



**DAS WEIßE HERZ.**

**EINE GESCHICHTE MIT  
BERÜHRENDER BOTSCHAFT.**

VORSCHLÄGE UND IDEEN FÜR PROJEKTE MIT KLEINKINDERN,  
GRUNDSCHÜLERN, JUGENDLICHEN, ERWACHSENEN.

Copyright: Márta Kovács & Eva Maria Stenger



## WARUM ICH BOTSCHAFTERIN FÜR DAS WEIßE HERZ BIN.

Ich bin Botschafterin für Das Weiße Herz, weil die Geschichte mich sehr berührt hat, als ich sie das erste Mal hörte. Ich erkannte mich und meinen Weg in diesem kleinen Wesen auf der Suche nach sich selbst, dem Sinn in seinem Leben.

Jahre zuvor begann in mir der Wunsch zu wachsen: „Ich möchte Botschafterin des Lichts, der Liebe und des inneren Friedens sein.“ Heute weiß ich, dass ich in jedem Augenblick „Botschafterin“ bin – mit jedem Gedanken, mit meinen Worten, meinen Taten, in jeder Begegnung, an jedem Ort.

Wonach sehnen wir Menschen uns am meisten? Nach LIEBE. Auch deshalb bin ich Botschafterin für Das Weiße Herz, das für diese Liebe steht. Nur aus Selbst-Liebe im Innen kann Frieden im Außen entstehen.

Ich wurde berührt, weil es einen Menschen gibt, der mit mir die Botschaft des Weißen Herzens geteilt hat: Meine Freundin Doris (Begründerin der Initiative), die mir „am Herzen liegt“. Dafür bin ich zutiefst dankbar und teile ebenso.

Jeder, der dem Weißen Herzen begegnet, wird in seinem Inneren berührt – der beste Anfang für mehr Herz in der Welt. Komm mit in Bewegung für die Veränderung, die wir uns wünschen. Jeder kann in eigener Weise im persönlichen Wirkungsfeld seinen Beitrag leisten!

**Und das ist meine Vision:**

**Stell dir vor, es ist Frieden und ALLE MACHEN MIT.  
Einfach so, weil es selbstverständlich ist.**



## WARUM ICH BOTSCHAFTERIN FÜR DAS WEIßE HERZ BIN.

Ich bin Botschafterin für das Weiße Herz, denn ich glaube an die Macht der geschriebenen Worte, die uns in der Form/ Gestalt einer Geschichte ansprechen, heilen, beraten, aus dem Alltag herausreißen können.

Mein weißes Herz hat entdeckt, wieviel Potential in mir versteckt geblieben ist. Dank der Geschichte wird diese ungenutzte Kraft Tag für Tag eingesetzt, damit ich etwas Neues, Interessantes hier in Deutschland erleben kann. Es geht dabei um mehr Selbstvertrauen.

Ich bin Lehrerin. Mein Beruf ist für mich nicht nur ein einfacher Job, sondern auch eine echte Berufung, die selbst eine Botschaft in sich trägt: Den Glauben an die Erziehung der Menschheit. Aus langjähriger Erfahrung weiß ich, wie wichtig gute Geschichten während des Erziehungsprozesses sind. Ich werde alle Möglichkeiten ergreifen, mit Jugendlichen und deren Eltern die Geschichte des Weißen Herzens zu be- und verarbeiten.

Da ich mit einem begeisterten Lehrerteam eine Theater-AG an dem Römisch-Katholischen Gymnasium „Szent László“ in Oradea (Rumänien) leite, habe ich vor, die Geschichte auf die Bühne zu bringen. Eva Stenger und ich haben gemeinsam an einem Ideenangebot gearbeitet, wie man aus unserer Perspektive mit der Geschichte arbeiten könnte. Meistens aber haben die Kinder und Jugendlichen selbst viel Kreativität und eigene Anregungen. Lassen wir das Weiße Herz auch an ihrer Persönlichkeit arbeiten!

Vielen Dank an Dóra Hankowszky für die fachliche Beratung auf Basis ihrer Coaching-Erfahrungen.

## WAS ES IST.



Das Weiße Herz ist eine Erzählung in Bildern über den Weg eines kleinen Wesens, das auf der Suche ist nach sich selbst und seiner Aufgabe im Leben.

Die Geschichte geht um die Welt: Blätterbuch und MP3 sind bereits in vielen Sprachen frei verfügbar; weitere folgen Dank der Unterstützung helfender Hände:

<http://www.dasweisseherz.de/videos/>

## INITIATIVE FÜR DEN WELTFRIEDEN.



„Das weiße Herz“ ist eine Initiative für den Weltfrieden. Sie lädt dich ein dabei mitzuwirken, eine friedvollere, tolerantere Welt zu schaffen. Unterstützend wirkt dabei die Botschaft im Buch „Das Weiße Herz“. Diese hat nachweislich eine Schwingung, die dich innerlich in dein Urvertrauen bringt. Die Geschichte entspannt und gibt Mut, schenkt Vertrauen ins Leben und die Gewissheit am richtigen Ort zur richtigen Zeit zu sein.

