

PRESSESPIEGEL



Pressespiegel
Zuhören.Draußen.

Dezember 2021-
März 2022

Initiative in Düsseldorf Keine Kommentare

Warum Sie auf dem Weihnachtsmarkt Zuhörer finden

3. Dezember 2021 um 14:20 Uhr | Lesedauer: 2 Minuten



Christine von Fragstein hat die Aktion "Zuhören. draußen" initiiert. Foto: RP/matthias sandmann

Düsseldorf. Eine private Initiative will Menschen wieder miteinander ins Gespräch bringen und so einen Beitrag zu mehr Toleranz leisten. Ehrenamtler sind als Zuhörer in der Stadt unterwegs.

Tellen Tweeten Weiterleiten Drucken

Reebok



SOZIALES

Initiative setzt Zeichen gegen Spaltung der Gesellschaft **NRZ**+



07.12.2021, 12:05 | Lesedauer: 4 Minuten
Stephan Wappner



Werben für die gute Sache: (v.l.) Bürgermeisterin Klaudia Zepunkte (SPD), Initiatorin Christine von Fragstein, Bürgermeister Josef Hinkel (CDU), Bürgermeisterin Clara Gerlach (Grüne).

Foto: Matthias Sandmann

DÜSSELDORF. Neue Düsseldorfer Initiative orientiert sich am „Zuhör-Kiosk“ im Hamburger Bahnhof. Es gibt viel Unterstützung aus der lokalen Politik.

<https://www.nrz.de/staedte/duesseldorf/initiative-setzt-zeichen-gegen-spaltung-der-gesellschaft-id234032659.html>



DÜSSELDORF SERVICE POLITIK WIRTSCHAFT KULTUR SPORT

BREAKING NEWS Ohne Bezahlschranke, aber Unterstützung für Ddorf-aktuell ist

DÜSSELDORF AKTUELLES TOP NEWS

Home > Düsseldorf > Düsseldorf: Zuhörer*innen gesucht

DÜSSELDORF: ZUHÖRER*INNEN GESUCHT

VON UTE NEUBAUER 07.12.2021

TEILEN:    



(v.l.) Bürgermeisterin Klaudia Zepunte (SPD), Initiatorin Christine von Fragstein, Bürgermeister Josef Hinkel (CDU), Bürgermeisterin Clara Gerlach (Grüne), Foto: Zuhören.draußen

Nicht erst seit Corona tut es gut, jemanden zu haben, der einem ein offenes Ohr schenkt. Der oder die zuhört – egal ob man sein Herz ausschütten oder einfach nur Erlebnisse mit jemandem teilen möchte. Einsamkeit empfinden viele Menschen in der Großstadt. Die Initiative „Zuhören.draußen“ will Menschen zusammenbringen. Die, die reden wollen und die, die zuhören.

Bei dem soziokulturellen Projekt treffen Menschen im öffentlichen Raum und in Düsseldorfer Initiativen zusammen: wertfrei, zugewandt und in nicht-kommerziellen Rahmen. Ziel der Initiative ist es durch Zuhören Brücken zu bauen und das Miteinander in der Gesellschaft zu stärken.

Ähnliche Projekte gibt es bereits in Hamburg, wo es Zuhör-Kioske und Zuhör-Bänke gibt, oder bei verschiedenen internationalen Initiativen. Nach ersten Tests in Düsseldorf war Initiatorin Christine von Fragstein sicher, dass „Zuhören.draußen“ eine Chance auf Erfolg hat. „Wir sind an mehreren öffentlichen Orten gestartet, um Menschen zuzuhören. Was wir erlebten war berührend, bedeutsam und öffnete unseren Blick und die Herzen der Menschen, denen wir zuhörten. Wir stießen auf

immense Dankbarkeit“, sagt von Fragstein. Das Kultusministerium NRW unterstützt das Pilotprojekt im Rahmen eines Stipendiums.

Offene Ohren gesucht

Das Projekt sucht Ehrenamtliche, die Zeit und Lust haben etwa drei bis vier Stunden im Monat Menschen in Düsseldorf ihr Ohr zu schenken. Die Zuhör-Aktionen finden auf Einladung von Institutionen statt oder an öffentlichen Orten draussen. Es gibt bereits Ideen der Kooperation mit den zentren plus für Senioren.

