



TelefonSeelsorge®

Ökumenische TelefonSeelsorge Neckar-Alb



Jahresbericht 2022

TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Leitung
Psychologische Fachkraft,
stellvertretende Leitung

Ute von Querfurth
Clemens Zeller

Sekretariat

Danja Mack

Ca.70 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

Träger

Evangelischer Kirchenbezirk Tübingen
Diözese Rottenburg-Stuttgart

Geschäftsstelle

Postfach 2547
72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177
Fax: 07071 - 151 644
E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de
www.ts-neckar-alb.de

Spendenkonto

Kreissparkasse Tübingen
IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08
BIC SOLADES1TUB

Bildnachweis

Rückseite: Tiefschwarz Edelweiß
Deckblatt und alle weiteren Bilder: unsplash.com

0 8 0 0 / 1 1 1 0 1 1 1 • 0 8 0 0 / 1 1 1 0 2 2 2

Inhaltsverzeichnis

24.02.2022	3
Kränkung – der Stich ins Herz	5
TelefonSeelsorge – Statistik	10
MailSeelsorge – Statistik	16
ChatSeelsorge – Statistik	21
Danke!	27
Wollen Sie uns unterstützen?	28
Jahresprogramm 2022	29

Liebe Leserin, lieber Leser,



auch in der TelefonSeelsorge Neckar-Alb stand das Jahr 2022 im Schatten des Krieges. Der Angriff Russlands auf die Ukraine bewegte und bewegt nicht nur viele der Anrufenden, sondern auch unsere Mitarbeitenden. Bei manchen unserer ältesten Ehrenamtlichen berührt er gar eigene Kriegs- und Fluchterfahrungen im Kindesalter. Die Angst ging um.

Wie auch unten aus dem Bericht einer unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden deutlich wird, war und ist es die Verbindung mit den Anderen, die Gemeinschaft, die die Angst von außen, wie die von innen erträglich macht. Diese Gemeinschaft wird nicht zuletzt vermittelt durch den gemeinsamen Raum, das Dienstzimmer, gar der Stuhl, auf dem jede und jeder nacheinander Platz nimmt. So war es auch durch die Coronazeit wichtig, deren letzte Ausläufer bis in dieses Jahr hinein reichten, dass dieser Raum – mit all den notwendigen und vorgeschriebenen Hygieneregeln – gehalten wurde.

Auf der Leitertagung der TS Deutschland in Suhl wurde das Thema „Telefonieren von Zuhause“ diskutiert und mit großer Mehrheit beschlossen, dieses Thema nicht weiter zu verfolgen. Neben Gründen der Anonymität und der Psychohygiene, sind es auch Erfahrungen wie die oben angesprochene, die die Bedeutung eines Dienstzimmers, dass man aufsucht und auch wieder verlässt, hervorheben.

Nach dem Auslaufen der Corona-beschränkungen trafen sich sukzessive unsere Supervisionsgruppen wieder in Präsenz und schließlich auch wieder in den vertrauten Gruppenräumen vor Ort. Bedingt durch die Infektionsgefahr und die dadurch notwendig gewordenen Abstandsregeln waren die

Gruppentreffen während der Pandemie in größere Räume ausgelagert gewesen. Vielen war die Rückkehr wie ein „nach Hause kommen“.

Auch die Fortbildungen konnten sukzessive wieder in Präsenz und nicht mehr „nur“ via Zoom stattfinden. Es bedurfte allerdings in den Gruppen wie bei den Fortbildungen immer wieder der Absprache und auch Rücksichtnahme auf die Gefährdetsten wie die Ängstlichen. Wir sind froh, diese Zeit ohne große Verwerfungen unter unseren Mitarbeitenden nicht nur überstanden, sondern gemeinsam durchgestanden zu haben.

Im Juli konnten wir mit einer von den beiden Dekan*innen gestalteten Feier und einem Mitarbeiter*innenfest 10 hochmotivierte neue

Mitarbeitende übernehmen. Zusammen mit diesen haben wir nun wieder über 70 Mitarbeitende. Im Oktober begann die nächste Gruppe mit 12 Teilnehmer*innen ihre Ausbildung, so dass wir guten Mutes sind, auch in Zukunft genügend Mitarbeitende zu haben für unseren 24-stündigen Dienst.

In diesem Jahr konnten auch wieder wie geplant beide Herbsttagungen stattfinden, die erste im oberen Donautal, die zweite in Stuttgart. Als Referentin führte uns unsere Supervisorin, Gabriele Mattheiss, durch die verschiedenen Ebenen der „Liebe“. Hier zeigte sich ein weiteres Mal wie wichtig die Erfahrung der Gemeinschaft für das Halten der Präsenz und der Ansprechbarkeit im Dienst der TelefonSeelsorge ist.



Der Ukrainekrieg war auch für die Ehrenamtlichen der TelefonSeelsorge eine große Herausforderung. Im Folgenden berichtet eine Ehrenamtliche darüber, wie sie in ihrem Dienst damit umgegangen ist und was sie dabei unterstützt hat.



24.02.2022

Es gelingt unserem Supervisor, dass wir uns zunächst zwar widerwillig, schlussendlich aber doch mit dem heutigen Angriff Russlands auf die Ukraine beschäftigen. Noch liegt diese Problematik für uns in weiter Ferne.

Er fragt: Was macht Ihr, wenn Menschen bei der TS anrufen und Angst vor dem Krieg haben. Was fällt Euch dazu ein? Auf, her damit, Ihr müsst ja nicht alles übernehmen.

S. sagt: Ich zünde eine Kerze an und frage mich, bin ich ganz bei mir?

C. ergänzt: Mir hilft ein Bild aus der Ausbildung: Zwei Stühle stehen sich gegenüber und dazwischen ist ein tiefer Abgrund. Die Herausforderung ist, mich nicht in den Abgrund runterziehen zu lassen. Auch versorge ich mich gut, in dem ich lüfte, mich auf meinen Atem konzentriere, mal vom Bürostuhl aufstehe und Tee trinke.

J. meint: Ich sage auch, dass ich Angst habe und nicht nur Putin allein schuld ist, sondern der Westen auch seine Anteile hat.

K. erinnert sich an eine Fortbildung: Dort mussten wir uns mental die Angst als Tier vorstellen und wie wir damit umgehen.

Unser Supervisor fügt noch hinzu: Ganz wichtig ist der Atem, vor allem das Ausatmen.

Ich sage es nicht laut, denke jedoch: Und dann gibt es ja auch noch die Spiritualität und das Gebet.

Ich fühle mich gut vorbereitet für den kommenden Nachtdienst. Heute sage ich: Ich wurde durch die Supervisionsgruppe gut eingestimmt.

Ich komme zur TS und E. empfängt mich mit den Worten: Es ist Krieg in Europa. Das Telefon steht nicht mehr still. Es gibt Ängste in ganz verschiedenen Varianten. Sie zeigt mir eine mir unbekannte Atemübung und gibt mir noch die Empfehlung: Manchmal hilft auch duschen gegen die undefinierbare Angst.

Ich beginne meinen Nachtdienst. Zünde die mitgebrachte Kerze an, konzentriere mich auf meine Atmung, lasse das Kerzenlicht auf mich wirken.

Die erste Anruferin konfrontiert mich sofort mit ihrer Angst. Warum ich hier sitze, wenn ich doch auch Angst hätte.

Ich denke an S. und spüre, ja ich bin ganz bei mir. Ich denke an das Bild von C. Es gelingt der Anruferin nicht, mich in ihren Angstabgrund mit runterzuziehen, auch wenn ich selber meine Ängste spüre.

So geht es die ganze Nacht. Noch nie habe ich so viel im Stehen telefoniert (mich geerdet), Kaffee getrunken, gelüftet und die Atemübungen mit den Anrufenden am Telefon „mitgeatmet“.

Selbst die Angst als Tier war eine hilfreiche Metapher.

Es fühlt sich gut an, bei mir zu sein und ich spüre eine Leichtigkeit in mir und das bei diesem schweren Thema. Es geschieht etwas in mir. Ich sperre für eine Stunde.

Anschließend geht es weiter mit Putin, Krieg und Ängsten.

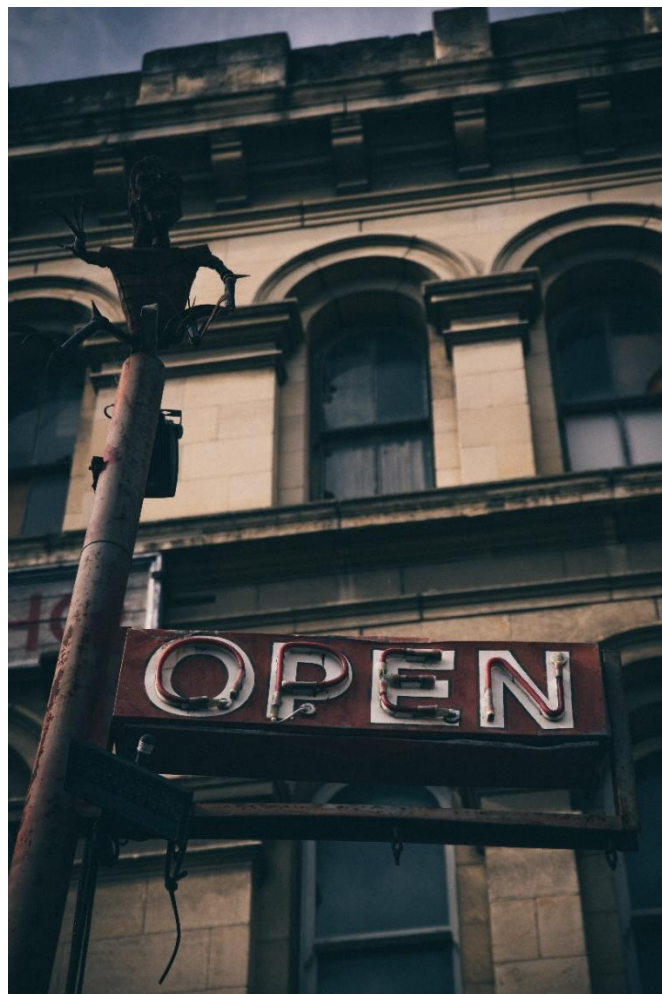
Bei meinem letzten Gespräch um 7:00 Uhr gebe ich der Anrufenden den Tipp: Manchmal hilft auch duschen gegen die Ängste.

Ich spüre die gute Energie durch die Gruppe. Alle Empfehlungen konnte ich umsetzen. Alles habe ich gebraucht. Ein warmes dankbares Gefühl durchströmt mich.

G. löst mich ab und empfängt mich mit den Worte „du siehst frisch aus“. Ich erzähle ihr meine Sternennacht, meine Leuchtmomente durch die Gruppe. Sie ist ganz berührt und ich fahre dankbar, zufrieden und müde nach Hause.

Die Gruppe war in dieser Nacht auf einer anderen Ebene bei mir. Ich spüre: Dankbarkeit ist ein gutes Lebensgefühl und ich bin überzeugt, ohne die Supervision wäre mein Nachtdienst anders verlaufen.

R.B.





Kränkung – der Stich ins Herz

Waren Sie schon mal gekränkt? Das ist eher eine rhetorische Frage. Gekränkt zu werden passiert uns allen hin und wieder. Da sagt jemand etwas über uns, das uns nicht gefällt, oder wir werden bei einer Sache, die uns wichtig ist, übergangen. Uns wird etwas nicht zugetraut, oder jemand zollt uns nicht den Respekt, den wir meinen, verdient zu haben. Es gibt sehr viele Gründe, gekränkt zu sein. Manchmal spüren wir es sofort, wie einen Stich ins Herz oder einen Schlag in die Magengrube. Manchmal baut sich das Gefühl auch schleichend auf und trübt latent unsere Stimmung.

Wenn Menschen bei der TelefonSeelsorge anrufen, drehen sich die Gespräche häufig um Beziehungen zu anderen und die Schwierigkeiten, die darin liegen. Konflikte, Wünsche, Enttäuschungen und eben auch erlittene Kränkungen kommen dann zur Sprache, in ganz verschiedenen Ausprägungen.

Der Anrufer erzählt von seiner Ex-Partnerin, von der er sich betrogen und bestohlen fühlt.