Es ist wichtig, dass wir uns miteinander verbinden. Den Mut haben voran zu gehen. Lösungen für unsere Welt umsetzen. Es geht darum, die Stärke im "WIR" zu finden, uns gegenseitig zu unterstützen und neue Wege zu gehen, die eine bessere Welt erschaffen. Im Einklang mit der Natur, den Menschen und unterschiedlichen Kulturen. Also, tretet in Kontakt mit uns Botschaftern!

## GEMEINSAM VERÄNDERN WIR DIE WELT.



Lasst unsere Herzen sprechen,  
dann wird die Welt wieder zu  
einem Ort der Liebe und Vielfalt.

## WAS DU TUN KANNST.



- Die Bücher verkaufen oder verschenken.
- Die Geschichte in der Schule besprechen.
- Ein Projekt für Kinder/Jugendliche kreieren.
- Das Buch in deiner Sprache übersetzen.
- Die Tonaufnahme zum Video sprechen.
- Menschen für Trost und Freude vorlesen.
- Die Botschaft in die Erziehung einbinden.

Es gibt viele Aspekte – dein Herz wird es dir sagen.

Und so geht es: Schreibe einfach eine eMail an [botschafterwerden@dasweisseherz.com](mailto:botschafterwerden@dasweisseherz.com) mit deinem Namen und deiner Telefonnummer, damit wir mit dir ins Gespräch kommen können.

## IDEEN UND VORSCHLÄGE FÜR PROJEKTE.

### Haftungsausschluss:

Diese Beschreibung dient nur als Vorschlag für Lehrkräfte oder Projektleiter, um Ideen für die kreative praktische Arbeit auf Basis der Geschichte „Das Weiße Herz“ zu geben.

Hierbei handelt es sich nicht um therapeutische Ansätze.

Die Verantwortung für die Projektarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen obliegt ausschließlich den Organisatoren und ausgebildeten Fachkräften.

Die Initiative „Das Weiße Herz“ oder die Verfasser dieser Unterlage übernehmen keinerlei Gewähr für die bereitgestellten Informationen.

Haftungsansprüche, welche sich auf Schäden körperlicher, materieller oder ideeller Art beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen.



## IDEEN UND VORSCHLÄGE FÜR PROJEKTE.

Die Gestaltung von Projekten sollte der jeweiligen Altersgruppe angepasst sein, z.B.:

- Kindergarten (bis 5 Jahre)
- Grundschule (bis 11 Jahre)
- Jugendliche (ab 12 Jahre)
- Jugendliche (ab 16 Jahre)
- Erwachsene

Wichtig ist die spürbare Begeisterung der Projektbegleiter und deren Überzeugung von der Botschaft in der Geschichte „Das Weiße Herz“. Begleitpersonen geben nur Vorschläge, um eigene Kreationen der Gruppe anzuregen.

Die Geschichte „Das Weiße Herz“ bietet viele Möglichkeiten für die freie Entfaltung eigener kreativer Ideen. Durch das aktive Mitwirken im Projekt werden die Erkenntnisse des Weißen Herzens auf seinem Weg vertieft und die damit verbundenen Emotionen nachempfunden.

Ziel ist es, die eigenen Stärken und Talente zu erkennen, sich selbst als einzigartig anzunehmen, den eigenen Weg für sich zu entdecken sowie in Liebe, Frieden und Vertrauen durchs Leben zu gehen.

## KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER.

Die verschieden farbigen Herzen stehen für unterschiedliche Eigenschaften, welche im Buch beschrieben werden. Diese lassen sich zum Beispiel auch Gefühlen zuordnen, mit denen sich Kinder dieses Alters identifizieren können.

### Hilfsmittel & Anleitung vorbereiten:

Große weiße Herzen (Karton), Buntpapiere, Malkasten, Farbstifte

### Ablauf:

1. Vorlesen der Geschichte „Das Weiße Herz“
2. Betrachten der Bilder im Buch oder Online ([www.dasweisseherz.com](http://www.dasweisseherz.com))
3. Fragen und Antworten in der Gruppe besprechen
4. 5 Eigenschaften auswählen, welche die bunten Herzen in ihrer Farbe verkörpern
5. Mit Fragen und Beispielen zur genaueren Beschreibung hinführen
6. Eigenschaften durch das Herausarbeiten der konkreten Bedeutung beschreiben (z.B: „nett sein“ = freundlich, gehorsam, lustig, hilfsbereit, geduldig, herzlich, etc.)
7. Visualisieren der Ergebnisse durch Farben, Symbole, Worte o.ä.  
(Was bedeutet zum Beispiel „freundlich“? → lachendes Gesicht malen)

## KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER.

Ab Grundschulalter Vertiefung durch handwerkliches Gestalten, z.B.

