

DAS HOLOGRAMM

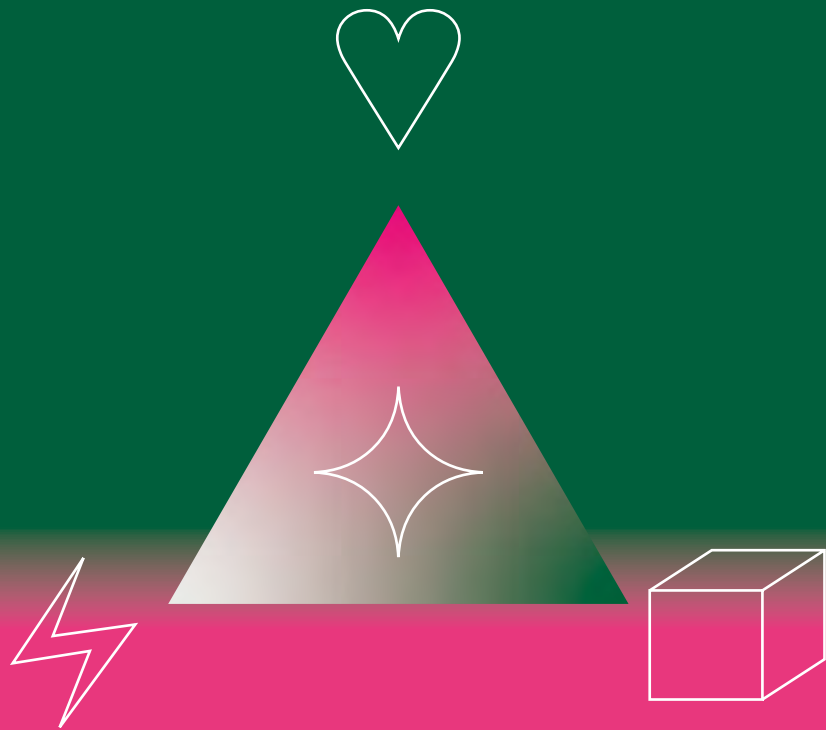


Eine Broschüre für das Projekt Sorgende Netzwerke Berlin-Buch zum Kennenlernen des Hologramms, einer Sorgepraxis für alle.

Inhalt

- (01) Das Hologramm
- (03) So organisierst du dein eigenes Hologramm
- (05) Vor-Sorge
- (07) Ablauf einer Sitzung
- (12) Nach-Sorge
- (13) \Wie finde ich mein Dreieck?
- (15) \Wie schaffe ich Vertrauen?
- (19) \Wie stelle ich im Dreieck gute Fragen?
- (21) \Wie ist das Hologramm entstanden?
- (23) Im Dazwischen: Sorgende Netzwerke Buch
- (27) Kontakt / Über uns

Das Hologramm



Drei Personen stellen einer Vierten, dem "Hologramm", neugierig und sorgend Fragen. Warum Hologramm? Weil die drei jeweils die körperliche, emotionale und soziale Gesundheits-Perspektive auf die Person einnehmen. So entsteht ein dreidimensionales Bild der Lebenssituation dieses Menschen.

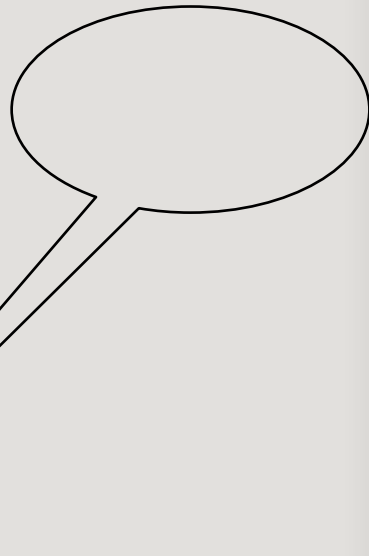
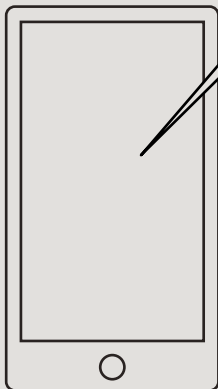
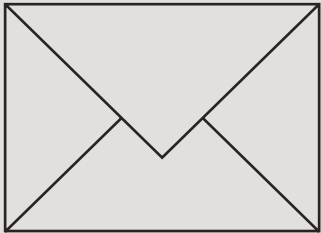
Das Hologramm macht den ersten Schritt und lädt drei Personen, die Fragesteller:innen (auch Dreieck genannt), ein, sich zu viert regelmäßig und vielleicht über einen langen Zeitraum zu treffen.

