

# EVANGELISCHE TELEFONSEELSORGE ESSEN 0 800 / 111 0 111



---

Postfach 10 11 53 • 45011 Essen

---

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir danken Ihnen für Ihre Neugier und Ihr Interesse an unseren Unterrichtsmaterialien zum Thema Telefonseelsorge. Sie sind höchstwahrscheinlich Lehrerin oder Lehrer, Pastorin oder Pastor, vielleicht auch Pfarrerin oder Pfarrer und wollen im Rahmen von Religions-, Konfirmanden- oder Sozialkundeunterricht Kindern und Jugendlichen kirchliche Arbeit näher bringen.

Wir, das heißt die Evangelische Telefonseelsorge in Essen, wollen ein wenig aus der Verborgenheit heraustreten und bei dieser Gelegenheit einige möglicherweise bestehende Vorurteile über unsere Arbeit klären und beseitigen. Zu diesem Zweck haben wir ein Paket zusammengestellt, das die Arbeit der Telefonseelsorge auf vielfältige Weise vorstellen soll.

~~In der Mappe befindet sich eine große Anzahl von Texten, Grafiken, Fotos und Folien. Ferner befindet sich in der Mappe auch eine CD-ROM. Die CD enthält noch einmal alle Texte (als Word 6.0 / 7.0 Dateien) und alle Grafiken und Fotos (als sogenannte TIFF-Dateien, die von allen handelsüblichen Grafikprogrammen geöffnet und auch in Word-Dateien eingebunden werden können). Darüber hinaus enthält die CD auch zwei frei erfundene Seelsorgegespräche, die entweder über einen PC mit CD-Laufwerk, Soundkarte und Lautsprecherboxen oder über einen gewöhnlichen Audio-CD-Player mit Verstärker und Lautsprechern angehört werden können.~~

Diese Materialien sind thematisch in vier Blöcke gegliedert. Die Einstiegsmaterialien (Block 0) führen ganz allgemein in die Thematik ein. Ihnen sind ein kurzer historischer Abriss, ein Zeitungsartikel, fünf Fotos bzw. Poster sowie ein Arbeitsblatt mit Vorurteilen oder Aussagen über Telefonseelsorge zugeordnet. Der nächste Block beschäftigt sich mit der Ehrenamtlichkeit von Telefonseelsorge, d. h. mit den Menschen, die Telefonseelsorge ermöglichen. Block II widmet sich der anderen Seite der Telefonseelsorge, den Anrufenden und ihren Anliegen oder Problemen. Beispielhaft werden die beiden bedeutenden Bereiche „Krise“ und „Depressionen“ sehr ausführlich behandelt. Im letzten Block geht es dann um die Institution Telefonseelsorge und die Auswahl und Ausbildung ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.



Wir haben in unserem Unterrichtsvorschlag auf didaktische und methodische Vielfalt Wert gelegt. Erstens umfassen unsere Materialien Texte, Grafiken, Fotos und Audioaufnahmen. Zweitens sind sie konzipiert für Groß- und Kleingruppenunterricht, Referate und praktische (spielerische) Übungen. Diese Methodenvielfalt erlaubt eine lebendige Begegnung mit der Telefonseelsorge als einer Form kirchlicher Tätigkeit.

Es bleibt Ihnen überlassen, wie Sie die Materialien nutzen. Sie können sowohl eine längere Unterrichtsreihe über Telefonseelsorge gestalten, als auch einzelne Blöcke oder Elemente beispielhaft verwenden. Einiges wurde in Vorversuchen in der Praxis erprobt, über diese Erfahrungen wird auch in den Materialien an entsprechender Stelle kurz berichtet.

Schauen Sie sich unsere Zusammenstellung einfach einmal an. Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und viel Spaß bei der Umsetzung. Über Rückmeldungen freuen wir uns.

Das Autorenteam

# Arbeitsmaterialien

## TELEFONSEELSORGE

- Verfasser: Ein Team bei der Ev. Telefonseelsorge Essen
- Adressaten: 10-16jährige Jugendliche in Schule, Konfirmandenunterricht und Jugendarbeit
- Konzeption: Die Materialien sind wahlweise verwendbar für *eine* Stunde zum Thema „Telefonseelsorge“ (z. B. in der Unterrichtseinheit „Diakonisches Handeln in der Kirche“) oder als Bausteine einer Sequenz „Telefonseelsorge“ von 8-10 Stunden
- Gliederung: 0 Einstiegsmaterialien (Motivation)
- I Telefonseelsorgende als Ehrenamtliche
  - II Anrufende und Themen der Gespräche
  - III Mitarbeiterausbildung und Institution

## Inhaltsverzeichnis Arbeitsmaterialien Telefonseelsorge

### 0 Einstiegsmaterialien (Motivation)

|  |    |
|--|----|
| 0.1 Telefonseelsorge - Ursprung und Entwicklung                | 2  |
| 0.2 Zeitungsartikel vom 15.5.1996 aus "Stadtspiegel"           | 3  |
| 0.3 Fünf Bilder zum Angebot von Telefonseelsorge               | 4  |
| 0.4 Anmerkungen zu den Bildern                                 | 9  |
| 0.5 Aussagen über Anrufer und Telefonseelsorger (Arbeitsblatt) | 10 |
| 0.6 Aussagen über Anrufer und Telefonseelsorger (Kommentar)    | 11 |

### I Telefonseelsorgende als Ehrenamtliche

|   |        |
|---|--------|
| I.1 Ehrenamt in unserem Alltag  | 16     |
| I.2 Warum arbeiten Menschen ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge mit?<br>(Folie und Kopiervorlage) | 17     |
| I.3 Broschüre "... wer hören will, muß fühlen."<br>(Hintergrundinformation für Lehrer)              | Anlage |
| I.4 Malübung "Vertrauen"  | 18     |
| I.5 Schülerarbeiten zur Übung "Vertrauen"   | 21     |

### II Anrufende und Themen der Gespräche

|   |    |
|---|----|
| II.1 Warum ruft jemand bei der Telefonseelsorge an? (Unterrichtsvorschlag)    | 26 |
| II.2 Cartoon "Basti"  | 27 |
| II.3 Warum ruft jemand bei der Telefonseelsorge an? (Folie und Kopiervorlage) | 28 |
| II.4 Fiktive Gesprächsanfänge (Arbeitsblätter)                                | 29 |
| II.5 Fiktive Seelsorgegespräche I und II (Arbeitsblätter und CD-Aufnahme)     | 34 |
| II.6 Leitfaden zum Thema Krise  | 38 |
| II.7 Einführung Text "Krise" ( <i>brainwriting</i> )                          | 39 |
| II.8 Text "Krise"   | 40 |
| II.9 Leitfaden zum Thema Depression   | 46 |
| II.10 Einführung zum Text "Depressionen" ( <i>brainwriting</i> )              | 47 |
| II.11 Text "Depressionen"   | 48 |

**III Mitarbeiterausbildung und Institution**

|  |    |
|--|----|
| III.1 Voraussetzungen für die Mitarbeit bei der Telefonseelsorge         | 56 |
| III.2 Übung "Konversation der Hände"                                     | 58 |
| III.3 Übung "Vertrauensspaziergang"                                      | 60 |
| III.4 Übung zur Statistik der Ev. Telefonseelsorge Essen                 | 62 |
| III.5 Statistik der Ev. Telefonseelsorge Essen (Folie und Kopiervorlage) | 63 |
| III.6 Telefonseelsorgestellen in Deutschland (Unterrichtsvorschlag)      | 64 |
| III.7 Verzeichnis der Telefonseelsorgestellen in Deutschland             | 65 |
| III.8 Deutschlandkarte (Arbeitsblatt)                                    | 66 |
| III.9 Ausblick   | 67 |

# 0 Einstiegsmaterialien

## Telefonseelsorge - Ursprung und Entwicklung

Ähnliche Einrichtungen wie die Telefonseelsorge gibt es in vielen Staaten der Erde, in Afrika, Amerika, Asien, Australien und in Europa.

Begonnen hat diese Idee 1953 in England durch die Initiative von Chad Varah, einem anglikanischen Pfarrer in London, der Menschen mit Selbsttötungsgedanken seine Hilfe anbieten wollte. Als Chad Varah von der hohen Zahl der Suizide in seiner Stadt erfahren hatte, gab er am 1.11.1953 folgende Anzeige in der "Times" auf: "Before you commit suicide ring me up. Telephone Mansion House 9000" (Bevor Sie versuchen Selbstmord zu begehen, rufen Sie mich an. Tel. ...). Schon bald konnte er die große Anzahl der Anrufe, die ihn erreichten, nicht mehr allein bewältigen, wählte zu seiner Unterstützung Frauen und Männer aus und gründete so eine neue Organisation mit dem Namen "The Samaritans" (Die Samariter). Dieser Name - in Anlehnung an die biblische Geschichte vom Samariter, der sich ohne Ansehen der Person, ohne Frage nach Religions- oder Volkszugehörigkeit um den Verletzten, Kranken und unter die Räuber Gefallenen, den Bedürftigen aus rein mitmenschlicher Verantwortung kümmerte - war gleichzeitig Programm.

Nicht in allen Ländern, in denen nach und nach ähnliche Organisationen wie die Samaritans oder die Telefonseelsorge entstanden, werden diese von den Kirchen unterstützt. Teilweise existieren sie ausschließlich von Spendengeldern. Überall jedoch gibt es die ehrenamtliche Arbeit in der Telefonseelsorge.

Nicht überall heißt die Telefonseelsorge auch "Telefonseelsorge" (wie z. B. in Deutschland oder Österreich), doch in all den verschiedenen Namen, die sich diese Organisationen in ihrer Muttersprache gaben, klingt etwas von dem Angebot an, das sie den Hilfsbedürftigen am Telefon machen wollen: In der Schweiz z. B. heißt sie "Die dargebotene Hand", in Singapur, Hongkong oder Kanada "Die Samariter", in Italien "Telefon der Freundschaft", in den Niederlanden "SOS - Telefonischer Hilfsdienst", in Polen und Russland "Vertrauenstelefon", in Argentinien "SOS - Ein anonymer Freund" und in Spanien "Telefon der Hoffnung".

Die erste Telefonseelsorge in Deutschland wurde im Oktober 1956 als Verein in Berlin gegründet.

In Essen richtete die kath. Kirche im Oktober 1961 ihre Telefonseelsorge ein und im April 1966 startete die Ev. Telefonseelsorge mit ehrenamtlich engagierten evangelischen Mitmenschen.

Am 1.7.1997 gab es eine wichtige Änderung für die Telefonseelsorge in Deutschland:

Seitdem ist jeder Anruf bei der Telefonseelsorge kostenlos. Dafür kann der Anrufer nur noch die nächstgelegene Telefonseelsorgestelle erreichen.

In diesem Zusammenhang wurden von der Telekom bundesweit neue Rufnummern (*freecall*) vergeben:

**0 800 / 111 0 111 bzw. 0 800 / 111 0 222.**

In manchen Quellen unseres Materials tauchen aus redaktionstechnischen Gründen noch die alten Rufnummern auf.

**Stadtspiegel, Mittwoch, 15. Mai 1996**

## Die Telefonseelsorge bietet anonyme Hilfe

Von Gabi Labatzki

GE. Haben Sie auch schon einmal die Erfahrung gemacht, daß es oftmals einfacher ist mit einem Fremden über seine Probleme zu reden als mit Freunden, Verwandten oder Bekannten? Genau diese Erfahrung macht seit nunmehr 30 Jahren die Telefonseelsorge der evangelischen Kirche.

Der Stadtspiegel informierte sich bei dem Gelsenkirchener Pastor und ehrenamtlichen Telefonseelsorger Kurt-Christian Ellgaard über seine Erfahrungen am Telefon.

Eigentlich ist Pastor Ellgaard Krankenhausseelsorger im St. Marien-Hospital in Buer, doch nebenbei sitzt er pro Monat zwei Nächte lang am Telefon, um Menschen in Not zu helfen, indem er sich ihre Probleme anhört und versucht ihnen Hilfestellungen zu geben.

Natürlich fällt es auch einem geschulten Seelsorger nicht immer leicht, einen Dienst zu tun, bei dem er mit oftmals schweren Problemen anderer Menschen konfrontiert wird. Andererseits ist die Telefonseelsorge für immer mehr Menschen die letzte Anlaufstelle bei der Bewältigung von Problemen. Im Gespräch mit dem Stadtspiegel schildert Kurt-Christian Ellgaard seine Erfahrungen mit der Telefonseelsorge.

»Angst? Sorgen? Verzweifelt? ... Da ist jemand zu sprechen.« Mit diesem Leitspruch bringt die evangelische Telefonseelsorge ihre mittlerweile 30jährige Tätigkeit auf den Punkt. Rund 12.000 Frauen und Männer in der Region Essen, Bottrop und Gelsenkirchen bitten jährlich diesen anonymen »Jemand« der ev. Telefonseelsorge um Hilfe. Seit ihrer Gründung im Jahre 1966 in Essen ist die Mitarbeiterzahl der ehrenamtlichen Helfer auf 57 angestiegen. Pastor Kurt-Christian Ellgaard, Seelsorger im St. Marien-Hospital in

Buer, ist seit sieben Jahren für die evangelische Telefonseelsorge tätig und sitzt gewöhnlich zwei Nächte im Monat am helfenden Ende des Essener Anschlusses.

Jährlich bewerben sich ca. 40 Leute um diese ehrenamtlichen Stellen, aber nur jeder vierte wird letztendlich am Telefon sitzen und Dienst tun: Die Anforderungen für diese einjäh-

teren rufen sehr viele Menschen mit Beziehungsproblemen an. Viele befinden sich aufgrund dessen in schweren suizidalen Krisen. Die dritte große Gruppe setzt sich aus psychisch Kranken zusammen, die oftmals das Bedürfnis haben, rund um die Uhr über ihre Probleme zu sprechen«, so Pastor Kurt-Christian Ellgaard weiter.



**Kurt-Christian Ellgaard leistet Seelsorge per Telefon im Dienste der Evangelischen Kirche.**  
Foto: Brenski

rige fachliche Ausbildung sind einfach sehr hoch, weil es hier um wichtige Hilfeleistung geht, so Pastor Kurt-Christian Ellgaard.

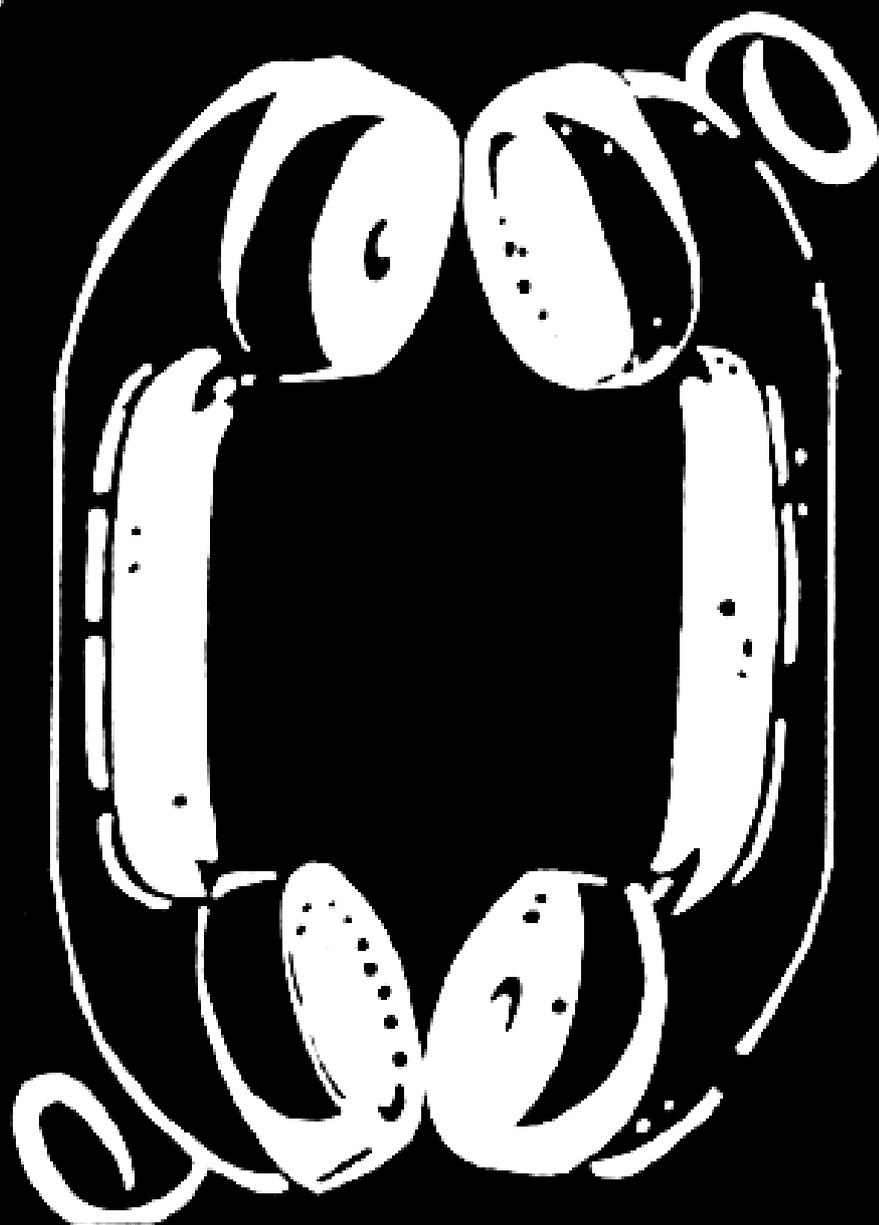
Zwei Jahre lang verpflichten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ev. Telefonseelsorge, 15 Stunden im Monat ein offenes Ohr für die Probleme der zahlreichen Anrufer zu haben. Die Bandbreite der Probleme reicht vom anonymen Klingelzeichen bis hin zur konkreten Selbstmorddrohung, doch die langjährige Erfahrung lehrt, welche »Problemgruppen« sich in der Regel herauskristalisieren.

»Es gibt drei große Gruppen von Menschen, die bei uns anrufen. Zum einen sind das Menschen, die alleine sind, und keinen Kontakt zu anderen Leuten mehr haben. Des wei-

Die Tendenz sich mit seinen Problemen als Anonymer an anonyme Zuhörer zu wenden, scheint nach Ansicht von Pastor Kurt-Christian Ellgaard zuzunehmen. »Dabei besteht immer mehr das Bedürfnis über Themen, wie Arbeitslosigkeit und soziale Not zu reden. Diese Thematiken nehmen immer mehr zu. Wir sind das Ohr der Gesellschaft und die Leute wollen über die Probleme reden, von denen sie gerade akut betroffen sind«, so Kurt-Christian Ellgaard.

Die ev. Telefonseelsorge sucht auch für die Zukunft noch weitere ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Nähere Informationen dazu gibt die evangelische Telefonseelsorge in Essen unter 02 01 / 1 11 01.

# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



31-80-81

# Teléfono de la Esperanza

*estamos a tu lado*

459 00 50





**Open 24 hours a day.**

**The  
Samaritans**

Telephone: Reading (01734) 266333  
(24 hours)  
or visit 59a Cholmeley Road, Reading, RG1 3NR  
any day between 9am - 10pm

**ANGST ?  
SORGEN ?  
VERZWEIFELT ?**



**... DA IST JEMAND  
ZU SPRECHEN.**

**TELEFONSEELSORGE  
11101 + 11102**



Uns brauchen  
Sie nichts  
vorzumachen

0800/1110111

0800/1110222

# Anmerkungen zu den Bildern

- |   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| Telefonhörer (Russland)   | - | sich nahe kommen           |
| Insel (Spanien)   | - | wir sind an deiner Seite   |
| Ohr (England)   | - | zuhören zu jeder Zeit      |
| Telefonschnur (Deutschland)   | - | ein Knoten, der lösbar ist |
| Doppelgesicht<br>(das Motiv der Maske wurde<br>von einem englischen Plakat<br>übernommen) | - | wahrhaftig werden          |

## Aussagen über Anrufer und Telefonseelsorger

Schreibt bitte hinter jede Aussage, was nach eurer Meinung richtig (r) oder falsch (f) ist:

- Die Telefonseelsorge hat für alle Probleme eine Lösung.
- Über seine Probleme kann man mit einem Fremden gar nicht reden.
- Für viele Menschen ist es hilfreich, sich einfach einmal aussprechen zu können.
- Die Telefonseelsorger sind alle sehr fromm. Ein normaler Mensch kann mit denen gar nicht reden.
- Telefonseelsorger müssen verschwiegen sein.
- Bei der Telefonseelsorge arbeiten Menschen aus allen möglichen Berufen.
- Es ist eine Chance, mit einem Unbekannten über seine Probleme zu sprechen. Vielleicht kann er eine Situation besser beurteilen.
- Bei der Telefonseelsorge rufen nur psychisch kranke Menschen an.
- Bei der Telefonseelsorge arbeiten Menschen mit, die sich sonst in ihrer Freizeit langweilen würden.
- Bei der Telefonseelsorge rufen nur alte Menschen an.
- Bei der Telefonseelsorge dürfen nur Menschen nach einem psychologischen Studium mitarbeiten.
- In einem Nachtdienst verdient ein Mitarbeiter eine ganze Menge Geld.
- Bei der Telefonseelsorge arbeiten nur Menschen mit viel Lebenserfahrung mit - so ab 50 Jahren.
- Bei der Telefonseelsorge arbeiten nur Frauen; sie können besser mit anderen mitfühlen.
- Viele Menschen sehen oft nicht, von wo sie Hilfe erwarten können.
- Telefonseelsorger müssen belastbar sein.
- Anrufer dürfen erwarten, dass die Telefonseelsorger unbegrenzt Zeit für sie haben.
- Anrufer dürfen bei der Telefonseelsorge über alles sprechen.
- Manche Probleme kann man besser mit einem Mann besprechen.

## **Aussagen über Anrufer und Telefonseelsorger**

### **1. Die Telefonseelsorge hat für alle Probleme eine Lösung.**

Telefonseelsorger bieten keine Patentlösungen an, können aber bei der Suche nach Lösungswegen helfen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge bemühen sich um eine Klärung der Gefühle, Wünsche und Wertvorstellungen. Das geschieht durch aufmerksames Zuhören und Eingehen auf den Anrufer. Dadurch kann es ihm leichter fallen, selbst eine angemessene Lösung der Probleme zu finden.

### **2. Über seine Probleme kann man mit einem Fremden gar nicht reden.**

Manchmal können Gespräche mit Fremden hilfreicher sein als Aussprachen mit Angehörigen oder Freunden. Der Fremde, z. B. ein Telefonseelsorger, steckt selbst nicht in dem Problem drin und kann aus seiner Distanz den besseren Überblick haben. Andererseits kann es aber problematisch werden, wenn sich jemand ausschließlich anonym und bei Fremden traut, über seine Probleme zu reden.

### **3. Für viele Menschen ist es hilfreich, sich einfach einmal aussprechen zu können.**

Aussprachen lösen oft innere Verspannungen und schaffen so emotionale Erleichterung.

### **4. Die Telefonseelsorger sind alle sehr fromm. Ein normaler Mensch kann mit denen gar nicht reden.**

Die Telefonseelsorge in Essen ist eine Einrichtung der evangelischen (oder katholischen) Kirche. Einige Anruferinnen und Anrufer wollen über Glaubensfragen sprechen. Frömmigkeit ist jedoch kein Auswahlkriterium für Mitarbeiter der Telefonseelsorge. Allerdings sollten Telefonseelsorger offen über religiöse Fragen sprechen können. Die Telefonseelsorge will zum Leben ermutigen und helfen, Lebenskrisen zu bewältigen, nicht missionieren.

### **5. Telefonseelsorger müssen verschwiegen sein.**

Absolute Voraussetzung für jegliche Mitarbeit bei der Telefonseelsorge ist die Verpflichtung zum Schweigen. Seelsorgende dürfen nichts von dem, was sie am Telefon von Anrufenden erfahren, nach außen tragen. Die Schweigepflicht beinhaltet auch, dass außer den nächsten Angehörigen niemand erfährt, dass jemand Mitarbeiter oder Mitarbeiterin bei der Telefonseelsorge ist.

### **6. Bei der Telefonseelsorge arbeiten Menschen aus allen möglichen Berufen.**

Für die Zulassung zur Ausbildung zum Telefonseelsorger wird keine bestimmte Schul- oder Berufsausbildung vorausgesetzt. Und so sind die Mitarbeiter der Telefonseelsorge auch in ganz unterschiedlichen Berufen tätig.

**7. Es ist eine Chance, mit einem Unbekannten über seine Probleme zu sprechen. Vielleicht kann er eine Situation besser beurteilen.**

Distanz kann Klarheit schaffen: Aber Telefonseelsorge bedeutet nicht, Anrufenden einen Rat zu erteilen, sondern sie als Menschen - so wie sie sind - ernst zu nehmen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Das kann dem Anrufer helfen, sich und seine Lebenssituation besser zu verstehen.

**8. Bei der Telefonseelsorge rufen nur psychisch kranke Menschen an.**

Die Telefonseelsorge rufen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen, Konflikt- und Krisensituationen an. Das kann eine psychische Erkrankung sein, muss es aber nicht. "Die Einrichtungen der Telefonseelsorge wollen jedem Menschen in Not, Verzweiflung und Selbstmordgefahr in Achtung und Freiheit die Möglichkeit geben, sofort mit einem anderen Menschen Kontakt aufzunehmen, der wie ein Freund bereit und fähig ist, den Anrufenden anzuhören und ein helfendes Gespräch mit ihm zu führen." (Internationaler Verband für Telefonseelsorge)

**9. Bei der Telefonseelsorge arbeiten Menschen mit, die sich sonst in ihrer Freizeit langweilen würden.**

Die Mitarbeiter opfern einen wertvollen Teil ihrer Freizeit (z. B. in der Nacht), nicht, weil sie zuviel davon haben, sondern weil sie sich ganz bewusst entscheiden, etwas von ihrer freien Zeit mit den Mitmenschen zu teilen, die jemanden zum Reden brauchen. Andererseits erleben sie auch durch neue Sichtweisen eine persönliche Bereicherung. Der Reiz, bei der Telefonseelsorge mitzuarbeiten, liegt in den vielfältigen Aufgaben, die dem Einzelnen große Entfaltungsmöglichkeiten bieten. Dazu gehören: selbstverantwortlich helfende Gespräche zu führen, an Fortbildungen, Gremien, Arbeitsgruppen teilzunehmen, die eigene Kontaktfähigkeit weiterzuentwickeln. Und natürlich gibt's auch manchmal Feiern.

**10. Bei der Telefonseelsorge rufen nur alte Menschen an.**

Nein. Der größte Teil der Anrufenden befindet sich so im mittleren Lebensalter. Telefonseelsorger begegnen ganz verschiedenen Menschen mit ganz unterschiedlichen Sorgen und Problemen, Wünschen und Bedürfnissen, Gedanken und Gefühlen. Das Alters- und auch das Berufsspektrum der Anrufer ist weit gefächert.

**11. Bei der Telefonseelsorge dürfen nur Menschen nach einem psychologischen Studium arbeiten.**

Eine bestimmte Schul- oder Berufsausbildung wird nicht vorausgesetzt. Die Mitarbeiter kommen aus allen möglichen Berufen. Bevor jedoch jemand den Dienst am Telefon beginnt, wird er ein Jahr lang intensiv in einer Ausbildungsgruppe auf die Gespräche am Telefon vorbereitet. Die Ausbildung beinhaltet auch Selbsterfahrung und Gesprächsführung.

**12. In einem Nachtdienst verdient ein Telefonseelsorger eine ganze Menge Geld.**

Die Arbeit bei der Telefonseelsorge wird meist ehrenamtlich geleistet. Ehrenamtliche Mitarbeiter erhalten auch für den Nachtdienst keine finanzielle Vergütung. Lediglich die Fahrtkosten werden ihnen erstattet.

**13. Bei der Telefonseelsorge arbeiten nur Menschen mit viel Lebenserfahrung - so ab 50 Jahren.**

Es gibt viele Leute unter 50 Jahren, die bei der Telefonseelsorge mitarbeiten. Die Altersbegrenzungen für die Ausbildung zum Telefonseelsorger liegen bei 25 und 60 Jahren.

**14. Bei der Telefonseelsorge arbeiten nur Frauen; sie können besser mit anderen mitfühlen.**

Mit anderen mitfühlen zu können oder, anders gesagt, sich auch in fremde Lebens- und Verhaltensweisen hineinversetzen zu können, ist in der Tat wichtig für die Arbeit bei der Telefonseelsorge. Dazu sind auch Männer in der Lage. Ihr Anteil an den Telefonseelsorgenden ist aber geringer als der Anteil der Frauen, wie in vielen anderen sozialen Tätigkeitsbereichen auch (Verhältnis: 70-80% der Mitarbeitenden sind Frauen, 20-30% Männer).

**15. Viele Menschen sehen oft selbst nicht, von wo sie Hilfe erwarten können.**

In so eine Situation kann jeder einmal geraten. Der Telefonseelsorger versucht dann zuerst, eine Beziehung zum Anrufenden zu herzustellen. Danach ist eine Klärung der Gedanken und Gefühle, Wünsche und Ziele des Anrufers viel besser möglich. Vielleicht ist das ein erster Schritt für den Anrufer, seinen *Tunnelblick* zu verlieren und selbst nach einer angemessenen Lösung für seine Probleme zu suchen. Der Telefonseelsorger kann dem Anrufer aber auch Telefonnummern und Adressen von Einrichtungen nennen, die ihm bei seiner Problemlösung weiterhelfen können.

**16. Telefonseelsorger müssen belastbar sein.**

Das stimmt, denn sie erleben manchmal Dinge, die sie erschüttern oder in ihnen ein Gefühl der Hilflosigkeit hervorrufen. Vielleicht begegnen sie auch einem Problem, mit dem sie in ihrem Leben selbst noch nicht fertig geworden sind. Darüber hinaus haben Telefonseelsorger es kurz hintereinander mit verschiedenartigen Menschen und Problemen zu tun. Daher sollten sie in der Lage sein, sich schnell auf neue Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner und deren unterschiedliche Lebenssituationen einzustellen.

**17. Anrufer dürfen erwarten, dass die Telefonseelsorger immer und unbegrenzt Zeit für sie haben.**

Die Telefonseelsorge ist durchgehend während aller Tages- und Nachtstunden verfügbar. Und ganz bestimmt wird der Telefonseelsorger dem Anrufer gegenüber ruhig und geduldig sein. Doch meist ist so etwa nach 30 oder 45 Minuten so viel gesagt, dass sich keine neuen Ansätze zeigen und der Anrufer und auch der Telefonseelsorger müde werden. Dann ist es besser, das Gespräch zu beenden.

**18. Anrufer dürfen bei der Telefonseelsorge über alles sprechen.**

Telefonseelsorger werden danach ausgewählt und dafür ausgebildet, dass sie andere Menschen nicht verurteilen. Sie können Menschen annehmen, auch wenn deren Probleme oder Verhaltensweisen ihnen selbst fremd sind. Daher darf bei der Telefonseelsorge alles zur Sprache kommen. Trotzdem darf ein Telefonseelsorger bestimmte Themen ablehnen. Zum Beispiel, wenn ein Anrufer die Telefonseelsorge zum Telefonsex missbraucht.

**19. Manche Probleme kann man besser mit einem Mann besprechen.**

Telefonseelsorger und Telefonseelsorgerinnen sind in der Lage, sich auch in ihnen fremde Denk- und schwer zugängliche Verhaltensweisen hineinzusetzen. Tatsächlich kommt der Wunsch bei Anrufenden durchaus vor, mit einem Mann sprechen zu wollen. Es hängt dann in erster Linie vom Vertrauen des Anrufers ab, ob er sich mit seinem Problem auch gegenüber einer Telefonseelsorgerin öffnen will.

# I Telefonseelsorgende als Ehrenamtliche

## Ehrenamt in unserem Alltag

Viele von euch sind sicher Mitglied in einem Sportverein. (Beispiele werden genannt.)

Ihr verwendet viel Zeit darauf, in eurem Verein mitzumachen; dabei könnt ihr euch die Zeit noch nicht einmal aussuchen. Ihr zahlt Beiträge und müsst auch noch Geld für die Sportkleidung ausgeben.

Das alles macht ihr, weil es euch Spaß macht!

Aber warum macht das eigentlich euer Trainer oder Betreuer?

Hat er vielleicht einen Sohn oder eine Tochter in der Gruppe oder Mannschaft?

Macht er das nur, weil es ihm Spaß macht, mit jungen Menschen zusammenzuarbeiten?

Habt ihr schon einmal überlegt, dass er das ohne Bezahlung macht - also ehrenamtlich?

In vielen Bereichen unseres Lebens, in Politik, Kirche und Sport z. B. gibt es Menschen, die sich für andere einsetzen, ohne dass sie dafür bezahlt werden.

Man sagt, sie arbeiten "ehrenamtlich" oder "sie übernehmen ein Ehrenamt".

Kennst du solche Menschen? Welche Beispiele fallen dir ein?

(Betreuer einer Jugendmannschaft, Besuchsdienst im Krankenhaus, Kassierer im Ortsverein einer Partei, Notenwart im Chor, freiwillige Feuerwehr ...)

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Telefonseelsorge arbeiten ehrenamtlich.

Den "Wert" ihrer Arbeit soll ein Rechenbeispiel verdeutlichen:

Wir nehmen einen Stundenlohn von DM 20,- an.

Ein Mitarbeiter verbringt ca. 18 Stunden im Monat bei der Telefonseelsorge:

$18 \times \text{DM } 20,- = \text{DM } 360,-$ .

Nehmen wir an, es arbeiten 50 Menschen bei der Telefonseelsorge einer Stadt mit.

Das wäre ein ersparter Betrag von monatlich  $50 \times \text{DM } 360,- = \text{DM } 18\,000,-$ .

Solche Rechenbeispiele ließen sich auch für andere Bereiche aufstellen.

Durch ehrenamtliche Mitarbeit in den verschiedenen Bereichen spart die Gesellschaft also riesige Summen ein.

## Warum arbeiten Menschen ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge mit?

### **Gisela D. - 59 Jahre - Hausfrau:**

“Ich wollte etwas anderes als Kaffeeklatsch - etwas Sinnvolles tun. Durch die Ausbildung Neues lernen und etwas über mich erfahren. Ich lerne immer noch etwas dazu, erfahre in der Gruppe immer noch etwas über mich - was mir hilfreich ist. Telefonseelsorge gibt die Möglichkeit, die Menschen direkt zu erreichen (ohne Verwaltung).”

### **Brigitte G. - 57 Jahre - Lehrerin:**

“Heute bin ich neun Jahre dabei. Jeder Dienst, den ich mache, ist anders. Mein Verhalten anderen Menschen gegenüber hat sich durch die Erfahrungen bei und mit der Telefonseelsorge verändert, ich habe mehr Verständnis für andere, aber auch für mich! Ich schätze die Begegnungen mit den Menschen am Telefon und das Miteinander der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.”

### **Peter S. - 40 Jahre - Pfarrer:**

“Telefonseelsorge gab mir die Möglichkeit zu einer qualifizierten Weiterbildung. Daneben sind mir die Anruferinnen und Anrufer wichtig. Sie zeigen mir das Alltägliche, das mir sonst (im Beruf) nicht gezeigt wird.”

### **Andrea A. - 37 Jahre - Industriekauffrau:**

“Eigentlich habe ich mit der Kirche nichts am Hut. Aber ich glaube, dass es wichtig ist, für andere Menschen als Gesprächspartner zur Verfügung zu stehen.”

### **Max K. - 33 Jahre - Student:**

“Ich will mich besser kennenlernen. Will Menschen mit ihren Gedanken, Gefühlen, Motiven, Bedürfnissen besser verstehen lernen. Ich möchte den Anrufern Mut machen; sie sollen an sich glauben.”

## Malübung "Vertrauen"

### Durchführung

Bei der Telefonseelsorge geht es wesentlich darum, ein Vertrauensverhältnis zwischen Anrufer und Telefonseelsorger herzustellen. Vertrauen ist eine Voraussetzung für ein gutes Gespräch.

Eine Übung dazu lässt sich z. B. so einleiten: "Angenommen, ihr habt ein Problem, das ihr nicht jedem anvertrauen wollt. Vielleicht habt ihr einen Schulkameraden im Zorn niedergeschlagen. Jetzt plagen euch Gewissensbisse und ihr seid traurig und ärgerlich über euch. Oder ihr streitet häufig mit eurer Mutter und seid deswegen traurig und enttäuscht und macht euch Sorgen. Oder ihr habt euch in jemanden verliebt und wißt nicht mehr weiter. Was auch immer. Jedenfalls möchtet ihr gern mit jemandem darüber reden. Aber nicht mit irgend jemandem. Wie sollte der Mensch eures Vertrauens aussehen? malt ihn einfach als Bild. Bedenkt, es soll das Bild eines Menschen werden, dem ihr vertrauen könnt."

Bei dieser vorgeschlagenen Übung sollen Kinder bzw. Jugendliche nicht nur über Vertrauen reden, sondern in sich hineinschauen und auszudrücken versuchen, welche Bedeutung Vertrauen für sie hat.

### Erfahrungsberichte zur Malübung Vertrauen

#### ... aus der Sekundarstufe I

- Kinder im 6./7. Schuljahr malen relativ unbefangenen Personen (meist die Eltern) oder auch Tiere ihres Vertrauens. Dabei heisst Vertrauen im wesentlichen: Ich kann ihnen alles sagen, und sie sagen nichts weiter. Besonders Tiere entsprechen dieser Anforderung in idealer Weise.

