

# PRESSESPIEGEL



Pressespiegel  
Zuhören.  
Draußen.

April, Mai  
& Juni  
2023



## Auf den Punkt gebracht

### Der Case for Support als Grundlage erfolgreicher Fördererkommunikation

Die Initiative „Dialog.Kultur.Dialog“ hat mit ihrem Projekt „Zuhören.Draussen“ einen Nerv der Zeit getroffen. Jedoch verlief die Fördermittelakquise eher schleppend. Das änderte sich, nachdem ein Case for Support entwickelt wurde. Seitdem ist die Gewinnung der Fördermittel ins Rollen gekommen.

Von **MARIANNE GRAHM**

„Dialog.Kultur.Dialog“ wurde im Oktober 2021 als gemeinnützige Körperschaft mit dem Ziel gegründet, die allgemeine „Zuhör-Kultur“ zu verbessern. Das erste große Projekt ist „Zuhören.Draussen“. Es schenkt Menschen, die das Bedürfnis nach Austausch und sozialem Kontakt haben, Zeit und ein offenes Ohr – zum Beispiel mit Zuhörbänken, auf denen geschulte Ehrenamtliche sitzen und aufgeschlossen für große und kleine Anliegen sind. Die Geschäftsführerin und Ideengeberin von „Dialog.Kultur.“

Dialog“, Christine von Fragstein, will mit dem Projekt der zunehmenden Verrohung von Kommunikation entgegenwirken.

#### Kaum Fördermittel trotz Zuspruchs

Sie merkte schnell, dass sie einen Nerv der Zeit getroffen hatte, aber ihr Anliegen klar zu formulieren und in Bezug zu den gesellschaftlichen Herausforderungen zu setzen, war nicht ganz einfach. Sogar trotz großen Zuspruchs von Seiten der Presse und durchgängig positiver Resonanz auf das Projekt durch Engagierte und kommunale Partner lief die Fördermittelakquise eher schleppend. Doch nach dem Aufbau der Grundargumentation, dem Case for Support, und der Einführung eines systematischen Fördermitelprozesses durch die Beratungs-Agentur Zielgenau änderte sich das.

Christine von Fragstein sagt rückblickend: „Wir hatten von Beginn an das richtige Thema und auch eine Vielzahl von guten Kontakten.

Aber der Erfolg bei den Förderanträgen, die wir gestellt haben, blieb anderthalb Jahre aus. Der Case for Support hat uns intern geholfen, unser gesellschaftliches Anliegen klar zu formulieren und an potenzielle Förderer zu adressieren. Seitdem wir unsere Anträge auf dieser Grundlage erarbeiten, haben wir bereits drei Förderzusagen erhalten. Letztendlich wirkt die Kombination von guten Argumenten und Vertrauensaufbau.“

#### Herzstück der Kommunikation

Mit dem Case for Support wurde das Herzstück der Fördererkommunikation geschaffen. Kurz, prägnant und leicht verständlich formuliert ist es eine Grundargumentation, die den gesellschaftlichen Auftrag und die Relevanz einer gemeinnützigen Organisation oder eines Projektes verdeutlicht.

Viele Organisationen haben bereits klare Vision- und Missionstatements. Dies ist eine gute Grundlage zur Entwicklung eines Case

for Support – doch er geht noch weiter. Er schafft eine klare Argumentationslinie mit Bezug zur gesellschaftlichen Wirkung und zur aktuellen Relevanz.

#### Kurz und prägnant

Auf der Basis eines guten Case for Support können kommunikative Maßnahmen zielgerichtet und wirkungsvoll entwickelt werden. Er folgt einem festen Schema und beantwortet systematisch eine Reihe von W-Fragen: Wer ist die Organisation? Welches gesellschaftliche Problem will die Organisation lösen? Warum will sie das – und wie macht sie das konkret? Warum soll das Problem jetzt gelöst werden? Welchen Impact auf die Gesellschaft hat das? Wie kann ich diese Wirkung sehen und als Förderer unterstützen? Was braucht es dafür konkret?