Im Gespräch artikuliert das Hologramm Bedürfnisse. Er/Sie ist Expert:in für die eigene Gesundheit und Lebenssituation. Vertrauen entsteht durch Geduld, Mitgefühl und Zeit. Es gibt einen bestimmten Ablauf, an den sich alle halten. Im Zentrum steht das aufmerksame Zuhören. Die drei Fragenden machen sich Notizen. Sie werden im Laufe der Zeit zu einer "lebenden Gesundheitsakte" für das Hologramm und erkennen Muster.

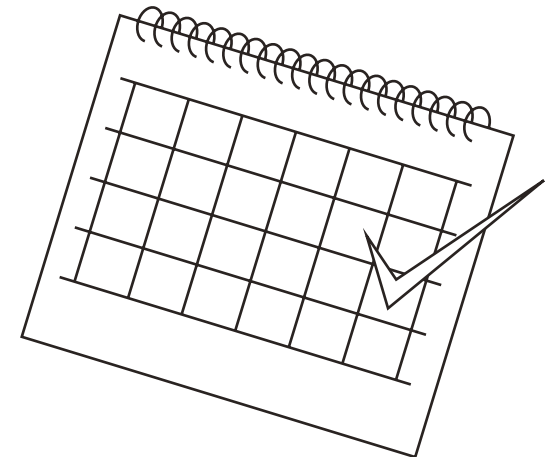
Das Hologramm muss den Fragesteller:innen keine Gegenleistung bringen. Aber er/sie unterstützt sie dabei, je ihre eigene Hologramm-Gruppe zu starten. Es entsteht ein fließendes Netzwerk von Menschen, die in der Lage sind, füreinander dazusein und kleine wie große Krisen zu bewältigen.

Eine professionelle Betreuung oder Therapie ersetzt das Hologramm nicht. Es geht nicht darum, Lösungen zu finden, sondern langsam gegenseitiges Vertrauen und Selbstbestimmtheit aufzubauen und sich selber besser zu verstehen.

So organisierst du dein eigenes Hologramm



- * Besuche einen Hologramm-Workshop und tausche dich mit Leuten aus, die schon Erfahrung mit dem Leitfaden haben.
- * Such dir deine drei Dreiecks-Personen. Am besten Leute, denen du vertraust, dir unvoreingenommene und neugierige Fragen zu stellen. Mehr dazu später.
- * Bitte uns darum, mit dir einen Termin mit einer Lotsen-Person zu organisieren, die euch durch den Leitfaden führt.
- * Entscheidet euch, ob ihr euch online oder in persona treffen möchtet.
- * Bei diesem ersten Treffen könnt ihr weitere Termine und eine Zeitspanne festlegen.
- * Schaut euch gemeinsam die Vor- und Nach-Sorge-Liste an.



Vor-Sorge

Woran wollen wir uns vor der Sitzung erinnern?

Zu jeder neuen Sitzung übernimmt jemand anderes die Rolle, diese Liste —> vorzulesen, damit alle einverstanden sind. Das könnt ihr so lange machen, bis ihr die Liste nicht mehr braucht.

Vor-Sorge-Liste

- * Das Hologramm ist Expert:in.
Es geht nicht um Fachwissen oder -Methoden sondern um konkrete, persönliche Lebenssituationen und Erfahrungen.
- * Nehmt euch Zeit vor und nach der Hologramm-Sitzung
- * Langsam sein ist okay
- * Stille ist okay
- * Fragen übergehen oder Stopp sagen ist okay
- * Legt das Misstrauen an der Garderobe ab
- * Wir wollen nichts aufdrängen und suchen nicht nach Lösungen. *Erlaubt euch zuzuhören, ohne etwas analysieren oder verbessern zu müssen.*
- * Gefühle sind erlaubt und willkommen
- * Macht es euch gemütlich! *Die Teilnahme an einem Hologramm soll sich gut anfühlen! Es soll sich anders anfühlen als professionelle Pflege oder Ratschläge von Freund:innen.*

Ablauf der Sitzung

5 Min. **Entscheidet euch für Rollen**
Entscheidet euch für einen Zeit-Teufel, eine Person, die die Zeit im Blick hat und auf die nächsten Schritte hinweist. Die Fragesteller:innen wählen aus, wer sich auf die soziale, körperliche und geistige/emotionale Gesundheit konzentriert. Manchmal weiß aber das Hologramm am besten, wer aus welcher Perspektive Fragen stellen kann.

