

Empathie

Jahresbericht der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. für das Jahr 2021

Angst und Mut

– diese zwei Zustände haben die Menschen schon immer beschäftigt. Seit Menschen-
gedenken werden Geschichten erzählt, in denen von Menschen berichtet wird, die sich in
äußerst bedrohlichen und schwierigen Situationen befinden und mit Lebensmut, aus dem
Hoffnung spricht, für sich aktiv werden und Rettung finden.

Angst macht eng

Angst hat viele Gesichter. Jeder Fahrrad-
sturz z.B. hat zur Folge, dass die
gestürzte Person erst einmal ängstlich
ist, wenn sie danach wieder ein Fahrrad
besteigt. Die Vorsicht dient der
Sicherheit und kann meist gut über-
wunden werden. Es gibt also die kon-
krete Angst, die durch persönlich
gemachte Erfahrungen oder Beschrei-
bung ausgelöst wird.

Die komplexen und undurchsichtigen
Krisen der Welt machen Angst. Die so-
genannte Kontingenztangst kann ver-
standen werden als Angst vor dem Un-
bestimmten. Sie wird ausgelöst durch
Krisen, ganz aktuell durch die Corona-
Pandemie, die Klimakrise, Krieg, ganz
besonders durch Krieg in Europa und
die instabile Weltwirtschaft. Sie alle ste-
hen in einem gesellschaftlichen Kontext
und sind kollektive Erfahrungen. Die
Menschen erleben sich ob der instabilen
Lebenssituation verunsichert, verletztlich
und bedroht.

Der Verlust des Sicherheitsgefühls ist
schmerzlich. Bei den Älteren tauchen
Erinnerungen an Krieg, Flucht und frü-
here Krisen auf. Die jüngeren Men-
schen verlieren ihr Vertrauen in die
politische Stabilität und damit ihre Zu-
versicht. Das Gefühl der Sinnlosigkeit
lähmt. Weltschmerz fühlt sich dunkel
und perspektivlos an.

Gleichzeitig gehört Angst zu haben zum
Menschsein. Das Gefühl ist ein wichti-



ges Warnsignal und vermittelt uns mit
körperlichen Anzeichen eine drohende
Gefahr. Evolutionsgeschichtlich hat die
Angst eine wichtige Funktion. Sie
dient als Schutz- und Überlebensme-
chanismus, die Sinne werden geschärft,
die Körperkraft aktiviert.

Ein komplexer psychophysiologischer



Ablauf im Körper des Menschen geht mit dem Gefühl der Angst einher und setzt Schutzverhalten in Gang: flüchten, kämpfen oder erstarren.

Anno dazumal hat uns dieser Mechanismus befähigt, vor konkreten Gefahren wie dem hungrigen Tiger oder der feindlichen Nachbarschaft davonzulaufen oder sie zu bekämpfen.

Das waren konkrete Gefahren. Gesellschaftliche Gefahren einzuschätzen aber ist weit schwieriger.

Wie hoch ist mein Krankheitsrisiko durch das Virus? Wie wahrscheinlich ist die Ausbreitung des Krieges? Wie hart werden die wirtschaftlichen Folgen sein? Die Gefahren des Klimawandels werden langsam intensiver spürbar, aber sind sie so bedrohlich oder vielleicht noch viel schlimmer als gedacht?

Die Schreckgespenster möglicher Katastrophen sind unwägbarer als ein hungriger Tiger, der plötzlich vor einem steht. Es ist schwierig mit uneindeutigen Bedrohungen umzugehen. Ihnen ist nicht mit einer klaren Handlung zu begegnen, um sie zu entspannen. Weltkrisen lösen das Gefühl aus: „Ich bin hilflos. Ich kann hier nichts tun.“

Die aktuellen Krisen haben uns aus einer scheinbaren Sicherheit herausgerissen und konfrontieren uns mit dem Gefühl der Angst. Angst heißt, Körper und Psyche sind in einem erschöpfenden Stresszustand.

Angst ist nun wirklich kein schönes Gefühl. Am liebsten würde man sich die Decke über den Kopf ziehen, alles ist zu viel und überfordert. Die Situation ist meist unüberschaubar, die Folgen unklar und die Lage nicht zu kontrollieren. Viele Menschen suchen dann Ablenkung. Problematisch ist es, die Angst zu verdrängen oder zu verleugnen. Ebenfalls schwierig ist Rückzug und ständige Beschäftigung mit dem Thema.

Angst ist das Gegenteil von Liebe, die weit macht, mutig und stark.

In der psychischen unbewussten Schutzreaktion Verleugnung/ Verdrängung erleben sich Menschen als könne ihnen gar nichts passieren, als sei alle Bedrohung völlig aus der Luft gegriffen.

Eine realistische Einschätzung der Situation fehlt. Oft taucht die verdrängte Angst wieder auf, aber meist diffuser und zeitversetzt. Die Betroffenen verstehen ihr Verhalten, ihre Gefühle oder die auftretenden Symptome dann nicht und der Zusammenhang zur angstauslösenden Situation ist nicht oder nur schwer zu erkennen.

Problematisch wird es auch, wenn angstauslösende Situationen vermieden werden.

„Angst macht das Leben eng“, sagt Dr. Clemens Sedmak und meint damit den Rückzug, den Menschen im Angstge-

fühl oft unbewusst vollziehen.

Angst wird abgeleitet vom lateinischen *angustus* bzw. *angustina* und bedeutet Enge. Ängstliche Menschen trauen sich nichts zu und unternehmen nichts mehr, um so die Angst zu umgehen. So steigen Betroffene z.B. nicht mehr in einen Aufzug oder in ein Flugzeug. Sie vermeiden alles, um nur nicht in Menschenansammlungen zu kommen oder leere Plätze überqueren zu müssen oder Hunden zu begegnen oder, oder... Die Diagnoseliste der Phobien ist lang.

Für die Betroffenen stellt sich eine schmerzhaft Verengung des Lebensspielraumes ein. Bedrohung wird ständig empfunden, Sorgen und Grübeleien begleiten ohne Pause, Angst und Furcht sind immer da.

Und so erleben Betroffene einer generalisierten Angststörung ständige Einschränkung und Begrenzung und finden zu einem unbeschwerten Leben meist nur dann wieder Zugang, wenn sie sich therapeutische Hilfe holen, meist in Form einer Verhaltenstherapie.

Eine weitere Form der Angststörungen ist die Panik. Die Betroffenen erleben ganz plötzlich und unvorhergesehen körperliche Symptome in Form von rasendem Herzklopfen, Enge in der Brust und Atemproblemen. Beim Angstanfall erleben sie richtiggehende Todesangst. Ein schrecklich schwerer Zustand!

