

Rund um die Uhr ein offenes Ohr

80 Ehrenamtliche helfen bei der Telefon-Seelsorge allein durch Zuhören

Gießen (pm). Ängste, Depressionen, Einsamkeit oder Konflikte mit anderen Menschen gehören zum Leben vieler Menschen. Manchmal treten seelische Probleme akut auf. Dann kann ein Gespräch mit einem Menschen von der Telefonseelsorge kurzfristig beruhigen, vielleicht sogar weiterhelfen. Bei der evangelisch-katholischen Telefon-Seelsorge Gießen-Wetzlar arbeiten rund 80 geschulte Frauen und Männer mit – alle übrigens ehrenamtlich. Bundesweit sind es gut 7500.

Irgendwo in Gießen. Es ist nach Mitternacht. Beim Blick nach draußen zeigen sich nur noch wenige Fenster hell, die allermeisten sind dunkel. Die Menschen schlafen. Vera schläft nicht, auch Oliver nicht. Die beiden haben Nachtdienst in der Telefon-Seelsorge.

Einmal im Monat übernehmen sie eine Nachtschicht, bleiben wach zu nachtschlafener Zeit und führen Gespräche mit Menschen, die nicht in den Schlaf finden. Die sich überwältigt fühlen von ihren Gedanken und Sorgen. Sorgen halten sich nicht an Öffnungszeiten irgendwelcher Beratungsstellen, das haben die beiden schnell erfahren. Ebenso die Dankbarkeit für ihre Bereitschaft, auch zur ungewöhnlichen Zeit für andere da zu sein.

Keine Ratschläge oder Diagnosen

»Telefonseelsorger/innen hören sich die leidvollen Geschichten fremder Menschen an und öffnen ihnen für eine begrenzte Zeit Ohr und Herz«, erzählt Pfarrerin Martina Schmidt, die evangelische Leiterin der Telefon-Seelsorge Gießen-Wetzlar. Ratschläge erteilen die Mitarbeitenden nicht, sie bewerten nicht und stellen keine Diagnosen.

Nachdenklich greift Vera nach der wärmenden Decke und legt sie sich über die Beine, nimmt einen Schluck Kaffee, der sie wachhält. Noch fühlt sie dem Telefonat mit der alten Dame nach, die sich ihrer Einsamkeit Tag und Nacht bewusst ist. Es ist bedrückend, zu hören, dass das gemeinsame Gespräch das erste für die Anruferin in der gesamten Woche war. Sie atmet tief ein und aus.

Auch Oliver atmet tief. Er fühlt sich hilflos. Ja, das Ge-



Pfarrerin Martina Schmidt leitet die Telefon-Seelsorge Gießen-Wetzlar. Was ihr Team von 80 Ehrenamtlichen eint, ist die Bereitschaft, Menschen unvoreingenommen und vorurteilsfrei zuzuhören.

FOTO: PM

sprach war gut! Aber die unheilbare Krankheit des Anrufers kann er auch nicht heilen. Ach, wie gern täte er das, läge es nur in seiner Macht. Aber immerhin konnte der Anrufer reden. Offen reden. Ohne Rücksicht auf die Gefühle der Angehörigen, die genauso überfordert sind wie der Anrufer als Betroffener selbst.

Reden tut gut. Der Anrufer fühlte sich verstanden und konnte seine Gedanken sortieren. Oliver beschließt, eine Pause zu machen. Jetzt braucht er erst einmal ein wenig frische Luft. Und Abstand. Um frei zu sein für die nächste Person und ihr Anliegen am Telefon.

Was in dieser Nacht noch kommt an Gesprächen und Themen, wissen beide Mitarbeiter der Telefon-Seelsorge nicht. Das ist auch nicht wichtig. Wichtig ist, dass sie da sind und offen sind für die Anliegen der Ratsuchenden. Dass sie den Anrufenden zuhören und sie respektvoll begleiten für die Dauer dieses Gesprächs. Angst vor bestimmten Themen haben Vera und Oliver nicht mehr. »Wir haben gelernt, worauf es ankommt. Und wir haben inzwischen erfahren, dass wir den Gesprächen gewachsen sind. Das ist schön zu merken.«

»Die typische Telefon-Seelsorgerin gibt es nicht«, sagt Pfarrerin Schmidt. Männer wie Frauen unterschiedlichen Al-

ters, Pensionäre und Studierende, Menschen aus verschiedenen Milieus, die in unterschiedlichen Berufen arbeiten. »Was alle verbindet, ist die Bereitschaft, sich Menschen unvoreingenommen und vorurteilsfrei zu öffnen.«

Einst gegründet als Suizidprävention

Gegründet wurde die Telefon-Seelsorge in Deutschland als Suizidprävention rund zehn Jahre nach Ende des Kriegs vor dem Hintergrund besorgniserregend hoher Zahlen von Selbsttötungen. KZ-Haft, Krieg, Vergewaltigung oder Vertreibung hatten tiefe Spuren in den Menschen hinterlassen. Angemessene Behandlung »posttraumatischer Belastungsstörungen« nach ex-