Die Länge eines Case for Support variiert, je nachdem ob er für ein Projekt, eine

Kampagne oder das gesamte Handlungsspektrum einer Organisation geschrieben wird. Er sollte aber in der Kurzfassung schnell zu erfassen und idealerweise mit allen Punkten nicht länger als zwei Seiten sein. Entscheidend ist, dass jeder Aspekt kurz, prägnant und für Fremde verständlich ist. Der Case for Support ist das verbindende Element sowohl in der persönlichen Fördereransprache, der Ansprache von Unternehmen, bei der Planung von Kampagnen, der Vorbereitung von Fördermittelanträgen als auch beim Fundraising für Bauprojekte.

#### Ausweitung des Projekts

Nun will „Dialog.Kultur.Dialog“ das Konzept von „Zuhören.Draussen“ auf weitere Städte ausdehnen und das Zuhören als Kernkompetenz für besseres Miteinander in die Breite tragen. Christine von Fragstein

ist sich sicher: „Die ersten wichtigen Erfolge sind da, die ersten Schritte zur Skalierung unseres Angebotes sind gemacht. Mit den guten Kontakten, die wir mit Hilfe unseres Case for Support nun systematisch und argumentationssicher ansprechen, wird eine Ausweitung unserer Projekte gelingen.“ ■



**Marianne Graham** ist seit 2020 bei der Agentur Zielgenau Ansprechpartnerin für Fördermittel und Nachlassfundraising. Die studierte Germanistin arbeitete lange im Bildungssektor im

Bereich Öffentlichkeitsarbeit und tauchte nach einer Ausbildung an der Fundraising-Akademie tiefer in die Welt der Gemeinnützigkeit ein. Das Schreiben von Cases for Support gehört in all seiner Vielfalt zu ihren Lieblingsaufgaben.

► [www.zuhoeren-draussen.de](http://www.zuhoeren-draussen.de)

## The Pioneer Podcast, 30.05.2023 (Online)

 The Pioneer Briefing

The Pioneer

Jetzt Pioneer werden

Log In



The Pioneer Briefing Business Class Edition

### Christine von Fragstein stellt Projekt "Zuhören.Draußen" gegen Einsamkeit vor

Gabor Steingart präsentiert das Pioneer Briefing.

 Podcast | 27:24 vom 30.05.2023 

 Ganze Folge

#### Kapitelmarken

Im Interview: Christine von Fragstein, Facilitatorin und Prozessbegleiterin aus Düsseldorf, stellt ihre Bürgerinitiative "Zuhören.Draußen" gegen Einsamkeit vor.

Beim Tänzchen mit der Wirtschaft wird offenbar: Robert Habeck hat zwei linke Flügel

**NRZ, 31.05.2023 (Online)**

---

**Zuhören-Projekt geht jetzt auch in die Stadtteile**

---



Neue Ruhr/Rhein Zeitung - Duisburg vom 31.05.2023 Seite 18 / Lokales

**Zuhören-Projekt geht jetzt auch in die Stadtteile****Initiative will am Ehrenamt Interessierte ansprechen**

Bilk/Stadtmitte/Flingern Die Initiative Zuhören.Draussen ist im Juni auf drei Veranstaltungen in verschiedenen Stadtteilen mit eigenem Programm vertreten. Sie setzt sich für ein wertfreies und urteilsoffenes Zuhören ein und das, über alle Schichten, Milieus, Kulturen und Generationen hinweg. Zuletzt ist die Bürgerbewegung stark gewachsen und konnte viele Kooperationspartner für sich gewinnen. Mit ihrer Präsenz bei den Veranstaltungen will die Initiative nun am Ehrenamt interessierte Menschen ansprechen.

Dazu ist Zuhören.Draussen am Freitag, 2. Juni, von 14 bis 18 Uhr Teil des Nachhaltigkeitsfestes in Bilk, Himmelgeister Straße 107. Vor Ort können Interessierte die soziokulturelle Initiative im Rahmen der Info-, Austausch-, und Vernetzungsbörse kennenlernen.

Zweiter Termin ist am Samstag, 3. Juni. Von 11 bis 17 Uhr ist die Initiative mit einem Pavillon und einem eigenen Zuhör-Café auf der Ehrenamts-Messe auf dem Corneliusplatz (Ende Königsallee) vertreten.