Die Anruferin weint und erzählt von ihrem Elend, von ihren Kindern, die den Kontakt mit ihr abgebrochen haben, von ihrem Mann, der sie lieblos behandelt.

Wenn man genauer hinsieht, beruhen viele zwischenmenschliche Probleme auf einer geschehenen Kränkung. Die kann erst kürzlich geschehen sein oder auch schon länger zurückliegen. Manchmal ist dieser Hintergrund den Betroffenen nicht einmal bewusst. Da ist ein diffuser Groll und das daraus resultierende Verhalten ist oft dazu angetan, seinerseits wieder Kränkungen auszulösen. Das muss nichts Gravierendes sein – man ist etwas kürzer angebunden, weniger hilfsbereit, ein kleines bisschen mehr kalte Schulter. Aber fast unbemerkt schaukeln sich so Konflikte hoch, verschlechtern sich Beziehungen, manchmal enden sie auch. Irgendwann weiß niemand mehr, warum es eigentlich so gekommen ist.

Die Anruferin, ist voller Groll und hadert mit ihrem Ex-Mann. Immer wieder bringt sie zum

Ausdruck, wie ungeheuerlich sie sein Verhalten findet.

Kränkungen können zu tiefen Brüchen führen. Sie können in ihrer Folge Familien zerrütten und Freundschaften in Feindschaften umwandeln. Im extremen Fall können sie zum Suizid führen.

Kränkung als Angriff auf das Selbstwertgefühl

Kränkungen sind ein Angriff auf unser Selbstwertgefühl. Sie stellen das, wer und wie wir sind und was uns wichtig ist, in Frage. Oftmals reagieren wir darauf mit Angst oder Verunsicherung – oder mit Abwehr, indem wir die Kränkung nicht spüren wollen und dann eher wütend sind. Schwierig sind Kränkungen deshalb, weil sie in der Lage sind, unser Selbstbild, unser Selbstideal nachhaltig zu erschüttern.

An welcher Stelle wir kränkbar sind ist individuell ganz unterschiedlich. Schnell geschehen Kränkungen dort, wo wir uns selbst nicht mögen. Oft sind es die Punkte, an denen wir uns unsicher sind, ob wir es uns erlauben dürfen, so, in der ganz speziellen Art wie wir sind, in der Welt zu sein. Vielleicht gibt es eine starke Vorstellung in uns, wie wir zu sein hätten, ein „Idealselbst“ – und die Kränkung führt uns schmerzhaft vor Augen, wie sehr wir vom Idealbild entfernt sind. So ist eine Kränkung immer auch eine Stelle, an der wir nicht so gut für uns selbst eintreten können. Dort, wo wir nicht so recht einverstanden mit uns selbst sind oder uns in dem, wie wir sind, nicht verstanden und anerkannt fühlen, wirkt Kränkung am stärksten. Eine Kränkung kann ebenfalls entstehen, wenn wir etwas nicht bekommen, von dem wir (zu Recht oder Unrecht) denken, dass es uns zusteht; vor allem dann, wenn es uns wichtig ist. Bei Kränkungen spielen also auch unsere Erwartungen eine Rolle. Werden diese enttäuscht, liegt die Schlussfolgerung nahe, in unserer Person nicht wertgeschätzt zu sein.

Und so ist auch das ein Angriff auf unseren Selbstwert. Dabei macht es einen Unterschied, von wem die Kränkung ausgeht – ob es ein Fremder ist oder ein Mensch, der uns nahesteht oder dem wir eine gewisse Bedeutung zumessen. Je wichtiger die Person ist, von der die Kränkung ausgeht, desto schwerer wiegt sie im Normalfall.

Wie kränkungsanfällig wir sind, hängt sehr damit zusammen, welche Erfahrungen wir aus unserer Kindheit mitbringen: Kommen wir aus einem ersten Umfeld, das uns vorbehaltlos liebevoll aufgenommen und versorgt hat, und in dem wir die Aufmerksamkeit bekommen haben, die wir gebraucht haben, und in dem wir so sein durften, wie wir sind? War es uns möglich, ein gutes Selbstbild und Selbstbewusstsein aufzubauen, in dem wir nicht so leicht erschüttert werden können? Kam es dem zumindest nahe? Oder war es ein liebloses, übermäßig kritisches, gleichgültiges oder sehr leistungsbezogenes Umfeld, in dem uns das nur unter Schwierigkeiten möglich war? Das bestimmt mit darüber, wie souverän wir später mit Kränkungen umgehen können.

Kränkung aufgrund von Interpretation

Die Geschichte mit dem Hammer von Paul Watzlawick schildert sehr anschaulich, wie sehr Kränkungen aus unserer Art, die Welt zu phantasieren, entstehen können.

Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommen ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen

Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Aus: Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein



Hier wird deutlich, wie sehr wir selbst dazu beitragen können, gekränkt zu sein. In der Geschichte mit dem Hammer hat es ein Agieren des Nachbarn für den Mann, der gern einen Hammer gehabt hätte, überhaupt nicht gebraucht. Seine eigene Voreingenommenheit hat ausgereicht, um gekränkt zu sein, indem er die Möglichkeit einer Abweisung vorwegnahm. Auch wenn die Geschichte ein bisschen überspitzt ist, macht sie doch deutlich, dass das Gekränktsein in manchen Fällen ganz in uns liegt, mit dem Gegenüber gar nichts zu tun hat.

Der Hunger nach positiver Resonanz

Wir alle mögen es, wenn wir auf das, was wir tun und sind, eine positive Resonanz bekommen. Die Bestätigung von außen hilft uns dabei, einverstanden mit uns und unserem Dasein auf der Welt zu sein. Die Resonanz von außen trägt dazu bei, dass wir auch im Inneren mit uns zufrieden sind. Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse hat dafür den Begriff der „strokes“ – übersetzt: (soziale) „Streicheleinheiten“ – eingeführt. Diese lassen wir uns gegenseitig zukommen und wirken damit füreinander selbstwertstärkend.

Eine Kränkung besteht darin, dass die Resonanz ausbleibt oder negativ ist. Wir erfahren eben nicht die positive Bestätigung, auf die wir – die einen mehr, die anderen weniger – angewiesen sind. Bleibt dies aus, dann schwächt uns das. Damit kommen wir vielleicht noch einigermaßen zurecht, wenn es Einzelfälle sind. Die Kränkung wird dann kompensiert durch die nächsten positiven Erfahrungen, die wir machen, und kann dann eingeordnet werden in ein größeres, annehmbares Gesamtbild. Wenn die Kränkung gravierend ist, wenn positive Resonanz über längere Zeit ausbleibt oder es viel negative Resonanz über einen längeren Zeitraum gibt, kann man in einer Kränkung auch stecken bleiben. Es gelingt einfach nicht, das, was geschehen ist, loszulassen, man hält den Schmerz fest und das erlittene Unrecht, das einem widerfahren ist. In der neueren Psychologie gibt es dafür den Begriff der „Verbitterungsstörung“. Das sind Kränkungen, die mit der Zeit erstarrt sind. Enttäuschungen und empfundene Ungerechtigkeiten haben sich über einen langen Zeitraum angehäuft und sind zu einem unüberschaubaren Berg geworden, der das Lebensgefühl dauerhaft eintrübt.

Bei der TelefonSeelsorge

Natürlich kann eine schwere Verstörung des eigenen Selbst – und darum handelt es sich bei einer schwereren Kränkung – nicht einfach mit

einem Anruf bei der TelefonSeelsorge aus der Welt geschafft werden. Um eine Kränkung zu verdauen, braucht es Zeit. Aber das Gespräch bei der TelefonSeelsorge kann ein Schritt auf dem Weg zur Heilung der Kränkung sein. Es kann hilfreich sein, wenn man sich das, was passiert ist und was man als so kränkend erlebt hat, erst einmal von der Seele reden kann. Darüber sprechen kann helfen, wieder in den verstörten Kontakt mit sich selbst zu kommen, und dann auch wieder in die Beziehung zu anderen. Oft ist das gar nicht so einfach, denn Menschen, die gekränkt sind, schämen sich oft sehr. Kränkung geht mit dem Gefühl einher, (dem anderen) nichts wert zu sein, und das tut weh. Da hilft es manchmal, dass man bei der TelefonSeelsorge seinen Namen nicht sagen, sein Gesicht nicht zeigen muss, dass die Dinge beim Namen genannt werden können. Um den Seelsorger oder die Seelsorgerin ins Bild zu setzen, muss der oder die Anrufende erst einmal schildern, um was es eigentlich geht. Dabei kommen meist auch schon die damit verbundenen Gefühle zur Sprache. Schon das ist ein wichtiges Element im seelsorgerlichen Prozess! Indem nämlich der Konflikt, die Kränkung, ausgesprochen und in all seinen Facetten erzählt wird, ordnet sich das Geschehene auch für die Anrufenden und bekommt Kontur. Gleichzeitig macht der oder die Ratsuchende im Gespräch bei der TelefonSeelsorge (hoffentlich) die Erfahrung, positive Resonanz zu erhalten, auf ein warmes Interesse zu stoßen, das ihm oder ihr hilft, das eigene Selbst zu kräftigen.

Die unheilbare Kränkung

Manchmal kommt es vor, dass eine Linderung der Kränkung nicht gelingt. Die Kränkung nagt immer weiter. Bei der TelefonSeelsorge erkennen wir das daran, dass diese Anrufenden sich immer wieder melden, mit der gleichen Geschichte. Die ihnen zugefügte Kränkung vergiftet ihr Leben dauerhaft.

Eine häufig anrufende Frau: Ihr ehemals beruflich erfolgreicher Sohn ist nun behindert und auf die Hilfe seiner Mutter angewiesen. Sie spricht verbittert über alle Unwägbarkeiten und Brüche in ihrem Leben. Sie hat keine Kraft für die nötigsten Dinge, ist sozial vereinsamt. „Wenn wir verrecken, merkt das keiner.“

Diese Menschen haben ein Gefühl des Scheiterns, oft verbunden mit Wut und Resignation. Es ist nicht möglich, das, was geschehen ist, anzunehmen und dann loszulassen. Ein solcherart verbitterter Mensch findet keinen Frieden; nicht mit sich und auch nicht mit anderen. Der Schritt zur Heilung wäre ja loszulassen, zu akzeptieren, was geschehen ist, und wieder in eine andere Richtung zu blicken. Das ist aber unmöglich. Auch das wiederholte Gespräch bei der TelefonSeelsorge hilft nicht weiter. Es wird als zusätzlich frustrierend oder kränkend empfunden, und manchmal äußern das die Anrufenden auch vehement, um kurze Zeit später wieder anzurufen.

Die Kränkung der Seelsorger*innen

Da bleibt es manchmal nicht aus, dass die Seelsorger*innen ihrerseits nach einem solchen Gespräch gekränkt sind. Sie stellen sich ehrenamtlich den Anrufenden zur Verfügung. Als „Lohn“ nehmen sie in guten Gesprächen die Bestätigung mit, etwas Sinnvolles getan zu haben, wenn sich im Gespräch bei den Anrufenden, wenn nicht Besserung, so zumindest eine momentane Entlastung einstellt. Sie erleben sich dann in ihrem Tun als wirksam, was sich wiederum stärkend auf das eigene Selbst auswirkt. Manchmal bleibt diese Erfahrung aus, und im schlimmen Fall müssen sie sogar mit negativen Bewertungen seitens der Anrufenden zurechtkommen. Auch das hat Kränkungspotential. Unter anderem deshalb ist es in der TelefonSeelsorge wichtig, die eigenen Erfahrungen in der Supervision zu teilen und zu reflektieren. Entlastung geschieht auch im Austausch bei der Übergabe oder in einem

Gespräch, geplant oder auch ungeplant, mit den Hauptamtlichen.

Nach Kränkungsereignissen, egal in welchem Zusammenhang, ist es hilfreich, dass das kränkende Erlebte deponiert und im Gespräch sortiert werden kann, um dann innerlich verarbeitet und letztendlich verschmerzt zu werden. Und manchmal kann eine solche Erfahrung auch im Ergebnis zu einer Stärkung des eigenen Selbst führen: Wenn etwas, das bisher „im Schatten“ lag, integriert werden kann und nicht weiter vom Ich abgewehrt werden muss.