10 Min. **Körperliche Momentaufnahme**
Versetze dich in deinen Körper, horche in ihn hinein. Es müssen keine Worte herauskommen. Wo klemmt es, wo fühlt es sich stockend an? Spüre diesem Gefühl nach und lass deinen Körper die Form annehmen, nach der er sich fühlt. Wir wollen hier nicht spielen und keine sozialen oder psychologischen Rollen einnehmen, sondern unsere Masken ablegen.

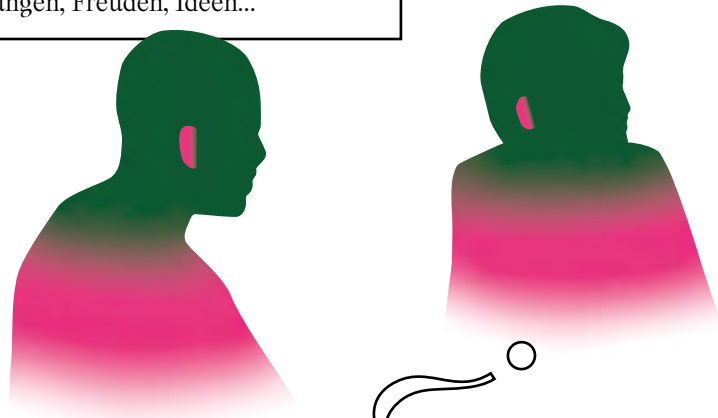
Probier es aus, es ist einfacher als es klingt! Ohne sie zu interpretieren, beschreiben die anderen drei Personen in einem Satz, was sie in dieser bewegten "Skulptur" gesehen haben.

Zuerst werden die drei Fragesteller:innen nacheinander zu einer Momentaufnahme, zuletzt das Hologramm.



Geistige/Emotionale Gesundheit

z.B. Gefühle, Träume, Überzeugungen,
Ängste, Finanzen, Abhängigkeiten,
Hoffnungen, Freuden, Ideen...



Soziale Gesundheit

z.B. Beziehungen, Lebenssituationen,
Geld, Arbeit, Aktivismus, politischer
und beruflicher Status, Diskriminierung,
Unterstützung, Konflikte...

Körperliche Gesundheit

z.B. Körper, Nahrung, Schlaf,
Medikamente, Wohnung, Mobilität,
der Planet Erde...



5 Min. Worum soll es gehen?

Das Hologramm sagt dem Dreieck, worauf es sich in der Sitzung konzentrieren möchte. Es kann eine Situation beschreiben, mit der es konfrontiert ist oder etwas, das es gerne ändern würde. Es nennt auch ein Gefühl, das es in der Sitzung für sich selbst und für alle in der Gruppe hervorrufen möchten. Können wir das Thema gut schließen?

35 Min. Soziale Holografie

Ausgehend von der "bewegten Skulptur", die das Hologramm verkörpert hat, und von dem Thema, das es besprechen möchte, stellt das Dreieck dem Hologramm Fragen. Es geht darum, aus Neugierde und Mitgefühl, ohne Hintergedanken, aufgeschlossen zu fragen und keine Ratschläge zu geben. Das Hologramm ist Expert:in. Die Fragesteller:innen machen sich dabei Notizen, ob in Form von Stichwörtern, Zeichnungen oder Gedichten. Diese Notizen kann das Hologramm im Anschluss behalten. Was hier besprochen wird, bleibt unter den Anwesenden.

10 Min. Reflexionen

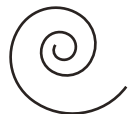
Die Fragesteller:innen bieten dem Hologramm kurze Reflexionen darüber an, wie das Gespräch mit ihren eigenen Erfahrungen zusammenhängt: "Dieses Gefühl kann ich nachempfinden", "Das habe ich auch schon mal erlebt". Jetzt ist Zeit für Solidarität, nicht für Vorschläge. Auch das Hologramm kann beschreiben, wie es für sie war.

