

# Sorgen kann man teilen

**TELEFONSEELSORGE** Beratung in schweren Lebenslagen. 17 000 Anrufe im vergangenen Jahr

VON GUNHILD VESTNER

Es kann jeden treffen, denn Probleme und Krisen gehören zu unserem Leben. Meistens sind die Probleme überschaubar. Es kann etwas dauern, aber dann finden wir einen Weg, wie wir mit ihnen fertig werden können. Manchmal ist es anders; dann kommt vielleicht eins zum anderen. Der Problemberg wird größer und größer und wir verlieren den Überblick. Die Probleme erscheinen erdrückend und die Situation völlig verfahren.

In einer solchen Situation rufen viele Frauen und Männer die Telefonseelsorge an. Anonym, kompetent und rund um die Uhr begleiten die ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und -seelsorger junge und alte Menschen in schwierigen Lebenslagen. Im vergangenen Jahr haben über 17 000 Anrufe die Telefonseelsorge für den Kreis Recklinghausen erreicht, die zu über 9000 Seelsorge- und Beratungsgesprächen geführt haben.

Die meisten Anruferinnen und Anrufer suchen im Gespräch mit der Telefonseelsorgerin Entlastung. Sie wollen sich einmal alles von der Seele reden. Manchmal genügt es bereits, die Probleme erst einmal in Worte zu fassen und sie verlieren allein dadurch schon etwas von ihrem Schrecken. Die Telefonseelsorgerin schenkt ihnen Zeit, Aufmerksamkeit und Respekt. In dieser wohlwollenden Atmosphäre wird es leichter, wieder den tragenden Boden unter den Füßen zu spüren.

Viele Anrufer wollen gezielt eine andere Meinung hören. Es geht dann häufig um Partnerschaftsprobleme (14 Prozent der Anrufe) oder um Familienkonflikte (elf Prozent der Anrufe). Die Freunde oder die Familienangehörigen sind einfach selbst zu sehr betroffen, um mit Abstand die Situation beurteilen zu können. Im Austausch mit dem Telefonseelsorger entdecken die Ratsuchenden



In schweren Zeiten bietet die Telefonseelsorge kompetente Beratung.

FOTO: ALLIANCE

neue Perspektiven und gemeinsam werden erste Schritte zur Problemlösung entwickelt. Dabei helfen auch die umfangreichen Informationen über weitere Hilfsangebote im Kreis Recklinghausen. Der Telefonseelsorger informiert zum Beispiel über das Angebot von Beratungsstellen oder über Selbsthilfegruppen, die bei dem konkreten Problem weiterhelfen könnten. Er gibt Adressen und Telefonnummern weiter. Gemeinsam kann die Kontaktaufnahme mit der Beratungsstelle durchgesprochen werden. Den nächsten Schritt wird dann die Anruferin alleine tun; die Telefonseelsorge ist eben Hilfe zur Selbsthilfe.

Immer wieder rufen Menschen bei der Telefonseelsorge an, weil sie sich Sorgen um einen anderen machen; zum Beispiel sorgt sich eine Jugendliche um ihre Freundin. Sie vermutet, dass sie sich selbst verletzt. Oder eine ältere Frau ruft an, weil sie sich Sorgen um ein Kind in der Nachbarschaft macht. Es wirkt zunehmend depressiv auf sie. Ein Lehrer bekommt suizidale Äußerungen bei einem Schüler mit. Er fragt sich, ob er den Schüler direkt ansprechen soll. Gemeinsam mit dem Telefonseelsorger können die Wahrnehmungen und Gedanken sortiert und überprüft werden.

Handlungsmöglichkeiten werden durchgespielt und schließlich erste Schritte entworfen. Die Telefonseelsorge kann so den Helfern helfen.

Manchmal rufen Menschen in einer akuten Krise bei der Telefonseelsorge an. Eine Panikattacke zieht ihnen den Boden unter den Füßen weg oder der Druck, sich selbst zu verletzen, wird übermächtig. Immer wieder geht es auch um die quälenden Gedanken an Selbsttötung. Die Telefonseelsorgerin geht dann direkt auf die große Not der Anrufenden ein. Gezielte Gesprächsstrategien helfen die Spannung der Panikattacke oder den Druck zur Selbstverletzung abzubauen. Die Gedanken an Selbsttötung werden fast immer von Gefühlen der eigenen Wertlosigkeit begleitet. Wenn der Anrufer erlebt, dass er von der Telefonseelsorgerin sehr ernst genommen und akzeptiert wird, dann kann auch der Druck zur suizidalen Handlung nachlassen und andere Möglichkeiten wieder in den Blick kommen. Manchmal ist die Telefonseelsorge auf diese Weise ein wichtiger Draht zum Leben.

Die Gespräche, bei denen es um die Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen geht, haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Fast in jedem vierten Gespräch ging es um das Leiden unter psychischen Erkrankungen. Meistens sprachen die Anruferinnen und Anrufer von ihrem Leiden unter Depressionen. Betroffene, aber auch Angehörige suchten bei der Telefonseelsorge Entlastung und Unterstützung. Eine alte Dame dankte der Telefonseelsorgerin mit den Worten: „Weil ich bei Ihnen anrufen kann, muss ich nicht so oft in die Psychiatrie.“ So kann Telefonseelsorge eine Hilfe zur Stabilisierung im Alltag sein.

Seit 2008 gehört die Chatberatung auch zum Angebot der Telefonseelsorge. 2012 wurden über 1000 Chatberatungen durchgeführt. Über den Chat werden jün-

gere Menschen erreicht. Meist sind es junge Frauen, die sich über das Internet an die Telefonseelsorge wenden. Die größere Anonymität ermöglicht den Ratsuchenden noch größere Offenheit. Daher kommen im Chat die schambesetzten Themen, wie sexueller Missbrauch und Suizidgedanken, schneller und häufiger zur Sprache.

Um den Herausforderungen am Telefon und im Chat gewachsen zu sein, werden die ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger sorgfältig ausgebildet und auf ihren Einsatz vorbereitet. In der Ausbildung geht es um die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, um eine Einführung in die Methoden des helfenden Gesprächs und um Supervision. Die Ausbildung umfasst 250 Unterrichtsstunden. An die Ausbildung schließt sich die regelmäßig stattfindende Weiterbildung an.

Die Arbeit der ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger ist unbezahlbar, aber nicht umsonst. Die evangelische und die katholische Kirche finanzieren mit ihren Kirchensteuern diese wichtige Aufgabe. Wachsenden Aufgaben steht aber eine sinkende Finanzkraft der beiden Kirchen gegenüber. Daher ist die Telefonseelsorge zunehmend auf Spenden angewiesen. Der Förderverein, der 1995 gegründet wurde, unterstützt die Arbeit der Telefonseelsorge unter anderem mit kreativen Benefizaktionen.

■ Weitere Informationen zur Arbeit der Telefonseelsorge und zum Förderverein erhalten Sie unter [www.telefonseelsorge-re.de](http://www.telefonseelsorge-re.de). Die Telefonseelsorge ist erreichbar unter den Rufnummern (08 00) 1 11 01 11 und (08 00) 1 11 02 22.



Pfarrerin Gunhild Vestner ist Leiterin der Telefonseelsorge Recklinghausen. FOTO: ULRICH KAMIEN

