

...also ist Liebe eine Waffe gegen die Hilflosigkeit
 Franz Kafka, Briefe an Milena

Empathie

Jahresbericht der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. für das Jahr 2015

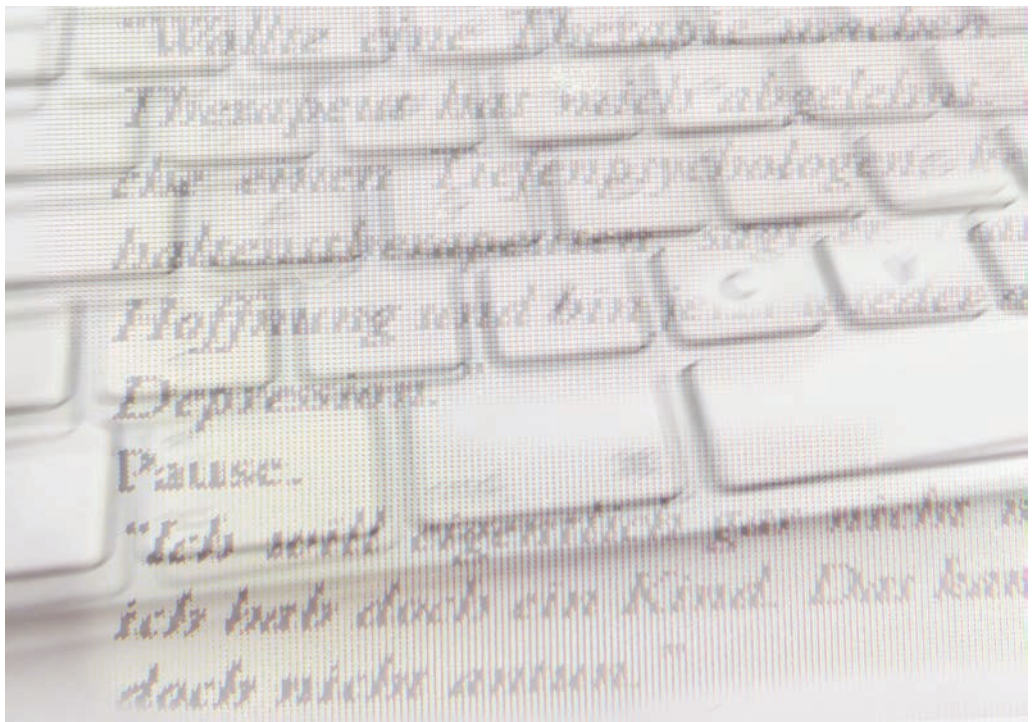
Vom Wesen der Hilflosigkeit

Vor einem Jahr ungefähr hörte unsere Tochter von einem kleinen Kater, der völlig verwahrlost in eine Tierarztpraxis gebracht worden war und jetzt dringend ein Heim brauchte. Mit viel List und Tücke überwand sie die Katzenabneigung ihrer Mutter. Die befürchteten Katzenhaarallergien anderer Familienmitglieder wurden freundlich ignoriert, und Tage später tobte ein ausgesprochen lebenslustiges kleines Katzentier zur Freude aller durch das Haus.

Bald darauf war es mit der Sicherheit für die Vögel im Garten vorbei – der junge Kater sauste jedem Vogel hinterher; zum Glück ohne Erfolg. Eines Tages kam ich nach Hause und fand eine kleine Versammlung im Garten vor. Von ziemlich hoch oben in einer großen Birke maunzte es kläglich herab. Das Katzenjunge musste schon länger da oben gegessen haben – mühsam krallte es sich an den Ästen fest, rutschte immer wieder ab und kam weder vor noch zurück. Alles Rufen und Locken half nichts – es saß fest. Schnell war die große Leiter geholt und einer unserer älteren Söhne eilte dem Tier zu Hilfe. Fünf Minuten später hatte sich der kleine Kater friedlich im Arm eines der Kinder zusammengerollt und schlief. Schön, wenn Rettung so schnell geschieht.

Wenn Katzen jammern, kann man das ziemlich weit hören. Katzen schämen sich überhaupt nicht, laut zu jammern, wenn sie Hilfe brauchen- auch wenn sie dann, wenn Rettung naht, heftig kratzen können.

Hilflosigkeit gehört zu den unangenehmsten Gefühlen, in die wir geraten können. Das kann ganz plötzlich geschehen – nach einem Unfall oder dem



unerwarteten Tod eines Angehörigen, oder sie zeigt sich nach vielen Ankündigungen und bleibt dennoch unerwartet. Im Alter kommt die Hilflosigkeit lange vorhersehbar auf uns zu und lässt sich nicht aufhalten.

Wer hilflos ist, wird sich fühlen wie die Katze auf dem Baum. Es ist anstrengend. Es zermürbt, hilflos zu sein. Es lässt einen jammern. Es scheint völlig unklar, in welche Richtung es weiter gehen könnte. Nach vorne zu gehen, erscheint unmöglich und mit einer Anstrengung verbunden, die über die Kräfte geht. Zurück geht es auch nicht – der Weg ist versperrt.

Menschen können aus den unterschiedlichsten Gründen hilflos werden

und niemandem von uns bleiben diese Zustände erspart. Am schlimmsten wird es uns treffen, wenn wir aufs Sterben zugehen. Nichts wird diesen Prozess aufhalten, kein Verhandeln und kein Handeln wird ihn stoppen können. Bis dahin können wir schon in vielen anderen Situationen üben, wie das ist, hilflos zu sein, und lernen, mit dem Gefühl gut umzugehen.



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.



Die Hilflosigkeit rahmt das Leben ein. Auch als Baby sind wir vollkommen hilflos. Kein Lebewesen auf der Welt ist als Neugeborenes ähnlich unfähig wie ein Mensch. Damals haben wir das nicht gemerkt. Wir konnten uns nicht hilflos fühlen, weil wir als Neugeborene gar nichts anderes wussten, als dass die Welt dazu da ist, uns mit allem zu versorgen, was wir brauchen. Nahrung, Schutz vor der Witterung, Wärme, Liebe, Sicherheit stehen uns zu; und tausend Gelegenheiten zu lernen und sich aneinander zu freuen. Leider verlernen wir das im Lauf des Lebens mehr oder weniger schnell. Dafür machen wir Bekanntschaft mit der Hilflosigkeit. Mit Nichts-machen-können. Mit Keinemittel-haben. Mit Ohnmacht. Mit Unsicherheit. Wenige Menschen bewahren sich die allen Menschen mitgegebene ursprüngliche Unbekümmertheit und das Vertrauen ins Leben. Sie bleiben ein Leben lang mit einer inneren Kraft verbunden, die sie resilient macht und Krisen gut überleben lässt. Ihnen kann Hilflosigkeit weniger anhaben – sie finden deshalb auch dann noch Lösungen, wenn andere längst aufgegeben haben. Sie behalten einen klaren Kopf, wo andere längst panisch agieren. Aber auch sie werden im Sterben der Hilflosigkeit begegnen. Man könnte also sagen: Die Hilflosigkeit ist eine Vorbotin des Todes. Sie ist ein wichtiges, ein essentielles Gefühl. Wenn sie eine Aufgabe hat, welche ist das dann?

2

Schon als Kinder lernen wir alle die Situationen zu hassen, in denen wir mit den eigenen Möglichkeiten keine Lösungen finden können.

Hungrig im Gitterbett zu liegen und trotz allen Schreiens keine Hilfe zu bekommen – das zermürbt. Nicht schnell genug zu sein, immer die Letzte zu sein bei der Auswahl für Mannschaftsspiele; einer Lehrerin ausgeliefert zu sein, die immer die anderen Kinder bevorzugt, solche Erfahrungen machen wir alle irgendwann und verabscheuen sie. Hilflosigkeit wird oft als Ungerechtigkeit erlebt oder zeigt sich in Verbindung damit. Nicht wenige Kinder finden niemals sicher heraus, ob sie ihren Eltern eine Freude oder eine Last sind. Sie bleiben immer ein wenig hilflos, was Beziehungen angeht, und im schlimmsten Fall werden sie als Erwachsene bitter sein und jeden anderen weit genug weg halten, damit nur ja keine Beziehung mehr so nah wird, dass sie Schmerzen auslösen könnte. Nach einiger Zeit hat man ja vergessen, dass man sich eigentlich nur selber vor neuer Hilflosigkeit schützen wollte, und fängt an, ganz grundsätzlich alle Menschen ziemlich unmöglich zu finden, ohne je die Hoffnung nach der alles rettenden großen Liebe aufzugeben.

Als Jugendliche erleben wir Trennungen, später gibt es immer wieder mal ein Scheitern im Beruf oder in wichtigen Beziehungen und dann die Erfahrung: ich kann es nicht so hinbiegen, wie es

gut wäre. Es gelingt mir einfach nicht! Am Schlimmsten und gleichzeitig am Häufigsten ist für viele Menschen die Hilflosigkeit den eigenen Gedanken und Gefühlen gegenüber. Nicht gegen die eigenen Ängste anzukommen, nicht endlich einen Verlust in sich integrieren zu können oder eine Niederlage hinter sich zu lassen – solcherlei Dinge in unserem Denken rauben unglaublich viel Energie und machen vielleicht hilfloser als alles andere. Die unfassbare Heftigkeit mancher Racheaktionen ist nichts als die verspätete Rückzahlung erlittener Hilflosigkeit und Ohnmacht. Nicht angenommene Hilflosigkeit macht bitter. Bittere, zynische Menschen sehen nur noch sich und die erlittene Ungerechtigkeit. Sie stecken endgültig fest in der Verurteilung des Lebens und der Umgebung. Mit Bitterkeit zu leben, heißt, das Leben endgültig zu verpassen.