Zudem ist Zuhören.Draussen am Samstag, 10 Juni, von 11 bis 14 Uhr Teil des " Internationalen Straßenfest Flingern feiert!" an der Flur-, Bruch- und Schwelmer Straße. Die Initiative ist dort mit vielen mobilen Ehrenamtlichen und Bauchläden auf dem Straßenfest und rund um die Zuhör-Bank am Lindenplatz unterwegs. schnien

Interessierte Ehrenamtler können sich unter [event@zuhoeren-draussen.de](mailto:event@zuhoeren-draussen.de) oder unter 0211/9944543 bei Katharina von Betteray melden.

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Quelle:</b>         | Neue Ruhr/Rhein Zeitung - Duisburg vom 31.05.2023 Seite 18 |
| <b>Ressort:</b>        | Lokales  |
| <b>Ausgabe:</b>        | Düsseldorf   |
| <b>Dokumentnummer:</b> | 9E0610E301E859AEC1F90DDDB341D02F_4781341                   |

**Dauerhafte Adresse des Dokuments:**

[https://www.genios.de/document/NRZ\\_1e2d38a228637ad5c06d44cf0d5684d57a71a906](https://www.genios.de/document/NRZ_1e2d38a228637ad5c06d44cf0d5684d57a71a906)

Alle Rechte vorbehalten: (c) FUNKE Medien NRW GmbH

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH

Hallo Düsseldorf!

An diesem Wochenende wird gefeiert. Mein Vater wird 87 Jahre alt. Und ja, er feiert, auch wenn das Alter be-schwerlich ist und die Ge-sundheit auch nicht mehr so wie vor ein paar Jahren. Und ich feiere ihn gern, habe seine Lebensleistung vor Augen, aber auch etwas Besonderes, das ich erst vor ein paar Jah-ren erlebt habe. Er hat seine Kindheitserinnerungen aus dem Krieg aufgeschrieben. Dabei war er nie - wie sein Sohn - ein berufsmäßiger Schreiberling. Das hat mich wirklich be- rührt.

EXPRESS-Redakteur Michael Kerst

Wie begrüßen Sie Düsseldorf? Schreiben Sie uns (mit Foto): duesseldorf@express.de

Spruch des Tages

„Die Mütter geben unserem Geiste Wärme und die Väter Licht.“

Jean Paul (1763 - 1825) deutscher Schriftsteller

Zeitzeichen



Christiane von Fragstein saß mit 91 nochmal im Cockpit

Heute vor zehn Jahren er-füllte der EXPRESS einer 91-jährigen einen Traum. Sie war selbst mal Pilotin.

Freund gesucht



Was für eine Hübsche! Schon seit Oktober 2019 ist Emma in Düsseldorf Tierheim zu Hause. Mehr Informationen unter 0211/651 850.

Bahn-Bauarbeiten haben den Trend vor allem Pendlern gehörig auf die Nerven zu gehen - dachte ich auch bei der U76.

Bahn-Bauarbeiten kann man allerdings auch umgehen. Ich habe die Lösung ge-funden, und es geht ganz fix.

So erreichen Sie uns

Lokalredaktion EXPRESS Königsallee 27 40212 Düsseldorf Anzeigen-Service Tel.: 02 21/92 58 64-10 Abonnenten-Service Tel.: 02 21/92 58 64-20 02 11/ 39 30 duesseldorf@express.de express.duesseldorf @express24

28 DÜSSELDORF

Sonntag, 25. Juni 2023 EXPRESS

Hier steht eine der besondern „Zuhör.Bänke“

Ein offenes Ohr an der Rheinuferpromenade

Düsseldorf - Einfach mal sein Herz ausschütten, das los-werden, was einen gerade gedanklich beschäftigt. Doch das ist in der heutigen Zeit, wo Einsamkeit ein Gesellschafts-phänomen ist, nicht selbstverständlich. Gerade in größeren Städten, in Düsseldorf lebt jeder zweite Bürger alleine. Christine von Fragstein hat daher 2021 die Bürgerinitiative „ZUHÖREN.DRAUSSEN“ mit „ZUHÖR.BÄNKEN“ gegründet, die Menschen im öffentlichen Raum zum Gespräch einlädt und ihnen Zeit sowie offene Ohren schenkt.

von NATHALIE RIAH

Ich höre Dir zu“ steht auf den gelben Schildern in Herz-form, die die freundlichen Ehrenamtlichen der Initiative in Düsseldorf hochhalten und so die Mitbürger zum Plaudern einladen. „Wir haben uns nach der Pandemie im September 2021 gegründet und starteten in der Adventszeit auf den Weihnachtsmärkten“, sagt Christine von Fragstein. Das Projekt kam sofort gut an. „Auch wenn man-che Menschen erst skeptisch waren, wenn sie uns sahen und fragten, ob wir zu einer Sekte, christlichen Vereinigung oder politischen Partei gehören.“ Das alles trifft nicht zu. „Zuhö-ren.Draußen“ ist weder kommerziell noch konfessionell motiviert.