Die Gruppe der Ehrenamtler*innen, die zuhören wollen, erhalten vorab eine Schulung und erfahren, was von ihnen erwartet wird und wie der Ablauf ist. Die Zuhörer*innen treten immer als Gruppe auf, die sich bei einer Initiative oder in einem Park, am Rhein oder an einem öffentlichen Ort trifft.



Erkennungszeichen für das Projekt ist das Herz, auf dem steht: „Ich höre Dir zu.“ Die Zuhörer halten Abstand zueinander, um den Menschen, die sprechen möchten, eine vertrauliche, ungestörte Situation zu bieten. Gleichzeitig ist die Gruppe nah beieinander, um sich gegenseitig zu schützen. Ziel ist das Zuhören ohne Kommentar, Meinungen werden stehen gelassen, Ratschläge werden nicht erteilt, es wird nicht beraten. Dabei ist es egal, ob die Menschen positive oder negative Erlebnisse oder Geschichten erzählen. Oft sind es persönliche Themen und es geht nicht unbedingt um Politik oder Corona. Es soll keine Pop-Up-Seelsorge sein. Für den Notfall können Hinweise auf Hilfsorganisationen gegeben werden, aber dies soll nicht das Ziel sein.

Zoom-Konferenz und live-Treffen

Wer interessiert ist, sich als Zuhörer*in zu engagieren und einmal im Monat drei bis vier Stunden Zeit hat, kann Kontakt über die Webseite www.zuhoeren-draussen.de und oder per Mail an team@zuhoeren-draussen.de aufnehmen. Am Dienstag, 14. Dezember 2021, von 18 bis 19.30 Uhr gibt es eine Einführung ins Zuhören via ZOOM-Konferenz. Die Zugangsdaten gibt es nach der Anmeldung.

Für Sonntag, 16. Januar 2022, ist von 16 bis 18 Uhr ein live Treffen aller interessierten Ehrenamtlichen in Unterbilk geplant. Auch hierfür wird eine Anmeldung erbeten.

Schirmherrschaft der Bürgermeister*innen

Die Bürgermeisterinnen Clara Gerlach (Grüne) und Klaudia Zepuntke (SPD) und Bürgermeister Josef Hinkel (CDU) haben die Schirmherrschaft für das Projekt übernommen und auch gleich ihr offenes Ohr zur Verfügung gestellt. Auf dem Rathausplatz machte das Projekt mit Unterstützung der Drei am Montag und Dienstag Station und ist auch noch am Mittwoch (8.12.) von 17 bis 18.30 Uhr auf dem Weihnachtsmarkt zu finden.

<https://www.ddorf-aktuell.de/2021/12/07/duesseldorf-zuhoererinnen-gesucht/>

„Erst zuhören – dann bewerten“

Neue Düsseldorfer Initiative will Zeichen gegen die Spaltung in der Gesellschaft setzen

Viele Düsseldorferinnen und Düsseldorfer wollen reden. Über Corona. Über den Klimawandel. Oder über soziale Kälte. Aber sie finden niemanden zum Zuhören. Insbesondere in der Pandemie hat das Miteinander stark gelitten. Die neue Initiative „Zuhören.Draussen“ will ein Zeichen gegen die Spaltung in der Gesellschaft setzen und Menschen wieder zusammenbringen. Initiatorin ist Christine von Fragstein. Die 50-Jährige lebt seit 20 Jahren in Düsseldorf, arbeitet für das NRW-Kultusministerium und hat für ihr Projekt bereits mehr als 20 Ehrenamtliche aus der Rheinmetropole gewonnen.

„Zuhören baut Brücken über Milieus, Schichten und Generationen hinweg. Gerade jetzt brauchen wir mehr Offenheit, Toleranz und Verständnis füreinander“

Josef Hinkel, Schirmherr der Initiative

Inspiriert wurde Christine von Fragstein von Formaten wie dem Zuhör-Kiosk im Hamburger Bahnhof, Zuhör-Bänken sowie internationalen Initiativen, die sich dem Zuhören widmen. Ein erstes Pilotprojekt wurde im Juni in Düsseldorf und naher Umgebung umgesetzt: „Wir sind an mehreren öffentlichen Orten gestartet, um Menschen zuzuhören“, so von Fragstein. Dabei machen sich immer vier bis fünf Ehrenamtliche auf den Weg, nehmen Augenkontakt zu den Leuten auf und kommen dann – vielleicht – ins Gespräch. „Wenn die Leute im Park spazieren gehen, dann sind sie dort offener, als in der Stadt auf der Kö etwa“, weiß von Fragstein. Mit ihrem Team war sie schon im Hofgarten, am Rheinufer, sogar im Park von Schloss Dyck in der Nähe von Neuss unterwegs. Anfang dieser Woche ging es dann zum Weih-



