

Immer ein offenes Ohr und Herz

Zuhören, dasein : 80 Frauen und Männer arbeiten bei der Telefonseelsorge Gießen-Wetzlar

Gießen (mh). Ängste, Depressionen, Konflikte mit anderen Menschen oder Einsamkeit 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 Telefonseelsorge Gießen-Wetzlar arbeiten rund 80 geschulte Frauen und Männer ehrenamtlich mit. 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 Telefonseelsorge. 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.



Martina Schmidt

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.

»Telefonseelsorger:innen hören sich die leidvollen Geschichten fremder Menschen an und öffnen ihnen für eine



Wenn die Gedanken Achterbahn fahren, Sorgen und Nöte übergroß werden, kann ein Gespräch bei der Telefonseelsorge helfen. Die Mitarbeiter sind rund um die Uhr kostenlos erreichbar.

begrenzte Zeit Ohr und Herz«, erzählt Pfarrerin Martina Schmidt, die evangelische Leiterin der Telefonseelsorge 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 Gespräch 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.

Gelernt, worauf es ankommt

Was in dieser Nacht noch kommt an Gesprächen und Themen, wissen beide Mitarbeiter der Telefonseelsorge nicht. Das ist auch nicht wichtig. Wichtig ist, dass sie da sind und offen für die Anliegen der Ratsuchenden. Dass sie den Anrufenden zuhören und sie respektvoll begleiten

besorgniserregend hoher Zahlen von Selbsttötungen. KZ-Haft, Krieg, Vergewaltigung oder Vertreibung hatten tiefe Spuren in den Menschen hinterlassen. Angemessene Behandlung »posttraumatischer Belastungsstörungen« nach extrem bedrohlichen Erlebnissen gab es im Nachkriegsdeutschland noch nicht, erzählt Martina Schmidt.

Persönliche und aktuelle Themen

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 Telefonseelsorge wenden sich Ratsuchende mit diesem Thema an die Seelsorger. Haben die geschulten Telefonseelsorger:innen 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 Telefonseelsorge 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 Ent-

wicklungen hilflos ausgeliefert zu sein. Die Nachrichten erschüttern immer aufs Neue. Natürlich sind die gesellschaftlichen Probleme am Telefon kaum zu lösen. »Darum geht es auch nicht«, so Pfarrerin Martina Schmidt, »doch wer bei der Telefonseelsorge anruft, chattet 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. Foto: Hartmann

INFOS

Die Nummer: Der Anruf dieser Nummern der Telefonseelsorge ist kostenlos und anonym: 0800 1110111 oder 0800 1110222. Die Gespräche mit den ausgebildeten 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: www.telefonseelsorge.de.

Neue Kurse: Im Februar 2023 startet in Gießen wieder eine neue Ausbildungsgruppe. Die Ausbildung als Telefonseelsorger*in beginnt mit einem Vorgespräch zwischen Interessierten und der TS (vertreten durch die Leitung). Wenn sie sich gemeinsam füreinander entscheiden, kann die einjährige Ausbildung im Umfang von etwa 150 Stunden beginnen. Sie besteht im Wesentlichen aus drei Teilen: Der Selbsterfahrung, Vermittlung psychologischer Grundwissen und Praxistraining. Bewerbungen sind ab sofort im Internet über die Homepage www.telefonseelsorge-giessen-wetzlar.de oder telefonisch bei der Geschäftsstelle 0641/33009 möglich.

FREITAG, 2. DEZEMBER

Stadt Gießen

Bühne – St. Thomas Morus-Gemeindezentrum, Grünberger Straße 80, Musenkeller Theater Ensemble, Schauspiel: »Flagrant Délire-Leichen tragen keinen Smoking«, 20 Uhr. – **Stadtbibliothek,** Reihe Freitag.Vier, Tinko-Kindertheater: »Hänsel und Gretel« (anschl. Nikolausbesuch), 16 Uhr. – **Stadtheater,** Großes Haus, »Aufakt: Hundepark«, musikalischer Einblick mit der Band und Schauspielensemble, 20 Uhr.