- Jugendliche im 10. Schuljahr erleben Vertrauen schon eher in einer Partnerschaft. Tiere und auch Eltern sind als Ziele des Vertrauens in den meisten Fällen "gestorben". Vertrauen wird in einer wechselseitigen Beziehung erlebt und Vertrauensmissbrauch bzw. -verlust wird existenziell erlitten. Für den Lehrer kann die erstaunlich offene Darstellung dieser Erfahrung erschreckend sein.

So etwas können Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse eher sprachlich als bildlich ausdrücken. Wo es dennoch gezeichnet wird, erscheint es oft formal abstrakt und nur noch in Symbolen oder Piktogrammen ausgedrückt.

Ermutigend für uns war in dieser Erprobungsphase, dass das Thema "Vertrauen" in allen Altersstufen - mit den jeweils zu akzeptierenden Differenzen - mit tiefer Aussagekraft visualisiert bzw. verbalisiert werden konnte. Vielleicht liegt es daran, dass durch alle Altersstufen hindurch die Bedeutung von Vertrauen für unser Leben erfasst wurde.

Ein Schüler der 10. Klasse drückte es so aus: "Vertrauen ist das schönste Glück im Leben."

### ... aus der Primarstufe

Klasse 3 (Alter der Schülerinnen und Schüler ca. 9-10 Jahre)

Thema des Unterrichtsgesprächs: Wem vertraue ich meinen Kummer an?

Die 14 Kinder sitzen im Stuhlkreis. Lehrer und Schüler/Schülerinnen kennen sich seit 2 1/2 Jahren, in der Gruppe herrscht eine entspannte Atmosphäre.

Lehrer schaut in die Runde, fragt: "Wenn ihr mal richtig großen Kummer habt, wem würdet ihr euch anvertrauen?"

Stille tritt ein, Lehrer merkt, wie es in den Kindern arbeitet, spürt die anfängliche Zurückhaltung.

Schließlich erfolgt die erste Meldung.

Ria: "Ich glaub', ich würd' zu meiner Mutter gehen."

Karin: "Ich könnte meiner Mutter alles erzählen, was ich auf dem Herzen habe. Und was ich ihr nicht erzählen möchte, das sage ich dann meiner Lehrerin. Die sagt das auch nicht weiter."

Doro: "Ich kann meinen Eltern alles erzählen, und wenn die mal nicht da sind, gehe ich zum Freund meiner Schwester."

Marcel: "Ich kann meiner Mutter alles erzählen, die hört mir zu."

Marius/Kathrin: "Wir gehen meist zu unserem Vater, aber manchmal behalten wir auch einige Dinge für uns. Unser Vater schimpft manchmal mit uns und dann haben wir Angst."

Jennifer: "Meine Mutter versteht mich nicht immer, aber ich habe eine große Schwester, der kann ich alles erzählen."

Anna: "Ich erzähle meiner Mutter alles, die schimpft nicht so schnell."

Sebastian: "Wenn ich ganz großen Kummer habe, kann ich mit keinem Menschen darüber sprechen. Unserem Hund kann ich alles erzählen. Der hört zu und meckert mich nicht aus."

Janina: "Das geht mir ähnlich, meist kann ich ja meiner Mutter alles erzählen, aber manche Dinge flüstere ich nur meinem Hamster Felix ins Ohr. Der ist dann ganz still."

Andre: "Ich mache alles mit mir selbst aus. Ich erzähle anderen nicht, wenn es mir schlecht geht."

Mark: "Ja, das geht mir auch so. Ich mache auch fast alles mit mir aus. Überhaupt, was soll das? Was bringt es mir, wenn ich anderen von meinem Kummer erzähle? Das hilft mir doch nicht weiter!"

Jetzt erfolgt ein energischer Protest von Karin: "Das glaube ich nicht. Mir hilft es auf jeden Fall, wenn ich mit anderen über meinen Kummer gesprochen habe. Dann fühle ich mich anschließend erleichtert. Der andere kann einem auch helfen."

Mark: "Na ja, vielleicht hilft es dir. Ich lasse auf jeden Fall viele Dinge in mir tief drinnen, ich glaube nicht, dass es mir besser geht, wenn ich darüber rede."

Niko, der bis jetzt dem Gespräch still folgte, nickt und meint: "Ich behalte alles für mich."

Ria: "Ich kann ja verstehen, dass jemand über seinen Kummer nicht reden will. Aber ich hätte einen großen Kloß im Bauch, der raus müsste. Wenn ich gar keinen anderen wüsste, ginge ich zu meiner Katze."

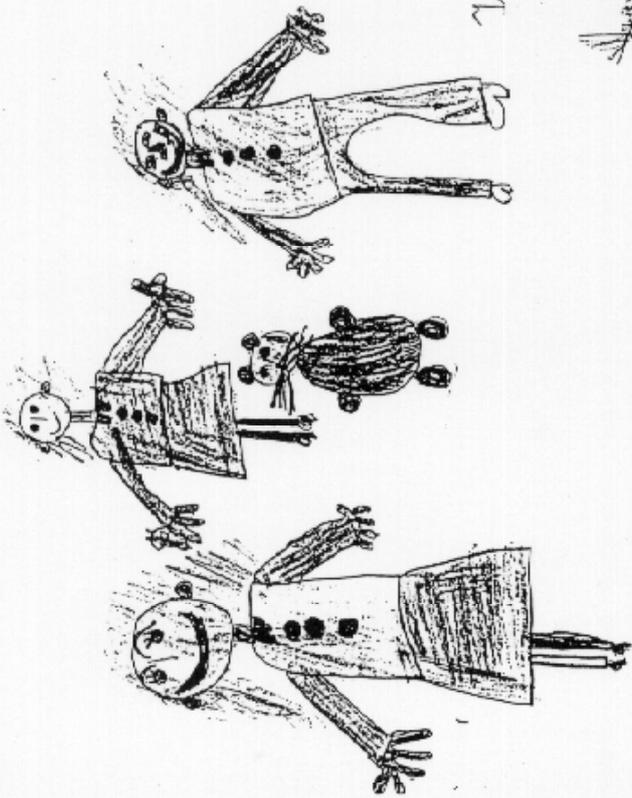
Karin: "Mark, wenn ich alles für mich behielte, würde ich innerlich platzen und ganz unruhig werden. Ich habe mich nach dem Reden immer wohler gefühlt."

Beobachtung während des Gespräches:

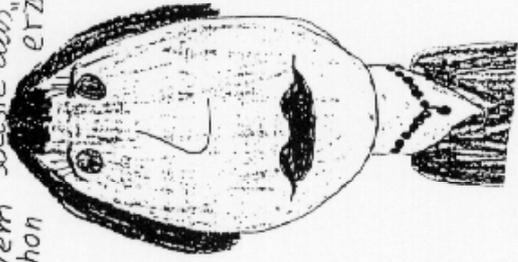
Ein äußeres Zeichen dafür, dass die Kinder von dieser Gesprächsrunde innerlich berührt sind, ist ein immer engeres Zusammenrücken, der Kreis wird eng geschlossen.

Die Bilder mit dem Thema: "Wie sieht die- oder derjenige aus, dem ich vertraue?" wurden im Anschluss an diese Runde von den Kindern gemalt.

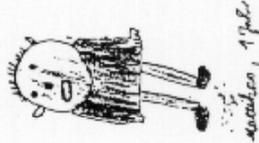
Ich vertraue meiner Mama und meinem Papa und  
Frau.....



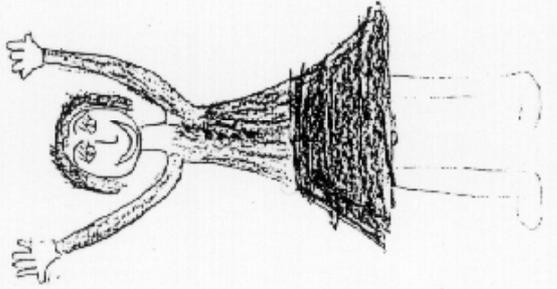
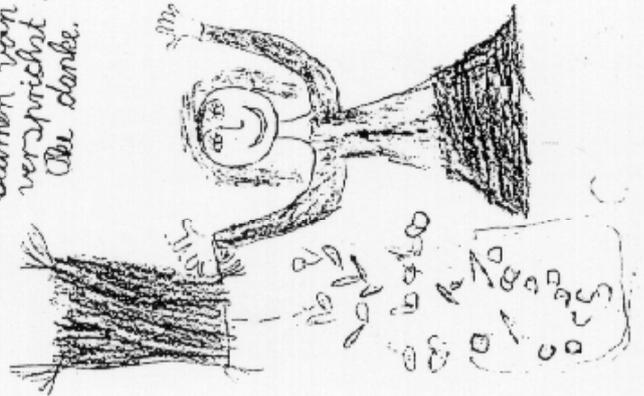
Ich vertraue  
Meiner Mutter  
Wem soll sie das  
schon erzählen?



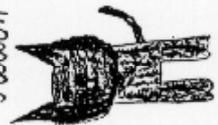
... weil er nichts weiter sagen kann



Ich vertraue meiner Cousine weil wenn ich sie um was bitte  
dann macht sie das manchmal. Eva: Gleich sind die ichönen  
neuen Blumen von Onkel eingetrogenet. Wir kriegen länger  
verspricht du mir das du das geben machst.  
Du danke.



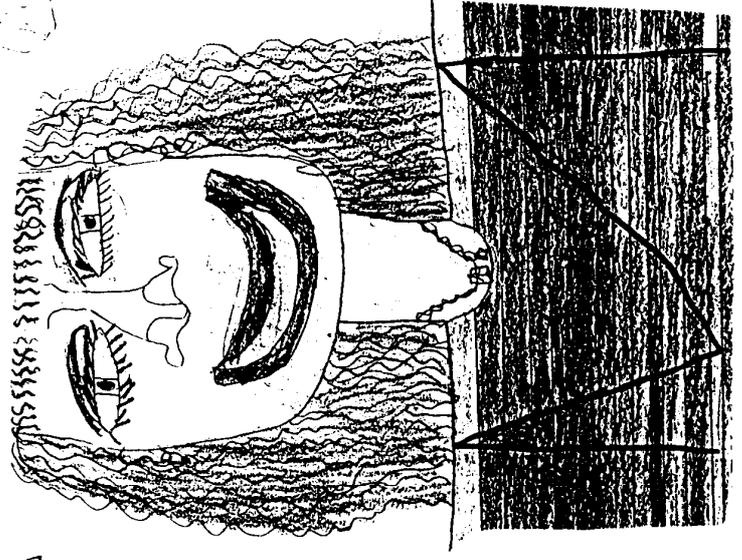
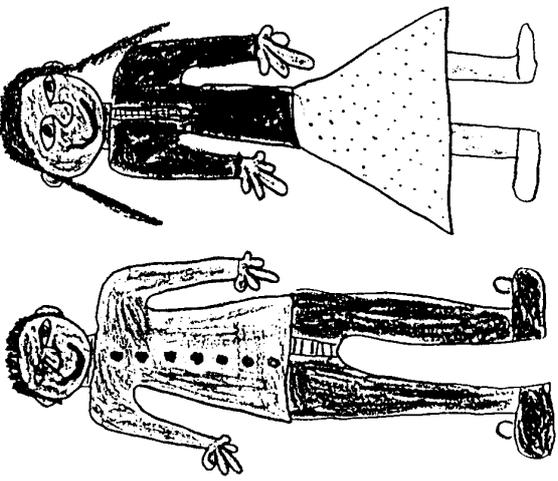
Ich vertraue ihr  
auch weil sie mir  
Kann kann



3. Juli.

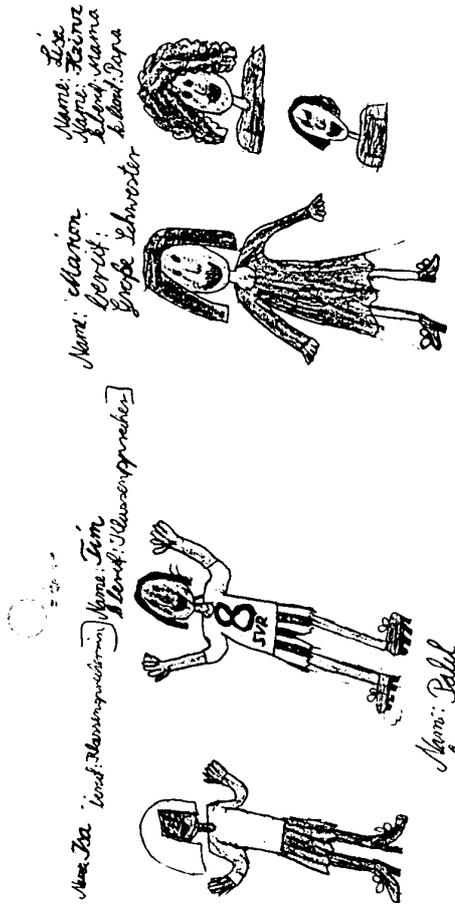
Ich kann mich gut mit den Reiner verstehen.  
 Wenn ich den Reiner was sage und der rollt  
 so nicht weiter dann macht er so und  
 nicht

Das ist Reiner Das ist Elke



ICH HABE  
 GEMALT  
 WEM ICH  
 VERTRAUE  
 DAS IST  
 MEINE  
 SCHWESTER

3. Juli.

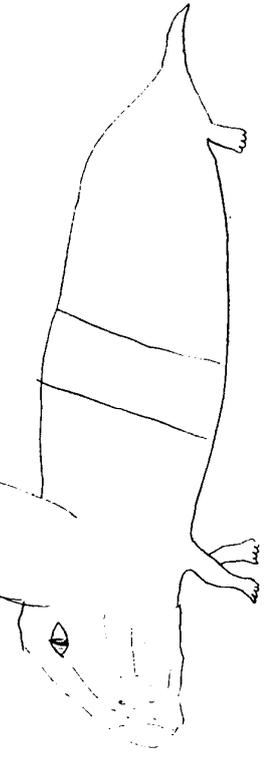


Name: Lisa  
 Name: Reiner  
 Name: Klara  
 Name: Alina

Name: Klara  
 Name: Reiner  
 Name: Alina

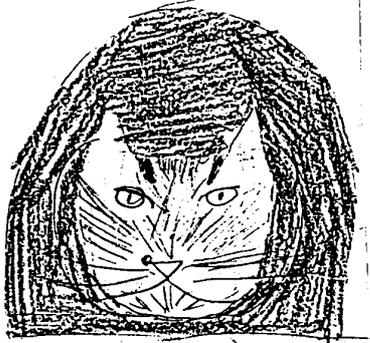
Name: Lisa  
 Name: Reiner  
 Name: Klara  
 Name: Alina

Name: Bell  
 Name: Alina



Wem ich vertraue

Wem ich vertraue



Ich vertraue meiner Familie weil sie mich nicht weiter erzählt

Mein Vater Merlin. Ich vertrau ihm alles an weil er es nicht weiter erzählt.  
kl. 6.

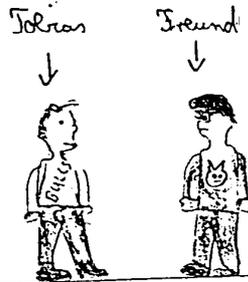


6. / 7. Kl.

Ich vertraue meinem Pferd weil es es niemandem erzählen kann.

7A  
Tobias

Wem ich vertraue

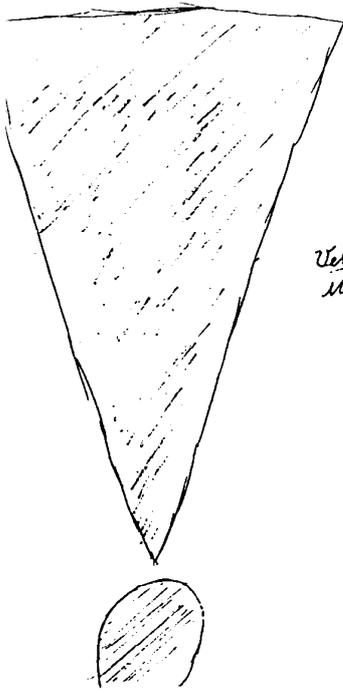


Ich kann meiner Familie vertrauen weil man mit ihnen reden kann

Ich vertraue meiner ganzen

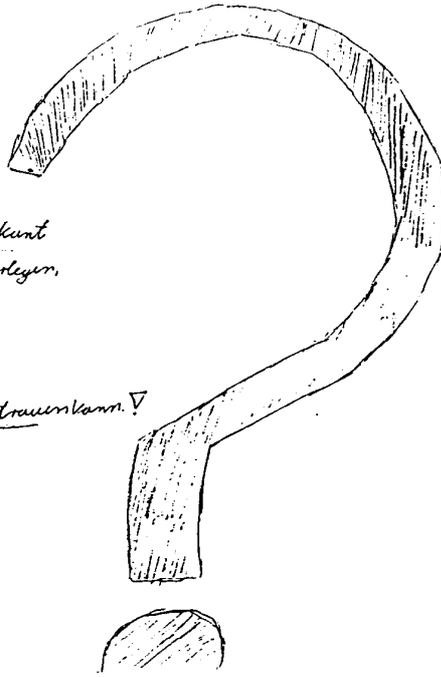


Familie



Vertrauen ist riskant  
Man muß gut überlegen.

wem man vertrauen kann. ▽



## Vertrauen

Ich möchte Ihm vertrauen,  
aber ich kann es nicht.  
Schon einmal habe ich einem  
Menschen vertraut,  
einen Menschen den ich  
sehr geliebt habe.  
Dieses Vertrauen würde  
mißbraucht, seitdem  
ist es weg? — Vertrauen?  
Ich weiß nicht, ob ich einem  
Menschen jemals wieder  
Vertrauen kann  
— Will ich es überhaupt?  
Ich weiß es nicht?  
Kann ich wohl irgendwann  
einem Menschen wieder  
Vertrauen?

## Exkursion

### VERTRAUENSACHE "DER LIEBE"

SCHLIEß DEINE AUGEN  
UND ZÄHLE LANGSAM BIS ZEHN  
WENN DU SIE ÖFFNEST  
BIST DU FORT - ODER DU BIST DA  
ES GIBT KEINE SICHERHEIT  
UND SCHAU GAR NICHT IN DER LIEBE

VERTRAUEN - ABER WEM?  
VERTRAUEN KANN MIßBRAUCHT WERDEN  
VERTRAUEN KANN MAN VERLIEREN  
VERTRAUEN KANN MAN GEWINNEN  
VERTRAUEN BRAUCHT MAN  
WEM KANN ICH VERTRAUEN?  
WER VERTRAUT MIR?  
MEINE MUTTER MEIN VATER VER SAGT MIR  
DAS  
MEINE FREUNDEN WER SAGT MIR DAS  
WIE FINDET MAN RAUS WEM MAN VER-  
TRAUEN KANN?