In Deutschland leiden ca. 14 Prozent

der Menschen an einer Angststörung. Und die Tendenz ist steigend. Angst kann also zum Leiden werden. Wie also mit der Angst umgehen? Mit all den Unsicherheiten und Unwägbarkeiten – ohne krank zu werden?

Die Vernunft, der Verstand, Angst, Zweifel und Misstrauen Stützen uns unsere Flügel, lähmen uns, hindern uns daran, zu lieben und zu leben.

Horst Bulla

Bei der TelefonSeelsorge hören und lesen wir täglich vielfach am Telefon und in der Mail- und ChatSeelsorge von Menschen, die im harten Kampf mit ihrer Angst ringen. Angst zu haben zählt nicht zu den positiven Attributen des Erwachsenen und ist deshalb oft schambesetzt und tabuisiert. Viele sprechen in dem geschützten anonymen Rahmen der TS zum ersten Mal von ihrer Mut- und Hilflosigkeit, von Lähmung und Einschränkung, die Angst in ihnen auslöst. Und schon darüber zu sprechen ist hilfreich und ein erster wichtiger Schritt. Sich der Angst zu stellen braucht großen Mut.

Es ist wichtig, nicht alleine zu bleiben mit dem Belastenden, sondern Worte für das Schwere zu finden. Es gilt, die Angst zu sehen, sie ernst zu nehmen, sich mit realen Problemen, inneren Konflikten und schwierigen Gefühlen zu konfrontieren - mit dem Ziel die Angst zu überwinden.

Lebensmut und Lebensfreude, Hoffnung und der Glaube an das Gute, Geborgenheit und Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in den Erfolg der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten sind die Schlüssel.

Gerade in Zeiten von existenzieller Unsicherheit ist die Aufgabe für jeden Menschen Angsttoleranz aufzubauen. Wir brauchen eine gute Balance: es gilt die Angst als durchaus berechtigtes Warnzeichen zu erkennen und die bedrohliche Situation ernst zu nehmen und gleichzeitig vernünftig und gelassen

zu handeln. Wir müssen also quasi ein Angstmanagement mit uns selbst betreiben.

Was hilft dabei?

- **Gemeinsame Aktivitäten und Aktionen mit anderen Menschen**
- **Achtsamkeit**
- **Tagesstruktur**
- **Aktivität in der Natur**
- **stärkende Rituale**
- **Musik**
- **tröstende Bilder oder Kraftsymbole**
- **Dankbarkeit für das Positive (es ist nicht alles schwer und gefährlich)**
- **Selbstreflexion zu folgenden Fragen:**
- **Was ist das Schlimmste, was passieren kann?**
- **Was von allem, was mir früher Sorgen und Angst bereitet hat, ist bisher eingetreten?**

Wir, die Menschen, die bei der TelefonSeelsorge arbeiten, brauchen gerade diese Fähigkeit, keine Angst vor der Angst zu haben. Wir halten uns nicht die Ohren zu, sondern ganz im Gegenteil, wir öffnen sie und hören den Menschen gut zu.

Es braucht Kraft und Mut, sich den Menschen und ihren schweren Gefühlen zuzuwenden. Und gleichzeitig bekommen wir etwas zurück. Wir erleben oft, gerade in Kontakten mit sorgenbelasteten Menschen, dass sie gestärkt aus den Gesprächen gehen. Getröstet und gestärkt durch Seelsorge.

Die TelefonSeelsorger*innen lassen die Menschen nicht alleine, sind tags und nachts erreichbar, gehen mit ihnen in die Angst hinein und den Weg aus der Angst auch wieder heraus.

Unsere Haltung in den Gesprächen ist das tiefe Verständnis für den schwer aushaltbaren Angstzustand und die Empathie für die Ängstlichen. Wir vermitteln Hoffnung und Zuversicht im Gespräch. Durch Aktivierung der Selbstwirksamkeit entsteht Stärkung und Mut. Manchmal sind das ganz kleine Schritte, nämlich zu wissen, was heute noch erledigt wird oder das Fällen einer überfälligen Entscheidung.

Und nicht selten atmen wir einfach mit dem Menschen am Telefon, bis die Panikattacke vorbei ist oder sprechen auf Wunsch ein Gebet, das tröstet und Kraft gibt.

**Worte
bauen Brücken
überwinden Klüfte
schaffen Raum
geben Halt
zeigen neue Wege auf
Worte
können Wunder wirken**
Max Feigenwinter

Der Weg aus der Angst führt aus dem Rückzug hin zu anderen Menschen in die Gemeinschaft. Wer Seelenverwandte hat, fühlt sich gesehen und gehört. Und so finden Menschen in der Gemeinschaft Halt und das Angstgefühl wird gedämpft. Helfen und Selbsthilfe stellen Selbstwirksamkeit dar und diese ist der Gegenspieler der Hilflosigkeit.

Akte der Solidarität gehören zu den höchsten gesellschaftlichen Gütern. Sie sind ein Zeichen von Mitmenschlichkeit. In der jüngeren Zeit gehören dazu zum Beispiel die Einkaufshilfen, die in den Lockdown Phasen und während der Quarantäne organisiert wurden. Auch Friedensdemonstrationen, Treffen für Friedensgebete und verschiedenste Hilfen für Geflüchtete sind Akte der Solidarität. Sie geben anderen Menschen Mut und Hoffnung.

Wir erleben aktuell einen großen gesellschaftlichen Umschwung, der auch gesellschaftlich gemeistert werden muss. Angst ist eine schlechte Ratgeberin, wenn sie zu Verzagen und Apathie führt. Angst ganz persönlich zu spüren ist notwendig, denn die Lebensbedingungen der Menschen drohen irreversibel geschädigt zu werden.

Die Angst soll aufschrecken, damit wir aktiv werden. Sie soll uns vor lähmendem Rückzug und Isolation bewahren, denn gemeinsam und mutig können und werden wir den großen Herausforderungen unserer Zeit begegnen.

Mehr zum Thema im Vortrag von dem Sozialethiker Professor Dr. Clemens Sedmak auf unserer Homepage: www.telefonSeelsorge-stuttgart.de/überuns/neu.

Martina Rudolph-Zeller

Besiegt der Glaube an Gott die Angst?

