

Am Telefon im Schutz der Anonymität

Lüneburg. Einsamkeit ist ein häufiger Grund, warum Menschen bei der Telefonseelsorge anrufen. Besonders am Wochenende spüren viele, dass sie keinen Menschen zum Reden haben. Allein in Niedersachsen gibt es neun verschiedene Telefonseelsorgestellen, die rund um die Uhr besetzt sind, berichtet Pastorin Petra Horn, Leiterin der Telefonseelsorge Soltau. Sie schreibt: Die Anrufer müssen ihren Namen nicht nennen, alles was gesprochen wird, unterliegt der Verschwiegenheit, die Mitarbeitenden geben sich nicht zu erkennen, bleiben anonym. Oft berichten Anrufer von zerstörten Beziehungen in Familie, Verwandtschaft oder im Beruf. Man redet nicht mehr miteinander. Die Gründe dafür sind verschieden. Wenn die Kraft fehlt, sich aufzuraffen und erneut den Kontakt aufzunehmen, zu denen, die einem nahestehen, bleibt nur noch der Anruf bei der Telefonseelsorge.

Menschen fühlen sich ohnmächtig

Bei Krisen wie in Corona-Zeiten, wo Angehörige nicht im Krankenhaus besucht werden können wie sonst, oder dem Ukrainekrieg, leiden Menschen darunter, dass sie sich ohnmächtig fühlen. Schlimm ist es, wenn ein Partner verstorben ist. Da fehlt der gewohnte Austausch. Dann bleibt den Seelsorgerinnen und Seelsorgern am Telefon nicht mehr, als auf das zu verweisen, was man bisher im Leben gemeinsam erlebt hat. Die Erinnerung an die guten Zeiten ist so viel wert und die kann einem niemand nehmen.



Pastorin Petra Horn · Foto: Privat

Was muss die Seelsorge am Telefon können? In erster Linie zuhören. Nicht jede(r) kann das. Manchmal kommt es vor, dass jemand eine halbe Stunde braucht oder länger, um sich alles von der Seele zu reden. Und dann bedankt er/sie sich fürs Zuhören und das Gespräch kann beendet werden. Es gibt auch Situationen, wo die Seelsorger anders gefordert sind, wo Trost nötig ist oder Zuspruch oder man gemeinsam überlegt, was der nächste Schritt sein kann.

Klärendes Gespräch als Neuanfang

Ein klärendes Gespräch mit dem Partner und Vergebung können zu einem Neuanfang führen. Das geht nicht, ohne gewohnte Denkmuster und Handlungsmuster zu verändern. Wir geben keine Ratschläge, sondern ermutigen dazu, professionelle Hilfe zu suchen. Das ist kein Makel. Das ist besonders nötig, wenn Gewalt im Spiel ist. Um Telefonseelsorger sein zu können, ist eine spezielle Ausbildung notwendig, und begleitend zu den Gesprächen eine regelmäßige Supervision. Die Errichtung einer Chatseelsorge ist in Soltau für 2022 geplant. Pastorin Petra Horn, Telefonseelsorge: (0800) 1110111 oder (0800) 111022. Netz: www.telefonseelsorge.de



Gerade in dieser Zeit von Pandemie und jetzt Krieg ist die Seelsorge oft ein Anker.

Foto: be

Das Seelenleben wankt

VON HARMUT MERTEN

Lüneburg. Seit zwei Jahren leidet die Welt unter Corona. Das Virus greift nicht nur den Körper an, weiß Christiane Plöhn. Die Pandemie und aktuell der Krieg in der Ukraine betreffen auch das Seelenleben. Seit 2015 verantwortet die ehemalige Bardowicker Pastorin die Ausbildung von Ehrenamtlichen im landeskirchlichen Zentrum für Seelsorge und Beratung in Hannover.

Hotline viel häufiger gefragt

Ob Telefonseelsorge, Chatseelsorge oder Angebote in den Gemeinden: Die Seelsorge erlebe derzeit einen „unglaublichen Run“. Das hat Plöhn auch als Mitarbeiterin der Seelsorge-Hotline der niedersächsischen Kirchen in Zusammenarbeit mit dem NDR erfahren. Da hätten Menschen aus ganz Deutschland angerufen. Um jemanden zum Re-

Christiane Plöhn bildet Ehrenamtliche aus und spricht über die Folgen der Pandemie und Chancen der Seelsorge

den zu haben. Oder die Sorge um einen Angehörigen zu teilen. Christiane Plöhn denkt an Kinder, die lange nicht zur Schule gehen durften. Studierende, die um die schönste Zeit des Lebens betrogen wurden. Familien, die mit fünf Personen in einer Dreizimmer-Wohnung ausharren mussten. Auch alte Menschen stehen der 64-Jährigen vor Augen. „Ich möchte lieber an Corona sterben als an Einsamkeit, hat mir jemand gesagt.“

Die Schuldgefühle der Trauernden

Der Umgang mit Sterben und Tod in Corona-Zeiten schmerzt sie besonders. „Was da alles ungesagt geblieben ist, die Beiset-

zungen im Stillen, die Schuldgefühle der Trauernden.“ Der Mensch sei nun einmal ein Beziehungswesen. Darum seien Begegnungsorte so wichtig. Und Menschen, die einfach da sind.

In schwierigen Situationen präsent bleiben. Menschen in ihren Ängsten begleiten. Keine einfachen Lösungen parat haben, sondern gemeinsam Neues entdecken. Und schauen nach dem, was in allem Traurigen noch gelingt. Das alles ist für die Seelsorgerin, Supervisorin und Coach „Sorge um die Seele“. Auch Rituale seien hilfreich. Menschen kämen in die Kirchen, um Stille zu finden, das Gespräch zu suchen oder Kerzen anzuzünden. Auch Menschen, die sonst

nichts mit Kirche am Hut hätten.