VERTRAUEN!  
EIN SCHÖNES WORT  
WEM VERTRAUE ICH  
WER VERTRAUT MIR?  
WOHER WEIß ICH WEM  
ICH VERTRAUEN KANN?  
ICH HATTE NOCH KEINE GELEGENHEIT  
ES RAUSZUFINDEN?

Ich vertraute Dir und gab Dir mein Herz.  
Du nahmst es an und wolltest gut darauf  
achten... Doch du spieltest nur damit  
rum. Du warst es hoch und ludst es  
wieder auf. Doch einmal warst du  
es so hoch, daß man es kaum  
noch sehen konnte und gingst dann  
fort. Du versuchtest es nicht einmal  
es wieder aufzulangen. Es fiel auf den  
Boden und zerbrach in tausend Stücke.  
Jetzt weiß ich, daß es einen Fehler  
war Dir mein Herz anzuvertrauen.



Das man einem Menschen  
den man noch nicht so gut  
kennt blind vertraut, dann  
Vertrauen kommt aus dem  
Inneren.

## II Anrufende und Themen der Gespräche

## Warum ruft jemand bei der Telefonseelsorge an?

Diese Unterrichtseinheit bietet an, ausgehend von den Erfahrungen der Schüler, Konfirmanden etc. mit den eigenen Sorgen auf diejenigen zu sprechen zu kommen, die niemanden haben, dem sie ihren Kummer mitteilen können, mit dem sie sich aussprechen können. Sie nämlich könnten Anrufer der Telefonseelsorge sein oder werden. Anschließend können die Probleme der Anrufer näher betrachtet werden. Zur Unterstützung dieser Thematik sind der kleine Cartoon, die Folie "Warum ruft jemand bei der Telefonseelsorge an", die fiktiven Gesprächsanfänge für die Kleingruppenarbeit und die CD-ROM mit den beiden ebenfalls fiktiven Telefongesprächen gedacht. Zur weiteren Auseinandersetzung mit zwei gerade auch für Anrufer der Telefonseelsorge häufigen Problembereichen, "Krise" und "Depressionen", stehen Referatstexte zur Verfügung.

Als Anregung für den Beginn dieser Unterrichtseinheit dient der folgende Text. Vorher kann der vielfältige Comic an die Jugendlichen verteilt werden.

"Stellt euch vor, ihr hättet Sorgen. Da gibt es etwas, das euch sehr beschäftigt, eigentlich gar nicht mehr loslässt. Und ihr seid traurig, enttäuscht oder habt Angst oder Wut im Bauch.

Könntet ihr euch vorstellen, jemandem zu erzählen, was euch bedrückt? Wem würdet ihr von euren Sorgen erzählen?"

(Beiträge sammeln.)

"Angenommen, diejenige, mit der ihr reden wollt, ist nicht zu erreichen, hat keine Zeit oder Lust mit euch zu reden. Es ist beinahe so, als gäbe es sie gar nicht. Wie fühltet ihr euch wohl, wenn niemand da ist zum Reden?"

(Beiträge sammeln.)

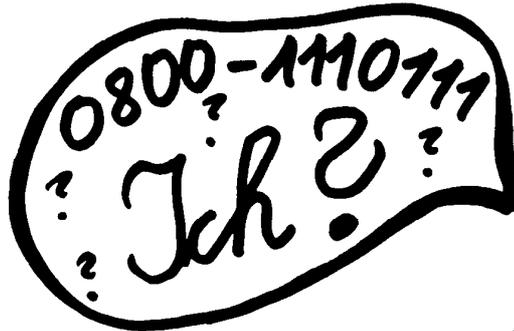
"Ihr habt also Sorgen. Und ihr seid sehr bedrückt. Ihr wollt jemand Vertrautem davon erzählen, aber es ist niemand da. Was würdet ihr tun, wenn's gerade so kommt?"

(Beiträge sammeln.)

"Es gibt viele Menschen, die haben niemanden, dem sie von ihren Sorgen erzählen wollen oder können. Vielleicht haben sie Angst, dass der andere oder die andere ihnen gar nicht zuhört, sie auslacht oder mit Ratschlägen überhäuft. Sie haben Angst davor, sich dann unbeachtet oder minderwertig zu fühlen. Dabei wünschen sie sich, angenommen zu werden und Wertschätzung zu erfahren. Einige von diesen Menschen rufen bei der Telefonseelsorge an. Sie haben vielleicht erfahren, dass sie anonym bleiben dürfen, ihr Gespräch bzw. ihre Sorgen vertraulich bleiben und diese Möglichkeit sogar rund um die Uhr besteht.

Was könnten das eigentlich für Sorgen sein, mit denen sich Menschen an die Telefonseelsorge wenden?"

(Beiträge sammeln, zum Aufzeichnen der Vorschläge kann die Folie helfen.)



Warum ruft jemand  
bei der Telefonseelsorge an?

Ich weiß  
nicht weiter...



Hilfe!

Ist da jemand?

“Wir bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe bekommt einen kurzen Ausschnitt des Gesprächs eines möglichen Anrufers. Dieses Gespräch hat nie stattgefunden. Aber es ist vorstellbar, dass Anrufer etwas Ähnliches sagen könnten.

Eure Aufgabe soll sein, diesen Text zu lesen und euch einige Gedanken dazu zu machen und sie in eurer Gruppe zu besprechen. Überlegt bitte einmal:

- Was ist die Sorge der Anruferin oder des Anrufers?
- Wie mag es ihr oder ihm gehen, wie steht's mit ihren oder seinen Gedanken und Gefühlen?
- Wie würde es euch in so einer Situation gehen?
- Was täte euch dann wohl gut?”

(Die jeweilige Kleingruppe stellt der Großgruppe ihren “Fall” vor und fasst zusammen, was besprochen wurde.)

**Eine 65jährige Frau ruft gegen 11<sup>00</sup> Uhr an (spricht leise und zögernd):**

“Ich fühle mich so schwach. Habe zu nichts Lust. Bin heute Morgen kurz aufgestanden, weil ich zur Toilette musste, konnte aber nicht aufbleiben, bin wieder zurück ins Bett. Alles ist so schwer. Ich müsste einkaufen gehen ... Nein, ich kann es nicht. Meine Freundin Elke habe ich auch schon lange nicht mehr angerufen. Ich habe keine Kraft.”

“Wir bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe bekommt einen kurzen Ausschnitt des Gesprächs eines möglichen Anrufers. Dieses Gespräch hat nie stattgefunden. Aber es ist vorstellbar, dass Anrufer etwas Ähnliches sagen könnten.

Eure Aufgabe soll sein, diesen Text zu lesen und euch einige Gedanken dazu zu machen und sie in eurer Gruppe zu besprechen. Überlegt bitte einmal:

- Was ist die Sorge der Anruferin oder des Anrufers?
- Wie mag es ihr oder ihm gehen, wie steht's mit ihren oder seinen Gedanken und Gefühlen?
- Wie würde es euch in so einer Situation gehen?
- Was täte euch dann wohl gut?”

(Die jeweilige Kleingruppe stellt der Großgruppe ihren “Fall” vor und fasst zusammen, was besprochen wurde.)

**Ein 8jähriger Junge ruft um 16<sup>00</sup> Uhr an (weint etwas):**

“Mein Papa ist abends immer betrunken. Er ist dann immer so laut. Und er ärgert mich dann. Sagt so gemeine Sachen. Und zu Mama auch. Ich hab Angst vor ihm. Gehauen hat er mich noch nicht ... doch einmal oder zweimal. Da pass ich jetzt aber besser auf. Habe aber trotzdem Angst.”

“Wir bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe bekommt einen kurzen Ausschnitt des Gesprächs eines möglichen Anrufers. Dieses Gespräch hat nie stattgefunden. Aber es ist vorstellbar, dass Anrufer etwas Ähnliches sagen könnten.

Eure Aufgabe soll sein, diesen Text zu lesen und euch einige Gedanken dazu zu machen und sie in eurer Gruppe zu besprechen. Überlegt bitte einmal:

- Was ist die Sorge der Anruferin oder des Anrufers?
- Wie mag es ihr oder ihm gehen, wie steht's mit ihren oder seinen Gedanken und Gefühlen?
- Wie würde es euch in so einer Situation gehen?
- Was täte euch dann wohl gut?”

(Die jeweilige Kleingruppe stellt der Großgruppe ihren “Fall” vor und fasst zusammen, was besprochen wurde.)

**Ein 16jähriger Schüler ruft gegen 22<sup>00</sup> Uhr an (er klingt verzweifelt):**

“Ich halt es nicht mehr aus. Nichts gelingt mir. In der letzten Mathearbeit hab ich ‘ne 6 geschrieben und dann hat mich der Lehrer auch noch vor der ganzen Klasse blamiert. Und Krach mit meiner Freundin hab ich auch noch. Es ist alles Scheiße. Ich hab einfach keinen Bock mehr zu leben.”

“Wir bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe bekommt einen kurzen Ausschnitt des Gesprächs eines möglichen Anrufers. Dieses Gespräch hat nie stattgefunden. Aber es ist vorstellbar, dass Anrufer etwas Ähnliches sagen könnten.

Eure Aufgabe soll sein, diesen Text zu lesen und euch einige Gedanken dazu zu machen und sie in eurer Gruppe zu besprechen. Überlegt bitte einmal:

- Was ist die Sorge der Anruferin oder des Anrufers?
- Wie mag es ihr oder ihm gehen, wie steht's mit ihren oder seinen Gedanken und Gefühlen?
- Wie würde es euch in so einer Situation gehen?
- Was täte euch dann wohl gut?”

(Die jeweilige Kleingruppe stellt der Großgruppe ihren “Fall” vor und fasst zusammen, was besprochen wurde.)

**Ein 14jähriges Mädchen ruft gegen 17<sup>00</sup> Uhr an (spricht stockend und zögernd):**

“Also, meine Freundin macht immer so was Komisches: Die bringt öfter eine Dose Katzenfutter mit, Kitekat oder so was. Und in der Pause isst sie das dann vor allen Leuten. Die anderen finden das alle total eklig. Mir gefällt das auch nicht, aber ich kann dagegen nichts tun. Können Sie mir sagen, warum die das macht? Dabei hat sie doch außer mir sowieso keine Freundin.”

“Wir bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe bekommt einen kurzen Ausschnitt des Gesprächs eines möglichen Anrufers. Dieses Gespräch hat nie stattgefunden. Aber es ist vorstellbar, dass Anrufer etwas Ähnliches sagen könnten.

Eure Aufgabe soll sein, diesen Text zu lesen und euch einige Gedanken dazu zu machen und sie in eurer Gruppe zu besprechen. Überlegt bitte einmal:

- Was ist die Sorge der Anruferin oder des Anrufers?
- Wie mag es ihr oder ihm gehen, wie steht's mit ihren oder seinen Gedanken und Gefühlen?
- Wie würde es euch in so einer Situation gehen?
- Was täte euch dann wohl gut?”

(Die jeweilige Kleingruppe stellt der Großgruppe ihren “Fall” vor und fasst zusammen, was besprochen wurde.)

**Ein 16jähriger Junge ruft nachts gegen 2<sup>00</sup> Uhr an (seine Stimme klingt aufgeregt):**

“Meine Eltern sind übers Wochenende weggefahren. Wir haben heute, am Samstag hier bei uns eine Party gefeiert. Das durften wir auch. Wir haben alle viel getrunken. Jetzt haben sich mein Freund und ein Mädchen in meinem Zimmer eingeschlossen. Sie können sich ja denken, was die da machen. Ich weiß aber ganz genau, dass die nicht verhüten. Ich weiß nicht, was ich jetzt machen soll - wo die doch so viel getrunken haben!”

**Fiktiver Anruf eines 15-jährigen Mädchens** (T: Telefonseelsorger; A: Anruferin)

- T 1 Telefonseelsorge. Guten Abend!
- A 1 Ja, guten Abend! Ich habe da ein Problem, kann ich mal mit Ihnen darüber reden?
- T 2 Ja, wir können es ja mal versuchen. Worum geht es denn?
- A 2 Ja, also wissen Sie, ich hab überhaupt keine Lust, morgen in die Schule zu gehen.
- T 3 Da schreibt ihr morgen sicherlich eine Arbeit, vor der dir graut. (Pause.) Darf ich eigentlich noch du sagen? In welche Klasse gehst du denn?
- A 3 Ich gehe in die 9. Sie können mich auch ruhig duzen. Aber es ist keine Angst vor einer Arbeit morgen.
- T 4 Sondern?
- A 4 Ach, ich habe das Gefühl, dass die anderen mich nicht mögen. Alle lehnen mich ab.
- T 5 Das muss ja schrecklich für dich sein, wenn dich alle ablehnen.
- A 5 Ist es auch. Manchmal tun sie so, als ob sie mich mögen, und dann lassen sie mich wieder links liegen, als sei ich Luft.
- T 6 Schlimm. Da hast du also keine echten Freunde in der Schule?
- A 6 Eigentlich nicht. Nur eine aus der 10. Mit der verstehe ich mich gut. Mit der kann ich über alles reden.
- T 7 Das ist ja wenigstens schon etwas. Aber ein Ersatz ist das sicher nicht. Wenn ich dich richtig verstanden habe, wünschst du dir ja eine Freundin in deiner Klasse.
- A 7 Ja, genau. (Pause.) Da ist allerdings eine Neue in der Klasse. Mit der verstehe ich mich ganz gut.
- T 8 Das ist ja prima! Und warum freundest du dich nicht mit der an?
- A 8 Ach, ich weiß nicht. Vielleicht denken die anderen dann, dass ich das nur tue, weil ich mit den anderen nicht klarkomme, und wenn das schief geht, dann lachen mich die anderen sowieso wieder aus und sind dann richtig schadenfroh. Deshalb weiß ich gar nicht, ob das richtig ist, wenn ich es versuche und so.
- T 9 Da kann ich deine Ängste gut verstehen. Aber du hast doch gesagt, dass die anderen dich sowieso ablehnen - und vielleicht klappt es ja auch.
- A 9 Und wenn nicht?
- T 10 Das ist sicher ein Risiko, das du eingehst, aber du hast auch eine Chance, vielleicht geht es ja gut.
- A 10 Ich weiß nicht so recht. Aber ich kann es ja mal versuchen. Und vielen Dank!
- T 11 Ja, versuch es mal - und viel Glück!
- A 11 Danke - und tschüss.

**Fiktiver Anruf einer 18-jährigen Schülerin** (T: Telefonseelsorger; A: Anruferin)

- T 1 Telefonseelsorge in Essen, guten Tag.  
A 1 (leise, zögerlich) Ich hab ein Problem.  
T 2 (wartet kurz ab) Ja (kurze Pause), erzählen Sie mal.  
A 2 Ich bin sauer auf meinen Ex-Freund.  
T 3 Warum?  
A 3 Er blamiert mich vor anderen.  
T 4 Ja?  
A 4 Wir wollten Freunde bleiben und jetzt hat er mich noch nicht einmal zu seiner Fete eingeladen.  
T 5 Und jetzt sind Sie enttäuscht und fühlen sich zurückgesetzt.  
A 5 (immer noch leise und zögerlich, nicht sehr emotional, eher gleichförmig und monoton) Ja.  
T 6 Was ist denn genau passiert?  
A 6 Ich treff' ihn immer mittwochs in einem Kurs in der Schule. Da hat er dann groß verkündet, dass er eine Fete organisiert, und hat alle eingeladen ... nur mich nicht.  
T 7 Heißt das, er hat ausdrücklich gesagt, Sie dürfen nicht zur Party kommen?  
A 7 Nö.  
T 8 Vielleicht hat er Sie dann ja mit eingeladen?  
A 8 (lacht kurz auf) Nein.  
T 9 Woher wissen Sie das dann?  
A 9 Er will mich verletzen. Vor kurzem hat er mir noch mit einem grinsenden Gesicht gesagt, ihm würde die Trennung gar nichts ausmachen.  
T 10 Haben Sie ihm gesagt, dass Sie solche Sprüche verletzen?  
A 10 Ja.  
T 11 Und hatten Sie den Eindruck, dass Sie verstanden worden sind?  
A 11 Ich glaub schon. Wir haben uns ausgesprochen. Ich hatte gehofft, wir würden Freunde bleiben.  
T 12 Und als Freundin möchten Sie auch gerne auf die Fete.  
A 12 Ja, genau. Sonst erleb' ich nicht so viel.  
T 13 Sie haben ihn aber auch nicht gefragt, etwa so: "Ich darf doch auch auf die Party kommen, oder?"  
A 13 (lacht) Nee. ... Das traue ich mich nicht.  
T 14 Was befürchten Sie?  
A 14 Nee. Das kann ich nicht.  
T 15 Was könnte denn Ihrer Meinung nach passieren, wenn Sie fragen?  
A 15 Weiß ich nicht.

- T 16 Wenn ich Sie richtig verstehe, hemmt Sie aber etwas. Was könnte das denn sein?
- A 16 Er könnte mich zurückweisen. Das würde er bestimmt tun, so wie er drauf ist.
- T 17 Was wäre so schlimm dran?
- A 17 Wie, was wäre so schlimm dran? Finden Sie das nicht schlimm?
- T 18 Möglicherweise. Wahrscheinlich ist so eine Zurückweisung für die meisten Menschen schlimm. Trotzdem versteh' ich noch nicht ganz genau, warum es für Sie so schlimm ist.
- A 18 Es würde mich verletzen, ich würde mich vor den anderen schämen.
- T 19 Sie halten sich zurück, um sich vor Verletzungen zu schützen.

Die Anruferin drückt offenbar nicht den Wunsch aus, wieder mit ihrem Freund zusammenzukommen.

Im weiteren Gespräch geht es deshalb auch mehr um Angst vor dem Verletztwerden, um Minderwertigkeitskomplexe und um soziale Ängste.

Die Anruferin ist 18 Jahre alt, besucht ein Gymnasium und wohnt bei ihren Eltern.

Im Verlauf des Gesprächs bringt die Anruferin das Stichwort "Bulimie" ein.

- A 19 Ich bin mit mir selbst nicht zufrieden. Vielleicht hängt damit auch zusammen, dass ich eine Bulimie hatte.
- T 20 So mit allem Drum und Dran?
- A 20 Ja.
- T 21 Die Bulimie haben Sie jetzt überwunden?
- A 21 Ja. Schon vor über einem halben Jahr. Ich war damals ganz schön dünn. Das ist mir jetzt klar. Damals kam ich mir aber ziemlich dick vor.
- T 22 Und Sie hatten auch richtige Essattacken?
- A 22 Ja.
- T 23 Und was haben Sie nach einem Essanfall gemacht?
- A 23 Ich habe erbrochen. Oft auch Abführmittel eingenommen.
- T 24 Und wie haben Sie die Bulimie überwunden?
- A 24 Ohne Hilfe.
- T 25 Haben Ihre Eltern oder hat Ihre Familie Sie unterstützt?
- A 25 Nee. Ich hab's ganz allein geschafft. Ich war auch nicht bei einem Therapeuten.
- T 26 Ich finde es wunderbar, dass Sie das geschafft haben. Großartig!
- A 26 Aber ich möchte auch auf Menschen zugehen können. Das fällt mir nämlich sehr schwer.