In der aktuellen globalen und gesellschaftlichen Situation, aber vielleicht auch aufgrund persönlicher Erlebnisse können viele von uns dem Satz zustimmen, den Jesus seinen Jüngern kurz vor seiner Kreuzigung sagte: „In der Welt habt ihr Angst“ (Johannes 16,33), weil er eine realistische Wirklichkeitsbeschreibung darstellt. Angst ist etwas zutiefst Menschliches und es wäre sogar lebensgefährlich gar keine Angst zu haben. Der theologisch wichtigere Hauptsatz der Bibelstelle allerdings lautet: „Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Mit „getrost sein“ ist hier kein billiges Trostpflaster à la „Kopf hoch! Das wird schon wieder! Alles halb so schlimm!“ gemeint. Es geht auch nicht nur um Trost in der Trauer, sondern hat mit Mut und Ermutigung zu tun. Dass es Schlimmes und Böses auf der Welt gibt und dass Jesu Jünger Anfeindung ertragen werden müssen, wird von ihm nicht verleugnet. Dass Unrecht geschieht, und wir manch lebensfeindlichem Handeln hilflos gegenüberstehen, ist unbestritten. Angst zu haben oder sich zu fürchten ist kein Zeichen mangelnden Gottvertrauens. Jedoch will die Bibel unseren Blick auf das Hoffnungsvolle lenken, will sagen:

Da ist einer, der ganz nah bei dir ist. Der weiß genau, wie schlecht es dir geht - weil er es selbst erlebt hat. Du bist nicht allein, er geht mit dir da hindurch. Fürchte dich nicht!

Wenn ein Kind sich das Knie blutig schlägt, läuft es weinend zu einem Elternteil und wird von diesem getröstet und liebevoll im Arm gehalten. Das Knie tut dem Kind „in der Welt“ zwar immer noch weh und vielleicht muss es auch noch ein bisschen länger weinen. Auch die Wunde wird noch einige Zeit zu sehen sein. Doch es hat sich etwas verändert: Das Kind weiß sich getragen und getröstet. Das verankert sich beim Kind als Gewissheit, dass es bei Schmerz (und Angst) einen Menschen hat, zu dem es auch zukünftig gehen kann,



wenn es Trost braucht. Und würden wir uns das nicht alle auch als Erwachsene manchmal noch wünschen: dass wir einfach nur ganz fest in den Arm genommen werden müssten, damit „alles wieder gut“ wird?

Martin Luther

ist bekannt als der große Reformator – aber er war von Ängsten geradezu verfolgt: Angst vor Naturgewalten (bei Gewitter auf offenem Feld schwor er, Mönch zu werden, wenn er nur gerettet würde), vor der zu seiner Zeit grassierenden Pest, überhaupt Angst vor dem Bösen und seinen Möglichkeiten, ihn zu vernichten. Die Angst vor dem strafenden Gott, vor Tod und Hölle wurde damals kirchlicherseits sehr gefördert. Luther selbst hatte nach langen Jahren voller Angst, Furcht und wahrscheinlich auch Depressionen seiner Angst ins Auge gesehen. Er erkannte, dass seine Angst nicht durch moralische Taten, intellektuelle Anstrengung oder rein menschliches Bemühen besiegt werden konnte. Er

beschäftigte sich mit den Trostworten der Bibel und erkannte sie als Zusage, dass Gott die Menschen in allen Ängsten, Nöten und Seelenqualen annimmt.

Mehr als 500 Jahre später wissen wir als aufgeklärte Menschen natürlich, dass ein gottgefälliges Leben nicht die Garantie für ein angstfreies Leben ist. Doch für Luther war es eine bahnbrechende Erkenntnis:

Ich darf meine Angst vor Gott bringen. Ich muss mich nicht davor fürchten für jedes kleinste Vergehen in ewiger Verdammnis zu landen. Ich darf in der Präsenz Gottes seine bedingungslose Gnade und Liebe für mich erkennen und spüren. Ich darf Vertrauen zu ihm haben.

Aus dieser Erkenntnis erwachsen seine Energie und sein Mut, die Reformation voranzutreiben und sich dadurch den

Jahresrückblick 2021



Zorn der Kirchenleitung in Rom zuzuziehen. Diese hatte die Furcht bis dahin als für den Glauben nützlich propagiert und dadurch den Ablasshandel zur kirchlichen Angstbeseitigung legitimiert.

Luther fürchtete sich also nicht mehr vor dem Jüngsten Gericht und dem Teufel. Er schöpfte nun vielmehr seine Hoffnung und seinen Mut aus der Zusage Gottes durch Jesus Christus: „In der Welt habt ihr Angst. Aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ Luther brachte damit die befreiende Botschaft des Evangeliums wieder in die Kirche und zu den Menschen:

Fürchtet euch nicht! Eure Angst wird sich zwar nicht in Luft auflösen, aber sie wird ihre Macht über euch verlieren.

So bleibt ihr handlungsfähig und könnt getrost Euren Weg gehen.

Simone Ohlandt

Trotz aller widrigen Umstände durch die Pandemie konnten wir auch 2021 unser vielfältiges Fortbildungsprogramm für die Mitarbeitenden durchführen. Ständige Qualifizierung ist ein wichtiger Bestandteil des Ehrenamtes bei der TelefonSeelsorge.

Da sich viele Menschen bei uns melden, wenn sie gar nicht weiter wissen oder Orientierung suchen, ist es notwendig, dass wir uns gut im Helfersystem auskennen. Wir konnten Kooperationspartner*innen gewinnen, die uns per Zoom in dankenswerter Weise Einblicke in ihre wichtige Arbeit gaben. Insgesamt fanden 8 Fortbildungsabende „Einblicke ins Helfersystem“ statt.

Der Leiter und Theologe Hanns Günther stellte die Arbeit der NotfallSeelsorge in Stuttgart vor.

Frau Stefanie Sekler-Dengler berichtete über die Arbeit des Krisen- und Notfalldienstes Stuttgart/eva.

Den Gemeindepsychiatrischen Dienst mit all seinen differenzierten Aufgaben stellte uns der Bereichsleiter der Sucht- und Sozialpsychiatrischen Dienste der Caritas Dr. Klaus Obert vor.

Mitarbeiterinnen der Präventionsstelle gegen Gewalt und häusliche Gewalt berichteten über ihr Angebot.

Über die Arbeit der Innenstadt-Beratungsstelle Kompass informierte uns die Leiterin Frau Judith Giesel.

Einblicke in die verschiedenen Bereiche der Psychologischen Beratungsstellenarbeit gab uns die Leiterin Frau Dorothee Wolf.

Die Psychologin Frau Sabine Becker stellte die Suchtberatungsstelle Stuttgart/eva vor.

Herr Harald Metzger berichtete über das Angebot der Initiative Selbsthilfe Stuttgart und des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener in Baden-Württemberg. Beide Vereine sind aus der Selbsthilfe entstanden und nehmen einen wichtigen Platz bei Psychiatriepatienten und psychisch erkrankten Menschen ein.