Werben für die gute Sache: (v.l.) Bürgermeisterin Klaudia Zepuntke (SPD), Initiatorin Christine von Fragstein, Bürgermeister Josef Hinkel (CDU), Bürgermeisterin Clara Gerlach (Grüne)

FOTO: MATTHIAS SANDMANN

nachtsmarkt am Düsseldorfer Rathaus. „Dort haben wir mit Witwen, Geflüchteten oder auch Corona-Leugnern gesprochen“, berichtet die Initiatorin. Wir haben interessante Gespräche geführt, stießen oft auch auf immense Dankbarkeit.“

Schon Deutschlands berühmtester Dichter Johann Wolfgang von Goethe wusste: „Reden ist uns ein Bedürfnis, Zuhören ist eine Kunst.“ Das Projekt „Zuhören.Draussen“ soll beides zusammen führen: Menschen, die das Bedürfnis nach Reden und sozialen Kontakt haben, treffen auf Ehrenamtliche, die ihnen ein offenes Ohr schenken. „Wenn die Leute erst einmal mitbekommen, dass wir nicht von einer Partei sind, nicht von der Kirche und auch nichts verkaufen wollen, dann ist das Eis schnell gebrochen“, sagt Initiatorin von Fragstein.

Die beiden Bürgermeisterinnen Clara Gerlach (Grüne) und Klaudia Zepuntke (SPD) sowie Bürgermeister Josef Hinkel (CDU) haben die Patenschaft für das Projekt übernommen. „In einer vielfältigen Ge-

sellschaft ist es selbstverständlich, dass unterschiedliche Meinungen aufeinanderprallen. Doch wo ein Perspektivenwechsel notwendig wäre, verhärten sich die Fronten stattdessen häufig“, sagt Clara Gerlach. Zuhören sei daher besonders wichtig. „Denn erst wenn wir lernen, uns gegenseitig wieder besser zuzuhören, ist ein Dialog auf Augenhöhe möglich.“

Kein Coaching, keine Seelsorge

Und auch Klaudia Zepuntke ist angetan von dem Projekt. „Viele Mitbürgerinnen und Mitbürger unserer Gesellschaft vereinsamen. Sie finden keine Gesprächspartner, obwohl sie das Bedürfnis haben, sich mitzuteilen“, sagt sie. „Zuhören.Draussen“ biete da den richtigen Weg.

Die Aktion ist unverbindlich, sie ist kein Teil eines Coachings oder einer Seelsorge. Die ehrenamtlichen Zuhörertherapeuten und beraten nicht, vielmehr wollen sie ihren Mitmenschen drei bis vier Stunden im Monat Empathie und

uneingeschränkte Aufmerksamkeit schenken. „Zuhören baut Brücken über Milieus, Schichten und Generationen hinweg – gerade jetzt in der Pandemie brauchen wir mehr Offenheit, Toleranz und Verständnis füreinander“, sagt Bürgermeister Josef Hinkel. „Zuhören ist der Schlüssel dazu, es fördert die Werte unserer Zivilgesellschaft.“

Das Kultusministerium in NRW hat die Entwicklung des Projekts unterstützt. Die Initiative ist langfristig ausgelegt und will monatlich zwei bis drei Zuhör-Aktionen umsetzen.

wapp

i Die Initiative sucht Ehrenamtliche, die Lust und Zeit haben, etwa drei bis vier Stunden im Monat Menschen in Düsseldorf ihr Ohr zu schenken. Zuhör-Aktionen finden auf Einladung von Institutionen statt wie etwa in den Zentren plus für Senioren. Im Frühjahr 2022 finden die Aktionen auch in Parks und am Rheinufer statt. Infos: www.zuhoeren-draussen.de und team@zuhoeren-draussen.de oder unter ☎ 0211-9944543



Ehrenamtliche Zuhörende in Düsseldorf

Zuhören. Draußen. Düsseldorf. – eine Aktion gegen die zunehmende Sprachlosigkeit in der Gesellschaft

Einem fremden Menschen die Sorgen erzählen

Von Peter Kurz

DÜSSELDORF. „Zuhören. Draußen. Düsseldorf.“ Das steht auf dem Schild, das Steffi in der Hand hält. Sie sucht Blickkontakt zu Menschen, die da in der Adventszeit in Düsseldorf an ihr vorbeigehen. Und die sie ermutigend anlächelt. Und dann, was passiert dann?

