

## Weihnachten in Gemeinschaft feiern Heiligabendfeier im Gemeindehaus

In diesem Jahr richten wir an Heiligabend ab 18.30 Uhr eine gemeinsame Weihnachtsfeier mit der Weihnachtsgeschichte, einer Andacht, Singen und einem festlichen Weihnachtsessen aus für alle, die Weihnachten zusammen feiern und nicht gern allein sein wollen. Die Feier wird im Gemeindesaal des St. Petri Hauses stattfinden. Mitarbeiter\*innen des Beratungs- und Seelsorgezentrums sind die Gastgeber\*innen und laden alle Gäste herzlich ein.

Der Abend findet als ZG Veranstaltung statt.

Anmeldung ab 1.11. über [sanktpetri.church-events.de](http://sanktpetri.church-events.de)

## Heilige Nächte in St. Petri Zeit für die Seele

In den zwölf Heiligen Nächten vom 25. Dezember bis 5. Januar wird die Petrikirche von 19 bis 21 Uhr als besonderer Ort in der Weihnachtszeit für Besucher\*innen offenstehen. Es wird Raum und Zeit geben für eigene Sorgen und Klagen, für Gebete und Wünsche, für eine persönliche Segnung und für Gespräche mit Seelsorgerinnen und Seelsorgern. Kleine geistliche Impulse regen an, die eigene Spiritualität neu zu entdecken und Zeit für die eigene Seele zu haben. Die Heiligen Nächte finden in Kooperation der drei Innenstadt-Hauptkirchen statt.

## Sich selbst und andere besser verstehen Gesprächsführung lernen

Vom 11. Januar bis 18. März finden im Beratungs- und Seelsorgezentrum Kurse in hilfreicher Gesprächsführung statt. An acht Vormittagsterminen oder kompakt am Wochenende lernen die Teilnehmer\*innen, ihr Gegenüber besser zu verstehen und sich selbst klarer mitzuteilen. Die Kursteilnahme ist auch Einstieg für alle, die ehrenamtlich in der Beratung im Beratungszentrum mitarbeiten möchten. Weitere Infos unter [www.bsz-hamburg.de](http://www.bsz-hamburg.de)

## Buchvorstellung: „Erfülltes Leben“ Prof. Dr. Schulz von Thun kommt

In Kooperation mit dem Hamburger Kommunikationspsychologen Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun laden wir am Freitag, 4. Februar 22, um 18 Uhr zu einem Vortrags- und Gesprächsabend ein. Was ist wichtig im Leben? Was zählt? Wann ist ein Leben erfüllt? Das sind Fragen, die sich viele in den vergangenen Monaten gestellt haben und die Menschen schon immer bewegen. Prof. Dr. Schulz von Thun stellt sein neuestes Buch „Erfülltes Leben – ein kleines Modell für eine große Idee“ (2021) vor und kommt mit dem Publikum ins Gespräch.

Anmeldung über [sanktpetri.church-events.de](http://sanktpetri.church-events.de)



*Pastor Krischan Heinemann, Pastoralpsychologe und Leiter des BSZ*  
*Das BSZ – ein offenes Ohr für Sie, jeden Tag und anonym*  
[www.bsz-hamburg.de](http://www.bsz-hamburg.de)

## Was die Seele berührt Vom Hören und Sehen

Wir hören zu und sehen hin und hören und sehen doch nicht den anderen, sondern oft nur uns selbst. Was sich so provokant anhört, ist in vielen Begegnungen und Beziehungen eher der Alltag. Oft können wir gar nicht anders, sind gestresst, mit den eigenen Gedanken und dem eigenen Leben beschäftigt, haben keine Zeit und noch nicht mal genügend Freiraum für uns. Dann ist wenig Platz für den oder die anderen, weder für das Sehen noch Hören. Zugleich erwarten wir doch und wünschen uns selbst so sehr, gesehen und gehört zu werden, so, wie wir sind oder sein möchten.

Wie schwierig ist es, jemanden anzusehen, direkt in die Augen zu schauen und sei es nur für etwas länger als die üblichen paar Sekunden. Da entstehen Nähe und Intimität, die überwältigend sind und oft genug schwer auszuhalten. Vielleicht überschreitet ein solches Ansehen auch Grenzen, die der oder die andere gar nicht will. Die Künstlerin Marina Abramović hat im Museum of Modern Art in New York während ihrer Performance *The Artist is Present* während 721 Stunden über 750.000 Menschen in die Augen geschaut. Bewegende Szenen haben sich dort abgespielt. Viele Menschen haben geweint und fühlten sich erstmalig gesehen. Eine riesige Herausforderung auch für die Künstlerin!

Und wie ist das mit dem Hören und Zuhören? Wann hören wir in einem Gespräch einfach nur zu, versuchen wirklich zu verstehen und aufzunehmen, was der andere sagt und fühlt? Auch das ist eine schwierige Aufgabe und viel leichter ist es dann, gleich von sich etwas zu erzählen, abzuwiegeln oder ein anderes Thema anzusprechen.

Hören, wirklich Zuhören, ist sehr schwer und kann anstrengend sein. Aber wenn der oder die andere Raum bekommt und wir bereit sind, zu verstehen und mitzufühlen, eröffnen sich neue Welten.

Gesehen und Gehört werden tut uns gut und den Menschen in unseren Partnerschaften, Familien, Freundeskreisen, im Beruf und in allen täglichen Beziehungen. Probieren Sie es aus: Sehen und (Zu)Hören.