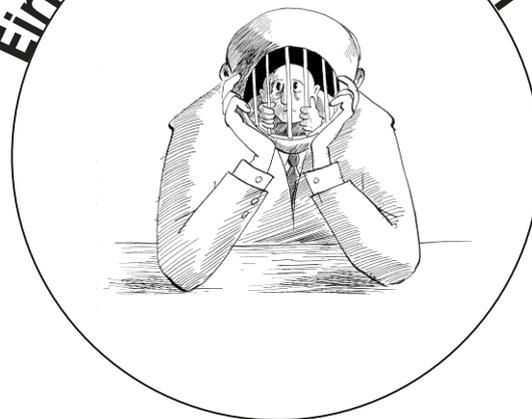




TelefonSeelsorge

Einblicke...

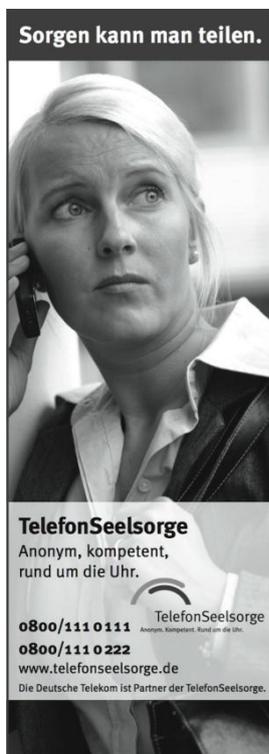
Einsamkeit - Alleinsein



---

Telefonseelsorge Fulda  
**Jahresbericht 2014**

Liebe Leserin, lieber Leser,



**Sorgen kann man teilen.**

**TelefonSeelsorge**  
Anonym, kompetent,  
rund um die Uhr.

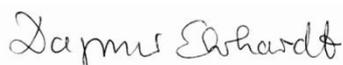
0800/111 0111  
0800/111 0222  
www.telefonseelsorge.de  
Die Deutsche Telekom ist Partner der TelefonSeelsorge.

„Kein Menschsein ohne Einsamkeit!“ Jede und jeder kennt Zeiten des Alleinseins und das Gefühl von Einsamkeit. Dabei gab es noch nie so viele Angebote und Möglichkeiten der Zeit und Freizeitgestaltung wie heute. Gleichzeitig war es noch nie so einfach, mit anderen Menschen in der Nähe oder weltweit Kontakt aufzunehmen, zu reden, zu schreiben, Bilder zu zeigen. Dazu ist es nicht einmal nötig, die eigene Wohnung zu verlassen oder gar auf Reisen zu gehen. Heutige Kommunikationstechniken und Netzwerke machen es möglich. Da könnte man meinen, dass Einsamkeit kein Thema mehr ist.

Aber gerade das Gegenteil ist der Fall und viele leiden darunter. Die jährlich steigenden Zahlen von Depressionen belegen es.

In unserem aktuellen Jahresbericht 2014 kommen wir den verschiedenen Facetten von Einsamkeit auf die Spur und finden heraus, warum es sich immer noch oder gerade heute als ein Hauptproblem für sehr viele Anruferinnen und Anrufer bei der TelefonSeelsorge darstellt. Wir bringen auch wieder Informationen zur Statistik und zu den Grundsätzen der Telefonseelsorge.

Mit herzlichen Grüßen vom ganzen Team



Dagmar Ehrhardt, Pfarrerin

## Wunsch

Dass einer mich findet,  
wenn ich mich selbst verliere,  
dass einer meinen Namen  
bei sich bewahrt.

Dass einer noch weiß,  
wer ich bin,  
und neu erzählt,  
was ich längst vergaß.

Dass einer mich birgt  
im Haus einer Liebe,  
die weiter reicht als das,  
was ich ohne von mir.

*Tina Wilms*

# Einsamkeit

## Einleitung ins Thema

In vielen Gesprächen, die bei der Telefonseelsorge Fulda geführt werden, schwingt – wenn auch längst nicht immer ausgesprochen – das Thema Einsamkeit mit.

Das Stichwort Einsamkeit ruft bei uns oft die Assoziation von Alleinsein hervor, die eine äußere Realität beschreibt, nämlich, dass niemand in der Nähe ist, im Sinne von körperlich anwesend. Wer alleine ist, muss sich aber noch lange nicht einsam fühlen, denn wir sind in unserem Alltag oft alleine, wollen es zu manchen Zeiten auch sein und fühlen uns dennoch nicht einsam. Manche Menschen suchen sogar ganz bewusst die Einsamkeit. Sie sehen darin die Chance, zu sich selbst zu finden, zur Natur, zu Wesentlichem, zu Verbindendem, zu Übergreifendem, bzw. zu Gott zu kommen. Sie erleben sich in dieser Zeit intensiver als Teil eines Ganzen, allein und dennoch verbunden. Ihre selbstgewählte Einsamkeit zeigt ihnen, wie wichtig Beziehungen sind, denn das Gefühl für Bindung und Bindungsabhängigkeit wird verstärkt. Die positiven Einsamkeitserfahrungen machen deutlich, dass es bei Einsamkeitsgefühlen nicht zwangsläufig um äußeres und soziales Alleinsein geht, sondern um Bindung und Beziehung.