Weiter haben wir uns 2021 mit folgenden Fachthemen beschäftigt:

Ein Abend drehte sich um eines unserer Kernthemen – die Suizidprävention. „Wenn Suizid zum einzigen Ausweg wird - Gespräche führen mit suizidgefährdeten Menschen“ lautete der Titel des Vortrages von Frau Ellen Wittke, Leiterin des Arbeitskreises Leben, Stuttgart.

Bert Reddemann suchte mit uns Antworten zu der Frage: „Was gibt mir Kraft?“ - Resilienz und der Umgang mit Krisen und Belastungen. Zu dem wichtigen Schwesternthema „Selbstfürsorge“ hat Martina Rudolph-Zeller einen Abend angeboten.

Dr. W. Reuter, Arzt und Buddhist aus Berlin sprach einen Abend mit uns über den Umgang mit schweren Gefühlen „Wut, Angst und Trauer“ und wie wichtig es ist diese zuzulassen und tiefer hinzuspüren.

Die Grundlagen der Person-zentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers wurde uns an zwei Abenden von Frau Hüsson, Stuttgart, nahegebracht. Frau Hüsson ist langjährige Mitarbeiterin am Institut für Person-zentrierte Gesprächsführung und es war einfach gut, dass wir uns wieder einmal ausführlich Zeit für die Grundlagentheorie und Methode unserer Gesprächsführung genommen haben.

Für die MitarbeiterInnen der MailSeelsorge unserer Stelle und der TelefonSeelsorge Nordschwarzwald fand ein Fortbildungstag mit dem Psychologen Arne Burchartz statt. „Ohne einen klaren Rahmen kann ich nicht arbeiten“ hieß der Titel des Fortbildungstages.

Mit 10 MitarbeiterInnen der Chat- und MailSeelsorge konnten wir zum Fachtag OnlineSeelsorge anlässlich des Jubiläums 25+1 nach Dortmund fahren.

Der Fachtag in der Zeche Zollern war sehr gelungen mit interessanten Fachvorträgen, Workshops, Führungen und einem amüsanten Rahmenprogramm.

Was brachte das Jahr 2021 noch alles mit sich:

Ein absolutes Highlight des Jahres 2021 war im Mai der Festgottesdienst anlässlich des 60-jährigen Jubiläums unserer TelefonSeelsorge, den wir nachträglich, und deshalb 60+1 genannt, sehr feierlich im stimmungsvollen Hof des Hospitalhofes begangen haben. Landesbischof July und Prälantin Arnold haben den Gottesdienst mit viel Wertschätzung und Respekt bezüglich unserer Geschichte und unseres Dienstes gehalten. Die Gäste konnten in Präsenz und per Live Stream teilnehmen.



Landesbischof July, Prälantin Arnold und die Hauptamtlichen der TelefonSeelsorge Rudolph-Zeller und Ohlandt

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem AKL Stuttgart, katholischer TelefonSeelsorge Stuttgart, NotfallSeelsorge und Krisen- und Notfalldienst Stuttgart fand anlässlich des Suizidpräventionsta-

ges und des Welttages der seelischen Gesundheit im Oktober 2021 im Hospitalhof statt. Bei der kostenlosen Veranstaltung wurde der Film „Dem Himmel zu nah“ vorgeführt. Die Filmemacherin Anina Furrer erzählt in einem berührenden Dokumentationsfilm über die Tragik des Suizidtod ihres Adoptivbruders Marius. In einem Podiumsgespräch wurden einzelne Aspekte des Films mit der Filmemacherin beleuchtet.

Wir konnten 2021 wieder beide Gemeinschaftswochenenden in Präsenz durchführen. Das Thema: „Einsamkeit“ hat uns in den Gruppen mit je 20 TeilnehmerInnen beschäftigt. Die Zahl der Ratsuchenden, der älteren und der jüngeren, die unter Einsamkeit leiden steigt stetig an. Die Wochenenden sind eine wichtige Begegnungsmöglichkeit für die Mitarbeitenden um auch gruppenübergreifend engeren Kontakt herzustellen und um miteinander intensiv zu lernen.

Ein wichtiger Austausch über die Basis unserer Arbeit und unseres Selbstverständnisses fand in verschiedenen Workshops bei einem Auftaktwochenende statt. Wir möchten uns ein Leitbild geben, das uns nach außen und nach innen einen Rahmen gibt. Am Auftaktwochenende zum Leitbildprozess sind wir in Gruppen zu verschiedenen Themenschwerpunkten in diesen Prozess eingestiegen. Die Themen: Gemeinschaft, Grenzen, Glaube und Spiritualität, Qualitätssicherung und die 3 Säulen des TelefonSeelsorgedienstes Telefon - Chat und Mail. Die Ergebnisse des Auftaktwochenendes werden in Supervisionsgruppen und Flurgesprächen besprochen und sollen bei einem Leitbildtag im Juni

2022 zusammengeführt und zu einem Leitbild für die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. formuliert werden.

Sehr glücklich und stolz waren wir über die Zusage des Kommunikations- und Medienwissenschaftlers Professor Dr. Bernhard Pörksen im Januar bei unserer

jährlich stattfindenden Benefizveranstaltung mitzuwirken.

Stefan Siller war im Gespräch mit Dr. Pörksen, der sagte: „Zuhören ist die geheime Superkraft der Kommunikation.“ Er hat uns TelefonSeelsorger*innen als wahre Zuhörprofis bezeichnet.

Die Veranstaltung fand im Hospitalhof ohne Publikum statt und wurde gestreamt. Am Abend verfolgten über 500 ZuschauerInnen den Dialog und bis heute ist die Benefizveranstaltung auf unserer Homepage abrufbar.

Auch im Jahr 2021 konnten wir eine Ausbildungsgruppe mit 8 TeilnehmerInnen starten. Im kleinen festlichen Rahmen fand die Einführung der 9 TeilnehmerInnen der Ausbildungsgruppe 2020 bei einem Gottesdienst in der Paul-Gerhard-Kirche statt. Leider musste das Frühlingsfest pandemiebedingt ausfallen.

Doch viele sehnten sich danach als Gemeinschaft im größeren Rahmen wieder zu sehen und zu treffen. So haben wir im Sommer unter Apfelbäumen bei bestem Wetter miteinander gefestigt. Es wurde gelacht, getanzt, viel gesprochen und geschmaust. Nach der langen Lockdown-Zeit war das sommerliche Gartenfest ein Geschenk der Begegnung!

In den Sommerferien hatten wir die Möglichkeit einer Führung in der russisch-orthodoxen Kirche St. Nicolai im Stuttgarter Westen und von der interessanten Geschichte der russisch - baden-württembergischen Beziehungen zu hören.

