



MOMOS GEHEIMNIS

“Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war das Zuhören...

Sie konnte so zuhören, dass ratlose, unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten.

Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten.

Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.

Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf denen es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte das alles der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war.

So konnte Momo zuhören!”

(Michael Ende)



Diese legendäre Eigenschaft des kinderleichten heilenden Hörens ist ein heimlicher Wunsch eines jeden Menschen, der in der psychologischen Beratung arbeitet. Auch in unserem Team. Wäre es doch so einfach!

In der Praxis der Beratung merken wir allerdings täglich, dass der Schritt vom Zuhören zum heilsamen Zuhören eher wie ein Schritt auf einem Drahtseil ist: ein Balanceakt zwischen dem Gesagten und dem Ungesagten, zwischen der Geschichte der Klienten und den eigenen Lebensfragen, zwischen dem Wunsch nach Hilfe und den Möglichkeiten der Selbsthilfe.

So versuchen wir, die klassischen Fehlritte

der Verbalakrobatik zu vermeiden: wohlmeinende Ratschläge bringen das Gespräch ebenso ins Wanken wie das Zurückschrecken vor heiklen Fragen, zu viele Fakten und Details verwirren ebenso, wie zu viele Gefühle die klare Sicht vernebeln.

Ein offenes Ohr ist Gold wert – in der Beratungsstelle genauso wie in der Kneipe oder am Telefon. Jeder, dem schon einmal dringend etwas loswerden musste, kennt diesen Wert. Wen eine Sorge plagt, wen ein Zweifel quält, wer allein ist und niemanden hat, um einen Gedanken zu teilen, sei es ein schöner oder ein bedrückender. Ein offenes Ohr bringt Erleichterung und Klärung, ermöglicht Veränderung.

Aber wie geht das genau: Zuhören? Was ist die Grundlage von Momos Geheimnis?

Hier eine Kurzanleitung:

1. Halten Sie Blickkontakt mit Ihrem Gegenüber und lauschen Sie auf die Worte.
2. Unterbrechen Sie ggf. nach einigen Sätzen und fassen Sie die wichtigsten Aspekte in eigenen Worten zusammen.
3. Wenn Ihre Zusammenfassung bestätigt wird, stellen Sie Ihrem Gegenüber *eine* offene, persönliche Frage zu diesem Aspekt.
4. Beginnen Sie wieder bei 1.

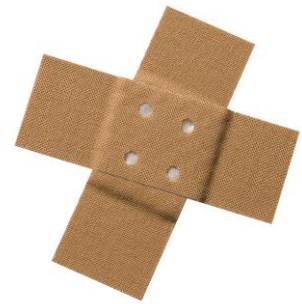
Klingt einfach, ist es aber nicht. Theorie und Praxis fallen oft weit auseinander. Besonders der Verzicht auf gute Ratschläge und eigene Meinungen ist oft schwerer als vermutet. Probieren Sie es aus! Befolgen Sie einmal am Tag streng die Punkte 1-4 in einem Gespräch mit jemandem, der Ihnen am Herzen liegt und beobachten Sie, was passiert.

Wenn Sie gute Erfahrungen machen, experimentieren Sie mit dem Zuhören für Fortgeschrittene, nämlich dem Lauschen auf Ressourcen und dem Fragen nach Möglichkeiten.

Reden hilft. Damit unser Motto funktioniert, muss eine Bedingung erfüllt sein – jemand muss zuhören. Und Zuhören will gelernt sein.

In der Christlichen Beratung Kiel sind wir täglich auf der Suche nach Momos Geheimnis. Machen Sie mit?

Seelsorge zwischen Weh und Ach



Wie geht eigentlich Trösten?

Workshop

mit Lars Mandelkow (Dipl.Psych./Theol.)