Von Geburt an sind wir Menschen auf soziale Kontakte angewiesen. Unser "Ich" kann sich nur mit dem "Du" entwickeln, wachsen und wohlfühlen. Der Mensch ist eben kein Einzelwesen und das, was ihn im Wesentlichen zum Menschen macht, entsteht aus seiner sozialen Bindungs- und Beziehungsfähigkeit. Trotz allen Individualisierungsentwicklungen bleibt diese Tatsache bestehen. Sprache, Menschlichkeit, Kultur, Weiterentwicklung sind Gemeinschaftsprodukte. Der Mensch wird erst durch den anderen Menschen zum Menschen. Mit ihm

kann er Ziel und Werte entwickeln und Neues schaffen. Dafür braucht er Kontakte und Austausch, die in ihm das Gefühl eines „gemeinsam“ entstehen lassen und ihn eben nicht einsam mit sich alleine lassen.

## Alleinsein

Alleinsein beschreibt die Abwesenheit von anderen Menschen, nicht aber zwangsläufig, ob wir uns einsam fühlen oder nicht. Die Anwesenheit von anderen Menschen ist umgekehrt noch lange keine Garantie dafür, dass sich der Einzelne nicht einsam fühlt. Allerdings ist unser Sprachgebrauch an dieser Stelle oft ungenau. Jemand, der sagt, ich fühle mich alleine, beschreibt damit in der Regel sein Einsamkeitsgefühl und nicht unbedingt seine sozialen Kontakte. Wir sollten also unterscheiden, ob uns jemand seine äußere, soziale Situation und seine sozialen Kontakte beschreibt oder, ob er uns von seinen inneren Empfindungen erzählt. Während Alleinsein durchaus als angenehm empfunden werden kann, ist dies mit dem Gefühl des Einsamseins in der Regel nicht so. Die Menschen, die bei der Telefonseelsorge ihr Alleinsein thematisieren, empfinden es als unangenehm und leiden darunter.

Zunächst könnte man meinen, dass Menschen, die anrufen, weil sie kaum soziale Kontakte haben, leicht zu helfen wäre. Manchmal stimmt das auch, nämlich dann, wenn die Anrufenden bereit und in der Lage sind nachzudenken, wie dies geändert werden könnte. Schnell kann man dann im Gespräch gemeinsam überlegen, wo und wie neue Kontakte gefunden werden könnten. Angefangen von den klassischen Vereinsaktivitäten, über die Kirchengemeinde, sportliche und sonstige Freizeit- und Interessensgruppen bis hin zu allen Angeboten von aufsuchenden Diensten

u.v.m. Im Zeitalter des Internets gibt es natürlich eine weitere Palette von Möglichkeiten der Kontaktsuche, sofern der Anrufende schon zu dieser Generation gehört. Allerdings zeigen die Erfahrungen der Telefonseelsorge, dass virtuelle Kontakte nur bedingt gegen das ungewollte Gefühl des Alleinseins helfen.

Fairer Weise muss man aber sagen, dass sich die Vielfältigkeit heutiger Angebote und damit die Möglichkeit in Kontakt zu kommen, sehr schnell einschränkt, wenn z.B. die Wohnsituation des Anrufenden nicht besonders zentral ist, wenn keine Mobilität vorhanden ist, oder wenn die finanziellen Ressourcen knapp sind. Dies begrenzt den Handlungsspielraum enorm und macht es wesentlich schwieriger, in solchen Gesprächen die ein oder andere Anregung zur Kontaktsuche und Überwindung des Alleinseins zu geben. Stellen wir uns z.B. einen 60 jährigen Menschen, nicht vertraut mit den modernen technischen Möglichkeiten und eingeschränkten finanziellen Mitteln auf einem kleinen Dorf vor und schon sind die Kontaktmöglichkeiten sehr eingeschränkt. Kommt dann eine Einschränkung der Mobilität durch Behinderung oder Krankheit dazu, wird es ganz schwierig.

Bei vielen Anrufenden ist der Versuch, Anregungen zur Überwindung Ihres Alleinseins zu geben, allerdings aus anderen Gründen leichter gesagt als getan. Denn in der Regel ist es nicht so, dass sie um die Möglichkeiten der Kontaktsuche und Kontaktaufnahme nicht wüssten, obwohl sie Ihr Problem so geschildert haben. Man wundert sich dann, dass weder irgendein Verein, noch eine Sport- oder Freizeitgruppe, noch sonst eine Aktivität für den Anrufenden in Frage kommt. Alle Motivationsversuche seitens der Telefonseelsorge, alle Lösungs-ideen für eventuelle Probleme beim angedachten Weg werden vom Anrufenden nicht aufgegriffen, sondern als nicht machbar verworfen. Es entsteht der Eindruck, dieser

Mensch will gar nicht. Er will weder die „Hilfe“ des Telefonseelersorgers, noch will er Kontakt. Resignation und Hilflosigkeit machen sich breit. „Ja, dann weiß ich auch nicht..., ja dann kann ich Ihnen auch nicht weiterhelfen... usw.“ könnten Reaktionen seitens der TelefonseelersorgerInnen sein.