- T 27 Dass Sie Ihre Bulimie überwunden haben, war ja ein ganz schöner Kraftakt. Das zeigt auch, dass Sie ganz schön viel Power haben. Haben Sie auch schon Ideen, was Sie gegen Ihre Schüchternheit tun könnten?
- A 27 Ja. Ich will Kurse besuchen. Ich interessiere mich für Jazzgymnastik und Badminton. Aber die Kurse beginnen erst wieder im Februar. Das bedeutet also noch gut zwei Monate Wartezeit.
- T 28 Prima, dass Sie schon so viel Initiative ergriffen haben. Was haben Sie für ein Ziel?
- A 28 Ich könnte auch mal jemanden ansprechen. Im Moment habe ich nämlich nur eine Freundin. Und die ist mir auch keine große Hilfe zur Zeit. Ich krieg' von ihr keine Unterstützung.
- T 29 Schade, aber ich find es klasse, dass Sie sich vornehmen, in den Kursen jemanden anzusprechen. Und wenn ich Sie richtig verstehe, wollen Sie das lieber dort probieren, wo Sie keiner kennt, wo Sie auch nicht auf die Rolle der "Schüchternen" festgelegt sind.
- A 29 Ja genau. Vielleicht traue ich mich das dann ja eher.
- T 30 O. k. Es gibt ein chinesisches Sprichwort, das lautet: "Begib dich in das Herz der Gefahr, denn dort wirst du Sicherheit finden." Oder mit anderen Worten: "Wo die Angst ist, ist der Weg."
- A 30 Ich könnte es jedenfalls probieren.
- T 31 Vielleicht kommt das jetzt etwas aus heiterem Himmel. Aber ich möchte Sie einmal fragen, ob Sie schon mal daran gedacht haben, die Hilfe eines Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen?
- A 31 Nee, das möchte ich nicht.
- T 32 Was hält Sie davon ab?
- A 32 Irgendwie ist mir das unheimlich.
- T 33 Unheimlich?
- A 33 (zögert) Weiß ich auch nicht. Aber ich will das nicht.
- T 34 Gut. Das bleibt natürlich Ihre Entscheidung. Ich denke aber, ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin könnte Ihnen helfen, etwas mehr von sich selbst zu entdecken und mit Ihnen zusammen geeignete Übungen zu finden, die Ihnen helfen könnten, Ihre Hemmungen zu überwinden.
- A 34 Im Moment ist das nichts für mich.
- T 35 O. k. Jedenfalls wünsche ich Ihnen viel Kraft und einen guten Erfolg für Ihre Anstrengungen.
- A 35 Ja, ich will's probieren.
- T 36 Ist es in Ordnung, wenn wir das Gespräch jetzt beenden?
- A 36 Mhm.
- T 37 Zum Schluss habe ich noch eine Bitte an Sie. Wenn Sie jetzt ein Resümee ziehen, was können Sie aus diesem Gespräch mitnehmen? Wie geht es Ihnen jetzt?
- A 37 (zögert) Tja, ich fand's gut, darüber gesprochen zu haben. Ich hab auch mehr Mut bekommen, mal was Neues auszuprobieren. Jetzt bin ich aber auch etwas müde geworden, ich glaub', ich leg mich erst mal hin. Danke und tschüss.
- T 38 Tschüss.

## Leitfaden zum Thema Krise

Der Begriff *Krise* ist auch bei 10- bis 16jährigen Jungen und Mädchen in aller Munde. Unsere Voruntersuchungen haben gezeigt, dass Kinder und Jugendliche bereits über sehr differenzierte Konzepte zu diesem Thema verfügen. Vor der Informationsvermittlung durch ein Referat auf Grundlage des Textes *Krise* sollten sich die Schüler oder Konfirmanden etwa fünf Minuten Zeit nehmen und auf ein Blatt Papier notieren, was ihnen zum Thema Krise alles einfällt. Im Anschluss daran erfolgt das Referat, das ca. 5 bis 10 Minuten dauert.

Lernziele des Themas können sein

- ein belastendes Ereignis (z. B. die Situation "Arbeitslosigkeit") von einer Krise (persönliches Erleben und Verhalten z. B. des Arbeitslosen) unterscheiden zu können;
- zwischen einer subjektiven Belastung ("letzte Bahn verpassen") und einer Krise differenzieren zu können;
- grundsätzliche Bewältigungsstrategien verstehen und beispielhaft auf andere Problembereiche anwenden zu können;
- den Nutzen sozialer Unterstützung kritisch zu würdigen ("kritische" Hinweise sind auch den Beispielen am Ende des Textes zu entnehmen).

Im Anschluß an das Referat lassen sich die einzelnen Krisenkonzepte aus der *brainwriting*-Übung mit den Inhalten des Referates in einer gemeinsamen Diskussion vergleichen. In sehr vertrauten und offenen Gesprächskreisen besteht die Möglichkeit zum Austausch persönlicher "Krisen"-Erfahrungen. Das Bedürfnis danach ist jedenfalls nach unseren Erfahrungen bei Kindern und Jugendlichen recht groß.

Telefonseelsorge heißt, es sind Menschen da, die in einer Krise

- zuhören,
  - (die Angst, Wut, Schwäche des Anrufers) zulassen,
  - verstehen,
  - mitdenken
- usw. können.

Die Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger machen damit Angebote, die im Alltag oft nur ungenügend vorhanden oder für manche Menschen gar nicht erreichbar sind.

Bevor du dir diesen Text durchliest, habe ich noch eine Bitte an dich. Nimm dir fünf Minuten Zeit und ein Blatt Papier und schreib in Stichworten auf, was dir zu *Krise* alles einfällt. Wenn du fertig bist, weil die Zeit um ist oder dir nichts mehr einfällt, schau dir noch einmal deine Notizen an. Ich bin mir sicher, du hast bereits einiges von dem aufgeschrieben, was auch in diesem Text vorkommt. Diese kleine Übung wird dir dabei helfen, diesen Text besser zu verstehen.

## Krise

Ein Mensch steht vor einer Aufgabe. Zum Beispiel muss ein Schüler ein Referat über die Bodenschätze Indiens für die übernächste Geografiestunde vorbereiten. Aber er weiß nicht, wie er das schaffen kann. Der ganze Text erscheint ihm so wirr und ungeordnet, er versteht gar nicht richtig worum es geht und hat keine Ahnung, wie er das auch noch in "möglichst freier Rede" vortragen soll. Eine Lösung dieses Problems ist ihm aber ungeheuer wichtig. Das Referat wird schließlich bewertet und fließt zu einem Drittel in die Zeugniszensur mit ein. Heftige Gefühle erschüttern ihn. Er fühlt sich angespannt und aufgeregt. Manchmal spürt er ganz deutlich seine Angst, dabei ist er traurig und niedergeschlagen, viel öfter aber sauer oder wütend. Das geht schon seit drei Tagen so, zunehmend verliert er die Lust und resigniert langsam.

Dies ist sicher eine belastende Situation, die wir alle so oder so ähnlich schon erlebt haben. Eine Krise unterscheidet sich aber von so einer eher alltäglichen Belastung vor allem in einem Punkt. Man spricht von Krise, wenn die Aufgabe des Menschen in der Bewältigung eines Lebensereignisses besteht, das viel Veränderung in das Leben der betroffenen Person bringt, aber sonst zu den beschriebenen Schwierigkeiten führt, nur viel heftiger. Krise hat damit folgende Merkmale:

- ein vorausgehendes Ereignis im Leben des Betroffenen,
- eine Aufgabe: Bewältigung des Ereignisses,
- die Wichtigkeit der Bewältigung für den Betroffenen,
- ein Problem: Misslingen der Bewältigungsversuche und
- heftige Gefühle wie Anspannung und Angst.

Es lassen sich viele Ereignisse denken, an denen Menschen ganz schön zu knacken haben. Gebräuchlich ist eine Unterscheidung der Ereignisse danach, ob sie voraussehbar sind oder nicht. Vorhersehbare Lebensereignisse sind zum Beispiel Schuleintritt, Heirat und Pensionierung. Man weiß meist schon lange vorher, was auf einen zukommt und kann sich darauf einstellen. Anders ist es bei den unerwarteten Lebensereignissen. Dazu zählen schwere Erkrankung, Todesfall im Familienkreis oder Arbeitslosigkeit. Allen Ereignissen gemein ist, dass sich im Leben der betroffenen Person etwas ändert. Wenn die Veränderung für die Person eine große Bedeutung

hat, wird sie darauf reagieren müssen. Ereignisse, die eine Krise auslösen können, haben folgende Merkmale:

- sie können vorhersehbar sein oder überraschend passieren,
- sie verändern das Leben der betroffenen Person und
- die Veränderung hat eine große Wichtigkeit für die Person.

Wie kann ein problematisches Lebensereignis bewältigt werden? Das wird ganz unterschiedlich sein, je nachdem, um welches Ereignis es sich handelt und welche Person davon betroffen ist. Weil es anschaulicher ist, nehmen wir ein Beispiel, die Arbeitslosigkeit. Zunächst prüfen wir einmal, ob Arbeitslosigkeit überhaupt ein Ereignis ist, das zu einer Krise führen kann. Wenn wir es anhand der drei Merkmale tun, kommen wir zu dem Ergebnis, dass Arbeitslosigkeit häufig ein überraschendes oder unerwartetes Ereignis ist, welches das Leben der Betroffenen erheblich verändert und für die meisten von ihnen auch von großer Bedeutung sein dürfte. Das Ereignis Arbeitslosigkeit kann also durchaus zu einer Krise führen.

Ein gerade entlassener Mensch wird sich zur Aufgabe machen, eine neue Arbeitsstelle zu finden. Schlagen seine Versuche fehl, erwächst daraus ein großes Problem. Er wird traurig sein oder wütend. Aber nicht erst seine vergeblichen Bemühungen werden heftige Gefühle in ihm auslösen. Das Ereignis selbst wird ihn in große Unruhe versetzen und ihm Angst bereiten. Er wird sich vielerlei Sorgen machen. Ob er finanziell über die Runden kommt, ob er eine neue Arbeitsstelle findet. Und vielleicht befürchtet er auch, dass er bei Freunden und Nachbarn an Ansehen verliert. Wenn er sich bemüht, eine Arbeitsstelle zu finden und es trotzdem nicht klappt, wird sich seine emotionale Belastung wahrscheinlich noch erhöhen.

Zunächst einmal ist es wichtig, dass der Betroffene seine heftigen Gefühle bewältigt. Erstens beanspruchen sie ihn so sehr, dass er kaum zu etwas anderem mehr fähig ist, auch nicht dazu, sein Problem zu lösen. Zweitens ist eine länger andauernde Anspannung überhaupt nicht gesund für den Körper. Damit steigt die Anfälligkeit für Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, etwas zu tun, was die Anspannung verringert. Besonders hilfreich ist es, mit einem vertrauten Menschen, von dem man sich verstanden fühlt, über seine Ängste, Traurigkeit und was sonst noch ist zu reden. Das schafft Erleichterung. Entlastend kann es auch sein, in der Geborgenheit anderer Menschen oder auch für sich allein hemmungslos loszuheulen. Manchem

kann es helfen Sport zu treiben, spazieren zu gehen, Musik zu hören oder ein gutes Buch zu lesen.

Wenn die Gefühle nicht mehr so stark sind, hat der Betroffene viel mehr Kraft und Aufmerksamkeit für die Lösung des Problems. Er wird sich beim Arbeitsamt als arbeitslos melden und kann darüber hinaus eigenständig Stellenanzeigen in der Zeitung studieren. Ferner hat er die Möglichkeit, sich Bücher zu besorgen, die ihm helfen, seine Bewerbungsschreiben zu formulieren oder sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Für sein Ziel, eine Arbeitsstelle zu finden, stehen ihm vielfältige Aktivitäten offen.

Eine Problemlösung kann aber auch ganz anders aussehen. Der Arbeitslose kann versuchen, sich mit seiner neuen Lage abzufinden. Das schließt ein, dass er Erwerbslosigkeit nicht mehr als Schande ansieht, für die er sich vor Freunden und Nachbarn schämen muss. Er wird sich nicht länger selbst erniedrigen, weil es ausgerechnet ihn getroffen hat. Auf diese Weise ändert der Betroffene seine Einstellung zur Arbeitslosigkeit, die am Anfang vielleicht sein Selbstwertgefühl stark beeinträchtigt hat.

Aus den bisherigen Überlegungen lassen sich drei allgemeine Strategien für die Bewältigung von belastenden Lebensereignissen ableiten. In den meisten Fällen wird es am wirkungsvollsten sein, wenn sie gemeinsam zum Tragen kommen.

- Bewältigung von Anspannung und anderen unangenehmen Gefühlen.
- Problemlösung durch Handlung(en).
- Überprüfung und Änderung eigener Meinungen und Überzeugungen.

Es gibt aber auch Ereignisse, in denen der Betroffene sein Problem durch Handeln gar nicht lösen kann. Das ist beispielsweise der Fall, wenn eine nahestehende Person, zum Beispiel die Mutter eines Jugendlichen, stirbt. Für die hinterbliebene Person ändert sich vieles. Ihr fehlt jemand, mit dem sie vertrauliche Dinge besprechen oder einfach zusammen etwas Schönes unternehmen kann. Auch neue Aufgaben können plötzlich auf sie zukommen, wenn sie Dinge tun muss, um die sich früher die Mutter gekümmert hat, zum Beispiel Kochen und andere Arbeiten im Haushalt. Daraus können sich für den jungen Hinterbliebenen viele Probleme ergeben, die es zu lösen gilt. Bezogen auf das ursprüngliche Ereignis, den Tod der Mutter, gibt es keine Lösung, die durch Handeln erzielt werden kann. Man wird sie nicht wieder lebendig machen können, egal was man auch immer unternimmt. Und gerade das erzeugt

den fürchterlichen Schmerz und die oft zermürbende Bedrücktheit, die der Betroffene auszuhalten und zu bewältigen hat. Mit der Zeit wird er die neue Situation akzeptieren und trotz der dramatischen Veränderungen für sich wieder einen Lebenssinn sehen.

Aber es gibt auch Gefahren in belastenden Situationen. Wer keine Möglichkeit sieht, seine bedrückenden Gefühle loszuwerden, wird sich immer mehr auf sie konzentrieren und keine Kraft haben, auch andere Dinge zu tun. Er will mit nichts mehr etwas zu tun haben. Er findet keine Freude mehr an einem leckeren Essen oder an einem spannenden Kinofilm. Vielleicht ist ihm seine Arbeit auch schon ganz unwichtig. Eine Auseinandersetzung mit seinem Problem findet nicht statt. Statt dessen zieht er sich zurück und grübelt und leidet. Aus so einem Verhalten können später ernste körperliche Erkrankungen, zum Beispiel Magengeschwüre oder seelische Leiden, zum Beispiel Depressionen, entstehen.

Besonders bedrohlich ist es, wenn mehrere schlimme Ereignisse in kurzer Zeit passieren. Jemand erleidet einen Arbeitsunfall, wird daraufhin berufsunfähig, verliert dadurch seine Arbeitsstelle und kurze Zeit später stirbt seine Mutter. Wahrscheinlich ist es für einen Außenstehenden gar nicht zu begreifen, wie schmerzhaft so ein Schicksal ist. Es wird sicherlich einige Zeit dauern und sehr viel Kraft kosten, wieder an etwas Freude haben und lachen zu können. Wer dann aufgibt, einen Sinn in seinem Leben zu sehen und statt dessen die Schuld für diese Ereignisse bei anderen sucht, wird besonders große Schwierigkeiten haben, seine alte Fröhlichkeit und Lebensfreude wiederzuerlangen.

Es folgt wieder eine Zusammenfassung. Diesmal werden Merkmale genannt, die eine Bewältigung von belastenden Ereignissen erschweren:

- Sich in die belastenden Gefühle hineinsteigern,
- sich von gewöhnlichen Tätigkeiten zurückziehen,
- anderen die meiste Schuld für das Geschehene geben,
- mehrere belastende Ereignisse in kurzer Zeit erleben.

Vorhin wurde schon einmal gesagt: Freunde zu haben, Vertraute, ist auch in belastenden Situationen ganz besonders wichtig. Wenn man über alles reden und auch mal ausflippen kann, schreien oder heulen, ohne dass man sich vor dem anderen schämen muss. Freunde können aber auch noch ganz anders helfen: Mit Informa-

tionen oder durch praktische Tätigkeiten. Für eine alleinerziehende Mutter wäre es nach der Geburt ihres Kindes sicher eine willkommene Unterstützung, wenn sich Leute bereit fänden, ab und zu auf den Säugling aufzupassen, damit die Mutter mal was erledigen oder auch mal ausgehen kann.

Es klingt vielleicht ein wenig seltsam, aber man kann von überstandenen Krisen auch profitieren. Sie stärken das Vertrauen der Person, auch in einer neuen belastenden Situation wieder eine Lösung zu finden und die Sache erfolgreich zu bewältigen. Wer sogenannte Schicksalsschläge als zum Leben dazugehörend ansieht und sich ihnen stellt, statt sich vergrämt zurückzuziehen, wird nicht nur neue kritische Ereignisse irgendwie überstehen, sondern sogar mit gestärktem Selbstvertrauen aus diesen hervorgehen.

Es lassen sich daher folgende günstige Merkmale für die Bewältigung von belastenden Ereignissen anführen:

- Freunde, Eltern, Geschwister, ganz allgemein soziale Unterstützung,
- zu akzeptieren, dass Belastungen zum Leben gehören,
- frühere erfolgreiche Bewältigung von unangenehmen Ereignissen.

Die genannten Punkte können zwar keine belastenden Ereignisse verhindern, wohl aber können sie verhindern helfen, dass jemand wegen belastender Lebensereignisse überhaupt in eine schwere Krise gerät. Sie können einem Betroffenen allerdings auch dabei helfen, aus einer schweren Krise wieder herauszukommen.

Unten werden zwei Personen in belastenden Situationen vorgestellt. Lies dir die kurzen Geschichten bitte durch und überleg dir mal, wer wohl in einer Krise stecken könnte: Angela? Jörg? Beide? Versuch auch, deine Entscheidung zu begründen. In deinem Referat kannst du die Texte natürlich auch vortragen und den Zuhörern dieselbe Frage stellen.

Angela liegt auf ihrem Bett. Sie weint. Vor 10 Minuten hatte sie die CD der Backstreet Boys eingelegt. Wieder denkt sie an Klaus. Sie kann es nicht begreifen, warum er sich von ihr getrennt hat. Das ist jetzt 14 Tage her. Seitdem liegt sie meistens auf ihrem Bett und lässt sich alles immer und immer wieder durch den Kopf gehen.