Lesungen/Vorträge – Spielwaren J.H. Fuhr, Sonnenstraße 23, Literarisches Zentrum (Veranstalter), »Leander Linnens Wunderladen«, Weihnachtliche Kinderlesung (ab 5 J.) mit Lena Hach, (Anm. erforderlich!), 15 Uhr. – **Uniklinikum,** Klinikstraße 33, Fachbereich Medizin, Digitale Seniorenvorlesung: »Wenn die Schulter schmerzt, Die Rotatormanschette« von Dr. Kai Unzeitig, https://kmed.uni-giessen.de/go-to.php?target=cat_188568&client_id=kmed, Uhr. – **Verbraucherzentrale,** Südanlage 4, Online-Vortrag: »Sonnenenergie nutzen-Solarthermie und Photovoltaik im Überblick«, (Anmeldung unter: verbraucherzentrale-energieberatung.de), 10 Uhr.

Märkte/Messen – Innenstadt, Weihnachtsmarkt, 11

bis 22 Uhr. – **Schiffenberg,** Klosterhof, »Winterwäldchen«, 15 Uhr. – **Selterstor,** Schwedisches Weihnachtsdorf, 11 bis 22 Uhr.

Landkreis Gießen

Biebental – Rodheim: Georg-Kerschensteiner-Schule, Bücherei, Förderverein der Bücherei, Vortrag: »Soziale Nachhaltigkeit« von OB Dr. Thomas Spies (Marburg), anschl. Diskussion, 18.30 Uhr. – **Freien-seen:** im alten Ortskern, Wintermarkt, 11 Uhr.

Lich – Ober-Bessingen: Am Eichbaum, Krippenweg (bis 8. Januar). **Lollar – Odenhausen:** Hofgut Friedelhausen, 5 Jahre Dorfleben, Weihnachtsbaumverkauf und kl. Adventsmarkt, 14.30 bis 18 Uhr. **Pohlheim – Watzenborn-Steinberg:** Hof Obersteinberg, Pohlheimer Adventskalender, Eröffnung, 19 bis 21 Uhr.

Wettenberg – Krofdorf-Gleiberg: Mehrzweckhalle, Amateurtheater Wettenberger Sammelsurium, Weihnachtsmärchen: »Schneeweißchen und Rosenrot«, 17 Uhr. – **Sorguesplatz,** Wochenmarkt, 14 bis 18 Uhr.

Hungen – Kulturzentrum, Nabu Horloffal, Vortrag: »Wasser und Gesundheit in Uganda« von Dr. Hans-Otto Wack, Wasser- und Entwicklungsexperte (»Wasser für Menschen«), 19.30 Uhr. – **Stadthalle, OVAG,** Reihe Leseland Gießen, »Morgen Kinder wird's was geben«, Lesung mit Nina Petri, 20 Uhr.



Landkreis Gießen

Laubach – Festplatz Helle, Mobile Schadstoffsammlung, 15 bis 17 Uhr. – **Kirchplatz,** (vor der Markthütte), »Adventstreff«, (anschl. Stadtkirche, Andacht mit Pfarrer Jörg Niesner), 16 bis 19 Uhr. – **Freien-seen:** im alten Ortskern, Wintermarkt, 11 Uhr.

Lich – Ober-Bessingen: Am Eichbaum, Krippenweg (bis 8. Januar).

Lollar – Odenhausen: Hofgut Friedelhausen, 5 Jahre Dorfleben, Weihnachtsbaumverkauf und kl. Adventsmarkt, 14.30 bis 18 Uhr.

Pohlheim – Watzenborn-Steinberg: Hof Obersteinberg, Pohlheimer Adventskalender, Eröffnung, 19 bis 21 Uhr.

Wettenberg – Krofdorf-Gleiberg: Mehrzweckhalle, Amateurtheater Wettenberger Sammelsurium, Weihnachtsmärchen: »Schneeweißchen und Rosenrot«, 17 Uhr. – **Sorguesplatz,** Wochenmarkt, 14 bis 18 Uhr.

