

## Was die Seele berührt Von Einsamkeit zu Lebendigkeit

Wie üblich ging ich kurz vor Beginn des Beratungsgesprächs zur Eingangstür des Beratungs- und Seelsorgezentrums. Dort holte ich eine neue Klientin ab, die sich für eine Fachberatung angemeldet hatte. Vor der Tür stand eine junge Frau. Zierlich, vielleicht Mitte zwanzig, verschüchtert und dick eingehüllt in ihren Mantel, die Corona-Maske tief ins Gesicht gezogen. Im Beratungsraum erzählte sie mir von ihrer aktuellen Lebenssituation. Seit dem Auszug aus dem Elternhaus und besonders während der Corona-Pandemie fühle sie sich isoliert. Die Einsamkeit mache ihr schwer zu schaffen. Auch mit ihren Freundinnen laufe es nicht mehr wie früher. Sie hätten sich nach und nach von ihr abgewandt.

Ich fragte sie, wie sie die Weihnachtsfeiertage erlebt habe. Eigentlich wollte sie mit ihrer Familie feiern. Doch ihre Mutter hatte ihr eine Woche vor dem Fest abgesagt. Ohne große Erklärung. Ohne auf ihre Enttäuschung einzugehen. Stattdessen verbrachte sie Weihnachten allein in ihrer Wohnung. Einsam. Traurig. Wütend. Wütend auf ihre Familie, auf ihre Mutter und ihren Vater. Die starken Emotionen waren im Raum spürbar.

Ich lud sie ein, ihren Gefühlen Raum zu geben. Zwei leere Stühle stellte ich ihr gegenüber, um ihre Eltern zu repräsentieren. Zunächst sprach sie zögerlich, fast schüchtern. Doch nach und nach fand sie Worte, um ihre Wut und Verletzung auszudrücken. Es war, als würde sie eine Last ablegen. Alles, was sie so lange in sich getragen hatte, durfte endlich ausgesprochen werden. Am Ende des Gesprächs wirkte sie erleichtert. Ruhiger. Offener.



Michael Groß ist psychologischer Fachberater im Beratungs- und Seelsorgezentrum und hat eine eigene Praxis für systemische Beratung und Coaching in Eppendorf  
Das BSZ – ein offenes Ohr für Sie, jeden Tag und anonym  
[www.bsz-hamburg.de](http://www.bsz-hamburg.de)

Später zog sie ihr Handy aus der Tasche. Sie wollte mir ein Foto zeigen. Es war im Sommer entstanden, bei einem Spaziergang an der Alster. Das Bild zeigte ihre Hand. Darauf hatte kurz zuvor noch ein Marienkäfer gesessen. Nun war der kleine Käfer schon ein paar Zentimeter weit weggeflogen. Ein kleiner Moment voller Lebendigkeit und Bewegung. „Vielleicht geht es genau darum“, sagte sie leise. Ich nickte nur. Ja, vielleicht geht es genau darum. Manchmal helfen uns solche kleinen Bilder, den Weg nach vorn zu finden. Es geht darum, den eigenen Gefühlen und Wünschen Raum zu geben, sie zu spüren und anzunehmen. Und dann den nächsten Schritt zu wagen.

## Neues Café und Shop in der Ansgarkapelle Eine besondere Begegnung

Ab sofort lädt ein neues Café in der Ansgarkapelle der St. Petrikirche wieder zum Verweilen ein. Die alsterdorf assistenz ost gGmbH, eine Tochter der Ev. Stiftung Alsterdorf, betreibt das Café und den Shop im Rahmen eines Bildungs- und Beschäftigungsangebots für Menschen mit Behinderung. Hier erwarten Sie Snacks, selbstgebackene Kuchen sowie handgemachte Produkte aus verschiedenen Werkstätten, Tagesförderungen und von kreativen Privatmenschen.

Auch der Kirchturm, Hamburgs höchster begehbarer Aussichtspunkt, ist wieder geöffnet und bietet einen atemberaubenden Blick über die Stadt.

Tickets für den Turm können ebenfalls in der Ansgarkapelle erworben werden.

Kommen Sie vorbei, genießen Sie die Köstlichkeiten und entdecken Sie die Arbeit, die hinter den Produkten steckt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Mo bis Fr von 10 bis 18 Uhr**  
**Sa und So von 10 bis 17 Uhr**  
**An Feiertagen geschlossen**

Die Eröffnungsfeier findet statt **am Freitag, 7. März, von 11 bis 13 Uhr**