Klaus hatte einfach Schluss gemacht mit den Worten: "Ich glaube, ich tu dir damit weh, aber ich möchte unsere Beziehung beenden, ich bin doch erst 17 und will noch was erleben. Ich bin zu jung für eine feste Bindung." Und das nach einem Jahr, einem Monat und einer Woche, in der sie so gut wie keinen Streit hatten. Sie versteht die Welt nicht mehr.

Am Anfang hatte sie einmal mit Jutta gesprochen. Jutta hatte gemeint, sie brauche doch nicht traurig zu sein, dass Schluss ist. Es würde nicht lange dauern, und sie hätte wieder einen neuen Freund. Angela hatte das Gefühl, von Jutta überhaupt nicht verstanden worden zu sein. "Jutta macht es sich verdammt leicht," dachte sie und hatte gar keine Lust mehr, sich mit ihr zu treffen.

In der Schule hängt sie nur noch ab, kann sich auf gar nichts mehr konzentrieren. Und zu Hause nerven sie auch nur noch alle. "Hab dich nicht so" oder "Auf Regen folgt auch wieder Sonnenschein" sind noch die harmlosesten Sprüche, die sie zu hören bekommt. Deshalb ist sie am liebsten allein in ihrem Zimmer, da hat sie wenigstens ihre Ruhe.

Jörg fährt mit seinem Moped durch den Nieselregen zum Tabakladen *Oriental*. Dieses Geschäft enthält nämlich eine Vorverkaufsstelle für Konzertkarten. Axel und Ralf hatten vorgestern noch zwei Karten ergattert. Aber, was noch viel wichtiger ist, Carmen und U-schi gehen auch dort hin. "Das wird supergeil," denkt er sich. Jörg hat sich seit Jahren gewünscht, Caught In The Act einmal live zu erleben.

Der Regen schlägt sich auf seinem Visier nieder, Jörg kann kaum noch etwas sehen. "Mist!" schreit er laut, als er durch eine große Pfütze brettet. Aber gleich ist er da.

Der Laden ist voll, die Luft unangenehm stickig. Drei Leute sind vor ihm. Endlich ist er dran. "Das Konzert ist schon ausverkauft," hört er den Verkäufer sagen. Jörg spürt, wie das Blut aus seinem Kopf fließt, er kann regelrecht fühlen, wie er kreidebleich wird. "Ich krieg 'ne Krise," brüllt er durch den Raum. Wutschnaubend rennt er raus, setzt sich auf sein Moped und rast nach Hause. Ihm ist alles egal, er schneidet einen PKW und überfährt fast einen Fußgänger. Zuhause angekommen, fragt ihn die besorgte Mutter: "Was ist denn los?" Jörg antwortet nur: "Lass mich in Ruhe" und geht schnurstracks in sein Zimmer. Als er merkt, dass seine Mutter ihn tatsächlich in Ruhe lässt, schmeißt er sich aufs Bett und fängt an zu weinen.

## Leitfaden zum Thema Depression

Der Text *Depressionen* kann für ein Referat verwendet werden. Die wesentlichen Inhalte lassen sich in 10 bis 15 Minuten darstellen. Von Vorteil ist es, zur Einstimmung auf das Thema und zur besseren Verarbeitung des neuen Stoffes, eine kurze Diskussion im Hinblick auf Vorstellungen über und Erfahrungen mit Depression (bzw. *brainwriting* oder *brainstorming*) voranzustellen. Auch dem Referenten erleichtert das vorangehende Nachdenken über sein eigenes Konzept von Depression das Verständnis des Textes.

Lernziele des Themas können sein

- den Alltagsbegriff *depressiv* von dem Krankheits- oder Störungsbild *Depression* unterscheiden zu können;
- die Störung Depression als sehr heterogen und zum Teil widersprüchlich (in einigen Symptomen) akzeptieren zu können;
- ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass sich Depression auf unterschiedlichen Ebenen (sogenannten Spezifikationsniveaus) äußert: Körperreaktionen, Gefühle, Gedanken, Motivation, Verhalten, Familienleben usw.

Im Anschluss an das Referat ist eine Erörterung der Informationen möglich. Ein reizvolles Experiment könnte darin bestehen, die Gruppe zu einer Rollenübernahme aufzufordern, d. h. sich in die Lage eines depressiven Menschen hineinzusetzen. Anschließend kann darüber gesprochen werden, was die (in der Vorstellung) Betroffenen sich in dieser Situation am liebsten wünschen würden bzw. als hilfreich empfänden. Möglicherweise machen die Kinder und Jugendlichen dabei ganz differenzierte Erfahrungen. Die Stimmungen sind unterschiedlich und die Bedürfnisse auch. Und genau das ist der Alltag eines Telefonseelsorgers. Er begegnet Menschen mit depressiven Verstimmungen, die ganz unterschiedliche Bedürfnisse haben und dabei manchmal selbst gar nicht in der Lage sind, diese überhaupt auszudrücken. Er muss in dem Gespräch eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen und den vielleicht "geheimen" Erwartungen und Wünschen des Anrufers nachspüren.

Bevor du dir diesen Text durchliest, habe ich noch eine Bitte. Kehre einmal in dich und denke ein paar Minuten darüber nach, was dir zu *Depressionen* alles einfällt. Vielleicht kennst du den Begriff *depressiv* aus der Umgangssprache oder hast einmal jemanden kennengelernt, von dem gesagt wurde, er leide an *Depressionen*. Notiere auf einem Blatt Papier, was dir dazu alles einfällt. Wenn du fertig bist, weil die Zeit um ist oder dir nichts mehr einfällt, schau dir noch einmal deine Notizen an. Ich bin mir sicher, du hast bereits einiges von dem aufgeschrieben, was auch in diesem Text vorkommt. Diese kleine Übung wird dir dabei helfen, diesen Text besser zu verstehen.

## Depressionen

Frau M. war 49 Jahre alt und arbeitete als Versicherungskauffrau bei einer großen Versicherungsgesellschaft. Ihr Mann war vor fünf Jahren auf der Fahrt zu einer Apotheke tödlich verunglückt. Er hatte für sie ein Grippemittel holen wollen, da sie zu der Zeit mit Fieber im Bett lag. Seit seiner Beerdigung quälten sie Schuldgefühle. Ihre Freunde und Verwandten glaubten, dass das bald vorüberginge. Doch das Gefühl, Schuld zu tragen am Tod des Ehemannes, vertiefte sich mit den Monaten und Jahren. Frau M. konnte sich an nichts mehr freuen. Ihre Freunde wussten nicht, wann sie sie das letzte Mal hatten lächeln sehen. Früher liebte sie die Zubereitung ausgefallener Mahlzeiten. Jetzt hatte sie jedes Interesse an gutem Essen und gutem Wein verloren. Sie lud auch niemanden mehr zu sich ein. Wenn sie gelegentlich Freunde besuchte, nahm sie kaum an der Unterhaltung teil. Natürlich litt auch ihre Arbeit. Oft kam es vor, dass sie Verabredungen versäumte. Es hing mehr vom Bemühen ihrer Kollegen ab als von ihr, dass sie noch gelegentlich an Vertragsverhandlungen teilnahm. Ihre Haut war blass, eingefallen und tiefe Ränder lagen um ihre Augen.

### **Erscheinungsform**

Der Begriff *Depression* meint eine traurige Stimmung oder Niedergeschlagenheit. So etwas erleben wir alle immer wieder mal und es ist eine ganz normale Reaktion auf Misserfolge, Belastungen oder Einsamkeit. Davon zu unterscheiden ist jedoch die Krankheit Depression. Bei einem in diesem Sinne depressiven Menschen ist die Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit viel stärker ausgeprägt. Man sagt auch, dass die Traurigkeit viel heftiger ist, als man es aufgrund der Lebenssituation des Betroffenen erwarten würde.

Das Krankheitsbild Depression zeigt aber noch andere Auffälligkeiten außer Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit. Typische Merkmale für eine Krankheit nennt man übrigens Symptome. Die Symptome einer Depression lassen sich fünf Bereichen zuordnen: (1) Verhalten, (2) Gefühle, (3) Körper, (4) Gedanken und (5) Motivation. Was an zusätzlichen Anzeichen bei einer Depression noch auftreten *kann*, steht in Tabelle 1.

Dort sind aber längst nicht alle Merkmale oder Symptome genannt, die bei einem an Depression erkrankten Menschen auftreten *können*. Doch auch die genannten Merkmale werden kaum alle zusammen bei einem depressiven Menschen vorkommen. Das macht die Entscheidung darüber, ob jemand an Depression erkrankt ist,

nicht gerade leicht. Heute wird eine Depression anhand bestimmter Symptome beschrieben. Diese Symptome sind zum Beispiel in dem häufig verwendeten

**Tabelle 1:** Zusammenstellung möglicher Symptome depressiver Störungsbilder (verkürzt aus Hautzinger, M. & de Jong-Meyer, R. (1994). Depressionen. In H. Reinecker (Hrsg.), *Lehrbuch der Klinischen Psychologie* (S. 177-218). Göttingen: Hogrefe).

| Verhalten-/Erscheinung   | Emotionen (Gefühle)  | Körperreaktionen  | Kognitionen (Gedanken)   | Motivation  |
|--|--|---|--|---|
| <p><i>Körperhaltung:</i><br/>kraftlos, gebeugt, spannungsleer;<br/>Verlangsamung der Bewegungen;<br/>nervöse zappelige Unruhe.</p> <p><i>Gesichtsdruck:</i><br/>herabgezogene Mundwinkel, vertiefte Falten, angespannte Mimik.</p> <p><i>Sprache:</i><br/>leise, monoton, langsam.</p> <p>Probleme bei der Bewältigung alltäglicher Anforderungen.</p> | <p>Niedergeschlagenheit, Hilflosigkeit, Trauer, Hoffnungslosigkeit, Schuld, Gefühl der Gefühllosigkeit und Distanz zur Umwelt.</p> | <p>Innere Unruhe, Erregung, Spannung, Reizbarkeit, Weinen, Ermüdung, Schwäche, Schlafstörungen.</p> | <p>Pessimismus, andauernde Selbstkritik, Selbstunsicherheit, Einfallsarmut, langsames, mühseliges Denken, Konzentrationsprobleme, Grübeln.</p> | <p>Interessenverlust, Antriebslosigkeit, Gefühl des Überfordertseins, Zunahme der Abhängigkeit von anderen oder Rückzug, der bis zum Suizid gehen kann.</p> |

Handbuch für die Diagnose psychischer Störungen, dem DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) der Amerikanischen Psychologen Vereinigung veröffentlicht. Sie sollen einem Psychologen oder Arzt helfen, eine Depression zu erkennen. Welche Merkmale oder Symptome das sind, soll jetzt erläutert werden.

*Erstens* muss in jedem Fall eine depressive Stimmung vorliegen. Damit ist eine außergewöhnliche Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit gemeint. Diese darf sich aber nicht auf besonders belastende Ereignisse, die sich gerade erst im Leben des Betroffenen ereignet haben, zurückführen lassen. Dann könnte es nämlich eher eine Reaktion in einer Krise sein.

*Zweitens* muss diese Stimmung mindestens seit zwei Wochen andauern. Jeder kann schließlich einmal einen schlechten Tag haben. Manchmal dauert so ein Tief auch etwas länger, ein paar Tage lang. Aber wenn die Niedergeschlagenheit schon zwei Wochen anhält oder sogar noch länger, dann handelt es sich wohl nicht mehr

nur um schlechte Laune. Eine lange Zeit der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ist schon ein deutlicher Hinweis für eine Depression. Aber:

*Drittens* müssen noch andere Merkmale oder Symptome vorliegen, wenn es sich um eine Depression handeln soll. Das oben genannte Handbuch nennt acht Kriterien. Doch ein an Depression Erkrankter braucht nicht gleich alle acht Symptome zu zeigen. Es genügt, wenn bereits vier der acht Symptome für ihn zutreffen. Nachfolgend werden sie genannt:

- Sehr viel Appetit oder sehr wenig Appetit.
- Schlaflosigkeit oder aber ein sehr hohes Schlafbedürfnis.
- Große körperliche Unruhe (z. B. Umherlaufen) oder große Trägheit (z. B. Stillsitzen).
- Keine Lust auf Sachen, die früher Spaß gemacht haben.
- Schlappeheit, Kraftlosigkeit, Müdigkeit.
- Das Gefühl, gar nichts mehr wert zu sein.
- Schwierigkeiten, sich etwas zu merken oder aufmerksam für etwas zu sein.
- Gedanken an Tod und Suizid.

Wie gesagt, es reicht für die Feststellung einer Depression aus, wenn mindestens vier der zuletzt genannten acht Merkmale zutreffen. Wie ebenfalls gesagt, muss die Niedergeschlagenheit mindestens zwei Wochen andauern. Das gilt auch für die anderen Merkmale. Tatsächlich dauert in den meisten Fällen eine Depression vier Monate und länger an. Und das bedeutet für den Betroffenen eine lange und fürchterliche Qual. Mal einen Tag oder zwei Tage, vielleicht drei Tage traurig zu sein, kennt jeder. Aber monatelang total niedergeschlagen zu sein und noch dazu (zum Beispiel) ganz schlecht schlafen zu können, keinen Appetit und auch an anderen Dingen als Essen und Trinken keine Freude mehr zu haben und sich ständig schlapp und müde zu fühlen, ist für jeden, der das durchmacht, ein schreckliches Elend. Alles ist schwer und anstrengend. Nichts macht mehr Spaß. Und diese Stimmung ist auch noch ansteckend. Familienangehörige und Freunde leiden mit unter der Niedergeschlagenheit des Depressiven. Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gesprächsverhalten gesunder Menschen mit Depressiven anders ist als unter Gesunden allein. Unterhalten sich zum Beispiel nicht-depressive Menschen mit depressiven, sind auch sie weniger lebendig, was sich in der Stimme zeigt, die dann auch

monoton und leise ist. Nicht selten halten Freunde und Angehörige das kaum aus und wenden sich von der depressiven Person ab.

Häufig versuchen Depressive, sich das Leben zu nehmen. Das kann an vielen Dingen liegen: Die lang anhaltende Traurigkeit und die anderen belastenden Symptome nicht mehr aushalten zu können, manchmal auch das Gefühl, für andere nur noch eine Plage zu sein. Immerhin unternehmen 15% der Depressiven mindestens einen Suizidversuch.

Ist diese schreckliche Episode vorbei, kann der Depressive ein paar Jahre lang ohne Beschwerden leben. Häufig beginnt nach vier bis fünf Jahren erneut eine depressive Episode. Sie dauert dann auch wieder mehrere Monate lang. Danach ist der Depressive wieder einige Jahre beschwerdefrei. Dieser Kreislauf kann sich noch ein paar Mal wiederholen, muss aber nicht.

In seltenen Fällen hält eine depressive Episode zwei Jahre und länger an. Es handelt sich dann um eine sogenannte chronische Depression. Das unermessliche Leid dieser Menschen ist für einen Außenstehenden gar nicht mehr fassbar. Die Betroffenen sind jahrelang niedergeschlagen und auch meist erschöpft und sehr langsam in der Verrichtung ihrer Tätigkeiten.

Es gibt noch viele Besonderheiten, die bei einer depressiven Erkrankung auftreten können. Sie auch nur kurz zu erläutern, würde an dieser Stelle viel zu weit führen. Daher soll es bei dieser Darstellung bleiben. Aber es gibt noch zwei andere wichtige Fragen: Wie kommt es überhaupt zu Depressionen? Und: Was kann man dagegen eigentlich tun?

### ***Erklärungsversuche***

Es gibt viele Versuche, die Entstehung von Depressionen zu erklären. Die meisten dieser Erklärungsversuche haben eine begrenzte Gültigkeit, das heißt, für einige Fälle von Depressionen sind sie stimmig, für andere nicht. Die Entstehung von Depressionen ist eine sehr komplizierte Angelegenheit, eine Erklärung allein kann gar nicht alles, was dabei eine Rolle spielt, berücksichtigen.

Eine sehr anerkannte Erklärung von Depression, man sagt auch Depressions-Theorie, stammt von dem amerikanischen Psychologen Aaron T. Beck. Doch bevor

über Depressionen gesprochen wird, einige Gedanken vorneweg. Alles, was wir erleben, speichern wir in unserem Gedächtnis ab. Erleben wir etwas ganz Ähnliches wieder, verfestigt es sich darin. Allmählich wird es zu einer Gewohnheit. Begegnet es uns dann wieder, wissen wir, was auf uns zukommt und wie wir uns verhalten müssen. Schließlich geht das ganz automatisch, wie von allein. Wir denken über unser Verhalten gar nicht mehr nach und tun es einfach. So haben wir beispielsweise gelernt, eine Banane zu schälen, uns die Hände zu waschen und Kaffee zu kochen. Das geht wahrscheinlich immer auf dieselbe Weise, und wir hinterfragen es auch nicht, aber es wird sich unterscheiden von der Art, wie jemand anderer eine Banane schält, sich die Hände wäscht oder Kaffee kocht. Die Gewohnheiten verschiedener Menschen unterscheiden sich. Oder, anders ausgedrückt, weil vieles im Leben eben automatisch abläuft: Menschen werden von unterschiedlichen Programmen gesteuert.

Beck geht davon aus, dass wiederholte unangenehme Erfahrungen oder einmalige sehr belastende Lebensereignisse auch wie Programme abgespeichert werden und einen Menschen in bestimmten Situationen automatisch steuern können.

Eine betroffene Person kann bei dem Erleben sehr belastender Ereignisse eine Gewohnheit oder ein Programm aufbauen, dessen Inhalt es ist, alles negativ zu sehen und sich selbst, die eigene Lebensumwelt und die Zukunft schlecht zu bewerten. Damit lebt die Person und verarbeitet alles, was um sie herum geschieht. Jedes Ereignis wird mit dieser Gewohnheit eingeschätzt. Und so wird die Person immer erst etwas Negatives an dem entdecken, was geschieht. Und zwar meist völlig grundlos. Nach Beck können diese negativen Gedanken die tiefe Traurigkeit und die anderen Symptome einer Depression auslösen.

Es soll eine weitere, diesmal biologische Erklärung für Depressionen vorgestellt werden. Das Gehirn eines Menschen besteht aus Milliarden von Nervenzellen. Diese Nervenzellen stehen vielfältig miteinander in Verbindung. Für die Übertragung der Information einer Nervenzelle auf eine andere stehen sogenannte Überträgerstoffe (Neurotransmitter) zur Verfügung. Die Nervenzelle, die die Information weiterleiten will, sendet an der Übergangsstelle (Synapse) zur anderen Nervenzelle chemische Teilchen (Moleküle der Überträgerstoffe) aus, die sich wiederum an bestimmten Stellen (Rezeptoren) der anderen Zelle kurz anheften. Damit lösen sie dort chemische

Vorgänge aus, die für die Weiterleitung der Information sorgen. Bei depressiven Menschen ist nun eine verminderte Empfindlichkeit dieser Rezeptoren in bestimmten Hirnbereichen nachgewiesen worden. Informationen aus diesen Hirngebieten werden dann viel seltener oder viel schwächer weitergeleitet. Und gerade das wird verantwortlich gemacht für die Entstehung und Beibehaltung von Depressionen.

