



SPRECHEN & ZUHÖREN

14.06.2025



Wie geht es mir in Warendorf mit dem Thema
Einsamkeit?

Ergebnisdokumentation

Inhalt

Sprechen & Zuhören Warendorf – Ablauf erste Veranstaltung	3
Ergebnisse der Diskussion an den Thementischen	6
Das weitere Vorgehen.....	8
Anhang.....	9

Sprechen & Zuhören Warendorf – Ablauf erste Veranstaltung

Am 14. Juni 2025 fand erstmals das Dialogformat Sprechen & Zuhören in Warendorf statt. Möglich gemacht hat dies eine Kooperation zwischen VHS Warendorf und Stadtverwaltung. Die Finanzmittel für eine dreiteilige Veranstaltungsreihe werden über die sogenannte „Entwicklungsbauschale“ der VHS Warendorf bereitgestellt. Dieses Instrument aus dem Weiterbildungsgesetz (WbG) dient der Entwicklung und Förderung neuer Zugänge, unterstützt Maßnahmen der aufsuchenden Bildung und der regionalen Vernetzung sowie Angebote, um neue oder bisher nicht erreichte Zielgruppen erfolgreich anzusprechen. Gemäß § 17 WbG sollen dadurch Volkshochschulen darin unterstützt werden, auf aktuelle gesellschaftliche und strukturelle Herausforderungen zu reagieren.

Das Dialogformat Sprechen & Zuhören wurde in Warendorf zudem gemeinsam mit dem Verein Mehr Demokratie e. V. realisiert, der das Format entwickelt hat und über den zwei für das Verfahren ausgebildete Moderatorinnen für die Durchführung der Veranstaltungsreihe gewonnen werden konnten. Perspektivisch wollen VHS und Stadtverwaltung das Format auch selbst durchführen können.

Zur ersten Veranstaltung kamen 16 Personen.

Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgte zunächst über ein Losverfahren, bei dem anhand vorab festgelegter Kriterien Einwohnende Warendorfs per Zufallsauswahl aus dem Einwohnermelderegister ausgelost wurden. Die Auswertung des Losverfahrens für den Bürgerrat 2024 zum Thema Straßen(um)benennungen hat gezeigt, dass unterrepräsentierte Gruppen nur unzureichend angesprochen wurden. Um diesem Faktor entgegenzuwirken, wurde der Anteil unterrepräsentierter Gruppe in allen bzw. in einer Altersgruppe stärker gewichtet. Folgende Loskriterien wurden dem Losverfahren zugrunde gelegt:

Altersgruppen (entsprechend des Anteils der jeweiligen Altersgruppe in der Gesamtstadt)

16 – 35 Jahre
36 – 65 Jahre
66 – 90 Jahre

- In jeder Altersgruppe 20 % der Personen ohne deutschen Pass
- In der Gruppe 16 - 35 Jahren 60 % Frauen

Um die Veranstaltung zu bewerben, wurde in der Lokalpresse über die Möglichkeit zur offenen Anmeldung informiert. Die Redaktion „Die Glocke“ führte darüber hinaus ein ausführliches Interview mit den beiden Moderatorinnen und berichtete am 31. Mai ausführlich über Sprechen & Zuhören“.

Über das losbasierte Verfahren meldeten sich insgesamt 13 Personen an. Acht weitere Anmeldungen erfolgten über die offene Anmeldung.

Am Veranstaltungstag nahmen insgesamt 16 Einwohnerinnen und Einwohner Warendorfs an Sprechen & Zuhören teil.

Mitarbeitende aus der Stadtverwaltung und die VHS-Leitung begrüßten die Teilnehmenden und erläuterten die Motivation, Sprechen & Zuhören in Warendorf auszuprobieren und das Format bei gutem Anklang auch längerfristig in der Kommune verankern zu wollen. Im Anschluss daran wurde das Wort an die Moderation übergeben. Die Moderatorinnen stellten sich und das vom Verein Mehr Demokratie e. V. entwickelte Dialogformat Sprechen & Zuhören vor. Nach der Erläuterung der Regeln und der Möglichkeit Rückfragen zu stellen, teilten sich die Teilnehmenden selbst in vier Gruppen ein. Bei der Gruppenbildung konnten sie dabei für sich entscheiden, ob sie für den heutigen Tag eine Gruppe mit bekannten oder noch fremden Personen bevorzugten.