Die Mitarbeiter*innen-Vollversammlung und unser Weihnachtsfest konnten im Jahr 2021 leider nur im kleinen Rahmen präsent in den Räumen des Diakonissen-Mutterhauses im Stuttgarter Westen stattfinden. Unsere Vorstandsvorsitzende Prälantin Gabriele Arnold hat den Weihnachts- bzw. Adventsgottesdienst wunderschön für uns gestaltet. Die Mehrzahl der MitarbeiterInnen schaltete sich zu und konnte ganz geschützt von zu Hause aus dabei sein und bei der MVV per Chat mitsprechen.

Wir waren auch 2021 wieder Teilnehmerin des Sozialen Marktplatzes der Stadt Stuttgart und konnten erneut interessante Kontakte knüpfen.

Einen großen Andrang vieler am Ehren-

amt Interessierten haben wir bei unserem Infoabend erlebt. Jedes Jahr nach den Sommerferien laden wir zu einem Infoabend über unsere Arbeit ein. Das Interesse war zu unserer großen Freude hoch und wir konnten in Folge bei zwei Kennenlern-Tagen eine neue Ausbildungsgruppe mit 12 TeilnehmerInnen bilden, die im Januar 2022 ins erste Ausbildungsjahr startet.

Bundesweit hat uns noch folgendes beschäftigt:

Am 17. August 2021 erfährt die TelefonSeelsorge eine besondere Wertschätzung. Das Bundesministerium für Finanzen in Berlin brachte die Telefonnummer der TelefonSeelsorge als Sonderbriefmarke heraus.



„Wir freuen uns sehr, denn das ist ein Zeichen, dass unsere Arbeit für die Menschen von Politik und Gesellschaft wahrgenommen und anerkannt wird“, sagte Pfarrer Frank Ertel gemeinsam mit dem Pastoraltheologen Michael Hillenkamp, Vorsitzender des Leitungsgremiums der TelefonSeelsorge.

Als erster ökumenischer Verein wurde am 6.10.2021 aus der Evangelischen und der Katholischen Konferenz für TelefonSeelsorge und Offene Tür bei der Mitgliederversammlung in Frankfurt die „TelefonSeelsorge Deutschland e.V.“ gegründet. Während diese historisch bedeutsame Neustrukturierung dem Hauptzweck dient die Gremienarbeit zu vereinfachen und Entscheidungswege zu verkürzen, wird sich der Fachvorstand im Schwerpunkt um die inhaltliche Ausrichtung der Telefonseelsorge in Deutschland kümmern. Zu den wichtigen Punkten zählt die Erreichbarkeit der Angebote Telefon-Chat-Mail-Krisen-App und ihre Weiterentwicklung.

Martina Rudolph-Zeller

Förder- und Freundeskreis

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

Die Mitglieder unterstützen unsere Arbeit jährlich mit Beträgen zwischen 54 Euro (Mindestbeitrag) und zum Teil mehr als 150 Euro.

Für uns ist diese regelmäßige Unterstützung wirklich ein Segen, weil wir mit diesen Geldern fest planen können!

Fortbildung und Information

Die Mitglieder des Förderkreises sind zu einigen ausgewählten Fortbildungsveranstaltungen eingeladen. Zusätzlich berichten wir in regelmäßigen Rundbriefen von unserer Arbeit.

Wir behandeln Ihre personenbezogenen Daten vertraulich und entsprechend den 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 zugesandt.

Inzwischen erklären sich immer wieder auch **Kirchengemeinden** aus dem großen Einzugsbereich, für den wir als TelefonSeelsorge Stuttgart zuständig sind, bereit, dem Förderkreis beizutreten und unterstützen unsere Arbeit damit zuverlässig.

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 1 Euro/Woche = 54 Euro
- Ich helfe/wir helfen mit je 2 Euro/Woche = 108 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

Das Jahr 2021 unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten

2021 haben wir wunderbare Unterstützung erfahren! Wir haben von vielen einzelnen Menschen und Institutionen finanzielle Förderung bekommen und sind dafür zutiefst dankbar! Es sind die großen und kleinen Spender*innen, die an uns denken und uns unterstützen. Vielen herzlichen Dank!

Die verlässliche wirtschaftliche Unterstützung der Stadt Stuttgart hilft uns sehr. Dafür sind wir sehr dankbar, da sie für uns Existenzsicherung darstellt. Wir sind der Teil des psychosozialen Helfersystems in der Stadt und den angrenzenden Landkreisen, der niederschwellig und kostenlos auch nachts und am Wochenende für Menschen in Krise und Not erreichbar ist.

Wir danken herzlich für die Förderung der Evangelischen Landeskirche Württemberg und des Kirchenkreises Stuttgart. Wir sind ein Teil der Landeskirche in der Erfüllung des Seelsorgeauftrages und hoffen auf stabile Förderung dieses wichtigen kirchlichen Dienstes auch in der Zukunft.

Wir wurden 2021 auch mit einem Vermächtnis und mit Spenden statt Grabschmuck bedacht. Die Verwandten der Verstorbenen, beides langjährige, eng verbundene Mitarbeiterinnen, haben an uns gedacht und diese Form der Zuwendung vorgeschlagen. Vielen herzlichen Dank!

Über Stiftungsförderung für Projekte freuen wir uns sehr! Wir danken für die Unterstützung unserer Projektarbeit ganz herzlich der Albert-Maier Stiftung, der Wilhelm-Gienger Stiftung und der Berthold-Leibinger-Stiftung. Durch ihre Förderung wird unsere Projekt-Fortbildungsarbeit überhaupt erst realisierbar.

Den Richter*innen und Staatsanwält*innen, die uns mit Bußgeldern bedenken, sind wir ebenfalls sehr dankbar. Im Jahr 2021 wurde uns dankenswerter Weise ein höheres Bußgeld zugesprochen. Unser niederschwelliges Angebot ein anonymes Gespräch zu führen, ermöglicht es immer wieder Menschen, die Straftaten begangen haben, darüber mit uns zu sprechen und so im Gespräch den Weg zur Selbstanzeige sehen zu können. Ebenso oft erleben wir Anrufe von Opfern häuslicher Gewalt. Wir unterstützen die Betroffenen im Gespräch, nennen die richtigen Anlaufstellen und hoffen, dass die Menschen längerfristig juristischen Schutz finden können.

Wieder waren wir mit einem großen Flohmarktstand beim eva Bazar aktiv. Wir hatten viel Spaß und schöne Begegnungen bei dem ereignisreichen Tag im Hof des Hauses der Diakonie. Es war eine rundum positive Erfahrung, ein Teil des großen Miteinanders der eva zu sein, und wir haben darüber hinaus 1.115 € eingenommen.