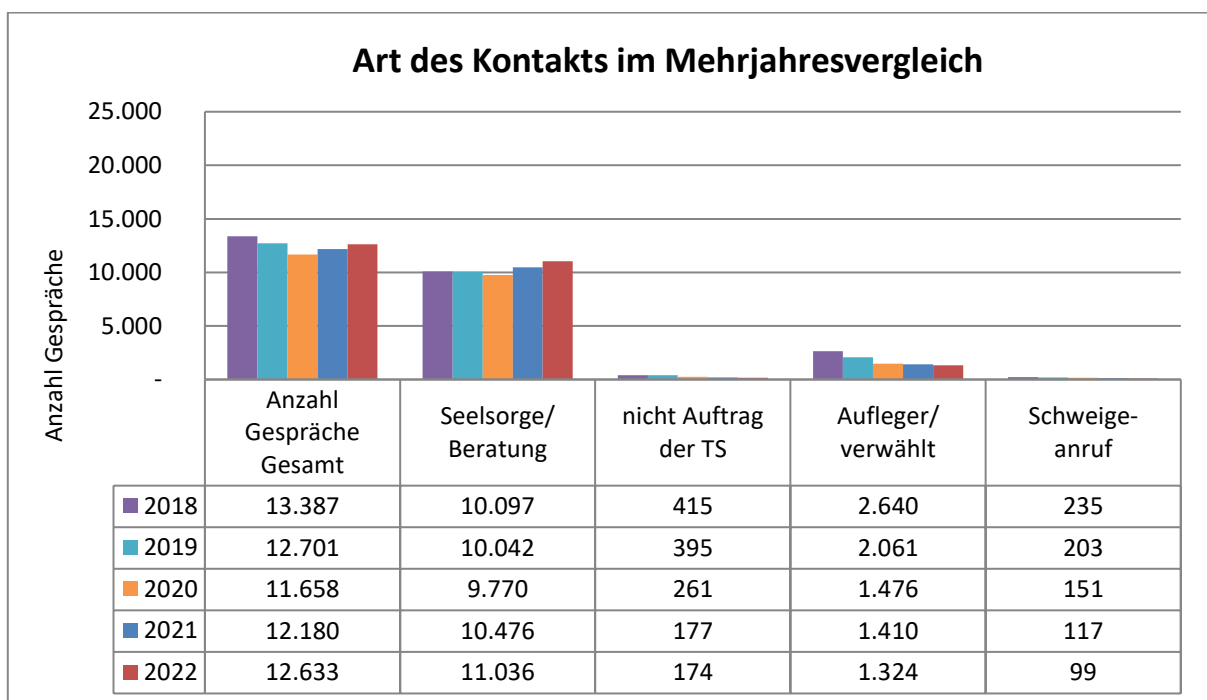
Können Kränkungen zu etwas gut sein?

Eine Kränkung tut erst einmal weh und ist, wie wir oben gesehen haben, ein Angriff auf unser Selbstbild; auf das Bild von uns, wie wir uns gerne sehen und wie wir uns akzeptieren können. Dieses Bild wird bei einer Kränkung erschüttert. Es ist schmerzhaft und löst

manchmal auch Verunsicherung und Angst aus. Gleichzeitig sind solche Erschütterungen auch die Chance, dass eine Sache, die bisher als selbstverständlich galt, neu überdacht werden kann. Vielleicht gilt es ja, Frieden zu schließen mit etwas, das bisher für unannehmbar und ausgeschlossen galt – etwas, das vorher zwar nur latent, aber ja trotzdem da war. So kann eine Kränkung im besten Fall dazu dienen, das eigene Selbstbild, die eigene Geschichte um einige blinde Flecken zu erweitern. Vielleicht ist es die Chance, etwas zu mir Gehörendes in mein Selbstbild, etwas Geschehenes in meine Lebensgeschichte zu integrieren. Im besten Fall kann man mit einem eigenen Anteil oder mit einem Stück der eigenen Geschichte Frieden schließen. Und dann, fast unmerklich geschieht eine innere Wandlung, die die Erkenntnis und die Akzeptanz mitbringt: Auch so bin ich, auch das gehört zu mir. Auch das ist geschehen, und was war, darf gewesen sein.



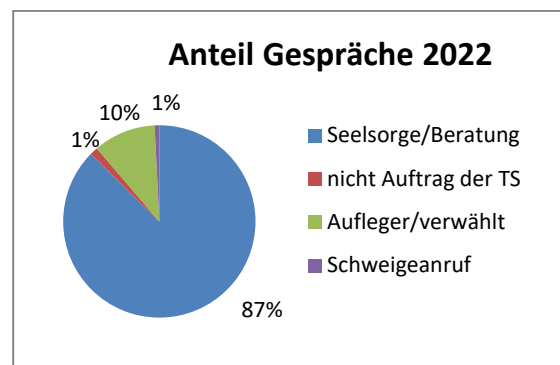
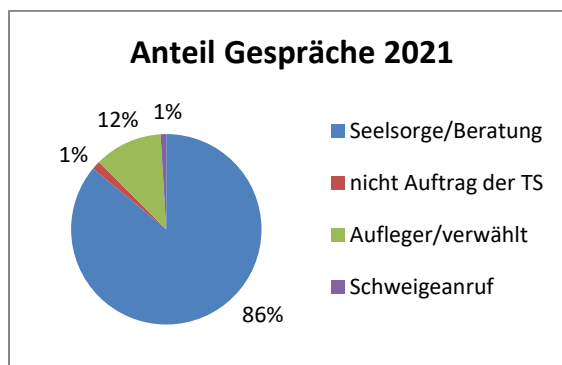
TelefonSeelsorge – Statistik



Art des Kontakts im Mehrjahresvergleich

Im Jahr 2022 ist sowohl die Gesamtzahl der Gespräche als auch die Zahl der Seelsorge- und Beratungsgespräche leicht angestiegen. Insgesamt hat der Anteil der Seelsorge- und

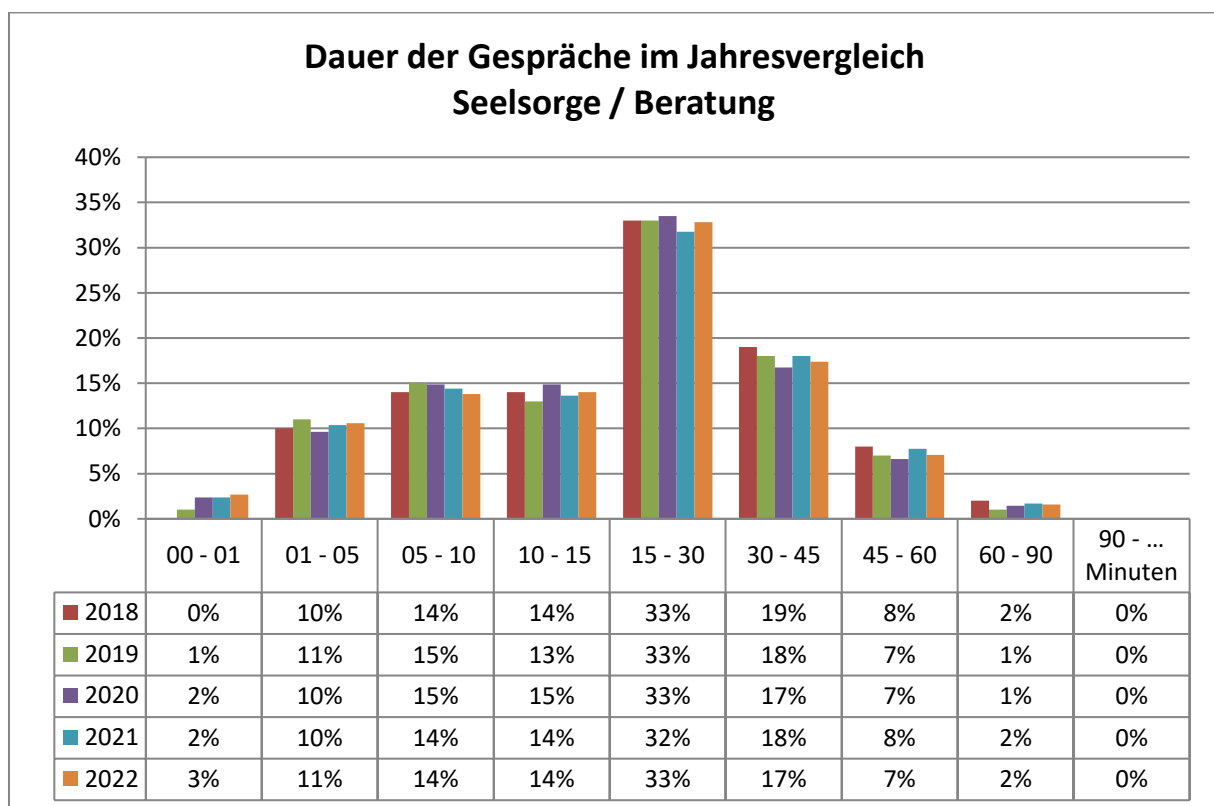
Beratungsgespräche noch einmal leicht zugenommen, was an den folgenden Grafiken zu sehen ist.

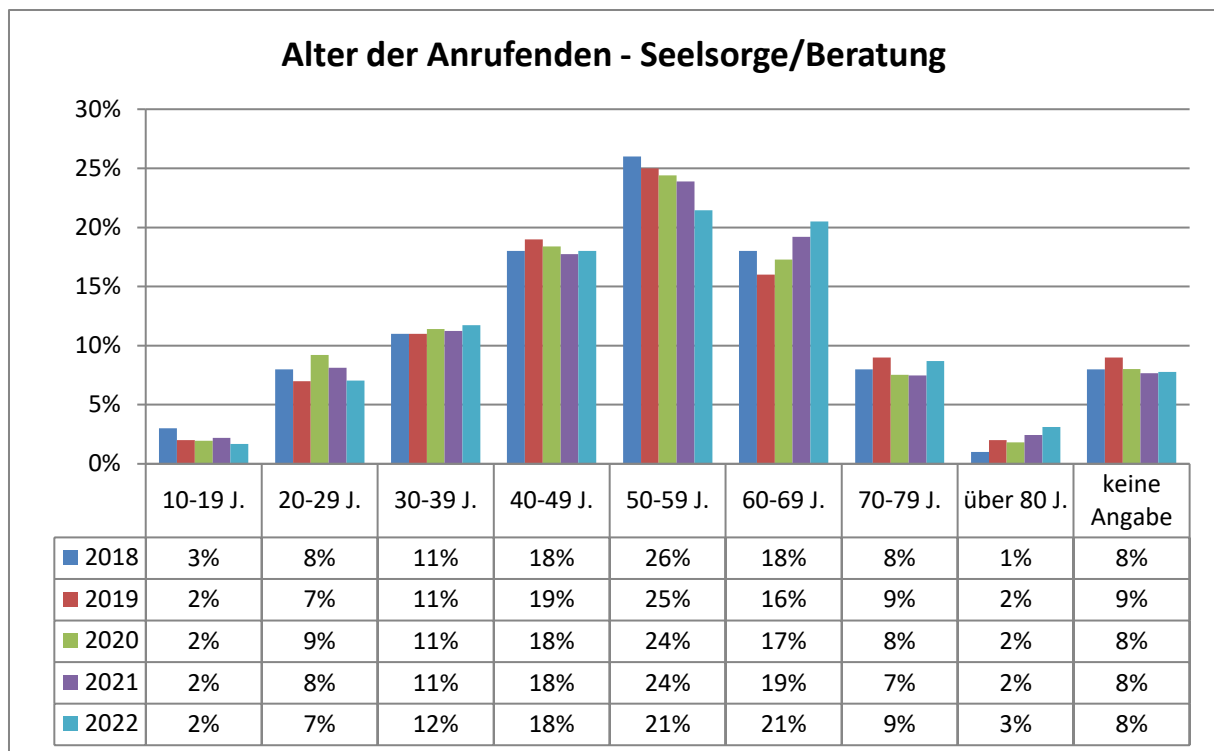


Dauer der Gespräche im Jahresvergleich

In der unteren Grafik wird sichtbar, dass die Verteilung der Dauer der Gespräche über die Jahre relativ stabil ist. Die durchschnittliche Gesprächsdauer betrug im Jahr 2022 etwas weniger als 22 Minuten und somit ungefähr

gleich lang wie im Jahr 2021. Ein Schwerpunkt der Gesprächsdauer liegt zwischen 15 und 30 Minuten. Im Vergleich zum Vorjahr wurden etwas weniger Gespräche über 30 Minuten geführt.

