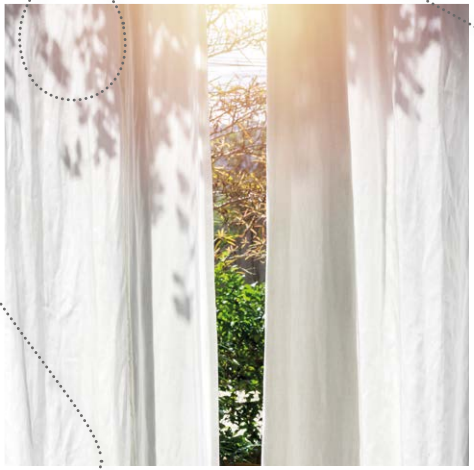


EINSAM KEIT

MAGAZIN MIT JAHRESBERICHT 2020

TelefonSeelsorge®
Hamm

INHALT

04 Menschliche Nähe

INTERVIEWS

08 „HOFFNUNGSVOLL“
Marc Herter,
Oberbürgermeister
der Stadt Hamm

12 „AUFMERKSAMKEIT“
Kerstin Goldbeck,
Superintendentin
Ev. Kirchenkreis Hamm

16 „MIT OFFENEN AUGEN“
Prof. Dr. Marcel Sieberer,
Chefarzt der Klinik
für Psychiatrie, Psycho-
therapie und Psychosomatik
am St. Marienhospital

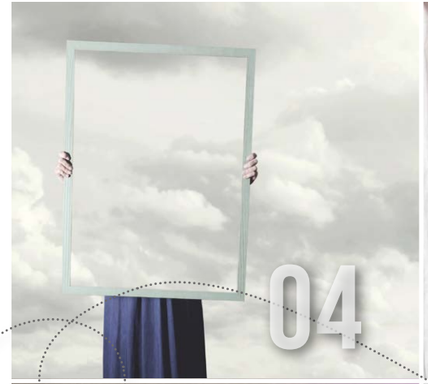
20 „FACETTENREICH“
Ehrenamtliche der
TelefonSeelsorge Hamm

RÜCKBLICK

30 JAHRESBERICHT 2020
TelefonSeelsorge Hamm

32 RÜCKBLICK auf 40 Jahre
TelefonSeelsorge Hamm

34 DANKsagungen



über 40 Jahre
...dem Leben zuhören

TelefonSeelsorge®
Hamm

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
TelefonSeelsorge® Hamm
Postfach 2544
59015 Hamm
Tel.: 02381- 28083
www.TS-Hamm.de

GRAFIK/LAYOUT
Prospektlabor, Sarah Libéral,
www.prospektlabor.de

AUTOREN/MITARBEITER
Petra Schimmel, Michael Grundhoff
Marc Herter, Kerstin Goldbeck,
Prof. Dr. Marcel Sieberer,
*Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen*

DRUCK/PRODUKTION
ConCept Repro Weidlich,
www.conceptrepro.de

FOTOS/ILLUSTRATIONEN
Cristina Conti (S.1,2,4,6,28,29,36) I
ferdness (S.3) I
fran_kie (S. 3,16,19,36) I
imacture (S. 1,21,22,25) I
Jonathan (S.1,3,26,27) I
tete_escape (S.1,3,8,10) I
whyframeshot (S. 2,13,14,36) I
SHOTPRIME STUDIO (S. 20) I
bakhtiarzein (S. 32,33) I
– alle AdobeStock.com

MENSCHLICHE **NÄHE**

TELEFONSEELSORGE UND DAS THEMA EINSAMKEIT

LIEBE LESER*INNEN,

Einsamkeit hat viele Gesichter. Sie hat sich mittlerweile mit sehr vielen Menschen verbunden und sie äußert sich auf vielfache Art und Weise.

In der TelefonSeelsorge werden wir in der Regel durch unsere Anrufenden nicht mit den gesundheitsfördernden, selbstgewählten Varianten der Einsamkeit konfrontiert, sondern mit den dunklen, schattenhaften Seiten eines mittlerweile die gesamte Gesellschaft durchziehenden Phänomens. Auf die Einsamkeit als Schatten unserer Gesellschaft wollen wir in diesem Themenheft unseren Fokus setzen.

Wir haben das Thema Einsamkeit nicht von ungefähr mit unserem Jahresbericht 2020 verbunden. Die durch Corona bedingten Abstandsnotwendigkeiten, die uns die Pandemie seit dem Frühjahr 2020 auferlegt hat, haben dieses Phänomen besonders deutlich in das Bewusstsein der Menschen gebracht.

Das Fehlen von Umarmungen und menschlicher Nähe, der nicht erlaubte Besuch bei Freunden und Verwandten, manchmal gar der Tod von geliebten Menschen in der oder durch die Pandemie, hat viele die Wichtigkeit des zwischenmenschlichen Kontakts schmerzlich fühlen lassen.

Nun ist für uns in der TelefonSeelsorge das Thema Einsamkeit nicht neu. Es begleitet uns hier in Hamm seit unserer Gründung vor 40 Jahren. Zuletzt haben wir das Thema im Fachteil unseres Jahresberichts 1999 ausführlich dargestellt.

AUFFÄLLIG IST IM ZEITVERGLEICH, DASS SICH IN UNSERER STATISTIK, DIE WIR ZU JEDEM GESPRÄCH ERHEBEN, EIN ENORMER ANSTIEG DES THEMAS EINSAMKEIT ZEIGT.

Es wird mittlerweile von den TelefonSeelsorger*innen etwa dreimal so häufig als Thema des Gesprächs erfasst. Der Prozentsatz der Ratsuchenden, die sich regelmäßig an uns wenden, ist ebenfalls gestiegen. Bei diesen Daueranrufenden bildet das Thema Einsamkeit nach unserer Einschätzung den roten Faden, der immer mitläuft.

Vielen dieser Ratsuchenden scheint gemeinsam zu sein, dass ihnen tiefere Beziehungen zu anderen Menschen fehlen. Sie hätten ihre Lebenssituation gerne anders (gehabt) und fühlen diese gleichzeitig nicht durch sich selbst veränderbar. Es fällt ihnen aber darüber hinaus auch schwer, diese Differenz zwischen Wunsch und Wirklichkeit mit dem eigenen Handeln und der eigenen Haltung in Verbindung zu bringen.

Für den renommierten Einsamkeitsforscher John Cacioppo ist Einsamkeit weder an die An- oder Abwesenheit von Menschen gebunden noch an die Anzahl von Menschen, die man kennt.

ER GEHT VIELMEHR DAVON AUS, DASS DEM MENSCHEN, DER SICH EINSAM FÜHLT, DAS GEFÜHL FEHLT, BEACHTET, ANERKANNT UND GEBRAUCHT ZU WERDEN.

So markiere das Erleben von Einsamkeit eher eine tiefe Unzufriedenheit mit den bestehenden Beziehungen. Für viele unserer Anrufenden trifft dies nach unserer Beobachtung zu. Hierbei spielen natürlich verschiedene Aspekte ihres „So-geworden-Seins" eine Rolle und oftmals besteht die (unbewusste) Bewältigungsstrategie mit dem Leid darin, die „Schuld" für die eigene Einsamkeit bei den anderen zu suchen.

