

Herzensanliegen zur Sprache bringen

Herzenssprechstunde

"Was tut meinem Herzen gut?" – Eine Frage, die wir uns häufig stellen sollten. Diese einfache Frage kann als wertvolle Leitlinie für unser Handeln dienen. Die Herzenssprechstunde bietet einen besonderen Raum, um das, was uns am Herzen liegt, zu erkunden. In einer Reihe von Treffen ermutigt sie uns dazu, aktiv an unseren Herzensangelegenheiten zu arbeiten. Sie lädt dazu ein, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und gibt Anstöße, sich für sinnvolle Aktivitäten zu engagieren. Unter dem Motto "Was tut meinem Herzen gut?" haben wir hier die Gelegenheit, unsere Lebenssituationen zu reflektieren, persönliche Stärken und Talente zu entdecken und Neues auszuprobieren. Die Herzenssprechstunde als Bildungsangebot wurde erstmals von der Erzdiözese München und Freising unter dem Namen "Herzenssprechstunden in der Seniorenarbeit in Stadt und Landkreis München" ins Leben gerufen. Dies geschah in Zusammenarbeit zwischen dem Münchner Bildungswerk und der Hauptabteilung Außerschulische Bildung des Erzbischöflichen Ordinariats München.

Konzept

Das Hauptziel dieses Projekts besteht darin, unseren Herzensangelegenheiten mithilfe kreativer Methoden wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Es wird bewusst Zeit für eine Kultur des Gesprächs, des Zuhörens und des sensiblen Fragens und Beobachtens genommen. Die Frage "Was liegt uns am Herzen?" dient dazu, Vertrauen aufzubauen und unser individuelles soziales Netzwerk zu stärken. Die Herzenssprechstunde ermutigt uns dazu, uns mit verschiedenen Fragen auseinanderzusetzen, ihnen auf den Grund zu gehen und dadurch miteinander ins Gespräch zu kommen:

- Was tut meinem Herzen gut?
- Was berührt mein Herz?
- Was ersehnt mein Herz?
- Was erfreut mein Herz?
- Was stärkt mein Herz?
- Was beruhigt mein Herz?
- Woran hängt mein Herz?

Hintergrund

Die Herzenssprechstunde wurde von Karin Nell, einer Erwachsenenbildnerin in Nordrhein-Westfalen, im Rahmen des Bundesmodellprogramms "Erfahrungswissen für Initiativen" (EFI) entwickelt. Sie

setzte sich mit den Beweggründen und Motivationsquellen für freiwilliges Engagement auseinander. Im Laufe der Zeit wurde das Konzept der Herzenssprechstunde weiterentwickelt, um einen geschützten Raum für Gespräche zu schaffen, in dem genug Zeit vorhanden ist, um sich über die eigenen Herzensangelegenheiten bewusst zu werden, darüber zu sprechen und sich auszutauschen.

Zielgruppe

Die Herzenssprechstunde richtet sich an alle Interessierten. Je nach Kontext und Thema können verschiedenste Zielgruppen angesprochen werden.

Weiterentwicklung

Um im Rahmen der Herzenssprechstunde ein erweitertes Angebot schaffen und neue Zielgruppen erschließen zu können, fand im Jahr 2023 eine Fortbildung zum Projekt „Herzenssprechstunde“ für Referenten statt. Im Frühling 2023, nach den Corona-Einschränkungen, entstand ein starkes Verlangen nach persönlichen Gesprächen. Doch nicht immer fanden Menschen passende Gesprächspartner für ihre Anliegen, und manche Themen wollte man nicht im familiären oder freundschaftlichen Umfeld ansprechen. Hier bot die Herzenssprechstunde eine Lösung: Sie schuf einen geschützten Raum, um Gedanken auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und persönliche Stärken zu erkennen. Unter dem Motto "Was tut meinem Herzen gut?" ermutigte sie dazu, Neues zu entdecken.

Die Kurse nach diesem Konzept bestanden seit 2015 im Münchner Raum. Dieses Projekt zielte darauf ab, Zielgruppen, Formate und beteiligte Einrichtungen zu erweitern. Das Ziel war, neue Referenten zu gewinnen, um Kurse für verschiedene Gruppen (wie Senioren, pflegende Angehörige, Frauengruppen, Freiwillige usw.) an verschiedenen Orten in der Erzdiözese anzubieten.

Die Fortbildung für Referenten wurde vom Fachbereich Programmentwicklung und Qualitätssicherung im Erzbischöflichen Ordinariat München in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Katholischer Erwachsenenbildung München und Freising (KEB) e.V. angeboten.

Kooperations- und Ansprechpartner

Kooperationspartner der Herzenssprechstunde sind neben dem Erzbischöflichen Ordinariat München

und der KEB München und Freising e. V., das Bildungswerk Rosenheim e. V., das Evangelische Bildungswerk München e. V. und das Münchner Bildungswerk e. V.

Ansprechpartner des Projekts sind aus den Bereichen der Familien und Seniorenbildung Karin Wimmer-Billeter, Elisabeth Lenhardt und Valeska Farnbacher.

Angebot

Im Herbst und Winter 2023/24 wird die Herzenssprechstunde vom Münchner Bildungswerk an drei Terminen, jeweils im November und Dezember 2023 und im Januar 2024, angeboten. Die Implementierung der Herzenssprechstunde als ortsnahe Bildungsangebot in der ganzen Erzdiözese München und Freising wird von der KEB München und Freising als Innovatives Projekt in den Bildungsfeldern der Seniorenbildung und der Familienbildung in 2022/2023 gefördert.



Herzens
sprech
stunde