

Das Geistliche Wort | 24.01.2016 08:35 Uhr | Petra Schulze

Nachtlicht - Seelsorge am Telefon und im Internet

O-Ton 1 Bärbel Grüll: Da ist eine Frau zu sehen, die auf ihr Smartphone schaut, überlegt ob sie die TelefonSeelsorge anrufen soll, die überlegt, ob sie lieber Tabletten anstelle dessen nimmt, um ihren Tag, ihr Geschehen, ihr Ärger einfach wegzubringen.

Sprecherin: Psalm 69:

Gott, hilf mir! Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle.

Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist;

ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen.

Ich habe mich müde geschrien, mein Hals ist heiser.

Meine Augen sind trübe geworden, weil ich so lange harren muss auf meinen Gott.

Die mich ohne Grund hassen, sind mehr, als ich Haare auf dem Haupte habe.

Die mir zu Unrecht Feind sind und mich verderben wollen, sind mächtig. (...)

O-Ton 2 Veronika Sandmann: Das ist ein Seiltänzer. Das ist ein Balanceakt. Das war im Landschaftspark in Duisburg ein Seiltänzer, der zwischen zwei Hochtürmen tanzt. Er ist aber gesichert. Das fand ich so den Bezug zur TelefonSeelsorge. Der ist zwar ganz alleine, aber dem kann eigentlich nichts passieren, weil er irgendwie gesichert ist. Und ich denk, durch die TelefonSeelsorge, im Notfall hat man jemanden zum Reden,

Sprecherin: Psalm 69:

Gott, nach deiner großen Güte erhöere mich mit deiner treuen Hilfe.

Errette mich aus dem Schlamm, dass ich nicht versinke, dass ich errettet werde vor denen, die mich hassen, und aus den tiefen Wassern;

dass mich die Flut nicht ersäufe und die Tiefe nicht verschlinge und das Loch des Brunnens sich nicht über mir schließe. (...)

Ich warte, ob jemand Mitleid habe, aber da ist niemand,

und (ich warte) auf Tröster, aber ich finde keine.

Autorin: Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Morast. Du steckst fest. Scheinst bei jeder Bewegung tiefer in den Schlamm zu sinken. Und manch anderer Tag gerät zum Drahtseilakt. Oder mit dem leidenden Hiob der Bibel gesprochen: Da hat der Abgrund keine Decke. (Hiob 26,6) Da greift die Einsamkeit mit kalter Hand an dein Herz. Das Leben erstarrt. Du stehst am Abgrund. Die Seele irrt durch ein nicht enden wollendes Dunkel. Wo Hilfe suchen? Wenn der Halt fehlt. Wenn Verzweiflung und Angst abgrundtief sind: Dann suchen und finden bundesweit jedes Jahr rund 1,8 Millionen Ratsuchende über Festnetz, Handy, Email oder Chat Hilfe bei der TelefonSeelsorge der evangelischen und katholischen Kirche. (Zahlen 2015) (1) Sie feiert in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag. Im vergangenen Jahr wurde die TelefonSeelsorge im Internet 20 Jahre alt. Anlässlich des 20 jährigen Bestehens der Internetseelsorge gab es einen bundesweiten Fotowettbewerb in den vier Kategorien "weit weg – ganz nah. Abgrundtief. Nachtlcht. Freudensprünge.“ (2)

Bärbel Grüll aus Mannheim und Veronika Sandmann aus Münster beteiligten sich mit ihren Fotos. Sie sind beide ausgebildete Telefonseelsorgerinnen. Veronika Sandmann reichte ein Foto von einem Drahtseilakt in Duisburg ein und Bärbel Grüll ein Foto von einer Frau mit Smartphone im abgedunkelten Schlafzimmer, die überlegt: Nehme ich Tabletten oder rufe ich die TelefonseelSorge an.