In insgesamt drei Runden konnte jede Person jeweils einmal pro Runde vier Minuten lang zur Fragestellung „Wie geht es mir in Warendorf mit dem Thema Einsamkeit?“ sprechen.

Im Nachgang der Veranstaltung konnten die Teilnehmenden über Ihre Erfahrungen berichten.

Im Plenum wurden darüber hinaus Anregungen zum Thema Einsamkeit für VHS und Stadtverwaltung zusammengetragen.

Die Runde schloss mit den Fragen:

Wie geht es mir jetzt, nach Sprechen & Zuhören, was ist jetzt anders?

Was nehme ich aus dem heutigen Termin mit?

Der gemeinsame Ausklang mit kleinem Buffet wurde von allen Teilnehmenden genutzt, sodass die Gruppe noch über einen längeren Zeitraum bei Gesprächen zusammenblieb. Mehrere Personen bekundeten ihr Interesse, beim nächsten Termin von Sprechen & Zuhören dabei sein zu können.

Erläuterung Sprechen & Zuhören

Sprechen & Zuhören funktioniert in unterschiedlich großen Gruppen und nach den immer gleichen Regeln mit festem Ablauf. Die Teilnehmenden wechseln zwischen der Rolle als zuhörende oder sprechende Person.

Ablauf

- Eine Frage
- 4 Personen pro Gruppe
- 3 Runden
- 4 Minuten Sprechzeit pro Person je Runde

Regeln

Für die sprechende Person

- Ich-Aussagen – ich spreche nur von mir, meinen Empfindungen, Erfahrungen und Bedürfnissen
- Keine Bewertung dessen, was andere gesagt haben
- Schweigen ist okay

Für die zuhörende Person

- Keine Rückfragen oder Unterbrechungen
- Selbstbeobachtung = Ich beobachte, wie ich innerlich reagiere bzw. mein Körper auf das Gehörte reagiert

Ergebnisse der Diskussion an den Thementischen

Stellwand I

Wie geht es mir nach Sprechen & Zuhören?

- Gelernt zuzuhören → wurde jede Runde einfacher
- Jede Runde wurde lockerer
- Müssen uns selber Mut machen → fühle mich jetzt sehr erleichtert
- Durchs Erzählen viel vertrauter geworden
- Ich kann etwas mitnehmen aus dem Gespräch → durchs Zuhören
- Wird schneller offen im Gespräch → tut mir gut
- Mit Menschen unterhalten, die man vorher nie gesehen hat
- Im Laufe der Runden werden die Gespräche persönlicher
- Die Zeit hat mir geholfen, zu lernen, nicht nachzufragen
- Einsamkeit kann viele Bedeutungen für einen haben
- Natur hilft → für entspannten psychologischen Zustand
- Mit fremden Menschen in 48 Minuten vertraut werden
- Mehr Zeit für einander nehmen

Stellwand II

Meine heutige Perle zum Mitnehmen:

- Ich nehme mir Erfahrungsaustausch mit von Anderen → positiven Fokus haben
- Ich kann so sein wie ich bin, ohne hinterfragt zu werden → und komme so vielleicht am einfachsten in Kontakt
- Wenn ich mich umhöre, entdecke ich Angebote | Möglichkeiten, die mich interessieren
- Es braucht eine Person die mich mitnimmt, oder einlädt als ersten Schritt, Angebote auch zu nutzen → persönlichen Kontakt um auch hinzugehen
- Hat Einsamkeit etwas mit Langeweile zu tun?
- Ich gehe unter Leute → dann habe ich Austausch
- Ich habe etwas gehört, dass ich mitnehme um noch darüber nachzudenken
- Eigentlich ist schon ganz schön viel da
- Mir gespiegelt, dass sie [die Teilnehmenden] im Dialog waren, ohne im Format miteinander gesprochen zu haben

Stellwand III

Anregungen an VHS und Stadtverwaltung:

- Wie erfahren alle über die bestehenden Angebote?
- Persönliche Ansprache wäre toll
- Einsamkeit breiter denken: alte Menschen I junge Menschen I kulturell neue Menschen
- FreiRaum I Viele Angebote
- Gibt es spezielle Angebote für Männer in Warendorf?
- Viele Angebote nur online – schwierig –
- Senioren-Computerkurse (Auf dem Bild nur Männer)
- Es gibt schon viel
- „Die blaue Tüte“
- Kirchengemeinde → positive+ negative Erlebnisse

Das weitere Vorgehen

Das nächste Sprechen & Zuhören Warendorf findet am 15. November statt. Das Thema lautet: Unerhört!? Wie steht es um die Bedürfnisse meiner Generation in Warendorf?

Anhang

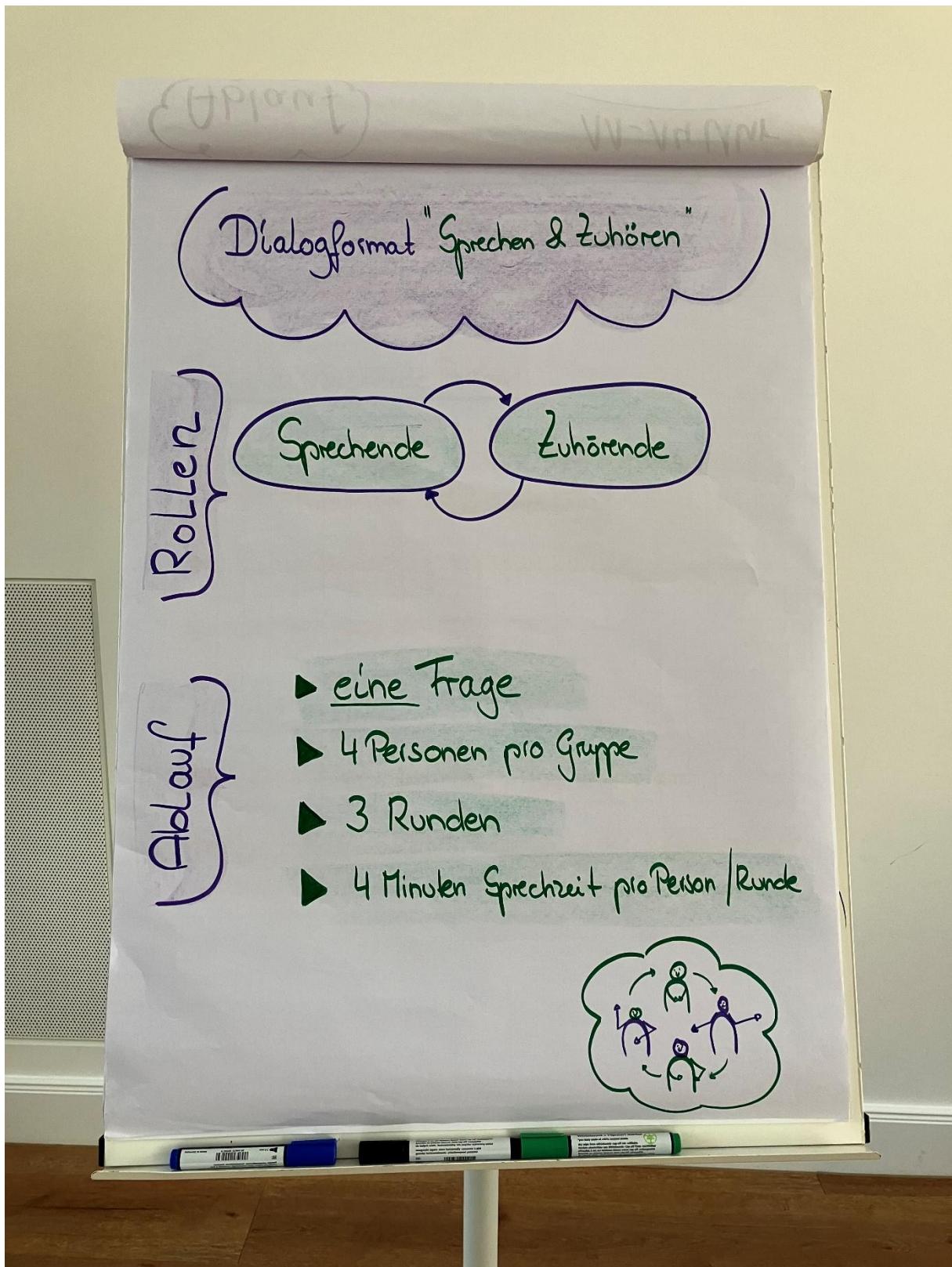


Bild 1: Sprechen & Zuhören – Rollen und Ablauf

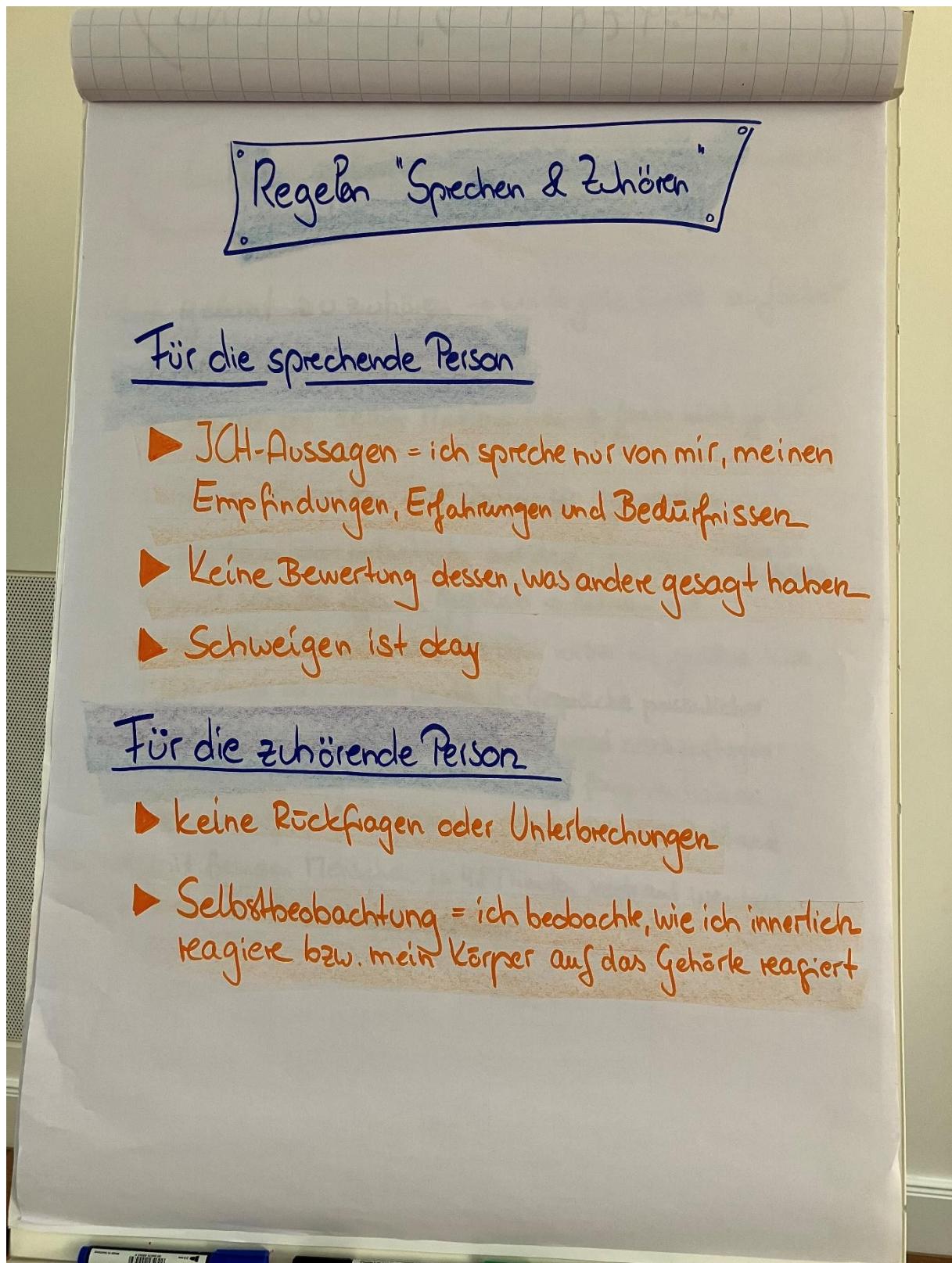


Bild 2: Sprechen & Zuhören – Regeln

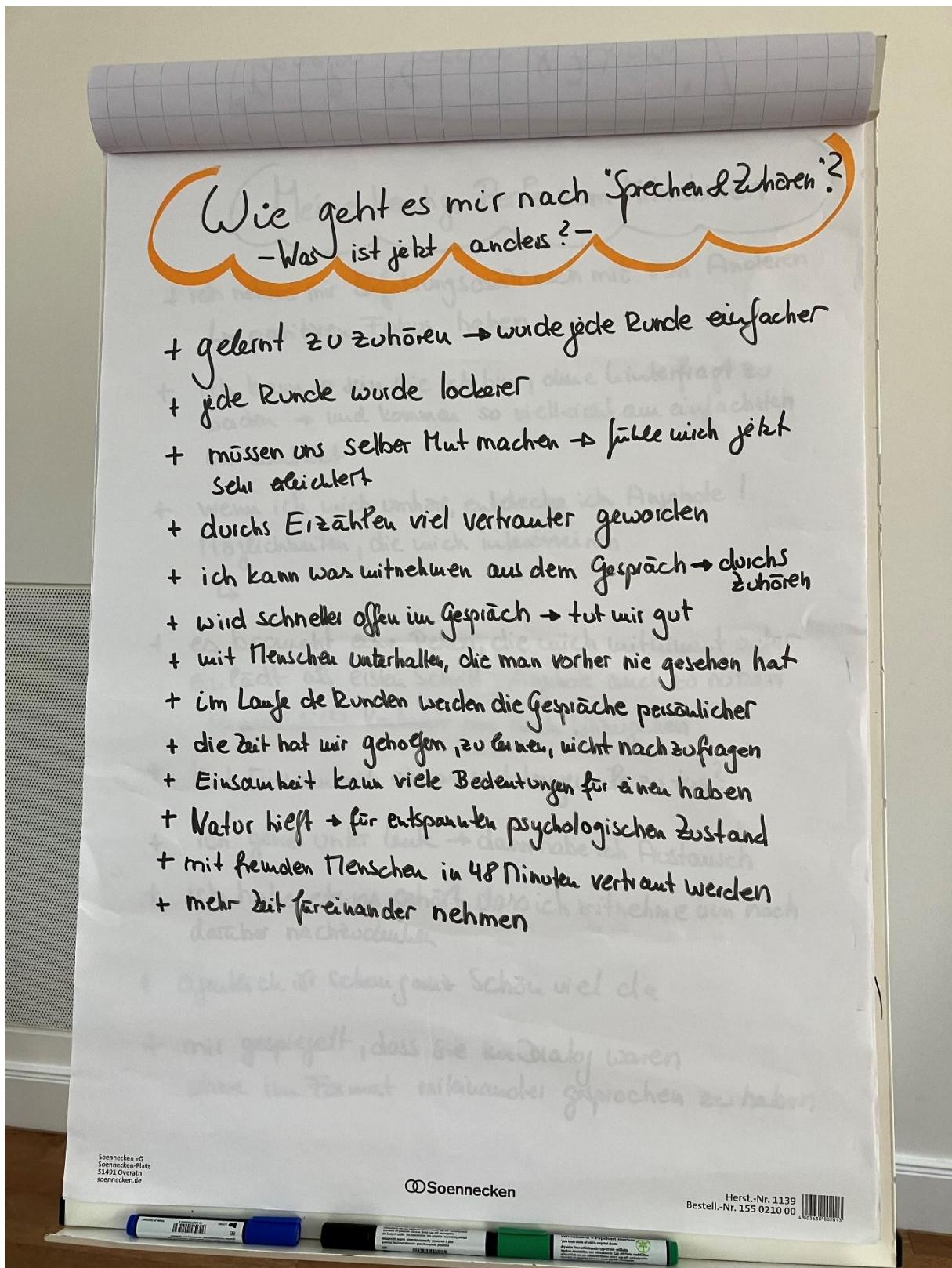


Bild 3: Wie geht es mir nach Sprechen & Zuhören?