Die Frage nach der Bedeutung der Hilflosigkeit als Vorbotin des Todes könnte so beantwortet werden, dass ich sage: „Ja. Die Hilflosigkeit ist schrecklich. Lasst uns alles tun, sie zu überwinden.“ Man könnte leicht auf diesen Zug aufspringen und genug Menschen tun das ja auch. Aber es führt zu nichts. Niemand kann den Tod oder die Hilflosigkeit ausmerzen. Hier muss jeder Mensch selbst antworten. Meine Antwort lautet so: Weder der Tod noch die Hilflosigkeit werden sich meiner wegen abschaffen. Da weder der Tod noch die Hilflosigkeit irgendeine Bewegung hin zu mir machen würden, damit ich es leichter habe, bleibt mir nur eines übrig. Ich muss mich selber bewegen. Das ist hart. Auch wenn sich irgendwo in meinem Hinterkopf dennoch die Hoffnung findet, dass in meinem speziellen Fall das Schicksal ein Einsehen haben und mir die Hilflosigkeit ersparen wird. Ich weiß ja, da belüge ich mich selbst. Mich also notgedrungen selber bewegen: Mich mit der Hilflosigkeit anfreunden. Mir damit auch den Tod zum Ratgeber nehmen, wie es die Weisen uns seit Jahrhunderten predigen. Die Hilflosigkeit ist eines der Tore zu den Wundern in unserem Leben. Sie ist die ziemlich enge Tür zur Hingabe und für manche auch zum Glauben. Wenn wir in Hilflosigkeit landen, reagieren viele von uns erst grantig, jammernd, anklagend, verschreckt. Man kann das schön sehen, wenn am Bahnhof oder Flughafen eine heftige Verspä-

tung angesagt wird. Wenn die Hilfslosigkeit groß ist und lang genug andauert, gelingt es manchen Menschen, aber bei weitem nicht allen, ihre Situation anzunehmen, wie sie ist. Manchmal geschieht das von einem Moment zum anderen, manchmal ist es ein eher langsamer Prozess. Sobald jemand sich einverstanden zeigt, geschieht jedoch immer ein radikaler Perspektivwechsel. Das Einverständnis mit der Hilfslosigkeit öffnet den Blick ganz neu, fokussiert auf das Eigentliche und eröffnet paradoxerweise viele neue Möglichkeiten.

Einverstanden zu sein mit dem, was ist, bringt uns ins Jetzt, es lässt uns die Schreckensphantasien über die Zukunft hinter uns lassen und auch den Schmerz über die Vergangenheit, in der uns zugeetzt wurde. Insofern ist diese Hingabe an das, was wirklich ist, so etwas wie eine Hochzeit mit dem gegenwärtigen Moment. Es braucht ein ganzes Ja, dann wird die Kraft freigesetzt, die vorher im Hadern gebunden war.

Das Wunder geschieht, weil wir jetzt sehen können, was wirklich da ist.

Vielleicht ist es der liebende Mensch an meiner Seite. Vielleicht ist es eine Möglichkeit, trotz der Einschränkungen ein erfülltes Leben zu haben. Vielleicht ist es die Erfahrung der Freiheit. Vielleicht ist es eine Erfahrung von Fülle. Viele Menschen, die mit den Folgen schwerer Unfälle leben, berichten über genau solche Erfahrungen. Manche kommen in der Annahme des Zustandes der Hilfslosigkeit, im Loslassen der eigenen Anstrengungen zu einer Erfahrung mit Gott. Selbst solche, die vorher eher agnostisch unterwegs waren, entdecken genau an dieser Stelle in ihrem Leben, dass sie getragen sind und finden endlich zur Ruhe. Man könnte das Bild vom Katzenjungen am Anfang dieses Textes hernehmen und sagen: Gott glauben lernen wie ein kleines Kätzchen. Aufrecht gehen und tun und machen, so lang es geht – aber in der Hilfslosigkeit sich wie ein junges Kätzchen von der Mutter – von Gott tragen lassen.

Insofern ist die Hilfslosigkeit tatsächlich ein essentielles Gefühl. Ihre Aufgabe im Konzert der Gefühle ist, zu helfen, das Vertrauen zu finden, was wir im Sterben brauchen werden. Wenn wir lernen, die Hilfslosigkeiten in unserem Leben gut zu nutzen, werden wir in der Lage sein mit weniger Hadern, Jammern und Ausblenden zu sterben. Dann wird uns viel-



leicht und hoffentlich geschenkt, wach, offen und bewusst ans Sterben hin zu gehen und die Zeit des endgültigen Abschiednehmens noch einmal als eine Zeit voller Leben und voller Möglichkeiten zu erleben, der Liebe Ausdruck zu geben.

In der TelefonSeelsorge reden wir sehr viel mit Menschen, die sich gerade hilflos fühlen, die hadern, jammern, weg wollen oder hoffen, dass die Welt sich ihren doch sehr berechtigten Erwartungen entsprechend ändern möge. Dabei machen wir die Erfahrung, dass es überhaupt niemals gelingt, jemandem zum Annehmen des Leids und der Hilfslosigkeit zu überreden. Wer einmal in seiner bitteren Hilfslosigkeit festsitzt, erlebt unweigerlich und ununterbrochen Beweise, dass niemand ihm hilft, niemand ihn heilt, niemand in der Lage ist, Trost zu spenden.

Das Einzige, was uns bleibt, ist nichts zu tun als zu hoffen, dass unsere eigene Haltung, in der wir die Hilfslosigkeit eher willkommen heißen, zu den Anrufenden überspringt als Ruhe, als Möglichkeit zu vertrauen, als eine Einladung. Es braucht viel Mitgefühl, einen hilflosen Menschen, der gerade so wütend mit seinem ungerechten Schicksal kämpft, stehen zu lassen, ihm Raum zu geben für die Wut und die Verzweiflung. Wir versuchen das zu üben, indem wir uns unsere eigene Hilfslosigkeit immer wieder gut anschauen und diese Haltung Schritt für Schritt üben.

Wer zu diesen Fragen mehr lesen möchte, könnte das auch einmal bei Luther tun. Einer seiner tröstlichsten und psychologisch außerordentlich wertvollen Texte ist der „Sermon von der Bereitung zum guten Sterben“ der im Internet leicht zu finden ist.

K.J.

Eine Mitarbeiterin schreibt:

Wenn ich beim Chat nicht mehr weiter weiß

Wie am Telefon gibt es auch beim Chatting immer wieder den Moment, wo ich nicht mehr weiter weiß. Immer dann, wenn es um ganz große Not, um Schicksalsschläge oder Suizid geht.

Da ist zum Beispiel die 20jährige, die eine entsetzliche Angst hat, ein Studium oder eine Ausbildung anzufangen, Angst vor dem ganzen Leben, das vor ihr liegt, vor jedem Moment, der noch kommt. Es ist zu viel, sie kann das alles nicht. Sie sieht nur den einen Ausweg: sich dem allem entziehen. Das heißt, das Leben beenden.

Das hat sie jetzt geschrieben, das steht vor mir, schwarz auf weiß, und jetzt muss ich antworten... Was kann ich ihr Tröstliches sagen bzw. schreiben? Sie

wartet auf eine Reaktion. Ich möchte empathisch sein und schreibe, dass sie verzweifelt ist und keinen Ausweg sieht. Aber nein, das geht nicht, das hat sie ja gerade selbst gesagt, das sind ja genau ihre eigenen Worte... Ich lösche es, bevor es abgeschickt wird.

Ich starre auf den Bildschirm und sehe dort die Sekunden und Minuten ticken. Ich habe das Gefühl, ich muss jetzt auf der Stelle etwas finden, was ihr Hoffnung gibt oder wenigstens Erleichterung, oder ihr einen neuen Blickwinkel aufzeigt. Aber ich finde nichts und fühle mich total hilflos.

Erst einmal tief durchatmen. Dann fällt mir ein: „authentisch sein“. Also schreibe ich: „Ich denke die ganze Zeit über Ihre Situation nach und muss erst einmal tief durchatmen.“ Jetzt geht es mir besser, ich hab mir Zeit verschafft. Zeitdruck und Hilflosigkeit gehören zusammen. Dann ist plötzlich etwas in meinem Kopf, was ich in der TelefonSeelsorge in verschiedener Form immer wieder gehört habe, etwas wie: „Einfach nur da sein, dem andern und seiner Not Raum geben – sonst nichts. Für die Dauer des Chats ganz für dieses Mädchen da sein, das ist alles“... Es ist kein Gedanke, eher ein Gefühl. Ein beruhigendes Gefühl. Ja, das kann ich.

Ich schreibe der jungen Frau, dass es gut ist, dass sie in den Chat gekommen ist, um über ihre Angst zu sprechen. Sie schreibt sofort zurück, und von da an geht alles ganz einfach. Ich brauche gar nicht viel zu sagen. Immer wieder spricht sie von ihrer Angst, auch von den Erwartungen der Eltern, dem Unverständnis der Freunde. Ich hab das Gefühl, dass da eine gewisse Nähe zwischen uns entstanden ist, eine Atmosphäre, wo alles gesagt werden kann. Als die Zeit fast vorbei ist, weise ich sie noch auf die Möglichkeit des Anrufens bei der TelefonSeelsorge hin. Sie antwortet, dass es ihr ganz große Angst mache, mit jemand über diese Dinge zu sprechen, aber chatten, das könne sie. Das akzeptiere ich, und wir verabschieden uns.

Meine anfängliche Hilflosigkeit hat es mir schwer gemacht. Ich muss mir immer wieder sagen: Ich muss nichts Außergewöhnliches leisten, keine Super-Ideen haben. Nur da sein und das aushalten, was die Ratsuchenden berichten und was sie selbst erleiden.

B.C.