Weiterhelfen kann in dieser Situation nur die Erkenntnis, dass diese Anrufenden nicht einfach, quasi aus Lust und Laune, Kontakt verweigern, also nicht wollen, sondern, dass sie es nicht können. Das Problem dieser Menschen ist nicht in erster Linie Ihr Alleinsein, sondern Ihre Einsamkeit.

### **Einsamkeit**

„Einsamkeit hat viele Namen...“, so lautet die Eingangszeile eines alten Schlagers. Dies trifft für die Gespräche bei der Telefonseelsorge in zweierlei Weise zu. Zum einen auf die oben genannten Gegebenheiten und zum andern auf die Tatsache, dass dieses Thema bei vielen Gesprächen nicht explizit ausgesprochen wird, aber für die TelefonseelersorgerInnen dennoch deutlich spürbar ist. Einsamkeit ist ein Phänomen, das vielschichtig ist und in den Gesprächen der Telefonseelsorge in unterschiedlichster Weise auftaucht. Die Problematik der Einsamkeit stellt sich viel häufiger als die des Alleinseins. Anrufende schildern ihre Situation zwar als ein Problem des Alleinseins, aber es ist wichtig, im Gespräch zu schauen, wie die Zusammenhänge sind.

Fühlt sich der Anrufende einsam, weil er alleine ist? Das heißt, er spricht, wie oben beschrieben, von Alleinsein und von wenigen zwischenmenschlichen Kontakten und geht davon aus, dass seine Einsamkeitsgefühle durch sein reales Alleinsein entstehen.

Oder fühlt er sich einsam, obwohl er nicht alleine ist? Dann spricht er von innerlich gefühlter Einsamkeit und dem Gefühl nicht wirklich angesprochen zu sein, nicht wirklich am anderen Menschen teilnehmen zu

können, nicht wirklich gehört zu werden, kein wirkliches Interesse an der eigenen Person zu spüren, nicht gefragt oder gar gebraucht zu werden.

In der ersten Situation weiß der Anrufende, wieso er sich einsam fühlt. Seine Einsamkeitsgefühle haben eine konkrete Ursache, denn er hat – weshalb auch immer – wenig persönliche Kontakte und leidet darunter. Dann ist – wie oben beschrieben – das Ziel des Gespräches nach Kontaktmöglichkeiten zu suchen.

Allerdings sind die Anrufenden bei genauerem Nachfragen nach ihrer sozialen Situation oft gar nicht so alleine, wie es zunächst klingt. Oft bestehen durchaus soziale Kontakte zu verschiedenen Personen. In dieser zweiten Situation gilt es deshalb, diese Kontakte genauer anzuschauen und zu fragen, weshalb sich der Anrufende dennoch einsam fühlt.

Nicht jeder Kontakt deckt das Beziehungsbedürfnis des Menschen ab. Kontakte brauchen eine bestimmte Qualität. In einer Beziehung fühle ich mich eingebunden, gefragt, wichtig, beteiligt. Im Kontakt bin ich das aus Sicht des Anderen vielleicht auch, aber ich fühle es nicht so. Eine Erfahrung, die uns Anrufende immer wieder schildern und die z.B. aus Seniorenheimen oft berichtet wird. Damit ist gemeint, es gibt im Umfeld durchaus Menschen, die sich um einen kümmern, aber es bleibt das Gefühl, hier geht es nicht um mich persönlich.

Die Differenzierungen zwischen allein sein und einsam sein sind deshalb wichtig, weil wir allgemein davon ausgehen, dass man gegen Einsamkeit, genauso wie gegen Alleinsein, etwas tun kann. Wenn wir aber nicht verstehen, dass Einsamkeit etwas ganz anderes ist als Alleinsein, können wir zwar mit denjenigen Menschen, die alleine sind und sich deshalb einsam fühlen, sprechen und nach Möglichkeiten diese Situation zu

verändern suchen, aber nicht mit den Menschen, die innerlich vereinsamt sind und denen es schwer fällt oder auch garnicht mehr möglich ist, mit anderen in Beziehung zu treten.

Ist im Falle des Alleinseins die mögliche Veränderung in Richtung der Fragestellung: Ist der Anrufende alleine, weil er keine Möglichkeiten zur Beziehungsaufnahme hat, kennt oder sieht zu suchen? und findet man vielleicht im oben beschriebenen Sinne Möglichkeiten, dies zu verändern, so lautet im Falle der Vereinsamung die Fragestellung eher: Warum kann der Betreffende nicht in Beziehung zu den Menschen um ihn herum gehen? Welche Gründe liegen im Umfeld? Ist er selbst innerlich so vereinsamt, dass er nicht in der Lage ist in Kontakt zu gehen?