ZUSATZ-INFO

Hier gibt es Hilfe

Der Anruf bei folgenden Nummern der Telefon-Seelsorge ist kostenlos und anonym: 0800/1110111 oder 0800/1110222. Die Gespräche mit den ausgebildeten Telefon-Seelsorgern sind vertraulich und das Angebot gilt unabhängig von Religionszugehörigkeit und Nationalität. Auch über Mail und Chat ist die Einrichtung täglich rund um die Uhr im Internet erreichbar, und zwar unter www.telefonseelsorge.de

trem bedrohlichen Erlebnissen gab es im Nachkriegsdeutschland noch nicht, erzählt Martina Schmidt.

Auch wenn die Suizidrate in Deutschland in den letzten Jahrzehnten gesunken ist, gibt es die Aussage »Ich halte das Leben nicht mehr aus« häufiger. Vor allem in der Chat- und Mailarbeit der Telefon-Seelsorge wenden sich Ratsuchende mit diesem Thema an die Seelsorger.

Haben die geschulten Seelsorger den Eindruck, dass Suizidgedanken angedeutet werden, fragen sie konkret nach: Was meinen Sie damit? Denken Sie daran, sich das Leben zu nehmen? In der Anonymität am Telefon, in Mails oder Chats können Menschen das offen ansprechen. Mitarbeitende der Telefon-Seelsorge erschrecken darüber nicht, sondern bieten Hilfesuchenden einen offenen Raum für ihre Not. Manchmal öffnen sich für Menschen Perspektiven, wenn sie darüber sprechen, was ihnen in der letzten Krise geholfen hat. Und oft entdecken sie, dass sie nicht ihr Leben beenden möchten, sondern ihr Leiden.

Neben immer wiederkehrenden Themen wie Einsamkeit, Liebeskummer, Krankheit, Trauer und Tod gibt es natürlich die aktuellen gesellschaftlichen Themen, die sich am Telefon widerspiegeln: Ökologische Bedrohung, Krieg in der

Ukraine und Energiekrise. Das macht Menschen Angst. Sie fürchten sich, selbst in Not zu geraten und den Entwicklungen hilflos ausgeliefert zu sein. Die Nachrichten erschüttern immer aufs Neue. Natürlich sind die gesellschaftlichen Probleme am Telefon kaum zu lösen.

Im Februar startet Ausbildungskurs

»Darum geht es auch nicht«, sagt Pfarrerin Martina Schmidt, »doch wer bei der Telefon-Seelsorge anruft, chatten oder mailen möchte, kann darauf vertrauen, auf ein Gegenüber zu treffen, das freundlich zugewandt zuhört und für begrenzte Zeit mit offenem Ohr für einen echten Kontakt zur Verfügung steht.«

Im Februar 2023 startet übrigens in Gießen wieder eine neue Ausbildungsgruppe. Die Ausbildung als Telefon-Seelsorger/in beginnt mit einem Vorgespräch. Wenn dies positiv verläuft, kann die einjährige Ausbildung im Umfang von ca. 150 Stunden beginnen. Sie besteht im Wesentlichen aus drei Teilen: Der Selbsterfahrung, der Vermittlung psychologischen Grundwissens und dem Praxistraining. Bewerbung ist möglich unter www.telefonseelsorge-giessen-wetzlar.de oder telefonisch bei der Geschäftsstelle unter 0641/33009.

Wort zum Sonntag

Engel im Advent

Pass auf dich auf! Sagt mein Bruder zu mir zum Abschied. Er meint es gut mit mir. Ich bin ihm wichtig. Das höre ich heraus. Und ich freue mich.

Andererseits: Kann ich das überhaupt? Auf mich selbst aufpassen? Gewissermaßen mein eigener Schutzengel sein?

Pass auf dich auf! Ja, das muss ich oft genug. Schon, wenn ich mit dem Fahrrad in Gießen unterwegs bin. So manches Mal komme ich nur heil nach Hause, weil ich aufpasse. Für die anderen gleich mit.

Wie schön wäre es, wenn die anderen auch aufpassen würden. Auch auf mich. Dann bräuchten wir in dieser Zeit gar nicht mehr so viele Engel. Vor allem keine Schutzengel. Dann könnten wir Menschen das selbst übernehmen. Aufeinander aufpassen. Und füreinander da sein.

Unserem Vater hat mein Bruder auch gesagt: Pass auf dich auf! Dabei ist mein Bruder selbst derjenige, der auf meinen Vater aufpasst. Vor zwei Wochen erst hat er an der Arbeit von einem auf den anderen Moment alles stehen und liegen gelassen und ist zu meinem Vater gefahren. Dem ging es nämlich gar nicht gut. Der Hausarzt war nicht greifbar. Also hat mein Bruder eine Infusion angelegt. Medikamente verabreicht. Unsere Mutter beruhigt.

