

Was die Seele berührt Die Kunst, in sich hineinzuhorchen

Haben Sie sich diese Frage einmal gestellt? Was berührt meine Seele? Nehmen Sie sich gerne mal einen Moment und horchen in sich hinein. Es kann auch guttun, sich regelmäßig dafür Zeit zu nehmen, ein paar Stunden oder einen ganzen Tag, in seine Seele reinzuhorchen, ihr Raum zu geben. Wenn wir mit unserer Seele im Einklang leben, dann geht es uns meist gut, fast egal, wie die äußeren Umstände aussehen mögen. Mir gefällt ein Zitat von Dallas Willard aus seinem Buch „Aus dem Herzen leben“: *„Die Seele ist wie ein innerer Fluss, der alle anderen Elemente des Lebens belebt, nährt und stärkt. Wenn dieser Fluss richtig fließt, dann sind wir munter und zufrieden mit allem, was wir tun, denn unsere Seele ist verwurzelt in Gott und seinem Reich. Wir leben in Einklang mit Gott, mit der Realität, dem Rest der Menschheit und der ganzen Natur.“*

Manche berührt eine bestimmte Musik, ein Text, die Natur, Kunst oder nahe Begegnungen. Viele Reaktionen teilen viele Menschen, wenn wir zum Beispiel ein kleines Baby sehen oder ein Tierjunges. Das ruft in fast jedem von uns einen Schutzinstinkt hervor und wir werden ganz weich ... unsere Seele ist berührt. Die sogenannten Lebensübergänge sind häufig solche Situationen, in denen wir besonders berührbar sind. Vor allem der Anfang oder das Ende des Lebens anderer Menschen sind Momente, in denen es passiert, wenn wir ihnen beiwohnen dürfen.

In meiner Arbeit begegnen mir Menschen in einer Gesprächsgruppe, die sich mit dem Thema der älter werden Eltern auseinandersetzen. Es geht um die unterschiedlichsten Fragen, die die Seele aufrufen: Wie ändern sich die Rollen zwischen erwachsenen Kindern und Eltern? Wie sieht es mit alten Verletzungen aus der Kindheit aus? Wo fängt die Verantwortung an, und wo hört sie auf? Was ist mit dem 4. Gebot, man solle Eltern ehren und achten?

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Seele? Hat sie einen guten Raum? Oder ist sie betrübt?



Kirsten Leidecker ist Psychologische Beraterin und Paarberaterin in der Fachberatung am Beratungs- und Seelsorgezentrum (BSZ) Das BSZ – ein offenes Ohr für Sie, jeden Tag und anonym www.bsz-hamburg.de

Segen mit Schnürsenkel Konfirmationsunterricht heute

„Die gute Nachricht zuerst: Es sind noch alle dabei!“ 8 Hauptkonfirmand*innen und 18 Vorkonfirmand*innen, mit denen mein Kollege Frank Engelbrecht und ich versuchen, in Kontakt zu bleiben und Unterricht zu gestalten. Die Älteren konnten im Januar 2020 noch in Präsenz beginnen. Wie denn sonst? Die Konfi-Zeit lebt doch von Begegnung und Beziehung, Gemeinde und Kirche, Glauben und Glaubenden „zum Anfassen“. Doch dann kam der erste Lockdown und damit erst einmal eine lange Pause. Nach den Sommerferien gab es wieder echte Treffen, da mussten wir uns erst einmal neu kennenlernen. Gut, dass unser Unterrichtskonzept sowieso viele Exkursionen und Begegnungen in der Innenstadt vorsieht. So sind wir mit Papphockern zum Draußen-Sitzen durch die Gegend gezogen: Klimawoche, grüne Schute, Mahnmahl St. Nicolai, Hannoverscher Bahnhof, bis es Ende November einfach zu kalt wurde. Die Begrüßung der Vorkonfirmand*innen im Gottesdienst am 1. Advent 2020 in St. Katharinen haben wir gerade noch in Präsenz geschafft. Seitdem gibt es „Kachelunterricht“ – Konfi-Treffen per Zoom-Konferenz. Online-tools, von deren Existenz wir bis vor kurzem noch nichts ahnten, benutzen wir mittlerweile ohne größere Abstürze. Beeindruckend und beglückend ist die Offenheit, mit der sich die Konfirmand*innen auf dieses Dauer-Experiment einlassen. Manchmal braucht es ein bisschen Anlauf, aber dann sind die Beiträge kreativ, nachdenklich, tiefgehend, immer sehr ehrlich und bereichernd. Zum Abschluss folgt der Zoom-Spezial-Segen: Von Bild zu Bild verbunden mit einem in die Kamera gehaltenen Schnürsenkel, Faden, Kabel oder Schal sprechen wir das Vaterunser und den Segen. Und siehe da: Es wirkt!

Sich und andere besser verstehen Gesprächsführung lernen im BSZ

Die von Januar bis März geplanten Gesprächsführungskurse im Beratungs- und Seelsorgezentrum (BSZ) haben wir auf den August verschoben. Einige Plätze sind dadurch frei geworden für alle, die lernen wollen, ihr Gegenüber besser zu verstehen und sich selber klarer mitzuteilen – sei es im Familienkreis, im Gespräch mit Kollegen oder Freunden. Im Zentrum stehen praktische Übungen, die vor allem die Wahrnehmung, das Zuhören und die Gesprächsführung schulen. Im Zentrum stehen das aktive, einführende Zuhören, eine wertschätzende Haltung dem Gesprächspartner gegenüber und eine aufrichtige Selbstwahrnehmung als Grundpfeiler einer hilfreichen Kommunikation.

Weiter Infos unter www.bsz-hamburg.de