In der Regel sagen die Ratsuchenden (beinahe schamhaft) am Telefon nicht von sich aus, dass sie einsam sind und sie benennen erst recht nicht das Thema Einsamkeit beim Einstieg ins Gespräch als ihr eigentliches Anliegen.

Hier scheint deutlich zu werden, dass Einsamkeit in der Gesellschaft (noch immer) als Makel angesehen wird und man von den Betroffenen erwartet, dass sie sich durch entsprechende

Willensanstrengungen aus ihrer Lage selbst befreien. Erst im Verlauf des Gesprächs schält sich für die TelefonSeelsorger*innen das Thema Einsamkeit aus dem Gesagten heraus.

Dabei zeigt sich die unerträgliche Einsamkeit mit vielen Gesichtern: Da ist das Klagen über eine nicht enden wollende Erschöpfung, die immer wiederkehrende Angst, das starke Gefühl (so) nicht mehr leben zu wollen, der redundante Bericht über eine bestimmte Erfahrung oder Lebenssituation, manchmal auch die aggressive Attacke auf die Beratenden („Sie wissen doch gar nicht Bescheid!"), das Sich-im-Kreis-Drehen, die nicht hinterfragbare Klage über die Unfähigkeit der anderen …

FÜR DIE TELEFONSEELSORGE IST ES IMMER WIEDER EINE HERAUSFORDERUNG – GEWISSERMASSEN MIT DEM DRITTEN OHR – DAS HERAUSZUHÖREN, WAS DIE TIEFERE NOT HINTER DEM VORDERGRÜNDIG GESAGTEN SEIN KÖNNTE.

Hierbei darf nicht aus dem Blick geraten, dass das Anliegen nicht identisch mit dem Thema sein muss! Es ist uns ein zentrales Anliegen in der Ausbildung für das Telefon, die verschiedenen Dimensionen menschlichen Leids in den Blick zu nehmen und zu erkennen, dass Hilfe nicht darin besteht, jemanden – mit guten Ratschlägen – aus seinem Leid befreien zu wollen, sondern vielmehr darin, zu unterscheiden, welche Art der Hilfe gerade benötigt wird. In den allermeisten Fällen ist das zunächst einmal das Anerkennen des Leids und die Bereitschaft, nicht auf Veränderung zu drängen. Selbstverständlich ist es manchmal auch wichtig – besonders bei heftiger Aggressivität, die uns entgegengebracht wird – Grenzen zu ziehen und gegebenenfalls auch ein Gespräch zu beenden.

Wenn es uns gelingt, zu einem Ratsuchenden wirklich in Beziehung zu kommen (gegenseitiges Zuhören und Sich-aufeinander-Beziehen), vollzieht sich im Hier und Jetzt bereits eine Verhaltensänderung – ein positiver Kontakt wird erprobt. Einsame Menschen profitieren nachweislich am meisten davon, soziale Fertigkeiten zu trainieren und negative Gedanken zu transformieren.

Auch wenn die TelefonSeelsorge mit ihrem Beratungsangebot für viele einsame Menschen ein „Strohhalm" oder eine „Brücke zu anderen" darstellt, muss es unser Ziel bleiben, die Menschen dazu zu ermutigen und dabei zu unterstützen, in Kontakt zu Menschen in ihrer Umgebung zu kommen.

Cacioppo und seine Kollegen an der Universität Chicago haben bilanziert, dass Einsamkeit schwerwiegende Folgen für Körper und Geist hat. Wenn man sich alleine fühle, steige das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung wie zum Beispiel Hoher Blutdruck und es könne sein, dass das Immunsystem wesentlich schwächer ist als bei anderen Menschen. Dies habe dann natürlich zur Folge, dass man schneller und vielleicht sogar heftiger erkranke.

LIEBEVOLLER UND VERTRAUENSVOLLER KONTAKT SOWIE DAS EINGEBUNDENSEIN IN EINE GEMEINSCHAFT TRAGEN SOMIT MASSGEBLICH ZUR GESUNDERHALTUNG VON UNS MENSCHEN BEI.

Eine unserer wichtigsten gesellschaftspolitischen Aufgaben besteht also darin, unsere Kräfte für die Entwicklung von tragender und nährender Gemeinschaft einzusetzen.

HOFFNUNGSVOLL

INTERVIEW MIT OBERBÜRGERMEISTER MARC HERTER

WO BEGEGNET IHNEN DAS THEMA EINSAMKEIT IN IHREM BERUFLICHEN KONTEXT?

Wenn ich in Altenheime gehe oder in Krankenhäuser zum Beispiel. Aber auch im Alltag, wenn ich Menschen erlebe, die scheu und zurückgezogen sind. Meine Erfahrung ist: Einsamkeit kommt häufig auf leisen Sohlen daher.

Kaum jemand möchte offen zugeben, dass er einsam ist und darunter leidet. In Gesprächen, die ich mit älteren oder alleinstehenden Bürgerinnen und Bürgern habe, scheint manches Mal Einsamkeit durch – in der Art, wie gesprochen wird oder auch durch Gesten.

WAS SIND IHRER MEINUNG NACH URSACHEN FÜR DIE ENTSTEHUNG VON EINSAMKEIT UND WAS BEGÜNSTIGT DIESE ENTWICKLUNG?

Zum Beispiel, wenn plötzlich alle Kinder aus dem Haus sind oder weit weg leben und immer seltener zu Besuch kommen. Ganz besonders schlimm ist es, wenn Menschen nach einem langen gemeinsamen Leben den geliebten Partner durch den Tod verloren haben.

Auch leben immer mehr Menschen als Singles und haben nach dem Berufsleben nur noch wenige soziale Kontakte, die sie pflegen. Meine Überzeugung ist: Wir Menschen sind für ein isolier-

tes Leben auf uns allein gestellt einfach nicht gemacht.

Wir brauchen das Miteinander. Fehlt der Bezug zu unseren Mitmenschen dauerhaft, können wir darüber sogar ernsthaft krank werden. Menschen werden depressiv, verlieren vielleicht sogar den Lebensmut. Da dürfen wir nicht zusehen.

Deshalb bin ich froh, dass sich viele Ehrenamtliche in der TelefonSeelsorge engagieren. Sie sind die zentrale Anlaufstelle und nicht selten der letzte Anker, den einsame Menschen in ihrem größten Kummer finden.

SEHEN SIE AUCH EINEN POSITIVEN ASPEKT, DEN EINSAMKEIT HABEN KANN?

Zumindest liegt das für mich im Bereich des Vorstellbaren, wenngleich ich persönlich bislang Einsamkeitserfahrungen noch nicht gemacht habe.

Zum Beispiel haben sich zu allen Zeiten Menschen von der Gesellschaft losgesagt, um in sich zu gehen und zu meditieren. In der Tat ist die vollkommene Hingabe an eine Sache oder einen Glauben leichter möglich, wenn man nicht durch andere Einflüsse abgelenkt ist.

Wir alle wissen doch, wie es ist, wenn wir mal Zeit hatten, ein Buch ungestört zu lesen, das uns ganz gefangen genommen hat. Nichts ist vergleichbar mit dieser Erfahrung totaler Kontemplation.