„Viele sind ein bisschen skeptisch“, erzählt Steffi. „Die mich ansprechen, wollen mehr erfahren. Und wenn ich dann das Projekt erkläre, gibt es positive Reaktionen.“ Was für eine schöne Idee das doch sei. Steffi erinnert sich an eine Frau, die relativ bald anfang zu weinen. „Weil sie sich nicht vorstellen konnte, dass eine Fremde ihr einfach nur zuhören will. Und dann hat sie eine halbe Stunde lang von sich und ihrer Leidensgeschichte erzählt.“

Den anderen reden lassen – ohne dabei zu werben

Steffi ist eine von etwa 15 Ehrenamtlichen des soziokulturellen Projekts „Zuhören. Draußen. Düsseldorf“, das gut in die Adventszeit zu passen scheint, in der ja das Wort Nächstenliebe Konjunktur hat. Doch das Projekt ist längerfristiger angelegt. Treibende Kraft hinter der vom NRW-Kultusministerium und der Stadt Düsseldorf (Schirmherrschaft durch Bürgermeister) unterstützten Aktion ist Christine von Fragstein, Coach und Beraterin. Sie hat sich durch Vorbilder wie den Zuhör-Kiosk im Hamburger Bahnhof und andere internationale Zuhör-Initiativen inspirieren lassen und ein solches Projekt nun auch für die Landeshauptstadt auf die Beine gestellt. Im Herbst wurde die Sache nach zwei- bis dreistündigen Einführungsschulungen für die Ehrenamtlichen fest etabliert. Im Advent war die Gruppe fünf Mal unterwegs, zuletzt am vergangenen Freitag auf dem Weihnachtsmarkt an der Toulouser Allee in Düsseldorf. Da erzählt



Die ehrenamtlichen Zuhörer Sebastian, Susanne und Steffi (v. links) bei einer der Zuhör-Aktionen vor dem Düsseldorfer Rathaus. Foto: Zuhören. Draußen.Düsseldorf

Christine von Fragstein nach knapp zweistündiger getaner „Arbeit“ beim Glühwein von ihrem Projekt.

Ihrer Ansatz, ihre Idee: Was kann in einer Gesellschaft, in der sich die Menschen oft nur in ihren „Blasen“ bewegen, für eine offene Dialogkultur getan werden? Wie lassen sich Vorurteile abbauen und Brücken bauen? Ihre Antwort: Zuhören. Erst einmal einfach nur zuhören. Und das meint von Fragstein so: „Wir machen den Men-

schen das Angebot, dass sie mit uns reden, uns ihre Geschichte, ihre Sorgen erzählen. Wir lassen sie reden, aber enthalten uns jeder Wertung.“

Dass das nicht immer ganz leicht ist, wenn etwa ein hartnäckiger Impfgegner seine Argumente ausbreitet, bestätigt auch Zuhörer Steffi. „Ungeimpfte mögen sich vielleicht eine Bestätigung unsererseits erhoffen, aber wir hören einfach nur zu. Und zeigen uns mitfühlend, auch wenn wir ei-

ne andere Meinung haben, egal bei welchem Thema.“ Es gehe ja gerade nicht um eine Diskussion, sondern um das Angebot an die Menschen, einmal ganz in Ruhe das loszuwerden, was ihnen auf der Seele liegt. Mehr bietet man nicht an, das werde den Gesprächspartnern auch klar gemacht. Konkrete Hilfestellung können sie bei diesem Projekt nicht erwarten. Wohl aber das Angebot, dass da jemand zuhört, sich Zeit nimmt. Das helfe den Menschen schon



Christine von Fragstein, Initiatorin des Projekts „Zuhören. Draußen. Düsseldorf.“ Foto: Matthias Sandmann

sehr. „das kann schon die halbe Heilung sein“, sagt Steffi. Diese Erfahrung machten sie und ihre Mitstreiter immer wieder.

