

Empathie

Jahresbericht der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. für das Jahr 2016

Wenn der Sinn verloren geht: Hoffnungslosigkeit

Neulich habe ich aus einer Laune heraus einmal ein paar Freunde danach gefragt, was der Sinn ihres Lebens sei.

Die meisten Antworten waren wenig fokussiert. „Für die Familie da zu sein“, war das Konkreteste. Hier einige andere Antworten: „Für die Liebe einzustehen“, „Für Gerechtigkeit zu arbeiten“ meinte eine Sozialarbeiterin. „Das Beste aus mir zu machen!“, „Reich zu werden“ sagte ein

Eine Anruferin:

“Jedes Gespräch kann wie ein Regen sein, der etwas wachsen lässt”.

Junger Mann. „Gesund zu bleiben“, „Niemand anderem zu schaden, dann lässt man mich auch in Ruhe.“, „Einen guten Beruf zu lernen, eine Familie zu gründen und Kinder zu haben und ein schönes Haus“, meinte eine Zwölfjährige.

In den wenigen Antworten zeigt sich schon, wie breit gefächert heute die Idee von einem Lebenssinn ist, wobei in vielen Antworten eher der Lebenszweck als der Lebenssinn beschrieben wurde.

Was gibt unserem Leben Sinn?

Was lässt es tief sein, für uns selbst bedeutungsvoll? Was ist hinter allem konkreten Tun die Hintergrundmelodie unseres Lebens?

Ich hörte von vielen Menschen, dass sie sich das noch nie wirklich überlegt haben. „Den Sinn muss man sich selber geben“, habe ich häufig gehört.

Dem Leben einen Sinn zu geben, ist eine Entscheidung, die vielleicht tatsächlich viele Menschen heute nicht mehr treffen. Es ergibt sich wie keine Notwendigkeit,



obwohl wir wahrlich in einer Zeit leben, in der es bitter nötig wäre. Das Leben bietet so viel Abwechslung, so viel Zerstreuung und so undenkliche Möglichkeiten, dass es nicht mehr nötig scheint, in die Tiefe zu gehen.

Viele verfolgen, und man mag mir die Verallgemeinerung vergeben, eher einen Lebenszweck. Sie möchten nicht ausgeschlossen sein, nicht einsam. Das Leben vieler Menschen ist wie ein unablässiger Kampf darum, nur ja die Leere nicht zu spüren. Dafür wird die innere Freiheit geopfert, das eigenständige Denken eingeschränkt, die Kreativität aufgegeben, nach Macht gestrebt, kontrolliert, oft auch kooperiert, geheiratet, verlassen.

Es scheint zu funktionieren, und wenn es nicht funktioniert, bietet die Flut der Medien genügend Abwechslung, so dass die Leere nicht gespürt werden muss. Man kann sich einrichten im Leben und nach links und rechts abgesichert ganz gut zurecht kommen, ohne das Leben wirklich mit Sinn zu füllen. Wie aber ist es, wenn es schief geht? Wenn nichts mehr übrig bleibt? Wenn die Sicherungen nicht funktionieren?



Sabiene Eller,
Leiterin des
Schlaflabors
Stuttgart:

Was gibt Sinn?

“Das Gespür für meine Leistungs- und Kontaktfähigkeit verschaffen mir die tiefste Befriedigung, sind aber endliche Begabungen. Sinn hat wohl etwas mit meinem inneren im-Fluss-Bleiben zu tun, denn wird das unterbrochen, beginnt die unruhige Frage nach ihm.”

Da war dieses beispielhafte Gespräch eines Mitarbeiters mit einer älteren Frau, der nach einem Krankenhausaufenthalt ihr kleines Hündchen nicht mehr wieder gegeben wurde, weil sie nicht mehr in der Lage war, dafür zu sorgen. Obwohl sie das verstand, wollte die Trauer nicht enden. Sie litt zutiefst an diesem Verlust. Im Lauf des Gesprächs wurde deutlich: Das war der Sinn ihres Lebens gewesen in den letzten Jahren, dieses Tier zu versorgen. Das ist ja nicht das Schlechteste, es ist sogar mehr, als viele Leute haben! Einem anderen Lebewesen Fürsorge und Liebe zukommen zu lassen, und sei es nur einem einzigen – schon das kann ausreichen, dem eigenen Leben Bedeutung zu geben. Ob es nun ein Tier ist oder eine Pflanze, die am Rande eines Gefängnishofes aus dem Gemäuer bricht, ihre Gegenwart, sorgfältig gehütet

und beschützt, kann der Seele schon Kraft geben, Vieles zu tragen. Manchmal steht ein kleiner Hund, eine Katze, ein Nachbarskind oder sogar nur eine Pflanze schützend vor dem Zustand, den wir alle sehr fürchten:

Wenn der Sinn verloren gegangen ist und wir nichts mehr haben, für das wir sorgen könnten, droht ein Zustand tiefer Hoffnungslosigkeit.

Es gehört zum Sinn des Lebens, gleich, wie der Einzelne ihn beschreiben mag, dass er uns in Beziehung setzt zu den Mitwesen auf dieser Welt.

Für glaubende Menschen gibt es noch eine Dimension mehr: Sie sehen sich als Folge ihrer Beziehung zu Gott und ihrem Glauben in eine Beziehung zur Welt gesetzt, die noch einmal ein ganz eigenes Gepräge hat. Alles, was dem Glaubenden begegnet, wird als Mitgeschöpf erkannt; gleich wichtig, gleich gesegnet, gleich schützenswert, gleich liebenswert, gleich geliebt und eingebunden in die Schöpfung Gottes wie sie selber. Alles in der Schöpfung begegnet auf Augenhöhe.

Glaubende müssten eigentlich sicher geschützt sein vor der Hoffnungslosigkeit. Aber auch sie begegnen ihr, weil manchmal das Leben so grausam erscheint, dass wir alles vergessen, was uns einmal wichtig war. Auch die Glaubenden sind vor der Einsamkeit und der Hoffnungslosigkeit nicht sicher geschützt. Auch sie können abstürzen in bodenlose Sinnlosigkeit und Hoffnungs-

losigkeit. Beide Gefühle gehören zum essentiellen Inventar jedes Lebens, ob wir das wollen der nicht.

Die Hoffnungslosigkeit steht am Ende der Abwehr der Einsamkeit

Die Hoffnungslosigkeit steht da, wo wir uns eingestehen müssen: Wir sind nicht mehr nur hilflos, uns ist auch der Sinn abhandengekommen.

Neben der Hoffnungslosigkeit gibt es wahrscheinlich nur noch die Einsamkeit, die ähnlich schrecklich und kaum zu ertragen ist.

In solchen Situationen haben es die starken Gewinnertypen viel schwerer als jene, die sich im Lauf ihres Lebens immer mal wieder mit dem Scheitern auseinandersetzen mussten. Sie sind Männer und Frauen, die stark sind und partout nicht zulassen können, die Kontrolle abzugeben. Sie sind erfolgreich. Niederlagen und Scheitern scheinen in ihren Genen nicht vorgesehen zu sein. Langjährig alleinerziehende Mütter können dazu gehören; Chefs und anderes Führungspersonal; Sportskanonen, die ihren ganzen Ehrgeiz darauf verwenden, am nächsten Wochenende noch



Hans-Dieter
Wille,
Vorsitzender der
TelefonSeelsorge
Stuttgart e.V.:

Was gibt Sinn?

“Das mein Leben und das meiner Nächsten, auch diese Welt mit ihrer Schönheit und ihren Plagen, eine gute Zukunft hat; dass uns also nichts "scheiden kann von der Liebe Gottes..." (Römer 8, 39). Sonst wäre der Tod, mein Tod und der meiner Mitmenschen, vor allem der gewaltsame Tod, von dem täglich berichtet wird, nur sinnlos. Sonst würden die Mörder über ihre Opfer triumphieren. Sonst wäre die Weltgeschichte (also die "Normativität des Faktischen") "das Weltgericht" (Schiller). Eines meiner Lieblingsworte: "Es ist noch nicht erschienen, was wir sein werden." (1. Johannes 3, 2)

mehr Kilometer mit dem Fahrrad zu schaffen; manche Lehrer und viele Coaches...

Nun geschieht es aber, dass das Leben auch für die Sieger hin und wieder eine Mauer bereithält, an der sie brechen werden. Manche Krisen lassen sich nicht



Marie-Lena, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin:

Was gibt Sinn?

Ich muss das Leben, mich selbst und die anderen lieben, um gut zu leben. Es ist

sinnlos alles verstehen zu wollen!

Hoffnungslosigkeit ist das Schlimmste, was mir widerfahren könnte!

lösen, manche Probleme sind alleine nicht zu bewältigen und hin und wieder geschieht, dass ein Unglück so überwältigend über sie hereinbricht, dass nichts hilft, auch die größte Kraftanstrengung nicht.

Am Telefon erleben wir oft, dass krisenerprobte Menschen, die schon lange in schwierigsten Verhältnissen zurecht kommen müssen, letztlich viel besser mit den richtig schweren Schlägen des Lebens klar kommen als jene, die lange auf der Überholspur des Lebens unterwegs waren. Welche Widrigkeiten das sind, kann völlig unterschiedlich sein. Für viele sind es Unfälle, schwere Erkrankungen, der Verlust von Partnerschaften. Das ist nicht vorgesehen in ihrem inneren Lebensplan, entspricht nicht diesem inneren Idealbild von starken, beliebten, durchaus auch etwas selbstzufriedenen Charakter.

Aber auch jene, die vielleicht schon lange Kummer gewohnt sind und in allem Schweren doch immer einen Weg gefunden haben, werden hin und wieder ganz die Hoffnung verlieren. Niemand, dem es widerfährt, kann sich der zerstörerischen Kraft von Missbrauch und körperlicher Gewalt entziehen. Ganz schlimm

trifft es jene, die sich schämen, für das, was Ihnen widerfahren ist. Missbrauchte, misshandelte Frauen, Männer, die geschlagen werden, jugendliche Mobbingopfer, Führungskräfte, die elegant und knüppelhart freigestellt gehören dazu; aber auch Kinder, die fortgesetzt Schmähungen und Erniedrigungen erfahren müssen von den Eltern, weil sie nicht so sind, wie sie sein sollten.

Egal, woher wir kommen, hoffnungslos will niemand sein.

