

Dein Leben in Balance?



Gute Fragen und konkrete Tipps von einem erfahrenen Jugendseelsorger und Therapeuten

Daniel Gulden www.surrexit.de



- Bianca ist schon seit Jahren Christ und Mitarbeiterin. Immer wieder erlebt sie das bedrohliche Ticken ihrer Selbstwertbombe. Obwohl sie weiß, dass sie von Gott geliebt und angenommen ist, gerät sie in Sachen Glauben außer Balance. Nach langem Überlegen nimmt sie sich eine Auszeit und erarbeitet mit einer Seelsorgerin, wie sie den Glauben konkret in ihr Leben übersetzen kann. Sie lernt mit den Schattenseiten ihres Ichs umzugehen.
- Torsten und Anette - ein Traumpaar schlechthin! Auch sie sind Christen und engagiert. Zu Beginn ihrer Beziehung haben sie sich vorgenommen, mit Sex bis zur Ehe zu warten. Nicht einfach. Einerseits wollen sie warten und andererseits fühlen sie sich körperlich intensiv zueinander hingezogen. Nach vielen Konflikten trauen sie sich, mit jemand ins Gespräch zu kommen. Dort erleben sie Wertschätzung und finden einen Weg, wie sie ihre Sexualität positiv gestalten können, so dass das schlechte Gewissen nicht ständig nagt.

Erlebst du konkrete Nöte? Nicht nur, dass der Selbstwert leidet, sondern dass du den Glauben und dein bisheriges Gottesbild in Frage stellst? Kommt dir auch manchmal die Frage nach dem Sinn deines Lebens? Ich kenne Jugendliche, die innere Verletzungen erleiden und die Defizite erdulden. Manche erleben Mobbing in der Schule oder müssen mit anschauen, wie sich die Eltern trennen. Das tut weh. Einige sind vielleicht von einem bestimmten Suchtverhalten oder von Essstörungen betroffen. Das soll natürlich keiner wissen. Aber durch die Heimlichkeit wird es nur noch schlimmer. Allein geht man ein. Als junger Mitarbeiter stehst du neben deiner Mitarbeit vor weiteren Herausforderungen: Berufswahl, Erlernen von sozialer Kompetenz, Wahl deines Lebenspartners, Ablösung von den Eltern ...



Wie wär es mit einer Auszeit für die Seele?

Die Auszeit in der Clique oder im Jugendkreis tut sicherlich gut und hilft weiter. Ich hoffe, dass du Menschen hast, durch die du Halt erlebst und bei denen du Orientierung findest. Ich wünsch dir, dass dort dein geknickter Selbstwert wieder aufgemöbelt wird.

Hoffentlich findest du Menschen, die Zeit und vor allem ein offenes Ohr haben. Menschen, die dich verstehen, wenn du selbst den Durchblick verloren hast. Menschen, die dich annehmen, auch wenn du dich selbst zum Kotzen findest. Menschen, die nicht nur eine, sondern gleich zwei Meilen mit dir gehen. Menschen, die dir die Liebe Gottes unter der segnenden Hand zusprechen. Das tut gut. So geschieht Seelsorge. Eine Auszeit beim Seelsorger, Mentor oder geistlichen Begleiter ist wie eine Oase in der Wüste.

Zeit zu leben – Zeit für das seelsorgerliche Gespräch

Neben den Gruppenangeboten in Gemeinden ist das seelsorgerliche Gespräch die wichtigste Möglichkeit Hilfe zu finden. Hier erlebst du, was es heißt nicht allein zu sein, Nöte mitteilen zu können oder Orientierung zu finden. Hilfreich ist ein Gespräch in einem geschützten Rahmen dann, wenn dein Gegenüber sich mindestens 70 % dir zuwendet. Ein Gespräch, in dem



der Seelsorger versucht zuzuhören, zu verstehen, sich in dich hineinfühlt und trotzdem dabei noch echt ist. Einen Seelsorger, der dir schnelle Lösungen oder Tipps gibt oder dich mit Ratschlägen bombardiert, solltest du meiden. In einem guten seelsorgerlichen Gespräch geht es um dich als ganzer Mensch. Egal, was dich beschäftigt oder was du fühlst – alles darf sein. Auch das Unangenehme. Wenn die Bibel von Seele redet (1Mo 2,7; Ps 42,2, ...), dann meint sie immer den ganzen Menschen. Hast du gewusst, dass du es in einem seelsorgerlichen Gespräch immer auch mit Gott, dem guten Hirten zu tun bekommst? Letztlich hilft dir ein Seelsorger, IHM, dem lebendigen Gott, zu begegnen. Hier erlebst du Hilfe von dem, der sagt: „Ich bin der Herr, dein Arzt.“

Seelsorge ist eine Auszeit für die Seele bei Gott.