### **Festgefahren in der Einsamkeit**

Telefonseelsorge hat viel mit Menschen zu tun, bei denen schnell der Eindruck entsteht, dass trotz aller schwierigen Bedingungen im Umfeld, die eigentliche Problematik in der Beziehungsunfähigkeit des Anrufenden liegt. Diese Menschen rufen öfter an. Dabei entsteht in den Gesprächen das Gefühl, sie drehen sich immer wieder im Kreis, sie kommen nicht voran oder hängen innerlich fest. Wenn sie über längere Zeiträume anrufen, bestätigt sich dieser Eindruck auch.

Wie es zu solch einem seelischen Zustand kommt, ist unterschiedlich und manchmal eine lange Entwicklung. In der Begrenztheit von TS-Gesprächen ist es schwierig, dies zu ergründen. Manchmal haben diese Einsamkeitsgefühle ihre Wurzeln in der frühkindlichen Prägung und sind dem Anrufenden nicht bewusst. Erlebnisse im Laufe des Lebens sind dann nur verstärkend bzw. auslösend.

Manchmal sind es akute Krisensituationen, die solche Gefühle auslösen. Zum Beispiel sind Enttäuschung in den familiären Beziehungen, Trennungs- und Verlust-erlebnisse, Krankheit, Älterwerden u.ä.m.

solche Auslöser. Sie werfen die Menschen aus den gewohnten, oft langjährigen Bindungen und geben ihnen das Gefühl draußen zu sein. Oft entspricht dies auch der Realität, wenn z.B. nach einer Trennung oder einem Arbeitsplatzverlust viele Kontakte abbrechen.

Diese Anrufenden wirken bedrückt und ihre Last ist deutlich spürbar. Fragen die Telefonseelsorge-Mitarbeitenden nach, um das Phänomen zu verstehen, werden oft soziales Isoliertsein, Nicht-verstandenwerden, Nicht-wahrgenommenwerden, Nicht(mehr)-vertrauenkönnen und Ähnliches als Lebensgefühle benannt. Alles scheint schwierig. Nach und nach entsteht bei der Telefonseelgerin der Eindruck, dass dieser Mensch am anderen Ende der Leitung alleine auf der Welt lebt bzw. zwar von anderen umgeben ist, aber nicht wirklich mit ein paar oder wenigstens einem von ihnen in Beziehung ist. Es scheint als würde über dem Anrufenden oder besser um den Anrufenden herum eine dunkle Wolke schweben, aus der es unmöglich erscheint hervorzutreten und in Verbindung mit anderen zu kommen, obwohl es diese im eigenen sozialen Umfeld durchaus gibt. Einsamkeitsgefühle können so tiefgreifend sein, dass der Betroffene nicht mehr leben möchte. Solchen starken Gefühlen kann nicht einfach ausgewichen werden und sie können auch nicht einfach aufgelöst werden, denn – wie schon gesagt – Kontaktaufnahme behebt nicht automatisch das Einsamkeitsgefühl.

Wir alle kennen das Gefühl, von Menschen umgeben zu sein, aber nicht dazu zu gehören. Wenn wir z.B. aus einer anstrengenden und schwierigen Arbeitssituation zu spät zu einer Feier kommen, auf der die Stimmung, vielleicht durch Alkohol angeheizt, schon in vollem Gange ist. Wir sitzen dann vielleicht da, umgeben von vielen fröhlichen, auch vertrauten Menschen, aber wir kommen nicht mehr in die vorhandene

Stimmungslage hinein oder wollen das vielleicht auch nicht. Wir werden angesprochen, aber es klappt nicht richtig. Wir sprechen jemanden an, haben aber das Gefühl unser Gegenüber ist stimmungsmäßig woanders. Irgendwann werden wir gefragt, was mit uns los sei und vielleicht verlassen wir die Feier sogar frühzeitig, weil wir das Gefühl haben, nicht dazu zu gehören. Für uns ist das eine einmalige, kurzfristige und vorübergehende Situation. Für einsame Menschen besteht dieses Gefühl „nicht-dazu-zugehören“ oft oder dauernd. Sie hängen in diesem Gefühl fest.

Der Weg zur Vereinsamung ist oft eine Spirale der Gedanken: Ich bin anders – die andern sind alle anders als ich – alle andern erleben das nicht so wie ich – sie sind alle gleich – nur ich bin anders – also bin ich allein. Als soziale Wesen begleitet uns die Bedrohung durch das Gefühl der Einsamkeit von der Kindheit bis zum Tod, weil wir eben auf Beziehung angewiesen sind, diese aber nicht zwangsläufig gegeben ist.

Nutzlos, bedeutungslos, wertlos, ersetzbar zu sein oder gar das Gefühl „nichts“ zu sein, ist für uns Menschen zumindest unangenehm, meist aber beängstigend und bedrohlich. Wir empfinden Leere, Langeweile, Seelenschmerz und Ohnmacht. Einsamkeit ist das Gefühl der Verlassenheit, fehlender Geborgenheit in menschlichen Kontakten.