Große weiße Herzen ausmalen

### **Fragestellung:**

Welche Eigenschaften schätze ich am meisten? Wie sehe ich mich?

- Ich bin „weiß“ geboren und so viele Eigenschaften stecken in mir...
- Unterschiedlich große Farbbereiche ausmalen für „so groß oder so klein“ bzw. „ich bin mehr ... als ...“
- Zu Hause das Ergebnis mit Eltern/Familie besprechen

### **Anmerkung zur Beschreibung von Eigenschaften der Herz-Farben:**

- Kindergarten maximal 5 oder weniger
- Grundschule bis zu 12 Eigenschaften

## KINDERGARTEN- UND GRUNDSCHULALTER.

### **Oder:**

### Große weiße Herzen als Puzzle gestalten

Bunte Puzzleteile werden in unterschiedlicher Anzahl je nach Ausprägung einer Eigenschaft auf große weiße Herzen aus Karton geklebt.

Die kleineren Herzen sind in jeder Farbe analog der Geschichte verfügbar und als Puzzleteile gleicher Größe und Form miteinander kompatibel.

## AUFFÜHRUNG VOR PUBLIKUM (BEISPIEL).

Je nach Altersgruppe sind vielfältige Gestaltungsformen möglich, z.B. als Theateraufführungen vor Publikum in Kindergarten oder Schule, in Verbindung mit einfachen oder komplexeren handwerklichen Arbeiten zur Gestaltung des Bühnenbildes.

### Ablauf Aufführung Kindergarten/Grundschule:

1. Eine Erzählerin liest die Geschichte vor (Kindergarten) oder Kinder erzählen die Geschichte mit Pantomime und einfachen Dialogen
2. Kinder auf der Bühne tragen 2 T-Shirts: 1 weißes Shirt und darüber 1 einfarbiges Shirt
3. Auf Brust oder Rücken ist ein Herz (Farbe nach Wahl) befestigt
4. 1 Kind in der Gruppe spielt die Rolle des Weißen Herzens aus der Geschichte und trägt nur 1 weißes T-Shirt; das „Weiße Herz“ spielt seine eigene Rolle wie im Buch beschrieben, die anderen Kinder stellen die farbigen Herzen dar
5. Jedes Kind trägt auch ein Halstuch in der gleichen Farbe seines T-Shirts
6. Sobald die innere Stimme aus dem Buch spricht „...alles ist in dir“, heben alle Kinder ihr 2. (buntes) Shirt hoch um zu zeigen, dass sie darunter ebenfalls weiß sind
7. Jedes Kind nimmt sein Halstuch ab und bindet es um einen Arm des „Weißen Herzens“ in der Gruppe, damit die Entwicklung im Außen sichtbar wird.

# AUFFÜHRUNG VOR PUBLIKUM MIT VERTIEFUNG.

## Ablauf Aufführung Jugendliche ab 12 Jahren:

1. Einführung wie für Kindergarten-/Grundschulalter
2. Beschreibung der Eigenschaften von Herz-Farben mit Visualisierung
3. Gestaltung Theateraufführung ähnlich Grundschule plus eigene freie Kreationen, wie z.B. Musik, Tanz, Dekoration, selbstbemalte T-Shirts oder Halstücher, Bühnenbild mit Symbolen/Eigenschaften, +/- Bildern in der Welt, etc.)

## Weiterführende Gespräche und Gruppenarbeiten:

1. 5 Fragen zur Thematik im Weißen Herzen austeilen und in 2er-Gruppen in Partnerarbeit beantworten lassen
2. 10 Fragen zur Selbstwahrnehmung stellen (Wie bin ich? Wie gut kenne ich mich?) in Einzelarbeit oder in 2er-Gruppen beantworten lassen

# AUFFÜHRUNG VOR PUBLIKUM MIT VERTIEFUNG.

## Beispiele Fragen:

1. Wenn dich die Menschen anschauen, welches Herz sehen sie in dir?
2. Welches Herz wärest du am liebsten?
3. Welche Eigenschaften stören dich an dir selbst? Warum?
4. Was kannst du anderen Dank deiner Eigenschaften schenken?  
Tust du das schon? Wenn nein, warum noch nicht? Wenn ja, wie?
5. Ist es heutzutage „peinlich“, jemandem etwas zu schenken?  
Was stört dich, jemandem etwas „aus dir“ zu schenken?