Wir danken der Firma KPMG für die Möglichkeit kostenfrei

	Ist 2021
ERTRÄGE	
Stadt Stuttgart	83.358 EUR
Kirchenkreis	59.472 EUR
Landeskirche	115.060 EUR
Summe Zuschüsse	257.890 EUR
Spenden/Zuweisungen von Stiftungen	118.859 EUR
Übertrag aus 2020	207.525 EUR
Übertrag nach 2022	-254.565 EUR
Bußgelder	11.900 EUR
Vermächtnisse	10.000 EUR
ERTRÄGE insgesamt	351.609 EUR
AUFWENDUNGEN	
Personalkosten	156.607 EUR
Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit	36.627 EUR
Technik/EDV	10.667 EUR
Mieten	55.345 EUR
Supervision und Fortbildung Ehrenamt	28.971 EUR
Fahrtkosten Ehrenamt	44.392 EUR
AUFWENDUNGEN insgesamt	332.609 EUR
ZUSAMMENSTELLUNG	
Erträge	351.609 EUR
Aufwendungen	332.609 EUR
Entnahme Rücklagen	51.000 EUR
Einstellung Rücklagen	49.000 EUR
JAHRESENDERGEBNIS	21.000 EUR

die Tiefgaragen zu nutzen. Durch dieses Entgegenkommen verringern sich unsere Parkplatzkosten erheblich.

Unsere Gruppe Öffentlichkeitsarbeit war auch 2021 gegen eine Spende von 100 € in Gemeinden unseres Einzugsgebietes und haben bei Seniorennachmittagen, Frauentreffen und in Gottesdiensten über unsere Arbeit berichtet.

Ein dickes Dankeschön geht an den Rotary Club Wildpark und die Firma Westermann! Durch ihre Unterstützung haben wir topmoderne, höhenverstellbare Schreibtische erhalten, die den Dienst an den beiden Telefonarbeitsplätzen enorm erleichtert und verschönt. Großer Dank geht auch an IKEA Sindelfingen, die uns diverse Kleinmöbel gespendet und unsere Ausstattung ergänzt hat.

Ohne das unermüdliche Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen wäre die Arbeit der TelefonSeelsorge in allen Bereichen nicht machbar. Dafür danken wir von ganzem Herzen!

All die Unterstützung ermöglicht uns unsere wichtige Aufgabe für Menschen in Not und Krise rund um die Uhr erreichbare und empathische Gesprächspartner zu sein. Wir arbeiten nicht laut, aber beharrlich und unsichtbar an der Basis der Gesellschaft. Dafür brauchen wir die Sicherheit und Kontinuität der technischen und personellen Infrastruktur und die Möglichkeit ständiger Weiter-Qualifizierung der Mitarbeitenden.

Auch im Jahr 2021 ist es uns gelungen die Kosten stabil zu halten und auf längere Sicht wirtschaftlich gut für die Zukunft der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. zu sorgen. Das ist angesichts der steigenden allgemeinen Kosten und der großen Zahl an Mitarbeitenden keine leichte Sache.

Viele weitere Firmen und Einzelpersonen haben uns mit Beträgen gefördert – einige seien hier besonders erwähnt:

Hallesche Krankenversicherung, pick up edition, Armin Burkhardt, Bärbel Haarbeck, Frau Kilgus, Frau Heim, Peter und Sabine Ladwig, Herr Stoll, Herr Stradinger, Firma Alfred Kärcher, Firma Weitmann & Konrad.

Bei uns kommt Ihre Spende direkt an! Vielen herzlichen Dank!

Ihre
Martina Rudolph-Zeller

Wie Sie uns weiterhelfen 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 im Internet ist es für Ratsuchende nicht einfach, das Richtige zu finden. Wenn Menschen zu uns finden und merken, wie kompetent und von Herzen empathisch sie hier beraten werden, hilft das nicht nur ihnen, sondern auch uns.

Laden Sie uns ein

Wir haben ein Team von Ehrenamtlichen, das gegen eine Spende von 100 Euro gerne zu Veranstaltungen in Kirchengemeinden, in Firmen und Organisationen kommt, um über unsere Arbeit zu berichten. Wir sind in Besuchsdienstkreisen, in Frauenkreisen und bei Seniorencafés zu Gast. Sehr gern kommen wir auch in Schulen. Soweit es unsere Zeit erlaubt, gestalten unsere Ehrenamtlichen, die zum Teil auch Theologinnen oder Prädikantinnen sind, oder wir Hauptamtlichen Gottesdienste mit oder übernehmen diese ganz.

Eine Geburtstagsspende

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

Ein Vermächtnis

Vor einigen Jahren haben wir einen Teil aus dem Erbe einer ehemaligen Mitarbeiterin bekommen. Das war sehr überraschend und hat uns unglaublich geholfen. Wenn auch Sie sich vorstellen können, die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. als (Teil)Erbin einzusetzen, wenden Sie sich gerne an uns. Wir erklären Ihnen, wie das geht.

Firmenspenden

Möchten Sie und Ihre Kolleg*innen gemeinschaftlich Gutes tun? Die Koopera-

tion zwischen NGO und Unternehmen ist oft zu beiderseitigem Vorteil. Ihre Sammlung als finanzielle Unterstützung, aber auch Ihr professionelles Know-how im Tauschgeschäft für ein Seminar oder einen Workshop zu Kommunikationsthemen für Ihre Mitarbeiter*innen – da haben alle etwas davon!

Sachspenden

Wir können auch Sachspenden gebrauchen. Entweder nutzen wir schöne Gegenstände zum Verkauf beim eva-Bazar, oder wir versteigern sie über unseren kostenfreien ebay-account.

Konfirmationsgabe

Es ist guter Brauch in der Landeskirche, dass die Konfirmierten einen Teil des Geldes, das sie anlässlich ihrer Konfirmation bekommen haben, einem gemeinnützigen Zweck zuführen. Erfahrungsgemäß ergreifen die jungen Leute diese Gelegenheit gerne und vereinbaren in ihrer Konfirmationsgruppe, welche Einrichtung sie unterstützen wollen. Häufig entscheiden sie sich für Hilfsdienste, die mit Jugendlichen arbeiten. Die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. berät sehr viele junge Menschen, u.a. via Mail und Chat. Deshalb ist sie eine attraktive Spendenadresse für die Konfirmierten. Die Nachfrage nach Chat- und Mailberatung ist immens, und wir sind froh um jeden Cent, den wir in den Ausbau unserer Onlineberatungsangebote investieren können.

Beten Sie für uns

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 und Bibelkreisen hin und wieder an uns und die Anrufenden gedacht wird.

online spenden – ganz einfach!

www.telefonseelsorge-stuttgart.de/spenden



Das Jahr 2021 in Zahlen

Ehrenamtliche

Neun Ehrenamtliche haben nach der feierlichen Einführung ihren Dienst am Telefon und in der Onlineberatung übernommen und bereicherten die Gemeinschaft der 110 erfahrenen Ehrenamtlichen, während sie sich im zweiten Ausbildungsjahr befanden. Acht Mitarbeitende beendeten ihren teilweise langjährigen Dienst aus meist persönlichen Gründen. Sechs Auszubildende begannen 2021 mit der Ausbildung.