### **Einsamkeit und Beziehung**

Unsere Gesellschaft war in den vergangenen Jahrzehnten geprägt vom Streben nach Autonomie und Individualismus. Inzwischen wird die Kehrseite dieses Strebens immer sichtbarer. Der einzelne Mensch bleibt mit seinem individuell erlebten Schicksal auf sich geworfen, er sieht keine Möglichkeiten, sich für eine Verbesserung der Lage einzusetzen und verstummt unter dem Makel, ein minderwertiges Außenseiterdasein zu leben. Für ihn greifen Ablenkungsmechanismen, wie

sie durch den Konsum der Ware "Erlebnisse" in unserer Massengesellschaft geboten werden, nur bedingt. Das manchmal fast suchthafte Streben nach immer mehr Fun, Actions, Events und Hypes kann aber nicht dauerhaft davon ablenken, dass der Mensch auf seine tieferliegenden Schichten stößt und sich mit seinen unbefriedigten Sehnsüchten nach menschlichen Beziehungen und seinem Wunsch nach sinnerfülltem Leben konfrontiert sieht, und er immer wieder die Bedrohung durch das Gefühl der Einsamkeit schmerzhaft spürt. Diese Ungeborgenheit kann sehr quälend werden und eine Änderung aussichtslos erscheinen, je mehr Ablehnung oder „Oberflächlichkeit“ ein Mensch durch andere erlebt. Im Extremfall resignieren Menschen und unternehmen keine Versuche mehr in Beziehung zu kommen. Was uns Menschen aber am Leben erhält, ist doch die Fähigkeit zu lieben, sich an etwas zu freuen, etwas mit Lust und Liebe und Sinn zu tun; in Beziehung zu Dingen und Menschen zu sein. Beziehung kann aber nicht „per Knopfdruck“ hergestellt werden.

In den Telefonseelsorgegesprächen über mögliche Gründe der Einsamkeit, die im Anrufenden liegen, zu sprechen, ist nicht so einfach. Abgesehen davon, dass uns selbst anzuschauen allgemein schwer fällt, weil dies schon von vielen Menschen als ein Eingeständnis von Schwäche und Schuld empfunden wird, braucht es die Fähigkeit zur kritischen Selbstbeobachtung. In Telefonseelsorgegesprächen erleben die Mitarbeiter/Innen deshalb oft, dass die Problematik nicht als eigenes Problem geschildert wird, sondern nach außen, in das soziale Umfeld oder die gesellschaftliche Situation verlagert wird, die dann als Ursache bzw. Schuldige herhalten müssen. Manchmal werden die Ursachen oder „Schuldfragen“ auch an einzelnen Personen oder Ereignissen festgemacht. Es geht aber nicht um die Frage nach Schuld.

Einsamkeitsgefühle sind – wie oben beschrieben – für uns soziale Wesen eine Normalität und Realität, der wir uns alle als Aufgabe stellen müssen. Manchmal tut es den Anrufenden gut, wenn Sie gesagt bekommen, dass sie nicht alleine sind mit der Frage der Einsamkeit und den Bedürfnissen nach Beziehung. Wenn wir ihnen deutlich machen, dass längst nicht alle Menschen, die ihnen als „nicht-einsam“ erscheinen, dies auch wirklich sind. Viele sind vielleicht nur „abgelenkte Einsame“, das heißt durch ihren Aktionismus „abgelenkt“ von dieser Problematik und erscheinen deshalb als „nicht-einsam“. Oft ist dieser Aktionismus auch nur die Kehrseite der Angst vor Einsamkeit. Aufgaben, Termine, Kontakte lassen keinen Spielraum für das Gefühl der Einsamkeit. Was wir von außen am anderen wahrnehmen, sagt nicht unbedingt, wie er sich innerlich fühlt. Die Sicht des Einsamen verführt ihn oft zum Trugschluss, alle anderen hätten mit dieser Problematik nichts zu tun. Wie wir Einsamkeit entgegenwirken, wie wir in Beziehung kommen und bleiben, ist für jeden immer wieder eine Herausforderung. Dies zeigt sich dann, wenn – aus welchen Gründen auch immer – die üblichen Ablenkungen durch Beruf, Familie, Hobby, Partnerschaft, Freizeitengagement nicht mehr greifen.

Dass die Telefonseelsorge mit Anrufenden, die alleine sind bzw. sich einsam fühlen, über Kontaktmöglichkeiten nachdenken kann, wurde bereits gesagt. Da aber Kontakte nicht zwangsläufig das Einsamkeitsproblem lösen, sind also Tipps und Ratschläge zur Kontaktfindung nicht unbedingt eine Hilfe. Hinzu kommt, dass es zwar grundsätzlich viele Möglichkeiten zu Kontakten gibt, aber in der individuellen Situation diese oft nicht nutzbar sind.