Etwas ganz anderes aber ist es, wenn es nicht selbstbestimmt passiert, wenn das Schicksal oder die Lebensumstände einen Menschen in die totale Isolation geführt haben.

„Meine Erfahrung ist: Einsamkeit kommt häufig auf leisen Sohlen daher.“

TEILEN SIE MIT UNS EINE EIGENE (PERSÖNLICHE) EINSAMKEITSERFAHRUNG?

Da muss ich passen. In meinem Leben gab es immer schon und gibt es bis heute viele Menschen und auch gute, freundschaftliche Kontakte – in meiner Herkunftsfamilie, mit meinem Mann, mit Freunden und Bekannten. Ich bin mir bewusst, wie sehr dies mein Leben bereichert. Es ist ein großes Glück.

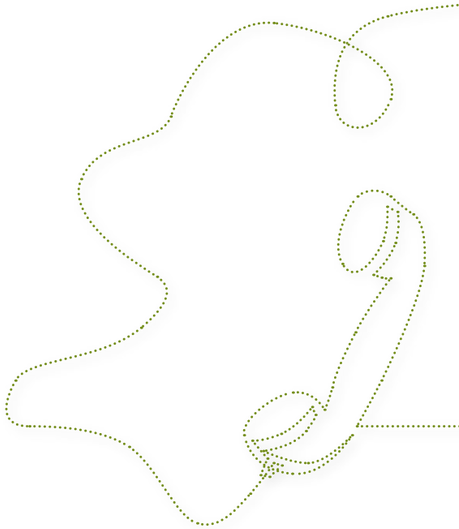
WELCHEN BEITRAG KANN AUS IHRER SICHT JEDER MENSCH LEISTEN, UM EINSAMKEIT ZU REDUZIEREN?

Sich überwinden und wieder unter Menschen zu gehen! Auch, wenn dies aus der subjektiven Perspektive eine noch so große, schier unüberwindbare Schranke darstellen mag. Zum Glück gibt es in Hamm viele Bürgerinnen und Bürger, die sich sozial engagieren. Es gibt auch viele Organisationen, die Menschen gerne in ihrer Mitte aufnehmen – zum Beispiel bei der Diakonie und der Arbeiterwohlfahrt mit Projekten zur Teilhabe älterer Menschen. Hier kann jeder wieder Anschluss finden. Besonders gut geht das, wenn man eigene Interessen hat und sich Gleichgesinnte sucht.

WAS IST IHNEN NOCH WICHTIG, ZUM THEMA EINSAMKEIT ZU SAGEN?

Einsame Menschen möchte ich ermutigen: Mögen sie die Hoffnung niemals aufgeben, dass es auch für sie ein neues Miteinander geben kann und wird. Es gibt viel mehr verständige Menschen in unserer Stadt, als sich vereinsamte, zurückgezogen lebende Menschen in der Regel vorstellen können.

Es bedarf auch des eigenen Antriebs, der eigenen Willenskraft, um die Qual der Einsamkeit zu überwinden. Und wir alle müssen lernen, Hilfe und Zuwendung anzunehmen und mit wachem Blick immer wieder neu auf die Menschen zuzugehen, die einem im Leben begegnen. Niemand muss und niemand sollte für immer einsam bleiben!



AUFMERKSAMKEIT

INTERVIEW MIT KERSTIN GOLDBECK, SUPERINTENDENTIN EV. KIRCHENKREIS HAMM

WO BEGEGNET IHNEN DAS THEMA EINSAMKEIT IN IHREM BERUFLICHEN KONTEXT?

In den Jahren, in denen ich noch Gemeindepfarrerin war, sind mir viele einsame Menschen begegnet. Nicht selten war ich bei meinem Besuch zum Geburtstag der einzige Gast.

Als Seelsorgerin habe ich Einsamkeit vielfach bei alten und ganz besonders bei Menschen in Trauer erlebt: Wenn man Jahre und Jahrzehnte geteilt hat, ist man ohne den oder die andere ja erst einmal völlig verlassen und verloren; es fehlt das Gegenüber und das alltägliche Miteinander. Das Gefühl der Vereinsamung ist dann fast unerträglich.

Als Superintendentin bin ich ja nicht mehr so unmittelbar in Kontakt mit Gemeindegliedern, sondern begleite die Gemeinden und Fachbereiche unseres Kirchenkreises in ihrem Dienst. Hier begegnet mir häufiger eine andere Form von Einsamkeit: Menschen erleben sich als einsam, wenn sie das Gefühl haben, nicht wirklich gehört, wahrgenommen und verstanden zu werden.

An dieser Stelle wird deutlich, dass Einsamkeit gar nichts mit Alleinsein zu tun hat.

„Am einsamsten kann man inmitten vieler Menschen sein, das ist meine Erfahrung.“

WAS SIND IHRER MEINUNG NACH URSACHEN FÜR DIE ENTSTEHUNG VON EINSAMKEIT UND WAS BEGÜNSTIGT DIESE ENTWICKLUNG?

Das ist eine komplexe Frage! Ich greife nur einen Aspekt heraus. Wir leben in einer extrem mobilen Gesellschaft. Menschen leben schon lange nicht mehr über Generationen an einem Ort. Das bedeutet besonders für die Alten häufig, dass die Familie über das Land verstreut ist und man sich nur selten begegnet. Dass Menschen in ihrer Familie alt werden, im Kontakt mit den nachfolgenden Generationen, das ist selten geworden. Vielfach ist die Erfahrung ja eher, dass alle wegziehen oder – je älter man wird – auch wegsterben.

Corona hat solche Einsamkeitserfahrungen dramatisch verschärft. Wir brauchen Kontaktflächen im Alltag, um dem zu begegnen und Projekte, die das Miteinander der Generationen wieder neu beleben!

SEHEN SIE AUCH EINEN POSITIVEN ASPEKT, DEN EINSAMKEIT HABEN KANN?

Ja, aber der ist nicht ohne Risiko. Einsamkeit wirft uns ja auf uns selbst zurück. Sie führt uns in den Kontakt mit uns selbst, mit den eigenen Bedürfnissen, auch mit der eigenen Traurigkeit. Im besten Fall führt das dazu, dass ich mich selber besser kennenlerne und beginne, für mich zu sorgen und zu tun, was mir gut tut und was ich nötig habe.

Im schlimmsten Fall führt Einsamkeit in den Versuch, das unerträgliche Gefühl zu betäuben, und damit womöglich in die Sucht.

TEILEN SIE MIT UNS EINE EIGENE (PERSÖNLICHE) EINSAMKEITSERFAHRUNG?

Mein eigenes Erleben von Einsamkeit hat gar nicht so sehr mit Alleinsein zu tun, denn das mag ich gerne und brauche und suche immer wieder auch Zeit für mich und mit mir allein.

Ohne eine konkrete Situation vor Augen zu haben, verbinde ich das Gefühl von Einsamkeit vor allem mit Situationen, in denen ich dachte: „Du gehörst hier nicht dazu!“ Das kann ganz verschiedene Facetten haben: Alle sind hier guter Laune, nur mir ist das Herz schwer. Oder: Die anderen eint etwas, was mich nicht einschließt. Das mag gar nicht stimmen, aber entscheidend ist ja, dass es sich so anfühlt. Am einsamsten kann man inmitten vieler Menschen sein, das ist meine Erfahrung.

