

# DIE HERZENSSPRECHSTUNDE

## Konzeptvorstellung

*Angela Biegler, EEB Hannover*



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN

# WAS SIE ERWARTET...

1. **INFORMATIONEN** ÜBER DAS KONZEPT (WAS, WARUM, WIE, FÜR WEN?)
2. **PRAXISERFAHRUNGEN** UND ERSTES KENNEN LERNEN BZW. AUSPROBIEREN
3. WEITERE HINWEISE, **TIPPS**

# WORUM GEHT ES IN DER HERZENSSPRECHSTUNDE, WORUM NICHT?

- In der Herzessprechstunde geht es nicht um Kümernisse, sondern um das **Erinnern an Schönes und Freudvolles**. Aus diesen positiven Erinnerungen entstehen **neue Kraft und Pläne für die Zukunft**.
- Die Herzessprechstunde ist kein therapeutisches Angebot, sondern **Biografiearbeit und Kulturarbeit!**



# ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER HERZENSSPRECHSTUNDE

- Entstanden im Rahmen des **bundesweiten EFI-Programms** (Erfahrungswissen für Initiativen in NRW). Dabei ging es um die Frage nach der Motivation für freiwilliges Engagement von Menschen in der nachberuflichen Phase. **Fazit: Herzenssachen sind die größte Motivationsquelle.**
- Als Format für die Auseinandersetzung mit persönlichen Herzenssachen haben Ursula Brinkschulte, Günter Friedeler (beide SeniorTRainer/in im EFI-Programm) und Karin Nell (eeb nordrhein) dann die **Herzenssprechstunde** erfunden. **Ziel: Herauszufinden, was mich bzw. mein Herz bewegt und was ich bzw. wir bewegen wollen.**

# HERZSTÜCK DER HERZENSSPRECHSTUNDE IST DER „FREUNDLICHE BLICK“

- „Der freundliche Blick“ (Verena Kast) auf die eigene Biografie fördert Freude und Stolz über Gelungenes und weckt so eigene Ressourcen.
- Positive Gesprächsanker „verlinken“ zu positiven Gefühlen und wecken dadurch neue Energien.



## WEITERE BESTANDTEILE DER HERZENS- SPRECHSTUNDE SIND:

- Der **Herzenskoffer**: „Die Dinge sind Träger von Erinnerungen und Visionen.“  
J. Beuys.
- Das **Ideenbuch** zum schriftlichen Festhalten der erarbeiteten Ideen.



# ZIELE, ZIELGRUPPE BZW. WER KOMMT...

- **Ziele:** Auseinandersetzung mit persönlichen Herzenssachen, Nachdenken über eigene Lebenssituation, Entdecken von persönlichen Ressourcen, Ermutigung Neues für sich oder/und mit anderen auszuprobieren, Kontakte in der Nachbarschaft knüpfen.
- **Wer kommt:** Ursprünglich für alte einsame Menschen entwickelt; bisher in Region Hannover mehrheitlich Frauen, von ca. 50 Jahre bis Mitte 80.



# DER RAHMEN FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER HERZENSSPRECHSTUNDE

- **Sechs Treffen**, wöchentlich mit einem Umfang von 90 Minuten (bzw. 120 Minuten).
- Vorab **eine Informationsveranstaltung** von ca. 45/60 Minuten zum Kennenlernen der Leitungen, Arbeitsweise u. Klärung von Fragen.
- **Maximal 8 Teilnehmende**.
- **Zwei Kursleitungen** mit Erfahrung in Biografiearbeit u. Teilnahme an Einführungsveranstaltung.
- **Aufgaben Kursleitungen:** Moderation/Ermöglicherin, Zeitwächterin, Trainerin des „freundlichen Blicks“, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausarbeiten.

# 6 THEMEN



HERZENS SACHEN



HERZENSWORTE



HERZENSKLÄNGE



HERZENSDÜFTE



HERZENSMÄRCHEN



HERZEN SANGE-  
LEGENHEITEN

lyreco

# LEITFADEN FÜR DEN ABLAUF DER TREFFEN



- **Erinnern:**  
Positive Einstiegsfrage zum jeweiligen Thema.
- **Aktion/etwas Ausprobieren:**  
Gemeinsame Aktion als Inspiration.
- **Ideen und Pläne schmieden**  
(für sich, mit anderen, für das Quartier).



# BEISPIEL: THEMA HERZENSKLÄNGE

- **Erinnern:** Welche Musik tut mir gut?  
Welche Klänge erfreuen mein Herz?
- **Aktion bzw. etwas ausprobieren:**  
Lebenslauf der Lieder (von der Wiege bis zur Bahre) zusammenstellen und Lieblingslieder singen bzw. hören.
- **Ideen bzw. Pläne schmieden:** Wozu hätte/n ich/wir Lust?



# BEISPIEL: THEMA HERZENSDÜFTE



- **Erinnern:** Haben Sie einen Lieblingsgeruch? Welcher Duft tut Ihnen gut und ruft sofort gute Laune hervor?
- **Aktion bzw. etwas ausprobieren:** wie z.B. Düfte raten.
- **Ideen bzw. Pläne schmieden:** Wozu hätte/n ich/wir mal wieder Lust? Gibt es Ideen, die wir in der nächsten Zeit gemeinsam umsetzen wollen?

MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT.  
DAS WESENTLICHE IST FÜR DIE AUGEN UNSICHTBAR.  
ANTONE DE SAINT-EXUPERY AUS "DER KLEINE PRINZ

- Probieren Sie doch einmal den „freundlichen Blick“ gleich an den Stationen aus und dann im nächsten Besuchsdienstgespräch und/oder in Ihrer Seniorengruppe!
- Wagen Sie sich an die Herzenssprechstunde, es ist ein wunderbares - zu Herzen gehendes - Konzept. Falls Sie noch Unterstützung brauchen, melden Sie sich gern oder besuchen Sie unsere Fortbildungen!



# VIER STATIONEN ZUM AUSPROBIEREN UND KENNENLERNEN

- **Herzessachen (Andachtsraum):** Wenn Sie die Gegenstände anschauen, welche schönen und freudvollen Erinnerungen und Ideen werden in Ihnen geweckt?
- **Herzessdüfte (Erker):** **Erinnern:** Haben Sie einen Lieblingsgeruch? Welcher Duft tut Ihnen gut und ruft sofort gute Laune hervor?  
**Ausprobieren:** Düfte raten. Ideen schmieden: „**Ergebnisse**“ aus der Praxis.
- **Kursergebnisse „Herzensangelegenheiten“ (Moderationswände)**
- **Fragen** zum Konzept bzw. der Durchführung: **im Saal vorn.**

# VIELEN DANK!

EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN  
Regionale Geschäftsstelle Hannover/Niedersachsen Mitte

Knochenhauerstr. 33  
30159 Hannover

T 0511 1241-663  
eeb.hannover@evlka.de  
www.eeb-hannover.de



EVANGELISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
NIEDERSACHSEN