

# Sie helfen bei Ängsten und Nöten

Seit 60 Jahren gibt es die Telefonseelsorge als bundesweiten Dienst

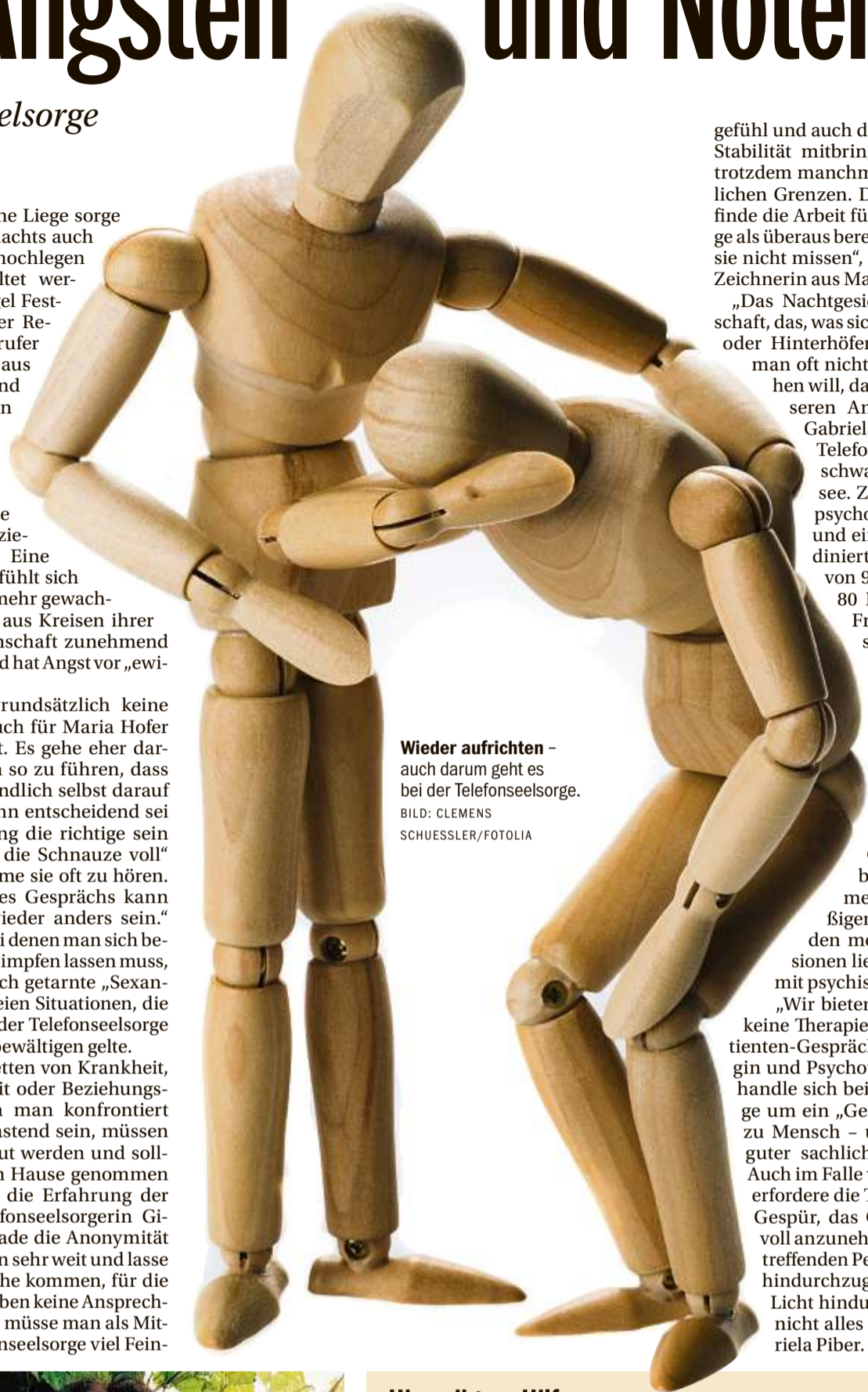
VON BRIGITTE GEISELHART

Das Telefon klingelt. Es kann früh am Morgen sein, mitten am Tag oder auch spät in der Nacht. An einem ganz gewöhnlichen Arbeitstag, am Wochenende oder an einem Feiertag, an dem einem gar nicht zum Feiern zumute ist. Der Anrufer ist ein Mensch in Not. Er fühlt sich allein gelassen oder kommt mit seinem Leben einfach nicht mehr klar. Es kann ein Mann sein, der sich in seinem Job gemobbt fühlt. Oder eine Frau, die von ihrem Partner immer wieder geschlagen wird. Womöglich sogar ein Kind oder ein Jugendlicher, der von einem Verwandten sexuell missbraucht wird. Sie alle haben die Nummer der „Telefonseelsorge“ gewählt, weil sie nicht weiterwissen, weil sie jemand brauchen, der ihnen zuhört, der ihnen mit seiner Lebenserfahrung und seiner Empathie vielleicht weiterhelfen kann. Zu glauben, die Telefonseelsorge berate überwiegend nur suizidgefährdete Anrufer, ist falsch. Die erste Telefonberatung 1956 nannte sich zwar auch noch „Ärztliche Lebensmüdenbetreuung“. Doch bereits ein Jahr später einigte man sich auf den heutigen Organisationsnamen „TelefonSeelsorge“. Zu Recht, denn es gibt viele Gründe, war-

tet, erzählt sie. Eine Liege sorge dafür, dass man nachts auch mal die Beine hochlegen könne. Zugeschaltet werden ihr in der Regel Festnetz-Anrufe aus der Region, Handy-Anrufer werden natürlich aus ganz Deutschland vermittelt. „Mein Freund will nicht mit mir zusammenziehen – was soll ich nur tun?“, meldet sich eine junge Frau mit Beziehungsproblemen. Eine andere Anruferin fühlt sich dem Druck nicht mehr gewachsen, dem sie sich aus Kreisen ihrer religiösen Gemeinschaft zunehmend gegenübersteht und hat Angst vor „ewigem Höllenfeuer“.