Das Jahr im Überblick

Im Wesentlichen ähneln sich die Jahre in der Telefonseelsorge natürlich immer sehr. Die Hauptsache, unsere Beratungsarbeit am Telefon, per Mail und im Chat läuft ganz gleichmäßig weiter. Alles andere muss sich darum herum organisieren. Die wichtigste Regel für uns lautet: Das Telefon ist durchgehend besetzt – wir sind rund um die Uhr für unsere Anrufenden da. Alles andere – die Fortbildungen, die Supervisionen, die Vortragsabende und andere Veranstaltungen – müssen sich darum herum gruppieren.

Im Zentrum der Arbeit für die Hauptamtlichen steht dabei immer die Aufgabe, unsere Ehrenamtlichen so gut als irgend möglich für ihre Aufgaben auszubilden und ihnen für die Dienste jede uns mögliche Unterstützung zu geben.

Es ist eher die Gleichmäßigkeit, die uns ausmacht, als aufregende äußere Ereignisse. Vielleicht ist es gerade diese Verlässlichkeit in den Abläufen, die mehr über uns aussagt, als wenn wir viele besondere Events zu verzeichnen hätten.

Traditionell beginnen wir in jedem Jahr im Januar eine Ausbildungsgruppe, die sich einmal in der Woche für 2,5 Stunden trifft, und zusätzlich drei Mal im Jahr für ein Wochenende. Im ersten Jahr werden die Grundlagen der Beratung vermittelt. Im Mittelpunkt steht dabei die Erfahrung mit der eigenen Person, mit den inneren Spannungen, den Ängsten, mit der Abwehr gegen unangenehme Gefühle und der Wirkung des eigenen Inneren auf unsere Kommunikation. Die Regelmäßigkeit der Gruppentreffen und die verlässliche Begleitung durch zwei Hauptamtliche geben dabei einen wichtigen Rahmen. Es entsteht ein verlässlicher Raum, in dem viel nachgedacht, erlebt und gefühlt werden kann. Nach etwas mehr als einem Jahr werden die neuen Mitarbeitenden in einem Festgottesdienst für ihren Dienst eingeseget und in einem anschließenden Fest in den Kreis der Mitarbeitenden aufgenommen. 2015 konnten wir 10 neue Mitarbeitende in den Dienst einführen, und 13 neue Männer und

Frauen begannen mit der Ausbildungsgruppe.

Alle aktiven Ehrenamtlichen treffen sich alle drei Wochen zur Supervision. Wir haben zur Zeit 11 laufende Supervisionsgruppen für unsere etwa 120 Mitarbeitenden. Drei externe Fachkräfte unterstützen uns Hauptamtliche bei der Supervision. Die Ausbildungsgruppe trifft sich im zweiten Jahr alle zwei Wochen. Dabei wird die Beratungstechnik weiter verfeinert und viele inhaltliche Themen vertieft.

Zusammen sind das über 160 Treffen in Gruppen, die wir 2015 abgehalten haben. Für die gesamte Stelle sind das mindestens 360 Stunden an Supervision, die bei uns stattfinden – und da sind nicht die Teamwochenenden eingerechnet – jedes Team trifft sich ein Mal im Jahr für zwei Tage zu einem Wochenende, an dem Zeit sein soll, sich wichtigen Themen einmal intensiv zuzuwenden. Diese Wochenenden finden meist in Tagungshäusern in der Region statt; die meisten Gruppen übernachteten dort auch. Eine Gruppe machte letztes Jahr einen etwas anderen Teamtag: sie traf sich im Schönbuch für einen Meditationstag im Freien und verbrachte auch einen großen Teil der Nacht draußen. Bis auf die Mückenplage in der Nacht war es ein großartiges Erlebnis!

2015 hatten wir – wie in jedem Jahr – eine ganze Reihe allgemeiner Fortbildungsabende. Dieses mal gab es sehr unterschiedliche Themen. Martina Rudolph-Zeller bot zwei Abende zum Thema „Übertragung“ an. Das Phänomen der Übertragung spielt in der Beratungsarbeit eine große Rolle. Es ist oft nicht leicht, die „Übertragungen“ zu entschlüsseln. Hier waren die Fortbildungen eine große Hilfe. Einen weiteren Abend gestaltete Martina Rudolph-Zeller mit einem unserer Supervisoren. Guido Ingendaay, der auch Lehrer für Alexander-Technik und ein ehemaliger Schauspieler ist, half über Körperübungen dieses Mal noch auf andere Weise aufzuzeigen, wie in der Beratung der ganze Körper auf das Gehörte reagiert, wie wir ei-

gene Widerstände und die Reaktionen auf die Gefühle der Anrufenden noch besser verstehen können.

Unsere junge Kollegin Delie Schäufole gab eine Einführung zum Thema Achtsamkeit, die von den Ehrenamtlichen gerne aufgenommen wurde. Als zusätzliches Angebot lädt Delie Schäufole hin und wieder auch zu Singabenden und zu entspannendem Yoga ein. Unsere Ehrenamtlichen nehmen diese Angebote „außer der Reihe“ gerne an.

Mit Prälat i.R. Wille gab es zwei längere Workshops rund um den Gottesdienst. Anhand der Gottesdienstordnung erklärte unser Vereinsvorsitzender den zahlreich erschienenen Ehrenamtlichen die einzelnen Teile der Liturgie. Woher kommt eigentlich die Lesung aus den Psalmen? Wer legt die Schriftlesungen und den Predigt fest? Was ist die Bedeutung der verschiedenen Gebete im Gottesdienst? Was ist die Bedeutung des Segens?

In einem der Workshops erarbeitete die Gruppe eine eigene Liturgie für die feierliche Einführung und Einsegnung der jeweils neuen Mitarbeitenden in ihre Aufgabe, die wir im März 2016 erstmals verwendet haben. Mehrere schon länger aktive Ehrenamtliche und auch einige der Neuen waren an der Liturgie beteiligt.

Im Frühjahr konnten wir für einen kurzen Besuch auch den Oberbürgermeister von Stuttgart, Herrn Kuhn, begrüßen. Etwa 20 Ehrenamtliche berichteten über ihre Arbeit und wie sie den Dienst erleben. Herr Kuhn war sehr interessiert und betonte am Ende des Gesprächs, dass die TelefonSeelsorge wahrscheinlich an manchen Stellen viel früher und intensiver etwas über die Stimmung in der Stadt erfährt und Nöte noch einmal anders und vielleicht tiefer hört, als es die Mitarbeitenden der Stadt tun könnten. Hier lobte er die wichtige Funktion der „TS“, den Menschen grade dann zur Verfügung zu stehen, wenn Scham oder Hilflosigkeit Menschen daran hindert, sich an öffentliche Stellen zu wenden. Lange sprachen wir auch über die psychosoziale Versorgung der Menschen (die in Stuttgart eigentlich vergleichsweise großartig ist) und darüber, dass viele eigentlich Therapiebedürftige nur ganz wenig Unterstützung bekommen.



Lyrikabend mit Gedichten für die Mitglieder unseres Förderkreises

Einmal waren wir beim „Stuttgarter Marktplatz“. Das ist eine Veranstaltung, bei der sich Firmen und Nichtregierungsorganisationen treffen. Es entsteht ein reger „Tauschhandel“. Die „NGOs“ bekommen eine Leistung von einer Firma und die Firmen bekommen etwas zurück.

So konnten wir für ein Seminar für Firmenmitarbeiter von der Firma KPMG das riesige Geschenk erhalten, dass wir nachts die Parkplätze in der Tiefgarage nutzen dürfen. Das nützt uns sehr! Und die Firma „Türenmann“ schenkte uns, dass erfahrene Lehrlinge mit einem Meister anrückten und unsere Schallschutztüren und andere Türen in den Büroräumen richteten.

Es gab auch einen Austausch mit einer anderen Nichtregierungsorganisation: zwei junge Männer vom Verein „Antihelden“ kamen zu uns und machten einen Abend zur Beratung von Jungs. Wir kamen dann für eine Beratung über Onlineberatung ins Team der Aktion.

Im Herbst gab es eine bundesweite Aktion „Leitung in die Leitung“, mit der eine Reihe von Veranstaltungen zum sechzigjährigen Jubiläum der TelefonSeelsorge in Deutschland ihren Auftakt fanden. Dazu besuchte uns der evangelische Landesbischof July in unserer Geschäftsstelle. (Lesen Sie dazu den Bericht des Pressesprechers des Landesbischofs in diesem Heft).

Am 2. Mai 2015 wurde unsere Stelle 55 Jahre alt. Wir haben dieses Jubiläum im Herbst mit einer kleinen Feier in der Kirche im Alten Schloß gewürdigt. Es gab neben einem Grußwort des Vorsitzenden auch eine Rede des Leiters des Sozialamtes der Stadt Stuttgart, Herrn Spatz, der auf die lange und gute Beziehung zur Stadt hinwies. Es war wichtig für unsere Ehrenamtlichen, auch einmal aus so berufenem Munde zu hören, wie wichtig ihr Dienst für Stuttgart und die Region ist.

Wie jedes Jahr endete der Veranstaltungsreigen mit einer Jahresvollversammlung aller Mitarbeitenden, an die sich dieses Jahr zum ersten Mal ein kleines Fest anschloss. Wie immer hatten die Ehrenamtlichen für ein großartiges Buffet gesorgt, so dass es auch kulinarisch ein Genuss wurde.

Schwer war uns, dass wir 2015 weit hinter den an uns gestellten Erwartungen zurückblieben, was die Spendeneingänge betraf. Obwohl unser Team für die Öffentlichkeitsarbeit wieder viel unterwegs war in Gemeinden und zu Vorträgen, gelang es uns nicht, ausreichend finanzielle Unterstützung für unsere Arbeit einzuwerben. Die Resonanz bei den Veranstaltungen war immer sehr gut. Oft hören wir: „Dass ihre Arbeit so vielfältig und wichtig ist, das hätten wir nicht gedacht. Und auch nicht, dass die Ehrenamtlichen so viel können und leisten“.