„Ich will am liebsten so kaputt sein, dass niemand mehr was an mir kaputt machen kann!“ So stand es vor einiger Zeit in einer Beratungsmail an uns. Das macht sprachlos. Das ist tiefste Hoffnungslosigkeit, die einen Ausweg in der Selbsterstörung sucht. Das muss jemand sein, dem jeder Tag nur wieder neu zeigt, wie wenig er wert ist. Jede Begegnung ist ein neuer Beweis, die Augen können schon gar nichts anderes mehr sehen. Wenn wir solche Menschen – meistens per Mail – länger begleiten, müssen wir sehr aufpassen, dass wir nicht in einen völlig schrägen Machtkampf geraten. „Doch, sie sind doch was wert. Es ist gut, dass Sie schreiben! Ich lerne in Ihnen doch jemanden mit sehr feinfühligem, wenn auch traurigen Gedanken kennen. Wenn nur nicht dieses Selbsterstörerische wäre... Das ist so unglaublich aggressiv! Es ist ja kaum auszuhalten, wie sehr sie sich selber wehtun! Ach bitte, hören Sie doch damit auf!“

So würden wir zwar nie schreiben, aber man möchte Menschen, die so über sich denken, diese Wertlosigkeit und ihr selbsterstörerisches Denken am Liebsten ausreden! Wie immer, wenn man jemandem anderen etwas unbedingt bebiegen will, geht es dabei vor allem um Selbstschutz und das Loswerden eigener unangenehmer Gefühle. Wer länger in der Nähe penetrant selbsterstörerischer und verzweifelter Menschen lebt, will diesen unerquicklichen Nächsten möglichst loswerden. Hoffnungslos Verzweifelte haben deshalb tatsächlich Recht mit ihrer Wahrnehmung. Sie finden kein Gehör. Sie nerven. Sie strengen an. Sie

haben ja allen wohlmeinenden Hilfsangeboten über lange Zeit erfolgreich widerstanden oder es gab einfach tatsächlich keine Hilfe. Hoffnungslose Menschen machen ihre Umgebung mächtig hilflos.

Es gibt eine Hoffnungslosigkeit, die in Rückzug und Autoaggression mündet. Andere Hoffnungslose werden unglaublich wütend. Manche dieser Menschen bauen einen Panzer aus Muskeln um sich auf und verhalten sich auch nach außen hin hochaggressiv. Sie schlagen nicht sich, sondern viel lieber die anderen. Aus Angst vor der eigenen Wut oder auch, weil sie mit der Zeit von allen gemieden werden, ziehen sie sich irgendwann zurück. Es gibt solche Menschen, die sitzen nächtelang träumend und in Beziehungschats surfend vor dem Computer. Andere rufen viel bei der TelefonSeelsorge an. Wir erleben mit solchen Anrufern – es sind eher Männer – sehr anstrengende Gespräche, die zwischen verzweifelter, weinerlicher Hoffnungslosigkeit und



Landesbischof
Dr. h.c. Frank
Otfried July:

Was gibt Sinn?

Es gibt meinem Leben Sinn zu wissen, dass es Gott nicht darauf

ankommt, was ich alles erledigt bekomme und zu leisten vermag; vielmehr bin ich gewiss, dass ich aus Gottes Gnade leben darf und mich nichts von seiner Liebe, die mir in Jesus Christus begegnet, trennen kann. Das gibt mir Halt und Orientierung in allen Herausforderungen des Lebens.

wüsten Verbalattacken hin und her gehen können. Auch diese Anrufe machen hilflos. Die Hoffnungslosigkeit der anderen ist wie eine Festung. Wer sich ihr nähert, muss mit allem rechnen, aber vor allem damit, abgewiesen zu werden. Lang ausgehaltene Hoffnungslosigkeit erzeugt endlich Bitterkeit. Das ist, als würde sich alles festfressen. Es gibt

keinen Sinn mehr, neben der Bitternis. Nichts dreht sich mehr, als nur noch das ständige Kreisen der Gedanken um die Verletzungen, die endlich als Quelle allen Leidens festgemacht werden. Bitterkeit ist das trotzige Kind der Hoffnungslosigkeit. Sie stößt alles und jeden zurück.

Vielleicht ist da ein wichtiger Schlüssel zum Verstehen der Hoffnungslosigkeit: Sie ist der Zustand, in dem in der Begegnung mit einem Gegenüber keine Beziehung mehr möglich ist. Den Hoffnungslosen erreicht kein Trost, kein Rat, kein Hilfsangebot. Er ist wie abgeschlossen und für den Moment nicht in der Lage, in Beziehung zu gehen. In der Hoff-



Björn Süfke,
Männer-Therapeut, Autor der Bücher "Männer" und "Papa, du hast ja Haare auf der Glatze":

Was gibt Sinn?

Sinn gibt meinem Leben mein beständiger Versuch, zu einer verbesserten psychischen Gesundheit von Menschen beizutragen. Damit meine ich in erster Linie meine drei Kinder (mein Lebensthema Nr. 1), aber auch die Männer (mein Lebensthema Nr. 2).

nungslosigkeit ist kein Raum, anderen zu vertrauen. Wo kein Sinn ist, geht die Beziehung verloren. Man vertraut dann nicht mehr.

Genau an dieser Stelle begegnen wir von der Telefonseelsorge den Menschen. Wir begegnen Hoffnungslosen, wütenden, ängstlichen, verzweifelten, bitteren Menschen, die keinen Sinn mehr sehen. Wir werden von Leuten angerufen, die niemandem mehr trauen – auch uns nicht, und sich dennoch danach sehnen, irgendwie wieder in Beziehung zu kommen. Eigentlich ist das eine Situation, die man als Double-Bind bezeichnen könnte. Der Auftrag heißt: Ich kann dir nicht

Eine Anruferin:

“Manche Gespräche sind zwischenmenschliche Kostbarkeiten”.

vertrauen. Hilf mir, dass ich wieder leben kann. Hilf mir, einen Sinn zu finden.

Plötzlich sind wir mitten in dem, was Seelsorge ausmacht. Es gibt kein praktisches Problem zu lösen, auch wenn es die sicher gleichfalls gibt. Da bittet jemand darum, im Innersten gesehen zu sein, gehalten zu sein. Wir hören das als Beschreibung einer Lebenssituation, aus der es keinen Ausweg gibt für die Ratsuchenden. Der kleine Hund kommt nicht wieder, das ist klar; die Führungsposition ist weg, der geliebte Partner ist gestorben. Was kann da sonst noch sein?

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen: Für Hoffnungslose gibt es keine einfachen Tipps und keine klugen Sprüche!

Die Arbeit ist eine andere. Sie besteht darin, dem Verzweifelten einen Raum zu geben, in dem nichts bewiesen oder geleistet sein muss. Einen Raum, in dem es ein Gegenüber gibt, dass deutlich die Verzweiflung benennt und die Sinnlosigkeit, denn oft ist es schon der erste Schritt in eine dann doch mögliche Lösung, wenn jemand sagen kann: Ja, mir ist der Sinn verloren gegangen. Ja, ich bin verzweifelt. Ja, ich vertraue niemandem mehr. Es ist, als würden wir einen Raum schaffen, mit dem wir die Anrufenden wie ummanteln. Nicht anbiedernd, nicht schnulzig, aber haltbar, warm, sicher in der Unsicherheit. Ich denke an Joseph Beuys und die große Bedeutung von Filz in seiner Arbeit. Als abgeschossener Flieger wurde er fast erfroren von russischen Bauern gefunden und in Filz gewickelt. Das hat ihm das Leben gerettet. Ein warmer Filzmantel sein für das Gegenüber. Ein wenig kratzig vielleicht, aber haltbar, warm und sicher. Darinnen kann sich das Neue entwickeln. Standhalten, obwohl da einer ist, der nicht vertraut, der vielleicht anstrengend ist und Angst macht. Geduld haben. Den eigenen Sinn im

Herzen tragen. Das eigene Gehaltensein wissen.

Wenn der Sinn weg ist und kein Vertrauen mehr da ist, muss beides wieder wachsen können. Wie das Pflänzchen im Gefängnishof, auf magerem Boden. Der Blick muss Zeit bekommen, sich wieder zu öffnen für die anderen, für die Welt, wie klein sie auch immer sei. Das Herz muss ganz sachte Raum bekommen, dass es sich öffnen darf für irgendein Gegenüber. Denn das braucht unser Herz: Etwas, das es lieben kann. Und sei es noch so klein. Das Hündchen der alten Dame. Ein Kind, das Hilfe braucht. Eine Pflanze. In der Hinwendung zum Anderen, wie vorsichtig auch immer, kann Vertrauen wieder entstehen. Indem wir Hörende sind füreinander, und auch dann noch hören, wenn viel Wut, Schmerz und Verzweiflung über uns ausgeschüttet wird, kann aus lauter Verwirrung über das

Eine Anruferin:

“Ich bin mir abhanden gekommen. Ich bin als Kind durch den Tod gegangen und seitdem falle ich durch das Leben”.

Ungewöhnliche, dass einem jemand standhält, ein erstes Verstehen und daraus dann wieder Vertrauen erwachen. Im Filzmantel unserer Gespräche kann auch gesprochen werden, was leider im Leben der meisten Menschen überhaupt keiner Rolle mehr spielt. Ob vielleicht doch Gott da ist. Ob er doch irgendwie spürbar sein könnte. Man könnte sagen, Gott hat es schwer bei den Leuten, aber sie haben es auch schwer mit ihm. Er meldet sich halt nicht so, wie sie ihn gerne hätten. Der ferne, schweigende Gott, er lässt sich nicht leicht finden, biedert sich auch im Leid nicht an. Und doch, ganz unerwartet, wenn jemand durchatmet, sich dann doch berühren lässt, weil er sein darf, weil aller Schmerz sein darf, gibt es einen Moment des Friedens in vielen unserer Gespräche. Da ist er dann da.

Hoffnungslos, ohne Vertrauen

Texte von Ehrenamtlichen

„Werde ich meine Hoffnung wirklich los?

Immer, wenn mich die Hoffnung gefühlt verlassen hatte, war da trotzdem noch ein kleines Lebensflämmchen. Auf Sparflamme zwar, doch irgendeine Kraft hat mich immer weiter getragen – und mich bis heute überleben lassen!“

B.W.

Eine Ehrenamtliche aus der Ausbildungsgruppe schreibt unter anderem: „Empathie – das hieß für mich immer Einfühlungsvermögen. Es gehörte zu meiner Vorstellung eines humanen Lebens dazu, einfühlsam zu sein.

Was ich darunter verstand, habe ich nie gelernt. Ich legte es immer als Mitleiden aus, und als ich vom Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl hörte, machte ich mir erste Gedanken. Fazit für mich: Mitgefühl hilft und belässt mich in der gesunden Distanz. Mitleid hilft eher weniger, außerdem verzehre ich mich dabei unter Umständen selbst.