In 10 Supervisionsgruppen tauschten sich die Ehrenamtlichen an 12 Terminen pro Jahr über ihre teilweise sehr belastenden Seelsorgekontakte mit Unterstützung von Supervisor*innen aus. Die Teilnahme an den Supervisions-sitzungen ist verpflichtend, da sie der Entlastung und der Qualitätssicherung dient.

Telefon

Art des Kontaktes

Im Jahr 2021 hat 15.305 Mal das Seelsorgetelefon geklingelt. Davon wurde 12.335 Mal ein seelsorgerliches Gespräch am Telefon geführt. Dies waren weniger Gespräche als im Vorjahr (14.606) und entspricht damit der deutschlandweit zu beobachtenden

Entwicklung, dass sich der stark erhöhte Bedarf aus dem 1. Coronajahr etwas eingependelt hat. Die anderen 2.970 Anrufe setzten sich aus Schweigeanrufen, Auflegern und Anrufe, die nicht zum Auftrag der TS gehören (Scherzanrufe, Beschimpfungen, usw.) zusammen. Die Seelsorgegespräche dauerten wie im Vorjahr im Durchschnitt 28 Minuten, wobei 39% der Seelsorgegespräche länger als 30 Minuten dauerten was auf einen konstant hohen Bedarf an längeren Gesprächen hinweist.

Ungebrochen ist auch der Bedarf an Gesprächen in der Zeit von 20 Uhr bis 8 Uhr: Hier suchten durchschnittlich 4.772 Anrufende den Austausch mit den Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge.

Das bedeutet mehr als ein Drittel der Telefonate finden außerhalb der Öffnungszeiten der Einrichtungen des psychosozialen Hilfesystems statt.

Zum Telefonhörer greifen eher die Älteren. 58% Prozent der Ratsuchenden sind 50 Jahre und älter. Und es rufen mehr Frauen (73%) als Männer (26%) an.

Im zweiten Pandemiejahr waren die Menschen weiterhin belastet und litten unter Einsamkeit, Ängsten, depressiver

Verstimmung und suchten aus diesen Gründen das entlastende Gespräch mit uns.

Mail

23 Ehrenamtliche sind für die Beratung per Mail zusätzlich ausgebildet.

Viele junge Menschen erreichen uns über das Medium Mail. 93 % der Ratsuchenden sind zwischen 10 und 39 Jahre alt.

Der Anteil der Ratsuchenden mit einer bekannten und benannten psychischen Erkrankung ist im Vergleich zum Vorjahr nochmals gestiegen: 2020 waren es insgesamt 35%, 2021 sogar 39%. Nicht alle Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, sind auch in therapeutischer oder ärztlicher Behandlung. Der Kontakt zur TelefonSeelsorge ist für psychisch erkrankte Ratsuchende ein wichtiger Baustein, um ihren Alltag bewältigen zu können.

Erschreckend hoch sind die Zahlen zum Thema Suizidalität. Sie zeigen, dass viele Ratsuchende über dieses schwierige und schambesetzte Thema nicht reden, sondern schreiben möchten und vielleicht nur so können. Außerdem kam in der MailSeelsorge das Thema „depressive Stimmung“ mit 31% deutlich häufiger vor als am Telefon.