Engagement, das Sinn macht

Eine Pressemitteilung der Landeskirche



Landesbischof July besucht die TelefonSeelsorge

„TelefonSeelsorge. Guten Tag.“

Schweigen.

„Hallo.“

Längeres Schweigen.

„Mir geht's grad nicht gut.“

„Erzählen Sie doch mal.“

Wieder Schweigen.

„Ich bin eigentlich chronisch krank“,

sagt dann jemand stockend.

„Wollte eine Therapie machen. Aber der Therapeut hat mich abgelehnt. Ich brauche einen Tiefenpsychologen, keinen Verhaltenstherapeuten, sagt er. Hatte so viel Hoffnung und bin jetzt wieder drin in der Depression.“

Pause.

„Ich will eigentlich gar nicht mehr. Aber ich hab doch ein Kind. Das kann ich dem doch nicht antun.“

6 So wie dieses oder ähnlich beginnen viele Gespräche, die bei der TelefonSeel-

sorge Stuttgart ankommen. Sie ist eine von über hundert TelefonSeelsorgen in der Bundesrepublik. Und eine der großen. Wer aus dem mittleren Neckarraum – aus Stuttgart und den Landkreisen Böblingen, Esslingen, Göppingen, Ludwigsburg, dem Rems-Murr-Kreis und aus Teilen des Lankreises Calw die 0800 - 111 0 111 wählt, kann dort jemand finden, der ihm zuhört, mitfühlt und mitdenkt. Rund um die Uhr. Tag für Tag. Gebührenfrei, vertraulich und anonym.

Jetzt hat der württembergische Landesbischof Dr. h.c. Frank Otfried July die 120 ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besucht, die allein im vergangenen Jahr in bald 15.000 Stunden Beratungsarbeit mehr als 26.000 Gespräche geführt haben. *„Ich habe einen riesigen Respekt vor Ihrer Arbeit und danke Ihnen sehr für Ihre Zeit, Kraft, Expertise und Empathie, die Sie hier einbringen.“* Die TelefonSeelsorge bietet das niedrigschwelligste basispsychiatrische Angebot, das es bundesweit gebe. *„Sie sind da, auch wenn der Therapeut im Urlaub*

und der Psychiater im Wochenende ist und die nächste Klinik keine psychiatrische Notaufnahme besitzt. Sie hören Menschen in Not zu und stehen auch als Seelsorgerinnen und Seelsorger bei Glaubensfragen zur Verfügung. Beides ist unverzichtbar“, so der Landesbischof.

Es sind ehemalige Lehrerinnen, Techniker, Bankerinnen, Psychiatriepfleger und Krankenschwestern, Menschen, die noch mitten im Berufsleben stehen, aber auch Pensionäre und Rentnerinnen, die in der TelefonSeelsorge zum Hörer greifen, chatten oder Mails beantworten. Sie alle haben eine anspruchsvolle zweijährige Ausbildung durchlaufen und sich für mindestens drei Jahre dienstverpflichtet. Auch regelmäßige Supervision ist für sie obligatorisch. Jeder von ihnen leistet 15 Stunden Dienst im Monat und ist Jahr für Jahr bei mindestens zehn Nachtschichten im Einsatz. Das alles unentgeltlich. Wo liegt da der persönliche Benefit? *„Es ist vor allem die Möglichkeit, sehr nahe am Menschen zu sein und zu spüren, dass mein Engagement Sinn macht“,* sagt Martina Rudolph-Zeller, die stellvertretende Leiterin der Stuttgarter TelefonSeelsorge. *„Und der starke Zusammenhalt, die sehr große Offenheit in der Gruppe, der persönliche und direkte Umgang miteinander sowie die Erfahrung, dass die Gemeinschaft trägt.“* Das hänge auch mit der Ausbildung zusammen, die einen sehr großen Selbsterfahrungsanteil habe.

Schon immer haben die Stuttgarter auf die Ausbildung der Ehrenamtlichen großen Wert gelegt und 1970 als erste TelefonSeelsorge in Deutschland einen hauptamtlichen Ausbilder eingestellt: Dr. Wilfried Weber. Dessen Konzept – das Stuttgarter Modell – wurde später im ganzen Bundesgebiet übernommen. Sein Werk *„Wege zum helfenden Gespräch – Gesprächspsychotherapie in der Praxis“* ist in mehrere Sprachen übersetzt und gilt als das offizielle Ausbildungsbuch für den internationalen Verband der TelefonSeelsorgen.

Seelische Probleme sind der häufigste Grund, weshalb sich Menschen bei der TelefonSeelsorge melden. Jeder fünfte Anrufer klagt über Einsamkeit. Beinahe ebenso viele Anruferinnen und Anrufer leiden an Depressionen. Bei anderen führen Ängste vor beruflicher und persönlicher Überforderung, vor Entscheidungen, vor einem Verlassen werden oder vor Krankheit dazu, das Gespräch zu suchen. Auch mit akuten Angstattacken werden die TelefonSeelsorger konfrontiert. Es melden sich Menschen in familiär belastenden Situationen, Opfer häuslicher Gewalt sowie Kinder und Jugendliche, die von sexuellem Missbrauch sprechen. Aber auch Täter. Voller Wut oder voller Schuldgefühle. Neun Prozent der Anrufer berichten von Selbstmordgedanken oder haben schon einen Suizidversuch unternommen. Dann gilt es gemeinsam auch jenseits des akuten Problems zu schauen, wo es Beziehungen gäbe, die Halt bieten könnten und Perspektiven für ein Weiterleben zu suchen. Ab und an ist ein Scherzanruf dabei, den die Seelsorger

Ich habe einen riesigen Respekt vor Ihrer Arbeit und danke Ihnen sehr für Ihre Zeit, Kraft, Expertise und Empathie, die Sie hier einbringen.

Landesbischof Frank Otfried July

meist humorvoll kontern, um die Leitung schnell wieder frei zu bekommen. Denn beide Telefonanschlüsse sind zu nahezu hundert Prozent ausgelastet. Manche rufen bis zu 20 Mal an, um einmal durchzukommen. Ob man schon einmal darüber nachgedacht hat, eine dritte Telefonleitung einzurichten? "Der Bedarf wäre da", sagt Martina Rudolph-Zeller. "Aber eigentlich bräuchten wir pro Leitung etwa 70 Ehrenamtliche, also dann insgesamt 210. Derzeit sind es 120."

Stephan Braun



Eine Mitarbeiterin schreibt über ihre Erfahrung mit

Hilflosigkeit in der Beratung

Hilflosigkeit wird bei mir durch verschiedene Situationen ausgelöst. Die schwierigste ist für mich, wenn ich es damit zu tun habe, dass die Anrufenden immer die Schuld für ihr Unglück bei den anderen Menschen suchen. Ich merke dann zunächst, wie Wut in mir aufsteigt, und diese Wut geht dann meist über in Hilflosigkeit.

Was hilft mir in dieser Situation?

Manchmal hilft, dass ich dem Gegenüber sage, wie hilflos ich bin, wenn er mir die Verantwortung dafür gibt, dass es ihm wieder besser gehen soll.

Das schafft in mir wieder Platz, und ich kann mich wieder mehr auf die Anrufenden einlassen. Das Gespräch wird wieder leichter und freier – was für beide gut ist.

Mir fällt in diesem Zusammenhang ein Gespräch ein, welches in diese Richtung ging. Die Anruferin war von allen Menschen, vor allem von den Ärzten und der Krankenkasse und dem gesellschaftlichen System, enttäuscht und fühlte sich völlig allein gelassen in ihren Krankheiten und Ängsten. Sie eröffnete das Gespräch auch mit den Worten: "Niemand will mir helfen, und ich will doch nur wieder gesund werden". Am Ende unseres Gesprächs bat sie mich dann, ich möge ihr doch noch was sagen, was sie aufbaut oder ihr hilft. Ich überlegte lange, was ich sagen bzw. ob ich etwas sagen soll, und ich habe das dann auch widerwillig getan. Prompt kam die Antwort: "Das hat mir jetzt aber nicht geholfen, und jetzt sind Sie sicher traurig, dass Sie mir auch nicht helfen können."

Damit war das Gespräch zu Ende und ich blieb hilflos und auch traurig zurück.

TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. Das Jahr 2015 in Zahlen

Am Telefon

Mitarbeitende und Dienste

Im Jahr 2015 machten 111 aktive Ehrenamtliche den 24-Stunden-Dienst an 365 Tagen im Jahr. Davon sind 92 Frauen und 19 Männer. Es sind 3 MitarbeiterInnen ausgeschieden: aus Altersgründen oder wegen Umzug. 9 neue MitarbeiterInnen konnten wir nach der Ausbildung bei einem schönen Fest in unseren Kreis aufnehmen. Viele MitarbeiterInnen sind schon viele Jahre dabei! Das freut uns und zeigt, wie positiv und sinnvoll das Ehrenamt, die Tätigkeit und die Gemeinschaft erlebt wird.