O-Ton 3 Bärbel Grüll: Man sieht noch eine wunderschöne Blume im Hintergrund, eine Lebensblume vielleicht, ein Zeichen der Hoffnung in dem recht dunklen Bild.

Sprecherin: Psalm 69:

Erhöre mich, HERR, denn deine Güte ist tröstlich; wende dich zu mir nach deiner großen Barmherzigkeit und verbirg dein Angesicht nicht vor mir, denn mir ist angst; erhöre mich eilends.

Nahe dich zu meiner Seele und erlöse sie.

O-Ton 4 Bärbel Grüll: Mich hat das Nachtlcht das Thema sehr angesprochen, weil mich mein Smartphone nachts auch manchmal weckt, weil es hell leuchtet und da hab ich gedacht, ja das ist auch ein Nachtlcht dieses Smartphone und da hab ich gedacht, (...) da mach ich was.

Autorin: Wie ein Licht in finsterner Nacht sind die Seelsorgerinnen und Seelsorger, die allen, ganz unabhängig von Alter, Herkunft, Konfession oder Religion am Telefon oder per Email und Chat zur Seite stehen. Rund 8.000 Ehrenamtliche und 188 Hauptamtliche in 105 nationalen Stellen sind rund um die Uhr für verzweifelte Menschen da. Kostenlos und anonym. (3)

Musik 1 Look for the silver lining

Look for the silver lining

Whenever clouds appear in the blue (Orig. 1916: a cloud appears)

Remember somewhere the sun is shining

And the right thing to do is make it shine for you (Orig. 1916: And so the right thing)

A heart full of joy and gladness

Will always banish sadness and strife

So always look for the silver lining

(And) try to find the sunny side of life

Autorin: "Bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie mich an!" konnte man in London im Jahr 1953 in einer Kleinanzeige lesen. Ein Pfarrer appellierte hier an die Leserinnen und Leser. Diese Idee, Verzweifelten mittels Telefon in akuten Notsituationen zu helfen, holte der evangelische Pfarrer, Arzt und Psychotherapeut Klaus Thomas aus England nach Deutschland. 1956 richtete er in Berlin die "Ärztliche Lebensmüdenbetreuung" ein. In den 1980er Jahren gab es die TelefonSeelsorge fast flächendeckend in Westdeutschland. Seit 1997 übernimmt die Telekom die Kosten der Anrufe. Bezahlt wird das Angebot vor Ort weitgehend aus Kirchensteuern - und ist vielfach in Trägerschaft der katholischen und evangelischen Kirche. (4)

Die Themen sind vielfältig: Krankheit, Einsamkeit, psychische Erkrankungen, Suizidgedanken, Missbrauch und Gewalt, Angst vor Armut oder Verlust der Arbeit – im vergangenen Jahr auch Angst vor Terror.

O-Ton 5 Bärbel Grüll: Am Anfang hab ich mich erschreckt darüber, wie einsam die Menschen sind. Es rufen viele Menschen an, die niemanden mehr haben, mit dem sie sprechen können. (...) Viele Menschen mit psychischen Krankheiten rufen an, die rufen sogar aus der Klinik an und müssen sich noch mal mitteilen, müssen noch erzählen, wollen, dass man ihnen einfach nur zuhört. Es gibt Menschen, die gar nichts sagen am Telefon, die schweigen 20 Minuten, die schweigen 30 Minuten. (...) Also, die anrufen und nichts sagen, gar nichts, aber ich höre jemanden atmen, ich hör jemanden räuspern, sich ne Zigarette anzünden, ´ne Flasche aufschrauben, Getränke eingießen, trinken, und wenn ich die anspreche und sage, ich bin da, ich hör Ihnen zu, da kommt vielleicht mal ein hmh, manchmal und meistens kommt gar nichts, es kommt nichts.