Religion ist mit Musik vergleichbar

„Es wohnt ein religiöses Gemüt ganz tief in uns“, ist Christiane Plöhn mit dem Universalgelehrten Friedrich Schleiermacher (1768-1834) einig. Seelsorge könne dieses Potenzial zutage fördern. „Dann gibt es etwas zu entdecken, das über uns hinausweist, das trägt in Krisen“. Dabei sei Religion mit Musik vergleichbar – „nicht lebensnotwendig, aber ohne sie ist es fürchtbar“.

Seelsorgende brächten vor allem Zeit mit. Auch „kompetente Nachbarn“ könnten Seelsorge bieten, ist die Profi-Seelsorgerin überzeugt.

Es gehe um die Bereitschaft zu gegenseitiger Hilfe. Wer Seelsorge von der Pike auf lernen möchte, könne sich in Hannover um eine Ausbildung für Ehrenamtliche bewerben.

Zuhören und aushalten

Da ist eine schwerwiegende Diagnose zu verkraften; jemand weiß nicht, wie es weitergehen kann; ein anderer braucht einfach jemanden zum Reden und Zuhören. Wir Seelsorgerinnen sind dann da mit unserer Zeit, mit offenen Ohren, mit Aufmerksamkeit und Verschwiegen-

heit. So kommen wir miteinander ins Gespräch, wenn die Patienten das möchten: über das Leben, über das Leid; über das, was das Herz beschwert und das, was dankbar macht. In diesen Begegnungen erleben wir immer wieder, dass schon das Aussprechen hilft, Gedanken zu klären und

sich so der Raum der Möglichkeiten weiten kann. Manchmal fehlen auch die Worte. Dann tut es gut, einfach miteinander zu schweigen. Und es ist gut, dass da jemand mitgeht, dableibt und mit aushält, was sich allein so schwer aushalten lässt. Wenn es passt, kann auch ein Ritual oder ein Gebet das Vertrauen stärken, dass wir auch in schweren Zeiten getragen sind.

Nicht allein für Patienten und ihre Angehörigen, auch für die Mitarbeitenden im Klinikum sehen wir uns als Ansprechpartnerinnen für Sorgen und die vielfältigen Belastungen, die mit den Tätigkeiten verbunden sind.

Die Patienten, die auf Bitten der Angehörigen oder Freunden von einer Seelsorgerin besucht werden, sind von der Fürsorge und Verbundenheit ihrer Lieben sehr bewegt. Sie sind froh, ein Gegenüber zu haben, dem sie von ihren Erlebnissen und Kummer erzählen und mit dem sie Dankbarkeit über die Bewahrung ihres Lebens teilen können.“ Tina Hueske



Die Klinikseelsorgerinnen Doris Paland und Martina Forster haben ein offenes Ohr für die Patienten. Foto: Tina Hueske

KOMMENTAR



Von Melanie Töwe

Tut das gut oder kann das weg?

Jeder kennt den Begriff Seelsorge, und er klingt auch positiv, aber er wirkt aus der Zeit gefallen. Ich habe mich umgehört: Woran denken die Leute bei „Seelsorge“? Auf jeden Fall assoziiert niemand Seelsorge mit trendigen Lifestyle-Tipps, sondern mit Situationen, in denen Beistand gefragt ist. Interessanterweise hat keiner von den Befragten bei Seelsorge an Beratung in geistlichen Angelegenheiten, sondern eher an Lebensberatung gedacht.

Auch wenn kirchliche Seelsorge positiv wahrgenommen wird, so sagen doch sowohl kirchlich Beheimatete als auch Kirchendistanzierte, dass sie im Zweifelsfall eher zu Familie und Freunden und nicht zu einem kirchlichen Seelsorger gehen, wobei die institutionalisierte Seelsorge in Form von Ehe- und Lebensberatung noch einmal eine Sonderrolle spielt. Warum ist die kirchliche Seelsorge so weit weg, wenn man Beistand sucht? Vermutlich liegt es zum einen daran, dass die Kirche in der Lebenswirklichkeit der Menschen nicht vorkommt und zum anderen, dass man kirchlichen Vertretern vielleicht auch ein gewisses Misstrauen entgegenbringt, Angst da ist, dass man dort eher Vorwürfe als Beistand erwarten kann.

Das ist schade, denn viele Seelsorger wollen den Menschen auf Augenhöhe begegnen und bieten die Möglichkeit, von außen auf eine Art und Weise auf Situationen zu schauen, die Freunden und Familie nicht möglich ist.

Tipps für die Seele

„Sich darauf besinnen, was wir in unserem Leben schon Tolles geschafft haben. Überlegen: Welche Fähigkeit habe ich dafür eingesetzt? Wer hat mich unterstützt? Das aufschreiben, sich sagen: „Hey, das habe ich geschafft!“ Und sich über solche Erfolge austauschen. Das ist Wellness für die Seele.“ Christiane Plöhn

„Kleine bewusste Unterbrechungen des Alltags, der Arbeit oder des Sorgenkarussells: Die Tasse Tee auf dem Sofa, das Entzünden einer Kerze in einer Kirche, dreimal tief durchatmen, der Espresso im Stehen. Die Italiener*innen haben diese „Espresso-Strategie“ in der Kultur ihres Seins verankert!“ Martina Forster und Doris Paland