

EINE HALBE STUNDE

leih mir eine halbe stunde deiner wertvollen zeit
nimm mir ein stück meiner einsamkeit
dieser leere dieser schwere
schau all das was ich gern wäre
aber jetzt gerade nicht bin liegt vor mir

ich suche habe aber keine Ahnung wohin
da gibt es diese stelle die für mich da ist wenn ich die schlechteste version von mir bin

telefonseelsorge hallo heute umgedreht zu hallo telefonseelsorge
ich will dir etwas sagen
ich will sichtbar machen was du erreicht hast
in den letzten 40 jahren

liebe menschen ihr die ihr dahinter steht
ich möchte sichtbar machen was ihr bewegt

wenn greifbar wird was ihr bewirkt
welch wunder diese welt noch birgt
wenn worte sichtbar taten zeichnen
gedanken formen wege zeigen

menschenleben farbig leuchten
und wissen was sie bedeuten
möglichkeiten walzer tanzen
für die zukunft samen pflanzen

wenn diese welt die unsre ist
und keinen menschen je vergisst
wenn wir zusammen brücken bauen
uns einander anvertrauen

wenn ehrlichkeit und herz bewegen
und wir offenen umgang pflegen
wenn wir verloren sind im tiefsten regen
und uns mit regenschirm begegnen

um das beste anzustreben
menschen dabei halt zu geben
wenn hoffnungsfunken überspringen
kommt der mut zum Neubeginnen

sich neubesinnen
weil wir sind hoffnungsträger*innen
die stets einen sinn drin finden
weiterzumachen

inspirierende träumer*innen
lebensretter*innen
die täglich aktiv mitgestalten
um am guten festzuhalten

manchmal kann man vor lauter nebel die berge nicht sehen
manchmal liegt alles in scherben
heilung bedeutet zu verstehen
und verstanden zu werden

in tagen kalter dunkelheit
die sehnsucht nach verbundenheit
gibt es das was immer bleibt
gewissheit dass das wort befreit

leih mir dein ohr
ich gebe dir mein herz
mein vertrauen meine ängste
und meinen schmerz

geteiltes leid ist halbes leid
besonders in der krisenzeit
die sorgen reichen meilenweit
leih mir deine aufmerksamkeit

ich gebe dir meine geschichte im tausch für eine halbe stunde
ich gebe dir meine erinnerung meine größte wunde
im wissen dass egal welchen weg ich wähle
die geschichte weiterlebt wenn ich sie dir erzähle

da wo meine hand nicht in die leere greift
wo die perspektive nicht versteift
ist der ort wo die erkenntnis mich ereilt
und das positive in mir reift

so wie funken feuer injizieren
geht es darum zu inspirieren
zuzuhören und impulse zu geben
ganz nebenbei ein leben zu prägen

seelsorge heißt für das wohl der seele zu sorgen
für ein besseres heute und zuversichtliches morgen
bedeutet gemeinschaft erlebbar zu machen
gemeinsam zu weinen und zu lachen

einander beizustehen
solange bis bessere winde wehen
miteinander stark zu sein
weil kein mensch ist je ganz allein

seelsorge bedeutet aufeinander zuzukommen seelsorge ist eine bewegung
eine unterstützende begegnung
eine auf augenhöhe stattfindende persönliche begleitung
eine empathische gesprächsgestaltung

bei kompetenzüberschreitenden tendenzen
bedeutet seelsorge den rahmen klar zu begrenzen
seelsorge kann auch heißen ich kann nicht immer alle heilen
ich muss mir meine kraft einteilen

das prinzip das an oberster stelle steht
ich kann nur für andere da sein wenn es mir selbst gut genug geht

manch eine person ruft an und hat sich nur verwählt
eine andere bevorzugt ein schweigegespräch
die nächste muss bis ins detail alles erzählen
welche depressionen und panikschübe sie quälen
eine andere schreibt lieber im chat über taumata
am anderen ende ist immer eine person für sie da
den einen plagen kriegssituationen die unfaire welt
die nächste hat existenznöte es fehlt an geld
eine hat einen wichtigen menschen verloren
der nächste hat sich etwas anzutun geschworen

alle von ihnen auf ihre weise sind wie du und ich
hinter den zahlen ein gesicht
und weil es jeden treffen kann
fangen wir mit zusammen an

trost zu spenden
liegt das handy in den händen
ein swipe zum abheben wenn es läutet
eine sanfte stimme die sicherheit bedeutet

telefonseelsorge hallo im jahr 2023 12.168 male
wisst ihr was das bedeutet für die letzten 40 jahre
das ist wahnsinn so viele menschen aufzufangen
die sonst vielleicht am rande der gesellschaft sind oder landen

dazu kommen 2023 580 chats und 439 mails tendenz steigend
weil manche lieber niederschwellig schreiben
ob telefon oder internetseelsorge
so viele menschen fühlen sich mehr geborgen

zwischen emotionen und verstand
zählt für euch das miteinander
mit euch sehen menschen land
vielen dank dem ehrenamt

und jenen die es mit ressourcen möglich machen
dass menschen ihr leben neu betrachten
für eine erreichbarkeit rund um die uhr
benötigt es eine struktur

austausch weiterbildung supervision
für das verfolgen einer gemeinsamen mission
da wo die systeme scheitern
zeigt ihr menschen hier geht es weiter

40 jahre zuerst den hörer jetzt das handy in der hand
40 jahre in denen ein großes netzwerk entstand
bedeutet 40 jahre widerstand
weil stets wer den weg schmerzen zu lindern fand

heute feiern wir die menschlichkeit
sind an freude und kraft an wünschen reich
wir feiern das 40 jährige fortbestehen
wir feiern menschen wir feiern das leben

**Text von Ines Strohmaier zum 40jährigen Jubiläum der
TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee**

<https://inesstrohmaier.com>