## **Behandlung**

Die Behandlung von Depressionen kann durch eine Psychotherapie oder mit Hilfe von Medikamenten erfolgen. Möglich ist auch beides zusammen. Was zur Erklärung von Depressionen gesagt wurde, gilt auch für ihre Behandlung. Es gibt eine Vielzahl von Verfahren. Die meisten von ihnen lindern die Depression vieler betroffener Menschen, doch ist keines von ihnen bei allen Depressiven wirksam. Die Wirksamkeit einer Behandlungsmethode wird übrigens danach bemessen, wie hoch der Anteil der Patienten ist, bei denen sich die Depression erheblich bessert oder sogar vollständig verschwindet. Auch wird berücksichtigt, wie viele Patienten die Behandlung abbrechen oder bei wie vielen der behandelten Patienten die Krankheit später wieder ausbricht. Zwei in vielen Fällen erfolgreiche Behandlungsverfahren sollen vorgestellt werden: Erstens die Psychotherapie von Beck, der ja auch eine Theorie zur Erklärung von Depressionen entwickelt hat. Und zweitens eine Behandlung mit bestimmten Medikamenten, den sogenannten Trizyklika.

In der Psychotherapie nach Beck geht es zuerst darum, in einem Gespräch zwischen dem Patienten und dem Psychologen oder Arzt herauszufinden, welche ungünstigen Programme oder Gewohnheiten der Patient eigentlich hat. Übrigens liegt heutzutage kein Patient mehr während einer Psychotherapie auf einer Couch, stattdessen sitzt er auf einem Stuhl. Es ist zunächst einmal wichtig festzustellen, was denn genau hinter den alltäglichen negativen Gedanken des Patienten steht. Danach schauen Therapeut und Patient, ob es nicht auch Ausnahmen davon gibt. Wenn diese erkannt werden, heißt das, dass der Patient auch über andere Programme oder Gewohnheiten verfügt, die aber nur selten zur Geltung kommen. Aufgabe der Therapie ist es dann, ihnen mehr Geltung zu verschaffen. Der Patient kann das auf unterschiedliche Weise tun. Zum Beispiel kann er nach für ihn belastenden Situatio-

nen Tagebuch führen. Er schreibt darin auf, was er spontan für Gedanken und Gefühle hatte und welche anderen Gedanken in dieser Situation auch möglich sind und welche Gefühle diese neuen Gedanken bei ihm auslösen. Oder der Patient übt bestimmte Situationen in Rollenspielen mit dem Therapeuten und bespricht danach seine Erlebnisse, die er in den Szenen hatte. Und noch viele andere Übungen können dem Depressiven helfen, die in ihm vorhandenen "gesunderen" Gewohnheiten sozusagen heranzuzüchten. Das nur kurz beschriebene Verfahren nach Beck ist - verglichen mit anderen Verfahren - außerordentlich wirkungsvoll. Es ist meist wirkungsvoller als eine Behandlung mit Medikamenten. Doch in einigen Fällen können Medikamente auch sehr nützlich sein. Beispielsweise für jemanden, der derartig antriebsarm ist, dass er sich zu einer Psychotherapie gar nicht aufraffen kann.

Dann kann man Tabletten einer Medikamentengruppe, die man als Trizyklika bezeichnet, einnehmen. Das tut der Patient während seiner depressiven Episode, in der Zeit dazwischen braucht er diese Medikamente nicht zu schlucken. Tatsächlich bessern sich bei vielen Patienten, die diese Medikamente zuverlässig einnehmen, die Symptome, sie fühlen sich danach deutlichmunterer. Allerdings stellt sich diese Wirkung erst mit einer Verzögerung von ein bis zwei Wochen ein. Heute geht man davon aus, dass eine der Wirkungen der Trizyklika die Veränderung der Empfindlichkeit der Rezeptoren ist, an die sich die Überträgerstoffe in den Verbindungen zwischen den Nervenzellen anheften. Leider lässt sich mit den Medikamenten eine Depression nicht endgültig heilen, nur die Symptome werden in einer depressiven Phase viel erträglicher.

Depressionen kommen bei Kindern und Jugendlichen nicht sehr häufig vor. Aber Depressionen sind gar nicht so selten in unserer Gesellschaft. Sie treten meist erst bei Menschen über 30 Jahren zum ersten Mal auf. Untersuchungen zeigen, dass ungefähr jede vierte bis fünfte Frau mindestens eine schwere depressive Episode in ihrem Leben erleidet. Bei Männern sind sie etwas seltener. Weil Depressionen insgesamt ziemlich häufig vorkommen, sollen sie in dieser Unterrichtseinheit vorgestellt werden. Außerdem sind Anrufer bei der Telefonseelsorge oft in einer depressiven Verfassung.

# III Mitarbeiterausbildung und Institution

# Voraussetzungen für die Mitarbeit bei der Telefonseelsorge

## Grundvoraussetzungen

### Belastbarkeit:

Manchmal hören Telefonseelsorger Dinge, die sie stark erschüttern. Sie werden z. B. von Menschen angerufen, die sich umbringen wollen. Andere berichten von einem Problem, mit dem die Telefonseelsorger selbst in ihrem Leben noch nicht fertig geworden sind. Nicht immer bietet sich schnell die Gelegenheit, mit einem Supervisor darüber zu sprechen, und sie müssen, da sie unter Schweigepflicht stehen, solche Erlebnisse zunächst allein mit sich herumtragen.

### Einfühlungsvermögen:

Viele Anrufer und Anruferinnen gestalten ihr Leben und ihre Beziehung völlig anders als Telefonseelsorger es gewohnt sind. Andere wirken auf den ersten Eindruck schroff und abweisend, obwohl sie innerlich tief verzweifelt sind. Telefonseelsorger sollten in der Lage sein, sich in solche, ihnen fremde Denk- und schwer zugängliche Verhaltensweisen hineinzusetzen.

### Selbstwahrnehmung:

Telefonseelsorger sind keine neutralen Zuhörer, sondern bringen ihre eigenen Konflikte und Lösungsmodelle in das Gespräch ein. Das kann im Einzelfall sehr hilfreich, in einem anderen Fall aber auch unangemessen sein. Deshalb ist es wichtig, dass sie über ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen Bescheid wissen. Ein Gelingen der Ausbildung setzt voraus, dass die Teilnehmer bereit sind, in der Ausbildungsgruppe über sich selbst zu sprechen und kritisch anzuhören, wie die anderen sie erleben.

## Ausbildung

Die Ausbildung hat drei Schwerpunkte:

*Arbeit an sich als eigenständiger Person und im Beziehungsfeld der Ausbildungsgruppe.* Der Mitarbeiter bringt sich als ganze Person in die Arbeit ein. Das bedeutet, dass er seine Einstellung und sein Verhalten erkennt, infrage stellt und sich gegebenenfalls neu orientiert. Vorhandene Fähigkeiten sollten bejaht und entfaltet werden.

*Arbeit an der Fähigkeit, Gespräche zu führen.* Die Mitarbeiter brauchen für ihre Gespräche ein geschultes Gespür für die Beziehung, die sie mit den Anrufenden aufbauen, für die Art der Kommunikation, die sich zwischen ihnen entwickelt, für die Bewältigungsmöglichkeiten, die sich in einem Gespräch abzeichnen. Sie brauchen methodische Hilfen, sowohl um das Gespräch mit den Anrufenden zu gestalten, als auch um die dabei entstehenden Belastungen zu verarbeiten.

*Bearbeitung von Informationen zu den verschiedenen Problemfeldern der Gespräche.* Viele Anliegen der Anrufer können nur dann sachgemäß besprochen werden, wenn die Mitarbeiter die wichtigsten Problemzusammenhänge kennen (z. B. Krisen, Depressionen, Suchtprobleme etc.).

In der Ausbildung zum Telefonseelsorgenden können sich die Interessenten auch selbst besser kennenlernen. Übungen zu Selbsterfahrung, Wahrnehmung, Fantasie, Empfindung, Gesprächsführung, Entspannung und Konzentration, Feedback sowie Rollenspiele sind dazu hilfreich.

Im Folgenden stellen wir zwei Übungen vor, die Sie mit der Gruppe durchführen können. Sie wurden von uns in zwei unterschiedlichen Jahrgängen erprobt.

Die Übung "Konversation der Hände" wurde mit einer Klasse von 10- bis 11jährigen Kindern durchgespielt. Sie ist geeignet für alle Altersgruppen ab 10 Jahren.

Die Übung "Vertrauensspaziergang" wurde mit einer Klasse von 15- bis 16jährigen Schülern erprobt. Diese Übung ist geeignet für alle Altersgruppen ab 10 Jahren.

## Übung "Konversation der Hände" (nach J. Stevens)

Spielanleitung und Erfahrungsbericht

Kinder (K) und Gruppenleiter (GL) stehen im Kreis.

GL: "Ich möchte euch mit einem Spiel vertraut machen, bei dem ihr das, was ihr meint und fühlt, nicht mit Worten ausdrücken sollt, sondern mit euren Händen. Kennt ihr Situationen, die euch 'so sprachlos' machten, dass ihr euch nur noch mit den Händen ausdrücken konntet?"

K 1: "Ja, wenn jemand traurig ist, und in sich hinein weint, dann tröstet man ihn mit einem leichten Streicheln der Hände viel eher als mit tausend Worten."

K 2: "Von den Händen kann man auch Angst und Aufregung ablesen. Sie werden dann ganz feucht oder fangen sogar an zu zittern."

GL: "Das sind gute Beispiele dafür, dass Hände viel von unseren innersten Gefühlen verraten."

Setzt euch nun ganz still auf den Boden, macht es euch dort bequem, setzt euch so zusammen, dass eure Hände frei sind, ihr euch aber gegenseitig mit den Ellenbogen leicht berühren könnt ... schließt die Augen und haltet sie geschlossen, bis ich euch bitte, sie wieder zu öffnen.

Bring nun deine Hände zusammen, als ob es fremde Hände wären und lass sie einander entdecken ... Wie bewegen sie sich, wie fühlen sie sich an; erforsche die Innenfläche, die Fingerspitzen, die Rücken der Hände. Achte auf die Kälte oder Wärme deiner Hände.

Lege sie nun ruhig auf deine Oberschenkel, strecke sie langsam aus und nimm Kontakt auf mit den Händen rechts und links von dir. Begrüße sie und beginne vorsichtig, sie kennenzulernen ... Wie sind sie? Wie fühlen sie sich an? Wie bewegen sie sich?

Jetzt möchte ich gerne, dass du versuchst, verschiedene Gefühle durch deine Hände zum Ausdruck zu bringen. Denke daran, dass die anderen Hände versuchen werden, dieselben Gefühle auszudrücken.

Sei neugierig ... unsicher ... ängstlich ... ärgerlich / wütend ... freudig ... liebevoll und zart ... traurig ... zurückweisend ... freundlich / akzeptierend (Vorschlag: Wechsel nach 20-30 Sek. Zeitangabe abhängig von der Gruppensituation, nach Gespür).

Nun unterhalte dich weiter mit den Händen deiner Partner, wie du es selbst gern tun möchtest ... Fang dann langsam an, schweigend den Händen 'Auf Wiedersehen' zu sagen und bringe deine Hände zu dir zurück ... Öffnet bitte gleich eure Augen und sprecht über eure Erfahrungen miteinander."

Anfänglich hatte die Gruppe leichte Schwierigkeiten, bei diesem Experiment ganz auf die Sprache zu verzichten und sich nur auf die Berührungen der Hände einzulassen. Einige Kinder brauchten etwas Zeit, um äußerlich und innerlich zur Ruhe zu kommen. Es wurde in der Nachbesprechung deutlich, dass viele den anderen durch die Berührungen viel intensiver wahrgenommen hatten als bei anderen Kontakten. Äußerungen wie "Deine Hände waren ja ganz feucht, du hast wohl ganz schön Angst gehabt" zeigten, dass sie gespürt hatten, was die Partner fühlten.

Als besonders positiv empfanden sie im Nachhinein den Kontakt, den die Hände nach der Aufforderung "Sei liebevoll und zärtlich!" aufnahmen. Einige Jungen hatten großen Spaß daran, Gefühle der Wut auszudrücken.

Etwas kritisch wurde von den Kindern angemerkt, dass es zu Beginn des Experiments schwierig gewesen sei, mit zwei verschiedenen Händen Kontakt aufzunehmen. Andererseits fanden sie es auch erstaunlich zu erfahren, wie unterschiedlich sich die beiden Spielpartner ausdrückten.

## Übung: Vertrauensspaziergang (nach K. Vopel)

### Durchführung

#### Ziele:

Dieses Spiel kann den Teilnehmern die Erfahrung vermitteln, dass sie anderen und sich selbst mehr vertrauen können als sie es gewöhnlich tun.

Neben der Verstärkung sozialen Vertrauens (Zuverlässigkeit des Partners) geht es darum, die eigene sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit aktiv einzusetzen (Sicherheit im Gebrauch der eigenen Sinne).

#### Spielanleitung:

Normalerweise hängen wir alle so sehr von unserem Sehsinn ab, dass wir dazu neigen, unsere anderen Sinne zu vernachlässigen, z. B. unser Gehör, unseren Tast- oder Geruchssinn. Bei diesem Experiment könnt ihr diese Sinne wieder mehr erfahren und gleichzeitig überprüfen, wie weit ihr bereit seid, einem anderen Gruppenmitglied zu vertrauen. Wählt euch jetzt einen Partner.

Einer von euch wird die Augen schließen und sich für zehn Minuten von seinem Partner herumführen lassen. Dann werden die Rollen gewechselt, der Führende wird nun der Geführte. Die Aufgabe des Führenden ist es, dem "blinden" Partner eine möglichst breite Skala von Erfahrungen des Berührens, Riechens, Hörens usw. zu vermitteln. Der Führende muss darüber hinaus den Blinden an allen Hindernissen vorbeiführen und ihn schützen vor allem, was möglicherweise gefährlich oder unangenehm für den Blinden ist. Der Führende hält die Hand des Blinden so, als ob er ein dickbäuchiges Trinkglas hält. Der Blinde hängt seine Hand von oben hinein. So hat der Geführte viel eigenen Spielraum und gleichzeitig kann der Führende den Blinden unterstützen, wenn er stolpert oder sonst die Balance verliert.

Keiner von euch darf sprechen. Kommuniziert allein durch den Handkontakt. Leitet den Partner langsam an allen Hindernissen vorbei. Benutzt eure Hand, um die Richtung anzuzeigen. Wenn ihr an sehr große Objekte kommt, z. B. an eine Wand oder an einen Baum, legt beide Hände des Blinden darauf und wartet, bis er in aller Ruhe diesen Gegenstand sinnlich erforscht hat. Irgendwann auf diesem Spaziergang vermittelt dem Blinden auch die Berührung mit einer anderen Person außer euch.

An dem Druck seiner Hand und an seinen Körperbewegungen könnt ihr merken, wenn euer Partner zu etwas nicht bereit ist. Zwingt ihn nicht dazu, auch wenn ihr selbst überzeugt seid, dass es harmlos ist. Einer von euch wird jetzt die Augen schließen und beginnt dann euren Spaziergang. Denkt daran nicht zu sprechen! Nach zehn Minuten wechselt bitte. Und in zwanzig Minuten kommt dann bitte alle wieder hier im Raum zusammen ... (jedes Paar sollte eine Uhr haben).

#### Mögliche Auswertungsgesichtspunkte:

- Wann fühlte ich mich wohler, als Führender oder als Geführter?
- Was war mir das angenehmste Erlebnis, was das unangenehmste?
- Welche Erfahrungen habe ich mit meinen Sinnen gemacht?
- Wie vertrauenswürdig war der Partner für mich? Ich vertraue Leuten, die ...

## Erfahrungsbericht

Wie die Übung "Konversation der Hände" soll auch der "Vertrauensspaziergang" beispielhaft darstellen, wie bei der Mitarbeiterausbildung Übungen zur Wahrnehmung von Gefühlen durchgeführt werden. Wie habe ich mich gefühlt? Welche Gefühle konnte ich bei meinem Gegenüber wahrnehmen?

Bei einem Telefongespräch ist ja die normale Kommunikation sehr stark eingeschränkt. Um so wichtiger ist es dann, ein Gespür für die Regungen des anderen zu entwickeln - aber auch die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu vermitteln und die Beziehung zueinander zu gestalten.

Schüleräußerungen nach dem Experiment:

Ich habe mich hilflos gefühlt, denn ich musste mich darauf verlassen, dass der Führer für mich mitsieht. - Ich war unsicher, da man nie genau weiß, was einen beim nächsten Schritt erwartet und weil es Überwindung kostet, jemandem so zu vertrauen, dass man die Augen schließen kann. - Ich war ängstlich, obwohl ich wusste, dass meine Führerin mich nicht vor einen Baum laufen lässt. - Als Führer habe ich mich verantwortlich gefühlt. - Ich bin mir doof vorgekommen. - Ich habe mich als Führer wohler gefühlt. Da wusste ich, was auf mich zukommt. - Ich habe mich als Führer genau so ängstlich gefühlt wie als Geführter. Als ich Führer war, musste ich die Verantwortung übernehmen. - Schöner war es, wenn ich Vertrauen zu der führenden Person hatte und die Person für mich verantwortlich war. - Als Führer fühlte ich mich wohler, denn man konnte die Kontrolle über den anderen übernehmen. - Man konnte sich als Geführter völlig fallenlassen und relaxen. - Es war angenehm festzustellen, dass man Dinge auch durch Ertasten erkennen kann und nicht nur, wenn man sie sieht. - Die Erfahrung war gut, dass mein Vertrauen in den Partner nicht missbraucht wird. - Ich fühlte mich ohne den Sehsinn überfordert; ich fühlte mich schutzlos und hilflos. - Man beansprucht seine restlichen Sinne mehr. - Am Geruch habe ich gar nichts erkannt. Mit den Ohren habe ich einen Glasbehälter erkannt. - Der Partner war sehr vertrauenswürdig; sie hat mich vor Stufen gewarnt, ohne ein Wort zu verlieren. - Er hat mir kein großes Vertrauen gegeben. Ich hatte immer Angst zu fallen. Er warnte nicht vor Treppen und führte mich immer zu anderen Leuten, um sie zu tasten.

Anmerkungen:

- bei allen Geführten spielt das Vertrauen die größte Rolle
- bei den Führern lassen sich verschiedenartige Gefühle feststellen: Verantwortung für den Geführten wird als Last empfunden, kann andererseits aber auch Machtgefühle auslösen
- Verzicht auf den Sehsinn wird einerseits als bedrohliche Einschränkung, andererseits als neue Erfahrung mit anderen Sinnen empfunden

## Übung zur Statistik der Ev. Telefonseelsorge Essen

Wie schätzt du folgende Aussagen ein?

Bei der Ev. Telefonseelsorge Essen rufen täglich durchschnittlich  
 3             30             100 Personen an.