10 Min. Geschenke an das Hologramm

Die Fragesteller:innen nehmen sich 3 Minuten Zeit, um über ihr jeweiliges Feedback nachzudenken. Das gibst du dem Hologramm bis zum nächsten Mal mit auf den Weg. Es kann folgende Formen annehmen:

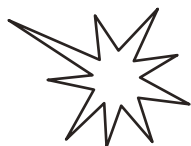


Ein Wunsch "Ich wünsche mir für dich..."



Ein Muster von Sprache, Ideen, Gedankengängen, Gestik...: "Mir ist aufgefallen, dass..."

Eine Provokation Es klingt vielleicht absurd oder witzig oder provokant und ist nicht unbedingt wörtlich zu nehmen. Die Provokation ist kein Ratschlag. „Was wäre, wenn du jeden Morgen schwimmen gehen würdest?“ oder "Wie wäre es, wenn du immer rückwärts laufen würdest?" oder "Was wäre so schlimm daran, wenn du richtig wütend werden würdest?"



Nach-Sorge-Liste

- * Schüttelt euch gerne, wenn es sich gut anfühlt. Einmal alles aus dem Körper lassen, bevor wir auseinandergehen
- * Was macht ihr alle nach der Sitzung? Ob schlafen, arbeiten, essen oder spazieren gehen; es ist schön, das zu teilen
- * Wollt ihr schon ein Datum für das nächste Mal ausmachen? 1x Monat, alle 2 Monate, zu jeder Jahreszeit? Das könnt ihr so entscheiden, wie ihr möchtet.
- * Wer kümmert sich um die Erinnerung an den Termin?
- * Fragt am Tag danach oder ein paar Tage später, wie es dem Hologramm geht: hat sich irgendwas verändert?
- * Wenn sich was nicht gut anfühlt, sprecht es an und/oder bittet um Unterstützung (schau auf Seite 27)

Wie finde ich mein Dreieck?

Diese Frage stellen sich fast alle, die ein Hologramm anfangen wollen. Wo kommen die drei Personen her, die mir Fragen stellen werden? Die Antworten dazu sind genau so unterschiedlich wie die Personen, die angefragt werden können.

Vielleicht hast du bei einem Hologramm-Workshop drei Personen kennengelernt, mit denen du eine tolle Erfahrung hattest, auch wenn du sie überhaupt nicht kennst. Vielleicht möchtest du drei Freund:innen die Hologramm Praxis auch gerne näherbringen. Gemeinsam könntet ihr mit einer Lotsen-Person den Leitfaden ausprobieren.

Es gibt außerdem in Buch und woanders in Berlin einen Pool an Menschen, die das Hologramm nutzen; du kannst florence fragen, wie man in diesen Pool kommt.

Das Wichtigste ist allerdings—egal ob du die Personen, die du fragen möchtest, gut kennst oder überhaupt nicht—dass es sich gut anfühlen muss. Und wenn die Chemie nicht stimmt, dann ist das okay und es können neue Menschen dazukommen. Manchmal dauert es ein Jahr, bis man die richtige Konstellation gefunden hat.

Um Hilfe zu bitten ist nicht einfach und auch dabei bist du nicht allein! Aber um Hilfe zu bitten ist oft der erste Schritt, etwas zu verändern. Und das richtige Dreieck zu finden braucht manchmal Zeit.

Wenn du akut ein Hologramm starten möchtest, weil es gerade wichtig und nötig ist, dann können wir dir dabei helfen. Schau mal im letzten Kapitel in die Kontakte!

Wie schaffe ich Vertrauen?

Dies scheint in so ungewissen Zeiten wie heute eine wichtige Frage zu sein. Daher hier ein paar Gedanken:

Vertrauen braucht Zeit und diese Zeit vergeht manchmal sehr sehr langsam; insbesondere im Gegensatz zu unserem manchmal so schnellen und hektischen Alltag.

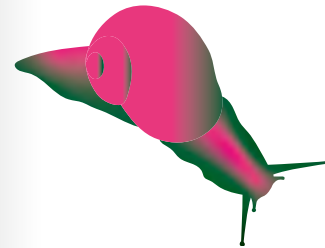
Eine erste Vertrauensfrage geht dabei an uns selbst, die wir um Hilfe bitten, als Hologramm: Sich selbst die Zeit zu geben, herauszufinden, was man möchte und von wem.