„Wir erteilen grundsätzlich keine Ratschläge“, ist auch für Maria Hofer eindeutiges Gebot. Es gehe eher darum, das Gespräch so zu führen, dass der Anrufer letztendlich selbst darauf komme, was für ihn entscheidend sei und welche Lösung die richtige sein könne. „Ich habe die Schnauze voll“ – so etwas bekomme sie oft zu hören. „Und am Ende des Gesprächs kann es dann schon wieder anders sein.“ „Scherzanrufe“, bei denen man sich belächeln oder beschimpfen lassen muss, und unterschiedlich getarnte „Sexanrufe“ – auch das seien Situationen, die es für Mitarbeiter der Telefonseelsorge immer wieder zu bewältigen gelte.

„Die vielen Facetten von Krankheit, Armut, Einsamkeit oder Beziehungsstress, mit denen man konfrontiert wird, können belastend sein, müssen erst einmal verdaut werden und sollten nicht mit nach Hause genommen werden“, so auch die Erfahrung der langjährigen Telefonseelsorgerin Gisela Schmidt. Gerade die Anonymität öffne die Menschen sehr weit und lasse Themen zur Sprache kommen, für die die Anrufer sonst eben keine Ansprechpartner hätten. Da müsse man als Mitarbeiter der Telefonseelsorge viel Fein-



Wieder aufrichten – auch darum geht es bei der Telefonseelsorge.  
BILD: CLEMENS SCHUESSLER/FOTOLIA

gefühl und auch die nötige psychische Stabilität mitbringen – und komme trotzdem manchmal an seine persönlichen Grenzen. Dennoch: „Ich empfinde die Arbeit für die Telefonseelsorge als überaus bereichernd und möchte sie nicht missen“, sagt die Technische Zeichnerin aus Markdorf.