Gespräche

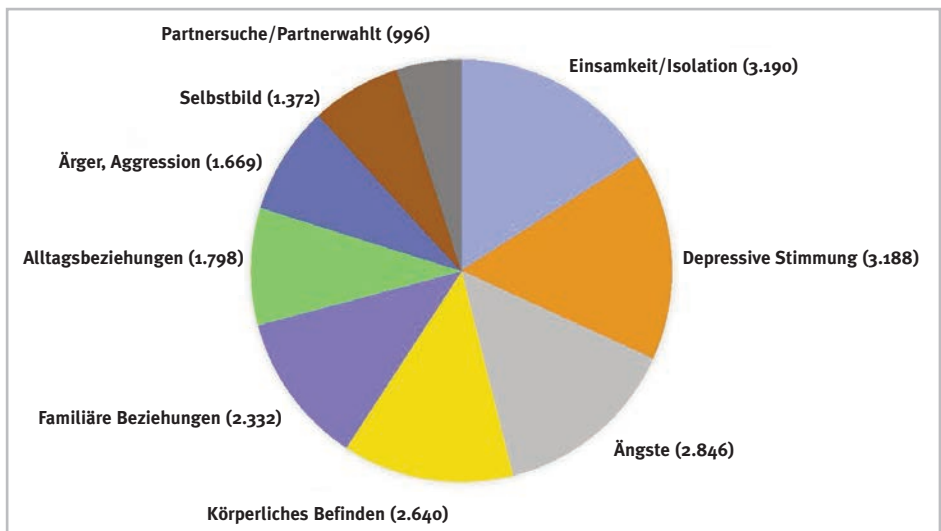
Im Jahr 2015 wurden bei der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. insgesamt 24.322 Gespräche geführt. Die Anzahl der geführten Gespräche ist ein wenig zurückgegangen (2014: 26.197). Das hat zu tun mit dem neuen Routingsystem, das 2014 installiert, die mobilen Anrufe besser auf das gesamte Bundesgebiet und damit auf alle 105 TelefonSeelsorgestellen in Deutschland verteilt.

Gesprächsthemen

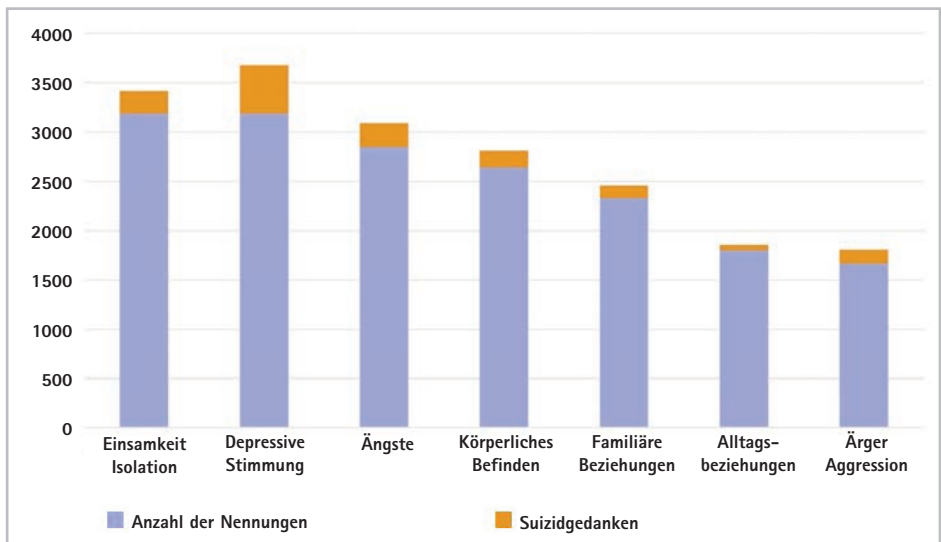
Seelische Probleme sind der häufigste Grund, bei uns anzurufen. An der Grafik ist gut zu erkennen, dass Depressionen und Ängste die meist geschilderten Gefühle sind, die das Leben der Menschen belasten. Konflikte in der Familie und der Partnerschaft, Streit mit Nachbarn und Freunden und Einsamkeit sind weitere häufige Themen.

Von 30% der Anrufenden wissen wir, dass eine psychiatrische Diagnose vorliegt (2014: 27%). Viele Menschen rufen an, wenn der/die PsychiaterIn oder PsychologIn im Urlaub oder im Wochenende ist. In akuten inneren Spannungsmomenten und Krisen sind wir immer erreichbar. Neben der medizinischen und sozialen Psychiatrie-Ver-

Themen



Suizidgedanken



sorgung und der ambulanten Krisendienste ist das Angebot der TelefonSeelsorge mit der 24-Stunden-Erreichbarkeit ein unverzichtbarer Teil des bundesdeutschen Helfersystems.

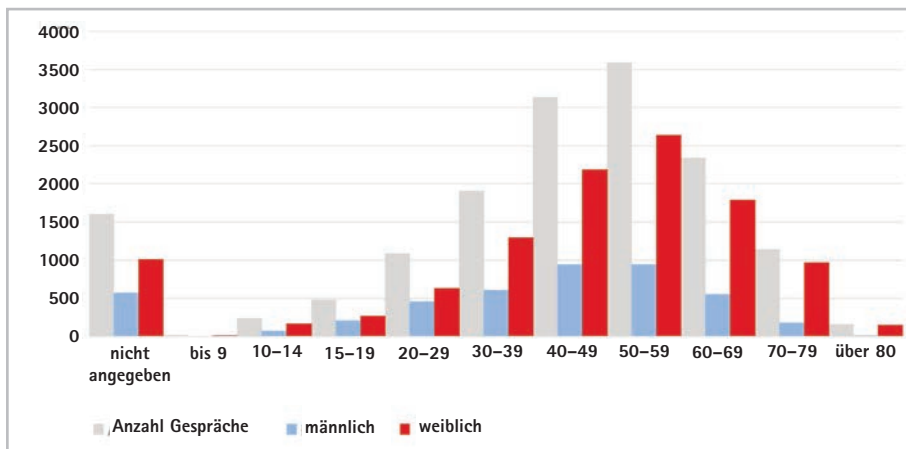
Viele Menschen erleben sich in einer so ausweglosen Situation, dass der Gedanke auftaucht, nicht mehr leben zu wollen. In vielen Gesprächen bei uns wird dies ausgesprochen. Oft im Zusammen-

hang mit Depression. Aber auch in großer Einsamkeit und Isolation und bei körperlichen Beschwerden. Schmerzen machen das Leben schwer. Offen über die dunklen Stimmungen und Bilder zu sprechen wirkt entlastend für die AnruferInnen. Unsere Mitarbeitenden sind geschult, denn sie wissen, dass ein wertfreies, empathisches und beherrztes Ansprechen und angstfreies Umgehen mit dem Thema anti-suizidal und

suizidpräventiv wirkt. Diese Säule unserer Arbeit ist bis heute wichtig und tragend.

Anrufende

Geschlecht und Alter



65% der Menschen, die mit uns über ihre Probleme sprechen, sind weiblich. Die Zahl der männlichen Anrufer ist stabil geblieben mit 34% im Jahr 2015 (35% im Jahr 2014). Viele Männer können im Schutz der Anonymität überhaupt über ihre Probleme und Konflikte sprechen. Oft geht es um Schuldgefühle und emotionale Unsicherheit. Bei der Altersgruppe der 20 – 29-jährigen ist die Zahl der Männer nahe der Anzahl der Frauen. Sind es bei den anderen Altersgruppen fast immer doppelt so viele Frauen, so scheint sich hier eine Generation zu zeigen, bei der sich Männer und Frauen in gleicher Weise Unterstützung und Hilfe durch das Gespräch holen.

Insgesamt war 2015 die Altersgruppe zwischen 50 und 59 Jahren am stärksten vertreten mit insgesamt 23% (2014: 23%). Die Altersgruppe der 40 – 49-jährigen hat mit 20% (2014: 21%), die Altersgruppe der 30 – 39-jährigen mit 12% (2014: 11%), die 20 – 29-jährigen mit 7% (2014: 7%) einen Anteil der Seelsorgegespräche. Die Anzahl der jüngeren AnruferInnen steigt bzw. bleibt konstant. Hier wird für uns deutlich, dass TelefonSeelsorge in keinsten Weise "verstaubt" ist. Das niederschwellige Angebot, Tag und Nacht ein empathisches und offenes Gespräch mit einem anderen Menschen führen zu können, wird weiterhin von vielen Menschen,

alten und jungen, angefragt und dankbar angenommen. Das direkte und geschützte Telefongespräch ist eine wichtige Form der Seelsorge-Begegnung. Dazu kommt die Nutzung medialer Hilfsangebote wie Chat- und Mailberatung.

9,9% aller Anrufe, d.h. 2.402 Anrufe, laufen bei uns unter "nicht Auftrag der

TelefonSeelsorge". Dazu zählen z.B. Kinder und Jugendliche, die uns mit Scherzanrufen auf die Probe stellen wollen. Leider ist die Zahl der männlichen Anrufer, die uns mit Themen konfrontieren, die nicht Auftrag der TelefonSeelsorge sind, mit 70% hoch (2014: 70%). Wir versuchen immer wieder, diesen Männern das Gespräch über ihre schwierige sexuelle Beziehungssituation anzubieten und damit über ihre Sucht- und Zwangssituation zu reflektieren, statt die schnelle Spannungsabfuhr zu suchen.

Aber auch das passiert: 1% der AnruferInnen berichten von positivem Befinden und guten Entwicklungen (2014: 1,2%). Wir sind mit unserem Ohr ganz nah an den Menschen, an Furchtbarem und Erschreckendem, Beängstigendem und Verwirrendem in ihrem Leben. Wir hören von Wut und Verzweiflung, sowie von Dankbarkeit und Glück.

Online-Beratung

Die TelefonSeelsorge Deutschland bietet seit 20 Jahren Internetberatung an! Im September 2015 wurde in Stuttgart das 20-jährige Jubiläum mit 120 TeilnehmerInnen aus ganz Süddeutschland gefeiert. Es sprachen 4 Referenten zu wichtigen Themen der Internetberatung. In Workshops fand ein reger Austausch und Wissenstransfer statt. Die Telekom unterstützte die Veranstaltung mit einer Spende. Seit 2008 wird Mail- und Chatberatung bei der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. angeboten. Und diese Beratungsform liegt uns sehr am Herzen! Wir erleben sie als eigenständigen Zugang zu Beratung und Seelsorge, nicht als Konkurrenz zur Telefonberatung. Vor allem jüngere Menschen nutzen mit dem Multifunktionsgerät Smartphone den Kontakt zu uns auf verschiedenen medialen Wegen. Und immer ist gewährleistet, dass der Kontakt anonym und geschützt stattfinden kann.