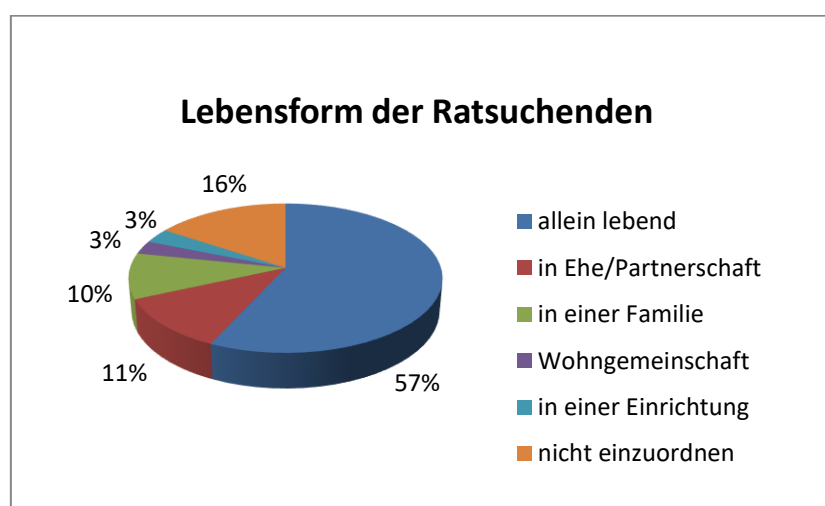




Alter der Anrufernden

Betrachtet man die Altersentwicklung der Anrufernden über mehrere Jahre hinweg, lässt sich eine Bewegung innerhalb der älteren Generation beobachten. Lag der Anteil der 50-59-jährigen im Jahr 2018 noch bei 26 %, ist er bis 2022 kontinuierlich gesunken und liegt nun

bei 21 %. Im gleichen Zeitraum ist der Anteil der 60-69-jährigen von 18 % auf 21 %, der 70-79-jährigen von 8 % auf 9 % und der über 80-jährigen von 1 % auf 3 % gestiegen. Hier scheint eine Verschiebung hinein ins höhere Alter stattgefunden zu haben.



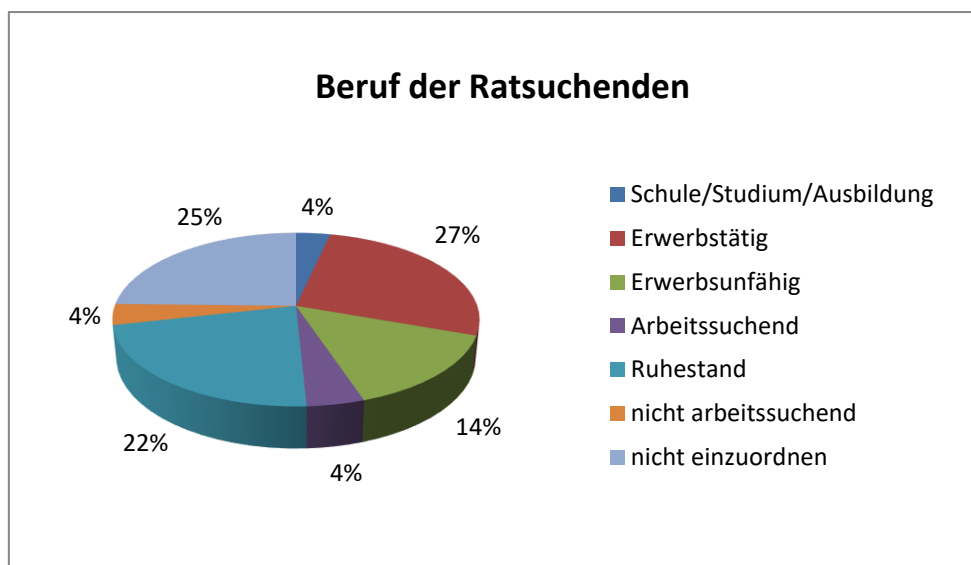
Lebensform der Ratsuchenden

Mehr als die Hälfte der Ratsuchenden war 2022 alleinlebend, was einen Trend der letzten Jahre fortsetzt.

Beruf der Ratsuchenden

Im Beruf der Ratsuchenden spiegelt sich die Altersstruktur. So ist ein großer Teil der Ratsuchenden bereits in Rente (22 %) oder

erwerbsunfähig (14 %), ein weiterer erwerbstätig und nur ein kleiner Teil noch in Schule und Ausbildung (4 %).

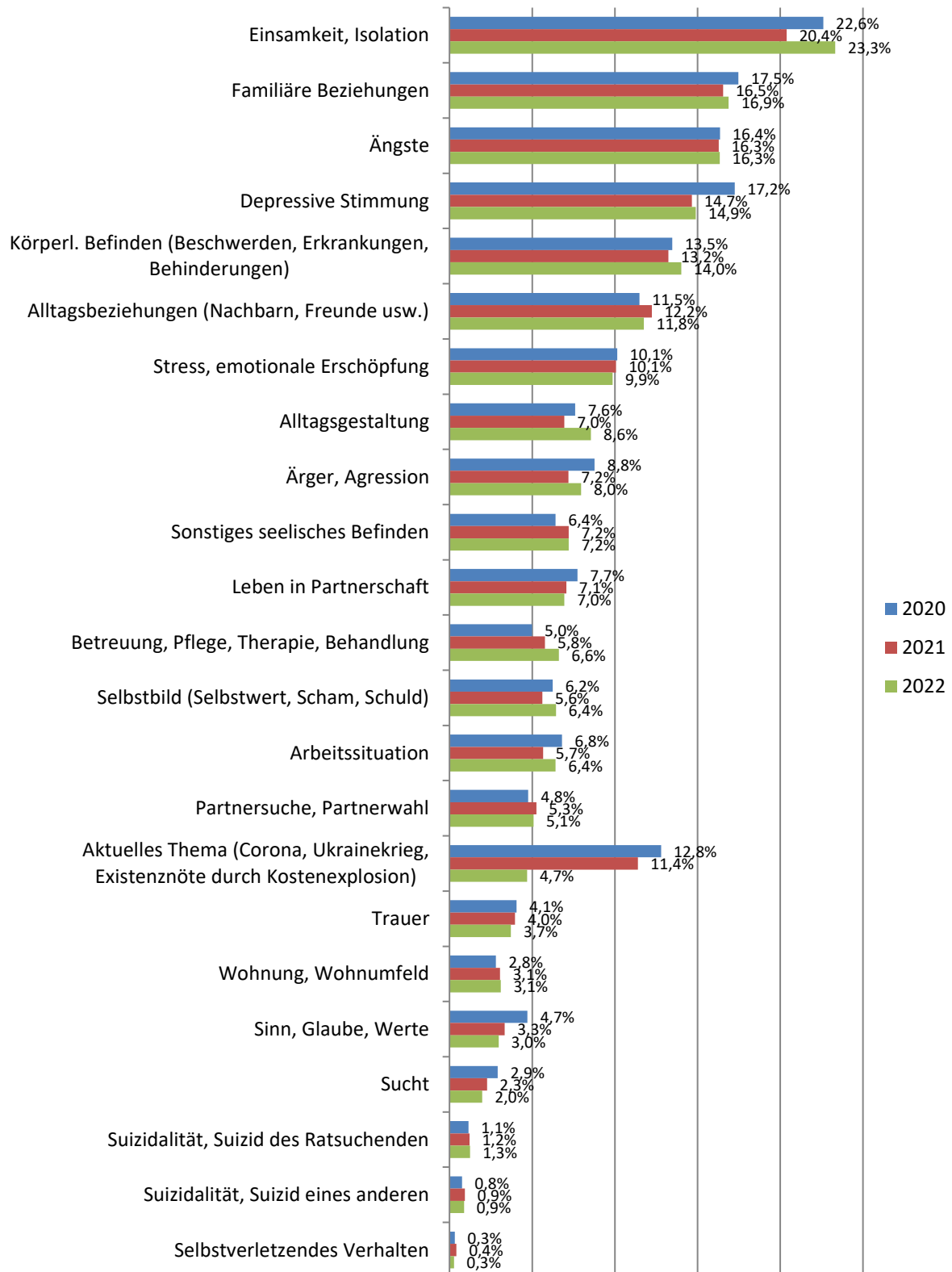


Geschlecht der Ratsuchenden

Traditionell rufen bei der TelefonSeelsorge mehr Frauen als Männer an. Jahrelang war das Verhältnis ungefähr 75 zu 25. In dieses Verhältnis ist eine leichte Bewegung gekommen. Schon im Jahr 2021 waren es 28,4 % männliche Anrufe (2020 waren es noch 23,6 %) und

71,2 % Anrufe von Frauen (2020 76 %). Diese Umkehrung setzt sich 2022 fort: So waren: 29,2 % der Anrufenden männlich und 70,4 % weiblich. 0,2 % der Anrufenden waren divers und 0,2 % nicht einzuordnen.

Gesprächsthemen im Vergleich (Auswahl)

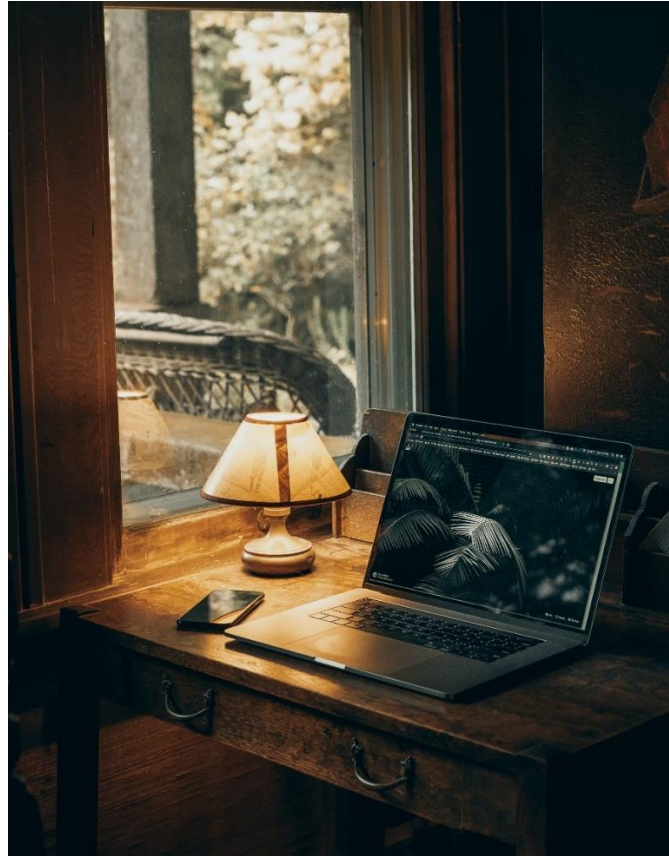


Themen der Ratsuchenden

Auch 2022 steht das Thema „Einsamkeit“ vor allen anderen mit 23,3 % an der Spitze der Gesprächsthemen. Im Vergleich zu den zwei letzten Jahren hat es sogar noch einmal zugelegt. Insgesamt ist die Verteilung der Gesprächsthemen über die Jahre, abgesehen von einigen Ausnahmen, relativ stabil. Weit vorne dabei sind neben „Einsamkeit“ regelmäßig „Familiäre Beziehungen“, „Ängste“, „depressive Stimmung“. Auch

körperliche Beschwerden sind ein wichtiges und oft genanntes Gesprächsthema. Einen Rückgang verzeichnet das Item „Aktuelles Thema“, das zu Beginn des Jahres noch die „Coronapandemie“ war, dann mit Kriegsbeginn der „Krieg in der Ukraine“ und zuletzt die „Existenznöte durch Kostenexplosion“ war. Dieses Item ist im Vergleich zum Vorjahr sehr deutlich zurückgegangen – von 11,4 % auf 4,7 %.

