

## Offene Beratung des BSZ So viele Auszubildende wie noch nie!

Derzeit sind in zwei Gruppen 16 Auszubildende zur ehrenamtlichen Beraterin bzw. Berater für die tägliche Offene Beratung unseres Beratungs- und Seelsorgezentrums kurz vor dem erfolgreichen Abschluss ihrer Ausbildung – so viele wie noch nie! Am **Sonntag, 21. April, um 10 Uhr** werden sie im Gottesdienst mit anschließendem Empfang als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter feierlich begrüßt. Ein Jahr lang haben sie viel über die Theorie, Methode und Praxis von Seelsorge und Beratung gelernt, in Hospitationen Beratung erlebt und selbst ausprobiert und haben sich selbst und ihre Arbeit während vieler Supervisionen reflektiert. Alle sind bereit, ab April ehrenamtlich für mindestens drei Jahre im BSZ mitzuarbeiten. Die Kolleginnen und Kollegen dort freuen sich schon sehr auf die vielen „Neuen“, die neue Impulse geben, ihre Ideen einbringen und auch die derzeitigen Teams entlasten und unterstützen werden. Herzlich willkommen im BSZ und in unserer Gemeinde!

## Mitarbeit im BSZ Einladung zum Infoabend

Wer sich für die Mitarbeit als ehrenamtliche Berater:in und Seelsorger:in in der Offenen Beratung des Beratungs- und Seelsorgezentrums der Hauptkirche St. Petri (BSZ) interessiert, ist herzlich zu einem Infoabend eingeladen am **Montag, 12. Februar, um 17.00 Uhr** im Sankt-Petri-Haus. BSZ-Leiter Pastor Krischan Heinemann wird über die Ausbildung und Mitarbeit im Seelsorgezentrum informieren und Sie können Ihre offenen Fragen klären. Um Anmeldung wird gebeten. Die Auswahl der Mitarbeiter:innen erfolgt mehrstufig. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs in Gesprächsführung „hilfreich miteinander sprechen“. Am **Wochenende 9. und 10. März** werden die Interessent:innen dann zu einem Auswahlwochenende eingeladen. In Gruppen- und Einzelgesprächen finden Sie und wir mit Hilfe verschiedener Übungen und Reflexionseinheiten heraus, ob eine Mitarbeit im BSZ vorstellbar ist. Im April beginnt die einjährige Ausbildung im Haus.

Weitere Infos und Anmeldung unter [bsz-hamburg.de](http://bsz-hamburg.de)

## Was die Seele berührt Es ist nie zu spät, um Resilienz zu entwickeln

Schwierige Kindheit, Gewalt, Alkohol, Missbrauch, wenig Sicherheit – keine guten Startbedingungen und doch ist sie gut angekommen im Leben. Wie hat diese Frau das geschafft? Warum schaffen das einige, andere nicht?

Der Fachbegriff heißt Resilienz – er bedeutet „abprallen“, „zurückspringen“ – etwas kehrt nach höchster Anspannung in seinen Ursprungszustand zurück, bleibt quasi „heil“. Bei resilienten Menschen funktioniert das Prinzip ähnlich. Dank ihrer großen inneren Widerstandskraft richten sie sich nach einer gewissen Zeit wieder auf und gestalten ihr Leben weiter. Ganz so, als hätten sie eine geheime Kraftquelle und einen unerschütterlichen inneren Kompass. Resilienz ist also die Widerstandskraft, quasi ein Immunsystem unserer Psyche, das unsere Gesundheit und unsere Stabilität aufrecht erhält.

Resilienz zeigt und entwickelt sich erst in Krisen, oft an der Grenze zu dem, was wir glauben aushalten zu können. Wenn ich über mich hinauswachse, weil ich es muss, keine andere Wahl habe. Wenn ich mich traue, Erfahrungen zu machen, von denen ich nie gedacht



hätte, dass ich es schaffe, wenn ich Krisen durchgestanden habe, auch oft mit Blessuren.

Die gute Nachricht ist: Man wird resilient geboren und man kann sie entwickeln. Es ist nie zu spät, und das ist wichtig. Resiliente Menschen haben ein realistisches Selbstbild. Das hilft ihnen, Lebensträume und Ziele besser einzuschätzen und Wege zu finden, diese besser zu erreichen. Sie laufen keinen unerreichbaren Zielen hinterher, überschätzen sich nicht, kennen sich mit all dem, was sie können und oder auch nicht können. Auch haben sie einen guten Zugang zu eigenen Gefühlen. Sie können die Gefühle wahrnehmen, regulieren und auch ausdrücken.

Doch was machen wir, wenn wir merken, dass uns das nicht gelingt? Wenn wir merken, dass es gerade nicht geht, optimistisch durchs Leben zu gehen, wenn der Berg vor uns zu hoch zu sein scheint? Gerade keiner da ist, und wir kein Licht am Ende des Tunnels sehen? Wenn wir hadern, keinen Sinn in der Krise sehen, überfordert sind, glauben zu zerbrechen?

Vielleicht ist es die größte Resilienz, unsere Gebrochenheit anzuerkennen.

*Birgit Kühl ist psychologische Fachberaterin im BSZ mit eigener Praxis.*

*Das BSZ – ein offenes Ohr für Sie, jeden Tag und anonym*

[www.bsz-hamburg.de](http://www.bsz-hamburg.de)