



📍 ADRESSE

Herzkammer
Heider Str. 1
20251 Hamburg

📞 KONTAKT

info@hamburger-mit-herz.de
040 3253 9000

Titelfoto: Adam Sevens

Veranstaltet von Hamburger mit Herz e.V.,
gefördert von der Michael Otto Foundation for Sustainability.
In Kooperation mit St. Markus Hoheluft, Kreuzkirche Eimsbüttel und AWO.



WANN HATTEN SIE ZULETZT DAS GEFÜHL, DASS IHNEN WIRKLICH ZUGEHÖRT WIRD?

Beim Dialogformat „Sprechen & Zuhören“ hören wir einander in kleinen Gruppen wirklich zu – ohne Diskussion, ohne Bewertung. Jede und jeder spricht abwechselnd vier Minuten, die anderen lauschen einfach nur. So entsteht ein geschützter Raum für ehrliche Begegnung, Vertrauen und neue Perspektiven.



VIelfalt BRAUCHT DIALOG

Was ist für mich Heimat?

Was brauche ich, um mich geborgen und sicher zu fühlen? Und wodurch gerät dieses Gefühl in Gefahr? Solche Fragen bewegen viele Menschen in Hamburg – und doch bleibt im Alltag zwischen Termindruck, schnellen Meinungen und lauten Debatten kaum Raum, um wirklich darüber zu sprechen.

Wie funktioniert das Format?

Genau hier setzt „Sprechen & Zuhören“ an: ein bewährtes Dialogformat, das einen geschützten Raum für ehrliche Begegnung schafft, entwickelt von Mehr Demokratie e.V. In kleinen Gruppen von drei bis vier Personen hören wir einander wirklich zu – ohne Diskussion, ohne Bewertung, ohne Zwischenfragen.

Jede und jeder spricht abwechselnd vier Minuten zu derselben Frage, die anderen lauschen einfach nur. Klingt ungewohnt? Ist es auch – und entfaltet gerade dadurch eine erstaunliche Wirkung: Viele Teilnehmende berichten von Entspannung, Offenheit und Verbundenheit.

Wechselnde Orte, wechselnde Fragen

An verschiedenen Orten in Hamburg laden wir zu solchen Dialogräumen ein – mit Fragen, die jeweils zum Ort und zur Gruppe passen. Mal geht es um Heimat und Zugehörigkeit, mal um das eigene Stadtviertel, mal um Zukunft, Nachbarschaft oder Zusammenhalt zwischen Generationen. Was bleibt, ist die Haltung: einander zuhören, ohne zu urteilen.

Kommen Sie vorbei

Alle Termine sind kostenlos und offen für alle. Sie brauchen keine Vorerfahrung – nur Neugier und die Bereitschaft, zuzuhören. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Seien Sie neugierig – melden Sie sich an!

Kontakt für Fragen und für weitere Infos:
Frederike Holm → mail@friederikeholm.de



Termine:

- Fr. 9.10., 17:00 Uhr
Thema: Wie geht es mir mit meiner Heimat Hamburg?
Veranstaltungsort: St. Markus Hoheluft,
Gemeindesaal (Heider Straße 1)
- Do. 15.10., 10:00 Uhr
Thema: Wie geht es mir aktuell im Stadtteil Winterhude?
Veranstaltungsort: AWO Winterhude
(Alsterdorfer Straße 43-45)
- Mo. 23.11., 19:00 Uhr
Thema: Was brauche ich, um zufrieden zu sein?
Was heißt Glück für mich?
Veranstaltungsort: St. Markus Hoheluft,
Gemeindesaal (Heider Straße 1)
- Do. 26.11., 18:30 Uhr
Thema: Was bedeutet für mich Freiheit?
Veranstaltungsort: Kreuzkirche Eimsbüttel
(Tresckowstraße 7)

**Jetzt einfach
online anmelden:**



www.hamburger-mit-herz.de/projekte/sprechen-zuhoren

Weitere Termine in Planung:

- So. 17.1.27, St. Markus Hoheluft
- Do. 21.1.27, AWO Winterhude
- Do. 28.1.27, 18:30 Uhr Kreuzkirche Eimsbüttel
- Do. 18.3.27, 18:30 Uhr Kreuzkirche Eimsbüttel