Mit dem Lebenssinn habe ich Empathie nie bewusst zusammengebracht. Das dämmert mir erst in letzter Zeit durch die Ausbildung bei der TelefonSeelsorge und das Nachdenken übers Älter- und Kränkerwerden. Mit Empathie kann Hilfe geleistet werden, und das macht Sinn im Leben.

Ich denke ansonsten, dass ein Leben den Sinn hat, den ich ihm gebe.“

U.B.

Hoffnungslosigkeit und Vertrauen:

Auszüge aus einem Text von einem Ehrenamtlichen, der gerade eine Episode mit einer schweren Depression hinter sich hat:

„Ohne Vertrauen kein erfülltes Leben. Vertrauen, was ist das nun für mich? Vertrauen ist für mich, auf etwas zu setzen, das mich hält. Wenn es unsicher wird, wenn Ängste hochkommen wollen oder bereits da sind, wenn ich den nächsten Schritt nicht und den übernächsten Schritt schon gar nicht sehe. Vertrauen hat tief mit Beziehung zu tun, Beziehung zu mir selbst, zu anderen



Menschen wie meiner Frau und vielen anderen, so auch zu euch in der TelefonSeelsorge. Auf der anderen Seite aber auch Beziehung zu IHM. Gott ist für mich die Quelle, die gibt und gibt; und auch dann noch, wenn meine schon längst ausgetrocknet ist.

Meine Quelle ist immer wieder vertrocknet. Sie trocknet aus, wenn ich eine Sache unbedingt in den Griff bekommen möchte, wenn ich nicht als Looser dastehen möchte, dies aber doch befürchte. Wenn ich auf Kontrolle, statt auf Vertrauen setze, obwohl ich genau weiß, dass das ungut ist. Wenn ich gefragt werde, ob ich vertraue, sage ich meist ja. Aber wie ist es tatsächlich, wie sieht ganz tief drinnen in mir aus? Wenn alte, tief in mir sitzende Überzeugungen wie „du kannst das nicht“, „du taugst zu nichts“, sich melden? Dann kommt es doch immer wieder vor, dass die Kontrolle über das Vertrauen siegt. Die Sache ist so verflixt, dass ich das oftmals gar nicht richtig merke, was abläuft. Ich meine, ich würde vertrauen, jedoch, wenn ich dann ganz ehrlich bin und tief in mich hineinspüre, muss ich immer wieder feststellen, dass doch wieder die Kontrolle gewonnen hat. Dann sind mir folgende Dinge sehr wichtig:

„mein Können“, „meine Erfahrungen“, „mein mich vor Anderen beweisen“ müssen. Ich muss mich beweisen – mir selbst und Anderen gegenüber. Genau genommen sind mir meine Leistungen, meine Beweise, oft doch wichtiger als meine Gottesbeziehung. Die Gottesbeziehung ist doch nicht so stabil, wie ich mir das wünsche. Meine Mutter hat mir da ein positives Vorbild vorgelebt. Sie konnte, nachdem sie festgestellt hatte, dass sie ein Problem nicht lösen konnte, ganz schlicht und einfach sagen: „Was ich nicht ändern kann, das will/muss ich hinnehmen“. Und sie tat das dann auch – ohne Zähneknirschen, sondern im Vertrauen auf ihren HERRN. Das war für sie mit ihren 6 Kindern, der kleinen Landwirtschaft und der vielen Arbeit, die damit verbunden war, oftmals gar nicht leicht.

Ich erlebte wenigstens bisher bei mir, dass mein Vertrauen immer wieder brüchig war. Dies war insbesondere dann der Fall, wenn ich über längere Zeit hohen Stress hatte, wobei ich den meisten Stress mir selbst gemacht habe. Ich wollte/musste ja alles richtigmachen, Fehler durften eigentlich nicht sein. Durch sie wäre ich ja angreifbar gewesen.



Anderen habe ich oft Fehler nachgesehen, was mir auf mich selbst bezogen oft schwerfiel. Besonders schwierig wurde es, wenn in einer länger andauernden Stressphase noch jemand – vermutlich unbewusst – an meinen alten inneren Wunden „kratzte“. Bei der Reflektion wird mir nach und nach bewusst, dass in mir auch heute noch einige verletzbare Punkte vorliegen. Je nach Verfassung reagiere ich dann recht allergisch, wenn für mich überkommt: „du bist nichts“, „du taugst zu nichts“, „das bekommst du eh nicht gebacken“. Das Fatale daran ist, dass länger andauernder, hoher Stress in Verbindung mit Konflikten oder falsch gedeuteten Situationen bei mir Depressionen auslösen kann – zumindest bisher. In einer solchen Depression konnten mich bisher auch gut gemeinte Gespräche mit Menschen aus meinem engeren Umfeld, oder in der Telefon-Seelsorge nur temporär ganz innen drin erreichen. Das war vereinzelt so heftig, dass ich eine solch starke Wertlosigkeit und Wut auf mich selbst empfunden habe, dass mir mein Leben nur noch sehr wenig wert war. Im November 2016 habe ich mich dann selbst in die Klinik einweisen lassen. In dieser Zeit war mein Glaube an den mich liebenden Gott zwar nicht ganz weg, aber doch sehr brüchig und damit wenig hilfreich. Da war eine starke Hoffnungslosigkeit in mir. Inzwischen geht es mir wieder richtig gut. Es war für mich nicht einfach, zu akzeptieren, dass ich wieder einen Klini-

kaufenthalt brauchte. Auf der anderen Seite gab es auch annehmende und verständnisvolle Momente, z.B. als eine Ärztin mir sagte, die ich befragte, ob ich schon „reif“ für eine Entlassung sei: „Ganz ehrlich, ich weiß das auch nicht, ob der richtige Zeitpunkt jetzt schon für sie da ist. Was ich ihnen anbieten kann ist: versuchen sie es vielleicht einfach. Wenn es dann doch nicht geht, dann kommen einfach wieder. Wir sind für sie da“.

Ich werde mein Leben wahrscheinlich nie ganz in den Griff, sprich unter Kontrolle bekommen. So gern ich dies als Ingenieur auch haben wollte, es geht nicht. Ich bin überzeugt, dass dies für uns Menschen hier auf dieser Erde auch gar nicht möglich und wahrscheinlich auch nicht vorgesehen ist.

Bildlich gesprochen verstehe ich das so: Wir Menschen sehen die ganz wesentlichen Zusammenhänge meist nur von unten, aus der Froschperspektive. Da fehlt uns der Überblick. Unser Gegenüber, der große, liebende, allmächtige, heilige Gott, ER schaut das Geschehen aus einer Art Adlerperspektive an. Er sieht die Zusammenhänge. ER liebt uns so wie wir sind obschon er uns genau kennt mit allen unseren Macken. Wir dürfen bei IHM klagen, laut, deutlich und ausgiebig. ER hält das Klagen im Gegensatz zu uns gut aus. ER hat ein viel größeres Herz und viel mehr Geduld mit jedem von uns. IHM dürfen und können wir voll und ganz vertrauen, von IHM

werden wir am Ende nicht enttäuscht, auch wenn wir das ab und zu so empfinden. Das gilt besonders dann, wenn wir auf unsere verständliche Frage nach dem ‚Warum‘ keine oder nicht die erhoffte Antwort bekommen – wie etwa Hiob.“

H.G.

Wieder ins Vertrauen finden

Wie bekommt man wieder Vertrauen? Vertrauen ins Leben? In andere?

In einem der vielen Ratgeber für Paare habe ich einmal gelesen: Wenn einer den anderen enttäuscht hat, dann muss der das gefühlte fünf Mal wieder gut machen. Wenn also der Mann einmal vergessen hat, die Wäsche aufzuhängen, bedeutet das für ihn drei Mal Abwaschen und zwei Blumensträuße. Es scheint so etwas wie ein gefühltes Punktesystem in vielen Menschen zu geben, wann sie Enttäuschungen loslassen können, wann sie wieder Vertrauen zu fassen bereit sind. Ob das stimmt weiß ich nicht. Ganz sicher ist: es ist verflucht schwierig, wieder Vertrauen zu fassen, wenn es einmal verloren gegangen ist.

Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die kein Vertrauen mehr ins Leben haben, zwar einzelne wichtige Episoden erzählen können – oft gibt es aber aktuell gar kein Gegenüber, das die alten Schulden abarbeiten könnte. Die sind meist längst gestorben, nicht verfügbar oder es gibt gar niemanden speziell, der die Isolation und die Angst vor der Nähe hervorgerufen haben könnte. Dennoch bleibt die Vergangenheit höchst präsent. Jeder kennt solche Situationen: Verletzte Menschen bauen gerne Forderungen und Tabus um sich herum auf: „Du darfst mich nie verlassen, das würde ich nicht noch einmal überleben.“ „Du musst mir immer so treu sein, wie ich es mir wünsche; weißt Du, der andere war so unzuverlässig.“ „Ich bin so verletzt worden, ich traue niemandem mehr.“ Viele lassen sich darauf ein. Sie möchten den anderen gerne gesundlieben. Sie möchten dem verletzten Menschen gerne helfen, wieder kraftvoll durchs Leben zu gehen – und dafür lassen sie

sich einbauen in das Sicherheitssystem des anderen. Manchmal wird das sogar gelingen. Große Liebe kann Menschen heilen, und seien sie noch so verletzt. Meistens gehen solche Versuche schief. Sie müssen auch schief gehen. Wer nicht vertraut, trägt eine Brille, die unablässig Beweise für die Schlechtigkeit der Welt findet. Nicht zu vertrauen ist für manche Menschen die einzige Position die sie einnehmen können, die ihnen noch Kraft gibt. Nicht zu vertrauen, alles abzulehnen, alles wegzuschieben, mag wahnsinnig anstrengend sein – aber es ist ziemlich kraftvoll. Nicht zu vertrauen ist Schmerz, Trotz und die abgewehrte Sehnsucht nach inniger Nähe in einem. Manchmal ist das so schlimm, dass man von einer Verbitterungsdepression sprechen kann – das gilt als eine sehr schwere seelische Störung, die ähnlich schwer zu verarbeiten ist wie ein Trauma.

Was hilft da?

In der TelefonSeelsorge beschäftigen wir uns natürlich zunächst mit der Frage, was auf der Seite unserer Seelsorgerinnen getan werden kann. Wir vermuten, dass wir ziemlich oft mit verbitterten Menschen sprechen, für die es bisher in der klassischen Psychotherapie nur wenige Hilfsansätze gibt.

Zuerst hören wir zu und sind verlässlich da. Aber wir hören nicht auf die immer und immer wieder erzählte Geschichte, die am Anfang aller Bitterkeit steht. Das nützt nichts. Im Gegenteil. Uns interessiert, was davon heute noch da ist. Bitterkeit vielleicht. Rachelust manchmal. Trauer kann es sein. Der Schmerz um eine verlorene Liebe. Eine Verletzung im Kern der eigenen Persönlichkeit. Eine Verletzung der wichtigsten Werte.