Autorin: Das sind schwierige Situationen. Die Ehrenamtlichen in der TelefonSeelsorge sind ausgewählt und geschult. Bärbel Grüll erzählt, wie sie damit umgeht:

O-Ton 6 Bärbel Grüll: Ich signalisiere einfach immer: Ich bin da, ich hör Ihnen zu. Ich bin bei Ihnen. Ich bin natürlich auch irgendwann gezwungen mal zu sagen: So, es rufen noch andere an und frage dann nochmal, ob es in Ordnung ist, darf ich, kann ich jetzt aufhören und es kommt dann meistens auch nichts. Und dann ja, entschuldige ich mich fast schon und sag also jetzt ist ihre Zeit um, unsere gemeinsame Zeit um und jetzt werde ich mit dem nächsten sprechen oder zuhören und dann leg ich auf.

Autorin: Hat sie keine Angst, dass der Mensch am anderen Ende der Leitung sich umbringt?

O-Ton 7 Bärbel Grüll: Nein. Ich denke eher, dass es Menschen sind, die keine Worte mehr haben, die haben keine Worte mehr, und die sind einfach dankbar, dass man mit ihnen gemeinsam atmet, ja, dass sie merken, da ist noch jemand anders und der ist da, der ist einfach da.

Autorin: Suizid spielt allerdings in vielen Anrufen eine Rolle. Rufen Jugendliche und junge Erwachsene bis 29 Jahre an, geht es in einem Drittel der Fälle um Suizid. Jedes fünfte Kind zwischen zehn und vierzehn Jahren spricht körperliche, seelische oder sexuelle Gewalterfahrungen an und äußert dabei Suizidgedanken. Hier ist die TelefonSeelsorge ein

wichtiger Partner beim Thema Kinderschutz. (5)

In der Emailseelsorge werden Suizidgedanken besonders häufig geäußert.

O-Ton 8 Bärbel Grüll: Das sind noch tiefere Abgründe, ja, da sind Dinge, die man nicht aussprechen kann, aber noch schreiben kann. (...) Da geht's um Vergewaltigung, da geht's um Missbrauch, um Prügel, um Dinge, die peinlich sind, die sehr peinlich sind, ja um solche Dinge geht's.

Autorin: Eine Seelsorgerin erinnert sich, wie ihr einmal eine Frau gemailt hat. Sie hatte drei Suizidversuche hinter sich. Der vierte sollte endgültig gelingen. Sie war lebensmüde. Die Seelsorgerin hatte zuerst versucht, sie davon abzubringen. In der Supervision merkte sie dann: Sie muss den Willen der Mailerin akzeptieren. In ihren Erinnerungen beschreibt die Seelsorgerin den weiteren Weg: "Wir haben uns voneinander verabschiedet. Sie wusste, dass ich für sie eine Kerze angezündet habe. Ihre letzten Worte an mich waren: `Danke dir für die Kerze, sie wird mir ein Licht sein auf meinem Weg.` Diese berührenden Abschiedsworte haben mir geholfen, den Mailkontakt innerlich abzuschließen.“ (6)

Musik 2 Sonia´s Nightmare

O-Ton 9 Thomas Kamm: Sie hatte Probleme mit Drogen. Sie kam aus einem Elternhaus: Vater unbekannt, Mutter alkoholkrank, also (ein) sehr instabiles Lebensumfeld. Dann in der Folge Schulprobleme, selber auch Probleme mit Aggressionen, viele Probleme, auch über die Jahre immer wieder andere...

Autorin: So beschreibt Thomas Kamm den Kontakt zu einer Jugendlichen, die bei ihm per Email Rat gesucht hat. Thomas Kamm ist stellvertretender Leiter der TelefonSeelsorge Münster. Hilfe per Email hat Vorteile für die Ratsuchenden:

O-Ton 10 Thomas Kamm: Die Besonderheit beim Mailen besteht darin, dass es kein Einmalkontakt bleiben muss.