Kinoprogramm

Gießen – Kinocenter »Bones and All« (20 Uhr); »Die stillen Trabanten« (20.15 Uhr); »Triangle of Sadness« (20 Uhr); »Zeiten des Umbruchs« (20.15 Uhr);

Kinopolis

»Black Panther: Wakanda Forever« (14, 16.15, 19.20, 20.10 Uhr); »Black Panther: Wakanda Forever« (16.50, 20.20 Uhr); »Black Panther: Wakanda Forever 3D« (16.30, 20.15 Uhr); »Der Nachname« (18.30, 19.15 Uhr); »Die Schule der magischen Tiere 2« (14.15 Uhr); »Einfach mal was Schönes« (17, 20 Uhr); »Ein Weihnachtsfest für Teddy« (14.05 Uhr); »Hui Buh und das Hexenschloss« (16.10 Uhr); »Lyle - Mein Freund, das Krokodil« (14.10 Uhr); »Rheingold« (20.45 Uhr); »Strange World« (14.55, 16.45 Uhr); »The Magic Flute - Das Vermächtnis der Zaubrerflöte« (16.20 Uhr); »The Menu« (17.30, 19.45 Uhr); »Violent Night« (17.40, 20.30, 21.30 Uhr)

Grünberg – Kino Apollo und Turm »Die Schule der magischen Tiere 2« (17.15 Uhr); »Einfach mal was Schönes« (17.30, 20 Uhr); »Mrs. Harris und ein Kleid von Dior« (19.45 Uhr)

Lich – Kino Traumstern »Black Mambas« (17 Uhr); »Echo« (21 Uhr); »Mehr denn je« (18.45 Uhr)

Hallenbäder

Gießen – Ringallee geöffnet / **Westbad** geöffnet (Uhrzeiten

unter 0641/708 1447 oder www.giessener-baeder.de)

Biebental – Rodheim-Bieber Bieberstraße, Tel. 06409-7870, Sauna (bis auf Weiteres geschlossen) / Frühschwimmen 7 bis 8.30 / 7 bis 19 Uhr

Buseck* – Grüner Weg, Tel. 06408-547081, Frühschwimmen 6 bis 7.30 / 14 bis 22 Uhr

Laubach – Felix-Klipstein-Weg, Tel. 06405-6310, Frühschwimmen 6.45 bis 7.45 / 14 bis 21 / Sauna (Außen- und Bio-Sauna bis auf Weiteres geschlossen) 14 bis 21 Uhr

Lich* – Kirchhofgasse, Tel. 06404-928920, Frühschwimmen 6.30 bis 8 / 15 bis 22 Uhr

Lollar – geschlossen - Wegen Bauarbeiten voraussichtlich bis zum Sommer 2023

Mücke – Merlauer Straße, Tel. 06400-6214, **Aquariohm** Frühschwimmen 7 bis 9 / 9 bis 21 Uhr / Sauna 14 bis 22 Uhr

Pohlheim – Am Schwimmbad, Tel. 06403-6511, Sauna (vorübergehend geschlossen) 6.45 bis 13 / 14.30 bis 21.30 Uhr

*) Nur für Mitglieder im Förder- bzw. Hallenbadverein

Offener Kanal

18.00 Uhr Musical »Was bleibt?« von Alexander Fischer, Butzbach **Sendschluss: 20.14 Uhr**

Wiederholung der Beiträge ab 22:00 Uhr sowie morgen ab 10:00 Uhr und ab 14:00 Uhr.

HILFE & SERVICE

POLIZEI UND FEUERWEHR Feuerwehr/Rettungsdienst...112 Polizei-Notruf.....110 Polizei Gießen.....0641-7006-0 Polizei Grünberg.....06401-91430

KRANKENHÄUSER Ev. Krankenhaus...0641/9606-0 St. Josefs Krankenhaus Balsersche Stiftung.....0641/7002-0 Uni-Klinikum.....0641-985-60 Asklepios-Klinik-Lich.06404/810 Unabh. Beschwerdestelle Psychiatrie Landkreis Gießen.. 0641-93901439

ÄRZTLICHER NOTDIENST Augenärztliche Notfallzentrale0641-985-46444

Ärztlicher und Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst Uniklinikum Gießen, Klinikstr. 33.....116117

APOTHEKEN-NOTDIENST Notrufnummer 0800-022833

Biebental Apotheke Heuchelheim, Gießener Str. 5, Tel. 0641-63133

Deine Apotheke Linden OHG Linden, Robert-Bosch-Str. 6, Tel. 06403-609820

Stern Apotheke Hüttenb., Frankfurter Str. 71, Tel. 06441-977920

Simberg Apotheke Wetzlar, Schulplatz 4, Tel. 06441-1810

Schloss Apotheke Grünberg, Rosengasse 2, Tel. 06401-1231