Mailberatung

Im Jahr 2015 haben 7 Frauen und 2 Männer bei uns Mailberatung angeboten. 30 Ratsuchende, davon 25 Frauen und 5 Männer haben sich mit Beratungs- und Seelsorgeanliegen bei uns gemeldet (2014: 44). Davon waren 21 unter 40 Jahre alt. Die meisten davon sind noch in der Schule oder im Studium und leben in einer Familie und Partnerschaft.

Insgesamt wurden 206 Mails versendet. Mailanfragen werden bundesweit an die TelefonSeelsorgestellen verteilt. Der Kontakt, der durch den Mailverkehr entsteht, wird von den MitarbeiterInnen als sehr intensiv und persönlich empfunden. In der Mailkorrespondenz werden Gedanken und Gefühle verschriftlicht. Das erhöht die Reflektion und hilft bei der Klärung. Mailberatung als möglicher längerfristiger Prozess ist eben nicht nur ein einmaliger Kontakt, sondern stellt Begleitung und Stützung der Ratsuchenden dar.

Chatberatung

Chatberatung ist uns ganz besonders wichtig! Das liegt daran, dass vor allem jüngere Ratsuchende die ChatSeelsorge-seite im Internet aufsuchen und mit uns Kontakt aufnehmen. 21,5% der Rat-

suchenden sind hier unter 20 Jahre alt. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in ihren Nöten und familiären Krisen der Entwicklung und Übergängen zu begleiten, ist eine wichtige Aufgabe der TelefonSeelsorge, der wir uns 2015 auch in spezifischen Fort- und Weiterbildungen gewidmet haben.

Chatberatung ist schriftliche Beratung auf einer geschützten Seite im Internet. Sie ist ein schneller, schriftlich geführter Dialog mit einem abgesprochenen Zeitrahmen. Im Chat wird geschrieben, wie gesprochen. Durch die Übernahme von Nicknames kann der Chat anonym geführt werden. In Chatberatungen wird das Anliegen meistens sehr schnell und sehr direkt angesprochen. Suizidalität, selbstverletzendes Verhalten, Probleme in der Sexualität, Trauer, Sucht, Stress und Aggressionen sind wichtige Themen. Die statistischen Ergebnisse haben sich zum Vorjahr fast nicht verändert.

Insgesamt wurden 204 Chats im Jahr 2015 geführt (2014: 194). In 58% wurde eine Spontanbuchung vorgenommen. In 8,9% kam es nicht zu einem Chatkontakt. In 68,3% dauerten die Chats zwischen 45 und 60 Minuten. Die Ratsuchenden waren vorwiegend weiblich. 68,8% der Chats wurde von Frauen geführt (2014: 76,8%). 23,7% von Männern (2014: 13,9%). Bei 7,5% der Ratsuchenden war das Geschlecht nicht bekannt.

Circa die Hälfte der Chat-Ratsuchenden gab ihr Alter an. Davon sind die meisten zwischen 20 und 29 Jahre alt (30,1%). Die jüngeren sind stark vertreten, 21,5% sind unter 20 Jahre alt. Ab 50 Jahre sind es noch 9,7%, die sich über Chat an uns wenden.

In 92,5% aller Chat-Kontakte 2015 ging es um eine seelsorgerische Beratung. Niedergeschlagenheit (14%), Ängste (12%), Einsamkeit (8,9%) und belastende familiäre Beziehungen (8,9%) stellten die Hauptthemen der Chat-Dialoge. Die Lebensform der Ratsuchenden war zu 44,1% genannt und bekannt. Davon leben 19,9% alleine, 8,1% in einer Ehe oder Partnerschaft, 23,1% in ihrer Familie. Davon sind 4,3% alleinerziehende Elternteile.

Der Ausblick für die nächsten Jahre in der Internetberatung ist die Bildung mindestens einer weiteren Ausbildungsgruppe und die dringlich erforderliche Anschaffung eines neuen Chat-PCs.

Hilflosigkeit bei Sucht

Süchtige Menschen wissen sehr gut, wie hilflos sie sich fühlen, wenn der Suchtdruck wächst. Die Sucht scheint übermächtig, füllt das ganze Leben aus.

Viele Süchtige finden großartige Hilfe in den 12-Schritte-Selbsthilfgruppen, deren älteste die Anonymen Alkoholiker sind. Die Bewegung entstand 1935 in den USA. Es gibt solche Gruppen heute aber für viele weitere Themen (Drogensucht, Co-Abhängige, Arbeitssucht, Spielsucht, Romanzsucht, Sexsucht, Hilfssucht, Arbeitssucht...etc).

Die zwölf Schritte

Es lohnt sich, diese berühmten zwölf Schritte genau zu studieren – und eventuell die eigene Sucht statt des Wortes Alkohol einzusetzen:

In den 12 Schritten geht es darum, zunächst die Hilflosigkeit der eigene Sucht gegenüber einzugestehen und die grundlegende, befreiende Entscheidung zu treffen, diese zu beenden. Die Anonymen Alkoholiker sehen die Sucht als eine Krankheit und sehen den Heilungsweg einerseits in einem spirituellen Weg und andererseits darin, dass die Kranken –endlich- die Erfahrung heilsamer, und haltbarer Beziehungen machen. Die Treffen der Anonymen Alkoholiker und aller anderen 12-Schritte Gruppen sind anonym, es gibt keine Mitgliedsbeiträge, sie werden ausschließlich über Spenden finanziert. Wir von der TS verweisen oft auf diese Gruppen, die in Stuttgart über das Büro von „KISS“ koordiniert werden.

1. Schritt Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind, und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Schritt Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Schritt Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.

4. Schritt Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Schritt Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Schritt Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

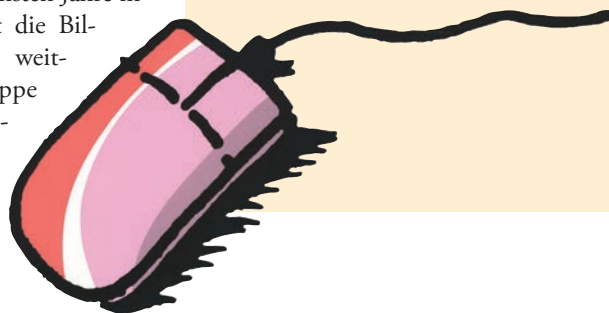
8. Schritt Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

9. Schritt Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Schritt Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Schritt Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.





Vom Gründer des Zisterzienserordens Bernhard von Clairveaux gibt es einen wunderbaren Text über das Helfen, den wir gerne wiedergeben. Uns TelefonSeelsorgerinnen und TelefonSeelsorgern dient er oft als Richtschnur, rechtzeitig für Regeneration zu sorgen.



Die Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zum See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.

Förder- und Freundeskreis

Seit einigen Jahren hat die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. einen Förder- und Freundeskreis.

Die Mitglieder, es sind zur Zeit 165 Menschen, unterstützen unsere Arbeit jährlich mit Beträgen zwischen 27 Euro (Mindestbeitrag) und zum Teil mehr als 100 Euro.

Damit kommen zur Zeit jährlich rund **15.000 Euro an Förderung** zusammen!

Für uns ist diese regelmäßige Unterstützung wirklich ein Segen, weil wir uns darauf verlassen können!

Fortbildung und Information

Die Mitglieder des Förderkreises sind zu den Fortbildungsveranstaltungen eingeladen und treffen sich einmal im Jahr zu einem besonderen Anlass, bei dem wir über unsere Arbeit ausführlich berichten und interessante Menschen zu Vorträgen oder Aufführungen einladen. Mehrere Infobriefe im Jahr bieten zusätzliche Informationen zu unserer Arbeit.

Inzwischen erklären sich zunehmend auch Kirchengemeinden aus dem großen Einzugsbereich, für den wir als TelefonSeelsorge Stuttgart zuständig sind, bereit, dem Förderkreis beizutreten und geben uns so zusätzliche Förderung.

Vielleicht möchten auch Sie beitreten?

Dann senden Sie uns den nebenstehenden Abschnitt zu.

Beitrittserklärung zum Förder- und Freundeskreis

Ich will/wir wollen dem „Förder- und Freundeskreis der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.“ beitreten.

Name und Vorname (Namen und Vornamen von Paaren)

Straße

Postleitzahl/Ort

Telefon

- Ich helfe/wir helfen mit der Mindestspende von je 50 Cent/Woche = 27 Euro
- Ich helfe/wir helfen mit je 1 Euro/Woche = 54 Euro
- Ich bin/wir sind bereit, mit einem höheren Betrag, nämlich Euro, zu helfen

Die Jahresspende wird so übermittelt:

- Überweisung auf das Konto der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. (Stichwort: Jahresspende)
Evang. Kreditgenossenschaft Stuttgart (EKK)
IBAN: DE41 5206 0410 0000 4185 01
GENODEF1EK1

- Ich bevorzuge das Abbuchungsverfahren (wir schicken Ihnen die Unterlagen zu)

Ort/Datum

Unterschrift

Bitte hier ausschneiden und ausgefüllt senden an: TelefonSeelsorge Stuttgart e.V., Postfach 10 13 32, 70012 Stuttgart



Als Kind Mobbing erlebt



In einer Fortbildungsreihe haben wir uns intensiv mit dem Thema Mobbing beschäftigt. Wir lernten, dass es keine Mobbing-Persönlichkeit gibt. Mobbing kann jeden treffen – und braucht sofortige und entschiedene Reaktion, nicht vom Opfer, sondern von denen, die sonst nur schweigend zuschauen. Was man weiß: Menschen, die als Erwachsene gemobbt werden, haben fast immer als Kinder die ersten Mobbing-Erfahrungen erdulden müssen. Das macht ängstlich und bricht den Lebensmut.