Autorin: Während bei der Seelsorge am Telefon die Kontaktpersonen immer wieder andere sind, bleiben die Seelsorger beim Kontakt per Email immer die gleichen. So war Thomas Kamm über drei Jahre lang fester Ansprechpartner der 14-Jährigen.

O-Ton 11 Thomas Kamm: ...und wir waren das einzige Hilfsangebot, was sie nicht abgebrochen hat in der Zeit. Es gab viele Themen in ihrem Leben, wo sie auch immer versucht hat, vor Ort sich Hilfe zu suchen, aber sie hat das alles nicht durchgehalten.

Autorin: Ihre Sicherheitsleine im Leben bestand im Kontakt zum Internetseelsorge. Hier hatte sie einerseits ein festes Gegenüber. Andererseits...

O-Ton 12 Thomas Kamm: ...aber kein Gegenüber, was auf sie Einfluss nehmen konnte. Und ich glaube, darin lag die Chance in diesem Fall. Und ich glaube, grundsätzlich ist das eine große Chance, dass der Mailende immer selber entscheidet, wie intensiv es wird, wann der Kontakt auch endet oder wann er mal dünner, mal intensiver wird. Ein sehr flexibles Medium, auch über eine lange Zeit, wenn man das denn will und braucht.

Autorin: Das ist nur ein Vorteil der Seelsorge im Internet. Ein weiterer liegt darin:

O-Ton 13 Birgit Knatz: Dass ich mit mir selber erst mal meine Gedanken sortieren und ordnen kann und die dann in eine Tastatur gebe und das Ganze noch mal kontrollieren kann und dann erst abschicke. Und dieses Gefühl von "selbst kontrollieren zu können, was da geht", gibt vielen Menschen eine Sicherheit.

Autorin: sagt Birgit Knatz von der TelefonSeelsorge Hagen-Mark, eine der Initiatorinnen der Internetseelsorge. Auch beim Chatten – also der direkten und schnellen Online-Diskussion – kann ich noch etwas wieder löschen bevor ich es abschicke. 21.000 Emailanfragen kommen bundesweit an und über 6000 Chatkontakte kommen zustande (Zahlen 2013). (7) Über das Internet melden sich auffällig viele Kinder und Jugendliche. Manche trauen sich nur hier, zu sagen, dass sie mit dem Gedanken spielen, sich umzubringen. Ansonsten kommen die Alltagsprobleme vor:

O-Ton 14 Thomas Kamm: ...von Konflikten im Elternhaus, Schulnoten, (...) Auseinandersetzung in der Klasse oder Clique, Mobbing. Aber auch manchmal einfach nur Traurigsein. Traurigsein, weil das Lieblingstier gestorben ist, weil Oma gestorben ist.

Autorin: Da Kinder noch nicht die Erfahrung haben machen können, dass es nach einer Krise weitergehen kann, stehen sie schneller am Abgrund, verlieren den Halt auf dem Drahtseil des Lebens, meinen die Seelsorger.

Musik 3 = Musik 2 Sonia´s Nightmare

Autorin: Nah dran sind die ehrenamtlichen Seelsorgerinnen und Seelsorger der TelefonSeelsorge – ganz gleich in welchem Medium, im Internet nun seit genau 20 Jahren. Und sie nehmen gesellschaftliche Entwicklungen sehr frühzeitig wahr. Vor dreißig, vierzig Jahren schon war der sexuelle Missbrauch ein Thema in den Gesprächen, als er sonst kaum öffentlich gemacht wurde. Danach waren es die Essstörungen und heute ist es die Bindungsunfähigkeit meint Birgit Knatz. Da finden sich zwei Singles über eine Kontaktbörse. Doch sie entdeckt: Er meldet sich da nicht ab. Sie fragt sich:

O-Ton 15 Birgit Knatz: Warum macht er das denn? Wir sind doch jetzt zusammen. Soll ich mich denn auf ihn einlassen oder nicht? Und ich glaube, dieses sich aufeinander einzulassen und mitzukriegen, dass Beziehung auch Arbeit ist, dass Beziehung Vertrauen braucht, das finde ich, ist gerade ein Thema, was man ablesen kann.