„Das Nachtgesicht unserer Gesellschaft, das, was sich in Hinterzimmern oder Hinterhöfen abspielt und was man oft nicht sieht oder nicht sehen will, das spiegelt sich in unseren Anrufen wider“, sagt Gabriela Piber, Leiterin der Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee. Zusammen mit einer psychologischen Fachkraft und einer Sekretärin koordiniert sie auch den Einsatz von 90 Ehrenamtlichen – 80 Prozent davon sind Frauen, das Durchschnittsalter liegt bei 58 Jahren. „Es ist für uns immer wieder eine große logistische Herausforderung, den 24-Stunden-Dienst tagtäglich zu besetzen und zu bewältigen“, betont Gabriela Piber. Ein besonderes Augenmerk bei den regelmäßigen Schulungen und den monatlichen Supervisionen liegt auf dem Umgang mit psychischen Krankheiten. „Wir bieten eine Seelsorge an, keine Therapie, auch kein Arzt-Patienten-Gespräch“, stellt die Theologin und Psychotherapeutin klar. Es handle sich bei der Telefonseelsorge um ein „Gespräch von Mensch zu Mensch – und dennoch unter guter sachlicher Qualifizierung“. Auch im Falle von Suizidgedanken erfordere die Telefonseelsorge viel Gespür, das gegenüber respektvoll anzunehmen und mit der betreffenden Person durch die Krise hindurchzugehen. „Wo ein wenig Licht hindurchkommt, ist noch nicht alles verloren“, sagt Gabriela Piber.

„Wir bieten eine Seelsorge an, keine Therapie, auch kein Arzt-Patienten-Gespräch.“

Gabriela Piber, Leiterin der Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee

um sich Verzweifelte an diesen bundesweiten Dienst wenden – via Festnetz, Handy, auch per E-Mail oder Chat. Fast unbemerkt feiert die Telefonseelsorge, die von der Evangelischen und der Katholischen Kirche getragen wird, in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag. Rund 8000 umfassend ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit vielseitigen Lebens- und Berufskompetenzen stehen Ratsuchenden in 105 nationalen Stellen vor Ort zur Seite.

Eine von ihnen ist Maria Hofer (Name von der Redaktion geändert) aus Friedrichshafen. „Viele rufen bei uns an, weil sie schrecklich einsam sind. Ein großer Themenbereich sind auch Depressionen“, sagt sie. Schon vor dem Eintritt ins Ruhestandsalter hat sich die frühere Sekretärin darauf vorbereitet, im neuen Lebensabschnitt „etwas Sinnvolles für die Allgemeinheit zu tun.“ Mittlerweile sind acht Jahre vergangen. „Diese ehrenamtliche Tätigkeit sagt mir nach wie vor sehr zu“, resümiert Maria Hofer. 24 Tagdienste zu je vier Stunden leistet sie pro Jahr, darüber hinaus sechs Nachtdienste von jeweils 23 Uhr bis 7 Uhr.

Dafür fährt sie jedes Mal nach Ravensburg. Der dortige Büroraum der Telefonseelsorge sei gemütlich eingerich-



Alles im Griff: Gabriela Piber gewährt, dass die Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee rund um die Uhr besetzt ist. BILD: SK

## Hier gibt es Hilfe

➤ **Die Telefonnummern:** Die Telefonseelsorge ist über die beiden kostenfreien Sondernummern 0800/1110111 und 0800/1110222 zu erreichen. Sämtliche Gebühren werden von der Telekom getragen. 2015 wurden von der Telefonseelsorge in ganz Deutschland knapp 1,8 Millionen Anrufe entgegengenommen. Zwei Drittel der Ratsuchenden waren weiblich, ein Drittel männlich. 61 Prozent aller Gespräche wurden als „Seelsorge-/Beratungsgespräche“ erfasst, bei den übrigen Anrufern handelt es sich um „Aufleger“, „Schweiganrufe“ oder um Gespräche „nicht im Sinne der Telefonseelsorge“. (ght)

