

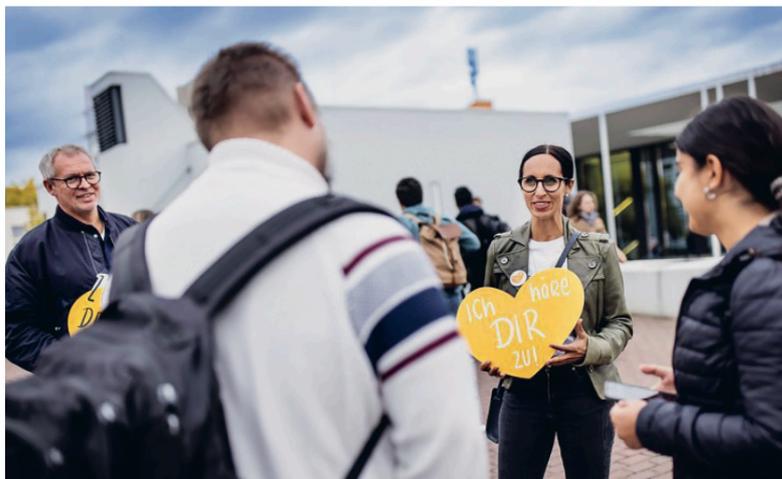
# PRESSESPIEGEL



Pressespiegel  
Zuhören.  
Draußen.

März  
2023

# MachMit



## Zuhören schafft Großes

### Wertschätzung im Alltag für Düsseldorfer\*innen

„Zuhören ist ein so wichtiger Hebel für ein besseres Miteinander, mehr Toleranz und das demokratische Verständnis“, berichtet Christine von Fragstein und ergänzt „gleichzeitig ist es für den oder die Erzählende wie eine Umarmung, eine Streichel-einheit für die Seele“. Die 52-jährige Kulturmanagerin hat die Initiative ZUHÖREN.DRAUSSEN im Jahr 2021 gegründet, um der Einsamkeit vieler Menschen in der aktuellen Zeit entgegenzuwirken. Allein in Düsseldorf leben 52 Prozent in Singlehaushalten. Um das Angebot des Zuhörens möglichst niederschwellig und offen für alle anzubieten, schenken die rund 60 ehrenamtlichen Zuhörer\*innen mehrmals im Monat in kleinen Gruppen in der Innenstadt am Rheinufer und in Düsseldorfer Parks jedem ein Ohr, der etwas erzählen möchte. Und dieses Bedürfnis geht quer durch die Gesellschaft: sei es der Rentner, der zu Hause seine Frau pflegt, die

alleinerziehende Mutter mit wenig Zeit für sich, die neu in Düsseldorf lebende Studentin mit Migrationshintergrund oder der junge Vater, der glücklich von der Geburt seines ersten Kindes berichtet. So verschiedenen die Menschen, so unterschiedlich die Dinge, über die sie sprechen möchten.

#### Zuhören draußen und drinnen

Die Ehrenamtlichen der Initiative sind an einem orangefarbenen Schild mit der Aufschrift „Ich höre dir zu“ oder „ZUHÖREN.DRAUSSEN Düsseldorf“ zu erkennen. Zusätzlich gibt es speziell gekennzeichnete Zuhörbänke, die zum Austausch einladen. Regelmäßig ist ZUHÖREN.

DRAUSSEN auch in Einrichtungen wie der Stadtbücherei, Sprachcafés oder Bürgerzentren zu Gast, um den Menschen dort ein Gesprächsangebot zu machen. „Wir wollen unser Enga-

gement noch weiter ausbauen, starten gerade einen Podcast und bieten regelmäßig Workshops und Vorträge zum Thema Zuhören an. Denn Zuhören ist so bedeutend für eine tolerantere, wertschätzende Gesellschaft“, erklärt Christine von Fragstein.

#### Bereichernd für beide Seiten

Grundsätzlich legt die Initiative Wert darauf, dass sie unabhängig, konfessionslos und wertfrei arbeitet. Bei dem speziellen Zuhör-Angebot wird bewusst nicht eingeordnet, beraten oder gecoacht. Daher kann sich jede\*r ehrenamtlich engagieren, der oder die emphatisch, feinfühlig, tolerant und offen ist. Die Termine, die man wahrnehmen möchte, können die Ehrenamtlichen selbst aussuchen, möglichst einen Termin (2-3 Stunden) pro Monat. Nach einem Einführungsseminar finden zur weiteren Unterstützung für die Ehrenamtlichen regelmäßig Schulungs- und Reflexionsangebote statt. „Es erfreut mich jedes Mal, wie die Menschen im Gespräch die Wertschätzung und die gemeinsame Zeit genießen. Mir selbst ermöglicht es, Menschen in anderen Lebensumständen kennenzulernen und eine andere Perspektive zu gewinnen. Dieses Ehrenamt ist also eine Bereicherung für beide Seiten und die Gesellschaft insgesamt“, erzählt eine ehrenamtliche ZuhörerIn.

Möchten auch Sie künftig Zuhör-Momente schenken, erhalten Sie weitere Informationen bei Marlen Koplin,

Tel. 0211 73 53 362

Catherine Bouchon