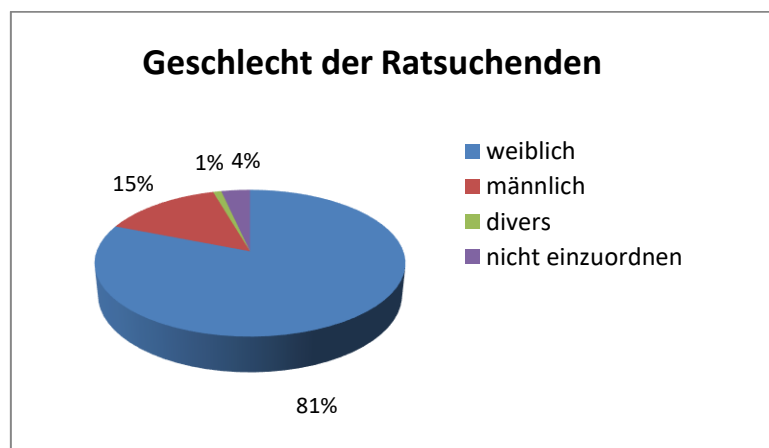




MailSeelsorge – Statistik

Im Vergleich zu den Vorjahren ist die Anzahl der Mailkontakte weiter deutlich gefallen. Dies liegt vor allem daran, dass langjährige Mitarbeiter*innen in der MailSeelsorge ihre Mitarbeit aus Altersgründen beendet haben.

So waren es nur noch 200 Kontakte. Im nächsten Jahr gilt es deshalb verstärkt neue Mitarbeiter*innen für die MailSeelsorge zu gewinnen.

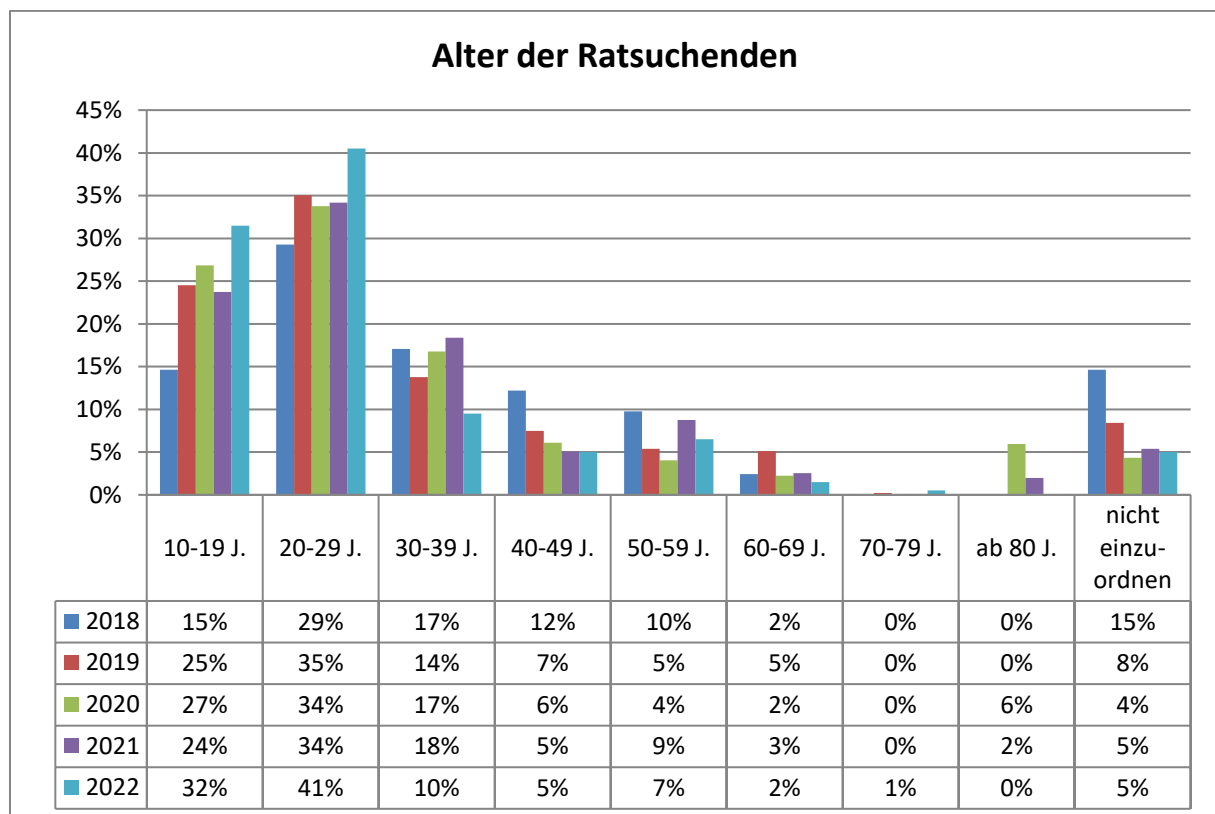


Geschlecht der Ratsuchenden

Die Ratsuchenden melden sich in aller Regel unter einem Nickname bei der TelefonSeelsorge. Er lässt häufig Rückschlüsse auf die Befindlichkeit und das Anliegen zu, aber keine Zuordnung zu einem Geschlecht. So bleibt eine eindeutige Zuordnung in 4 % aller Fälle offen.

Alter der Ratsuchenden

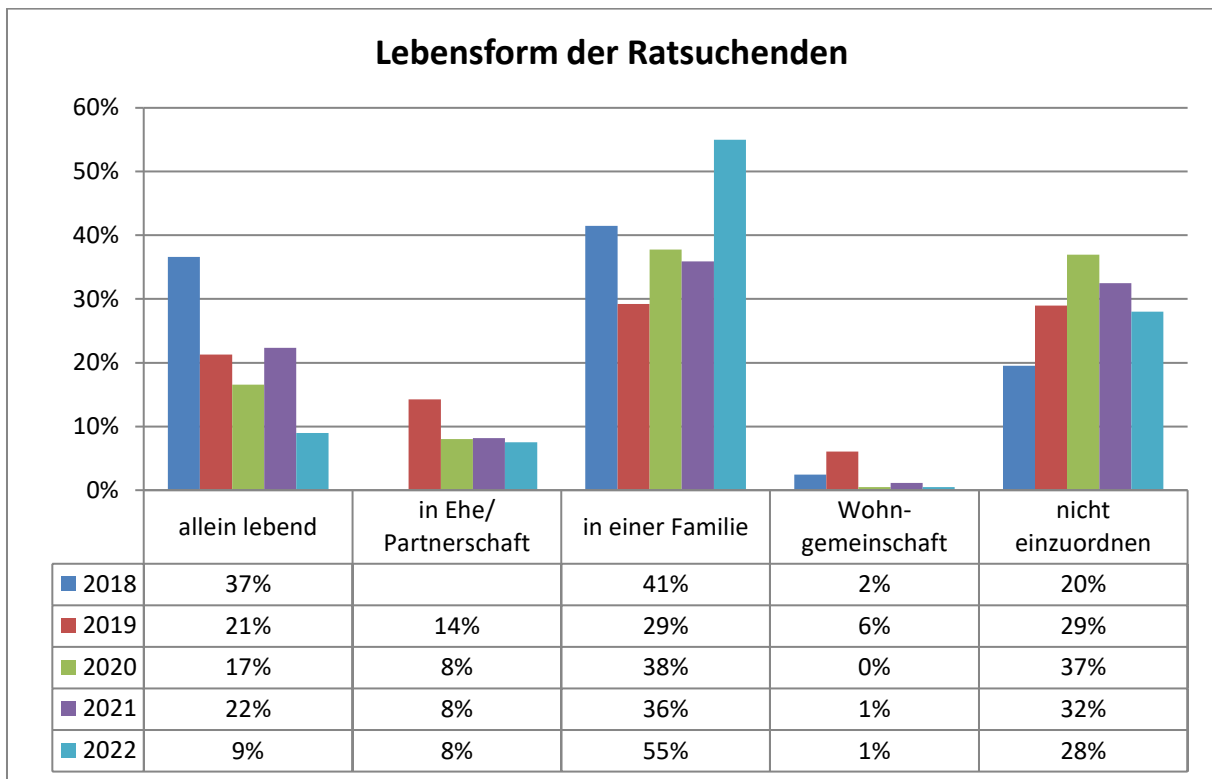
Im Unterschied zur Seelsorge am Telefon suchen vor allem junge Erwachsene den Kontakt über das Schreiben per Mail. Dies gilt auch für 2022. Die leichten Verschiebungen bei den einzelnen Altersgruppen lassen sich angesichts der geringen Zahl an Mailkontakten nicht weitergehend interpretieren. Von den dokumentierten 200 waren mehr als drei Viertel der Kontakte mit weiblichen Mailerinnen. Angesichts der geringen Zahl der Kontakte kann die leichte Steigerung gegenüber dem Vorjahr nicht interpretiert werden.



Lebensform der Ratsuchenden

Auch was die Lebensform der Ratsuchenden anbelangt, lassen sich die Verschiebungen über die Jahre hinweg nicht inhaltlich deuten. Wie schon in den Jahren zuvor suchen sowohl Alleinstehende als auch in familiären

Zusammenhängen lebende Personen die MailSeelsorge auf. Viele der jungen Mailer*innen leben noch in ihrer Herkunftsfamilie.

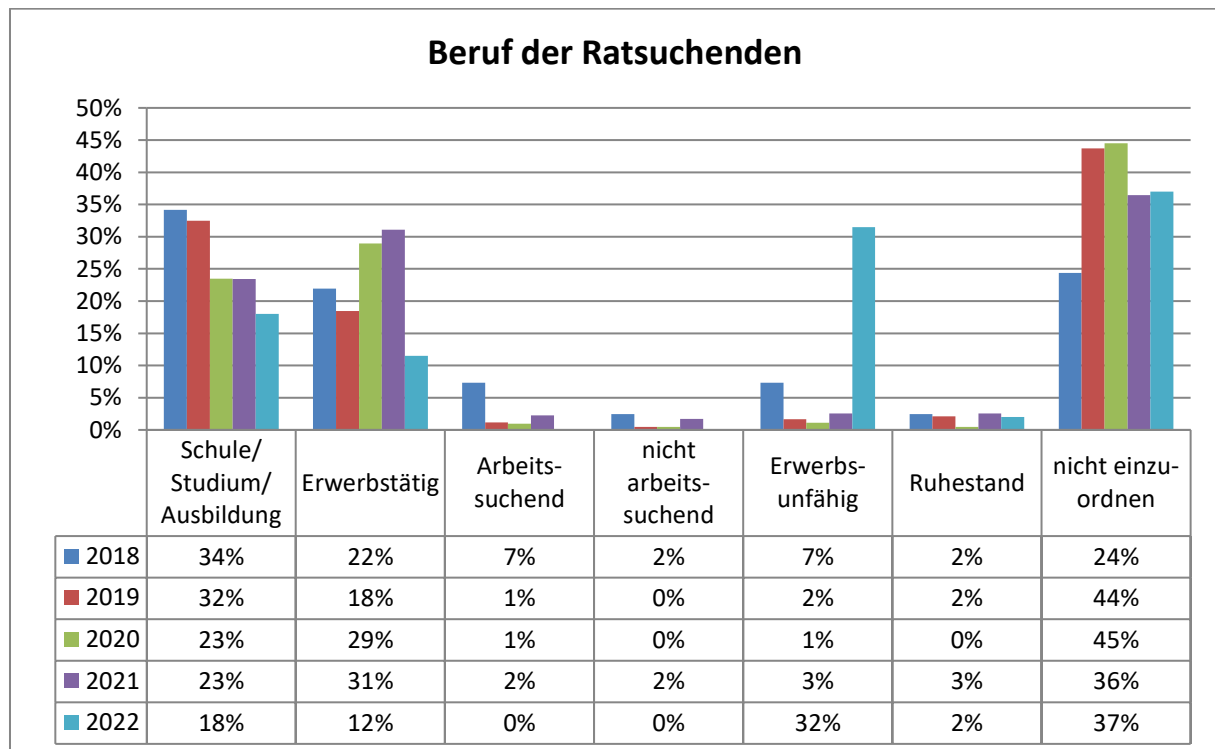


(2018: in Ehe/Partnerschaft und in einer Familie in einem Wert!)