Ein Mitarbeiter schreibt uns dazu:

Hilflosigkeit erlebe ich am tiefsten, wenn meine eigenen Möglichkeiten erschöpft sind. Manches ist eben einfach nicht „machbar“. Es ist wie im Gefängnis. Kleine Zelle - große Enge, fast wie in einer Zwangsjacke. Rettung kann nur von außen kommen. Alle eigenen Versuche, sich daraus zu befreien, gehen ins Leere.

In der Schule erlebte ich Mobbing. Ich war wehrlos, fühlte mich in die Enge gedrückt, hatte keinen „Raum“ in der Klasse. Ein Mitschüler verfasste ein Spottgedicht über mich. Der Lehrer lies es vorlesen. Einzelheiten weiß ich keine mehr, schon allein deshalb nicht, weil ich mir die Ohren zuhielt. Aber das Gelächter höre ich heute noch. Ich wäre vor Scham am liebsten im Boden versunken, aber es gab keine Fluchtmöglichkeit. Ich war einsam, allein, isoliert. Der Mitschüler war Klassenprimus und mir intellektuell überlegen. Ich war in dieser Rolle festgenagelt, die Leistungen sanken, ich habe die Klasse wiederholt, anschließend ging's besser.

Hilflosigkeit ist zunächst mal Ohnmacht, die ich aushalten muss. Am Telefon damit konfrontiert, fühle ich mich gezwungen, mich ihr zu stellen. Es gibt kein Ausweichen, wenn ich den Gesprächspartner am anderen Ende der Leitung ernst nehmen will.

Aus dem Erlebten heraus kann ich einem Hörer am Telefon anbieten, dass ich seine eigene Hilflosigkeit teile, versuche, sie anzunehmen und gemeinsam mit ihm auszuhalten. Das ist wenig, aber besser als allein im eigenen Schmerz zu versinken. Vielleicht gewinne ich auch eine andere Sicht und kann ihm das vermitteln. Ich glaube, es ist schon eine Hilfe, wenn ein Mensch in seiner Not merkt, da ist einer, der mich versteht.

Menschen, die mit dem Glauben etwas anfangen können, baten auch schon um ein Gebet, danach spürten sie Erleichterung. Ich glaube, es macht einen Unterschied, ob jemand Hoffnung oder Vertrauen hat, oder ohne Hoffnung ist.

G.W.

Ursula Ott, Sonntag Aktuell, 3. 1. 2016

„Eine gute Freundin von mir arbeitet bei der TelefonSeelsorge. Über ihren Dienst dort wahrt sie selbstverständlich das Seelsorge-Geheimnis. Aber das musste sie doch erzählen neulich: dass ein Anrufer sie spät abends in ein Gespräch über seinen Hauskredit verwickelte. Hausbauen kann, wie jeder Schwabe weiß, sehr viel Seelsorge-Bedarf nach sich ziehen. Eheprobleme? Schulden? Aber dieser Anrufer wollte ernsthaft mit ihr diskutieren: zehn Jahre Zinsbindung oder doch besser 15 Jahre? Als sie – man lernt das in der Ausbildung – das Gespräch sanft beenden wollte, sagte er ganz freundlich: „Schön, dass ich einmal mit Ihnen reden konnte, bei meiner Bank habe ich vergeblich auf der Webseite gesucht, da gibt es einfach keine Telefonnummer mehr!“

Telefonseelsorge bundesweit

Einmal im Jahr treffen sich im Kloster Vierzehnheiligen bei Bamberg alle Leiter und Leiterinnen der TelefonSeelsorgestellen in Deutschland zu ihrer Jahrestagung.

Auch wenn jede der Stellen für sich genommen eigenständig ist, braucht es natürlich doch viele Absprachen, um das Netzwerk der derzeit 105 Stellen zu steuern. Vielleicht ist es interessant, einmal zu erfahren, wie dieses Netzwerk arbeitet:

Es gibt nur sehr geringe Mittel für die Koordination der Arbeit. Auf Evangelischer Seite gibt es einen Koordinator, der beim Diakonischen Werk in Berlin mit einer Teilzeitstelle für diese Aufgaben zur Verfügung steht. Er übernimmt die gesamte technische Koordination und ist auch für die Kontakte zu Ministerien und zur Telekom zuständig. Seine katholische Kollegin, die in Bonn bei der Bischofskonferenz sitzt, hat nur einen kleinen Stellenanteil für die TelefonSeelsorge zur Verfügung.

Die meiste Arbeit der Koordination übernehmen die Bundesvorstände. Sie sind alle hauptamtliche Leiter und Leiterinnen ihrer Stellen und übernehmen diese Aufgabe zusätzlich und im Ehrenamt.

Ausschüsse, zu denen noch weitere Hauptamtliche eingeladen werden, kümmern sich zum Beispiel um die Zusammenarbeit mit der Telekom, die ja die gesamte technische Seite der TelefonSeelsorge für uns kostenlos zur Verfügung stellt. Für die Telekom bedeutet die Bearbeitung der rund 2,2 Millionen Anrufe jedes Jahr einen riesigen Aufwand. Immer wieder gibt es Sonderwünsche und Störungen bei einzelnen Stellen, die natürlich möglichst sofort behoben werden müssen, denn die Nummer der Telefonseelsorge ist ohnehin sehr überlastet.

Wenn man bedenkt, dass wir in Stuttgart einen Einzugsbereich von theoretisch etwa 2,2 Millionen Menschen betreuen, ist es nicht verwunderlich, dass die Anrufenden oft wählen müssen, um durchzukommen. Seit etwa

einem Jahr haben wir mit der Telekom eine Überlaufschaltung mit den Stellen in Ulm und Heilbronn installieren können. Wenn unsere Leitungen belegt sind, gehen die Anrufe weiter an die beiden anderen Stellen. Das hat die Situation für die Anrufenden etwas verbessert und wir sind sehr froh um diese Kooperation.

Die Tagungen im Kloster Vierzehnheiligen haben immer einen Teil, in dem es eher um Fragen der Organisation geht, um Qualitätsstandards in der Ausbildung der bundesweit rund 8.000 Ehrenamtlichen und um die Qualität der Beratung, um den Schutz der Anonymität der Anrufenden und um Vieles andere mehr.

In einem zweiten Teil gibt es immer ein inhaltliches Thema, um das es dann oft heiße Diskussionen gibt.

In diesem Jahr ging es dabei um die Beratung im Internet, die mittlerweile seit rund zwanzig Jahren angeboten wird.

Die evangelische TelefonSeelsorge in Stuttgart ist seit Anfang in der Internetberatung dabei. Ein Gastredner aus Wien, Stefan Kühne, warf die Frage auf, ob es in der Zukunft vielleicht nur noch diese Beratungsform geben wird. Tatsächlich sind jüngere Menschen so sehr mit dem Internet und den Möglichkeiten dort vertraut, dass sie viel eher eine Nachricht auf dem

Handy oder Computer tippen, als bei der TelefonSeelsorge oder sonst irgendwo anzurufen. Langsamer zu werden, sich in ein Thema zu versenken, es bis in die Tiefe zu durchdringen – das wird immer ungewohnter für viele Menschen. Unangenehme Gefühle sollen möglichst gleich wieder weg – und dazu wird dann die TelefonSeelsorge kontak-

tiert. Für die Beratung bedeutet das eine große Herausforderung: Wie kann Schwieriges kurz und dann doch wieder angemessen benannt werden? Wie geht das, jemanden, der vielleicht gerade in einer tiefen Krise steckt und Angst hat, irgendwo anzurufen, im Chat zu beraten? Schon lang sind wir dabei, für den Chat und die Mailberatung ein ganz eigenes Wissen aufzubauen und die Ehrenamtlichen auch für diese Arbeit fortzubilden. Gerade läuft an unserer Stelle eine solche Ausbildung, an der 18 Ehrenamtliche teilnehmen, die danach zusätzlich zum Telefon auch im Chat beraten werden. Inzwischen gibt es sogar schon Menschen, die sich für eine Mitarbeit bei uns interessieren und am Liebsten nur chatten und mailen würden. Ganz lassen wir uns darauf noch nicht ein – um die zwei Jahre Ausbildung für die mündliche Beratungsarbeit kommt niemand herum. Aber vielleicht wird es nicht mehr lang



dauern, bis wir tatsächlich Mitarbeitende haben werden, die sich ganz zu Spezialisten für diese Beratungsform entwickeln. Die Nachfrage nach diesen Beratungen ist jedenfalls enorm und wird sicher noch steigen.

Finanzübersicht

Das Zahlenwerk 2015

Im Wesentlichen hat sich nicht allzu viel verändert zu den Vorjahren. Seit Jahren schaffen wir das Kunststück, mit einem Budget, das einmal für etwa 80 Mitarbeitende als ausreichend erachtet wurde, rund 120 Ehrenamtliche auszubilden, zu betreuen und den Verwaltungsaufwand zu meistern.

Über lange Zeit haben uns dabei sehr gute Spendeneinnahmen geholfen – im Jahr 2014 gab es sogar einmal ein sehr großes einzelnes Bußgeld für unsere Stelle, wodurch wir damals sogar einen Überschuss verzeichnen konnten. 2015 waren die Spendeneinnahmen sehr viel schlechter, und nur dank des Übertrags vom vergangenen Jahr konnten wir uns „retten“ – auch wenn es nicht zu einem ausgeglichenen Jahresergebnis reichte. Hier sind wir froh um die Kooperation mit der Evangelischen Gesellschaft, die den Abmangel von 19.730 Euro übernimmt.

Wir hoffen einfach und sind zuversichtlich, dass wir es im laufenden Jahr und mit Ihrer Hilfe schaffen, wieder mehr freiwillige Unterstützung einzuwerben.