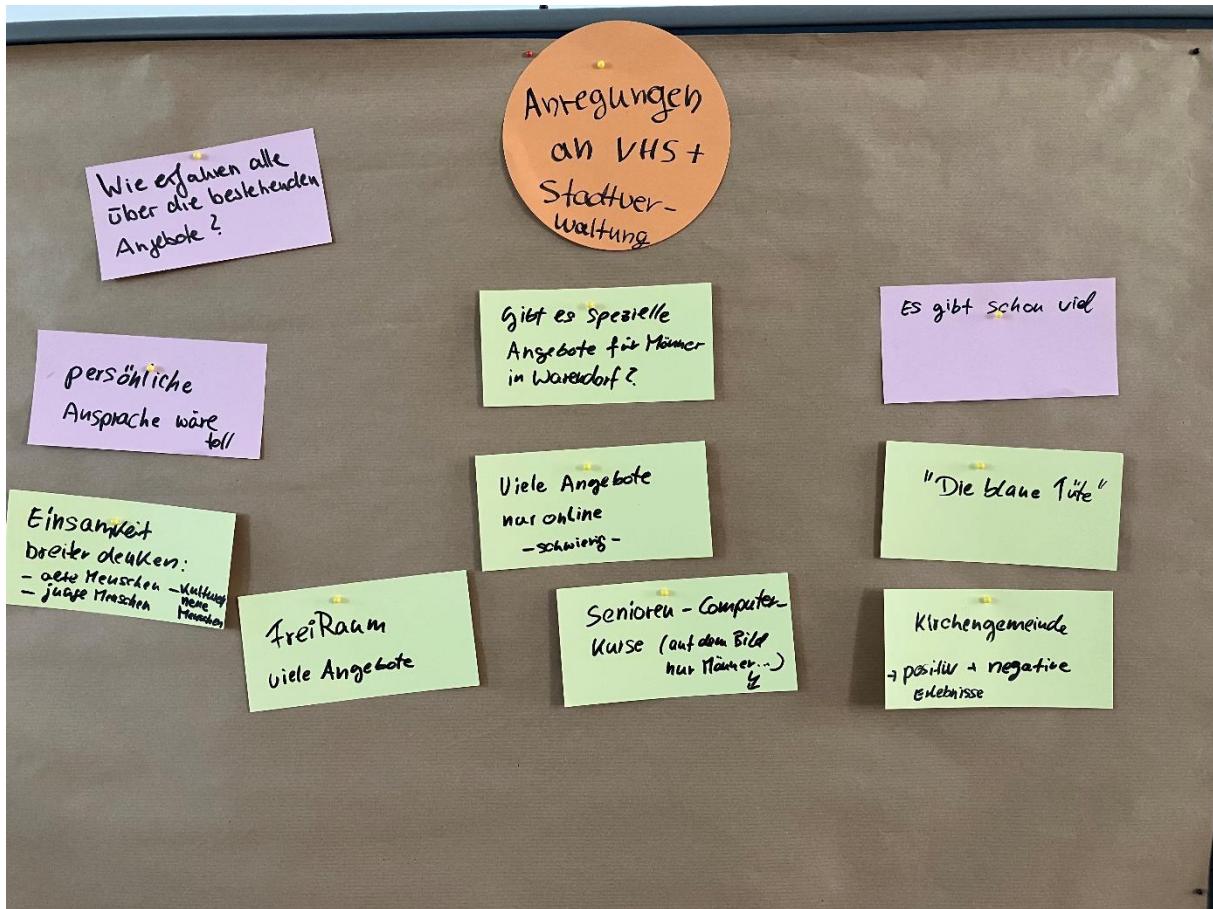


Bild 4: Anregungen an VHS und Stadtverwaltung