Beruf der Ratsuchenden

Auch diesbezüglich lassen sich wenig Veränderungen im Vergleich zum Vorjahr feststellen. Aufgrund des vergleichsweise

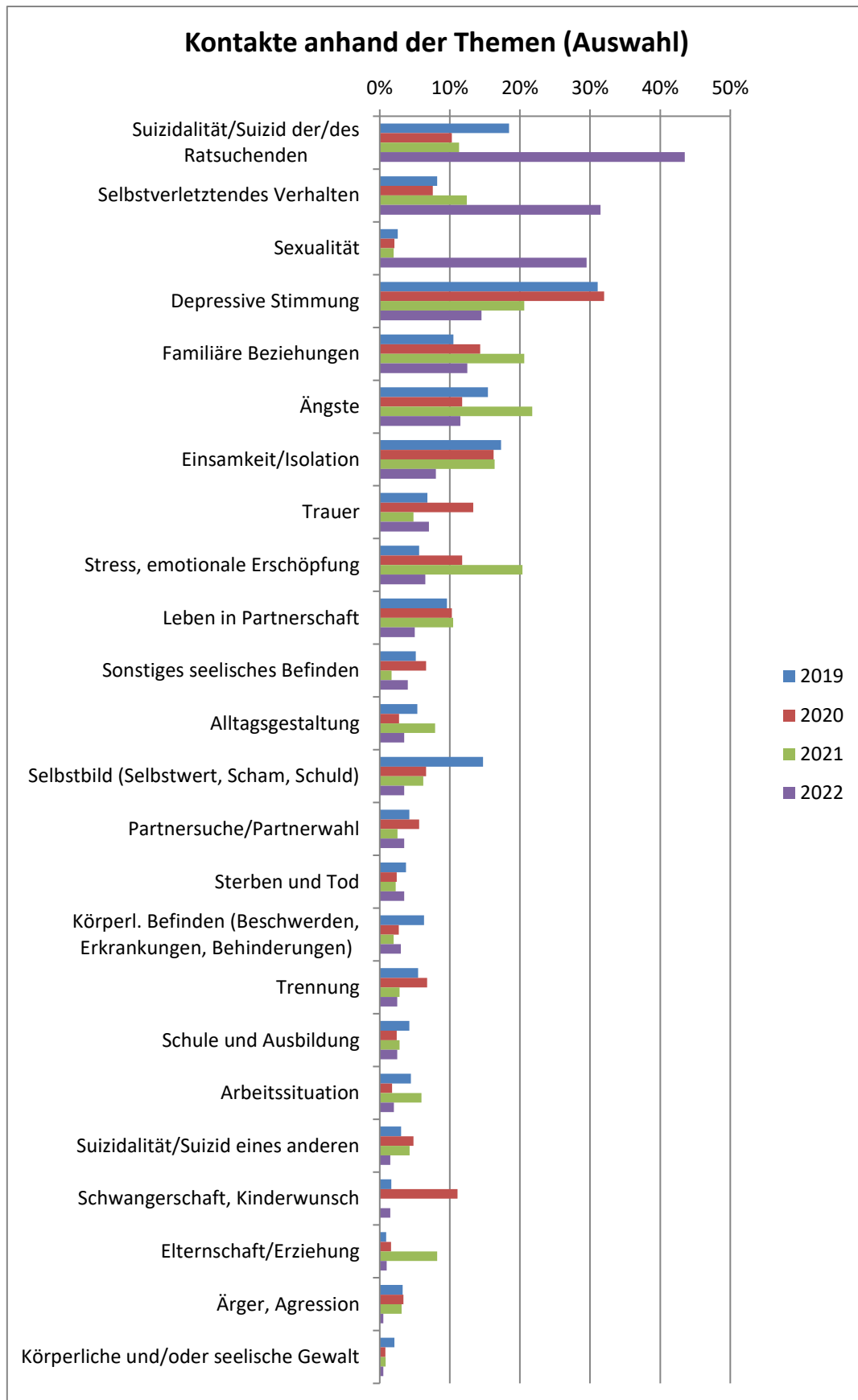
hohen Anteils jüngerer Menschen bei den Mailkontakten sind auch viele noch in Schule, Studium oder Ausbildung.



Themen der Ratsuchenden

Angesichts der vergleichsweise wenigen Fälle sind hier selbst größere Verschiebungen – wie in 2022 beispielsweise bei dem Thema der „Suizidalität“ – in der Statistik nicht zu interpretieren. Sie lassen sich leicht dadurch erklären, dass bei der geringen Anzahl der

Mailkontakte und der Mailer*innen bereits ein einziger längerer Mailkontakt zu einer deutlichen Verschiebung führen kann. Zumal auch die Themen selbst nahe beieinanderliegen. So paaren sich oft „Ängste“ und „Depressive Stimmung“.



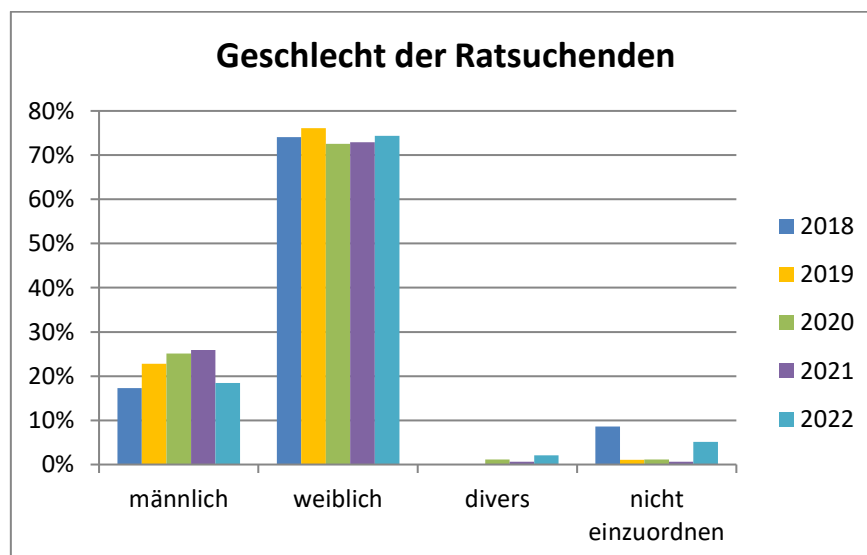


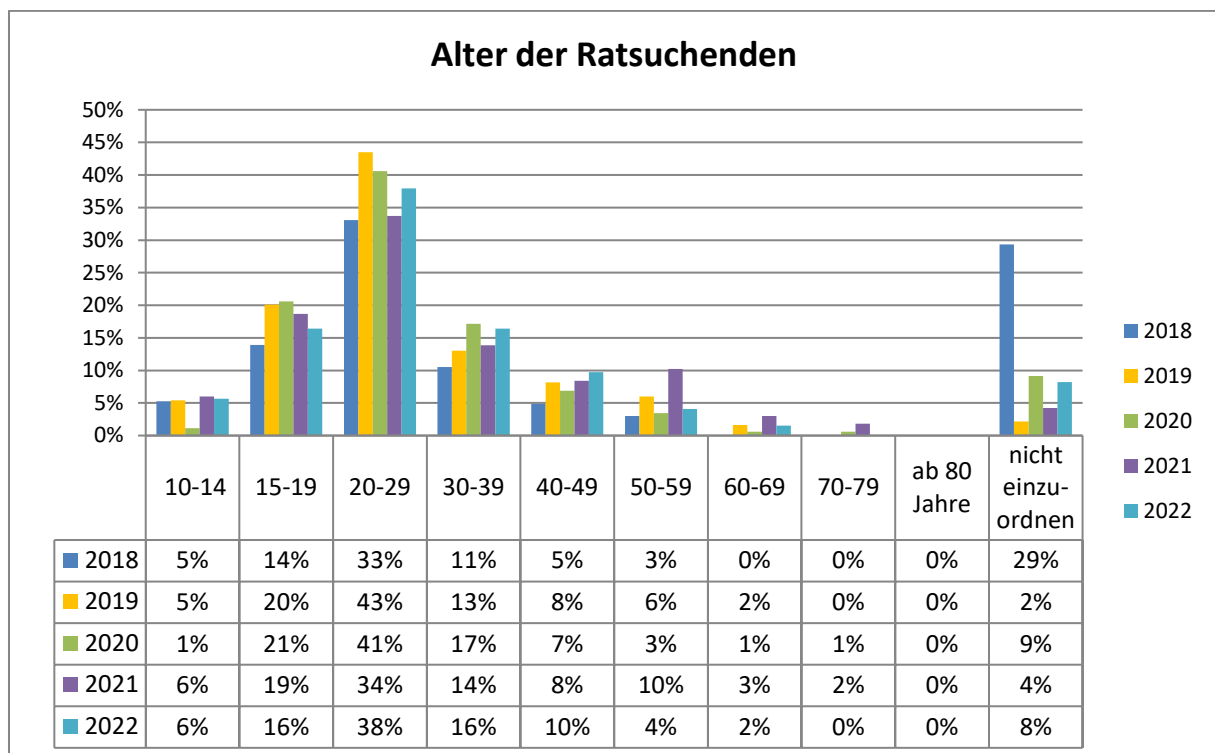
ChatSeelsorge – Statistik

Geschlecht der Ratsuchenden

2022 wurden von der TelefonSeelsorge Neckar-Alb 215 Chats geführt. 74,4 % der Ratsuchenden waren weiblich, 18,5 %

männlich. Bei 5,1 % der Ratsuchenden blieb das Geschlecht unklar. 2,1 % der Ratsuchenden haben bei Geschlecht „divers“ angegeben.

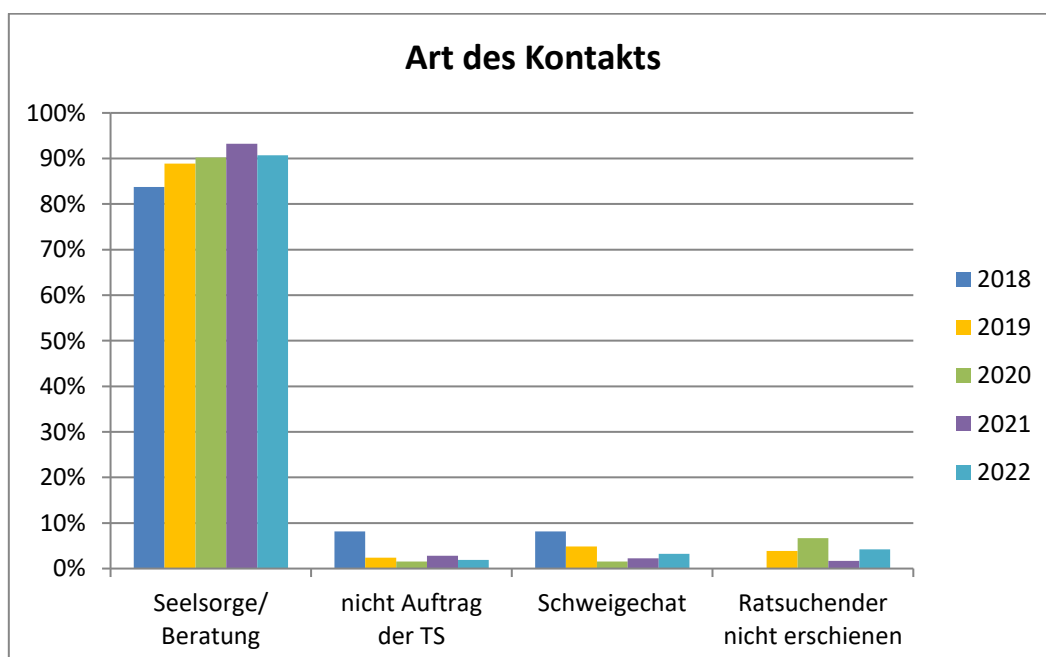




Alter der Ratsuchenden

Vor allem jüngere Menschen wenden sich per Chat an die TelefonSeelsorge. Das hat sich auch 2022 bestätigt. Ein Schwerpunkt liegt mit 38 % bei den 20-29-jährigen. Die 15-19-jährigen sind