Die etwas schwierigere Vertrauensfrage geht an die drei Personen, die wir bitten, in unserem Hologramm zu sein: Woher weiß ich, dass es die richtigen Personen sind? Kann ich ihnen mit meinen ganz persönlichen Geschichten und Problemen vertrauen?

Das alles weiß man vorher nicht, leider. Aber man kann es herausfinden. Und ganz besonders darfst du deine Meinung auch wieder ändern, wenn es sich nicht gut anfühlt. Und das weißt du vielleicht erst nach der zweiten, dritten oder vierten... Sitzung. In dieser ersten Zeit des "Ausprobierens" hilft es, den eigenen Skeptizismus mal kurz in den Wald zu schicken. Wir probieren hier etwas Neues aus.

Fragen an Dich als Hologramm

- * Können wir füreinander sorgen, ohne ausgebildete Expert:innen zu sein?
- * Können wir füreinander sorgen, ohne Raum zu haben?
- * Können wir füreinander sorgen ohne Geld?
- * Können wir füreinander sorgen ohne Stabilität?
- * Können wir füreinander sorgen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten?
- * Können wir füreinander sorgen, obwohl wir alle etwas krank sind?
- * Können wir füreinander sorgen, obwohl uns beigebracht wurde, dass wir nur Expert:innen vertrauen können?
- * Können wir füreinander sorgen, obwohl wir uns selber nicht vertrauen?
- * Können wir füreinander sorgen, obwohl wir uns mehr um uns selbst sorgen sollten?



Beziehungsdiagramm

1. Zeichne ein T-Diagramm auf ein Blatt Papier. Links ist die Liste der Personen, die du anrufst, wenn du eine schwierige Entscheidung treffen musst.
2. Rechts ist die List der Personen, die dich für dieselbe Situation anrufen.
3. Auf welcher Seite stehen mehr Namen?
4. Was ist der Unterschied zwischen den Personen, denen du vertraust und denen, die dir vertrauen?
5. Was wäre nötig, damit die Menschen, die Unterstützung brauchen, zu Menschen werden, die du um Unterstützung bitten könntest? Oder was würde deinen Unterstützer:innen helfen, besser zu werden in dem, was sie für dich tun? Und wie kannst du besser darin werden, Hilfe anzubieten?
6. Schaue dir für jede Person in Beziehung zu dir folgende Punkte an:
 - * Grenzen (positive und negative)
 - * Mut (deinen und ihren)
 - * Fähigkeiten (deine und ihre)
7. Kreise auf der Grundlage deiner Überlegungen die drei Personen ein, die du als dein Dreieck ansprechen würdest, wenn du ein Hologramm wärst.

8. Kreise auf der Grundlage deiner Überlegungen die drei Personen ein, von denen du lernen könntest, wenn sie ein Hologramm wären und du dich in ihrem Dreieck befändest.

Wen rufe ich an, wenn ich eine schwierige Entscheidung treffen muss?