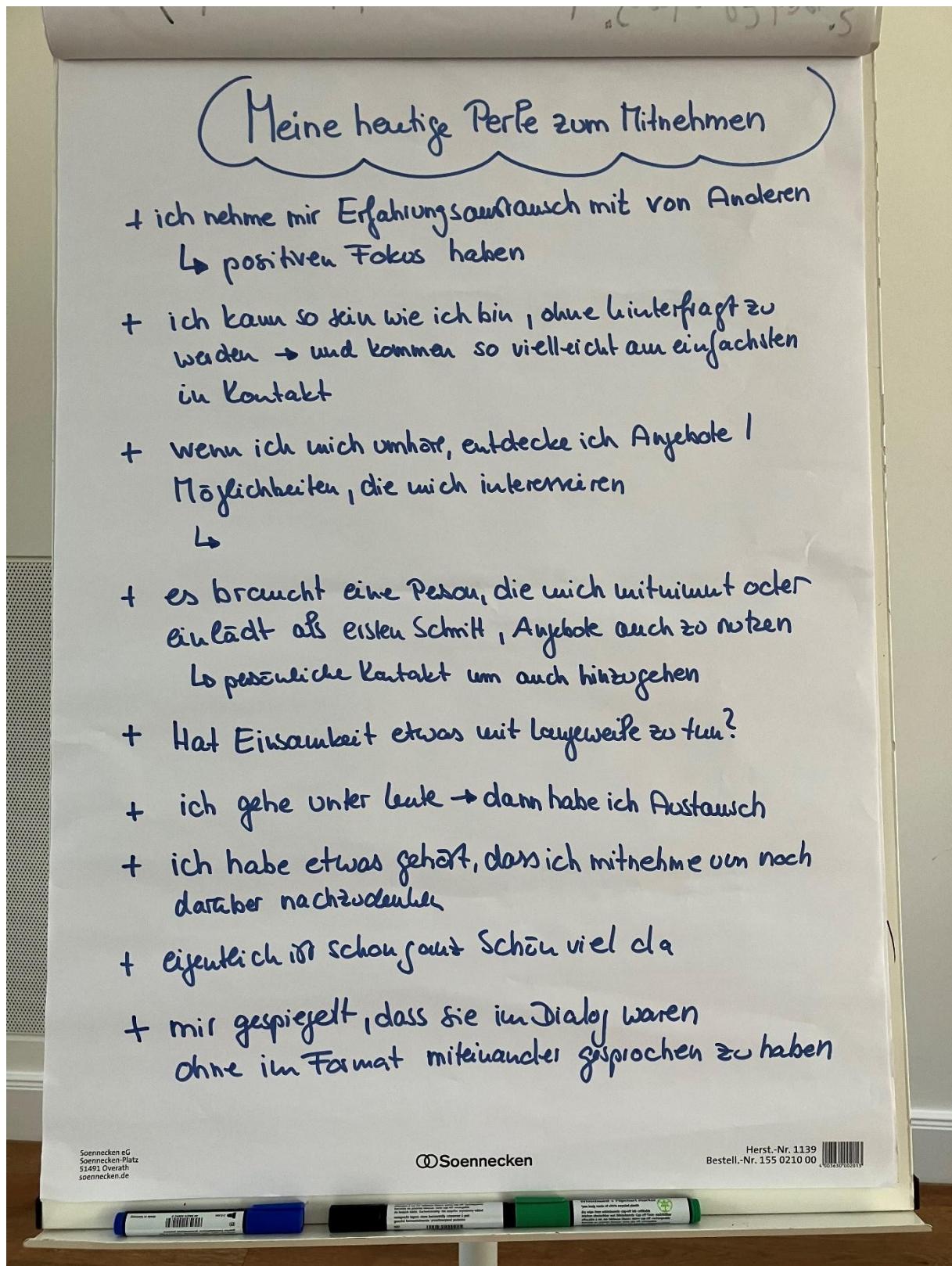


Bild 4: Meine Perle zum mitnehmen