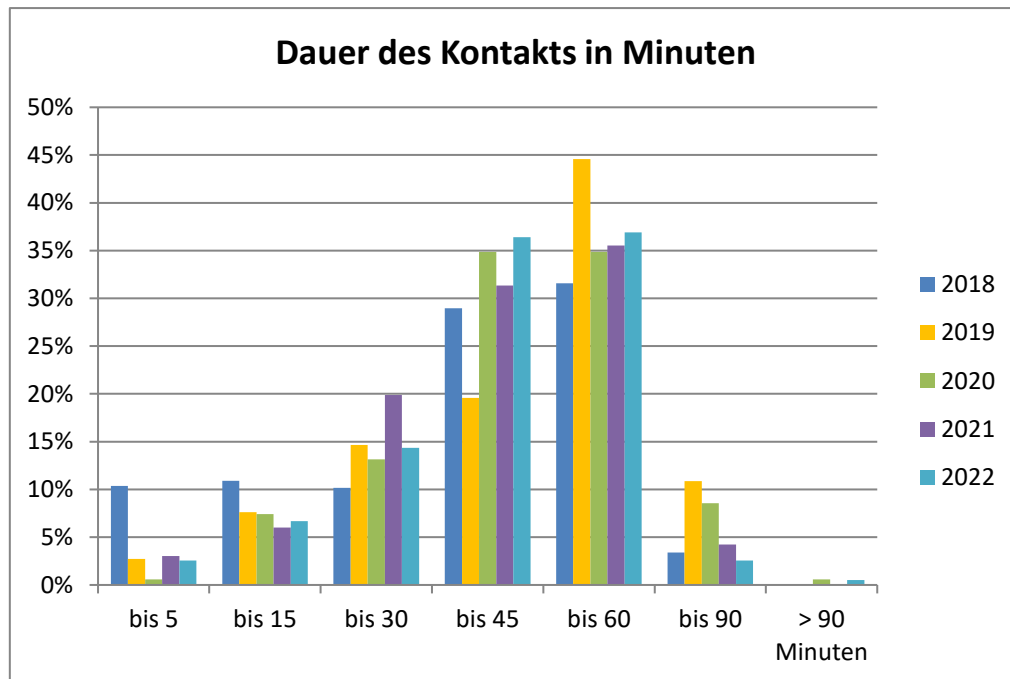
ebenso wie die 30-39-jährigen mit 16 % vertreten. Der Anteil der über 50-jährigen liegt nur bei 6 %. Das entspricht dem Anteil der 10-14-jährigen.



Zur Art des Kontakts

Aus 91 % der Kontakte ergab sich ein Seelsorge- oder Beratungschat. Bei 2 % der Chats war kein Anliegen zu erkennen, das im Auftrag der

TelefonSeelsorge gelegen hätte, bei 3 % der Chats wurde geschwiegen und bei 4 % wurde der Termin nicht wahrgenommen.

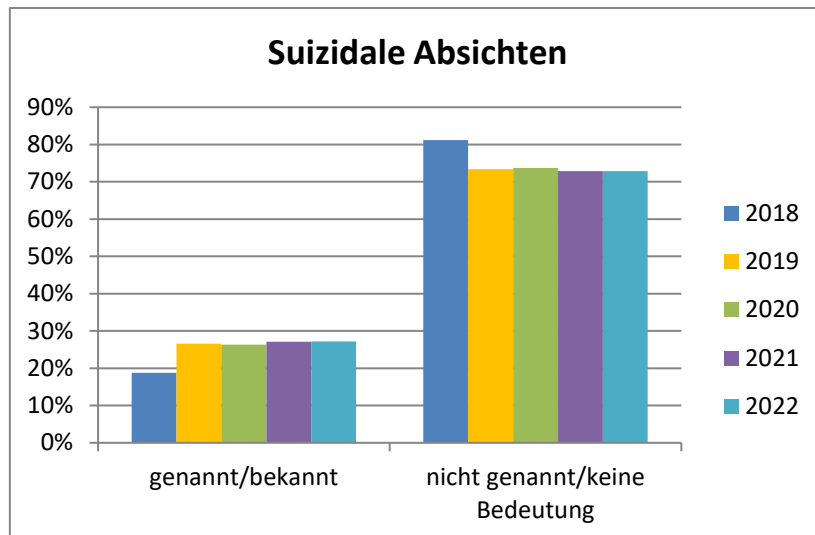


2018: Zahlen beziehen sich auf 254 Chats von 266 = 95,49%

Dauer der Chatkontakte

2022 hat die durchschnittliche Gesprächsdauer im Chat 39 Minuten betragen. Die meisten Gespräche hatten dabei eine Dauer zwischen 30 und 45 Minuten (36 %) oder zwischen 45 und 60 Minuten (37 %). 3 % der Gespräche

waren länger als 60 Minuten, 7 % waren nach weniger als 15 Minuten beendet. Bei 3 % brach das Gespräch nach 5 Minuten ab. Darunter fallen sicher die Gespräche „nicht Auftrag der TS“ und die Schweigechats.



Suizidale Absichten

Der Anteil der Chats, in denen Suizidgedanken oder -absichten eine Rolle spielen, ist erstaunlich konstant und auf einem hohen

Niveau. In 27 % der Gespräche im Chat wurden Suizidabsichten geäußert.

Themen

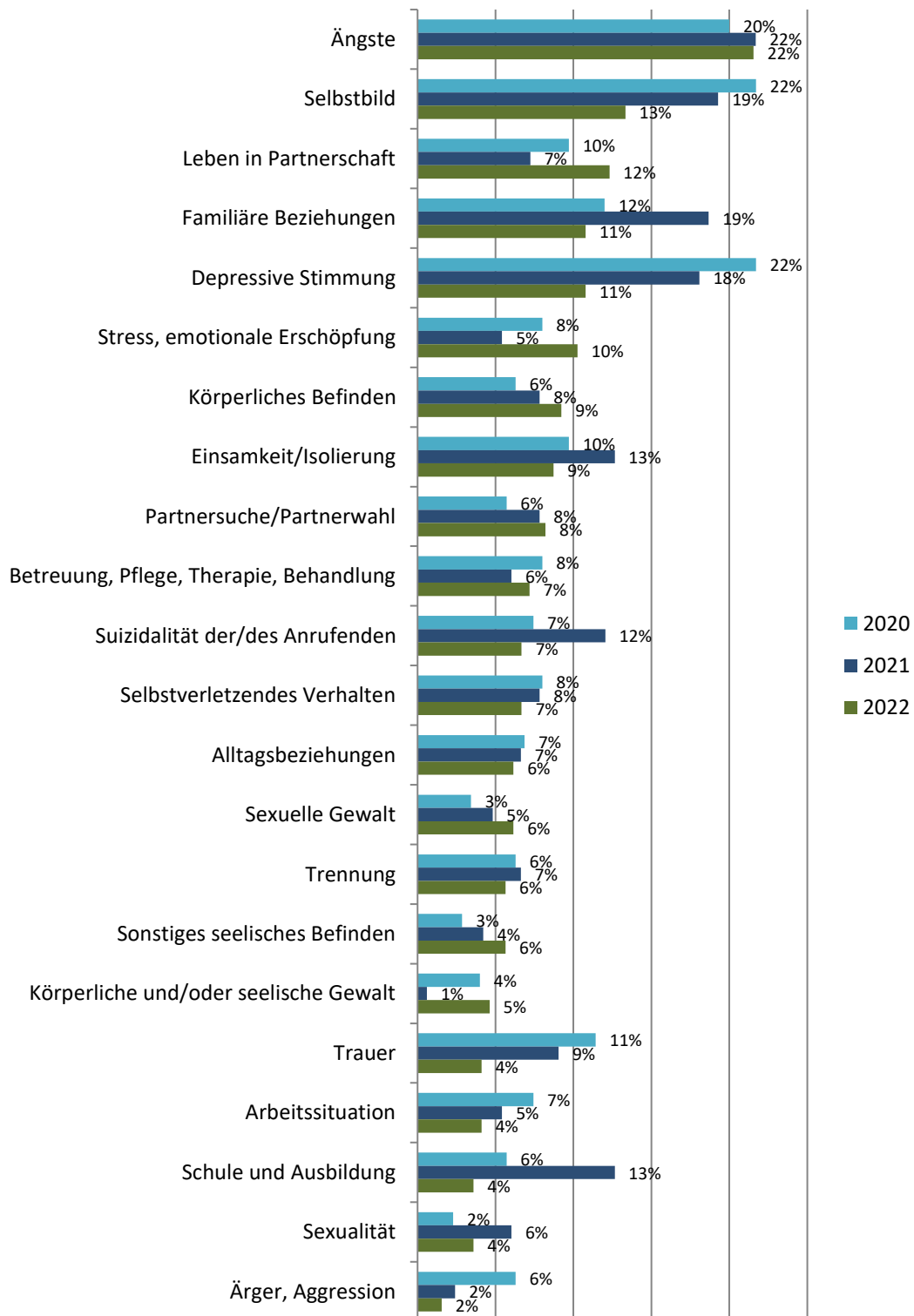
Innerhalb der Chatberatung wurden 2022 vor allen anderen „Ängste“ (22 %) zum Thema gemacht. Die „Problematik des Selbstbildes“ ist von 22 % auf 13 % zurückgegangen. Das „Leben in Partnerschaft“ hat die Menschen in 12 % der Fälle beschäftigt. „Beziehungen innerhalb der Familie“ ist als Thema von 19 %

auf 12 % zurückgegangen. „Einsamkeit“ wurde in 9 % der Chats zum Thema.

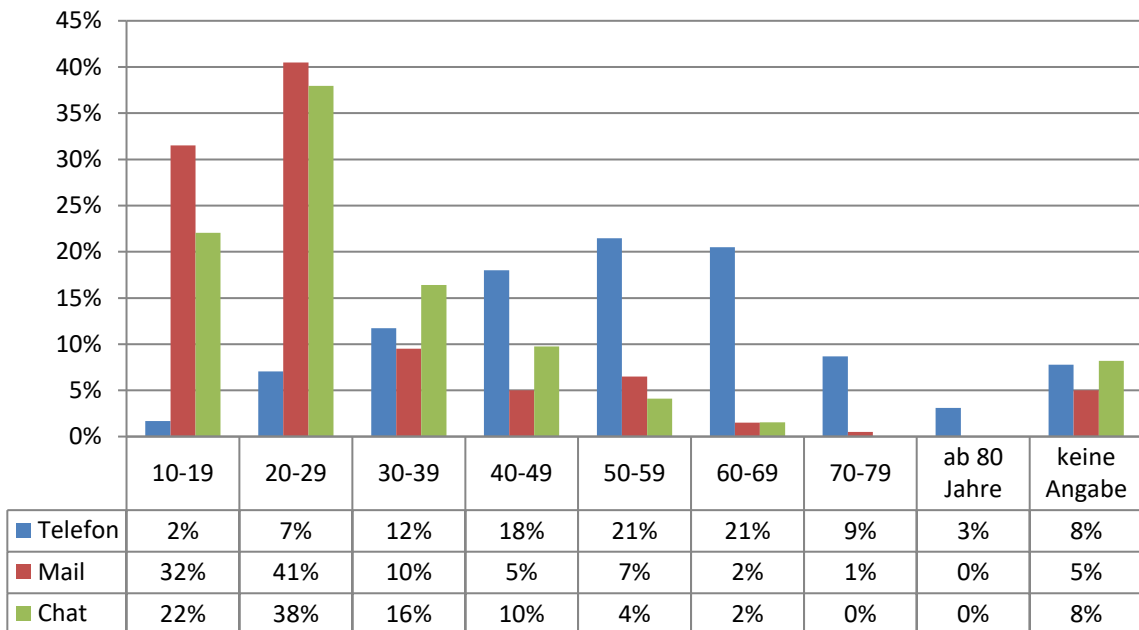
Bei der Themenverteilung sind über die Jahre starke Schwankungen zu beobachten, was sicher an dem kleinen Erhebungsumfang liegt, über den im Chat Statistik geführt wird.