## Angebot der Telefonseelsorge

Was aber können die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen mit Menschen besprechen, deren Problem, wie oben beschrieben, ihr Einsamkeitsgefühl ist? Wie können wir in einem Telefongespräch helfen? Diese Menschen suchen ja Beziehungen und tun sich, weshalb auch immer, schwer damit in Beziehung zu kommen. Deshalb muss in diesen Gesprächen vorrangig eine Beziehung zum Anrufenden hergestellt werden. Fragestellungen oder gar Problemlösungen sind nachgeordnet. Über zuhören, einfühlen, nachfragen, aushalten, selbstmitteilen, Verständnis zeigen u.ä.m. entsteht in einem durch Anonymität und Verschwiegenheit geschützten Raum eine vertrauensvolle Atmosphäre. Wenngleich diese Beziehung in vielerlei Weise eingeschränkt und brüchig ist, ist sie doch von Zwischenmenschlichkeit und Vertrauen geprägt. Und sie ist das, was dem Anrufenden gerade noch möglich ist an Beziehungsaufnahme und sie ist das, was er gerade jetzt braucht.

Um ein Verständnis für die Einsamkeit des Anrufenden zu bekommen, sind folgende Fragen wichtig: Was genau erlebt und empfindet er, was vermisst er oder wie ist es seiner Meinung nach dazu gekommen, was müsste sich verändern, welche Gedanken treiben ihn um, hat die Einsamkeit mit Angst zu tun, vielleicht mit dem Gefühl, anders zu sein als die andern, mit dem Gefühl, nur mir geht es so?

Hilfreich kann es auch sein, zu differenzieren und genauer zu schauen, ob und wie sich im Alltag das Einsamkeitsgefühl zeigt: Ist es immer da, gleichmäßig, wann mehr, wann weniger, wann verändert sich das Gefühl und wodurch wird es verändert? Wie geht es ihm mit dem aktuellen Gespräch?

In Telefongesprächen erleben wir aber auch, dass Anrufende gegenüber solchen Überlegungen und eventuellen Veränderungen sehr verschlossen sind. Dann fragt man sich

unwillkürlich, wieso ruft der- oder diejenige an, wenn der Versuch die Problematik zu besprechen und zu verändern nicht aufgegriffen wird. Dafür kann es verschiedenen Erklärungen geben. Vielleicht arbeiten manche dieser Anrufenden an anderer Stelle, z.B. in Therapien o.ä. an ihrer Problematik und wollen im TS-Gespräch einen Beziehungskontakt und keine Bearbeitung. Oder sie können – wie oben schon erwähnt – einfach nicht an ihrer Situation arbeiten und wir werden die Hintergründe nie erfahren. Oder sie haben dies schon (vergeblich) versucht und wollen einfach nicht mehr.

Warum Anrufende im Gespräch nicht zielorientiert ihre Situation besprechen wollen, können wir letztlich nicht beurteilen und wir werden es auch nicht verurteilen. Das ist das Selbstverständnis der Telefonseelsorge, den anderen auch in seinem Unvermögen anzunehmen und „helfen“ nicht nur lösungsorientiert im Sinne von Problembeseitigung zu verstehen, sondern auch im Sinne von Problembegleitung.

Auch die Frage, inwiefern die Möglichkeit, sich in den Telefongesprächen leicht und ohne großen Einsatz etwas Beziehung zu holen, die Anrufenden davon abhalten könnte, etwas an ihrer Situation zu verändern, können wir nicht beantworten. Sie begleitet uns permanent als selbstkritische Reflektion unserer Arbeit in den Supervisionssitzungen.

Offensichtlich ist jedenfalls, dass auch diese Anrufenden in den Telefongesprächen etwas erleben, das ihnen gut tut. Viele bedanken sich und einige rufen auch öfter und über längere Zeiträume an.



## Schlussgedanken

Einsamkeit ist nicht an Lebensformen und Alter gebunden. Sie kann auch mitten in sozialen Netzen, wie z.B. den Familien, entstehen. Heutzutage gibt es eine Vielfalt an mobilen, allzeit verfügbaren, für viele erschwingliche, ja sogar globalen Kontaktmöglichkeiten. Die Begeisterung der jungen Leute, mit der sie diese nutzen, dürfte durchaus Ausdruck des menschlichen Bedürfnisses nach sozialen Beziehungen sein. Ob diese Kontakte dieses Bedürfnis dauerhaft oder letztendlich befriedigen können, darf man aber in Frage stellen. Man könnte auch umgekehrt fragen, ob Menschen, die ständig mit anderen „kontakten“ müssen, genügend tragfähige Beziehungen haben? Oder gar die Frage stellen, ob die sekundliche Kontaktierung nicht vielleicht zeigt, dass die Menschen gerade einsamer sind denn je.

Durch die vielen technischen Möglichkeiten entsteht der Eindruck, dass Kontakte in unserer Zeit kein Problem sind und keiner einsam sein muss. Wenn es Menschen aber nicht so gut geht, braucht es mehr als Kontakte. Es braucht tragfähige Beziehungen und Menschen, die mehr als den schnellen Kontakt pflegen. Sie sollten nicht nur virtuell da sein, sondern aktiv Kontakt halten. Sie sollten Zeit haben, Stagnation und Unzulänglichkeiten auszuhalten. Aus der Arbeit der Telefonseelsorge wissen wir, dass es sehr viele solcher Art Bedürftige und Einsame gibt.