Ende November 2022 kamen die ersten zwei „Zuhör.Bänke“ dazu: Am Lindenplatz in Flingern und am Rheinufer 8 in der Altstadt. „Ab Ende August werden die Zuhör.Bänke auf acht weitere Stadtteile ausgeweitet. Etwa Ober- und Unterbilik und Garath. Wir haben es für alle Stadtteile angeboten - und das ist unser Ziel.“ Prominente Unterstützer hat „Zuhö-ren.Draußen“ viele: darunter Ministerpräsident Hendrik Wüst mit seiner „Stabstelle Ein-samkeit“ und Oberbürgermeister Dr. Stephan Keller, Bürger-meister Josef Hinkel und die Bürgermeisterinnen Klaudia Zepuntke sowie Clara Gerlach.

Auf allen Zuhör.Bänken ist ein Schild angebracht: „Setzen Sie sich gerne dazu“, steht drauf, dazu ein QR-Code, der verrät, an welchen Zeiten die ehrenamtlichen, geschulten Mitarbeiter vor Ort sind.

Christine von Fragstein: „Wir setzen ein Zeichen gegen Ein-samkeit, Spaltung und Ausgrenzung. Unser Anliegen ist es, den Menschen ein bisschen mehr Wärme zu bieten und für mehr Verbindung und Dialog in der Gesellschaft zu sorgen. Es geht uns darum, die Menschen aus ihrer Blase rauszuholen. Wir sorgen auch daher vor vor-nehern: »Wir sind eine Bür-gerinitiative und hören Ihnen zu. Egal, was Ihnen auf dem Herzen liegt.« Jeder Dritte bleibt stehen. Wir legen dann sofort unser Schild weg und es entwickelt sich ein Gespräch - ein echtes rheinisches Plau-dern.“ Das dauert mal länger, mal kürzer. „Manchmal sind es nur zehn Minuten, manchmal auch eine halbe Stunde.“

„Zu 50 Prozent sind die Ge-schichten positiv, die Bürger er-zählen, was sie gerade bewegt und woran sie gedanklich gera-de knabbern. Das kann der Uk-raine-Krieg sein oder das neuge-borene Enkelkind. Das Schöne und Spannende ist: Man weiß nie, was kommt“, berichtet Christine von Fragstein. „Wir hören den Menschen zu - wirk-lich zugewandt, mit viel Freundlichkeit und einem Lächeln auf den Lippen. Ganz ohne Wertung, Ratschläge und Hierarchien. Dabei garantieren wir Vertraulichkeit.“ Bei Bedarf gehen sie auch weiterführende Hinweise. „Wir haben eine sehr gute Kooperation mit dem So-zialamt und eine Notfallliste mit konkreten Beratungsstellen in der Stadt.“

60 ehrenamtliche Zuhörer wirken bei der Initiative mit. Zehn Männer und 50 Frauen, manche sind berufstätig und helfen nach dem Feierabend oder an Wochenenden mit, an-dere sind im Ruhestand oder im Studium. „Die Frauen sind größtenteils im Alter von 50 plus. Wir haben aber auch einen 18-jährigen Abiturienten, eine 22-jährige Studentin und eine Sozialarbeiterin dabei, die im Gefängnis zuhört“, sagt Christ-ne von Fragstein. Sie alle ein-t, dass sie von der Initiative in einem Einführungsseminar zum ehrenamtlichen Zuhörer geschult wurden und dass sie alle eine offene, tolerante Hal-tung und ausgeglichene Per-sönlichkeit haben.