WELCHEN BEITRAG KANN AUS IHRER SICHT JEDER MENSCH LEISTEN, UM EINSAMKEIT ZU REDUZIEREN?

Ach, die Welt wäre ein besserer Ort, wenn wir uns gegenseitig ein bisschen mehr Aufmerksamkeit gönnen würden! Jedem Menschen tut es doch gut, wenn nach ihm gefragt wird. „Wie geht es dir heute? Du siehst müde aus!“ Wenn jemand uns so begegnet, dann schwindet das Gefühl der Einsamkeit.

Ich wünsche mir eine Welt, in der wir aufeinander achten. Es braucht gar nicht viel: nur etwas ehrliches Interesse und die Bereitschaft zum Zuhören.

WAS IST IHNEN NOCH WICHTIG, ZUM THEMA EINSAMKEIT ZU SAGEN?

Ich bin dankbar, dass es Orte gibt, an denen Menschen in ihrer Einsamkeit willkommen sind. Offene Kirchen, die einladen zur Begegnung mit Gott. Oder die TelefonSeelsorge, in der Menschen anderen Menschen einfach Gehör schenken. Was für ein Segen!

MIT **OFFENEN** AUGEN

INTERVIEW MIT PROF. DR. MARCEL SIEBERER, CHEFARZT AM ST. MARIENHOSPITAL

WO BEGEGNET IHNEN DAS THEMA EINSAMKEIT IN IHREM BERUFLICHEN KONTEXT?

Das Bedürfnis nach sozialen Kontakten kann als ein menschliches Grundbedürfnis verstanden werden. Bleibt dieses Grundbedürfnis längere Zeit unbefriedigt, fühlt sich das für die meisten Menschen als Einsamkeit, manchmal sogar existenziell bedrohlich an. Viele der Menschen, die zu uns in die Klinik kommen und unsere Hilfe in Anspruch nehmen, haben mit dem Thema Einsamkeit bereits eigene Erfahrungen gemacht. Einsamkeit ist zwar keine Krankheit, kann aber ein Risikofaktor für Erkrankungen sein. Psychische Erkrankungen können einem Menschen gleichzeitig die Fähigkeit nehmen, enge Beziehungen zu anderen aufzubauen und zu pflegen. Einsamkeit kann also als Ursache und Folge einer psychischen Erkrankung betrachtet werden. Dabei beeinflussen sich Einsamkeit und psychische Erkrankungen wechselseitig und ein Teufelskreis kann entstehen.

WAS SIND IHRER MEINUNG NACH URSACHEN FÜR DIE ENTSTEHUNG VON EINSAMKEIT UND WAS BEGÜNSTIGT DIESE ENTWICKLUNG?

In diesem Zusammenhang wird häufig auf die Zunahme der Nutzung sozia-

ler Medien verwiesen. Die Studienlage dazu lässt bislang noch keine abschließenden Schlüsse zu. Die Nutzung sozialer Medien sollte also weiterhin kritisch diskutiert werden. Gleichzeitig gibt es aber auch viele Menschen, die sehr von diesen Kontaktmöglichkeiten profitieren – das erleben wir gerade sicherlich alle im Rahmen der Corona-Pandemie. So bieten Messenger und soziale Netzwerke eine Möglichkeit, Einsamkeit abzumildern, da sie zeitlich und räumlich flexible Kommunikation ermöglichen.

Allgemein scheint es eine Art gesellschaftliche Erwartung zu geben, dass wir möglichst viele soziale Kontakte haben sollten. Vielleicht ist es gerade dieser Anspruch, der dazu führt, dass sich immer mehr Menschen tatsächlich einsam fühlen und immer weniger Menschen auch eine „Fähigkeit zur Einsamkeit" haben.

SEHEN SIE AUCH EINEN POSITIVEN ASPEKT, DEN EINSAMKEIT HABEN KANN?

Hier sollte zwischen den Begriffen Alleinsein und Einsamsein unterschieden werden. Ein Mensch kann allein sein, ohne sich einsam zu fühlen, genauso kann ein Mensch aber auch in Gesellschaft sein und an seinem Einsamkeitserleben verzweifeln. Im Alleinsein kann man immer wieder zu sich selbst finden, sich wieder mehr auf eigene Ansprüche besinnen, und sich nicht so sehr an den Kriterien anderer orientieren. Einsamkeit, im besten Sinne, kann die eigenen Sinne schärfen und uns innerlich zur Ruhe kommen lassen.

TEILEN SIE MIT UNS EINE PERSÖNLICHE EINSAMKEITSERFAHRUNG?

Ich verbringe tatsächlich gerne auch Zeit allein und kann solche Gelegenheiten, zur Ruhe zu kommen, immer wieder als Kraftquelle nutzen. Ich kann glücklicherweise sagen, dass ich mich an keine längere Zeit in meinem Leben erinnere, zu der ich mich wirklich einsam gefühlt habe.

Dazu fällt mir aber folgende Begebenheit ein: Vor einigen Jahren haben wir am Abend des 24. Dezembers eine ältere Nachbarin zu uns eingeladen – ihre eigene Familie war verreist. Diese Nachbarin hätte den Abend sonst allein verbracht. Ich weiß nicht, ob sie sich dabei einsam gefühlt hätte, aber ich weiß, dass wir den gemeinsamen Abend alle sehr genossen haben.

WELCHEN BEITRAG KANN AUS IHRER SICHT JEDER MENSCH LEISTEN, UM EINSAMKEIT ZU REDUZIEREN?

Wichtig ist, mit offenen Augen durch das eigene Umfeld zu gehen. Sowohl, wenn man sich selbst einsam fühlt, als auch, wenn man den Eindruck hat, dass ein Mitmensch einsam sein könnte. Den meisten Menschen ist die Möglichkeit gegeben dann aktiv auf das Gegenüber zuzugehen. Andere Möglichkeiten stellen die Aufnahme einer ehrenamtlichen Tätigkeit, Engagement in der Gemeinde oder das Beitreten im örtlichen Sport- oder Musikverein dar.

Wenn das Einsamkeitserleben zu einem dauerhaften Zustand wird und Betroffene sich nicht mehr selbst helfen können, gibt es verschiedene professionelle Angebote, die in Anspruch genommen werden können: Ein Training zur Stärkung des Selbstwertes, ein gezieltes Training sozialer Fertigkeiten oder die Veränderung von negativen Denkweisen, die das Thema Einsamkeit betreffen. Auch im Rahmen einer Psychotherapie können Betroffene Hilfe bekommen, einen anderen Umgang mit der Einsamkeit zu finden.

WAS IST IHNEN NOCH WICHTIG, ZUM THEMA EINSAMKEIT ZU SAGEN?

Wir haben das große Glück, dass es für Betroffene eine Vielzahl von Einrichtungen als erste Anlaufstelle gibt. Niemand sollte sich mit ungewollter Einsamkeit abfinden, jede/r kann aktiv etwas gegen ihr/sein Einsamkeitserleben unternehmen. Einsamkeit zeigt sich in einigen Studien als Risikofaktor für verschiedene Erkrankungen, wie Alkoholismus, Depression oder Demenz.