Freitag, **07. Februar 2014**, 16-21 Uhr
Gemeindehaus der Apostelkirchengemeinde
Eckernförder Str.63, 24116 Kiel

Das Leben geht weiter. Nur nicht für Menschen, die einen Abschied zu bewältigen haben, die voller Klage sind und voller Schmerz. Wenn uns untröstliche Menschen begegnen, haben wir oft das Gefühl, trostlose Gespräche zu führen. Was ist überhaupt echter Trost? Wie kann ich mit Abschiedsschmerzen und Trauer hilfreich umgehen? Was ist der Unterschied zwischen Trauer und Depression?

Dieser Workshop der Christlichen Beratung Kiel e.V. richtet sich an haupt- und ehrenamtliche Seelsorgende, die Menschen helfen wollen, Abschiede und Übergänge zwischen Lebensphasen zu bewältigen. Neben einigen Hintergrund-Informationen und persönlichem Austausch gibt es Gelegenheit, sich als Klagemauer auszuprobieren – und es sich dabei gut gehen zu lassen.

Anmeldung bis zum 22.1. bei Ruth Müller:
ruth.mueller@christliche-beratung-kiel.de
0431/210 88 57

Kosten: 30 Euro (Vereinsmitglieder: 20 Euro), Imbiss inklusive

EHE – ES ZU SPÄT IST...

Wenn Sie sich eine intensivere Auseinandersetzung mit der eigenen Partnerschaft wünschen, ohne gleich regelmäßige Termine zu machen, finden Sie hier einen Anknüpfungspunkt:



pro **EHE** – „Bei uns wird **EHE** groß geschrieben!“

Eine Atmosphäre pro **EHE** schaffen! Gute **EHE**n besser machen! Verunsicherten Mut zur ihrer **EHE** zusprechen! Lust machen auf mehr WIR in der **EHE**!

Ihrer **EHE** Priorität einräumen, dafür ist Zeit vom 28.-30.03.2014 auf dem Seehof in Plön! Ihre Liebe neu entdecken und stärken durch Impulse wie: „Was geht mich seine Herkunftsfamilie an?“, „Schweigen-Reden-Hören“, „Die Bibel schreibt die **EHE** groß“, „Sexualität in der **EHE**“, „Lust auf Konflikte?“, viel Zeit und Gespräch zu zweit und die Möglichkeit der Segenserneuerung, werden Ihr WIR vertiefen!

Wenn Sie neugierig geworden sind, nähere Informationen oder Flyer für das **EHE**wochenende benötigen oder sich anmelden möchten, melden Sie sich gern unter info@pro-ehe.de oder bei Frank und Ann-Kathrin Lück, Kurzer Kamp 4, 24582 Bordesholm, 04322/446674

ONLINE-BERATUNG

Die Nachfrage nach der Online-Beratung ist unverändert hoch. Inzwischen haben wir knapp 160 Anfragen gezählt (Stand Nov. 2013). Menschen aus Hamburg und Schleswig-Holstein melden sich in unterschiedlichen Notlagen und bekommen schnell und unkompliziert erste Hinweise und ggf. eine Einladung zur weiteren Beratung.

Eine Herausforderung bleibt die Finanzierung dieses Angebots, das wir nur durch Fördergelder und Spenden realisieren können. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung auf www.ob-nord.de.

BERATUNGS-THEATER

Gern und regelmäßig stellen wir die Beratungsstelle im Rahmen von Gottesdiensten vor, denn die Verbindung mit den Gemeinden ist uns ein wichtiges

Anliegen. In diesem Jahr haben wir begonnen, das Gottesdienstthema („Zuhören“ bzw. „Leiden“) mit einem Theaterstück zu illustrieren. Danke an alle großen und kleinen Schauspieler! Wenn Sie in Ihrer Gemeinde auch gern einen Gottesdienst mit uns gestalten möchten, sprechen Sie uns an! Es gibt noch (wenige) freie Plätze 2014.

NEUES JAHR...



Die Jahreslosung erinnert an den Grund des Glaubens: Gott sucht die Nähe zu uns Menschen. In Jesus Christus kam er uns unüberbietbar nahe.