➤ **Kontaktadressen in der Region:** Telefonseelsorge Schwarzwald-Bodensee e.V., Postfach 10 21 38, 78421 Konstanz, Telefon 07531/27778, Mail: konstanz@telefonseelsorge.de, [www.telefonseelsorge-schwarzwald-bodensee.de](http://www.telefonseelsorge-schwarzwald-bodensee.de) Telefonseelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee, Postfach 1962, 88189 Ravensburg, Telefon 0751/359777-0, Mail: info@telefonseelsorge-ravensburg.de, [www.telefonseelsorge-ravensburg.de](http://www.telefonseelsorge-ravensburg.de) Telefonseelsorge Lörrach-Waldshut, Postfach 1249, 79657 Wehr, Telefon: 07762/807421, Mail: TS-Wehr@t-online.de, (ght)

## DIE SÜDKURIER-KÖCHE

### Letzter Aufruf zum Bärlauchsammeln



Dieter Wacker, ehemaliger Heimatchef des SÜDKURIER, liebt den würzigen Geschmack von Bärlauch.

Seit März gibt es Stellen in unseren Wäldern, die garantiert frei von Vampiren sind. Denn die Waldstücke duften wie eine Badewanne voll mit gepresstem Knoblauch und würden mit ihrem Geruch jeden Blutsauger in die Flucht schlagen: Bärlauch. Der typische Duft der Pflanze kommt von ihrer Verwandtschaft mit Knoblauch, Schnittlauch und Zwiebel. Jetzt steht er schon in voller Blüte, das heißt, Bärlauch-Liebhaber haben nur noch wenige Tage, um in den Wäldern diese Zutat vielerlei köstlicher Gerichte zu finden. Bevorzugt findet man den Bärlauch in feuchten, schattigen Wäldern. Ganz wichtig! An der Unterseite sind die zungenartig bis lanzettförmigen Blätter matt, daran erkennt man auch den Unterschied zu den ebenfalls um diese Jahreszeit wachsenden, aber äußerst giftigen Maiglöckchenblättern.

Also: Absolute Vorsicht beim Sammeln. Blätter anriechen und durchaus mal etwas zerreiben. Wenn sie nicht den typischen Knoblauchgeruch aufweisen, Finger weg. Wer seinen eigenen Sinnen nicht traut, bekommt den Bärlauch in Bündeln auf dem Wochenmarkt oder in der Gemüseabteilung gut sortierter Supermärkte frisch zu kaufen. Zuchtbärlauch ist vielleicht nicht ganz so würzig wie die wild wachsende Pflanze. Dafür bietet er aber absolute Sicherheit. Und schmecken tut er selbstverständlich auch.

**Bärlauchknödel mit Kürbiskernbutter**  
150 g Bärlauch  
700 g Quark  
100 g Butter  
200 g Semmelbrösel  
3 Eier, 2 Eigelb

2 Knoblauchzehen, gequetscht  
Salz, Pfeffer  
Für die Kürbiskernbutter:  
180 g Butter 300 g Kürbiskerne  
Salz.

**Zubereitung:** Bärlauch waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken, fein schneiden. Quark mit dem Bärlauch, handwarmer Butter und allen anderen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei Stunden im Kühlschrank kaltstellen, damit die Masse gut zu verarbeiten ist. Knödel formen und ca. 12 Minuten in siedendem Salzwasser kochen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Kürbiskerne darin rösten, salzen. Die gekochten, abgetropften Knödel in der Kürbisbutter wälzen und anrichten. Tipp: Nach dem Rezept lassen sich auch Spinat- oder Lauchknödel herstellen.

### Ungenießbar für Hund und Pferd



JOACHIM OPELKA - FOTOLIA

Nicht alles, was der Mensch mag, ist auch gut fürs Tier. Hunde und

Pferde sollten nämlich keinen Bärlauch zu fressen bekommen. Denn dieser ist für die Vierbeiner giftig, erläutert der Verein Aktion Tier. Beispielsweise auf Pferdekoppeln müsse man den Bärlauch samt Knollen aus dem Boden entfernen. Konkret ist es der Stoff Methylcystein-Sulfoxid, der den Bärlauch für Hunde und Pferde giftig macht. Dieser Stoff zerstört die roten Blutkörperchen. Erste Anzeichen für eine Vergiftung sind normalerweise Durchfall und Erbrechen. Dann sollten Halter schnell mit ihrem Vierbeiner zum Tierarzt. (dpa)