Wenn Sie die Zahlen genauer anschauen, werden Sie sehen, dass die Personalkosten gegenüber 2014 etwas gestiegen sind. Das hat weniger mit Einkommenssteigerungen zu tun als mit einer längeren Vakanz im Frühjahr 2014, bevor wir Delie Schäufole als dritte hauptamtliche Kollegin im Team aufnehmen konnten. Erfreulich ist die Steigerung der Zuschüsse von der Stadt Stuttgart und vom Kirchenkreis. Vielen Dank!

Sonst sehen Sie, dass die Kosten für die Ehrenamtlichen überall um mehrere Tausend Euro gestiegen sind. Das liegt zu einem kleinen Teil an steigenden Kosten in Tagungshäusern, hauptsächlich aber daran, dass wir einfach mehr Leute haben. Hinter den Zahlen verbergen sich die Ausgaben für unsere Fortbildungen, für Kurse und für die externen Supervisoren. Wir versuchen alles, da auf keinen Fall Abstriche zu machen

	Ist 2015	Ist 2014
EINNAHMEN		
Stadt Stuttgart	75.340 EUR	74.040 EUR
Landeskirche	97.500 EUR	97.500 EUR
Stadtverband	55.096 EUR	37.500 EUR
Sonstige kirchliche Zuschüsse über die Evangelische Gesellschaft für Umzugskosten		29.270 EUR
Summe Zuschüsse	227.935 EUR	209.040 EUR
AUSGABEN		
Personalkosten	180.648 EUR	161.233 EUR
Materialkosten/Kurskosten Ehrenamtliche	24.924 EUR	24.875 EUR
Supervision und Tagungen	24.614 EUR	22.214 EUR
Parkmünzen	2.387 EUR	3.300 EUR
Miete	22.937 EUR	22.553 EUR
Nebenkosten und Unterhalt der Räume	25.580 EUR	24.590 EUR
Büromaterial	2.328 EUR	1.642 EUR
Öffentlichkeitsarbeit	2.840 EUR	2.502 EUR
Technikkosten, Verwaltung	57.206 EUR	63.163 EUR
AUSGABEN insgesamt	343.464 EUR	326.072 EUR
ZUSAMMENSTELLUNG		
Zuschüsse	227.935 EUR	209.040 EUR
Spenden	89.194 EUR	79.005 EUR
Bußgelder	6.606 EUR	51.840 EUR
Einnahmen gesamt	323.734 EUR	339.885 EUR
Ausgaben	343.464 EUR	326.072 EUR
JAHRESENDERGEBNIS	- 19.730 EUR	+ 13.813 EUR*

– denn unsere wichtigste Ressource sind diese hoch engagierten Menschen, die sich so intensiv für andere einsetzen.

Und doch müssen wir sparen – zum Beispiel bringen die Ehrenamtlichen zu den Festen immer selbst Gekochtes und Gebackenes mit. Das ist zwar großartig, schmeckt fein und fördert den Gemeinschaftsinn, aber eigentlich ist es schade, dass wir nicht wenigstens einmal im Jahr ein richtiges Festessen spendieren können! Einige wichtige Förderer bleiben uns aber sehr treu, und neue sind dazu ge-

kommen. Ihnen allen gilt unser Dank! Stellvertretend für Viele seien einige hier benannt:

Sehr große Spenden bekamen wir von der Firma Daimler, zusammen 7.000 Euro; von der Lechler Stiftung und der der Albrecht Maier Stiftung je 5.000 Euro, von Frey Services Deutschland 5.000 Euro, von der Udo Hofmann GmbH 2.000 Euro, Badger Meter Europa 2.000 Euro, von Frau Kilgus eine Spende über

Gute Ideen, die uns helfen könnten

1.000 Euro; Familie Ladwig und Frau Peter je 1.000 Euro, Frau Kaschuba spendete 800 Euro, von der Firma Kärcher kamen 800 Euro, von der Halleschen Krankenversicherung über 600 Euro, die Stadtwerke Neuffen spendeten 600 Euro, Familie Nanz 500 Euro, Häussermann Lamellen gab 300 Euro, Sirius Pack spendete 220 Euro, von der Firma Breuninger kamen 100 Euro, eine anonyme Spende gab es auch über 5.000 Euro, und noch einmal zwei Spenden einer christlichen Organisation, die nicht genannt werden möchte, von zusammen beinahe 13.000 Euro. Auch viele Kirchengemeinden spendeten uns Geld – meistens aus einem Opfer nach einem Gottesdienst – allen voran die Kirchengemeinde in Waldenbuch mit 1.200 Euro und die Gemeinde Sulzgrieß mit beinahe 500 Euro

Daneben gab es noch viele Spenden von Einzelpersonen und Familien. Manchmal waren es wohl die „Einnahmen“ aus einer Spendenbox von einem runden Geburtstag oder von anderen Festen, die uns zugeflossen sind. Hier seien noch einige mehr genannt: Familie Gramer, Familie Bund, Familie Drusko, Familie Weiher, Familie Schüle, Frau Haas, Frau Voigt, Familie Lorenz, Herr Kammüller, Frau Ruff, Familie Marte, Familie Neuffer, Familie Kirschmann, Ehepaar Schwarz, Familie Epple, Herr Tompert, Familie Wille, Frau Haug, Familie Gebhardt, Familie Döbler, Familie Steinhilper, Herr Aumüller, Frau Finkbeiner, Herr Ehmann.

Zum Glück bekommen wir immer wieder auch Bußgelder zugesprochen. Wir erleben das als eine wichtige Unterstützung und eine Anerkennung unserer Arbeit durch die Gerichte und Staatsanwaltschaften!

Ihnen allen und auch den Dutzenden hier nicht Genannten gilt unser herzlichster Dank! Ohne Sie könnten wir unsere Arbeit nicht tun!

Sie möchten uns Gegenstände spenden?

Da gibt es zwei Möglichkeiten: Im November 2016 wollen wir uns zum ersten Mal bei „eva's Bazar“ beteiligen und könnten schöne Dinge für einen Flohmarktstand gebrauchen.

Wir können auch höherwertige Gegenstände über ebay versteigern. Dieter Gebhardt, der auch diese Zeitung graphisch gestaltet, hat bei ebay erwirkt, dass wir dort einen Spenderplatz bekommen – das bedeutet, dass wir dort keine Gebühren bezahlen müssen. Es sollten dafür dann Gegenstände sein, die man zum Versenden einigermaßen gut in einen Karton packen kann – dann funktioniert es gut.

Kunst versteigern und verkaufen

Im vergangenen Jahr hat eine Mitarbeiterin in unseren Räumen ihre Kunstwerke ausgestellt, und später vom Verkauf die Hälfte des Erlöses gespendet. Auch die wundervolle Malerin Evamarie Mayer aus Aichwald, die leider dieses Jahr verstorben ist, hat einmal einen Großteil der Einnahmen aus einem Bildverkauf an uns gegeben.

Geldspenden mal anders:

Manche Spenden bekommen wir von netten Leuten, die bei einem runden Geburtstag ein Kässle für uns aufgestellt haben. Gerne schicken wir Ihnen dazu Informationsmaterial!

Hin und wieder sind es auch Spenden aus traurigen Anlässen, die uns zu Gute kommen, oder dass wir in Testamenten mit einem Vermächtnis bedacht werden. Gerne schicken wir Ihnen Informationsmaterial.

Immer wieder legen Kirchengemeinden fest, dass wir ein Gottesdienstopfer im Jahr als Spende bekommen. Das freut uns sehr!

Übrigens kommen wir auch gerne in Gemeindegruppen oder wirken an Gottesdiensten mit, wenn es unsere Zeit erlaubt!

Nahrung für Leib und Seele!

Uns liegt immer wieder auch daran, unseren Ehrenamtlichen eine Freude zu machen – sie arbeiten rund um die Uhr und bekommen so wenig Anerkennung von Aussen dafür. Vor allem nachts werden viele Süßigkeiten, Knabberien und Kaffee gebraucht. Wir freuen uns sehr auch über „Carepakete“ für diese Gelegenheiten. (Von der Kaffeerösterei Hochland haben wir einmal ein solches Paket bekommen – das war toll!)

Auch das war eine Spende:

Von der Firma Möbulum haben wir diesen praktischen Schrank bekommen.





Die TelefonSeelsorge als Verein

Als eingetragener und als gemeinnützig anerkannter Verein haben wir eine

Mitgliederversammlung,

in der bis jetzt neben sechs ehrenamtlichen Mitarbeitenden vor allem Fachleute sitzen. Die Mitgliederversammlung wählt den Vorstand und berät und unterstützt Vorstand und Geschäftsstelle in der Arbeit;

einen **Vorstand** mit drei Personen, eine aus dem Kreis der Ehrenamtlichen. Erster Vorsitzender ist Prälat i.R. Hans-Dieter Wille, zweiter Vorsitzender der Vorstandsvorsitzende der Evangelischen Gesellschaft, Pfarrer Heinz Gerstlauer.

Die **Mitarbeitendenvollversammlung** ist das „Parlament“ der TelefonSeelsorge.

Das wichtigste Arbeitsgremium neben dem Vorstand ist das sogenannte **Zentralteam**, in dem 14 Ehrenamtliche zusammen mit den Hauptamtlichen die konkrete Arbeit steuern.

Die **Geschäftsstelle** besteht aus dem Leiter Krischan Johannsen, Martina Rudolph-Zeller als Stellvertreterin, einer weiteren psychosozialen Fachkraft und einer Halbtagssekretärin.



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Postfach 10 13 32

70012 Stuttgart

Telefon 0711-28 07 56-10

info@telefonseelsorge-stuttgart.de

Spendenkonto:

Evangelische Bank

IBAN: DE41 5206 0410 0000 4185 01

BIC: GENODEF1EK1

Impressum:

Herausgegeben von der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Verantwortlich: Krischan Johannsen

Die nicht namentlich gekennzeichneten Beiträge sind von „anonymen“ ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.

Gestaltung und Fotos: Dieter Gebhardt, Asperg

Druck: Druckerei Brett, Besigheim

Mai 2016