

## Konzeption: „Herzesspaziergänge“ – Jung und Alt machen sich auf den Weg

### Einführung

Die Idee der Herzesspaziergänge beruht auf der „Herzessprechstunde“ von Karin Nell, Düsseldorf<sup>1</sup>, und den „Gehsprächen“ von Ute Zeißler, Hamburg<sup>2</sup>. Wir haben die Grundideen übernommen und möchten Menschen verschiedenen Alters dazu einladen, sich mit ein paar Fragen gemeinsam auf den Weg zu machen z.B. Konfirmand\*innen und Teilnehmende einer Senior\*innen-Gruppe.

### Ablauf eines Herzesspaziergangs

Vor dem geplanten Herzesspaziergang soll es für alle Teilnehmenden eine kleine Einführung und Vorbereitung, z.B. bei einer gemeinsamen Kaffeerunde geben. Danach werden Tandems aus jüngeren und älteren Menschen gebildet (z.B. per Losverfahren), die sich gemeinsam auf einen 30- bis 45-minütigen Spaziergang in das Quartier bzw. die Nachbarschaft begeben. Schön ist es, wenn die Teilnehmenden auf ihrem Weg jeweils eine kleine Wundertüte bekommen, in der neben Impulsfragen zur Gesprächsanregung auch etwas Proviant oder Give-Aways, wie Kekse oder kleine Schutzengel zu finden sind.

Impulsfragen<sup>3</sup> könnten beispielsweise sein:

- *Welche Musik lässt mein Herz höherschlagen?*
- *Welche Personen stärken mein Herz?*
- *Welche gesellschaftlichen / politischen Themen liegen mir am Herzen?*
- *Was belastet mein Herz?*
- *Wofür schlägt mein Herz?*
- *Welche Worte haben zuletzt mein Herz berührt?*

Nach dem Spaziergang kommen die Tandems wieder zurück an den Ausgangsort zur Auswertung. Dabei könnten Sie vielleicht folgende Fragen stellen:

- *Das habe ich heute über die jeweils andere Generation gelernt*
- *Das nehme ich von den Herzesspaziergängen mit...*
- *Das hat mich überrascht...*
- *So könnte es weitergehen...*
- *Das wünsche ich mir für das nächste Mal... / Das würde ich beim nächsten Mal noch berücksichtigen...*

Die Veranstaltung endet in der Gruppe mit einem gemeinsamen Abschluss mit z.B. Geschichte, Lied, Gedicht und einem Wort auf den Weg.

<sup>1</sup> Weitere Informationen: [Herzessprechstunden und -spaziergänge – Fachstelle ÄlterWerden \(seniorenwerk-hhsh.de\)](https://www.seniorenwerk-hhsh.de)

<sup>2</sup> Weitere Informationen: [Gehspräche \(aeltere-nordkirche.de\)](https://www.aeltere-nordkirche.de)

<sup>3</sup> Weitere Impulsfragen, auch als Kopiervorlagen finden Sie auf unseren Homepages.

## Varianten der Herzensspaziergänge

Die Herzensspaziergänge können auch mehrmals mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten z.B. Freundschaft, Dankbarkeit oder Träume mit beispielsweise folgenden Impulsfragen<sup>4</sup> stattfinden.

- *Haben sich deine Träume / Wünsche im Lauf des Lebens verändert?*
- *Wo ist dein Lieblingsplatz in unserer Nachbarschaft / Quartier?*
- *Für welchen Menschen in deinem Leben warst / bist du besonders dankbar?*

Diese Fragen könnten auch bei einem gemeinsamen Ausflug im Reisebus / der Bahn als Kennenlernmethode eingesetzt werden. Natürlich können Sie das Format auch kreativ weiterentwickeln.

Für die Arbeit mit Konfirmand\*innen empfehlen wir folgende Variante

Je zwei Konfirmand\*innen und zwei ältere Personen machen sich gemeinsam auf den Weg und wechseln z.B. nach der Hälfte die Partner\*in. Eine gute Vorbereitung auf die Aktion im Konfirmandenunterricht ist wichtig. Interessant könnten hier auch Fragestellungen zu religiösen Themen oder zu eigenen Erfahrungen mit Konfirmandenunterricht und Konfirmation sein. Da sich heute für die Jugendlichen vieles in der digitalen Welt abspielt, könnte auch dieses Thema mit folgender Frage spannend sein: *Wie war das für dich, ohne Social-Media aufzuwachsen?*

## Besonderes Augenmerk muss auf der Prävention von sexualisierter Gewalt liegen!

Bei der Teilnahme von Kindern und Jugendlichen ist ein besonderes Augenmerk auf die Prävention von sexualisierter Gewalt zu legen! Daher sollte bei der Konzeption des Angebots vor Ort besonders auf mögliche Gelegenheiten bzw. die Machtsymmetrien zwischen jüngeren und älteren Teilnehmenden geachtet werden. Wir bitten daher dringend zu beachten: Die Herzensspaziergänge beginnen gemeinsam in der Gruppe und enden dort auch wieder. Sie finden ausschließlich im öffentlichen Raum statt und beginnen und enden nicht in Privaträumen!

Sollen von der Aktion Fotos entstehen, müssen Sie beachten, dass generell ein Einverständnis der Teilnehmenden einzuholen ist. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren müssen dieses die Erziehungsberechtigten erteilen!

---

<sup>4</sup> Weitere Impulsfragen, auch als Kopiervorlagen finden Sie auf unseren Homepages.