Wenn sie die Bürger zum Plaudern einladen, hören sie immer wieder neue Lebensge-schichten von Menschen un-terschiedlichster Generationen



Katharina van Betteray und Christine von Fragstein (rechts) auf der „Zuhör.Bank“ am Rheinufer. Foto: Anne Orthen

und Schichten. Ob es die allein-erzogenen Mütter ist oder der Akademiker im Ruhestand. „Wir wollen ein Zeichen set-zen und Zuhören bekannter machen. Die Gesellschaft ist im Senden-Modus, nicht mehr im Empfänger-Modus. Es ist ein Zeitphänomen, dass alles schneller, komplexer und ran-santer wird. Doch zugewandt Zuhören braucht Zeit“, sagt Christine von Fragstein, die selbst beruflich in der Kommu-nikation verankert ist - als Kul-

turmanagerin und Kuratorin. Sie hat viele große Projekte in der internationalen Film- und Kulturbranche entwickelt. Zu-dem ist die Düsseldorferin Pro-zessbegleiterin und Coach bei großen Projekten. „So ist das Zuhören zu mir gekommen“, sagt sie und gesteht: „Dabei war ich früher selbst in meinen Pro-jekten oft keine gute Zuhörerin. Ich arbeite sehr schnell und bin entscheidungsfreudig. Da habe ich mir oft nicht ausreichend Zeit für Mitarbeiterinnen ge-

nommen - Zuhören ist für mich ein Schlüssel für gute Führung. Das habe ich mittlerweile ge-lernt.“ Für „Zuhören.Draußen“ wer-den weiterhin Ehrenamtliche gesucht, die einmal im Monat zwei Stunden Zeit zum Zuhören haben. „Wir bieten Weiterbil-dung und: Jeder darf sich den Ort, wo er zuhören möchte, aus-suchen.“ Info unter www.zuhoeren-draussen.de, Mail an Katharina van Betteray: event@zuhoeren-draussen.de.

Frauen auf der Flucht

Ausstellung am Sonntag in der Düsseldorfer Johanneskirche

Düsseldorf - „Auf der Flucht. Frauen und Migration“ heißt die zurzeit laufende Ausstel-lung des Kommunalen Integra-tionszentrums anlässlich des Weltflüchtlingstages in der Jo-hanneskirche. Am Sonntag, 25. Juni, ab 12 Uhr stellt der Mün-chener Fotojournalist Erol Guri-an unter dem Titel „Fotografie und Flucht“ seine fotografische Arbeit und seine sozialen Pro-

jekte vor. Erol Gurian ist mit der Fotoreportage „Bekaa Blues“ über das syrische Mädchen War-da in der Ausstellung vertreten. Die 14-jährige lebt mit ihren Eltern und ihren vier Brüdern in einem ehemaligen Kuhstall. Die Kamera begleitet die Protago-nistin bei der Haushaltsarbeit und beim Lernen in einer der Schulen der „Beyond Associa-tion“. Der Fotessay gewährt

dabei einen sensiblen Einblick in die prekäre Lebenssituation des Mädchens, das mit seiner Familie in den Libanon geflüchten musste. Ihr Schicksal und das ihrer Familie steht repräsen-tativ für das Schicksal von hun-derttausenden Kindern. Im Anschluss berichten neu eingewanderte Frauen aus dem Iran und aus Afghanistan über ihr Ankommen in Deutschland.



Eindrucksvoll sind die Fotografien über die Fluchtchicksale von Frauen. Foto: Erol Gurian

**Rheinische Post, 27.06.2023 (Online)**

27.06.23, 13:05

Neue Zuhör-Initiative in Düsseldorf

## RHEINISCHE POST

---

NRW > Städte > Düsseldorf > Neue Zuhör-Initiative in Düsseldorf

Menschen aus Düsseldorf

### Wenn Zuhören zur hohen Kunst wird

**Hamm** · Christine von Fragstein hat eine Initiative gegründet, bei der bislang fremde Menschen ins Gespräch kommen sollen. In Berlin durften die Initiatoren jetzt an einem „Zuhör-Kurs“ teilnehmen.

27.06.2023, 05:15 Uhr · 3 Minuten Lesezeit



Christine von Fragstein hört anderen Menschen gerne zu – und hat darauf aufbauend eine neue Initiative ins Leben gerufen.

Foto: von Saldern/Stella von Saldern

## Rheinische Post, 29.06.2023 (Online)

29.06.23, 07:15

In Flingern wurde das internationale Straßenfest gefeiert.