Wir sollten also auch in diesem Bereich ebenso wie in anderen Bereichen der Gesundheitsvorsorge aktiv werden. Großbritannien hat vor knapp drei Jahren sogar ein eigenes Ministeramt für Einsamkeit geschaffen. Ein vielleicht etwas weitreichender politischer Schritt, aber dem Phänomen Einsamkeit dürfte auch hierzulande doch etwas mehr öffentliche Aufmerksamkeit geschenkt und darüber geredet werden. Denn auch dadurch kann Betroffenen geholfen werden, sich von ihrer Scham und dem Gefühl, selbst schuld zu sein, zu befreien. Vorurteile und Stigmatisierung könnten so reduziert und das Gefühl der Dazugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen wieder gestärkt werden.

„Wichtig ist, mit offenen Augen durch das eigene Umfeld zu gehen."

FACETTENREICH

EIN GESPRÄCH UNTER EHRENAMTLICHEN DER TELEFONSEELSORGE HAMM

Das Thema Einsamkeit ist ein Dauerbrenner bei TelefonSeelsorge. Durch Corona rückt sie in den Fokus. Dabei wird klar: Einsamkeit kann jede und jeden betreffen, auch die Ehrenamtlichen selbst. Auch sie erleben, dass die Kontakte zur Familie, zu ihnen nahestehenden Menschen schwierig werden oder wegfallen. Wie also umgehen mit dem Thema – für sich selbst und am Telefon? Ein Gespräch unter Ehrenamtlichen.

Erika S., Mareike T., Heinz L. und Ulla N. treffen sich per Zoom zu diesem Gespräch. Ulla N. hat das Gespräch moderiert (die Namen wurden geändert).

ULLA N.: ZU BEGINN MEINER ARBEIT AM TELEFON WAR MIR NICHT KLAR, WIE SEHR DAS THEMA DIE MENSCHEN AM TELEFON UMTREIBT. VON DAHER FINDE ICH DIE FRAGE WIRKLICH SPANNEND UND WICHTIG: WIE GEHEN WIR DAMIT UM?

Erika S.: Ja, das ist eine Situation, in der man ganz schnell in Versuchung gerät, das Thema auflösen zu wollen, in der man nach Alternativen für die Anrufenden sucht. Man ist versucht, das Thema wegzudrücken. Die Frage ist aber doch: muss ich sie überhaupt wegdrücken? Wodurch entsteht sie, was macht sie mit mir, woher kommt es, dass wir Einsamkeit sofort als ne-

„Für mich ist an der Stelle wichtig, dass die Anrufenden uns ja auch wieder anrufen können.“

gativ sehen? Sie könnte ja vielleicht auch etwas Positives sein – und vielleicht muss man sie einfach aushalten, weil sie zu jedem Leben in irgendeiner Situation auch dazugehört. Man muss sich ihr stellen. Ich merke aber, dass es einer aktiven Haltung meinerseits bedarf, um dem Impuls zu widerstehen, sie so schnell wie möglich aufzulösen.

Mareike T.: Am Anfang meiner Tätigkeit war ich überwältigt von der Menge an Menschen, die anrufen, weil sie einsam sind. Einsamkeit ist bei vielen Gesprächen der Auslöser, warum sie anrufen, manchmal wird es aber auch erst im Verlauf des Gesprächs zum Thema.

Und auch ich hatte am Anfang das Bedürfnis, schnell Lösungen anzubieten. Aber dann habe ich erlebt, dass es diese Lösungen für viele Menschen einfach nicht gibt, weil sie eben sozial isoliert sind. Ich habe dann begriffen, dass es wichtiger sein kann, die Einsamkeit anzuerkennen und sie mit dem Gegenüber zusammen auszuhalten, sie zu teilen. Denn diese Menschen sind manchmal schon seit Jahren isoliert, sie kennen die Lösungsvorschläge, die ich bestenfalls machen kann, schon längst. Das Gespräch bietet dann zwar keine Lösung, wird aber als entlastend wahrgenommen.

Heinz L.: Mich hat es nicht wirklich gewundert, dass das Thema Einsamkeit so häufig vorkommt. Denn in einer Partnerschaft oder mit einem guten sozialen Umfeld bespricht man ja in der Regel seine Probleme. Das heißt, TelefonSeelsorge ist auch ein Notnagel, wenn das nicht zur Verfügung steht.

Was gar nicht heißen muss, dass die Anrufenden immer allein sind. Auch sich allein zu fühlen ist ein Zustand, den man schwer aushalten kann. Ich gehe davon aus, dass die Menschen, die bei uns anrufen, ihr Problem kennen, vielleicht schon Wochen mit sich herumtragen, nächtelang darüber gegrübelt haben und mögliche Lösungen durchgespielt haben. Da mit Ratschlägen zu kommen, würde ich als vermessen ansehen.

Wie jedes schwerwiegende Problem, etwa eine unheilbare Krankheit, kann ich die Einsamkeit meines Gegenübers nicht beheben. Was ich anbieten kann für die Dauer des Telefonats, ist da zu sein, ein offenes Ohr zu haben und ein Gespräch auf Augenhöhe zu führen. Manchmal geht es ja schlicht darum, durch die Nacht zu kommen. Und das mit all den Gefühlen, die zu Einsamkeit dazu gehören: Hilflosigkeit, nicht mehr weiter zu wissen, sich verraten zu fühlen, all das führt ja zu Einsamkeit oder zum Gefühl von Einsamkeit. Und was ich geben kann: die Zeit, in der ich zuhöre und zu verstehen versuche.

ULLA N.: BEIM ZUHÖREN IST MIR EIN ASPEKT BEWUSST GEWORDEN, NÄMLICH DER UNTERSCHIED ZU ANDEREN PROBLEMLAGEN; WIR SIND BEI DER EINSAMKEIT IM GESPRÄCH IN GEWISSER WEISE DIE LÖSUNG, ABER NUR EINE TEMPORÄRE: IM GESPRÄCH MIT UNS IST DIE EINSAMKEIT AUFGEHOBEN, MIT DEM ENDE DES GESPRÄCHS IST AUCH DIE LÖSUNG WEG. GIBT DAS DEM THEMA NOCH MAL EINE ANDERE KOMPONENTE?

Erika S.: Das ist richtig, und zugleich gibt es auch noch die Anrufenden, die sich die eigene Einsamkeit gar nicht eingestehen können, die das Thema von sich aus nie benennen würden. Das finde ich eine besondere Herausforderung.

Heinz L.: Es ist richtig, es gilt aber für alle Probleme: auch die Arbeitslosigkeit, die Beziehungskrise, die psychische Krankheit sind ja nicht weg, wenn wir den Hörer auflegen. Im Grunde können wir immer nur Anregungen geben, wirklich lösen können wir doch keines der Probleme der Anrufenden – jedenfalls empfinde ich das so.

Erika S.: Für mich ist an der Stelle wichtig, dass die Anrufenden uns ja auch wieder anrufen können. Wenn ich mit Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen hätte, wäre das ein wichtiges Gefühl von Sicherheit: dass ich diese Nummer immer wieder wählen kann.