Autorin: Sie hören zu, sie lassen sich ein, sie gehen mit: Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der Telefonseelsorge.

O-Ton 16 Bärbel Grüll: Es gibt Menschen, die sich bedanken, die froh sind, dass sie jemanden am Telefon hatten, der ihnen zuhört, der ihnen eine Rückmeldung gibt, mit der sie etwas anfangen können (...) die manchmal auch nur ein Gebet möchten und mit denen man zusammen betet und sich dann auch bedanken und sagen, danke, das habe ich jetzt gebraucht und es war stimmig.

Autorin: In diesen Dank stimme ich gern ein. Ihre Pfarrerin Petra Schulze aus Düsseldorf.

Musik 4 = Musik 1 Look for the silver lining

Look for the silver lining

Whenever clouds appear in the blue (Orig. 1916: a cloud appears)

Remember somewhere the sun is shining

And the right thing to do is make it shine for you (Orig. 1916: And so the right thing)

A heart full of joy and gladness

Will always banish sadness and strife

So always look for the silver lining

(And) try to find the sunny side of life

(2x)

Musikangaben:

Musik 1 und 4: Track 12 Look for the silver lining (1:42) von CD Silver, Interpretin: Solveig Slettahjell, Text: Buddy DeSylva (1916), Komponist: Jerome Kern, Verlag/Vertrieb: The Act Company 2006; LC-Nr. 07644, Label: ACT Music.

Musik 2 und 3: Track 7 Sonia´s Nightmare (4:04) von CD Mare nostrum, Interpreten: Jan Lundgren (piano), Paolo Fresu (trumpet, fluegelhorn), Richard Galliano (accordion, bandoneon), Komponist: Paolo Fresu; Verlag/Vertrieb: The Act Company; LC-Nr. 07644; Label: ACT Music.

Anmerkungen / Quellen:

(1)www.heute.de: Stand 5.1.2016: 60 Jahre Telefonseelsorge Ein Rettungsanker für die Seele (verwendete Quellen: dpa und kna)

<http://www.heute.de/60-jahre-telefonseelsorge-ein-rettungsanker-fuer-die-seele-41621606.html?view=print>

"Im Jahr 2015 wandten sich gut 1,8 Millionen Hilfe- und Ratsuchende über Festnetz, Handy, E-Mail oder Chat an die Telefon-Seelsorge der christlichen Kirchen, teilte die Evangelische Konferenz für Telefon-Seelsorge der Deutschen Presse-Agentur mit. Rund 8.000 Ehrenamtliche und 188 Hauptamtliche in 105 nationalen Stellen sind rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr für verzweifelte Menschen da. Die erste Stelle war 1956 in Berlin gegründet worden.“ (Quelle: dpa)

(2)Infos zur Ausleihe der Foto-Ausstellung anlässlich 20 Jahre TelefonSeelsorge im Internet:

Die Ausstellung ist als Wanderausstellung konzipiert und kann bezogen werden über die Geschäftsstelle der Evangelische Konferenz für TelefonSeelsorge und Offene Tür e.V.,

Caroline-Michaelis-Str. 1, 10115 Berlin, Telefon: 030/65211-1681, Email:
telefonseelsorge@diakonie.de.

(3)S. (1)

(4)S. (1)

(5)S. (1) 05.01.2016, Quelle: von Yuriko Wahl-Immel, dpa.

(6) Danijela in Niemand bringt sich gerne um TelefonSeelsorge Hagen Mark, Birgit Knatz
und Dr. Stefan Schumacher, Hagen, 2015, S. 16.

(7) TelefonSeelsorge im Internet: 21.000 Emailanfragen kommen bundesweit an und über
6000 Chatkontakte kommen zustande (Zahlen 2013); <http://telefonseelsorge.de/>.