Die Großmutter, die ihre Enkel nicht mehr sah

Für dieses bloße Zuhören, ohne sich in einen Disput ziehen zu lassen, werden die Zuhörer in der Einführungsschulung trainiert. Und dann gehen sie in kleinen Gruppen von vier bis sechs Zuhörern auf die Straße. „Es wird niemandem ein Gespräch aufgedrängt, die Zuhörer mit ihren Schildern machen nur ihr Gesprächsangebot. Und diejenigen, die dann auf sie zugehen, seien oft zunächst misstrauisch“, erzählt Christine von Fragstein. „Sie fragen, ob dahinter vielleicht eine Religionsgemeinschaft steht oder eine politische Partei.“ Aber so ist es nicht. Und wenn die Leute dann Vertrauen geschöpft haben, komme es oft zu sehr tiefen, auch rührenden Gesprächen. Von Fragstein erinnert sich an eine Seniorin, die ihr das Herz ausschüttete, weil sie mehr als ein Jahr lang ihre Enkelkinder nicht gesehen hat. Diese wollten ihre Großmutter nicht mit dem Virus anstecken. Darunter habe sie sehr gelitten, ihr blieb nur der tägliche Spaziergang, um irgendwie unter Leute zu kommen, sie fing auch an zu trinken. Von Fragstein: „Da kann das Gesprächsangebot,

auch das einer Fremden, einfach mal alles rauszulassen, besonders wertvoll sein.“

Ist da nicht der Drang groß, sich nach einem solchen Gespräch weiter einzusetzen für den Menschen, der einem da gerade so offen von seinen Sorgen erzählt hat? Steffi, die hauptberuflich als Therapeutin eben diese Hilfe in ihrem Arbeitsalltag anbietet, macht den Menschen klar, dass es bei diesem Projekt darum eben nicht geht. „Es geht nur um das Angebot des bewertungsfreien Zuhörens, aber eben das hilft oft schon sehr viel weiter. Da müssen wir uns einfach abgrenzen. Ich bin nicht für Ratschläge hier, dafür gibt es Psychologen, Therapeuten, Seelsorger.“

Die Ehrenamtlichen ziehen überdies selbst Kraft aus ihrer Tätigkeit. „Ich nehme oft aus den Gesprächen, aus dem Vertrauen, das mir da ein Fremder oder eine Fremde schenkt, viel mit“, sagt Steffi.

Und wenn die Zuhörerinnen und Zuhörer von den Geschichten, die ihnen da erzählt werden, emotional überrollt werden, und vielleicht der Gedanke an eigene Probleme im Hintergrund getriggert wird, was dann? „Wir haben jedes Mal eine Vor- und Nachbesprechung“, sagt Christine von Fragstein. Und sollte es wirklich mal Probleme geben, habe man eine Psychotherapeutin im Hintergrund. Die sei aber bislang noch nicht zum Einsatz gekommen. Auch die Initiatorin des Projekts bestätigt, wie viel den Ehrenamtlichen durch ihren Einsatz zurückgegeben wird. So gehören zu der Gruppe auch Studierende aus Marokko, Weißrussland und Brasilien, die es selbst fern der Heimat nicht leicht haben und Kraft aus dieser helfenden Tätigkeit ziehen. Über weitere Ehrenamtliche, die sich zum Zuhörer schulen lassen wollen. Kontakt über die Homepage

zuhoeren-draussen.de

news

Kölner Karnevalswagen in Düsseldorf

Im vergangenen Jahr wurden aufgrund der Corona-Pandemie alle Rosenmontagszüge abgesagt, alle, außer dem in Köln. Das Festkomitee des Zuges trotzte 2021 humorvoll der Situation und startete einen kleinen Zug in Puppentheater-Format. Drei dieser Wagen sind nun Teil der NRW-Sammlung im Haus der Geschichte Nordrhein-Westfalen. Das neue zeithistorische Museum zur nordrhein-westfälischen Landesgeschichte entsteht zurzeit im Behrensbau am Düsseldorfer Rheinufer.



Neue Fine Dining-Adresse

„Pink Pepper“ heißt das neue Restaurant im Steigenberger Parkhotel. Chef de Cuisine ist niemand Geringeres als Benjamin Kriegel, der bereits im Düsseldorfer Restaurant „Fritz’s Frau Franzi“ mit seinen Kochkünsten die Wächter der Michelin-Sterne überzeugen konnte. Nach diesen Sternen möchte Kriegel übrigens auch im Pink Pepper mit seiner international inspirierten Küche unter dem Motto „Raffinesse meets Region“ greifen. Geleitet wird das Restaurant von Ehefrau Ramona Kriegel, die als Sommelière das kulinarische Konzept mit ihrer Weinkarte perfekt ergänzt. Auch das Design an der Kö 1a überzeugt – viel Samt, Pudertöne und florale Elemente locken zum Luxusgenuss.