Jesus öffnete die Herzen der Menschen, so dass sie Gottes Gegenwart mitten in ihrem ganz alltäglichen Leben wahrnahmen. Im Blick auf Jesus lernen auch wir es, der Nähe Gottes in unserem Leben zu vertrauen – auch in unsicheren und leidvollen Zeiten. Denn schwere Zeiten sind nicht Gott ferne Zeiten. Es ist mein Glück, Gott nahe zu sein, gerade dann, wenn ich vom Unglück verfolgt bin. Gott nahe zu sein heißt beileibe nicht, jedes irdische Alltagsglück gering zu schätzen.

Wir müssen uns Gottes Nähe nicht durch Verzicht und Entsagung verdienen.

Glaube und leibliche Lebensfreude stehen nicht in Widerspruch zueinander, wohl aber Glaube und ein selbstsüchtiges Glück auf Kosten meiner Nächsten.

Gott nahe zu sein weitet mein Fühlen und Denken: Das Glück anderer Menschen vermag ich wie eigenes Glück zu empfinden.

Gott sei Dank!

*Präses i.R. Nikolaus Schneider, Vorsitzender des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) zur Jahreslosung 2014
Grafik: GEP*

TEAM-FORTBILDUNGEN

Unser Team ist fit. Damit das so bleibt, führen wir regelmäßig interne Fortbildungen durch. In diesem Jahr haben wir Experten zu den Themen „Gewaltfreie Kommunikation“ und „Focusing“ eingeladen. Daraus nehmen wir wertvolle Impulse für die Beratungsarbeit mit.

Außerdem haben natürlich einzelne Mitglieder unseres Teams ihre Kompetenz erweitert in Fortbildungen zu verschiedenen Gebieten der Beratung, etwa zur Trauma-Beratung oder zum Umgang mit selbstverletzendem Verhalten.

SPENDEN OHNE GELD

Seit 2011 sind wir beim online-Spenden-Portal „Schulengel“ registriert. Wer online einkauft, kann ohne zusätzliche Kosten und mit einem Aufwand



von wenigen Klicks dafür sorgen, dass ein Teil des Einkaufspreises als Spende des Unternehmens (darunter amazon, Otto und viele andere) an unseren Verein geht. Seither wurden insgesamt 723,36 Euro für uns gesammelt. Und zwar von 36 Unterstützern. Sind Sie der nächste?

SPENDEN MIT GELD

Natürlich ist das nicht der einzige Weg, uns zu unterstützen! Im vergangenen Jahr haben wir Spendenbescheinigungen über insgesamt ca. 8000 Euro ausgestellt, dazu kommen Kollekten von Kirchengemeinden. Ohne diese Unterstützung könnte unsere Arbeit nicht bestehen. Denn wir halten daran fest, dass niemand aus finanziellen Gründen abgewiesen wird, der Beratung braucht.

Wenn Sie können: Unterstützen auch Sie uns mit einer Spende!

UNSER ANGEBOT

- psychologische Beratung in Fragen von Partnerschaft, Familie und Erziehung, Lebens- und Glaubensfragen
- Rechtsberatung in Fragen von Ehe, Ehescheidung, Sorge- und Umgangsrecht oder zu Erbschaft und Testament
- Mediation
- Beratung in der Christlichen Schule Kiel für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte
- Gestaltung von Gottesdiensten und Gemeindegemeinschaften

Beratung für Einzelne, Paare und Familien, Wilhelminenstr. 12-14
24103 Kiel

Telefon:
0431 / 90 66 432 (auch über AB)

E-Mail:
anmeldung@christliche-beratung-kiel.de

Nicht alle Menschen können sich eine Beratung leisten. Wir möchten Beratung ermöglichen, wo sie gebraucht wird.
Wir freuen uns über Ihre Spende!

*Christliche Beratung Kiel
KontoNr: 43 03 6
Ev. Darlehns-genossenschaft Kiel
BLZ 210 602 37*