

Was die Seele berührt walk a mile in my shoes

In meiner Arbeit erlebe ich es häufig, dass Menschen, die zu uns in die Fachberatung kommen, sich in einer Lebens-Situation befinden, in der sie ‚irgendwie feststecken‘.

So kam es bei Frau S. – 47 Jahre alt, gebildet, verheiratet, zwei Kinder – überwiegend zu Hilflosigkeits- und Schuldgefühlen. Sie berichtete darüber, dass sie sich im Umgang mit Freundinnen immer wie ‚der Mülleimer und Kummerkasten der Nation‘ vorkäme. Aus Schuldgefühlen, weil ihr die Freundinnen leidtäten, mochte sie aber nicht ‚nein‘ sagen. Sie würde sich so hilflos fühlen und hörte sich innerlich sagen: ‚Sei mal nicht so kalt und egoistisch! Aber wehe, wenn Du mal was brauchst, dann kriegst Du nichts‘. Ihr Ziel war, selbstsicherer zu werden und ‚ihre‘ Muster zu erkennen, die aus der Schuld herausführen.

Frau S. fand im Beratungsprozess unter anderem heraus, dass ihre heutige Situation mit einer Situation aus ihrer Vergangenheit verknüpft war und sie unbewusst Reaktionsmuster ins heute übernommen hatte. Dabei stellte die Klientin für sich fest,

Hilfreich miteinander sprechen HMSP-Kurse im BSZ

Im Oktober und November werden im Beratungs- und Seelsorgezentrum wieder Wochenendkurse zur Gesprächsführung nach Carl Rogers angeboten. In ihnen wird theoretisches und praktisches Wissen vermittelt, um im Alltag wie in beruflichen Situationen die eigenen Kommunikationsfähigkeiten auszubauen und zu stärken.

Die HMSP-Kurserichtensichanalle, die lernen wollen, ihr Gegenüber besser zu verstehen und sich selber klarer mitzuteilen. Gleichzeitig stellen sie einen ersten, verbindlichen Baustein dar, um sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit als Berater:in im BSZ zu bewerben. Die Kosten pro Kurs betragen 170 Euro. Weitere Infos und eine Anmelde-möglichkeit finden Sie auf bsz-hamburg.de unter > Seminare > Gesprächsführung

Freitag bis Sonntag, 10. bis 12. Oktober

Freitag bis Sonntag, 14. bis 16. November



Anja Blankenberg ist systemische und Hypnose-Therapeutin und arbeitet als psychologische Beraterin in der Fachberatung im BSZ. Das BSZ – ein offenes Ohr für Sie, jeden Tag und anonym www.bsz-hamburg.de

dass es Jedem, der sich in einer ähnlichen Situation befunden hätte, wie sie damals, genauso ergangen wäre. In der Ursprungssituation habe ihr ‚nur‘ ein seelischer Beistand und Vertrauen gefehlt. In der folgenden Sitzung hat sie erfahren, wie es gewesen wäre, wenn ihr in der Ursprungssituation jemand beigestanden hätte. Diese Erfahrung haben wir mit ihrer Stärke verknüpft, sich in manchen Situationen gut entspannen zu können. Mit dieser stärkenden Verknüpfung haben wir dann das unbewusste Reaktionsmuster auf die Anrufe der Freundinnen ‚überschrieben‘, so dass ihr Unbewusstes sich, wenn wieder eine Freundin anruft, nun daran erinnert, ganz entspannt zu sein und sich innerlich zurückzulehnen. Jetzt konnte ihre Seele endlich damit beginnen, in Frieden zu leben.

Heute hat die Klientin rückgemeldet, dass sie sich wesentlich selbstsicherer und frei von Schuld fühle. Viele ‚unbewusste‘ Prozesse sind ihr nun klar. Das zu hören, ist für mich immer der allerschönste Moment. Deshalb liebe ich meine Arbeit so sehr. Denn: Jedem von uns hätte es in gleicher Situation so oder ähnlich ergehen können.