## Besprechung im Plenum:

- a) Jede 2er-Gruppe fasst Ergebnisse des Gesprächs zusammen und erläutert die Bedeutung der Farben nach eigenem Empfinden
- b) Gemeinsamer Austausch zur Partnerarbeit und zu den Ergebnissen der Gespräche
- c) Herz oder Tuch bemalen, oder am PC visualisieren, mit eigenen Farbanteilen gestalten, oder mit weiteren Regenbogen-Farben ergänzen; Bedeutung erläutern

# AUFFÜHRUNG VOR PUBLIKUM MIT VERTIEFUNG.

## Abschlussarbeit:

1. Eigenes Buch gestalten: Das bin ich!
2. Klassen-Zeitung erstellen oder einen Bericht dafür verfassen
3. Gedichte über Herz-Farben schreiben
4. Lieder texten und singen
5. Flaggen gestalten
6. Projektgruppen gründen, z.B. Schreiben, Malen, Tanzen, Singen, Werken;  
freie Auswahl/Mitarbeit passend zu eigenen Stärken:
  - Was ist mein Talent?
  - Was mache ich am liebsten?
  - Welchen (Traum-)Beruf wünsche ich mir?



## VERTIEFUNG MIT SELBSTREFLEXION.

Ab 16 Jahre: Fragen zur Selbstreflexion „Kenne ich mich selbst?“

1. Was magst du an dir ganz besonders?
  2. Welche Eigenschaften findest du an dir großartig?  
Wofür bist du dankbar? (Eigenschaften) Wem bist du dankbar? (Personen)
  3. Wer oder was hat dich positiv geprägt und zur Veränderung bewegt?
  4. Womit kann man dich erfreuen oder auf die Palme bringen?
  5. Möchtest du morgen mehr sein können oder wissen als gestern?  
Bist du bereit für Veränderung?
  6. Welchen Menschen vertraust du blind?
  7. Sagst du die Wahrheit?
  8. Wie oft erlebst du deinen Tag bewusst?
  9. Wie weißt du, ob du etwas gut gemacht hast oder nicht?  
(Wie wichtig ist dir Feedback? Von wem? Wessen Meinung akzeptierst du?  
Innere Stimme oder äußere Impulse zum Erkennen der inneren Stimme?)
  10. Überraschen dich deine Gefühle? Hast du erkannt, dass Emotionen uns viel Kraft geben, aber auch viel Energie rauben? Und es wäre gut, darüber zu sprechen?
- weiterführende Gespräche, Erfahrungen austauschen...

## VERTIEFUNG MIT SELBSTREFLEXION.

Erwachsene: Einzelarbeit anhand von Fragen nur in Bezug auf die Geschichte;  
evtl. Fragen zur Selbstreflexion wie für Jugendliche; oder nachfolgende

1. Was für ein Kind warst du?  
Welche Eigenschaften charakterisierten dich am meisten?
  2. Welche Eigenschaften hast du bis heute davon bewahrt?  
Welche sind verloren gegangen?
  3. Worauf bist du am meisten stolz in deinem Leben?
  4. Was ist dein eigener Beitrag dazu?
  5. Hast du ein Vorbild oder Idol?  
Mit welchem Vorbild hast du eine positive Beziehung oder positiven Kontakt?  
Warum mit diesem Menschen?
  6. Aufgabe: Wähle 3 Personen aus deinem Bekanntenkreis, zu denen du persönliche Kontakte hast. Wie würden dich diese Personen charakterisieren?  
Nenne mindestens 2 Eigenschaften (positive und negative).
  7. Gibt es solche Eigenschaften, die du wie das Weiße Herz irgendwo besitzt, aber du lebst sie nicht und unterdrückst sie?
- Emotions-/Erfahrungsfiler der Personen

## „SCHATZTRUHE“ IDEENSAMMLUNG.

Gern möchten wir die kreativen Ideen, Konzepte und Ergebnisse aus euren Projekten sichtbar machen. Daher sind wir für die Zusendung von Manuskripten oder Fotos von gestalteten Werken besonders dankbar. Diese können wir in eine „Schatztruhe“ füllen und auch anderen Menschen zugänglich machen, welche die Botschaft des Weißen Herzens wie wir möglichst vielen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Welt näher bringen möchten. Von Herzen Dankeschön für eure Unterstützung und Empfehlung!

Kontakt: **Eva Maria Stenger**  
Tel. +49 171 5100477  
eMail [stenger.eva@gmx.de](mailto:stenger.eva@gmx.de)

**Márta Kovács**  
Tel. +49 151 43690781  
eMail [kovacsmarti70@gmail.com](mailto:kovacsmarti70@gmail.com)

