

# Herzenssprechstunde

ein aktivierendes Kulturprogramm für Menschen in der Nachbarschaft

entwickelt von Ursula Brinkschulte, Günter Friedeler und Karin Nell

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

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