Es ist schwer, nicht auf die Geschichten einzugehen – aber das würde das Leid nur verstärken. Wir hören dann lieber auf das, was dennoch gelingt. Der Anruf bei uns. Ein Besuch bei Freunden. Ein kleiner Ausflug, trotz der Isolation. Immer wieder der Hinweis auf das Gelingende im Leben, von dem wir hören. Manchmal passt ein Gebet, ein Liedvers,

ein Psalm. Wer nicht mehr vertraut, ist recht bald unsicher im Umgang mit anderen – deshalb werden wir geradezu ressourcensüchtig im Hinhören. Es ist wie ein selektives Hören auf das Gelingende, das wir anbieten. Das zeigt oft Wirkung, obwohl es gar keine Tipps beinhaltet. Wer nicht mehr vertraut und keinen Sinn mehr hat in seinem Leben, hat sich den Blick für das Gelingende und die Nähe verstellt. Indem wir stellvertretend das Gute sehen, ohne das Schwere zu übergehen, helfen wir, alten Müll wegzuräumen.

Manchmal hilft ein vorsichtiger Hinweis darauf, dass jemand nun schon so lange mit dieser Wunde überlebt hat, und welche Kraft darin stecken mag. Hin und wieder gelingt eine Verbindung zu Bibel-

wieder auf andere zuzugehen. Mit uns klappt es – könnte es woanders auch gehen?

Wie kann man sich selbst helfen, wieder Vertrauen zu fassen? Leicht ist es nicht. Aber drei Dinge beobachten wir, die scheinbar immer helfen:

1. Wenn Menschen sich entscheiden, wieder vertrauen zu wollen und es wagen, auf andere zuzugehen, und vor allem, von ihrer Unsicherheit zu sprechen. Die Entscheidung, die Mauern der Isolation abzureißen, ist ein wichtiger Anfang.

2. Sich jemanden suchen, dem man sinnvoll helfen kann, ohne sich aufzudrängen. Irgend jemand findet sich immer. Das scheint sehr gut zu helfen. Man wird wieder wirksam im Leben.



texten, zu Philosophen, zur Literatur oder geschichtlichen Personen, in denen davon berichtet wird, wie es jemandem gelingt, aus dem Schweren heraus zu kommen. Märchen bieten auch ausgezeichnete Metaphern. Gespräche mit uns können nur winzige Schritte sein, dass ein Gegenüber wieder Mut erlangt, doch

3. Die Entscheidung, dem anderen, dem Leben zu vergeben. Sich für den Frieden zu entscheiden und damit die Kette der Verletzungen zu beenden. Das ist ein unglaublich schwerer Schritt. Aber er scheint zu funktionieren, auch wenn es lange dauern mag, bis man seine Wirkung sieht.

TelefonSeelsorge Stuttgart e.V:

Das Jahr 2016 in Zahlen

Am Telefon

Mitarbeitende und Dienste

Im Jahr 2016 machten 125 aktive Ehrenamtliche den 24-Stunden-Dienst an 365 Tagen im Jahr. Wir haben 107 weibliche und 18 männliche Ehrenamtliche. Es sind 6 MitarbeiterInnen ausgeschieden, vorwiegend aus Altersgründen, z.T. ganz wegen Umzug und beruflicher Veränderung. 11 neue MitarbeiterInnen konnten wir nach dem ersten Ausbildungsjahr bei einem schönen Fest in unserem Kreis willkommen heißen. Die Fluktuation ist gering, das werten wir als gutes Zeichen über die Zufriedenheit unserer Ehrenamtlichen mit dem Seelsorgedienst und der Gemeinschaft.

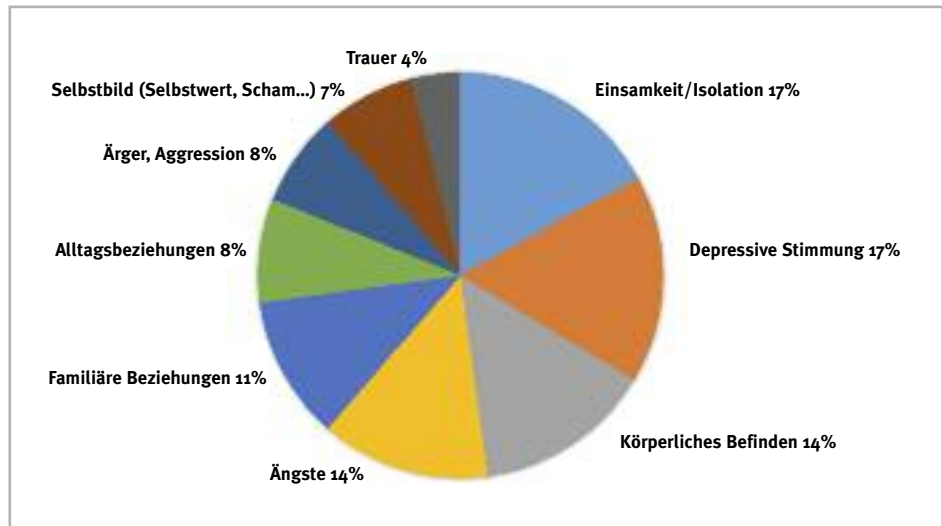
Gespräche

Insgesamt wurden 22.184 Gespräche an 2 Seelsorge-Telefonen geführt. Die Anzahl der Gespräche geht ein wenig zurück (2015: 24.322). Dies hat mit dem Routingsystem zu tun, das die MobilanruferInnen in die Region vermittelt, aus der sie anrufen. Eine gute Erreichbarkeit für alle Ratsuchenden liegt uns sehr am Herzen und wir schauen nach technischen Möglichkeiten und natürlich auch nach einer verlässlichen Telefon-Besetzung. Die Gesprächsdauer hat sich erhöht auf 28,31 Minuten. Die Gespräche werden intensiver und dürfen mit mehr Ruhe geschehen. 67% aller Gespräche sind Seelsorgegespräche.

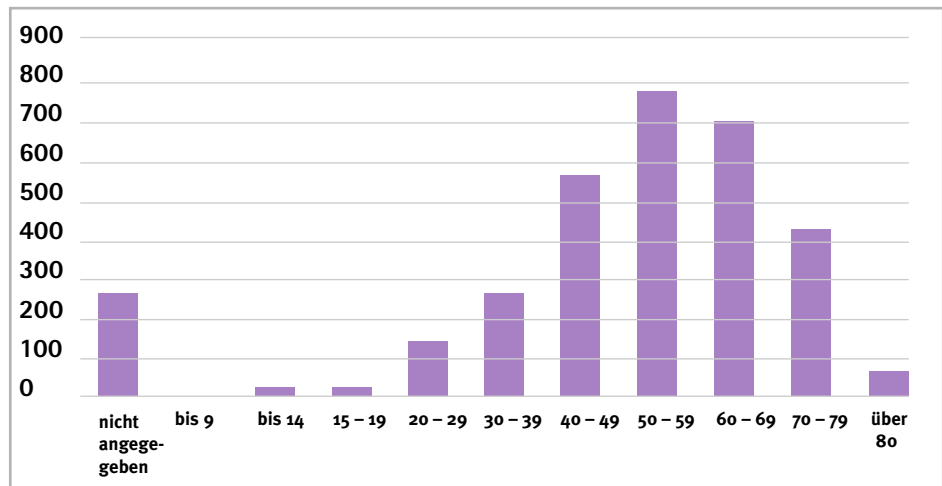
Gesprächsthemen

Seelische Probleme sind der häufigste Grund, bei uns anzurufen. An der Graphik ist gut zu erkennen, dass Depressionen und Ängste die meist geschilderten Gefühle sind, die das Leben der Anrufenden belasten. Von 30% unserer AnruferInnen wissen wir, dass eine psychiatrische Diagnose vorliegt (2015: 30%). Viele Menschen rufen bei uns an, wenn sie akute innere

Themen



Depression und Alter



Spannungsmomente oder Unruhe und Krisen erleben. Da sind wir immer erreichbar und damit das niederschwelligste psychosoziale Angebot.

In vielen Gesprächen hören wir von Suizidgedanken. Sie tauchen auf, wenn das Leid so groß und keine andere Lösung gesehen werden kann. Über die dunklen und bedrohlichen Bilder offen und anonym zu sprechen ist eine große Entlastung für die Betroffenen. Oft lässt der Druck schon während des Gesprächs nach. Wir stellen keine Fragen,

bewerten nichts und geben keine schnellen Ratschläge. Diese Form des Gesprächs – Person-zentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers – ist eine entlastende, empathische, wertschätzende und raumgebende Dialogform, die von unseren AnruferInnen geschätzt wird. Wir sind oft Krisen- und ebenso oft Lebensbegleiter.

Depression und Alter

Viele AnruferInnen leiden unter Depressionen und depressiven Verstimmungen. Deutlich wird die Verbindung Depression und Alter in unserem Diagramm. Wie die WHO (Weltgesundheitsorganisation) bestätigt, sind vor allem ältere Menschen von Depression betroffen. (WHO 2015: 5,5% der Männer und 7,5% Frauen weltweit zwischen 55 und 74 Jahren). Sie stellt eine, im Blick auf die Schwere, häufig unterschätzte Krankheit dar. Einsamkeit, Alter und körperliche Beschwerden sind ganz schwere und belastende Lebensumstände. Sie sind manchmal die Folgen von Depressionen, manchmal die Auslöser. In unserem großstädtischen Einzugsgebiet stellt die Vereinsamung und soziale Isolation ein gesellschaftliches Problem dar, vor allem für unsere älteren Bürger, was sich bei unseren Anruferzahlen deutlich wieder spiegelt.

Anrufende

68% der Menschen, die mit uns sprechen, sind weiblich. Die Zahl der männlichen Anrufer ist mit 31% ziemlich stabil. (2015: 34%)

Insgesamt mit 24% war die Altersgruppe zwischen 50 und 59 Jahren am stärksten vertreten (2015: 23%). Die Altersgruppe 60 – 69 Jahre ist mit 17% (2015: 16%) und die etwas jüngeren von 40 – 49 Jahre sind mit 19% (2015: 20%) vertreten.

Die jüngeren Ratsuchenden melden sich auch über das Medium Telefon (30 – 39 Jahre 19%, 20 – 29 Jahre 6%), nutzen jedoch vor allem das Medium Chat und Mail, um mit uns in Kontakt zu kommen.

Die Zahl der Anrufe, die „nicht Auftrag der TelefonSeelsorge“ darstellen, also Scherzanrufe und sexualisierte Anrufe, sind erfreulicherweise auf 7% zurückgegangen (2015: 9,9%).

Und wir hören auch immer wieder von positiven Entwicklungen und Befinden 1% (2015: 1%).

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

Dieser Bereich der Seelsorge liegt uns seit einigen Jahren am Herzen. Seit 2008 wird Mail- und ChatSeelsorge angeboten. Sie stellt keine Konkurrenz zur TelefonSeelsorge dar, sondern bietet einen eigenständigen Zugang zu Beratung und Seelsorge. Wie die Graphik zeigt nutzen vor allem jüngere Menschen den Kontakt zu uns über das Internet. Und auch hier ist gewährleistet, dass der Kontakt anonym und geschützt stattfinden kann.

Mailberatung

Im Jahr 2016 haben 9 Frauen und Männer Mailberatung bei uns angeboten. 39 Ratsuchende, davon 24 Frauen und 15 Männer haben sich mit Beratungs- und Seelsorgeangelegenheiten bei uns gemeldet. Davon waren 40% im Alter zwischen 20 und 29 Jahre alt. Insgesamt wurden 313 Mails versendet. MailSeelsorge ist ein möglicher längerfristiger Prozess, und nicht nur ein einmaliger Kontakt, und stellt damit eine Begleitung und Stützung der Ratsuchenden dar. In der Korrespondenz kann die Situation ausführlich reflektiert und geklärt werden. Wir möchten den Bereich der Mailberatung 2017 gerne ausbauen und Ehrenamtliche für die Aufgabe in speziellen Fortbildungsseminaren dafür ausbilden. Wir planen dies, da die Anzahl der Ratsuchenden über das Medium Mail stetig steigt (2016 waren es bundesweit 6.803 Mailanfragen).

Chatberatung

Die Erweiterung des Bereiches ChatSeelsorge ist uns im Jahr 2016 gut gelungen! Wir haben 20 unserer Ehrenamtlichen zusätzlich für die Chatberatung geschult. Zeitgleich haben wir in einem zwei-semesterigen Pilotprojekt mit der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg 18 Studentinnen einen theoretischen und praktischen Einblick in die ChatSeelsorge ermöglicht. Davon werden 6 Studentinnen, über das Projekt hinaus, weiter als Chatberaterinnen bei uns bleiben. Die Zusammenarbeit zwischen den jüngeren und älteren ChatberaterInnen wird als fruchtbar und unter dem Motto des gegenseitigen Lehrens und Lernens, positiv erlebt.

Wir haben Ende 2016 nun 28 ChatberaterInnen, die 464 Chats durchgeführt haben (2015: 204).

Das ist mehr als das Doppelte! Das freut uns sehr, da vor allem jüngere Ratsuchende über das Medium Chat zu uns finden und die Chance auf einen Termin jetzt besser ist. Circa 34,1% der Ratsuchenden sind zwischen 20 und 29 Jahre alt (2015: 30,1%). 17,9% sind noch jünger, sie sind zwischen 10 und 19 Jahre alt (2015: 21,5%). Ab 50 Jahre sind es noch 7,5%, die sich über Chat an uns wenden (2015: 9,7%).

In 91,4% aller Chat Kontakte ging es um seelsorgerliche Beratung (2015: 92,5%). Depressive Verstimmung und Ängste stellten die Hauptthemen der Chat-Dialoge. Es werden in der Chatberatung aber auch immer wieder ganz schwere und tabuisierte Themen wie sexuelle Gewalt, Suizidabsichten, sexuelle Probleme und selbstverletzendes Verhalten angesprochen. Der Schutz der Anonymität, des Nicknames und des



geschriebenen Wortes ermöglicht es Ratsuchenden, Hilfe zu suchen und sich, zum Teil zum ersten Mal in ihrem Leben, einem Menschen mit ihrem Leid anzuvertrauen.

Die Ratsuchenden sind vornehmlich weiblich. 66,2% der Chats wurde von Frauen geführt (2015: 68,8%, 2014: 76,8%). Die Zahl der männlichen Chat Nutzer steigt von 13,9% im Jahr 2014 auf 28% im Jahr 2016.

Wir freuen uns, unseren Chat- und MailberaterInnen jährlich mindestens eine überregional angekündigte Fortbildung in Stuttgart bieten zu können. 2016 war dies ein Tagesseminar zum Thema „Umgang mit Suizidgedanken und Suizidabsichten“.



Ab geht die Party und die „Aus Worten können Wege werden“

TelefonSeelsorge ist etwas sehr Persönliches – auf beiden Seiten der Leitung, ganz gleich, ob am Telefon, per Mail oder im Chat. Im Jahr 2015 hat die TelefonSeelsorge in Deutschland gemeinsam mit dem Magazin fotoforum zum Anlass des 20-jährigen Bestehens des Seelsorgeangebots im Internet einen Fotowettbewerb „Aus Worten können Wege werden“ ausgeschrieben.

Aus den 463 eingesandten Fotos der vier Kategorien, „Weit weg – ganz nah“, „Abgrundtief“, „Freudensprünge“ und „Nachtlicht“ wurden vierzig Fotos nominiert, die auf der Jubiläumsveranstaltung in Köln erstmalig ausgestellt waren. Die Jury hat bewusst auf eine „Siegerehrung“ verzichtet, um die Idee der TelefonSeelsorge (eine starke Gemeinschaft) auch hier spürbar werden zu lassen. „TelefonSeelsorge im Internet ins Bild zu setzen – das ist den Fotografen eindrucksvoll gelungen“, lobte Bernd Wagener, stellvertretender Leiter der TelefonSeelsorge Siegen und Mitorganisator des Fotowettbewerbs. Die vierzig beeindruckendsten Bilder haben nun den Weg in die Wanderausstellung gefunden, die seit 2016 durch Deutschland tourt.



Party geht ab!

Ich freue mich sehr, dass mein Bild mit dem Titel: „Ab geht die Party und die Party geht ab!“ in der Kategorie „Nachtlicht“ beim Fotowettbewerb nominiert wurde und im Herbst 2016 auch in der TelefonSeelsorge Stuttgart ausgestellt wurde. Das Bild entstand auf einer Jugendfreizeit bei ausgelassener Stimmung während einer Disco im großen Aufenthaltszelt. Die 400 jugendlichen Teilnehmer tanzten und feierten bei guter Musik. In Mitten dieser Menge war ein ganz besonderer Moment für mich.

Armin Burkhardt

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

Angst, warum denn Angst?



Der Platz stand voller Menschen. Angstrengt und erwartungsvoll starrten sie nach oben auf das Seil, das vom Kirchturm zum Rathaus gespannt war. Ein Seiltänzer hatte angekündigt, dass er ohne Sicherung auf dem Seil vom Kirchturm zum Rathaus gehen könnte. Nicht alle glaubten, dass er das schaffen würde. Und da erschien der Mann. Nicht einfach so. Er hatte eine Schubkarre und wollte diese auf dem Seil auf die andere Seite schieben. Jetzt gab es noch mehr Zweifler, und die Spannung wuchs. Kein Laut war zu hören. Die ersten Schritte des Seiltänzers auf dem Seil waren zaghaft, schienen etwas unsicher. Schritt für Schritt tastete er sich vorwärts. Nach wenigen Metern

schwankte das Seil nach einem Windstoß bedenklich hin und her. Der Seiltänzer blieb stehen, wartete, bis sich das Seil beruhigt hatte und setzte vorsichtig Fuß vor Fuß, immer die Schubkarre vor sich her schiebend. Unter dem Jubel der Menschen erreichte er die andere Seite.

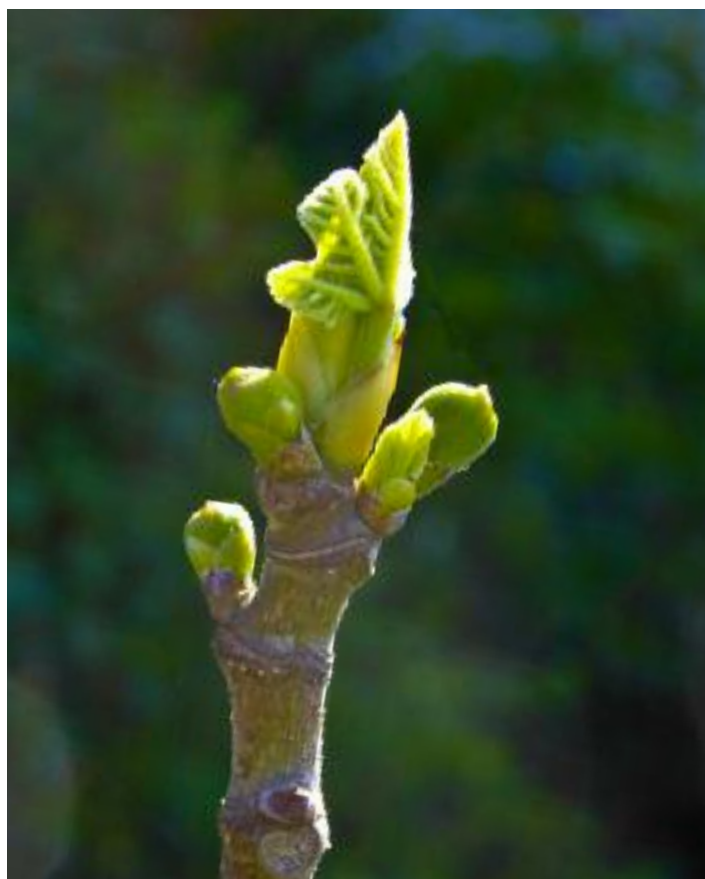
Der Seiltänzer fragte, ob die Menschen glaubten, dass er auch den Weg zurück schaffen würde. Es gab keinen, der ihm das nicht zutraute. Die, die am meisten applaudiert hatten, fragte er, ob sie in die Schubkarre steigen wollten. Er würde sie sicher auf die andere Seite bringen. Keiner war so mutig, dieses Experiment zu wagen. Alle drehten sich weg und sahen zur Seite.

Ein kleiner Junge trat aus der Menge hervor und setzte sich in die Schubkarre. Er lachte und war kein bisschen ängstlich. Die Menge hielt den Atem an. Auf dem Platz war es jetzt noch ruhiger als vorher. Und der Seiltänzer begann seinen Weg auf dem Seil, hochkonzentriert, Schritt für Schritt. Alle fieberten mit, hoffend, dass auch der nächste Schritt gelingen würde. Sicher kam er mit seiner Last auf der anderen Seite an.

Ein Mann fragte den Jungen, ob er denn gar keine Angst gehabt hätte. "Angst", sagte der Junge, "warum denn Angst? Der Seiltänzer ist doch mein Vater".

**Manchmal
sieht unser Schicksal aus
wie ein Fruchtbaum im Winter.
Wer sollte bei dem traurigen
Aussehen desselben wohl denken,
dass diese starren Äste,
diese zackigen Zweige
wieder grünen und blühen
und Früchte tragen könnten?
Doch wir hoffen's,
wir wissen's.**

(Goethe)



Das Jahr im Überblick

Wenn über 120 Leute miteinander etwas bewegen, ist Vielfalt sicher. Bei der TelefonSeelsorge sind das selten die ganz großen Events. Die Natur unserer Arbeit ist anderer Art. Wir leben nicht wie Sportlerinnen von Wettkampf zu Wettkampf, wir produzieren keine Gegenstände und tauchen auch so gut wie nie öffentlich auf. Unsere Arbeit ist geprägt von enorm viel Kontinuität und der täglich neuen, immer gleich hohen Erwartung an unsere Ehrenamtlichen, gute Seelsorge zu betreiben.

In jedem Jahr wählen wir uns ein Thema, das wir dann in verschiedenen Fortbildungen bearbeiten und vertiefen. 2016 standen unsere Kontakte mit Kindern und Jugendlichen im Vordergrund. Am Telefon haben wir auch Gespräche mit Menschen unter 20, aber wir treffen diese vorwiegend in unserer Chatberatung, die als Medium den Jugendlichen mehr entspricht.

Wir haben uns, ab dem Jahresende 2015 über eine Reihe von Veranstaltungen mit der Beratung von Kindern und Jugendlichen auseinandergesetzt. Nach einem Kurs über die Grundlagen der Beratung Jugendlicher mit einer person-zentrierten Kinder- und Jugendlichen-therapeutin, konnten wir eine wichtige Fortbildung über Mobbing anbieten. Die vielleicht wichtigste Botschaft war: Mobbing kann jeden treffen. Es ist ein Märchen, dass es bestimmte Kinder oder Erwachsene seien, die Mobbing geradezu herausforderten. Allerdings zeigte die Referentin Anke Ebner auch auf, dass ehemalige Mobbingopfer sehr leicht wieder gemobbt werden, weil sie solche Angst haben. Erschütternd war die Videobotschaft einer Schülerin, die sich nach langem Mobbing das Leben genommen hatte. Die Referentin setzt sehr auf Aufklärung, auf Veröffentlichung des Mobbing und zeigte, mit welchen Modellen an Schulen Mobbing bekämpft wird. Sehr schlecht scheinen nach der Erfahrung die naheliegenden Gespräche von Eltern mit Eltern zu wirken: „Ihre Tochter mobbt mein Kind! Sorgen Sie



dafür, dass das aufhört!“ Solche Versuche bringen eher noch größere Spannung hervor.

Ein wichtiger Ort, sich zu treffen, sind unsere inzwischen traditionellen Seminare im Tagungshaus Lindenhof im Schwarzwald. In diesem einfachen, aber liebevoll geführten Haus einer christlichen Lebensgemeinschaft arbeiten wir zwei Mal im Jahr mit Gruppen von jeweils 30 Ehrenamtlichen zu einem Thema. Abgesehen von der inhaltlichen Arbeit der Wochenenden ist das auch immer eine sehr wichtige Zeit, damit unsere vielen Ehrenamtlichen sich untereinander besser kennenlernen und unterstützen können. Dieses Jahr beschäftigte uns das Thema Aggression. Menschen, die bei der TelefonSeelsorge ehrenamtlich mitarbeiten, sind traditionell wohl eher nicht die aggressiven Typen. Wut und Streit machen sogar eher Angst. Zusammen studierten wir, welche individuellen Geschichten wir mit Aggression haben. Wir entdeckten die durchaus positiven Seiten der Aggression, die ja eigentlich zunächst Lebenskraft ist, das, was etwas will! Es wa-

ren überaus belebende Wochenenden! Im Sommer 2016 gab es ein großes Highlight: Die TelefonSeelsorge in Deutschland wurde 60 Jahre alt! Vor einem Festakt im Aachener Dom gab es aus diesem Anlass einen großen Kongress mit über 1300 Teilnehmern und Teilnehmerinnen von TelefonSeelsorgen aus der ganzen Welt. Sie waren von IFOTES – dem Weltverband der TelefonSeelsorgen – eingeladen worden. (IFOTES wurde übrigens einmal vom Gründer der Stuttgarter evangelischen TelefonSeelsorge, Pfarrer Otto Kehr initiiert und mitbegründet). Mit der großzügigen Unterstützung der eva-Stiftung, der Stiftung der Evangelischen Landeskirche und der Schmälzle Stiftung konnten rund 30 Ehrenamtliche aus unserer Stelle an diesem Kongress teilnehmen. Wir bedanken uns herzlich bei den Stiftungen für ihre Unterstützung! Neben großen Vorträgen wurden auch zahlreiche Workshops angeboten. Alles drehte sich um eines der zentralen Themen unserer Arbeit: Suizid und Suizidprävention. Es sprachen unter anderem die Frau des



Torhüters Robert Enke, die inzwischen eine Stiftung gegen den Suizid gegründet hat, und ein Polizist, der viele Jahre lang ausschließlich die Aufgabe hatte, Menschen mit Suizidabsichten von der Golden Gate Brücke in San Francisco zu holen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kamen ganz erfüllt vom Kongress zurück und berichteten ausführlich. Einige Anregungen aus dem Kongress haben wir inzwischen aufgenommen. Zum Beispiel beschäftigen wir uns mit „Motivierender Gesprächsführung“. Das ist eine Gesprächsmethode, die Menschen in einem Ambivalenzkonflikt eine gute Unterstützung anbietet. Beim Kongress gab es viele Begegnungen mit Menschen von den TelefonSeelsorgen Deutschlands und aus aller Welt. Eine interessante, erfüllende und bereichernde Zeit in Aachen!

Wie in jedem Jahr haben wir auch 2016 neue Ehrenamtliche ausgebildet. Sie wurden im März 2017 im Rahmen eines feierlichen Gottesdienstes in den Dienst übernommen. Wir freuen uns sehr über elf neue qualifizierte Ehrenamtliche in unserer Gemeinschaft!

Ein besonderes Augenmerk hatten wir 2016 auf die Erweiterung des Bereiches ChatSeelsorge. Wir konnten 20 Ehrenamtliche aus unseren Reihen für die Chatarbeit und die Zusatzausbildung gewinnen. Die Zusatzausbildung lief über mehrere Wochen mit Hospitationen, Übungschats und Fortbildungs-

abenden. Einen Chatarbeitsplatz konnten wir mit einem neuen PC und einem bequemen Arbeitsstuhl ausstatten.

Im Rahmen eines Modellprojekts mit der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg haben wir dazuhin 18 Studierende, lauter junge Damen, die entweder Soziale Arbeit oder Religionspädagogik studieren, als Chatberaterinnen ausgebildet. Die intensive Begegnung der jungen Leute mit unseren erfahrenen und oft deutlich älteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern hat beiden Seiten gut getan. Alle konnten viel voneinander lernen. Acht Studentinnen werden auch weiterhin als Chatberaterinnen bei uns mitarbeiten, so lange es ihre Zeit und das Studium erlauben.

Mit dem Jahresende ging auch wieder eine dreijährige Phase für die Supervisionsgruppen zu Ende. Alle drei Jahre werden die Gruppen neu zusammengestellt. Das ist immer eine Gelegenheit für Ehrenamtliche, aus dem Dienst auszuschiden, wenn sie meinen, dass es an der Zeit ist, die TelefonSeelsorge zu verlassen. Zu unserer großen Freude haben das nur ganz wenige getan. Gerade einmal sechs Ehrenamtliche sind aus dem Dienst ausgeschieden. Für uns Hauptamtliche ist das auch ein Signal, dass die Zusammenarbeit hier viel Freude macht. Tatsächlich haben sich im letzten Jahr die Ehrenamtlichen zusätzlich zu den „offiziellen“ Angeboten selbst organisiert und einiges auf die Beine

gestellt. Eine Gruppe trifft sich regelmäßig, um die Schriften Sigmund Freuds zu lesen. Dann gibt eine Art Kulturkreis, der jeden Monat eine gemeinsame Veranstaltung organisiert. Eine andere Gruppe hat angefangen, über ein Gemeinschafts-Wohnprojekt nachzudenken, und immer wieder gibt es Ehrenamtliche, die aus ihrem Fachgebiet kleine Fortbildungsabende anbieten.

Ebenso wurde eine Gruppe gegründet, die dafür sorgt, dass kranke Ehrenamtliche besucht und begleitet werden.

Auch nach außen waren wir sichtbar und hörbar. Unser Ehrenamtlichen-Team für die Öffentlichkeitsarbeit war über 20 Mal in Gemeinden unterwegs und hat über unsere Arbeit berichtet. Und es gab eine ausführliche Radiosen-

Eine Anruferin:

“Ich spüre gar nichts. Ich funktioniere. Ich tue meine gottverdamnte Pflicht”.

dung über uns. Sie ist über unsere Homepage www.telefonseelsorge-stuttgart.de anzuhören. Auf unserer Homepage finden sich noch viele weitere aktuelle Berichte aus unserer Arbeit.

Zu guter Letzt wurde im Jahr 2016 nach vielen und langen Denkprozessen die Kooperationsbeziehung mit der Evangelischen Gesellschaft (eva) neu gestaltet. Die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. bleibt ein unabhängiger Verein und beauftragt die eva für bestimmte Dienstleistungen. Z.B. übernimmt die eva-Finanzabteilung unsere Buchhaltung, die Erstellung der Jahresplanung und des Jahresabschlusses. Wichtig ist uns, dass beide Vereine (TelefonSeelsorge und eva) verbunden bleiben im diakonischen Denken und Handeln und gegenseitiger Unterstützung. Wir bedanken uns herzlich beim Vorstand und den Mitgliedern der Mitgliederversammlung, die uns durch alle Phasen der Klärung begleitet haben und einen guten Vertragsabschluss ermöglichten!

Wie berät die TelefonSeelsorge?

Wege zum helfenden Gespräch

Die Evangelische TelefonSeelsorge in Stuttgart gehört zu den ältesten Stellen in Deutschland. Im Frühjahr 1960 begann der Dienst – und gleich von Anfang an mit Ehrenamtlichen. Wir waren auch die erste Stelle überhaupt, die ein Ausbildungskonzept hatte und einen hauptamtlichen Leiter. Das war Pfarrer Wilfried Weber, ein Theologe und Gesprächspsychotherapeut. Er schrieb damals ein Handbuch für die Ausbildung, das bis heute immer wieder aufgelegt wird und in 17 Sprachen übersetzt wurde (Wege zum helfenden Gespräch). Als er in den 70er Jahren die Ausbildung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entwickelte, orientierte er sich am Standard des Dachverbands für die Gesprächspsychotherapie und Beratung (gwg). Damals gab es auch eine enge Kooperation mit Prof. Reinhard Tausch, der die Gesprächspsychotherapie nach Deutschland gebracht hatte. Dabei ist es bis heute geblieben: Unsere Stelle arbeitet personenzentriert.

Personenzentrierte Beratung

Die Personenzentrierte Beratung geht zurück auf Professor Ransom Carl Rogers (1902 bis 1987). Rogers stammte aus einer sehr frommen Unternehmerfamilie aus den Südstaaten der USA. Nach der Schule studierte er zunächst Agrarwissenschaften, wechselte dann aber sehr bald zur Theologie. Später studierte er noch Erziehungswissenschaften und promovierte zu Fragen der Erziehungsberatung. Er arbeitete zunächst als Therapeut und war dann viele Jahre Professor für Psychologie an verschiedenen Universitäten. Seinen Ansatz, den er zunächst nicht-direktive und später klienten-zentrierte Beratung nannte, entwickelte er aus der akribischen Analyse von Tausenden von Gesprächen, in denen er erforschte, was in der Beratung „wirkt“. Seine Ergebnisse sind heute nicht nur die Grundlage der Gesprächspsychotherapie, sondern aller Ansätze der humanistischen Therapie (u.a. Verhaltenstherapie, Systemische Therapie,

Gestalttherapie). Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation war ebenso sein Schüler wie Eugene Gendlin, der das Focussing entwickelte.

Kein Gefühl ist falsch

Was ist die Grundlage dieser Arbeit? Menschen in Krisen und Konflikten machen die Erfahrung, dass „etwas“ nicht passt. Das sind Momente, in denen wir in Kontakt kommen mit dem, was wir normalerweise von uns weg schieben. Verunsicherung, Wut, Trauer, Neid und Scham sind solche Gefühle, denen wir gerne ausweichen. Rogers fand heraus, dass es in der Beratung jenseits aller Methoden darauf ankommt, dass ein Mensch, der nach Hilfe sucht, bei seinem Berater oder seiner Beraterin die Erfahrung macht: „Da darf ich das alles zeigen. Ich darf fühlen, was ich fühle – ich bin nicht falsch und nichts, was ich fühle, ist falsch“. Am besten ist es, wenn die Beratenden authentisch das Gefühl vermitteln können, dass sie einen Raum geben und verlässlich halten können für all das Toben, Drängen, Wüten, Trauern, Suchen des Menschen in der Krise. Aus der Erfahrung der Sicherheit und bedingungslosen Annahme durch die Berater bekommen die Ratsuchenden Mut, auf eine Reise nach innen zu gehen (Selbstexploration nannte Rogers das) und dabei das zu finden, was ihnen wirklich wichtig und was ihre ganz eigene innere Wahrheit ist. Im sicheren Raum der Beratungsbeziehung können sie endlich Mut finden, das zu werden, was wir eigentlich alle anstreben: Ganz uns selbst zu sein. Rogers fand heraus, dass es nie darum geht, die äußere Geschichte zu beraten, sondern dass immer der Mensch mit seinen Gefühlen, Bedürfnissen und seinem ganzen Gewordensein im Mittelpunkt steht. Letztlich machen personenzentrierte Berater und Seelsorgerinnen die ganze Zeit nichts anderes, als ihre Gesprächspartner verstehen zu wollen. Da hinein geben sie ihre ganze Energie, weil sie wissen: Ein Mensch, der sich verstanden

weiß und fühlt, wird sich selber besser verstehen und gewinnt automatisch Mut, sein Eigenes zu leben. Diese Arbeit, sich in den anderen einzufühlen, einzudenken und die Welt fast so anzuschauen, als wäre man der andere, nannte Rogers Empathie. Personenzentrierte Beratung ist im Wesentlichen eine Haltung, die sich ganz weit macht, damit der andere Raum hat und sich sicher wissen darf. Es ist eine neugierige, interessierte Haltung, die erkennend anschaut, was ist.

Lebenslanges Lernen

Die Seelsorger und Beraterinnen lernen, dafür sehr feine Antennen zu entwickeln und üben eine Gesprächsweise, die mit sehr wenig Fragen und möglichst ganz ohne Korrekturversuche auskommt. Diese Haltung zu lernen, dauert letztlich viel länger als die zwei Jahre, die unsere Grundausbildung dauert. Eigentlich ist das ein lebenslanges Lernen und immer wieder das staunende Erleben, wie vielfältig wir Menschen sind, und wie wir dann doch an den Kernfragen unseres Lebens so viel gemeinsam haben.

Für die Ausbildung bedeutet dies zwei Dinge: Personenzentrierte Berater und Beraterinnen lernen diese Kunst, indem sie erfahren, wie das ist, die eigenen inneren Räume zu durchschreiten und dabei selbst in die eher dunklen Ecken zu leuchten, und dort vermodernde Kisten mit unliebsamen Erinnerungen zu öffnen. Das stärkt sie und gibt ihnen später die Möglichkeit, andere ohne Angst zu begleiten. Sie lernen dabei gleichzeitig eine sehr sorgsame Sprache, die nicht steuert und dennoch beharrlich am Punkt bleibt. Sie entwickeln mit der Zeit eine gute Fähigkeit, andere zu begleiten, und die Zuversicht, dass die Ratsuchenden ganz gewiss ihren Weg finden werden.

K.J.

Mitarbeit bei der TelefonSeelsorge

Sie wollen bei uns mitarbeiten?

Sie suchen ein spannendes Ehrenamt?

Sie wollen Seelsorge am Telefon lernen – und evtl. auch die Zusatzausbildung für Chatberatung oder Mailberatung machen?

So kommen Sie zu uns:

Wir machen immer im September einen Informationsabend für die neue Ausbildungsgruppe. Dieser wird in der Presse oder auch auf unserer homepage veröffentlicht.

Auswahltag

Nach den schriftlichen Bewerbungen wählen wir die für uns interessantesten Bewerbenden aus und laden sie zu einem Auswahltag ein. Das ist in der Regel ein Samstag im Oktober von 9 bis maximal 18 Uhr.

Ausbildung

Wenn Sie dann angenommen werden, beginnt die zweijährige personenzentrierte Ausbildung für die TelefonSeelsorge im Januar.

Im ersten Jahr werden Sie vorbereitet. Da treffen wir uns wöchentlich, immer donnerstags (ca. um 17 Uhr 15) – außer in den Schulferien. Drei Wochenenden ergänzen die Sitzungen unter der Woche.

Dienst am Telefon

Nach etwa einem Jahr sitzen Sie bereits am Telefon. Wir erwarten dann von Ihnen eine Mitarbeit von ca. 15 Stunden pro Monat, die Sie frei einteilen können. Dazu kommen noch ca. 2,5 Stunden Supervision und Fortbildungen – so lange Sie bei uns bleiben.

Viele Mitarbeitende sagen, dass es gerade diese Gruppen und die Fortbildungen sind, die ihnen sehr helfen. Viele empfinden die Gemeinschaft innerhalb der TelefonSeelsorge als einen großen Schatz.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage – dort können Sie gerne auch den Fragebogen für die Bewerbung ausdrucken, und uns zusammen mit einem Lebenslauf zuschicken!

[www: telefonseelsorge-stuttgart.de](http://www.telefonseelsorge-stuttgart.de)

Die Frage nach dem Sinn

Wenn es um die Frage nach dem Sinn geht, fällt mir ein kleines Erlebnis ein, das schon einige Zeit her ist:

Ich hatte mich entschlossen, eine ehrenamtliche Arbeit mit einer in der Begleitung der Ehrenamtlichen ähnlichen Struktur wie bei der TelefonSeelsorge zu beenden. Auf dem Weg zu einer der letzten Supervisionen dachte ich über unsere Zeit miteinander nach. Es hatte wohl genau die Menschen in genau der Lebenssituation und genau die Gespräche gebraucht, die es gab, damit ich die Schritte gehen konnte, die für mich zu gehen waren. Mein Staunen und auch meine Dankbarkeit wurden größer, je klarer mir wurde, dass es ja höchstwahrscheinlich nicht nur für mich, sondern vielleicht auch für jede und jeden Einzelnen der vierzehn anderen Leute in der Gruppe so war.

Am Anfang der Bibel gibt es zwei uralte, unterschiedliche Geschichten über den Anfang der Welt, der Menschen und ihrer Beziehung zu Gott.

In der zweiten Geschichte wird von einem Baum im Paradies erzählt, dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen. Und es wird davon erzählt, dass Gott die Menschen warnt: Wer von diesem Baum isst, wird sterben. Die Menschen haben trotzdem von den Früchten des Baumes gegessen. Sie sind nicht gestorben, aber sie haben die Nähe zu Gott, sie haben das Paradies, verloren. Dieser kleine Teil der Schöpfungsgeschichte hat sich für mich damals auf dem Weg zur Supervision mit Leben gefüllt. Niemand weiß, in welcher Weise sich Worte oder Gesten, Diskussionen oder Streitgespräche, Begegnungen oder Handlungen auswirken, was sie hindern, was sie fördern. Und wenn ich anfangen möchte, die Zusammenhänge zu erfassen, wird ziemlich schnell deutlich,

dass es meine Möglichkeiten des Verstehens, Fühlens, Denkens oder Begreifens übersteigt - für mich und mein Leben und ungleich mehr für die Welt oder die Men-schen um mich herum.

Mir ist bewusst, dass die Fragen nach dem Sinn dessen, was in der Welt und mit den Men-schen geschieht, die Fragen danach, ob und wieviel Sinn meine Handlungen oder mein Leben macht, bleiben werden. Genauso wie die Freude, wenn es gelingt, einen kurzen Blick darauf, wie alles zusammenhängen könnte, zu erhaschen, oder die Traurigkeit, Enttäuschung, vielleicht sogar Verzweiflung, wenn die Fragen unbeantwortet bleiben und sich das Gefühl von Aussichtslosigkeit breit macht.

Was ich versuchen möchte, ist, weiter unterwegs zu sein, behutsam zu gestalten, was um mich ist, der Welt, den Menschen, Gott offen zu begegnen im Wissen, dass mein Verstand und mein Leben für die Antworten, die ich suche, zu begrenzt sind, dass mein Verstehen bruchstückhaft und im besten Sinn subjektiv bleiben wird.

Ich möchte versuchen, hinein zu wachsen in die unaufhörliche Hoffnung und liebevolle Zusage des Satzes, der in der anderen, der ersten Schöpfungsgeschichte steht und aus ihm heraus leben lernen: „Und Gott sah an alles, was Gott gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“
Y.K.

Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit und die Farbe Blau

Ich schaue in den grauen Himmel und empfinde eine große Hoffnungslosigkeit. Hat mein Leben denn noch einen Sinn? Alles ist so schwer. Wieder einmal kann ich nicht aufstehen. Alles ist mir zu viel. Jede Frage, die man mir stellt ist mir zu anstrengend. Jede noch so kleine Entscheidung wird zum riesigen Gebirge. Was hält mich denn noch auf dieser Welt, die mir so unendlich schnell und stressig vorkommt?

Vielleicht zeigt sich am Himmel ja doch noch ein kleines Fleckchen blau. Vielleicht schaffe ich es heute Morgen aufzustehen. Vielleicht wird ja vieles besser und eigentlich bin ich ja neugierig auf das Leben.

Hoffnungslos?

Heimat
Ozean
Freunde
Frieden
Neugier
Urkraft
Neuanfang
Gnade
Sinnlichkeit
LEBEN!
Offensive
Steh auf!
?

Ein paar Gedanken von Victor Frankl:

Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) war ein österreichischer Neurologe und Psychiater. Er begründete die Logotherapie und Existenzanalyse.

Eines seiner bekanntesten Werke ist das im Jahr 1946 erschienene

“...trotzdem Ja zum Leben sagen”

Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Victor Frankl schildert in diesem Buch seine Erlebnisse und Erfahrungen im Konzentrationslager Auschwitz während des Zweiten Weltkriegs.

Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen großen psychotherapeutischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.

Wir müssen zwischen Leiden und Verzweifeln unterscheiden. Ein Leiden mag unheilbar sein, aber der Mensch verzweifelt erst dann, wenn er in seinem Leiden keinen Sinn mehr sehen kann.

Findet der Mensch einen Sinn, dann (aber auch nur dann) ist er glücklich – einerseits, denn andererseits ist er dann auch leidensfähig

Wie wir Ihnen helfen können, und Sie uns:

Besuch bei Ihnen

Wir kommen sehr gerne mit unserem Team für die Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinde, aber auch in Firmen oder andere Einrichtungen und berichten über unsere Arbeit.

Schulungsangebote

Wir bieten auch Schulungen für Besuchsdienstkreise an. Für Firmen bieten wir zusätzlich Schulungen an. Wir beraten gerne zum Umgang mit Krisen und Konflikten und zur Begleitung (etwa durch Chefs oder Fachkräfte aus der Personalabteilung) von Menschen in Lebenskrisen.

Bitte wenden Sie sich mit etwas Vorlauf an uns, damit wir planen können.

info@telefonseelsorge-stuttgart.de

Wir freuen uns über eine Spende für solche Besuche. Die TelefonSeelsorge braucht jedes Jahr 130.000 Euro an Spenden.

Jeder Betrag ist uns willkommen, damit wir unsere Ehrenamtlichen weiterhin gut ausbilden können.

Finanzübersicht 2016

Ein Dank an alle Unterstützer und Ungerstützerinnen

2016 war ein Jahr mit vielen Ereignissen, die wir versucht haben, finanziell gut zu stemmen. Dies war nur möglich durch die große Unterstützung vieler Menschen und Institutionen. Dafür sind wir von ganzem Herzen dankbar! Die erhöhte Unterstützung der Stadt Stuttgart hilft uns sehr. Ebenso die verlässliche wirtschaftliche Unterstützung der Evangelischen Landeskirche und der des Stadtverbands der Kirchengemeinden. Vielen Dank!

Bischof July hat uns nach seinem Besuch im November 2015 eine Spende zukommen lassen. Die dringlich gebrauchte neue Kaffeemaschine konnte dadurch angeschafft werden und hilft uns durch die 24 Stunden Erreichbarkeit.

Durch Stiftungsförderung haben wir mit 30 TeilnehmerInnen beim Ifotes Kongress in Aachen teilnehmen können. Dies haben die Stiftungsgelder der Landeskirchenstiftung der evangelischen Kirche, der Schmälzle Stiftung und der eva Stiftung ermöglicht. Die Kosten für die Busfahrt, die Übernachtung und die Teilnahme an einzelnen Veranstaltungen in Höhe von rund 10.000 € konnten davon bestritten werden.

Die Albrecht Maier Stiftung und die Paul Lechler Stiftung waren uns die letzten Jahre stabile Unterstützer und haben die Projekt-Fortbildungsarbeit mit Stiftungsgeldern ermöglicht. Das wichtige Thema „Gespräche mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenskontexten“ haben wir mit Vorträgen und workshops intensiv bearbeiten und das Projekt abschließen können. Wir wissen die Projektförderung durch die Stiftungen sehr zu schätzen!

Den Richtern und Staatsanwälten, die uns Bußgelder zukommen lassen, sind wir sehr dankbar! Wir wissen um die vielen anderen Vereine und Institutionen, die Bußgelder anfragen. Wir sind froh, dass immer wieder an uns und unsere wichtige Aufgabe gedacht wird. Im November haben wir uns beim eva

	Ist 2016	Ist 2015
EINNAHMEN		
Stadt Stuttgart	77.044 EUR	75.340 EUR
Landeskirche	87.500 EUR	97.500 EUR
Stadtverband	38.660 EUR	55.096 EUR
Summe Zuschüsse	213.204 EUR	227.935 EUR
AUSGABEN		
Personalkosten	176.747 EUR	180.648 EUR EUR
Materialkosten/Kurskosten Ehrenamtliche	xxxxxx EUR	24.924 EUR
Supervision und Tagungen	xxxxxx EUR	24.614 EUR
Parkmünzen	2.790 EUR	2.387 EUR
Miete	23.424 EUR	22.937 EUR
Nebenkosten und Unterhalt der Räume	16.992 EUR	25.580 EUR
Büromaterial	xxxxx EUR	2.328 EUR
Öffentlichkeitsarbeit	3.537 EUR	2.840 EUR
Technikkosten, Verwaltung	5.446 EUR	57.206 EUR
AUSGABEN insgesamt	-331.910 EUR	-343.464 EUR
ZUSAMMENSTELLUNG		
Zuschüsse	213.204 EUR	227.935 EUR
Spenden etc.	110.104 EUR	95.800 EUR
Bußgelder	4.550 EUR	6.606 EUR
eva-Bazar	753 EUR	
Einnahmen gesamt	323.308 EUR	323.735 EUR
Ausgaben	331.910 EUR	343.464 EUR
JAHRESENDERGEBNIS	- 8.572 EUR	- 19.730 EUR*

Bazar mit einem Flohmarkt und Kaffee/Kuchenstand beteiligt. Der Bazar ist ein ereignisreicher Tag im Haus der Diakonie, mit vielen Angeboten und Möglichkeiten. Es war eine positive Erfahrung, ein Teil des großen sozialen Miteinanders der eva zu sein und haben darüber hinaus 753 € eingenommen. Alle großen und kleinen Spenden helfen uns! Sie unterstützen unsere wichtige Aufgabe, für Menschen in Not 24 Stunden am Tag erreichbar und empathische Gesprächspartner zu sein. Dafür braucht es eine stabile technische und personelle Infrastruktur und eine ständige Qualifizierung der Ehrenamtlichen.

Bei unserem Tun gilt für uns: Geld ist nicht Zweck, sondern Mittel. Unsere ethischen Werte sind Gemeinschaft und Gemeinwohl, die lebendig werden durch positive Beziehungen, Kooperation, ständiges persönliches und fachliches Lernen und Zufriedenheit unserer MitarbeiterInnen. Unsere Aufgabe ist, Menschen mit ihren großen und auch kleinen Nöten nicht alleine zu lassen. Unsere Kosten 2016 sind stabil geblieben und vergleichbar mit den früheren Jahren. Die Hauptkosten entstehen durch Verwaltungskosten wie Miete und Personalkosten. Ohne die ehrenamtliche Bereitschaft unserer Mitarbei-

Gute Ideen, die uns helfen könnten

terInnen wäre die Arbeit der Telefon-Seelsorge nicht machbar. Dafür danken wir herzlich!

Die Kooperation mit der Evangelischen Gesellschaft ist 2016 auf neue Füße gestellt worden. Dabei wurden Verwaltungsaufgaben aufgelistet und die entstehenden Kosten ganz transparent. Wir sind sehr froh, die eva weiter im diakonischen Sinne der Verbundenheit an unserer Seite zu wissen. Sie stellt uns fachliche Kompetenz und Unterstützung zur Verfügung und gibt uns Existenzsicherung durch die Zusicherung, einen entstandenen Abmangel in Höhe von 15.000 € zu übernehmen. Auch dafür sind wir sehr dankbar!

Wir danken unseren großen und kleinen Unterstützern! Folgende Firmen und Personen haben uns besonders kräftig bedacht:

Firma Daimler 6.000 €, die Schmäzle Stiftung 5.000 €, die Hahnsche Gemeinschaft 11.000 €, die WGV Stiftung 1.000 €, Albert Maier Stiftung 10.000 €, Paul Lechler Stiftung 5.000 €, Firma pick up 300 €, Udo Hoffmann GmbH 2.500 €, Herr Rothfuss 500 €, SV Holding 500 €, WBS Training AG 1.800 €, Frau M. Rudolph 500 €, Frau I. Kilgus 1.000 €, Herr und Frau Ladwig 1.000 €, Siedlungswerk GmbH 1.000 €, Heine und Beisswenger Stiftung 2.000 €, Firma Peter Hahn 300 €, Staatliche Totoloto 500 €, Frau Nicolin 500 €, Fahrlehrerversicherung 500 €, Frau Domes 500 €, Herr Arnold 750 €, Herr und Frau Guhl 1.200 €. Nicht unerwähnt lassen wollen wir die Fahrtkostenspenden der Mitarbeitenden und die Mitgliedsbeiträge des Förder- und Freundeskreises. Der Verkauf eines gespendeten, antiquarischen Teppichs erzielte 555 €.

16 Mal waren unsere MitarbeiterInnen der Gruppe Öffentlichkeitsarbeit in Gemeinden und haben dort gegen eine Spende von 100 € unsere Arbeit vorgestellt. Gerne kommen wir auch zu Ihnen!

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 Maier aus Aichwald, die leider dieses Jahr verstorben ist, hat einen Großteil der Einnahmen aus einem Bilderverkauf 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 ir 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, Knabbereien 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 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: Dieter Gebhardt, Asperg

Fotos: Armin Burkhardt, Dieter Gebhardt

Druck: Druckerei Brett, Besigheim Mai 2017