# RHEINISCHE POST

NRW > Städte > Düsseldorf > Stadtteile > Flingern > In Flingern wurde das internationale Straßenfest >

Stadtteilfest in Düsseldorf

## Straßenfest zeigt Flingerns Vielfaltigkeit

**Düsseldorf** · Der große Trödelmarkt ist der alljährliche Höhepunkt des Festes, das auf drei Straßen gefeiert wird. Zudem konnten sich Initiativen präsentieren und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm sorgte auch noch für Unterhaltung.

11.06.2023, 16:07 Uhr · 4 Minuten Lesezeit



Ab fünf Uhr morgens wurden in der Flurstraße zahlreiche Trödelstände aufgebaut, an denen den ganze Tag über ausgiebig gehandelt und gestöbert wurde.

Foto: Endermann, Andreas (end)



## Rheinpegel Podcast, 29.06.2023 (Online)



Düsseldorf-Podcast "Rheinpegel"

### **Betrunken am Steuer, **Zuhören** draußen und Bad- esee/Good-esee**

Immer mehr Düsseldorfer fahren betrunken Auto, Rad oder Scooter. Warum? Außerdem: Wieso es immer mehr Zuhörbänke gibt. Und wo man in Düsseldorf im See baden darf.

Von Helene Pawlitzki

- Zuhören.draußen heißt eine Initiative, bei der Freiwillige einfach nur zuhören. In Altersheimen zum Beispiel, aber auch auf Parkbänken. Zum Beispiel am Rheinufer - übrigens in Sichtweite der Rheinpegel-Uhr! Was das soll und wie man mitmachen kann, erklärt Initiatorin Christine von Fragstein im Interview. [Mehr Infos gibt es hier.](#)

Bella Besucht, 2023 (Online)



# „Gutes Zuhören wirkt wie eine Umarmung“

Wie lassen Menschen sich aus ihrer Einsamkeit holen?  
Christine von Fragstein (50) hat Zuhör-Bänke eingerichtet

Text: Christina Wüseke



**Auch andere Städte werden ermuntert, Zuhör-Bänke ins Leben zu rufen – weitere Infos und Kontakt unter [zuhoeren-draussen.de](http://zuhoeren-draussen.de)**

**C**hristine von Fragstein hat 20 Jahre lang Großprojekte in der Kulturbranche verantwortet – und begleitet nun als Coach Menschen und Teams aus der Kulturbranche und Wirtschaft in Veränderungsprozessen, bei Nachhaltigkeits-Projekten und Herausforderungen. Und sie hat ein Ehrenamt, macht sich gegen Einsamkeit stark. Die Düsseldorferin ist Initiatorin der Zuhör-Bänke, eines Projekts von Zuhören.Draußen. Im Gespräch mit bella erzählt sie von den Bänken und verrät, was wir tun können, damit die Welt ein bisschen besser wird. ●

**Was zeichnet die Zuhör-Bänke aus, wie funktionieren sie?**

Bei unseren Zuhör-Bänken handelt es sich um Bestands-Bänke. Bänke, wie sie in jeder Stadt zu finden sind, in der Innenstadt, in Parks, am Ufer. Wir nutzen sie um, indem wir sie beschriften: „Komm, setz dich gern zu mir“ oder – in Vierteln mit eher älteren Bewohnern – „Setzen Sie sich gern zu mir“. Jeder ist herzlich eingeladen, Platz zu nehmen und zu plaudern, zu erzählen von Sorgen, Nöten und Erfreulichem. Die Bänke sind eine Einladung, nachbarschaftlich ins Gespräch zu kommen, menschliche Begegnungen zu erleichtern, Brücken zu bauen. Ehrenamtliche wie ich, die auf der Bank sitzen, schenken Zeit, hören bedingungslos zu, bewerten und unterbrechen nicht. Wir haben 60 Ehrenamtliche und arbeiten auch mit verschiedensten Initiativen und Vereinen zusammen, die auch ehrenamtliche Zuhörer stellen. Aktuell haben wir zwei Zuhör-Bänke in Düsseldorf, ab August stocken wir auf zwölf auf.