Projekt „zuhören. Draußen“ baut Brücken



Viele Menschen wollen reden – aber niemand hört zu. Um dem entgegenzuwirken, wurde die Initiative „zuhören. Draußen“ gegründet. Wer einen Gesprächspartner sucht oder sich einsam fühlt, kann sich an einen der ehrenamtlichen Mitarbeiter wenden. Die Aufgabe der Helfer: Zuhören. Das Projekt findet ein- bis zweimal in der Woche draußen oder in Einrichtungen wie Altersheimen statt. Die Mitarbeiter werden geschult, um sich in ihr Gegenüber hineinversetzen zu können, denn: Zuhören will gelernt sein.

Bürgermeisterin Klaudia Zepuntke, Initiatorin Christine von Fragstein, Bürgermeister Josef Hinkel und Bürgermeisterin Clara Gerlach (v.l.)



DÜSSELDORF SERVICE POLITIK WIRTSCHAFT KULTUR SPORT

BREAKING NEWS Ohne Bezahlschranke, aber Unterstützung für Ddorf-aktuell ist je

DÜSSELDORF AKTUELLES TOP NEWS

Home > Düsseldorf > Düsseldorf: „Zuhören.draußen“ schenkt Menschen Zeit und ein offenes Ohr

DÜSSELDORF: „ZUHÖREN.DRAUSSEN“ SCHENKT MENSCHEN ZEIT UND EIN OFFENES OHR

VON UTE NEUBAUER 30.01.2022

TEILEN: [f](#) [t](#) [p](#) [in](#)



Sabine von Fragstein und Sebastian Kremser am Samstag vor dem Düsseldorf Hauptbahnhof

Am Samstagnachmittag (29.1.) stand es auf dem Bahnhofsvorplatz, das Team von „Zuhören.draußen“ mit den orangenen Papp-Sprechblasen, die einladen das Gespräch zu suchen. Im Dezember ist die Initiative „Zuhören.draußen“ mit dem Ziel gestartet Menschen zusammenzubringen, denen, die reden wollen und die, die zuhören. Denn nicht erst seit Corona tut es gut, jemanden zu haben, der einem ein offenes Ohr schenkt. Der oder die zuhört – egal ob man sein Herz ausschütten oder einfach nur Erlebnisse mit jemandem teilen möchte. Einsamkeit empfinden viele Menschen in der Großstadt.

Einige Passanten eilen am Hauptbahnhof ohne einen Blick vorbei, andere schauen skeptisch, einige wenige suchen das Gespräch. Wie dieses dann ausfällt ist immer sehr unterschiedlich, berichtet Initiatorin Christine von Fragstein, die auch bei diesem Einsatz dabei ist. Sie hat die Initiative ins Leben gerufen, um durch Zuhören Brücken zu bauen und das Miteinander in der Gesellschaft zu stärken. „Wir sind an mehreren

öffentlichen Orten gestartet, um Menschen zuzuhören. Was wir erlebten war berührend, bedeutsam und öffnete unseren Blick und die Herzen der Menschen, denen wir zuhörten. Wir stießen auf immense Dankbarkeit“, erklärt von Fragstein.



Initiatorin Sabine von Fragstein mit einer Ehrenamtlerin in der Stadtbücherei, Foto: „Zuhören.draußen“

Am Samstagmittag war das Team der Ehrenamtler*innen – es sind immer mehrere gemeinsam unterwegs, um sich bei Bedarf gegenseitig unterstützen zu können – bereits zum zweiten Mal von der Stadtbücherei ins KAP1 eingeladen worden. Dort sind täglich 3000 Menschen aller Schichten, Generationen und Nationen, um sich Büchern zu widmen oder einfach nur Kaffee zu trinken oder Schach zu spielen. Ein idealer Ort für „Zuhören.draußen“ auch drinnen ein Gesprächsangebot zu machen.

Gehen und Reden

Für Februar sind auch wieder Spaziergänge am Rhein geplant, bei denen man mit Menschen, die einen Zuhörer suchen, am Rheinufer entlang schlendert. Treffpunkt ist der Apollo-Platz. [Die genauen Termine und weitere Informationen gibt es hier.](#)

Podcast

Neu ist ein Podcast-Format mit Sebastian Kremser, der unter dem Titel „Empathieschenker“ bereits verschiedene Stücke veröffentlicht hat. Mit Christine von Fragstein gibt es nun die Folge „Ich höre dir zu!“, in der die Initiative vorgestellt wird und was sie dazu bewegte diese ins Leben zu rufen. Kremser ist Trainer für Kommunikation und lebt in Düsseldorf. [Zum Podcast geht es hier.](#)