Themen des Gesprächs (Auswahl)



Alter der Ratsuchenden - Seelsorge/Beratung Telefon - Mail - Chat 2022 im Vergleich



Alter der Ratsuchenden im Vergleich: Telefon, Mail und Chat

Anhand der Grafik ist gut ersichtlich, dass die Onlineberatung immer noch mehr von Jüngeren gewählt wird, während das Telefon meist von Älteren genutzt wird. Dort waren

2022 nur 9 % der Anrufer*innen unter 30 Jahre alt. Dagegen beträgt der Anteil der unter 30-jährigen in der MailSeelsorge 73 % und beim Chat 60 %.

Danke!

Wie immer zu guter Letzt der Dank an alle, die diesen Dienst möglich machen. Zuerst der herzliche Dank an all unsere Mitarbeitenden, die auch in diesem Jahr bei Tag und auch bei Nacht für all die Anrufenden ansprechbar waren - und die in Supervisionssitzungen und auch durch ihren Besuch von Fortbildungen das ihre dazu tun, dass der Raum weit gehalten werden kann für unterschiedlichste Menschen in unterschiedlichsten Nöten.

Einen herzlichen Dank auch an unsere Supervisor*innen für die fachliche Begleitung unserer Mitarbeitenden. Auch unseren Referent*innen möchten wir an dieser Stelle für Ihren Input danken.

Der Dank geht auch an alle Spender*innen, auch hier nicht zuletzt an unsere Mitarbeitenden, die Ihre Fahrtkosten spenden. Über großzügige Spenden, wie u.a. die des Lionsclubs, freuen uns natürlich sehr.

Herzlich auch der Dank an die Landkreise Tübingen, Reutlingen, Zollernalb und Rottweil. Es ist gut zu wissen, dass man auch hier an den verantwortlichen Stellen im Blick hat, wie wichtig unsere Arbeit für die Gesellschaft ist und dass man dies auch mit der notwendigen Unterstützung deutlich macht.

Ein herzlicher Dank geht an unsere Träger. Auch hier fühlen wir uns gut aufgehoben.

Dank auch für die Unterstützung zahlreicher Gemeinden, die uns Kirchenopfer zukommen ließen.

Den Anrufer-, Mailer- und Chater*innen danken wir für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Sie gestalten den Raum mit, den wir halten.



Wollen Sie uns unterstützen?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Arbeit der TelefonSeelsorge zu unterstützen:

Spenden

Über Ihre Spende freuen wir uns sehr! Sie tragen damit dazu bei, dass es die TelefonSeelsorge auch künftig noch geben wird.

Die TelefonSeelsorge ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Für Ihre Spende erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto:

Kreissparkasse Tübingen

IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08

BIC SOLADES1TUB

Ehrenamtliche Mitarbeit

Können Sie sich vorstellen, bei der TelefonSeelsorge ehrenamtlich mitzuarbeiten?

Bei uns startet ungefähr einmal im Jahr eine neue Ausbildungsgruppe. Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit haben, freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.

Mehr Infos zu den Rahmenbedingungen der Ausbildung und ehrenamtlichen Mitarbeit finden Sie unter: www.ts-neckar-alb.de.

Wir kommen auch gerne, um die Arbeit der TelefonSeelsorge in Gemeinden oder Gruppen vorzustellen – bitte sprechen Sie uns an.

TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Postfach 2547

72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177

Fax: 07071 - 151 644

E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de

www.ts-neckar-alb.de

Jahresprogramm 2022



© Peter Doig

"Und aus Angst, der seltsam großen Ruhe
des Wasserspiegels zu schaden,
hielt ich mein Ruder schwebend in der Luft."

Lars Gustafsson

Januar

Die Kardinaltugenden

I: Klugheit

Mittwoch, 26. Januar, 17-20 Uhr

AUSGEFALLEN

Krisenzeiten fordern uns heraus. Wie kann ich in diesen herausfordernden Zeiten gut sein? Mit mir und mit der Welt, mit meinen Nächsten, der Gesellschaft, mit Andersdenkenden, mit allen Lebewesen? Die Antwort unserer eigenen abendländischen Tradition auf diese Fragen sind die vier Kardinaltugenden. In ihnen liegt, dieser Tradition zufolge, der Zugang zur ganzen Wirklichkeit, zu einem Leben im Einklang mit allem. An vier Abenden gehen wir diesen Tugenden einzeln nach, beginnend mit der Klugheit, denn – so die Tradition: alle Tugend ist notwendig klug. Oder anders: nur wer klug ist, kann auch gerecht, tapfer und maßvoll sein.

Clemens Zeller

Februar

Die TS zieht zurück 😊

März

Die Kardinaltugenden

I: Klugheit

Mittwoch, 09. März, 17-20 Uhr

ONLINE

Gerechtigkeit besteht darin, einem Jeden das Seine zuzugestehen. Was dies in heutiger Zeit bedeuten kann, wollen wir an diesem Abend gemeinsam bedenken. „Den Anderen als Anderen gelten lassen; es heißt da anerkennen, wo man nicht lieben kann. Gerechtigkeit sagt: es gibt den Anderen, der nicht ist wie ich, und dem dennoch das Seinige zusteht.“ (Pieper)

Clemens Zeller

April

Lebenslinien:

wo mich das Leben (hin)führt

Samstag, 30. April, 10-17 Uhr

AUSGEFALLEN

Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit dem Lauf, den unser Leben genommen hat, mit unserem Gewordensein. Welche wichtigen Stationen, prägende Ereignisse und wichtige Begleiter*innen hat es gegeben? Kristallisiert sich in meinem Leben ein roter Faden, ein Muster oder ein Motto heraus? Und wenn Erinnern auch immer Erinnern für die Zukunft ist, wo führt mich mein Weg hin?

Ute von Querfurth

Mai

Kommunikation als Kontemplation

Mittwoch, 18. Mai, 17-20 Uhr

AUSGEFALLEN

Wenn wir mit unserer inneren Landschaft vertrauter werden, dann wächst dort ein Ort der Ruhe. In dieser Stille erfährt die Begegnung mit dem Anderen eine fundamentale Veränderung: Der Raum zwischen den Worten wird spürbarer, weitet sich gar und Kommunikation wird zur Kontemplation.

An diesem Abend erkunden wir individuell und in Kleingruppen eine verfeinerte Wahrnehmung im Zuhören und Sprechen.

Nadine Santo, Dipl. Pädagogin, Systemische Familienstellerin,
Trainerin für Transparente Kommunikation

Juni

Innerer Kritiker – Freund oder Feind

Donnerstag, 02. Juni, 18-21 Uhr

verschoben auf 26.07.2022

Der innere Kritiker kann unser Selbstwertgefühl untergraben. Er wirkt als eine Verletzung, der man scheinbar nicht entgehen kann. Wir versuchen instinktiv, uns vor Kritikerattacken zu schützen. Dabei verpassen wir, die Stimme des Inneren Kritikers zu transformieren. Im Focusing üben wir, hinzuhören und in den

Dialog mit dem Inneren Kritiker zu gehen. Das kann z.B. nach sehr schwierigen Telefonaten eine echte Entlastung sein!

Friedgard Blob, Supervisorin

Juli

Träume

Mittwoch, 06. Juli, 17-20 Uhr

Das Phänomen des Traums wird seit jeher von der zentralen Frage begleitet: Enthalten Träume eine Bedeutung oder gar einen Sinn? Sie kann angesichts der aktuellen Forschungsdiskussion ergänzt werden um die Überlegung: Ist es noch zeitgemäß, mit Träumen therapeutisch zu arbeiten? Beide Fragen sollen sich im Laufe des Seminars beantworten.

Nach einer theoretischen Einführung in das Traumverständnis nach C.G. Jung beschäftigen wir uns mit der Arbeit an Traumtexten, um das Verständnis von Träumen praktisch einzuüben. Den Roten Faden bietet dabei der reiche Erfahrungsschatz an Konzepten der Analytischen Psychologie. Damit lassen sich nicht nur Symbole und Komplexe in Träumen verstehen, sondern auch die Bedeutung von Szenen und Gestalten im Traumgeschehen als Ausdruck der innerseelischen Situation und der Persönlichkeit der Träumenden begreifen. Auf diese Weise können Träume als Botschaften des Unbewussten an das Bewusstsein dazu dienen, uns selbst und andere besser kennenzulernen.

Dr. Konstantin Rößler, Psychoanalytiker (C. G. Jung), Dozent am C. G. Jung-Institut Stuttgart

September

Kontakt findet an der Grenze statt

Samstag, 17. September, ganztägig

AUSGEFALLEN

Eine der Chancen in der TS-Arbeit für die Zeit des Anrufes ist es Anrufer*innen eine alternative, konstruktive Beziehungserfahrung zu ermöglichen. Dabei ist das Wissen um die eigenen Grenzen die Grundlage. Um einen guten Kontakt zu gestalten, ist es wichtig mit sich selbst in Verbindung zu sein und die eigenen Bedürfnisse von denen der Anrufer*innen zu unterscheiden.

An diesem Tag möchte ich ihnen Informationen über Ergebnisse der Hirnforschung zum Thema Grenzen und Grenzverletzungen vermitteln und mit ihnen einen Raum gestalten, in dem sie sich zu diesem wichtigen Thema in einen lebendigen Austausch begeben können. Das Seminar findet vor dem Hintergrund des traumatherapeutischen Ansatzes von Peter Levine, Somatic Experiencing, statt.

Gabriele Mattheiss, Supervisorin

Vollversammlung

Dienstag, 20. September, 18-20 Uhr

Die Kardinaltugenden

II: Gerechtigkeit

Mittwoch, 28. September, 17-20 Uhr

Tapferkeit ist die dritte der Kardinaltugenden. Sie setzt Klugheit wie Gerechtigkeit voraus. Ohne Tapferkeit lässt sich die Wirklichkeit weder sehen, noch ertragen.

Clemens Zeller

Oktober

Herbsttagung I

WE 14.-16. Oktober

Maria Trost in Beuron

November

Herbsttagung II

WE 11.-13. November

Christkönigshaus in Stuttgart

Abgelehnt und doch da: Aggression

Montag, 21. November, 17-20 Uhr

AUSGEFALLEN

(genauer Inhalt steht noch aus)

Ralf Gaus, Supervisor

Dezember

Scham und Schuld

Donnerstag, 08. Dezember, 18-21 Uhr

Schuld- und Schamgefühle können sich sehr vielfältig äußern. Sie können sich als soziale Angst zeigen, aber auch als überstarker Aktionismus und Engagement. Schuld- und Schamgefühlen ist etwas gemeinsam, und doch drücken sie ein unterschiedliches Erleben aus. Menschen mit tief verankerten Schuld- und Schamgefühlen fordern uns heraus. Sie fordern von uns Geduld und Bereitschaft, ganz genau im Aller kleinsten hinzuhören. Wo gibt es Minibewegungen in ihrem Erleben? Wo ist eine kleine Tönung in ihrer Stimme etwas anders als sonst immer? Genau hier können wir als begleitende Personen ansetzen: Wahrnehmen und zurückspiegeln was wir nur dieses eine Mal, anders bei ihnen erleben, als sie es selber tun!

Friedgard Blob, Supervisorin

Die Kardinaltugenden

III: Tapferkeit

Mittwoch, 14. Dezember, 17-20 Uhr

AUSGEFALLEN

Sie ist die vierte der Tugenden, so bedarf sie des Wirklichkeitssinnes der Klugheit, der den Anderen im Blick haltenden Gerechtigkeit wie auch der der Wirklichkeit standhaltenden Tapferkeit. Sie bewahrt vor Hochmut und Gier. In ihr zeigt sich die Anerkennung der eigenen Kreatürlichkeit. Demut geht mit ihr Hand in Hand.

Clemens Zeller



Postfach 2547
72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177
Fax: 07071 - 151 644
E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de
www.ts-neckar-alb.de

Spendenkonto:
Kreissparkasse Tübingen
IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08
BIC SOLADES1TUB



Natürlich freuen wir uns immer über Menschen, die sich für ein ehrenamtliches Engagement und die Ausbildung bei der TelefonSeelsorge interessieren.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Telefon: 07071 - 915 177

E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de

0 8 0 0 / 1 1 1 0 1 1 1 • 0 8 0 0 / 1 1 1 0 2 2 2