Mareike T.: Das wollte ich auch gerade sagen: Es sind ja etliche Wiederholungsanrufer unter den Einsamen. Und gar nicht so wenige von ihnen sagen auch, jetzt geht es erst mal wieder. Das heißt, dass wir ihnen etwas geben können, auch wenn wir „nur“ zuhören, ohne konkrete Lösungen. Dafür bin ich dankbar und immer wieder dadurch berührt. Mir fällt dazu auch der Satz

einer wiederholten Anruferin ein. Sie sagte mal zu mir: „Mit dem Alleinsein bin ich immer gut zurechtgekommen, aber die Einsamkeit macht mich fertig." Alleinsein kann ja auch gut sein, ein Sich-Zurückziehen vor zu vielen sozialen Kontakten, etwas, das man freiwillig wählt, um „seine Ruhe zu haben" – Einsamkeit ist dagegen oft etwas Unausweichliches, so etwas wie Schicksal.

Und es gibt ja auch das Phänomen, dass Menschen trotz vorhandenem sozialen Umfeld einsam sind, weil sie mit den Nahestehenden ein Problem nicht ansprechen wollen oder können. Einsamkeit hat einfach unglaublich viele Facetten. Und wenn die Anrufer am Ende sagen: „Für den Moment haben Sie mir geholfen, und ich kann ja wieder anrufen", dann ist das für sie unglaublich wichtig.

Heinz L.: So ist es: es gibt eine Million Möglichkeiten einsam zu sein – eben auch innerhalb der eigenen Familie. Und manchmal ist es einfacher, das in der Anonymität eines Telefonats anzusprechen, als es dem eigenen Partner gegenüber zu formulieren. Wenn die Anrufer ihre Einsamkeit überhaupt erkennen.

Wie Erika sagte, gibt es viele, die das nie als ihr eigentliches Problem sehen würden. Oft wird am Anfang ein Thema benannt, über das wir reden, und erst nach und nach kommen wir zu dem, um was es wirklich geht: Einsamkeit.

ULLA N.: HAT DIESES ZÖGERN, DIE EINSAMKEIT ZU BENENNEN, AUCH ETWAS MIT SCHAM ZU TUN? IST EINSAMKEIT EIN MAKEL, SOZIALE ZUGEHÖRIGKEIT EIN ERFOLGS-KRITERIUM IN UNSERER GESELLSCHAFT? WIR HABEN DARÜBER GEREDET, DASS MENSCHEN INNERHALB IHRES SOZIALEN NETZWERKS EINSAM SEIN KÖNNEN – EINSAMKEIT ALS SYMBOL FÜR GESELLSCHAFTLICHEN MISSERFOLG SCHEINT MIR EINE WEITERE FACETTE ZU SEIN. UND NIMMT EINSAMKEIT IN DER PANDEMIE DANN TATSÄCHLICH ZU, WIE ES DIE STATISTIKEN VON TELEFONSEELSORGE VERMUTEN LASSEN?

Heinz L.: Eigentlich glaube ich nicht, dass mehr Menschen unter Einsamkeit leiden. Höchstens, dass sie es häufiger benennen. Wer ein gutes soziales Umfeld hat, wird auch in der Pandemie nicht vereinsamen, auch wenn die Kontaktmöglichkeiten eingeschränkt sind. Für die schon vorher Einsamen wird die Einsamkeit aber nochmal bewusster, weil viele Alltagskontakte wegfallen, die über das Gefühl der Einsamkeit vielleicht ein Stück weit hinwegtäuschen konnten.

Mareike T.: Wir sollten alle die nicht vergessen, die zum Beispiel mit einer Suchtproblematik durch die Pandemie von ihren Hilfesystemen abgeschnitten wurden. Diese Menschen leiden massiv, bis hin zu Rückfällen in die Sucht, weil der Halt durch die Gruppen, in denen sie sich aufgehoben fühlten, ganz oder teilweise wegfällt. Und diese Menschen benennen am Telefon durchaus auch das Thema Einsamkeit.

Erika S.: Ich finde den Aspekt des Nichtdazugehörens oder Sich-Ausgeschlossen-Fühlens sehr wichtig. Denn das ist oft die Hintergrundgeschichte, warum man sich einsam fühlt. Ich weiß gar nicht, ob das Bedürfnis, unbedingt irgendwo dazugehören zu müssen, stärker geworden ist, aber ich nehme wahr, dass es die Menschen enorm unter Druck setzen kann.

Und es löst Wut aus, wenn es nicht gelingt, eine enorme und gleichzeitig unspezifische Wut, die sich eigentlich gegen alle anderen Menschen richtet: die Wut, übrig zu bleiben, nicht mitgenommen zu werden. Und gleichzeitig nehme ich auch wahr, dass Menschen, die über Einsamkeit klagen, diese manchmal aufrechterhalten. Wahrscheinlich, weil es ziemlich viel Mut erfordert, sie überwinden zu wollen: ich muss dann ja auf andere zugehen, mich öffnen, mich auf sie einlassen.

Die Bezogenheit auf mich selbst kann mich ja auch schützen, mir Sicherheit geben. Da wieder rauszugehen, stelle ich mir schwer vor. Ich kenne auch in meinem Leben Situationen, in denen ich mich in mich selbst vergraben habe und gar nicht in den Austausch mit anderen gehen wollte.

ULLA N.: KÖNNTE DAS AUCH HEISSEN, DASS WIR ALS TELEFON-SEELSORGE ES MANCHEN EINSAMEN ERLEICHTERN, IN IHRER EINSAMKEIT

„Einsamkeit hat einfach unglaublich viele Facetten."

„Einsamkeit ist, glaube ich, wirklich ein Thema, das uns alle irgendwann betrifft.“

ZU BLEIBEN? WEIL SIE MIT UNS IMMER WIEDER IN EINEN „UNVERBINDLICHEN“ KONTAKT KOMMEN KÖNNEN, DER ES IHNEN ERSPART, DIE MÖGLICHEN NEGATIVEN FOLGEN VON SOZIALKONTAKTEN AUSZUHALTEN, WIE KONFLIKTE, ZURÜCKWEISUNGEN, KRÄNKUNGEN?

Heinz L.: Es geht dabei um Angst. Denn sich zu öffnen, sich mit seinen Schwächen zu offenbaren, ist ja für viele angstbesetzt. Und in der Tat dürften sie bei TelefonSeelsorge eher positive Zuwendung finden, wir provozieren ja keine Konflikte.

Dass die Angst, sich zu zeigen, einsam macht, erlebe ich auch in Gesprächen, wenn jemand seinem Partner nicht von seinen negativen Gefühlen berichten kann, aus Angst, das eigene Bild zu beeinträchtigen – und diese Sprachlosigkeit macht dann eben auch einsam.

Mareike T.: Oft ist das Motiv aber auch das Gefühl, den Partner, die Familie, die Freundin mit den eigenen Problemen nicht belasten zu wollen. Das höre ich am Telefon ebenfalls häufiger. Und obwohl das sicher oft gar nicht nötig wäre, ist es ein starkes Hemmnis, sich zu öffnen – und führt dann eben auch wieder zu einer inneren Einsamkeit.