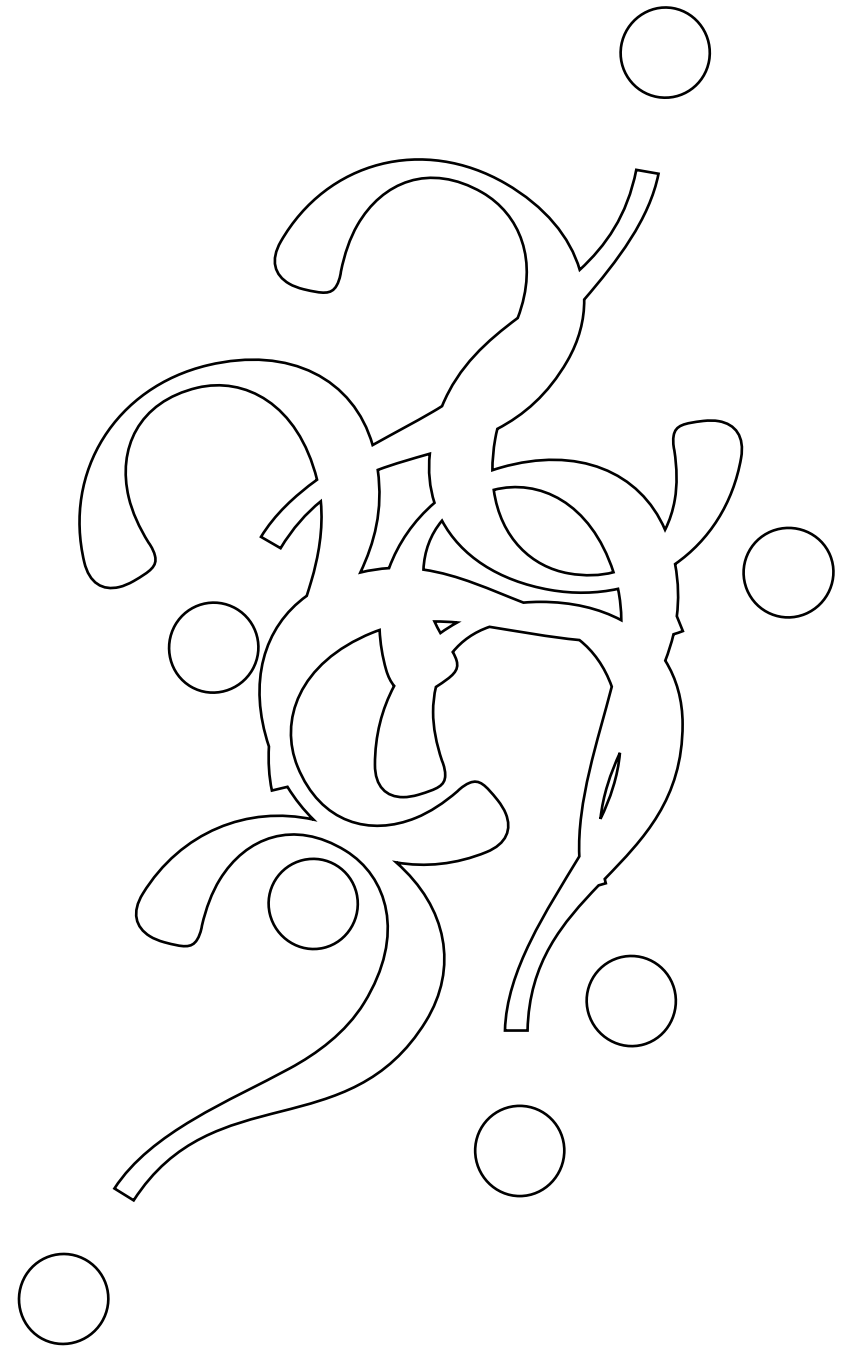
Wer ruft mich an, wenn sie eine schwierige Entscheidung treffen müssen?

Wie stelle ich im Dreieck gute Fragen?

So wie es Zeit braucht, um Vertrauen zwischen den vier Personen aufzubauen, braucht es auch Zeit, um gute Fragen zu stellen.

Ein paar Hilfestellungen dabei sind:

- * Deine Fragen müssen nicht kompliziert sein
- * Es geht nicht darum, die besten Fragen zu stellen
- * Deine Fragen zeigen deine Neugierde
- * Deine Fragen geben keine Ratschläge
- * Deine Fragen geben dem Hologramm Raum und Inspiration
- * Manchmal sind Folgefragen hilfreich
- * Wenn du gerade keine Frage hast, dann kannst du warten, bis eine kommt
- * Es ist auch okay zu fragen, wie sich das Hologramm gerade fühlt, wenn ihr im Prozess seid
- * Gebt dem Hologramm Zeit, über die Frage nachzudenken
- * Deine Frage passt gerade nicht, aber du findest sie wichtig? Du kannst sie für später aufschreiben
- * Das Dreieck ist ein Team - eure Fragen können aufeinander aufbauen und sich unterstützen
- * Du kannst Rückfragen stellen "Hab ich richtig verstanden, dass es für dich..."



Wie ist das Hologramm entstanden?