„Zuhören macht Türen auf, öffnet Herzen und bringt uns in den Austausch“

Gestemmt wird die Initiative von Ehrenamtler*innen, die Lust am Zuhören haben. Sie erhalten vorab eine Schulung und erfahren, was von ihnen erwartet wird und wie der Ablauf ist. Erkennungszeichen für das Projekt ist das Herz, auf dem steht: „Ich höre Dir zu.“ Die Zuhörer halten Abstand zueinander, um den Menschen, die sprechen möchten, eine vertrauliche, ungestörte Situation zu bieten. Gleichzeitig ist die Gruppe nah beieinander, um sich gegenseitig zu schützen. Ziel ist das Zuhören ohne Kommentar, Meinungen werden stehen gelassen, Ratschläge werden nicht erteilt, es wird nicht beraten. Dabei ist es egal, ob die Menschen positive oder negative Erlebnisse oder Geschichten erzählen. Oft sind es persönliche Themen und es geht nicht unbedingt um Politik oder Corona. Es soll keine Pop-Up-Seelsorge sein. Für den Notfall können Hinweise auf Hilfsorganisationen gegeben werden, aber dies soll nicht das Ziel sein. Das Kultusministerium NRW unterstützt das Pilotprojekt im Rahmen eines Stipendiums.

Zoom-Konferenz für Interessierte

Am Dienstag, 8. Februar 2022, von 18 bis 20 Uhr gibt es auf ZOOM ein virtuelles Treffen für alle Interessierten an „Zuhören.draußen“ mit einer Einführung ins „Zuhören“ mit Alexandra Perl und Planung mit Christine von Fragstein. Besprochen werden auch Termine, Ideen, Orte, an denen „Zuhören.draußen“ ab Februar 2022 stattfinden kann.

[Anmeldung und Information hier.](#)

<https://www.ddorf-aktuell.de/2022/01/30/duesseldorf-zuhoeren-draussen-schenkt-menschen-zeit-und-ein-offenes-ohr/>



Gymnasium Fabritianum
Städtisches Gymnasium mit bilinguaalem Zweig

Fabritiusstraße 15a, 47829 Krefeld | post@fabritianum.de | [+49 2151 5799490](tel:+4921515799490)

[Schulprofil](#) / [Aktuelles](#) / [Schulgemeinschaft](#) / [Fächer](#) / [Fabritz engagiert](#) / [Anmeldungen](#) / [Termine](#) / [Kontakt](#)



01.02.2022

Fabritz sozial: Zuhören lernen

Am 26. Januar nahmen die Schülerinnen und Schüler des Grundkurses Evangelische Religion der Q2 an einem Zoom-Meeting der Initiative ZUHÖREN.DRAUSSEN teil. ZUHÖREN.DRAUSSEN ist ein soziokulturelles Projekt für den öffentlichen Raum aus Düsseldorf, initiiert von Christine von Fragstein (www.zuhoeren-draussen.de). Menschen gehen durch die Stadt, halten ein Herz in der Hand, auf dem steht: "Ich höre Dir zu." Sie möchten anderen Menschen ihre Zeit schenken, ihnen zuhören – bedingungslos, aufmerksam, wertfrei. Den Zuhörenden bei diesem Projekt geht es ums Verstehen, um Verständnis, um Verständigung. Kursmitglied Paula erklärt: „Häufig reicht es, beim Zuhören wirklich nur zuzuhören, um Leuten das Gefühl zu geben gehört zu werden.“ Mitschülerin Liv ergänzt: „Man bietet einem fremden Menschen eine Chance sich mitzuteilen.“

In einem Impuls von Coach Sebastian Kremser lernten die angehenden Abiturientinnen und Abiturienten die Unterschiede zwischen präsentem, aktivem und empathischem Zuhören kennen. Stella erklärt: „Beim präsentem Zuhören hört man dem oder der Erzählenden mit voller Aufmerksamkeit zu, ohne etwas dazu zu sagen. Beim aktiven Zuhören verhilft man dem oder der Erzählenden zu Klarheit, indem man die Kernaussagen in eigenen Worten zusammenfasst. Beim empathischen Zuhören fokussiert sich der Zuhörende auf die Gefühle und Bedürfnisse, die die andere Person beim Erzählen übermittelt, und spiegelt diese dem Erzählenden zurück.“