ULLA N.: DAS GEFÜHL, DIE EIGENE PROBLEMATIK DEM UMFELD NICHT ZUMUTEN ZU WOLLEN ODER ZU KÖNNEN, KANN JA AUCH BERECHTIGT SEIN. DIE BESTE FREUNDIN REAGIERT WAHRSCHEINLICH NACH DER HÄUFIGER WIEDERHOLTEN PROBLEMATIK IRGENDWANN GENERVT – AM TELEFON GEHÖRT ES ZU UNSERER ARBEIT UND WIR SIND AUCH NICHT SO PERSÖNLICH BETROFFEN WIE BEI UNS NAHESTEHENDEN.

Erika S.: Ich bin sicher, dass das Gefühl, sich mit einer ernsthaften Krise im eigenen Umfeld nicht zeigen zu können, tatsächlich eine Berechtigung hat: hört man mir zu, kritisiert man mich, wehrt man mein Problem ab? – Das alles können Gründe sein, sich dort nicht zu öffnen. Und genau wie Mareike sagt: tut man es dann aus diesen Gründen nicht, landet man wieder beim Thema Einsamkeit.

Was mir gerade noch mal klar wird: wie oft uns Einsamkeit begegnet, nicht nur am Telefon, auch im Berufs- und Privatleben. Einsamkeit ist, glaube ich, wirklich ein Thema, das uns alle irgendwann betrifft. Und ich kenne nur wenige Menschen, die sich bewusst für ein einsames Leben entscheiden.

ULLA N.: DAS IST AUCH NOCH MAL EIN SPANNENDER ASPEKT: ES GIBT JA AUCH DIE ENTSCHEIDUNG FÜR EIN EINSAMES LEBEN, FÜR EIN EREMITENDASEIN, IN DER REGEL ALS EIN SPIRITUELLER WEG. WIR

Gem-einsam

ES WÄRE SCHWER OHNE EUCH,
MEINE FREUNDE.
WEM SOLLTE ICH ERZÄHLEN
VON MEINER ANGST?
MIT WEM DIE FREUDE TEILEN?
WEM SOLLTE ICH BLUMEN
MITBRINGEN AUS DEM GARTEN
ODER STACHELBEEREN, WENN
DIE ERNTE ÜBERREICH WAR?

ES WÄRE SCHWER OHNE EUCH,
MEINE FREUNDE.
MIT WEM SOLLTE ICH
SITZEN AM ABEND
UND ÜBER DEN TAG REDEN?
MIT WEM DAS WICHTIGE
VOM UNWICHTIGEN TRENNEN?
WER WÜRDE MICH TRÖSTEN?

Claudia Peters

DAGEGEN SEHEN EINSAMKEIT SCHON ÜBERWIEGEND DEFIZITÄR, DASS SIE AUCH BEWUSST GEWÄHLT SEIN KÖNNTE, KOMMT NUR AM RAND VOR. KÖNNTE EINSAMKEIT ALSO AUCH SO ETWAS WIE EINE RESSOURCE SEIN? AUF DIE SICH AM TELEFON SOGAR EINGEHEN LIESSE?

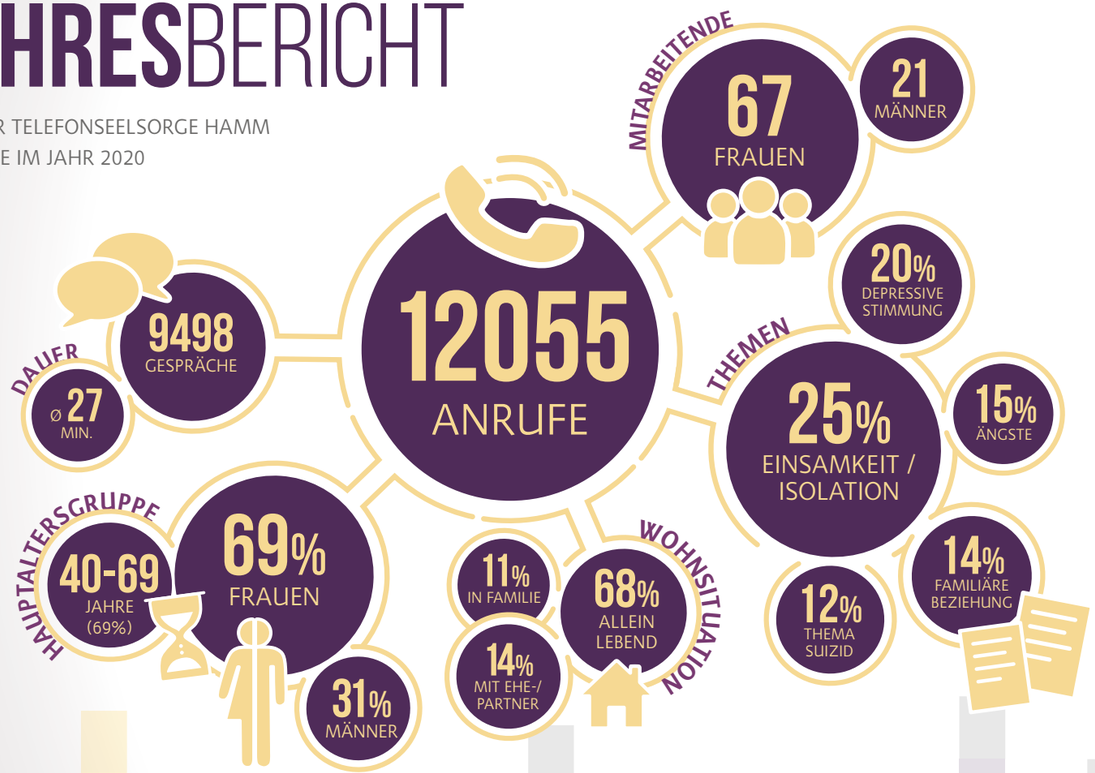
Heinz L.: Also für mich sehe ich das eher nicht. Ich nehme die Menschen als soziale Wesen wahr. Jeder ist auf andere Menschen angewiesen. Das müssen ja nicht viele sein, aber Menschen im Umfeld zu haben, zu denen wir in einer vertrauensvollen Beziehung stehen, erscheint mir als unverzichtbar. Einsamkeit als Ressource wäre nicht mein Weg und bleibt mir zu abstrakt.

Mareike T.: Einsamkeit als Ressource finde ich auch schwierig. Ich denke, der Unterschied zwischen unseren Anrufern und Menschen, die eremitisch leben, liegt in der Entscheidungsfreiheit: wer sich freiwillig für diesen Weg entscheidet, dürfte das wohlüberlegt getan haben und ist dann hoffentlich damit im Reinen. Unsere Anrufenden sind aber unfreiwillig einsam – und das in etwas Positives umzudeuten, empfinde ich als schwierig.

Ulla N.: Ich glaube, das ist ein guter Schlusspunkt. Einsamkeit, das ist mir im Gespräch noch einmal sehr deutlich geworden, ist ein wirklich existenzielles menschliches Befinden. Wir haben einige, aber wahrscheinlich keineswegs alle seine Facetten betrachtet. Kein Wunder, dass es am Notruf-Telefon so viel Raum einnimmt. Danke für diese gemeinsame Sicht auf das Thema.

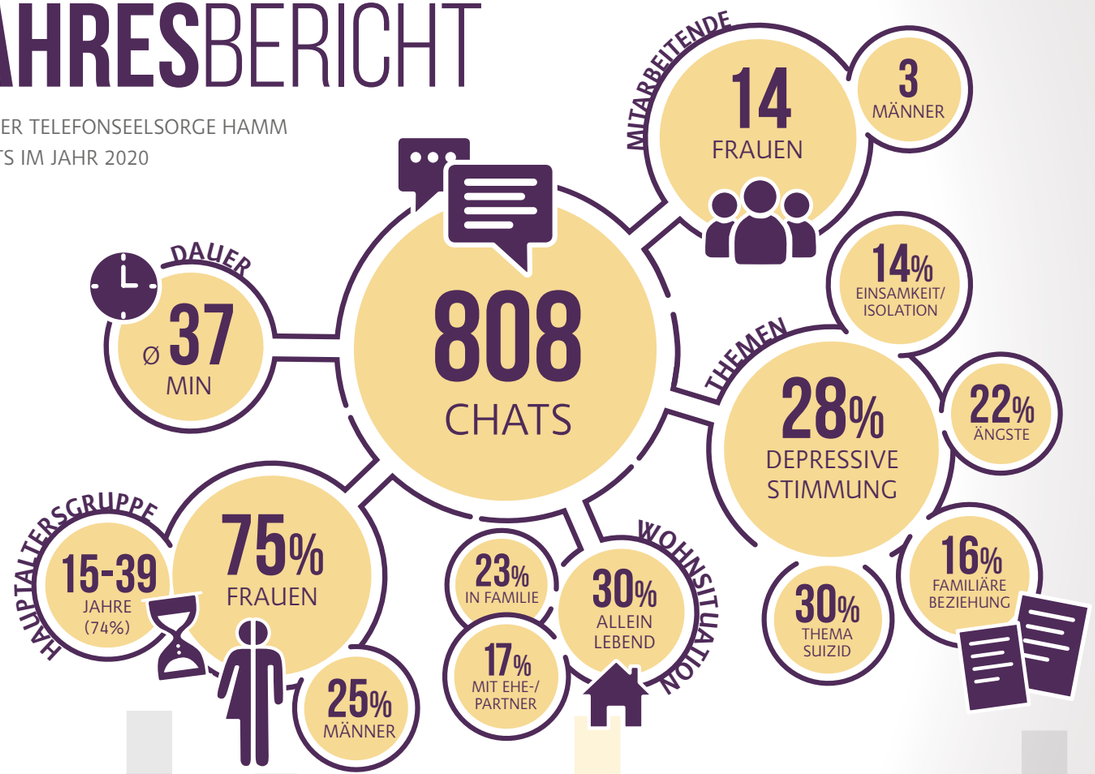
JAHRESBERICHT

2020 DER TELEFONSEELSORGE HAMM
– ANRUFE IM JAHR 2020



JAHRESBERICHT

2020 DER TELEFONSEELSORGE HAMM
– CHATS IM JAHR 2020



RÜCKBLICK

ÜBER 40 JAHRE DEM LEBEN ZUHÖREN

über **40** Jahre

...dem Leben zuhören

CA. **3500** CHATS SEIT 2012

350.400 STUNDEN BEREITSCHAFT AM TELEFON

CA. **360.000** GESPRÄCHE AM TELEFON

14.600 TAGE RUND UM DIE UHR

SEIT **1990** UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN FREUNDES- & FÖRDERERKREIS

SEIT 1980 ÖKUMENISCHE ZUSAMMEN-ARBEIT

34 GRUPPEN-LEITER

CA. **500** EHREN-AMTLICHE

38 FORTBILDUNGEN FÜR EHRENAMT-LICHE

36 AUSBILDUNGS-GRUPPEN

TelefonSeelsorge® Hamm

Petra Schimmel,
Leitung TelefonSeelsorge Hamm

ZU GUTER LETZT...

DANKSAGUNG DER TELEFONSEELSORGE HAMM

... möchten wir allen, die an der Erstellung dieses Heftes mitgewirkt haben, ein sehr herzliches Dankeschön aussprechen! Das Zusammenwirken hat uns viel Freude bereitet.

BESONDERS BEDANKEN WIR UNS BEI ALLEN INTERVIEWPARTNERN*INNEN FÜR DIE PERSÖNLICHEN EINBLICKE, DIE SIE UNS FÜR DIE ERSTELLUNG DIESES SONDERHEFTES GEWÄHRT HABEN.

Ein herzlicher Dank geht natürlich wie immer an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der TelefonSeelsorge Hamm, die durch großen und flexiblen Einsatz stets sicherstellen, dass unser Hilfetelefon rund um die Uhr das ganze Jahr über besetzt ist und dass zusätzlich hilfreicher Austausch im Chat stattfinden kann.

Unseren nebenamtlichen Honorarkräften und Gruppenleitern*innen danken wir dafür, dass sie unsere TelefonSeelsorger*innen bei ihrer Arbeit auf vielerlei Art unterstützen, dass sie diese schulen, begleiten und in ihrer Arbeit reflektieren.

OHNE EIN SOLIDES FINANZIELLES FUNDAMENT WÄRE UNSERE QUALITATIV HOCHWERTIGE ARBEIT SCHWERLICH LEISTBAR. FÜR DIESES FUNDAMENT DANKEN WIR UNSEREN TRÄGERN, DEM EVANGELISCHEN KIRCHENKREIS HAMM UND DEM GEMEINDEVERBAND MITTE IM ERZBISTUM PADERBORN. DIE STADT HAMM, DER KREIS SOEST UND DER KREIS WARENDORF UNTERSTÜTZEN UNS EBENFALLS BEREITS SEIT VIELEN JAHREN MIT ZUSCHÜSSEN.

Die für die Anrufenden kostenfreien bundesweit einheitlichen TelefonSeelsorge-Rufnummern 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222 verdanken wir der Deutschen Telekom.

ABSCHLIESSEND MÖCHTEN WIR NOCH GANZ HERZLICH DEM FREUNDES- UND FÖRDERKREIS DER TELEFONSEELSORGE HAMM E.V. DANKEN.

Die dort engagierten Menschen sammeln bereits seit 1997 erfolgreich zusätzliche Gelder um die TS zu unterstützen. Viele unserer Fortbildungen und so manche Ausstattungsinvestition waren nur aufgrund dieser Unterstützung möglich. Vielen Dank dafür! Natürlich freuen wir uns auch in Zukunft weiterhin über Spenden auf das folgende Konto:

FREUNDES- UND FÖRDERKREIS
DER TELEFONSEELSORGE HAMM
Sparkasse Hamm
IBAN: DE79 4105 0095 0000 4920 90

Lieben Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!

Petra Schimmel
Michael Grundhoff

TelefonSeelsorge®
Hamm

Michael Grundhoff,
Leitung TelefonSeelsorge Hamm

über 40 Jahre

...dem Leben zuhören

TelefonSeelsorge®
Hamm