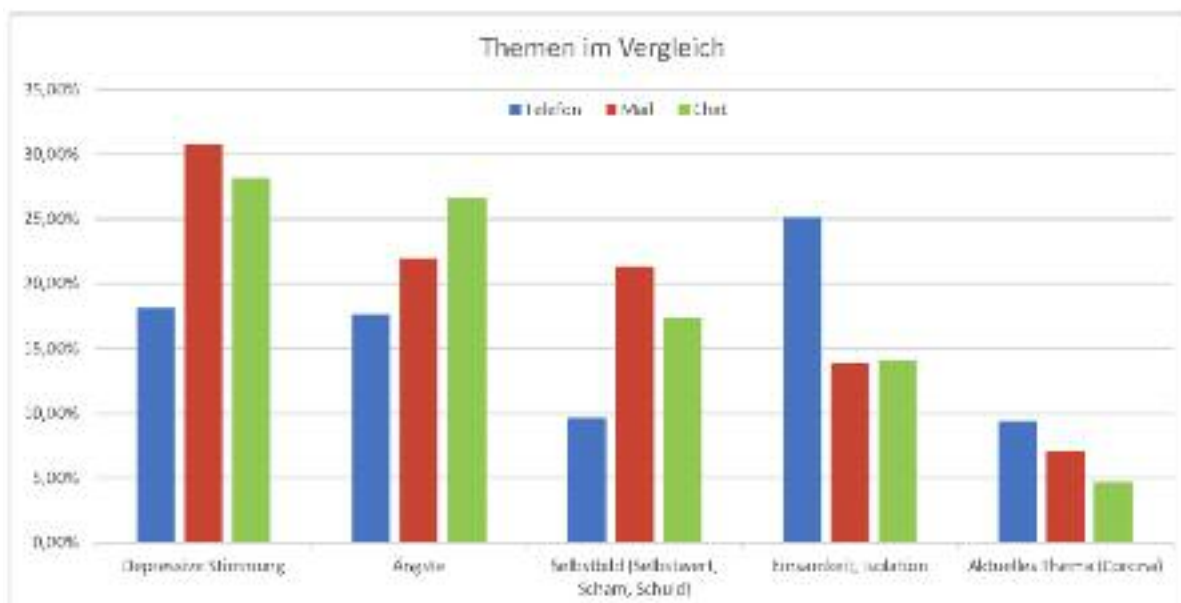
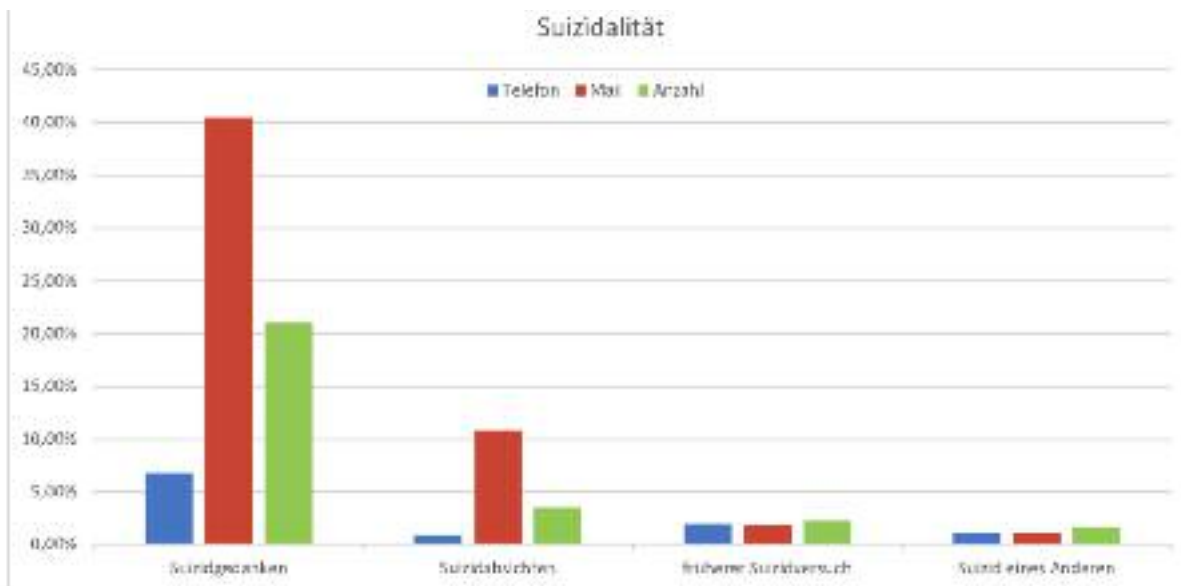
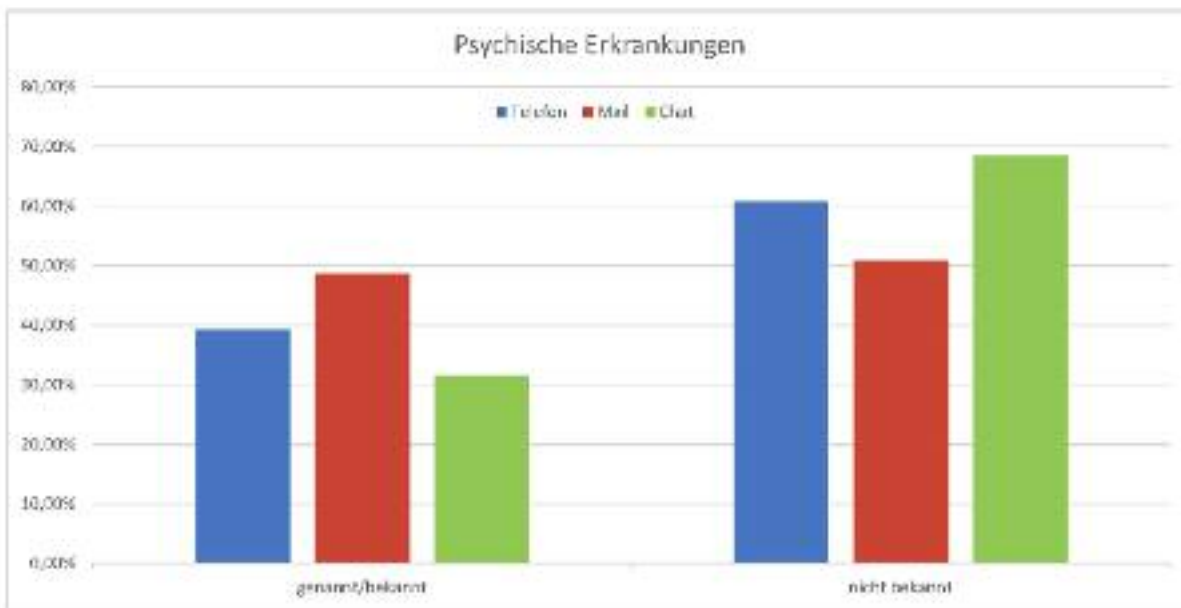
Chat

Im Jahr 2021 wurden insgesamt 1.252 Chatberatungen von 39 Ehrenamtlichen durchgeführt. 992 der Chatnutzer*innen waren jünger als 39 Jahre. Wie in der MailSeelsorge nutzten vor allem die jüngeren Menschen den Chatdialog um ihre Ängste und depressiven Stimmungen, sowie Einsamkeitsgefühle und Isolation mit uns zu besprechen.

Deutlich sichtbar werden die fünf wichtigsten thematischen Schwerpunkte der drei Seelsorgeangeboten in der Übersicht.

Simone Ohlandt





Zuhören ist die stille Supermacht der Kommunikation

Zuhören ist der Auftrag der ehrenamtlich Mitarbeitenden der evangelischen TelefonSeelsorge. Aber was heißt oder bewirkt eigentlich Zuhören? Über die Kunst des Zuhörens sprachen am 24. Januar 2021 Stefan Siller, der ehemalige Radiomoderator, und Bernhard Pörksen coronabedingt im Live-Stream mit erschütternden und erhellenden Geschichten aus der Welt der Kommunikation. Bernhard Pörksen ist ein renommierter Medienwissenschaftler der Universität Tübingen.

Bei der jährlich stattfindenden Benefizveranstaltung zugunsten der evangelischen TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. unter der Schirmherrschaft von Rezzo Schlauch, geben interessante und überregional bekannte Persönlichkeiten Einblick in ihr Leben und Wirken.

Sind Sie neugierig auf unsere nächste Benefizveranstaltung? Sie finden immer die aktuellsten Informationen auf unserer Homepage:

telefonseelsorge-stuttgart.de



Die TelefonSeelsorge als Verein

Die TelefonSeelsorge Stuttgart e.V. ist eine von zur Zeit 104 Stellen bundesweit und Mitglied in der Evangelischen Kommission der TelefonSeelsorge in Deutschland.

Als eingetragener und als gemeinnützig anerkannter Verein haben wir eine

Mitgliederversammlung,

in der 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. Vorstandsvorsitzende ist Prälantin Gabriele Arnold. Zweiter Vorsitzender ist der Vorstandsvorsitzende der Evangelischen Gesellschaft, Pfarrer Klaus Käßlinger. Die **Mitarbeitendenvollversammlung** ist das „Parlament“ der TelefonSeelsorge.

Das wichtigste Arbeitsgremium neben dem Vorstand ist das sogenannte **Zentralteam**, in dem 10 Ehrenamtliche zusammen mit den Hauptamtlichen die konkrete Arbeit steuern.

Die **Geschäftsstelle** leitet die Diplom Sozialpädagogin Martina Rudolph-Zeller.



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: Martina Rudolph-Zeller

Gestaltung: Dieter Gebhardt, Asperg

Fotos: Adobe Stock und privat

Druck: Druckhaus Stil, Stuttgart, Mai 2022