In kurzen Breakout-Sessions konnten die Schülerinnen und Schüler ihr neues Wissen praktisch anwenden und „richtiges“ Zuhören trainieren. Luis weiß: „Durch richtiges Zuhören kann man die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln. Das kann auch Vorteile im Beruf bringen. Deswegen halte ich es für wichtig, das Zuhören als solches immer wieder zu üben.“ Mitschülerin Isabelle freut sich: „In dieser Woche habe ich versucht, das Gelernte auch im Alltag umzusetzen. Mir ist aufgefallen, dass ich andere viel stärker wahrgenommen habe und mich dabei sehr gut und enger mit den Personen verbunden gefühlt habe.“

Zuhören und Verstehen bedeutet allerdings nicht, dass man mit der Position des oder der Gegenüber auch einverstanden sein muss. Simon warnt: „Man darf nicht aus dem Blick verlieren, sich selbst zu schützen und notfalls eine klare Linie zu ziehen.“ Haoyi stimmt ihm zu: „Auch wenn man in diesem Projekt als Zuhörer*in anderen Menschen Gutes tun möchte, ist es aber auch völlig in Ordnung abzubrechen, wenn gewisse Grenzen überschritten werden.“

Ob und unter welchen Voraussetzungen sich ein solches Zuhör-Projekt auch in Schulen umsetzen lässt, wird der Grundkurs Religion weiter erörtern.

T. Tillmann

Februar 2022

Newsletter der Freiwilligenzentrale

Gesuche von Einrichtungen

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Was mache ich?

Sie schenken als Zuhörer*innen Menschen Zeit und Gehör. Sie bieten Raum und Zeit für bürgerschaftlichen Austausch - und blicken dabei selbst über Ihren Tellerrand hinaus. Auf öffentlichen Plätzen gehen Sie auf Menschen zu und machen ihnen ein Zuhör-Angebot. Dabei sind Sie stets wertfrei. Um für diese Aufgabe gut ausgerüstet zu sein, gibt es neben Seminaren und Impulsen auch eine gute Begleitung im Team.

Was brauche ich?

Empathie, Menschenliebe und Toleranz, Verbindlichkeit, Offenheit für Zufallsbegegnungen, PC-Zugang

Wo und wann?

öffentliche, zentrale Orte
1-2 x monatlich ca. 3-4 Stunden

Was bietet die Einrichtung mir?

Einführungsseminar, Check-In & Check-Out, Zuhör-Impulse



Fahrdienst zum Nachbarschaftscafé

Was mache ich?

Ein Projekt für bedürftige und sehr zurückgezogene lebende Menschen veranstaltet alle 2 Wochen ein Nachbarschaftscafé. Damit die Nutzer*innen dort ankommen, benötigen einige die Unterstützung durch einen freundlichen Fahrdienst. Sie würden die Menschen an ihrem Wohnort abholen und zum Café fahren. Gerne dürfen Sie sich dann auch selbst einen Kaffee schmecken lassen.

Was brauche ich?

Führerschein + Fahrkenntnisse i.d. Stadt, erw. poliz. Führungszeugnis, Kraft zum Heben eines Rollstuhls

Wo und wann?

Stadtmitte und umliegende Gebiete,
1-2x Donnerstagnachmittag für 2-4 h

Was bietet die Einrichtung mir?

Auto oder Fahrtkosten, nettes Team



Klassische Pressearbeit

Was mache ich?

Zunächst nehmen Sie Kontakt mit verschiedenen Pressestellen auf um dort einen Platz für Mitteilungen zu erhalten. Nach Bedarf werden Sie dann kurze, prägnante Texte über die Arbeit und Veranstaltungen einer großen Kinderhilfsorganisation verfassen. Dies erfolgt in Abstimmung mit dem Info-Team. Nach der Einarbeitung können Sie dies auch bequem von zu Hause aus tun

Was brauche ich?

Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein, gute Deutsch-Kenntnisse

Wo und wann?

Stadtmitte, nach Bedarf ca. 1 x monatlich 1-2 Stunden

Was bietet die Einrichtung mir?

Dankeschön-Kaffeetrinken, Arbeitsplatz/-zugang



WDR 4 - 08.12.22

WDR 5 - 08.12.22

Podcast The Creativ Cast - Januar 2022 auf Englisch

Podcast Empathieschenker - 28.Januar 2022

Podcast Düssel.Talk - 1. März 2022

Radio Düsseldorf - 2. März 2022

Radio NRW - 2. März 2022