Anrufende in der Telefonseelsorge, die sich einsam fühlen, suchen in der Regel etwas anderes als schnelle Kontakte. Sie möchten sich in ihren Bedürfnissen und ihren Schwächen mitteilen, klagen und dabei angenommen wissen. Das geht manchmal nicht im direkten Gegenüber. Entweder, weil kein verständnisvoller Gesprächspartner da ist, oder weil die Hemmung unüberwindbar scheint, sich bekannten Menschen preiszugeben. In dieser Situation nehmen sie das Angebot der Telefonseelsorge wahr. Denn dort treffen sie auf Menschen, die bereit

sind, anderen Verständnis und Anteilnahme zu geben.

Weil Einsamkeit schwach und verletzlich macht, ist es schwer, den ersten Schritt zum Gespräch zu suchen. Die ehrenamtliche Arbeit der Telefonseelsorge bietet eine gute Voraussetzung für niedrigschwellige Beziehungsaufbau. Denn hier hat niemand berufliche bzw. finanzielle Interessen, sondern hier sitzt ein Mensch am Telefon, freiwillig, unbezahlt und ist tatsächlich interessiert zu hören, wie es dem Anrufenden geht.

Wir Menschen leben immer in der Spannung zwischen Individuum und sozialem Wesen. Die Gefahr der Vereinsamung ist nicht zu unterschätzen. Schnell fühlen wir uns abgeschoben, verlassen, verloren, entsorgt, unbrauchbar, ausgedient und kämpfen mit dem Gefühl der Einsamkeit als menschliche Einzelwesen.

Aus den Erfahrungen der Arbeit der Telefonseelsorge ergibt sich die Empfehlung an alle, im Alltag die Qualität von Beziehungen wahrzunehmen. Deshalb ist es wichtig, in gute Beziehungen zu investieren und sie zu pflegen, aber auch darauf zu achten, wodurch sie etwa bedroht werden und wie sie bewahrt werden können.

Hermann Held

### Der Prediger Salomon

***So ist's ja besser zu zweien als allein; denn sie haben guten Lohn für Ihre Mühe. Fällt einer von Ihnen, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm aufhilft. Auch, wenn zwei beieinander liegen, wärmen sie sich; wie kann ein einzelner warm werden?***

Prediger 4,9-11

**Sorgen kann man teilen.**



**TelefonSeelsorge**

Anonym, kompetent,  
rund um die Uhr.

**0800/111 0111**

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

**0800/111 0222**

**www.telefonseelsorge.de**

Die Deutsche Telekom ist Partner der TelefonSeelsorge.

### **Im Nebel**

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Einsam ist jeder Busch und Stein,  
Kein Baum sieht den anderen,  
Jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,  
Als noch mein Leben licht war;  
Nun, da der Nebel fällt,  
Ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,  
Der nicht das Dunkel kennt,  
Das unentrinnbar und leise  
Von allem ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein.

Hermann Hesse

## Telefonseelsorge Fulda

### Jahresstatistik 2014

Unter den bundesweit einheitlichen und kostenfreien Rufnummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 war die Telefonseelsorge Fulda auch 2014 täglich rund um die Uhr erreichbar und hatte ein offenes Ohr für alle Menschen, die ein Gespräch suchten und einen geschützten, leicht erreichbaren Rahmen brauchten.

**8.597** Seelsorge- und Beratungsgespräche wurden in 2014 geführt. Dazu kamen 2.343 Anrufe, die nicht zum Auftrag der Telefonseelsorge gehören, z.B. Beleidigungen, Provokationen, Sexanrufe u.ä.m. und deshalb von Seiten der Telefonseelsorge beendet wurden. Außerdem gab es einen hohen Anteil von 3.671 Anrufen, bei denen vom Anrufenden nach der Meldung der Telefonseelsorge sofort wieder aufgehängt wurde. Dies ist ein Phänomen bei allen niedrigschwelligen Telefonangeboten. Auch, dass Anrufende schweigen, aber in der Leitung bleiben, kommt immer wieder vor (666 mal).

Insgesamt haben sich die Ehrenamtlichen im vergangenen Jahr **15.277** mal gemeldet, das ist etwa 42 mal am Tag.

Es wurden deutlich mehr Gespräche mit weiblichen Anrufenden als mit Männern geführt.

Nach wie vor wird die Telefonseelsorge am häufigsten von den Altersgruppen zwischen 30 und 60 Jahren angerufen.

Das seelische Befinden ist das häufigste Gesprächsthema, wobei Ängste und depressive Verstimmungen am meisten thematisiert werden. Einsamkeitsgefühle, aber auch konkrete Einsamkeitserfahrungen sind ebenfalls oft Gesprächsthemen. Zu dieser Themengruppe gehören in der Regel auch diejenigen Anrufenden, die häufiger, auch über längere Zeiträume, das Beziehungsangebot der Telefonseelsorge nutzen.

Auch körperliches Befinden wird am Telefon häufig problematisiert.

Beziehungsproblematiken in den verschiedensten familiären Konstellationen, aber auch in den Alltagsbeziehungen waren ebenfalls ein häufiges Gesprächsthema.

Darüber hinaus kamen die verschiedensten Themen zur Sprache, die Menschen bewegen und fanden bei den 80 Ehrenamtlichen ein offenes Ohr.

Die Angaben beziehen sich auf 8.597 Seelsorge/Beratungsgespräche	
<b>Kontaktart</b>	
seelsorgerliche Beratungsgespräche	8.597
Schweigeanrufe	666
nicht Auftrag der TS	2.343
Aufleger	3.671
gesamt	15.277
<b>Altersgruppen</b>	
bezogen auf Seelsorge/Beratungsgespräche	
Kinder, Jugendliche, bis 14	312
junge Menschen bis 19 Jahre	360
20 – 29 Jahre	759
30 – 39	1.144
40 – 49	2.188
50 – 59	1.580
60 – 69	848
70 – 79	217
über 80	67
unbekannt bzw. nicht einzuschätzen	1.122
<b>Geschlecht der Anrufenden</b>	
bezogen auf Seelsorge/Beratungsgespräche	
weiblich	5.201
männlich	3.314
nicht einzuordnen	82
<b>Gesprächsthemen</b>	
mehrfach Nennungen sind möglich	
seelisches Befinden	3.732
Einsamkeit	1.473
familiäre Beziehungen	1.428
körperliches Befinden	1.449
Alltagsbeziehungen (Nachbarn, Freunde)	846
Sinn, Glaube, Werte, Sterben	727



Die TelefonSeelsorge Fulda bietet ihren Dienst seit 1980 an. Sie ist eine Einrichtung des Evangelischen Kirchenkreises Fulda. Seit 1992 erfolgt die Arbeit in Kooperation mit der katholischen Kirche. Die TelefonSeelsorge Fulda versteht ihre Arbeit als Dienst auf der Basis und im Rahmen des christlichen Glaubens.

## Grundsätze und Leitlinien

Die TelefonSeelsorge Fulda orientiert sich an den "Leitlinien für den Dienst der TelefonSeelsorge in Deutschland".

### 24 Stunden

Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr, Tag und Nacht auch an Wochenenden und Feiertagen erreichbar.

### Anonymität

Jeder Anrufer und jede Ratsuchende kann anonym bleiben. Niemand wird nach seinem Namen gefragt.

Auch die Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge bleiben anonym.

### Vertraulich

Alle Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge unterliegen der Schweigepflicht. Sie verpflichten sich zur Verschwiegenheit über die Anrufenden und Inhalte der Telefongespräche.

### ... ein wichtiger Dienst in der Region

Die TelefonSeelsorge Fulda war im Jahr 2014 rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen erreichbar. Damit ist die TelefonSeelsorge die einzige Einrichtung in der Region Fulda, die zu jeder Zeit im Bereich der Problemlösung und Krisenintervention für Menschen mit Sorgen und Nöten erreichbar ist.

Die Telefonseelsorge hat eine niedrige Anlauf- bzw. Hemmschwelle. Sie pflegt eine eigene Kartei, um auf andere psycho-soziale und beratende Stellen in Stadt- und Landkreis hinweisen zu können.

### Qualität

Die TelefonSeelsorge verpflichtet sich, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch entsprechende Aus- und Fortbildungen zu qualifizieren.

### Offenheit

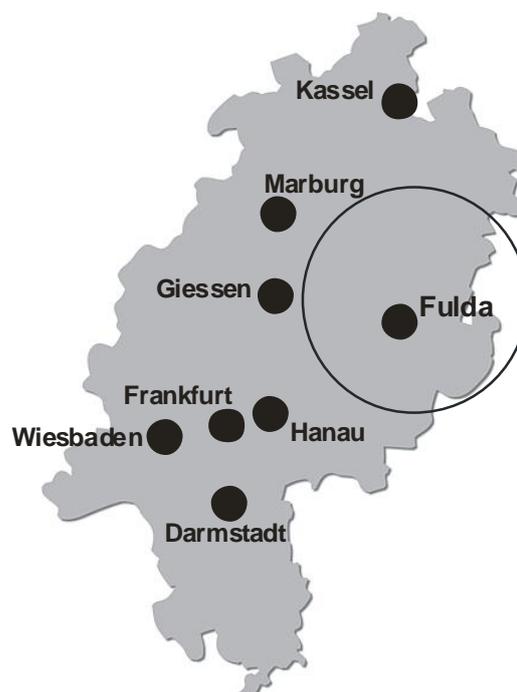
Die TelefonSeelsorge Fulda ist offen:

- für alle Anrufenden unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Nationalität, Alter und Geschlecht.
- für alle Probleme und Lebenssituationen.

### Gebührenfrei

Der Anruf bei der TelefonSeelsorge ist für Ratsuchende kostenfrei.

Das Telefonat erscheint auf keiner Telefonrechnung.



## **Danke**

*Am Ende dieses Jahresberichtes danken wir allen, die uns ideell, tatkräftig oder finanziell unterstützt haben, sehr herzlich.*

*Mit dieser Hilfe und Unterstützung können wir unseren seelsorgerlichen Auftrag gegenüber den Menschen, die uns anrufen, wahrnehmen und auf Hoffnung hin wirken lassen.*

***Ihre Telefonseelsorge Fulda***