Als das griechische Sozialsystem in Reaktion auf das Bankenversagen 2008 abgebaut wurde, hatten Millionen Menschen keinen Zugang mehr zu ärztlicher Versorgung. Die Initiative "Gruppe für eine andere Medizin" öffnete daraufhin kostenlose Solidaritätskliniken in Thessaloniki. Wer hierher kommt, wird nicht als Patient:in sondern als "Ankommende" empfangen, unabhängig davon, ob sie versichert ist oder nicht, ob sie Geld hat oder nicht. Versorgt wird er/sie von drei Personen: eine:r Ärzt:in, eine:r Psycholog:in und eine:r Sozialarbeiter:in, die jeweils eine andere Perspektive haben. Gemeinsam betrachten sie die körperliche, geistige/emotionale und soziale Gesundheit der Ankommenden. Sie stellen Fragen zum Gesundheitszustand der Ankommenden, einschließlich der Lebens-, Arbeits-, Ernährungs- und sozialen Bedingungen. Eine Psychologin sagte damals: "Jetzt kann ich den Menschen als dreidimensionales Wesen erfassen, wie ein Hologramm"!

Die Aktivistin Cassie Thornton erlebte die Solidaritätskliniken 2017 und machte aus dem System der drei Perspektiven einen Leitfaden für "Sorge unter den Sorgenden". Sie fragte sich, wie viel von der Klinikarbeit auch ohne Ärzt:innen und Spezialist:innen gemacht werden kann, ohne Ausbildung und Zertifikat. Die meiste Sorgearbeit bedarf keiner Expertise. Und der Erfolg der freien Kliniken besteht einfach darin, dass hier Sorge kostenlos, mit mitfühlender Aufmerksamkeit gegeben wird. In einem sicheren Raum, um Fragen zu stellen, weil keine große Organisation mit eigenen Zielen dahintersteht. Familiäre Sorgenetze, staatliche Gesundheitssysteme, nachbarschaftliche Strukturen erodieren. Wie die griechischen Solidaritätskliniken, entstand auch das Hologramm, um hier eine Lücke zu füllen und solidarische Sorge zu organisieren: von unten, selbstbestimmt, im Dazwischen...

Im Dazwischen: Sorgende Netzwerke Buch

Sorgearbeit umfasst alle Tätigkeiten, die das körperliche, seelische und soziale Wohlbefinden anderer fördern und erhalten: ein Lächeln, eine kleine Geste, empathisches Zuhören, aber auch regelmäßige häusliche Pflege oder Nachbarschaftshilfe. Sorgearbeit findet überall statt, ob in der Familie, im Verein, im Beruf, oder bei einer spontanen Begegnung. Auch soziale Bewegungen oder Umweltschutzinitiativen leisten Sorgearbeit; ihr Blick richtet sich nicht vorrangig auf einzelne Menschen sondern auf gesellschaftliche und ökologische Systeme.

- * Institutionalisiert ist Sorgearbeit, wenn sie z.B. in Krankenhäusern oder betreuten Wohneinrichtungen geleistet wird, mit klaren Rollen, Prozessen, und oft bezahlt.
- * Informell wird Sorgearbeit in der Familie, in der Nachbarschaft oder unter Freund:innen genannt, die nicht bezahlt (aber doch oft erwartet) wird.

Sorgende Netzwerke finden "zwischen" den Sorge-Institutionen und den informellen Sorgebeziehungen statt. Sie unterstützen dort, wo institutionelle Strukturen versagen oder fehlen, und wo informell Sorgende ihre Erfahrung weitergeben und selber Sorge erhalten. In Netzwerken gibt es kein Oben und Unten. Erfahrung und Begeisterung wird geteilt. Alle können die Initiative übernehmen, wenn sie eine Idee haben, oder sich einem Projekt anschließen. Es entsteht Raum für gemeinsames Wissen, selbstbestimmte Arbeit und gegenseitige Unterstützung. Netzwerke schaffen kollektive Resilienz in Krisenzeiten, denn sie richten sich immer nach den direkten Bedürfnissen und Kapazitäten ihrer Mitglieder. Und sie tragen dazu bei, soziale Infrastrukturen wiederaufzubauen, die durch Institutionalisierung und Privatisierung geschwächt wurden. Ein Netzwerk gehört den Leuten und Gruppen, die es bilden. Im Netzwerk treffen sie auf Resonanz und sind stärker.