Wie wird's konkret?

1. Nimm dich ernst. Du bist so wertvoll, dass es sich lohnt, den Problemen, die dich blockieren, zu begegnen und sie anzugehen. Außerdem hast du in dir viele Kompetenzen, die du aktivieren darfst.
2. Such dir einen Menschen, zu dem du Vertrauen hast. Es ist hilfreich, wenn dieser Mensch einen gewissen altersmäßigen Abstand zu dir hat. Achte bei diesem Menschen drauf, dass er wirklich dir zuhören kann. Nicht dass er dir etwas sagt, aber eigentlich sich selbst meint.
3. Wenn du niemand findest, zu dem du Vertrauen hast, dann such dir einen Berater. Unter www.derberatungsfuehrer.de findest du auch in deinem Umfeld einen ausgebildeten Berater.
4. Solltest du selbst Seelsorger werden wollen, dann nutze ein Fortbildungsangebot. Hier gibt es vielseitige Möglichkeiten – auch für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen.

Wenn du magst, kannst du dich gerne auch bei mir melden:
daniel.gulden@gmx.de

„WER BITTET, DEM WIRD GEGEBEN!“
MATTH. 7,8

Ausgehend vom Api-Landesjugendtreffen wollen wir miteinander und füreinander beten.

Gebetsimpulse bietet das Api-Jugend-Lesezeichen.

Bitte bestellt gleich mehrere Expl. zum Weitergeben:
Tel 0711 9600 10
info@api-jugend.de

Vielen Dank für Dein Mitbeten!

Weitere Infos zur Gebetsinitiative: www.api-jugend.de

Die Api-Jugend setzt in Bewegung ...

... und betet für ...

sonntags ... ein gutes **Miteinander der Apis aller Generationen**, bei dem Kinder und Jugendliche den nötigen Freiraum bekommen und die Älteren für sie zu guten, ehrbaren Vorbildern im Glauben und Leben werden.

montags ... die vielen **Kinder- und Jugendmitarbeiter**, die sich jede Woche für die Gruppen und Kreise einsetzen, dass sie sich von Jesu Liebe motiviert gerne von ihm einsetzen lassen.

dienstags ... die verschiedenen **landesweiten Veranstaltungen** (Api-Landesjugendtreffen, Freizeiten, Camps, Schulung "Wir machen dich fit", Api-Minibibelschule), dass sich immer genügend Mitarbeiter finden und von diesen Veranstaltungen entscheidende Impulse für die Teilnehmer und für die Api-Jugend vor Ort ausgehen.

mittwochs ... die **Landesreferenten** der Api-Jugend (Esther Knauf, Stefan Kuhn, Johannes Kuhn), dass sie persönlich nah bei Jesus bleiben und von ihm her sehen, was für die Api-Jugend dran ist.

donnerstags ... die Kinder, Teens und Jugendliche aus unseren Gruppen und Kreisen, dass sie gerne **Freunde einladen** und selbst Jesus immer mehr lieben und ihm von ganzem Herzen nachfolgen.

freitags ... die **finanzielle Situation** der Api-Jugend, dass sich viele bewegen lassen, diese Arbeit zu unterstützen und damit mehr Begleitung für die junge Generation ermöglichen.

samstags ... die Kinder, Teens und Jugendlichen aus unseren Gruppen und Kreisen, dass sie mit **"Herz und Hand"** Jesu Liebe sichtbar und spürbar in ihrem Ort weitergeben, Herausforderungen sehen und mutig Schritte auf andere zugehen.

Api-Jugend
Furtbachstr. 16, 70178 Stuttgart
Tel 0711 9600 10
info@api-jugend.de
www.api-jugend.de

Kto 292 292 8
BW Bank Stuttgart
BLZ 600 501 01
Stichwort: Api-Jugend