FOTOS: PH

**Wie sind Sie auf die Idee gekommen?**

Ich komme aus der Kulturbranche. Während der Pandemie haben wir uns regelmäßig in einem virtuellen Zirkel getroffen, um uns auszutauschen und gemeinnützige Projekte ins Leben zu rufen. Die erste Bank wurde letztes Jahr im Advent eröffnet. Unsere Idee: Wir bieten Ohren, Aufmerksamkeit und Zeit. Kostenlos. Zwei, drei Ehrenamtliche sind jede Woche für ein, zwei Stunden vor Ort. Ich bin meist zweimal im Monat dabei. Das Gute ist, die Bank steht mit ihrem Spruch ja auch für sich. Hier können auch ohne uns Menschen Platz nehmen, die offen für Anschluss und Austausch sind. Perspektivisch wünschen wir uns, dass wir noch mehr Ehrenamtliche gewinnen und die Bänke öfter besetzen können. An der Bank ist ein QR-Code, der auf unsere Website führt, dort sind die Zuhör-Zeiten notiert.

**Wer nimmt das Angebot an?**

Viele Senioren und SeniorInnen, aber auch Alleinerziehende oder Menschen, die neu in der Stadt sind und Anschluss suchen. Wirklich unterschiedlichste Menschen. Das Angebot wird gut angenommen, manchmal warten auch Leute. Die Gespräche sind vertraulich – und mein Eindruck ist, dass sich Sorgen und Schönes die Waage halten. Von der Frau, die ihren Mann pflegen muss, über jemanden, der unglücklich im Job ist und nach Lösungen sucht, bis hin zu der Person, die sich darüber freut, dass sie Oma oder Opa geworden ist.

**Warum ist Zuhören so wichtig?**

Zuhören ist die Basis dessen, was auch sein kann. Es öffnet Möglichkeitsräume und schafft einen Perspektivwechsel. Gutes Zuhören wirkt so wie eine Umarmung. Zuhören erleichtert, schafft Vertrauen, streichelt die Seele. Wenn wir lernen, einander zugewandt zuzuhören, wird Dialog auf Augenhöhe möglich.

**Wer engagiert sich?**

Gestandene Zuhörerinnen und Zuhörer, die laufend geschult werden, die Einführungsseminare bekommen und sich in Hospitanzen vorher ausprobieren dürfen. Menschen, die schwerwiegende Probleme haben, melden sich eher bei der Telefonseelsorge oder auch bei Beratungsstellen. Die Art von Gespräch findet nicht im öffentlichen Raum statt. Und sonst haben wir auch eine Notfallliste mit direkten Ansprechpartnern, um an entsprechende Stellen weiterzuweisen. Wir sind gut vernetzt. Und sollte sich einer unserer Ehrenamtlichen doch mal getriggert fühlen, haben wir eine Psychologin, die Supervision anbietet. Es engagieren sich vor allem Frauen –

Studentinnen, Rentnerinnen, Berufstätige, Menschen, die neu in der Stadt sind. Bei den Männern sind es viele Unternehmensberater und Lehrer. Manchmal werden Nutzer der Zuhör-Bank auch zu Ehrenamtlichen.

**Was nehmen Sie mit?**

Für mich ist das Zuhören auch immer ein Gewinn, weil ich einen Menschen aus einem ganz anderen Lebensumstand kenne. Ich lerne viel, ich erfahre, was die Menschen bewegt. Und oft sind es auch sehr persönliche Gespräche.

**Warum ist Einsamkeit zu so einem großen Problem geworden?**

Zum einen hat die Pandemie für noch mehr Disruption, Spaltung, Ausgrenzung und soziale Isolation gesorgt – und es gibt nach wie vor alte Menschen, die sich aus Angst vor Ansteckung isolieren. Zum anderen nehmen Überalterung und Individualisierung in der Gesellschaft zu. In Düsseldorf leben über 50 Prozent der Menschen in Single-Haushalten.

**Was können wir dagegen tun?**

Wir sollten uns alle etwas mehr Zeit nehmen für unsere Kinder, für unsere Oma, für ältere Menschen und auch ganz grundsätzlich im täglichen Miteinander. Helfen, wenn wir sehen, jemand benötigt Unterstützung, ein Ohr schenken, wenn jemand Bedarf hat. Wenn wir alle ein kleines bisschen achtsamer und zugewandter durch die Welt gehen, unserem Gegenüber aufmerksamer zuhören, dann wird die Welt garantiert um 30 Prozent besser.

*„Achtsamer und zugewandter“*

Christine von Fragstein darüber, wie wir durch die Welt gehen sollten



Das Projekt wird von der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt gefördert