Klimawandel und zunehmende soziale Kälte belasten alle Menschen. Die traditionellen Institutionen, von der Familie über die kommunale Verwaltung bis zum staatlichen Sozialsystem, funktionieren immer weniger. Gerade im Pankower Ortsteil Buch gibt es viele Konflikte und noch zu viele Hürden, um sich selbstbestimmt zu begegnen, miteinander Zeit zu verbringen und Vertrauen zu entwickeln. Deshalb brauchen wir Netzwerke der Sorge gerade jetzt, gerade hier. In informellen und wechselnden Konstellationen bauen wir resiliente und tragende Gemeinschaften, auf die wir alle angewiesen sind. Die Selbsthilfe-

Kontaktstelle in Buch ist bereits ein Ort, wo man sich einander anvertrauen kann und gegenseitig unterstützt—doch wir wollen auch vor unserer Tür für mehr Selbstwirksamkeit für jede:n Einzelne:n, einen solidarischen Zusammenhalt und eine größere Hilfsbereitschaft in der Nachbarschaft sorgen.

Unsere Vision: Ein Sorgendes Netzwerk für Berlin-Buch

Gemeinsam wollen wir uns eine Zukunft vorstellen, in der wir ein stärkendes und unterstützendes Netzwerk für Berlin-Buch aufgebaut haben. Wie könnte das konkret aussehen? Und könnte das auf ganz Berlin überschwapen? Wen und was brauchen wir, um diese Vision zu verwirklichen? In offenen, kreativen Prozessen entwickeln wir derzeit gemeinsam Ideen, wie dieses Netzwerk wachsen und gedeihen kann.

Und so funktionieren die SNB:

- ★ **Netzwerk Buch** → Als Netzwerk verknüpfen und stärken wir Individuen und Gruppen sowie Institutionen, die Sorgearbeit im Dazwischen leisten bzw. fördern. Gemeinsam entwickeln wir Sorge-Praktiken und -Strukturen, die unabhängig von oder als Ergänzung zu Institutionen und informeller Sorge funktionieren.
- ★ **Selbsthilfe-Kontaktstelle** → Wir unterstützen euch dabei, Hologramme zu starten oder Hologramm-Workshops mit euren Communities

durchzuführen. Wir verwenden das Hologramm, weil es dezentrale, selbstbestimmte und unabhängige Sorgebeziehungen schafft.

- ★ **Skills aufbauen** → Wie können wir unsere Erfahrungen teilen und Barrieren abbauen? In Workshops wie “Wie stelle ich gute Fragen?” oder “Unser Körper spricht” könnt ihr erfahren und üben, was Sorge um sich und um andere bedeutet..
- ★ **Hologramm-Sprechstunde** → Wir unterstützen euch bei allen Fragen rund um die Hologramm-Praxis. Ihr könnt euch immer melden, wenn ihr ein eigenes Hologramm starten wollt, ihr unsicher seid oder nach einer Session negative Gefühle aufkommen, wenn ihr uns etwas mitteilen wollt oder einfach mal reden möchtet.

Kontakt

www.sorgende-netze.berlin

Ansprechperson für Fragen zum Hologramm:
florence.freitag@gmail.com

Ansprechperson für Fragen zum Projekt Sorgende Netzwerke:
j.scholz@albatrosggmbh.de

Mehr zum Hologramm auf Englisch:
www.thehologram.xyz

Über uns

Diese Broschüre wurde im Dezember 2024 von flupsi upsi und florence freitag geschrieben und durch die Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung finanziert. Das Design hat Eleonora Toniolo (hologrammiert seit 2021) erstellt. Alle drei arbeiten seit langem mit dem Hologramm, unter anderem in Berlin, aber auch über die Welt verteilt. Manchmal vom Sofa aus.

flupsi (hologrammiert seit 2023) und florence (hologrammiert und macht Hologramm-Community-Arbeit) arbeiten gemeinsam mit Julia Scholz und Jacques Chlopczyk an dem Projekt Sorgende Netzwerke Buch.

Julia und Jacques sind immer auf der Suche nach tragfähigen Praktiken nachbarschaftlicher Sorgearbeit und für mehr Gesundheit im Kiez. Jacques, der das Hologramm seit 2020 kennt und seit einem halben Jahr praktiziert, machte Julia darauf aufmerksam, die es dann auch gleich mit florence als Lots:in ausprobierte. So kamen wir im Juni 2024 alle zusammen, zu einer Förderung und zu einer großen Idee.

SCHRIFTTYPEN

DINdong von Clara Sambot, typotheque.genderfluid.space

Kéroïne von Charlotte Rohde, charlotterohde.de



**SELBSTHILFE
IN BUCH**

BERLIN



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales,
Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung