

Empathie

Jahresbericht der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. für das Jahr 2017

Zwischen allen Stühlen

Erinnern Sie sich an die Geschichte von Krambambuli – dem Jagdhund aus der Geschichte von Marie von Ebner – Eschenbach? Eigentlich gehört Krambambuli einem Frauenhelden und Wilderer, aber der verspielt ihn ausgerechnet an den obersten Wildhüter. Wochenlang müht sich der neue Besitzer, das treue Tier auf sich zu prägen und endlich gelingt ihm das auch. Am Ende der wilden Geschichte kommt es zum entscheidenden Kampf zwischen den beiden Männern und Krambambuli wird fast verrückt über die Herausforderung, sich für einen von beiden zu entscheiden. Erst als der Wildhüter den Wilderer er-

schießt, setzt sich der Hund zu seinem ersten Herren, der tot am Boden liegt. Viel später findet der Förster das Tier verhungert und erfroren auf seiner Schwelle liegen. Dass die beiden Männer sich daneben um die Frau des Wildhüters streiten, gerät in den Hintergrund. Den inneren, unlösbaren Kampf des Tieres so plastisch geschildert zu lesen, berührte viel tiefer. Der Hund interessiert sich nicht für gut und böse, für richtig und falsch – seine Liebe gilt am Ende dem Lebemann genauso wie dem Amtsherren. Das kostet ihn das Leben.

Wer kriegt den Apfel?

Berühmt und oft gemalt ist die Geschichte aus der griechischen Mythologie: Paris mit dem Apfel- wel-

Krischan Johannsen

“Es ist ein Grundprinzip des Lebens: Anziehung und Abstoßung, doppelte Anziehung, doppelte Abstoßung – das Leben zeigt sich uns unablässig in Ambivalenzen.”

cher der Göttinnen gibt er den Apfel? Wie immer er sich entscheidet – es wird Ärger geben. Wer will schon Ärger mit Göttinnen?

Unsere Ambivalenzen sind vielleicht nicht so gewaltig in ihren Konsequenzen – aber wie wir entscheiden, kann ein Leben stark beeinflussen. Harmlose wie lebensentscheidende ambivalente Situationen begegnen uns täglich:

Soll ich den Kuchen essen, oder doch meinem Plan treu bleiben, keinen Zucker mehr zu mir zu nehmen?

Wage ich diesen Berufswechsel oder bleibe ich, wo ich bin?

Folge ich meiner inneren Sehnsucht und gehe auf den Jakobsweg, so lang ich noch kann, oder verbringe ich meine Ferien lieber mit der Familie und den Kindern, was auch schön und wichtig wäre?





Sollen wir uns nach diesen endlosen Streitigkeiten trennen – oder um der Kinder willen zusammen bleiben? Ambivalenzen sind Teil unseres Lebens. Ambivalenz bedeutet, dass zwei oder mehr als zwei Optionen gleich viel wert sind, gleich viel bedeuten. „Beide gelten“ „Doppelwertigkeit“.

Wenn man genau schaut, kann man drei Typen solcher Doppelwertigkeiten finden:

Zwei Gefühle

Manchmal gibt es gleichzeitig zu einer Situation zwei Gefühle oder zu zwei Möglichkeiten dasselbe Gefühl. Krambambouli ist ein Beispiel dafür.

Zwei Bewertungen

Es kann zu einer Situation auch zwei Gedanken geben, zwei völlig unterschiedliche Bewertungen. Eine Kündigung etwa kann man gleichzeitig als ungeheure Kränkung erfahren, die man nicht hinnehmen kann, weil sie sich gleichzeitig als sehr bedrohlich anfühlt – und gleichzeitig taucht der Gedanke auf, diese Kündigung als einen Wink des Schicksals zu nehmen, der Befreiung verheißt.

Innere Wertekonflikte

Dazu gibt es solche Ambivalenzen, die aus dem inneren Konflikt um zwei Werte kommen, die jemand als fast wie genetisch in sich innewohnend erlebt. Ein Beispiel: Am Telefon hören wir hin und wieder Menschen, die darum ringen, ob sie die kranke Mutter pflegen und damit auf beruflichen Aufstieg pfeifen sollen, oder ob sie sich für das eigene Leben und gegen die Fürsorge entscheiden sollen. Sowohl die Verpflichtung der Mutter gegenüber als auch die Verpflichtung, etwas aus dem eigenen Leben zu machen, sind gleich hohe Werte. Da zu einer Entscheidung zu kommen, die nicht in schlechtem Gewissen einer Seite gegenüber endet, ist wirklich schwer.

Der innere Konflikt und das Ringen um das Für und Wider eines Schwangerschaftsabbruchs ist für ein Paar genau so schwer zu entscheiden, und muss ein ganzes Leben lang in seiner Konsequenz getragen werden. Menschen mit solchen Fragestellungen im Gespräch zu begleiten, stellt hohe Anforderungen an unsere Ehrenamtlichen.

Ob die Quelle des inneren Konflikts nun aus den Gefühlen allein kommt oder aus Gedanken und Werten – es braucht in jedem Fall ein inneres Ringen, um mit solchen Situationen umzugehen, wenn sie bedeutungsvoll sind. Das kann hohe Spannungen auslösen.

Ambivalenz kann man lernen

Psychologen halten es für völlig normal, dass Kinder in ambivalenten Situationen schräg reagieren. Kinder dürfen in für sie ambivalenten Situationen laut, nervös oder zurückgezogen werden und sie dürfen ihre Hilflosigkeit angesichts der inneren Spannung zeigen. Sie brauchen dann nicht ermahnende Worte der Zurechtweisung, sondern, wenn es geht, einen klugen Erwachsenen, der die Ambivalenz erkennt und kurz etwas dazu erklärt. Für Kinder ist es bedrohlich, wenn Ambivalenzen auftauchen und sie müssen gleichzeitig an solchen Beispielen lernen, wie sie später im Leben Entscheidungen treffen können. Deshalb brauchen Kinder eine Umwelt, in der sie echte Entscheidungen treffen können und besser nicht alles regelnde, wohlmeinende Eltern. Im

Kinder dürfen Ambivalenzen schlecht ertragen – Erwachsene sollten sie als Normalität erkennen

schlimmsten Fall haben Kinder solche Mütter und Väter, die sie weitestgehend ihrem Schicksal überlassen – das würde sie überfordern.

Erwachsene sollten nach einem guten Training in der Kindheit und Jugend einigermaßen spannungsfrei mit Ambivalenzen umgehen können. Sie sollten gelernt haben, solche Situationen als normal zu erkennen und in der Lage sein, mit einer inneren Bewusstheit reagieren. Leider ist das oft nicht so. Es gibt psychische Erkrankungen, zu deren Symptomen es gehört, dass Betroffene völlig außerstande sind, solche Spannungen auszuhalten. Sie rasten dann aus oder werden so zwanghaft, dass alles immer exakt gleich abzurollen hat, damit diese schwierigen Zustände nicht eintreten können. Aber auch gesunde Erwachsene können sehr oft nicht gut mit Situationen umgehen, in denen es keine vorgefertigten Antworten für sie gibt, in denen sie tief in ihrem Inneren nach Antworten

suchen müssen. Die Trends in der Gesellschaft unserer Tage zeigen sehr deutlich, wie viele, leider auch mit Macht ausgestattete Menschen völlig überfordert damit sind, ambivalente Situationen zu ertragen – weil zur Komplexität unserer heutigen Welt immer auch ein hohes Maß an Ambivalenz gehört. Ausweichstrategien gibt es zuhauf: shoppen, streiten, verdrängen, essen, trinken, den anderen verlassen, negieren, innerlich fliehen... Ambivalenzen sollten vermieden werden, denken viele. Manchmal wird der Zustand pathologisiert und jemand, der in einer Ambivalenz steckt, als krank erachtet.

Wenn Erwachsene ganz unbewusst auf ambivalente Situationen reagieren, zeigt sich das in Wut, in Geschrei, in schnellen und undurchdachten Entscheidungen oder in lähmendem Verharren, das im schlimmsten Fall in einem Suizid enden mag, weil die Spannung als unaushaltbar erlebt wird. An Borderline erkrankte Menschen können besonders schwer mit Ambivalenzen umgehen und brechen in solchen Situationen Beziehungen gerne radikal ab. Suchterkrankungen werden oft als ambivalent erlebt, und gleichzeitig ist süchtiges Verhalten eine momentane Flucht aus einer Ambivalenz. Es gibt Hass-Liebe Beziehungen, die über Jahre nicht aus einer Ambivalenz heraus kommen und leider auch ganze politische Systeme, die zeigen, was geschieht, wenn Menschen nicht in der Lage sind, dem was sie gerade fühlen und erleben im Inneren Raum zu geben und zu erforschen, um was es in Wirklichkeit geht. Ambivalenzen sind normal und sie gehören zu unserem Leben. Sie gehören ganz unbedingt zu den Übergängen im Leben. Noch ein wenig Kind und noch nicht ganz erwachsen. Allein oder in einer Familie. Noch im Arbeitsleben integriert, aber kurz vor der Rente. Am Übergang vom jungen Alter zum „alten“ Alter. Der Kopf, das Weltbild, die Bedürfnisse und Betrachtungsweisen über das Leben – das steckt im Alten und Gewohnten, aber das Leben zeigt schon das Neue – tanzt uns weiter.



Zur spirituellen Entwicklung von Menschen, bei der es immer um das Ziel geht, letztlich „eins“ zu werden mit dem eigenen innersten Wesen und damit gleichzeitig mit allem, was ist und ganz in Beziehung zu treten mit der tiefsten Schöpfungskraft, mit Gott, sind solche ambivalenten Zustände völlig normal. Oft gibt es ein Schauen, ein Ahnen, eine große Sehnsucht nach einem Zustand der Einheit, des Angekommenseins – und gleichzeitig noch Unzähliges, das nicht losgelassen werden kann.

Im Neuen Testament gibt es diese berührende Geschichte von Jesus und dem reichen Jüngling. Der bittet ihn sehnstchtig, ihm zu sagen, was er tun kann, um heil zu werden. Da steht: „Und Jesus hatte ihn sehr lieb“. Jesus fordert zu viel von ihm. „Gib alles her! Komm mit mir.“ sagt er zu dem jungen Mann. Und der Jüngling geht traurig weg. Das schafft er jetzt nicht. Wir würden uns viel leichter im Leben bewegen können, wenn wir mehr in der Lage wären, „alles“ her zu geben. Die festgefügteten Ideen, die Aneinanderreihung so vieler schlechter Geschichten, die Regeln, die Bewertungen, die Güter vielleicht auch. Wenn wir das könnten, würden wir die Situationen frisch und neu und wie unschuldig sehen und hätten weniger Angst vor der Zukunft. Der Stress in Ambivalenzen kommt immer aus den Regeln und

Bewertungen, die wir mitschleppen. Wir würden, wären wir in der Lage, alles herzugeben und vor allem auch die alten Geschichten, unsere Gegenüber vielleicht zum ersten Mal wirklich sehen und erkennen. Wir könnten viel leichter mit-

Kürzlich im Chat:

“Eine Frau weiß nicht, ob sie sich von ihrem schizophrenen, stark suizidalen Partner trennen soll. Ihre Eltern verlangen es von ihr. Sie fühlt sich überfordert. Andererseits will sie ihn nicht im Stich lassen und hat auch Angst, alleine zu bleiben”.

fühlend sein. Wir hätten keinen Widerstand mehr gegen die Wirklichkeit, wie sie uns begegnet.

Das ist ein Traum und wir alle sind nur auf dem Weg dahin, mit der ständigen Einladung, weiter zu gehen. Unsere Arbeit am Telefon zeigt, wie wenig viele Anrufer und Anruferinnen mit solchen Zuständen umgehen können. Da ist es gut, wenn wir als Mitsuchende Mut machen können, diese Zustände auszuhalten und anzunehmen, bis sich aus dem Innersten die gute Lösung zeigt. Das mag lange dauern, aber dazu sind wir da.

Ambivalenz aus psychologischer Sicht

Ambivalenz hat zum ersten Mal der Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker, der Begründer der Sozialpsychiatrie Eugen Bleuler (1857-1939) ausführlich beschrieben. Er beobachtete bei manchen PatientInnen gegensätzliche Wertungen in Form von Gefühlen und Gedanken, sowie den daraus entstehenden gegensätzlichen Reaktionsoptionen, die sich hemmend auf die Entscheidungsfähigkeit auswirken. Bleuler hat damals einen Zusammenhang zwischen Ambivalenz und Schizophrenie hergestellt. Heutzutage wird in der Psychologieforschung untersucht, wie Menschen

komplexe Entscheidungen fällen.

Ambivalenz (lat. ambo = „beide“ und valere „gelten“) benennt einen Zustand psychischer Zerrissenheit.

In der Ambivalenz mit den inneren widersprüchlichen Gefühlen erlebt sich der Mensch nicht im Einklang mit sich selbst. Innere Konflikte sind anstrengend und kosten viel Kraft. Sie lösen Stagnation, innere Not und das Gefühl von Lähmung aus.

Soll ich oder soll ich nicht? Manchmal geht es um kleine, eher unbedeutende Entscheidungen. Manchmal betrifft es ganz existenzielle Themen, z.B. wenn es

um die Entscheidung geht sich in Entzug und Therapiebehandlung zu begeben, oder sich weiter körperlich und psychisch mit dem Suchtverhalten zu gefährden.

Die Entscheidungsfähigkeit und das Gefühl von Wirksamkeit sind in der Ambivalenz massiv eingeschränkt. Das macht Stress und Druck. Die Menschen erleben sich hilflos, oft entscheidungsunfähig. Ein Gefühl des Kontrollverlustes stellt sich ein: „Ich bin nicht mehr Herr im eigenen Haus“. Das „Ideale Selbst“ und das „Reale Selbst“ stimmen nicht überein. Für Descartes war die Existenz des denkenden Selbst die größte Gewissheit. Im Ambivalenzerleben ist das Selbst zwar ein denkendes, aber gelähmtes.

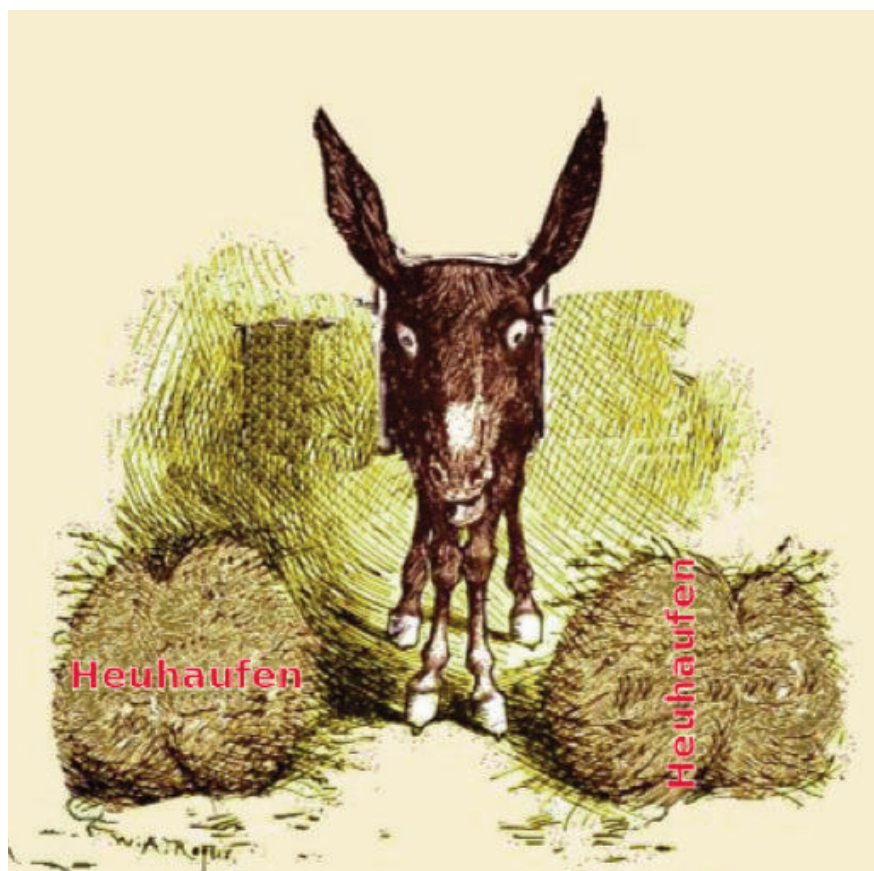
Das Denken des Ambivalenten gilt meist fast ausschließlich dem Handeln. „Was soll ich tun? Welche Entscheidung ist richtig? Was wird geschehen wenn ich so oder so entscheide? Welche Folgen wird meine Entscheidung für mich und andere haben?“

Diese Gedanken und Fragen und dem Grübeln darüber stellen die Warteschleife, voller Zögern und Zweifel dar. Es ist möglich sich im Einerseits und Andererseits zu verlieren und keine Entscheidung über lange Zeit zu fällen.

Viele Menschen begegnen bei Entscheidungen ihren Unsicherheiten. Sie wollen es richtig machen. Sie wollen nicht scheitern. Die Folgen einer Entscheidung sind oft unklar, nicht einschätzbar und beängstigend.

Ängste, Unsicherheit, Kontrollverlust belasten und schwächen Menschen in ihrer psychischen Gesundheit. Sicher sind langdauernde und belastende Ambivalenzphasen Auswirkung, aber auch Auslöser von psychischen Erkrankungen. Menschen, die sich an uns wenden über Telefon und Internet fragen uns oft nach Rat. Wir nennen sie Ratsuchende. Sie fragen uns: „Was soll ich tun? Wie soll ich mich entscheiden? Was ist richtig? Was ist falsch?“

Das sind herausfordernde Situationen für uns, weil wir zutiefst überzeugt sind, dass die Lösung im Mensch selbst liegt. Wir wissen es nicht besser als die Ratsuchen-



Ein Esel steht zwischen zwei Heuhaufen, die einige Schritte von ihm entfernt sind. Das Tier rührt sich nicht vom Fleck, weil es sich für keinen der beiden Heuhaufen entscheiden kann. So muss das arme Tier verhungern.

Motivierende Gesprächsführung

den und wir geben keine Ratschläge. Aber was tun im Gespräch mit den Fragenden – den Suchenden – den Unsicheren? Der Druck der Ratsuchenden überträgt sich auf uns. Wenn wir doch Rat geben, dann erliegen wir meist unserer eigenen Intoleranz gegenüber Unklarheit, Mehrdeutigkeit und innerem Druck. Für den Ratsuchenden stellt ein Rat eine neuerliche Kränkung dar und löst Widerstand aus.

Alle Menschen suchen Klarheit, Sicherheit und Eindeutigkeit. Ist das in Frage gestellt, sind wir alle sehr herausgefordert. Ambivalenztoleranz ist täglich oft gefragt, denn die Welt ist komplex und uneindeutig.

Wir haben die größten Chancen im Umgang mit unserer Reaktion auf Ambivalenz, wenn wir uns nicht der Handlungsebene (was tun?) und nicht den Folgen („... aber dann passiert das!) zuwenden, sondern den Gefühlen, die durch die Situation in uns ausgelöst werden.

Ambivalenztoleranz bedeutet Uneindeutigkeit, Unklarheit und Unsicherheit besser aushalten zu können. Wenn wir uns den mit der Situation entstehenden Ängsten, der Verwirrung, der Angst vor dem Scheitern und der Hilflosigkeit zuwenden, und dadurch den Stress und den Druck mildern, wird der Blick frei für andere Optionen, und damit tritt wieder das Gefühl von Handlungsfähigkeit ein.

Gespräche über Gefühle sind das tägliche Brot der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der TelefonSeelsorge.

Wer sich weiter in das Thema einlesen möchte, sei verwiesen auf das Buch von Thomas Bauer „Die Vereindeutigung der Welt, Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt“, Reclam 2018, 6 Euro und Sigrid Engelbrecht „Sieben Tage für leichteres Entscheiden“, Herder Verlag, 2016, 9 Euro.

Martina Rudolph-Zeller

Noch besser, noch schneller, noch zielstrebig. In Zeiten zunehmender Individualität stehen wir in beinahe jeder Lebenssituation vor der Herausforderung, uns zu entscheiden. Sich jederzeit für eine neue Beziehung, einen neuen Job, ein neues Lebensumfeld (...) entscheiden zu können – diese Freiheit verlangt von uns zunehmende Eigenverantwortlichkeit, und bringt nicht selten das Gefühl der Überforderung mit sich. Gleichzeitig werden wir von außen unter Druck gesetzt, unsere Entscheidungen schnell und möglichst „richtig“ zu treffen. Aussagen wie „ich weiß nicht,

mit Ratschlägen und Argumenten für die eine oder andere Wahlmöglichkeit überschüttet. Selten machen Unentschlossene die Erfahrung, genau das sein zu dürfen: Unentschlossen. Der innere Konflikt, sich für oder gegen eine Option zu entscheiden, artet zu einem Kampf gegen sich selbst aus. Dieser Kampf endet nicht selten in Wut und Selbsthass über die fehlende Fähigkeit, sich zu entscheiden: „Ich MUSS doch wissen, was ich will!“ – es nicht zu wissen wird beinahe unerträglich.

In einem solchen Entscheidungsdilemma befinden sich 4 von 10 Ratsuchen-



was ich will“ oder „ich kann mich nicht entscheiden“ sind in einer kapitalistischen Gesellschaft nicht erwünscht, in der entschlossene und zielstrebige Menschen gefragt sind.

Wer sich nicht schnell genug entscheiden kann, wird von Mitmenschen oft

den, die sich an die Chat-Beratung der Stuttgarter TelefonSeelsorge wenden. Um diesen Menschen professionelle Unterstützung zu ermöglichen, habe ich im Rahmen meiner Bachelorarbeit das Projekt „Integration der Motivierenden Gesprächsführung in die Chat-Bera-



tung“ gestartet. Die Motivierende Gesprächsführung ist ein Gesprächsstil, der Menschen bei der Überwindung von Ambivalenz und der Entscheidungsfindung unterstützt.

Um im Seelsorgegespräch gemeinsam mit den Ratsuchenden einen Schritt in Richtung Entscheidungsfindung gehen zu können, ist es zunächst wichtig, den Ratsuchenden mit der partnerschaftlichen, wertschätzenden, akzeptierenden und mitfühlenden Grundhaltung der Motivierenden Gesprächsführung zu begegnen und so zu signalisieren: „Du bist gut so wie du bist. Es ist in Ordnung, dass du im Moment nicht weißt, was du willst.“ Dadurch kann Raum für Veränderung entstehen.

Als Seelsorgerinnen und Seelsorger spüren wir oft den Reflex, dem Ratsuchenden die Entscheidung vorwegzunehmen. Von der Motivierenden Gesprächsführung (MI) nach Miller und Rollnick lernen wir, dass es wichtig ist, diesem so genannten „Korrektur-Reflex“ nicht nachzugeben. Stattdessen erfahren wir, dass die Ratsuchenden sich selbst zu einer Entscheidung motivieren können, wenn sie selbst die entscheidenden Argumente dafür aussprechen. Also halten wir die Ambivalenz zusammen mit den Ratsuchenden aus. Durch die fünf MI-Kommunikationsstrategien offene Fragen stellen, würdigen, reflektierendes Zuhören, zusammenfassen

und informieren und Ratschläge geben, arbeiten wir gemeinsam Schritt für Schritt die Argumente heraus, die für eine Veränderung sprechen. Dieses Vorgehen wird als Evokation (evozieren = an die Oberfläche bringen) bezeichnet.

Menschen, die sich in einem Entscheidungsdilemma befinden, haben häufig schon viele Runden im sprichwörtlichen Gedankenkreisel gedreht und das Thema detailliert von allen Seiten beleuchtet. In der Beratung kann es uns deshalb leicht passieren, mit in das Drama-Karussell zu rutschen, in dem wieder und wieder dieselben Argumente gegeneinander abgewogen werden. Es scheint dann auch für uns Seelsorgerinnen und Seelsorger so, als wäre die Situation ausweglos. Deshalb lernen wir, mit dem Karussell eine Runde mitzufahren, um die Perspektive und den inneren Kampf der Ratsuchenden zu verstehen, und danach gemeinsam den Ausweg zu suchen. Manchmal ist das leicht, weil die Person im Innersten bereits weiß, was sie will, und es im Seelsorgegespräch nur noch darum geht, die Entscheidung zu bekräftigen. In Situationen, in denen Ratsuchende vor einer sprichwörtlichen Entscheidung zwischen „Pest und Cholera“ stehen, scheint es manchmal beinahe unmöglich, den Ausweg zu finden. In solchen Situationen lenken wir den Fokus auf die positiven Seiten einer Entscheidung und vertrauen darauf, dass

die Ratsuchenden bereits alles in sich tragen, was sie für eine Veränderung benötigen. Für manche Entscheidungen reicht ein Gespräch, manchmal braucht es viele. Wir geben den Raum, um das Dilemma in wertschätzender und vorurteilsfreier Atmosphäre anzuschauen. Die Ratsuchenden bestimmen, wann es Zeit ist, den nächsten Schritt in Richtung Veränderung zu gehen.

Michaela Klein



Michaela Klein – Studentin und ehrenamtliche Chat-Beraterin

„Ich studiere Soziale Arbeit an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg und habe im Rahmen meiner Bachelorarbeit das Projekt „Integration der Motivierenden Gesprächsführung (MI) in die Chat-Beratung der Stuttgarter TelefonSeelsorge“ durchgeführt. Teil des Projekts war die Analyse von 100 Chatverläufen mit dem Ziel, herauszufinden, über welche MI-Kompetenzen die Ehrenamtlichen bereits intuitiv verfügen und an welchen Stellen Weiterbildungsbedarf besteht. Ausgehend von diesen Ergebnissen habe ich eine vierstündige Fortbildung entwickelt und bisher 20 Chat-BeraterInnen in die Motivierende Gesprächsführung eingeführt. Das Projekt liegt mir sehr am Herzen, weil ich beobachtet habe, dass wir Seelsorgerinnen und Seelsorger mit der person-zentrierten Beratung an unsere Grenzen kommen, wenn sich Menschen mit einem Entscheidungsdilemma an uns wenden. Die Motivierende Gesprächsführung kann uns in diesen Situationen eine Unterstützung sein.“

OBENDRAUF

Teilen ist das wahre Haben!

Bereits Anfang 2014 kam bei einigen Mitgliedern der Vereinigung „Die Stadtisten“ der Wunsch auf, sich für mehr soziale Wärme in der Stadt zu engagieren. Mit Dijana Mandaglio als Initiatorin startete ein konkretes Projekt, welches schnell Anklang unter einigen StadtbewohnerInnen fand: der OBENDRAUF. Das Ziel der Initiative ist es, Menschen, denen es finanziell aktuell nicht gut geht, dennoch Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Angelehnt an der Idee des „Cafè Sospeso“ aus Italien kann man bereits in einigen Geschäften und Cafes in Stuttgart beim Begleichen seiner Rechnung jemand anderen zu etwas einladen, wie beispielsweise zu einem Kaffee, indem man in das OBENDRAUF-Glas einen Obolus spendet.

Bei OBENDRAUF geht es aber nicht nur um Kaffee: Familien mit Bonuscard kann der Besuch in einer Eisdielen, Alleinerziehenden ein Yogakurs ermöglicht werden und auch Hundefutter wird kostenlos ausgegeben, solange sich im OBENDRAUF-Glas Spenden befinden – und das sind nur drei Möglichkeiten von vielen,

Die Vision der Macherinnen ist es, etwas in den Köpfen der Menschen zu bewegen und dass Austausch und gegenseitige Unterstützung ganz selbstverständlich zum Stadtleben in Stuttgart gehören.

Damit dies gelingt, plant das Team von OBENDRAUF immer wieder Aktionen, einerseits, um auf die Initiative aufmerksam zu machen und andererseits auch, um die Bedürfnisse der Stuttgarter besser kennenzulernen.

Mehr Information unter
www.obendrauf-stuttgart.de



TelefonSeelsorge Stuttgart e.V: Das Jahr 2017 in Zahlen

Am Telefon

Mitarbeitende und Dienste

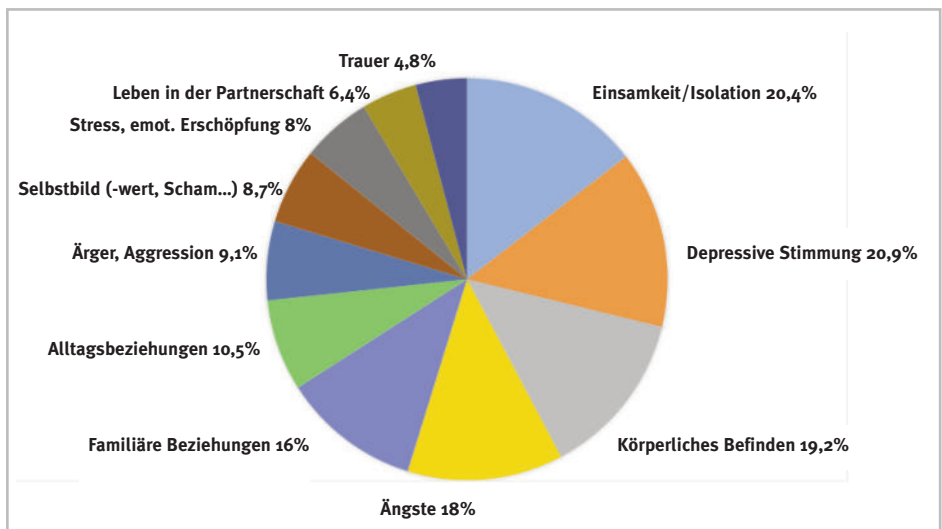
Im Jahr 2017 machten 135 aktive Ehrenamtliche den 24 -Stunden-Dienst an 365 Tagen im Jahr. Davon sind 109 Frauen und 26 Männer. Es sind 6 Mitarbeiter*innen aus Altersgründen oder wegen Umzug ausgeschieden. 14 neue Mitarbeiter*innen konnten wir nach dem ersten intensiven Jahr der Ausbildung bei einem schönen Frühlingsfest mit Einweihungs-Gottesdienst in unserem Kreis aufnehmen. Das Interesse, als Ehrenamtliche bei uns ausgebildet zu werden und mitzuarbeiten ist ungebrochen. Das freut uns sehr! Allerdings müssen wir jedes Jahr auswählen und können leider gar nicht alle Interessierten in die Ausbildungsgruppe aufnehmen.

Gespräche

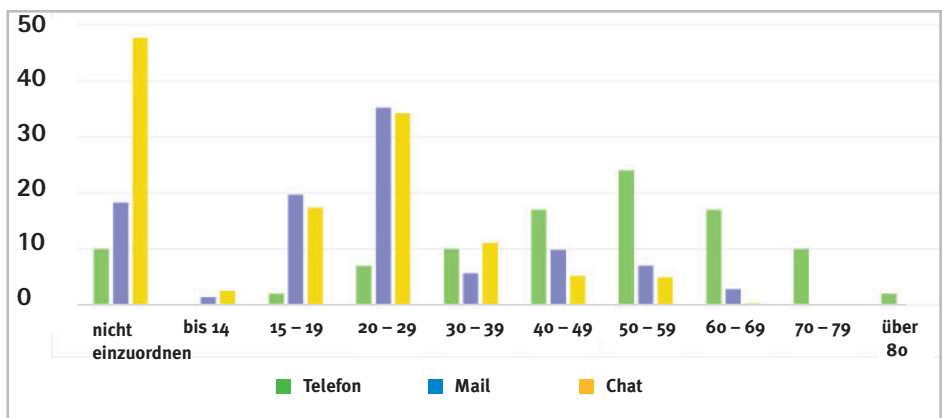
Im Jahr 2017 wurden bei der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. insgesamt 19.346 Gespräche (2016: 22.184 Gespräche) geführt. Wieder vermerken wir eine Reduzierung der Gespräche. Dies hat leider mit einer technischen Problematik zu tun. Es ist zurzeit bundesweit nicht möglich, alle Anrufversuche durchzustellen. Leider landen viele auf einer Sprachplattform und müssen es noch einmal versuchen, durchzukommen. Das ist uns und unseren Mitarbeiter*innen ein großer Schmerz, da wir erreichbar sein wollen, und wir hoffen, dass die Telekom bald eine Lösung findet.

Es sind 75% der Gespräche Seelsorgegespräche (2016: 67%) und die Gesprächsdauer hat sich leicht erhöht auf 29 Minuten (2016: 28,31 Minuten). Das ist ein gutes Zeichen und kann so verstanden werden: mehr Menschen, die ein intensives Gespräch suchen, finden es auch bei uns. Anrufer*innen, die unser Angebot miss-

Themen



Telefon – Mail – Chat



bräuchlich nutzen (Spaß- und Sexanrufer*innen), werden durch das regionalisierte Routingsystem nicht ermuntert, dies weiter zu tun.

Gesprächsthemen

Seelische Probleme sind der häufigste Grund, bei uns anzurufen. In der Graphik lässt sich gut erkennen, dass Depressionen und Ängste die meist geschilderten Gefühle sind, die das Leben der Anrufenden belastet. Die Zahl der Menschen, von denen wir wissen, dass eine psychiatrische Diagnose vorliegt, ist konstant bei 30%.

Mit dem Angebot, uns rund um die Uhr anrufen zu können, sind wir für Menschen in Not und Krise, die unter akuter innerer Spannung und Unruhe leiden, das niederschwelligste psychosoziale Angebot.

Krankheit, Schmerzen, Einsamkeit, Trauer, familiäre Krisen und Suizidalität sind weitere häufige Gründe für einen Anruf bei uns. Oft hören wir von Gefühlen der Schuld und Scham und von dem Leid eines geringen Selbstwertgefühls.

Wir begegnen allen Anrufer*innen empathisch, wertfrei und wertschätzend. Wir geben Raum und hören zu. Das entlastet, beruhigt, und die Menschen können ihre Gefühle und Anliegen sortieren und wieder handlungsfähig werden. Wir sind oft Krisen- und ebenso oft Lebensbegleiter*innen.

Die Anzahl der Anrufe mit dem Thema Sucht stieg auf 2,7% (2014: 2,3%). Wir hören von Menschen, die über Suchtmittel, z.B. Alkohol, illegale Drogen und Medikamenten oder nicht-stofflich gebundene Suchtmittel (z.B. Kauf-Spiel- Sexsucht) versuchen, ihre innere Leere und Anspannung, den erlebten Stress und Druck zu beruhigen. Die Abhängigkeit verursacht aber wieder Hilflosigkeit, Stress und innere Anspannung und so führt der Lösungsversuch in eine neuerliche Problematik und keineswegs heraus.

Wir sind immer wieder zutiefst berührt von dem Furchtbaren, Erschreckenden, Beängstigenden und Verwirrenden im Leben der Anrufer*innen und erleben ganz oft, dass wir eine zutiefst sinnvolle Aufgabe erfüllen.

Anrufende

73 % der Menschen, die uns anrufen, sind weiblich. Die Zahl der männlichen Anrufer ist stabil mit 26%. Insgesamt mit 24 % war die Altersgruppe zwischen 50 und 59 Jahren am stärksten vertreten (2016: 24%). Die Altersgruppe 60–69 Jahren ist mit 17% (2016: 17%) und die etwas jüngeren von 40–49 Jahren sind mit 17% (2016: 19%) vertreten.

In der Graphik ist die Mediennutzung der verschiedenen Altersgruppen gut ersichtlich. Die jüngeren Ratsuchenden melden sich auch über das Medium Telefon (30–39 Jahre 10%, 20–29 Jahre 7%), 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 5% zurückgegangen (2016: 7% und 2015: 9,9%).

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

online-Beratung

Chat- und MailSeelsorge sind ein fester Bestandteil unserer Arbeit geworden. Vor allem jüngere Menschen suchen den Kontakt zu uns über das Internet, wie in der Graphik gut ersichtlich. Die jüngeren Ratsuchenden nutzen die neuen Medien ganz vielfältig. Wir gehen gerne darauf ein und erleben, dass Seelsorge auch so gelebt werden kann und gelingt! Auch wir sind seit einigen Jahren erfolgreich bei dem Prozess der Digitalisierung dabei! Es ist uns eine Freude, dass es 2017 gelang den Mitarbeiter*innen der InternetSeelsorge auch dieses Jahr wieder einen ganzen Fortbildungstag zu ermöglichen. Gemeinsam mit Mitarbeitenden der Stellen aus ganz Baden-Württemberg konnten wir mit Frau Professorin Dr. Silke Helmes von der Uni Darmstadt die Bedeutung des geschriebenen Wortes in der Internet-Seelsorge erarbeiten.

Chatberatung

Im Jahr 2017 fanden 650 Chatberatungen statt (2016: 464, 2015: 204). Das ist ein gelungener Ausbau unseres InternetSeelsorge-Angebotes innerhalb weniger Jahre! Wir geben unseren Beitrag, damit die TelefonSeelsorge auch hier erreichbar ist für Menschen in Not!

34,2% der Chatratsuchenden sind zwischen 20 und 29 Jahren alt. 17,4% sind zwischen 15 und 19 Jahren und 11,1% sind 30 bis 39 Jahre alt. 4,9% der Chatratsuchenden sind 50 bis 59 Jahre alt. Die Älteren nutzen den Chat nicht, sondern greifen zum Telefon.

21 qualifizierte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen haben 2017 bei uns ChatSeelsorge angeboten. Wie bei der Seelsorge am Telefon wird in Supervisionsgruppen regelmäßig mit den Themen selbstreflektierend gearbeitet.

In 90,6% aller Chat Kontakte ging es um seelsorgerische Beratung. Depression und Ängste stellten die Hauptthemen der Chat Dialoge. In der anonymen, noch geschützteren Atmosphäre des Chats werden belastende und beschämende Themen angesprochen, die die Menschen sich nicht einmal trauen, laut auszusprechen. Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität sind dabei häufig genannte Themen. Aber

auch Sucht und sexuelle Gewalt. Der Schutz durch den Nickname, der Anonymität und des geschriebenen Wortes ermöglicht den Chatratsuchenden, sich einem anderen Menschen mit ihrem Leid anzuvertrauen.

74,2% der Chats wurde von Frauen geführt (2016: 66,2%), 20,8% der Ratsuchenden sind männlich (2016: 28%).

Mailberatung

Wir konnten in diesem Jahr durch die Qualifizierung einer weiteren Gruppe Mitarbeiter*innen den Bereich MailSeelsorge ausbauen und damit der großen Nachfrage etwas entgegen kommen. Bundesweit waren es im Jahr 2017 8.516 (2016: 6.803) Ratsuchende, die sich mit Mailanfragen meldeten.

Im Jahr 2017 haben 15 qualifizierte Ehrenamtliche Mailberatungen angeboten (2016: 8).

71 Ratsuchende (2016: 39), davon 62 weiblich und 9 männlich, sind mit



betreut worden. Davon waren 35,2% zwischen 20 und 29 Jahren alt. 19,7% waren zwischen 15 und 19 Jahren alt. Aber auch Ältere nutzen die Mailberatung. 9,8% ist zwischen 50 und 69 Jahren alt. 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. Früher gab es die BriefSeelsorge – heute die MailSeelsorge. So ist alles im Wandel und doch beständig.

Zur Rolle der TelefonSeelsorge im Psychosozialen System

Im Februar 2018 trafen sich die Leiter und Leiterinnen der acht TelefonSeelsorge-Stellen in Baden-Württemberg zu einer Regionalkonferenz in Freiburg. An den Stellen arbeiten zusammen über 1.000 Ehrenamtliche. Mehr als 200.000 Gespräche und tausende von Chats und Mailberatungen werden im Land durchgeführt.

Um über die Rolle der TelefonSeelsorge im größeren Zusammenhang der Versorgung seelisch kranker Menschen nachzudenken, hatten wir zwei wichtige Fachleute eingeladen: Frau Privatdozentin Dr. med. Sabine Knapstein (sie ist Referatsleiterin medizinische Qualitätsförderung & Arztkommunikation und unter anderem Psychotherapeutin) und Herrn Dr. Dr. phil. Martin Dornberg, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, der in Freiburg unter anderem ein Ausbildungsinstitut für Psychotherapie leitet.

In der Auswertung der Vorträge kamen wir zu einigen wichtigen Rückschlüssen über unsere Rolle.

Wie wichtig niedrigschwellige Angebote wie die TelefonSeelsorge und eine vernetzende Versorgung psychisch kranker Menschen sind, zeigen aktuelle Zahlen der AOK: Die Diagnosen affektiver Störungen, zu denen unter anderem Depressionen zählen, sind bei ihren Versicherten von 2010 bis 2016 um 34 Prozent gestiegen. (Das bedeutet, dass wir allein in diesem Bereich von rund 650.000 erfassten Erkrankten rechnen müssen). Neurotische, Belastungs- und Somatoforme Störungen sind in fünf Jahren sogar um 41% gestiegen und betreffen über 850.000 Menschen. Das sind verstörend hohe Zahlen. Die AOK möchte Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, schneller behandelt zu werden. Dazu ist eine multiprofessionelle Versorgung wichtig. Darum haben in Baden-Württemberg Ärzte, Therapeuten und AOK gemeinsam besondere Versorgungsstrukturen für psychisch

krank Menschen entwickelt. Sie sehen unter anderem vor, dass Betroffene einen schnelleren Zugang zum Facharzt erhalten und deutlich mehr Zeit für Beratung und Therapie des Patienten zur Verfügung steht. Eine vorausschauende und regelmäßige Gesprächstherapie hat unter anderem zum Ziel, die Lebensqualität des Patienten zu steigern, die Therapietreue zu verbessern und das Arzt-Patienten-Verhältnis zu stärken. Wichtige Bestandteile dieser Versorgung sind zudem eine große Bandbreite therapeutischer Verfahren, um die Behandlung an die individuellen Bedürfnisse des Patienten anpassen zu können, und die vertrauliche Zusammenarbeit mit dem Sozialen Dienst der AOK.

Die TelefonSeelsorge ist ein sehr kleiner Mitspieler im System der Hilfsangebote für PatientInnen/KlientInnen. Sie hat einen rein informellen Platz – sie ist nicht in den Strukturen verortet. Das hat den Nachteil, dass die TS keinerlei Einfluss auf die Strukturen hat und nicht verknüpft ist (mit Krankenkassen..., Trägern, Institutionen. Sie bekommt auch keinerlei finanzielle Förderung aus diesem Bereich und ist bisher in keinem der entsprechenden Fachgremien auf Landesebene oder bei den Krankenkassen vertreten). Gleichzeitig hat dies den wichtigen Vorteil, dass die TS frei handeln kann. So ist sie nicht Ersatz für fehlende oder nicht zugängliche Leistungen – sie ist Ergänzung. (TS macht keine Therapie, sondern bietet eine höchst wertvolle seelsorgerliche Begleitung, auch wenn unsere Ehrenamtlichen über hohe Kompetenz verfügen). Als großes Plus fanden wir, dass die TelefonSeelsorge den großen Vorteil hat, im Gegensatz zu den Mitspielern im System über die Ressource „Zeit“ zu verfügen. (Die beiden Fachleute hatten uns berichtet, dass die alte Forderung nach einer „sprechenden Medizin“ in den Praxen und Einrichtungen nur sehr ungenügend umgesetzt wird – der Zeitdruck für die Ärzte und Ärztinnen ist viel zu hoch).

Wir erleben unsere Anrufenden oft als im System verloren. Die Anrufenden erleben das Gesundheitssystem als mangelhaft, bekommen oft viel zu wenig Information und bleiben „stecken.“ Ein Beispiel: Menschen mit Burnout, die uns anrufen, sind teilweise monatelang krankgeschrieben, ohne dass etwas passiert – sie haben keine Therapie, bekommen vielleicht Antidepressiva und haben oft wenig Ahnung, was für Sie möglich und nötig wäre. Andere Anrufende, die sich meist eher regelmäßig an uns wenden, sind austherapiert und bekommen nur noch minimale ärztliche Betreuung. Der Vortrag von Herrn Dr. Dornberg hat deutlich gemacht, dass große Teile unserer Anrufenden genau jener Gruppe zuzuordnen sein könnte, die er als die Verlierer im System bezeichnet hat: Sie sind nach seiner Aussage häufiger „weniger gebildet“, haben weniger eigenes Verständnis für die Erkrankung, verfügen über ein geringeres Einkommen, leben eher auf dem Land als in der Stadt und weniger in räumlicher Nähe zu Einrichtungen wie Praxen, psychosomatische Kliniken oder Tageskliniken.

Herr Dr. Dornberg machte uns hier deutlich, dass etwa ein Drittel der seelisch kranken Menschen zur Stabilisierung eine lebenslange Betreuung brauchen. Einen Teil dieser Begleitung scheinen sich manche unsere Anrufenden bei uns zu holen. Dabei hilft der TelefonSeelsorge, dass sie ein „geduldiges System“ ist. Viele Anrufende sind anstrengend, fordernd und in lang bestehenden chronifizierten seelischen Zuständen verhaftet. Für einzelne Berater/Beraterinnen wäre dies sehr anstrengend. Aber die TelefonSeelsorge verfügt über so etwas wie eine „Schwarmgeduld.“ Gemeinsam haben die über 1.000 Ehrenamtlichen in der Region eine hohe Geduld, die hilft, Menschen über lange Zeit durchzutragen. Manchmal hören wir das auch, wenn sich Anrufende bedanken und berichten, dass sie nach Jahren doch Besserung erfahren haben. Oft sind solche Menschen dankbar, dass wir

Förder- und Freundeskreis

immer da waren, ohne sie zu korrigieren, zu drängen, sondern ein Ohr hatten für die Nöte des Augenblicks und Trost in der Überforderung.

Überhaupt wenden sich Anrufende auch zusätzlich zu bestehenden Therapeutischen Maßnahmen (Therapie/Klinikaufenthalt/Arztgespräche) an die TS. Sie scheren sich nicht darum, ob dies im System so vorgesehen ist oder nicht. Sie sind dankbar für diese Möglichkeit. Manchmal mag dies für eine Therapie unterstützend wirken. Immer sind die Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge jedoch sehr bemüht, dass die Anrufe bei uns für eine Therapie nicht kontraproduktiv sind. Gerade auch deshalb haben die Mitarbeitenden bei uns eine hohe Qualifikation. So arbeitet die Telefonseelsorge an ihrem Platz mit anderen zusammen an der Förderung der Lebensqualität der Anrufenden. Sie leistet einen Beitrag zur Selbstverantwortung, indem die Mitarbeitenden in aller Regel in diese Richtung sprechen. Sie ist ein wichtiger Faktor, wenn es um „Containing“ – das Mithalten schwieriger innerer Zustände – geht. Sie liefert, was andere nicht so gut können: Trost und Zeit. Sie bietet zudem – und das war ja ihr Gründungsimpuls, kompetente Krisenintervention (als Beispiel unter vielen: suizidale Krisen).

Und sie ist einer der wenigen Orte, an denen Anrufende und seelisch Kranke auch mit ihren spirituellen Fragen und Ihrem Ringen mit Gott einen Platz finden können, das in solchen Krisenzeiten oft ganz unerwartet in den Menschen aufbricht. Das ist etwas, das dem psychosozialen Hilfesystem sonst fast gänzlich fehlt. Da ist in unserer Gesellschaft etwas viel zu sehr verloren gegangen: Wir wissen kaum noch um die heilende Kraft des Glaubens. Gut, dass da wenigstens die TelefonSeelsorge da ist – offen für alle und gerne bereit, auch zu diesen Fragen zu sprechen, ohne sich aufzudrängen.

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.

Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend der gesetzlichen Datenschutzvorschriften. Sie können jederzeit Ihre Mitgliedschaft im Förder- und Freundeskreis ohne Angabe von Gründen kündigen und bekommen nur auf Wunsch Informationen und Rundschreiben von uns zugesendet.

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

.....
Straße

.....
Postleitzahl/Ort

.....
Telefon

.....
Email-Adresse

- ☐ 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
- ☐ Ich möchte Informationen und Rundbriefe zugesendet bekommen

Die Jahresspende wird so übermittelt:

- ☐ Überweisung auf das Konto der Telefon-Seelsorge Stuttgart e.V. (Stichwort: Jahresspende)
Evangelische Bank
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. Oder senden Sie uns eine Mail an: info@telefonseelsorge-stuttgart.de



Besondere Veranstaltungen

Unsere Hauptaufgabe bleibt immer die Arbeit am Telefon, im Chat und in der Mailberatung. Tausende von Stunden leisten unsere Ehrenamtlichen jedes Jahr, um das sicher zu stellen. Damit unsere mittlerweile rund 140 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ihre Arbeit qualifiziert tun können, braucht es neben der gründlichen Grundausbildung eine niemals nachlassende Förderung und Weiterbildung.

Supervisionsgruppen

Im Jahr 2017 gab es dazu wieder zwei große Blöcke. Unsere Ehrenamtlichen sind immer für drei Jahre in Supervisionsgruppen, die sich alle drei Wochen treffen. Dort werden die Schwierigkeiten im Umgang mit Anrufenden besprochen. Das hat den Fokus, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ihre Arbeit immer bewusster tun zu lassen und immer mehr Kompetenz und Fachwissen über gelingende Beratung und Seelsorge zu erwerben. Diese Supervisionen sind der Grundpfeiler unserer Förderung. Anfang 2017 ging ein

solcher Dreijahreszyklus zu Ende. Zwischen dem Ende der vorausgehenden Supervisionsphase und dem Beginn des neuen Zyklus haben wir zum dritten Mal eine Frühjahrsuni veranstaltet.

Frühjahrsuni

Es fanden keine Supervisionen statt. Stattdessen waren alle Ehrenamtliche eingeladen, an insgesamt 39 Einzelveranstaltungen teilzunehmen. Dabei gab es eine große Pflichtveranstaltung, zu der wir auch Ehrenamtliche aus anderen Stellen eingeladen hatten. Dazu trafen wir uns im Hospitalhof zu einem großen Fachtag, bei dem es um zwei zentrale Themen der Seelsorge ging. Scham – und Schuld und Vergebung. Dr. Stephan Marks aus Freiburg, der über die Scham sprach, bewegte die rund 250 Anwesenden sehr mit seinem tiefen Vortrag, in dem er uns zeigte, wie wichtig die Scham als ein leicht übersehenes Gefühl und wie zentral sie für die Beratungsarbeit ist. Ein anderer Fachtag mit dem Leiter des Gerontopsychologischen Instituts der Universität Heidelberg,

Herrn Professor Dr. Hans-Werner Wahl, war für etwa 30 Teilnehmende offen und restlos ausgebucht. Es wurde ein sehr bereichernder Tag, der vielen Ehrenamtlichen auch für ihren persönlichen Umgang mit dem Altern sehr gute Hilfe gab. Daneben gab es für die Ehrenamtlichen ein reichhaltiges Angebot psychologischer, theologischer (z.B. über Hiob, über Seelsorge) und kreativer Workshops und Vorträge, von denen einige auch als Kurse über mehrere Termine oder als Wochenendveranstaltungen

Eine Anruferin:

“Meine Mutter ist mein einziger sinnvoller Kontakt, auch wenn’s nicht so sinnvoll ist”.

angeboten waren. Sehr gut besucht war wieder ein Kurs mit der Schauspielerin und Theaterlehrerin Daniela Burkhardt. Der spielerische Umgang mit der eigenen Stimme, mehr Bewusstsein für die feinen Hinweise, die uns der eigene Körper in der Beratungsarbeit gibt, waren



hier neben dem Spaß am Miteinander ein großes Thema. Wie gut der Kurs angenommen wurde, zeigt sich auch daran, dass die Ehrenamtlichen sich seitdem regelmäßig mit ihrer Lehrerin zu selbst organisierten Workshops in unseren Räumen treffen.

Einige der Veranstaltungen – wie etwa ein Workshop über neueste Trends in der Psychotherapie im Umgang mit Depressionen oder ein Achtsamkeitstraining – wurden von Ehrenamtlichen angeboten, die in diesen Fällen als Therapeutin in einer Klinik und als MBSR Trainerin arbeiten. Wir schätzen die hohe Kompetenz unserer Ehrenamtlichen sehr und freuen uns über die vielen Ressourcen, die wir dadurch haben.

Umgang mit Sexsucht

Ein aufschlussreicher Abend war ein Workshop mit Dr. Roth aus Herrenalb, der ein ausgewiesener Spezialist für Sexsucht ist. Wir haben immer wieder Anrufende mit dieser Thematik – es ist nicht einfach, mit solchen Menschen

Ein Anrufer:

“Das, was mich zerstört, zieht mich magisch an.

ins Gespräch zu kommen. Dr. Roth zeigte uns den Leidensdruck dieser Menschen auf. Viele Männer mit Sexsucht sind hoch verschuldet. Sie suchen eigentlich nach einer schönen Liebesbeziehung und wissen dafür keinen anderen Weg, als den Sex. Den leben sie gleichzeitig in einer Weise, in der keine tiefe Begegnung möglich ist.

Wochenendkurse

Daneben gab es wie jedes Jahr zwei große Wochenendkurse im Sommer im Schwarzwald, in denen wir mit den Ehrenamtlichen sehr intensiv die Kunst der Beziehungsklärung geübt haben. Ein großes Thema hat uns das ganze Jahr über begleitet: Der Umgang mit psychischen und psychiatrischen Erkrankungen. Es gab dazu zahlreiche Be-

suche in Einrichtungen wie dem Psychosozialen Dienst, in Kliniken und Einrichtungen der Altenpflege und eine ganze Anzahl von Vortragsabenden und Workshops, in denen wir die Ehrenamtlichen informierten und übten, mit diesen oft sehr schwierigen Anrufenden umzugehen. Das ist uns wichtig: Die Ehrenamtlichen müssen so viel als möglich wissen und in direkten Begegnungen mit Betroffenen und Fachleuten ein Gefühl dafür bekommen, wie sie Menschen in seelischen Notlagen gut begleiten können. Zu diesem Themenkreis allein gab es noch einmal über zehn Veranstaltungen, die alle sehr gut besucht waren.

Das Jahr 2017 unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten

2017 haben wir viel wunderbare Unterstützung erfahren! Wir haben von vielen einzelnen Menschen und Institutionen finanzielle Förderung bekommen und sind dafür zutiefst dankbar! Unser Spendenstand sah noch im Herbst ganz schlecht aus, und wir wussten nicht, wie es werden soll. Es sind die großen und kleinen Spender*innen, die an uns denken und unsere Hilferufe aufnehmen und beantworten. Da haben wir wunderbare Rettung bekommen! Vielen herzlichen Dank!

Die stabile Unterstützung der Stadt Stuttgart hilft uns sehr. Ebenso die verlässliche wirtschaftliche Unterstützung der Evangelischen Landeskirche und des Stadtverbandes der Kirchengemeinden. Die Evangelische Landeskirche unterstützt unsere ChatSeelsorge-Arbeit für den Zeitraum von 5 Jahren mit jährlich zusätzlich 5.000 EUR. Dafür sind wir sehr dankbar!

Wir wurden bei zwei Nachlässen bedacht. Beide waren langjährige, eng verbundene Mitarbeiterinnen, die uns über den Tod hinaus unterstützten. Auch Trauerfall-Spenden statt Blumen wurden uns 2017 zugedacht. Wir sind sehr dankbar für die Zuwendungen auf diesem Wege!

Wir werden im Jahr 2018 eine gemeinsame Fortbildungsveranstaltung mit den TelefonSeelsorge-Stellen Ulm und Heilbronn in Rothenburg o.T. durchführen. Das interessante Wochenende in herrlicher Umgebung werden wir durch den Nachlass von Frau Ursel Geiger finanzieren können. Das war ein besonderer Wunsch der Familie, und wird im Gedenken an die ehemalige Mitarbeiterin stattfinden.

Über die Stiftungsförderung für Projekte freuen wir uns sehr! Die Albert Maier Stiftung hat uns in diesem Jahr mit 10.000 EUR bedacht und damit unsere Projekt- Fortbildungsarbeit erst ermöglicht. Wir haben viele interessante Gespräche mit Mitarbeiter*innen der gemeindenahen, ambulanten und stationären Psychiatrieeinrichtungen Stutt-

	Ist 2017
EINNAHMEN	
Stadt Stuttgart	74.429 EUR
Landeskirche	104.890 EUR
Stadtverband	56.157 EUR
Summe Zuschüsse	235.476 EUR
AUSGABEN	
Personalkosten	177.727 EUR
Materialkosten/Kurskosten Ehrenamtliche	34.439 EUR
Supervision und Tagungen	25.212 EUR
Parkmünzen	459 EUR
Miete	23.430 EUR
Nebenkosten und Unterhalt der Räume	18.642 EUR
Büromaterial	2.551 EUR
Öffentlichkeitsarbeit	4.752 EUR
Technikkosten, Verwaltung	48.156 EUR
AUSGABEN insgesamt	-335.368 EUR
ZUSAMMENSTELLUNG	
Zuschüsse	235.476 EUR
Spenden etc.	121.488 EUR
Bußgelder	13.655 EUR
eva-Bazar	798 EUR
Nachzahlung von 2016	20.923 EUR
Referentenhonorar der HA	2.013 EUR
Einnahmen gesamt	394.353 EUR
Ausgaben	- 335.368 EUR
Temporäre Rücklagenbildung	58.985 EUR
JAHRESENDERGEBNIS	0 EUR

garts führen können, dabei viel gelernt und erfahren, und konnten das Projekt erfolgreich abschließen. Dabei ebenfalls tatkräftig unterstützt haben uns die Berthold Leibinger Stiftung GmbH Ditzingen und die Landesbank Baden-Württemberg. Vielen herzlichen Dank! Den Richtern und Staatsanwälten, die uns Bußgelder zukommen lassen, sind wir sehr dankbar! Unser niederschwelliges Angebot, ein anonymes Gespräch zu führen, ermöglicht es immer wieder Menschen, die Straftaten begangen ha-

ben, darüber mit uns zu sprechen und so im Gespräch den Weg zur Selbstanzeige gehen können. Ebenso oft erleben wir Anrufe von Opfern häuslicher Gewalt. Wir geben immer wieder die Nummer des Frauenhauses und des Kinderschutzbundes heraus und hoffen, dass die Menschen längerfristigen juristischen Schutz finden können.

Wieder waren wir mit einem großen Flohmarkstand beim eva Bazar aktiv. Wir hatten viel Spaß und schöne Begegnungen bei dem ereignisreichen Tag im Haus der Diakonie. Es war eine rundum positive Erfahrung, ein Teil des großen Miteinanders der eva zu sein – und wir haben 798 EUR eingenommen.

Unsere Gruppe Öffentlichkeitsarbeit war 2017 wieder 14 Mal gegen eine Spende von 100 EUR in Gemeinden unseres Einzugsgebietes und hat bei Seniorennachmittagen, Frauentreffen und in Gottesdiensten über unsere Arbeit berichtet.

Ohne den unermüdlichen Einsatz unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen wäre die Arbeit der TelefonSeelsorge in allen Bereichen nicht machbar. Dafür danken wir von ganzem Herzen!

Wir danken der Firma KPMG für die Möglichkeit, nachts und am Wochenende kostenfrei die Tiefgaragen zu nutzen. Durch diese Entgegenkommen verringern sich unsere Parkkosten erheblich. All die Unterstützung ermöglicht uns, unsere wichtige Aufgabe für Menschen in Not und Krise, rund um die Uhr erreichbar und empathische Gesprächspartner zu sein. Dafür brauchen wir die Sicherheit und Kontinuität der technischen und personellen Infrastruktur und eine ständige Qualifizierung der Mitarbeitenden.

Unsere Ausgaben 2017 sind stabil geblieben und vergleichbar mit den früheren Jahren. Das ist angesichts der steigenden allgemeinen Kosten und der mittlerweile großen Zahl an Mitarbeitenden keine leichte Sache. Auf jeden Fall möchten wir wichtige Strukturen, die Qualifizierung und Gemeinschaftsbildung ermöglichen, weiterführen. Dafür haben sich die Hauptamtlichen entschieden, personelle Einschränkungen auf sich zu nehmen. Die Hauptausgaben entstehen durch Verwaltungskosten wie Miete und Personalkosten. Nachzahlungen der eva, auf Grund der deutlichen Trennung der beiden Vereine eva e.V. und TelefonSeelsorge Stuttgart e.V., haben unsere Einnahmenseite gestärkt. Dieses Jahr gelingt es uns erstmalig, temporäre Rücklagen und etwas Vermögen zu bilden. Dies ist unerlässlich nach der veränderten Kooperationsvereinbarung mit der Evangelischen Gesellschaft. Die Existenzsicherung muss nun mehr und mehr aus unserer eigenen Kraft entwickelt werden.

Wie Sie uns weiter helfen können:

Auch wenn wir im letzten Jahr viele Spenden bekommen haben, brauchen wir beständige Unterstützung und Förderung. Deshalb möchten wir Sie um Ihre Hilfe dabei bitten.

Sprechen Sie über uns

Es hilft uns schon, wenn Sie hin und wieder über uns sprechen. Im Dschungel der Hilfsangebote und Möglichkeiten im Internet, ist es für Ratsuchende nicht einfach, das Richtige zu finden. Nicht selten hören wir von Anrufenden, wie sie sich gar nicht zurecht finden. Man kann im Überangebot ertrinken. Wenn Menschen zu uns finden und merken, wie kompetent und von Herzen empathisch sie hier beraten werden, hilft das unserer Organisation sehr.

Laden Sie uns ein

...oder kriegen Sie andere dazu, uns einzuladen! Wir haben ein Team von Ehrenamtlichen, das gerne zu Veranstaltungen in Kirchengemeinden, aber auch in Firmen und Organisationen kommt, um über unsere Arbeit zu berichten. Wir sind in Besuchsdienstkreisen, in Frauenkreisen, bei Altencafés zu Gast. Wir freuen uns über eine Zuwendung, und vor allem liegt es uns am Herzen, dass viele Menschen wissen, „was drin ist“ in der TelefonSeelsorge. Sehr gern kommen wir auch in Schulen. Soweit es unsere Zeit erlaubt, kommen unsere Ehrenamtlichen (die zum Teil auch Theologinnen oder Prädikantinnen sind) oder wir Hauptamtlichen in Gottesdienste oder übernehmen diese ganz.

Beten Sie für uns und die Anrufenden

Wir wissen, dass Menschen für uns und unsere Arbeit beten. Das brauchen wir. Weil wir um die Kraft der Fürbitte wissen, sind wir dankbar, wenn in Familien, Gebetskreisen, Bibelkreisen hin und wieder an uns und die Anrufenden gedacht wird.

Eine Geburtstagsspende

Gelegentlich bekommen wir zu unserer großen Freude Geburtstagsspenden. Manchmal bitten Jubilare Ihre Gäste, uns zu bedenken, statt ein Geschenk vorbei zu bringen. Darüber freuen wir uns sehr!

Ein Vermächtnis

Im letzten Jahr haben wir einen Teil aus dem Erbe einer ehemaligen Mitarbeiterin bekommen. Das war sehr überraschend und hat uns unglaublich geholfen – das Erbe kam genau zu der Zeit, als wir dachten, wir schaffen es nicht, unser Budget zu decken.

Firmenspenden

Unternehmen werden geflutet mit Bettelbriefen. Auch wir schreiben solche Briefe. Meistens landen diese Briefe ungeöffnet im Papierkorb. Wir wären sehr froh, wenn es mehr Firmen gäbe, die uns zu Weihnachten oder noch lieber regelmäßig unterstützen würden. Da wir nichts „Sichtbares“ anzubieten haben, und man die Wirkung unserer Arbeit nicht gut herzeigen kann, ist es für uns schwer, an solche Spenden zu kommen. Kennen Sie jemanden, der Einfluss hat? Reden Sie von uns.

Sachspenden

Wir können auch Sachspenden brauchen. Entweder nutzen wir schöne Gegenstände zum Verkauf beim Eva-Bazar, oder wir versteigern sie über unser kostenfreies ebay-account.



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: Dieter Gebhardt, Asperg

Fotos: von Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.

Ausstellung in den Räumen der Stelle, Frühjahr 2018

Druck: Druckhaus Stil, Stuttgart, Mai 2018