Ja, ein Arzt in der Familie, das ist oft fast so gut wie ein Engel. Und mein Bruder lässt auch für andere Leute alles stehen und liegen, wenn sie Hilfe brauchen. Seine Nachbarn haben neulich davon erzählt. Er passt auf sie auf.

Nur auf sich selbst passt er nicht auf. Jetzt hatte er wieder dunkle Ringe um die Augen und war hundemüde von der Rufbereitschaft.

Aber das Aufpassen übernehme ich dann gerne für ihn. Setze ihn einfach mal in den Sessel. Höre mir an, was ihn beschäftigt. Überlege mit ihm, was als nächstes dran ist.

Ja, ich passe auf ihn auf. So gut ich das kann. Er ist mir wichtig. Und ich merke: Er freut sich.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch jemanden haben, auf den Sie aufpassen können. Und jemanden, der auf Sie aufpasst!

Andreas Specht
Stellvertretender Dekan des
Evangelischen Dekanats Gießen

In der Ferniestraße

Nach Unfall nicht mehr fahrbereit

Gießen (pm). Am Donnerstag gegen 19.50 Uhr wollte eine 26-jährige Frau aus Pohlheim in einem Peugeot vom Parkplatz eines Einkaufsmarktes auf die Ferniestraße fahren. Dabei übersah sie allerdings den BMW einer 43-jährigen, die auf der Ferniestraße in Richtung Pistorstraße unterwegs war. Bei dem Zusammenstoß verletzte sich die BMW-Fahrerin leicht.

Das Fahrzeug der 26-jährigen Pohlheimerin war nicht mehr fahrbereit und musste abgeschleppt werden. Die Polizei schätzt den Sachschaden auf insgesamt 8000 Euro. Hinweise von Zeugen nimmt die Polizeistation Gießen Süd unter Tel. 0641/7006-3555 an.

Gießen (pm/jri). Der Stadtschülerrat (SSR) hat einen neuen Vorstand für das laufende Schuljahr gewählt. Stadtschulsprecher ist Maximilian Stock (Klasse 11, Landgraf-Ludwigs-Gymnasium). Er möchte den Fokus seiner Arbeit auf Politische Bildung in den Schulen legen und den Stadtschülerrat auch in lokalpolitische Vorgänge einbringen. Seine Stellvertreterin ist Emilia Michler. Der 18-jährigen Ostschülerin ist vor allem die Beteiligung aller Schulen im SSR wichtig. Als zweiter stellvertretender Stadtschulsprecher setzte sich Romeo Goldsberry (Klasse 11, Alicenschule) durch. Die weiteren Vorstandsämter der Beisitzer wurden durch Linus Kolb

(Klasse 11, LLG), Sophie Knobloch (Klasse 12, Herderschule), Illiaz Aliew (Klasse 8, Brüder-Grimm-Schule), Susana Solomon (Klasse 8, Brüder-Grimm-Schule) und Samuel Taylor (Klasse 10, Sophie-Scholl-Schule) besetzt. Die Vertretung auf Landesebene wird von Emilia Michler und stellvertretend von Tom Gilkerson (Max-Weber-Schule) übernommen.

Börse für benutzte Schulbücher

Ein wichtiges Anliegen der Schülervertreter ist die Vorstellung einer Verkaufsplattform für Schulbücher namens »GiBook.de«. Dort können Schüler benutzte Lektüren

und Bücher für einen geringen Preis kaufen und verkaufen. Gleichzeitig leisten sie einen

kleinen Beitrag für den Klimaschutz. Auch die Online-Schülerzeitung »GiBlog.de« wird

vom SSR betrieben. An ihr können alle Schülerinnen und Schüler partizipieren und sie mit Inhalten füllen.

Der Stadtschülerrat organisiert zudem Arbeitsgruppen zu den Themen »Umwelt und Nachhaltigkeit«, »IT-Dienste«, »Internes« und »Schülerzeitung«.

Wer beim Stadtschülerrat mitmachen will, ist stets willkommen. Die nächste Sitzung des Stadtschülerrates findet am 20. Dezember um 10 Uhr im Rathaus statt. Der SSR ist die gesetzlich legitimierte Interessenvertretung aller Gießener Schülerinnen und Schüler in Gießen. Weitere Infos zur Arbeit des Stadtschülerrates unter www.ssr.gi.de.

Maximilian Stock ist neuer Stadtschulsprecher

Gießener Schülervertretung betreibt Online-Seiten »GiBlog.de« und »GiBook.de«



Das neue Vorstandsteam des Stadtschülerrats mit dem neuen Stadtschulsprecher Maximilian Stock (5. v. l.).

FOTO: PM