.)

Pause

(z.B. mit Keksen in Herzform, Servietten mit Herzen, Kuchen in Herzform, Kaffee aus Tassen mit Herz-Motiven...)

Austausch und Ideensammlung

(z.B. Was fällt uns noch zu diesem Thema ein? Was könnte man zu Hause noch mal nachsehen oder nachlesen? Was könnte man zum nächsten Mal mitbringen?...)

Abschluss

(Wie gehe ich jetzt nach Hause? Gibt es noch etwas, was geklärt werden muss, damit ich heute gut schlafen kann? Was hat mir gut gefallen? Was hat mich geärgert?...)

Planung einer Herzens-Sprechstunde.....

Baustein/Thema

(z.B. Düfte, die meinem Herzen gut tun; Musik, die mein Herz erfreut; Gedichte, Geschichten; Kreativarbeit)

Vorbereitete Umgebung

(z.B. Herzenskoffer, Märchenbuch, Liebesromane, Poesiealben, Glanzbilder ...)

Einstiegsfrage

(Welches Lied berührt mein Herz? Welcher Duft tut meinem Herzen gut? Worüber kann ich von Herzen lachen? ...)

Aktion

(z.B. Vorlesen, Geschichten erzählen, Singen, Musik vorspielen usw.)

Pause

(z.B. mit Keksen in Herzform, Servietten mit Herzen, Kuchen in Herzform, Kaffee aus Tassen mit Herz-Motiven...)

Austausch und Ideensammlung

(z.B. Was fällt uns noch zu diesem Thema ein? Was könnte man zu Hause noch mal nachsehen oder nachlesen? Was könnte man zum nächsten Mal mitbringen?...)

Abschluss

(Wie gehe ich jetzt nach Hause? Gibt es noch etwas, was geklärt werden muss, damit ich heute gut schlafen kann? Was hat mir gut gefallen? Was hat mich geärgert?...)

Herzenssprechstunde

ein aktivierendes Kulturprogramm für Menschen in der Nachbarschaft

entwickelt von Ursula Brinkschulte, Günter Friedeler und Karin Nell

1	Herzenssachen <ul style="list-style-type: none">• Vorbereitete Umgebung: Koffer mit Herzenssachen• Vorstellungsrunde: „Das ist mein Ding!“ Überblick über das Gesamtprogramm• Kaffeepause mit Herzkeksen• „Die Dinge sind Träger von Erinnerungen und Visionen“ (J.Beuyss) Welche Erinnerungen und Ideen kommen uns in den Sinn?• Ideenspeicher anlegen (Ideenbuch vorstellen, Ideen eintragen)• Abschlussrunde: „Wie gehe ich jetzt nach Hause? Was muss noch gesagt werden, damit ich heute Nacht gut schlafen kann?“• Hinweis auf das nächste Thema, Verabschiedung
2	Worte, die mein Herz berühren <ul style="list-style-type: none">• Vorbereitete Umgebung: Poesiealben, Gedichte, Liebesbriefe, Postkarten, Bücher ...• Begrüßung mit kurzem Rückblick auf das erste Treffen• Welche Worte berühren ihr Herz? Welche Worte haben ihr Herz berührt? Ein Spruch? Ein Roman? Ein Gedicht? Ein Brief?• Karten mit Herzsprüchen „finden lassen“ (Warum findet mich diese Karte? Wem würde ich sie gerne senden? Wer würde sich über diese Karte freuen? Wem könnte ich ein Lebenszeichen von mir senden? ...)• Kaffeepause mit Herzpralinen• Karten schreiben oder mit Herzen bedrucken• Ideenspeicher (Eintrag ins Ideenbuch)• Abschlussrunde mit Hinweis auf das nächste Thema, Verab.
3	Musik, die mein Herz erfreut <ul style="list-style-type: none">• Vorbereitete Umgebung: Notenblätter, Liederbücher (Mundorgel, Gesangbuch), Musikinstrument(e) ...• Begrüßung mit kurzem Rückblick auf das zweite Treffen• Welche Musik tut mir gut? Welche Klänge erfreuen mein Herz?• Gemeinsam „Lebenslauf“ des Liedes zusammenstellen (Lieder von der Wiege bis zur Bahre)• Kaffeepause mit Keksen in Notenform• Gemeinsam Lieblingslieder singen oder anhören• Ideenspeicher (Eintrag ins Ideenbuch)• Abschlussrunde mit Hinweis auf das nächste Thema, Verab.

4	<p>Das Herz im Märchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitete Umgebung: ein schönes, altes Märchenbuch • Begrüßung mit kurzem Rückblick auf das dritte Treffen • Mögen Sie Märchen? Haben Sie ein Lieblingsmärchen? Wer hat Ihnen Märchen erzählt? • Der Froschkönig (Märchen aus dem Schuhkarton) • Vorlesen • Kaffeepause mit Muffins in Herzform (Deko: ein Weingummi-Frosch) • Diskussion: Brauchen wir Märchen? Brauchen Kinder Märchen? Kommen Märchen aus der Mode? • Ideenspeicher (Eintrag ins Ideenbuch) • Abschlussrunde mit Hinweis auf das nächste Thema, Verab.
5	<p>Herzensduft & Herzenslust</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitete Umgebung: ein Rosenstrauß oder einige Töpfe mit Kräutern, Lavendel ... • Begrüßung mit kurzem Rückblick auf das vierte Treffen • Haben Sie einen Lieblingsgeruch? Welcher Duft tut Ihrem Herzen wohl? Welcher Duft ruft bei Ihnen sofort gute Laune hervor? • Der Nase nach ...Welche (Herzens-)Empfehlungen geben uns unsere Lieblingsdüfte? (Geh' mal wieder in eine schöne Konditorei! Geh' mal wieder in den Wald? Back' mal wieder ein Brot! Pflanze Rosmarin auf deinen Balkon!...) • Kaffeetrinken (Kaffee mit Kardamon, mit Zimt oder Amaretto ...) • 3 Ideen, die wir in der nächsten Zeit <i>gemeinsam</i> umsetzen werden (Besuch einer Konditorei, gemeinsamer Waldspaziergang, gemeinsam Kuchen backen ...) • Ideenspeicher (Eintrag ins Ideenbuch) • Abschlussrunde mit Hinweis auf das nächste Thema, Verab.
6	<p>Herzensangelegenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitete Umgebung • Begrüßung mit kurzem Rückblick auf das fünfte Treffen • Mini-World-Café – Mikro-Projekt(e) planen Runde 1: Was liebe ich an meinem Stadtteil und meiner Nachbarschaft? Was tut mir gut? Runde 2: Was macht mir Sorgen, wenn ich an die Zukunft des Stadtteils und die seiner Bewohner denke? Was kommt auf unsere Nachbarschaft zu? Runde 3: Wofür sollten wir uns gemeinsam einsetzen? Was können wir dazu beitragen, damit es sich hier gut leben lässt? Kaffeepause mit Herztorte (kleine Abschlussfeier) • Wann und wo treffen wir uns wieder? Café, Begegnungsstätte, Straßenfest? Gemeinde? • Ausführliche Auswertungsrunde (Was sagt unser Herz dazu?) • Dank an alle und Verabschiedung

Notizen