Davon sind weiblich  
 37             57             77 Prozent.

Die meisten Anrufe erfolgen in der Zeit von  
 0-6             6-12             12-18             18-24 Uhr.

Die meisten Anrufer gehören den Altersgruppen  
 unter 20     20-39             40-59             60 Jahre und älter an.

Die häufigsten Themen der Anrufer sind (mehrfach ankreuzen!):

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> körperliche Erkrankung                                       | <input type="checkbox"/> Familienprobleme  |
| <input type="checkbox"/> Partnerschaftsprobleme                                       | <input type="checkbox"/> finanzielle Probleme  |
| <input type="checkbox"/> Einsamkeit   | <input type="checkbox"/> Trauer und Tod  |
| <input type="checkbox"/> Sucht  | <input type="checkbox"/> Suizid (Selbstmord)   |
| <input type="checkbox"/> Probleme in Arbeit und Ausbildung,<br>z. B. Arbeitslosigkeit | <input type="checkbox"/> psychische Erkrankungen, z. B.<br>Angstzustände, Depressionen |

Die ev. Telefonseelsorge Essen hat  
 7             70             700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

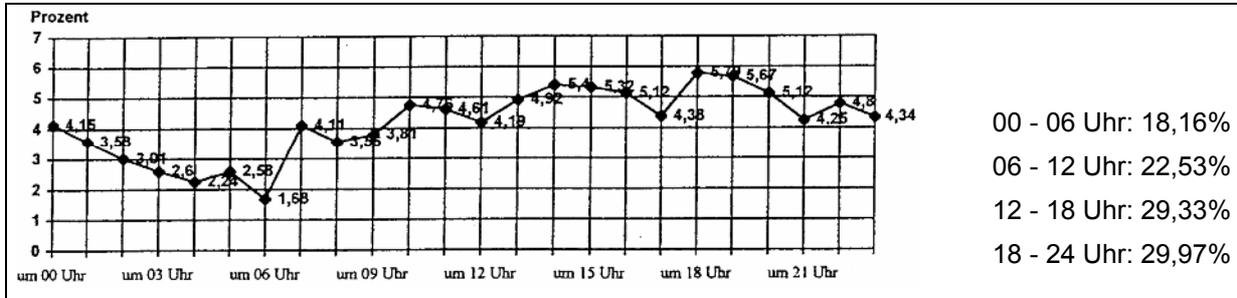
Davon sind männlich  
 20             40             60 Prozent.

Nun vergleiche deine Schätzungen mit den tatsächlichen statistischen Angaben 1996!

## Statistik der Ev. Telefonseelsorge Essen (Auswahl)

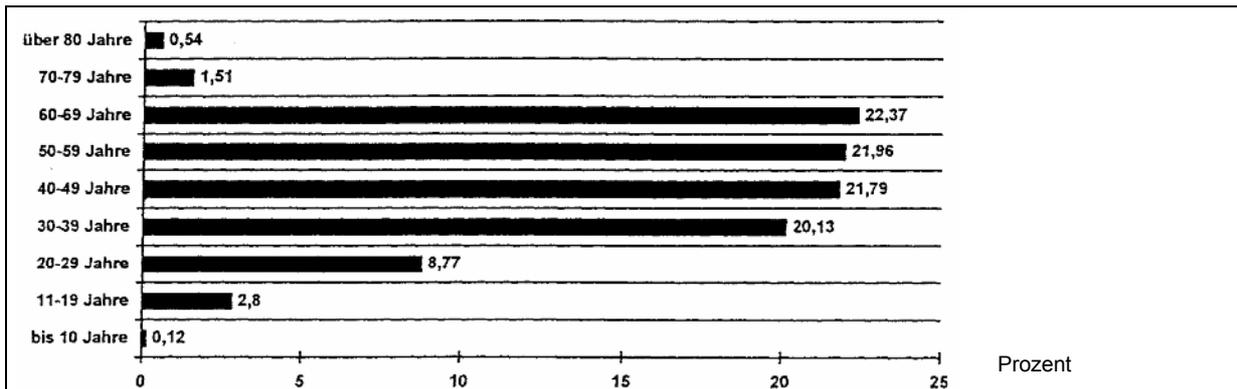
Ende 1996 hatte die Telefonseelsorge insgesamt 70 Mitarbeitende, davon waren 14 männlich (20%).  
 1996 wurden insgesamt 11 187 Gespräche geführt. Das sind durchschnittlich 30 Gespräche am Tag.  
 57 % der AnruferInnen waren weiblich, 41 % männlich und 2 % unbekannt.

### Beginn der Gespräche 1996

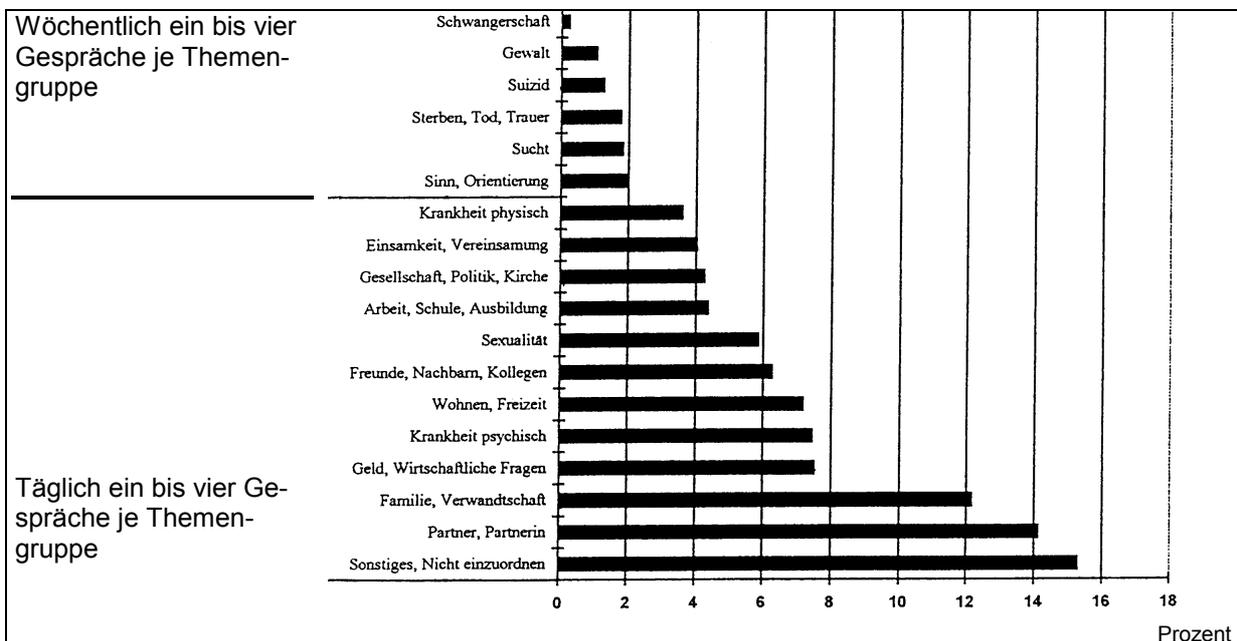


In der Zeit zwischen 18 und 24 Uhr begannen die meisten Gespräche (3 316 = 29,97%).

### Alter der AnruferInnen 1996



### Themengruppen 1996



## Telefonseelsorgestellen in Deutschland

Mit diesem Material wird angeboten, mit den Jugendlichen zu erarbeiten, wo überall in Deutschland Telefonseelsorge angeboten wird.

Das könnte auch mit weniger anschaulichen Informationen getan werden, wie z. B.:

- Das Telefonseelsorgeangebot in Deutschland ist flächendeckend.
- 97 Stellen in Deutschland bieten ihre Dienste an.
- Für jeden Menschen in Deutschland gibt es Telefonseelsorge zum Nulltarif.

Wir wollten diese Einsichten Schüler schrittweise erarbeiten lassen. Indem sie selbst Telefonseelsorgestellen in Deutschland lokalisieren, werden sie von Nord nach Süd und von Ost nach West durch das Land geschickt.

Mit der Differenzierung und Kennzeichnung der verschiedenen Angebote können auch weitergehende Fragestellungen angestoßen werden, wie z. B.:

- Warum gibt es überhaupt konfessionell getrennte Angebote?
- Ist es nicht überholt, wenn in manchen Großstädten evangelische und katholische Stellen nebeneinander arbeiten?
- Gibt es etwa Anrufer, die gezielt nach einem katholischen oder evangelischen Telefonseelsorger fragen?

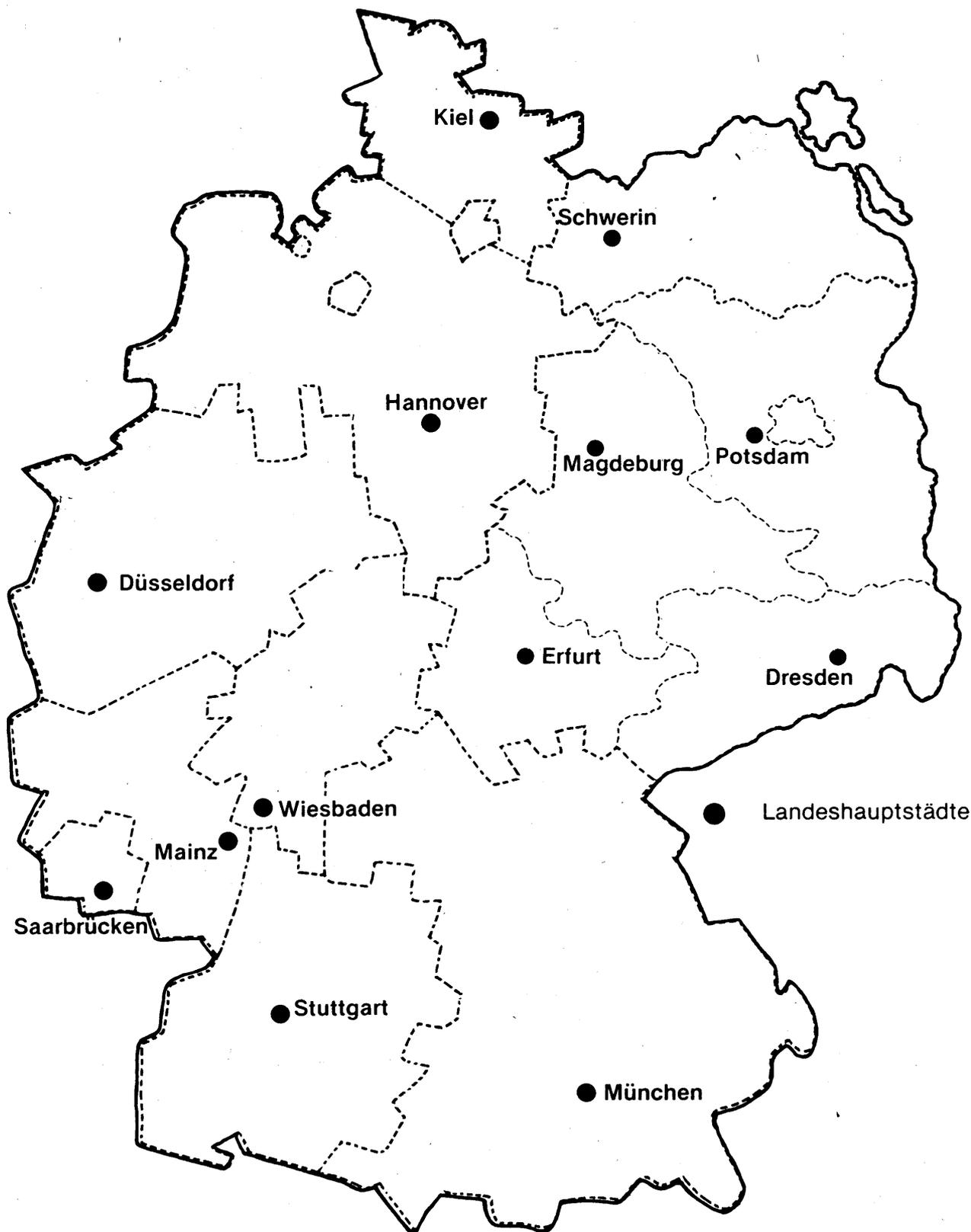
Zuletzt sei darauf hingewiesen, dass mit dieser Übung auch fächerübergreifend gearbeitet werden kann.

Der Bezug zur Erdkunde bietet sich an; Landeskunde Deutschland ist ein unerschöpfliches Thema: welcher Schüler (Lehrer?) weiß schon, wo er das Vogtland suchen soll?

Im Rahmen des Politikunterrichts kann die Telefonseelsorge als Bestandteil des (psycho-)sozialen Netzes eingebracht werden, wenn beispielsweise das Thema "Sucht" ansteht.

**Verzeichnis der Telefonseelsorgestellen in Deutschland** (Stand 1997)

|    |                          |    |    |                       |    |
|----|--------------------------|----|----|-----------------------|----|
| 1  | <b>Aachen</b>            | ök | 50 | <b>Kaiserslautern</b> | ök |
| 2  | <b>Auerbach/Vogtland</b> | ök | 51 | <b>Karlsruhe</b>      | ök |
| 3  | <b>Augsburg</b>          | ök | 52 | <b>Kassel</b>         | ev |
| 4  | <b>Bad Kreuznach</b>     | ök | 53 | <b>Kiel</b>           | ev |
| 5  | <b>Bad Neuenahr</b>      | ök | 54 | <b>Koblenz</b>        | ök |
| 6  | <b>Bad Oeynhausen</b>    | ev | 55 | <b>Köln</b>           | ev |
| 7  | <b>Bad Reichenhall</b>   | ka | 56 | <b>Köln</b>           | ka |
| 8  | <b>Bamberg</b>           | ök | 57 | <b>Konstanz</b>       | ök |
| 9  | <b>Bautzen</b>           | ök | 58 | <b>Krefeld</b>        | ök |
| 10 | <b>Bayreuth</b>          | ev | 59 | <b>Lübeck</b>         | ev |
| 11 | <b>Bederkesa</b>         | ev | 60 | <b>Magdeburg</b>      | ök |
| 12 | <b>Berlin</b>            | ev | 61 | <b>Mainz</b>          | ök |
| 13 | <b>Berlin</b>            | ök | 62 | <b>Mannheim</b>       | ök |
| 14 | <b>Bielefeld</b>         | ök | 63 | <b>Marburg</b>        | ev |
| 15 | <b>Bochum</b>            | ök | 64 | <b>München</b>        | ev |
| 16 | <b>Bonn</b>              | ök | 65 | <b>München</b>        | ka |
| 17 | <b>Braunschweig</b>      | ev | 66 | <b>Münster</b>        | ök |
| 18 | <b>Bremen</b>            | ev | 67 | <b>Neuß</b>           | ök |
| 19 | <b>Cottbus</b>           | ök | 68 | <b>Nürnberg</b>       | ev |
| 20 | <b>Darmstadt</b>         | ök | 69 | <b>Offenburg</b>      | ök |
| 21 | <b>Dessau</b>            | ök | 70 | <b>Oldenburg</b>      | ev |
| 22 | <b>Dortmund</b>          | ök | 71 | <b>Osnabrück</b>      | ev |
| 23 | <b>Dresden</b>           | ök | 72 | <b>Paderborn</b>      | ök |
| 24 | <b>Düren</b>             | ök | 73 | <b>Passau</b>         | ka |
| 25 | <b>Düsseldorf</b>        | ev | 74 | <b>Pforzheim</b>      | ök |
| 26 | <b>Duisburg</b>          | ök | 75 | <b>Potsdam</b>        | ök |
| 27 | <b>Erfurt</b>            | ök | 76 | <b>Ravensburg</b>     | ök |
| 28 | <b>Erlangen</b>          | ka | 77 | <b>Recklinghausen</b> | ök |
| 29 | <b>Essen</b>             | ev | 78 | <b>Regensburg</b>     | ök |
| 30 | <b>Essen</b>             | ka | 79 | <b>Rosenheim</b>      | ev |
| 31 | <b>Frankfurt</b>         | ev | 80 | <b>Rostock</b>        | ök |
| 32 | <b>Frankfurt</b>         | ka | 81 | <b>Saarbrücken</b>    | ök |
| 33 | <b>Freiburg</b>          | ök | 82 | <b>Schwerin</b>       | ök |
| 34 | <b>Fulda</b>             | ev | 83 | <b>Siegen</b>         | ök |
| 35 | <b>Gera</b>              | ök | 84 | <b>Solingen</b>       | ev |
| 36 | <b>Gießen</b>            | ök | 85 | <b>Soltau</b>         | ev |
| 37 | <b>Göttingen</b>         | ev | 86 | <b>Stuttgart</b>      | ev |
| 38 | <b>Greifswald</b>        | ök | 87 | <b>Stuttgart</b>      | ka |
| 39 | <b>Gummersbach</b>       | ev | 88 | <b>Trier</b>          | ka |
| 40 | <b>Hagen</b>             | ök | 89 | <b>Tübingen</b>       | ök |
| 41 | <b>Halle/Saale</b>       | ök | 90 | <b>Ulm</b>            | ök |
| 42 | <b>Hamburg</b>           | ev | 91 | <b>Weiden</b>         | ök |
| 43 | <b>Hamm</b>              | ök | 92 | <b>Wesel</b>          | ök |
| 44 | <b>Hanau</b>             | ök | 93 | <b>Wilhelmshaven</b>  | ev |
| 45 | <b>Hannover</b>          | ev | 94 | <b>Wolfsburg</b>      | ev |
| 46 | <b>Heidelberg</b>        | ök | 95 | <b>Würzburg</b>       | ök |
| 47 | <b>Heilbronn</b>         | ök | 96 | <b>Wuppertal</b>      | ök |
| 48 | <b>Ingolstadt</b>        | ök | 97 | <b>Zwickau</b>        | ök |
| 49 | <b>Jena</b>              | ök |    |                       |    |



Suche aus der Liste 15 bis 20 Städte mit Telefonseelsorgestellen heraus und trage sie mit folgender Kennzeichnung in die Deutschlandkarte ein:

- evangelische Stellen: blauer Punkt
- katholische Stellen: schwarzer Punkt
- ökumenische Stellen: roter Punkt

## AUSBLICK

Ihr habt euch jetzt einige Zeit mit der Telefonseelsorge beschäftigt.

Euch ist bewußt geworden, dass diese Einrichtung in der Hauptsache von ehrenamtlichen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen getragen wird.

Vielleicht arbeitet ihr selbst ja schon irgendwo ehrenamtlich mit.

Oder könntet ihr euch eine ehrenamtliche Mitarbeit in einem der folgenden Bereiche vorstellen?

Besuchsdienst in der Gemeinde

Kinderschutzbund

Besuchsdienst im Krankenhaus

Sterbebegleitung (Hospizbewegung)

Betreuung von Jugendgruppen

Bahnhofsmission

Telefonseelsorge

Johanniter-Unfallhilfe

Strafentlassenenhilfe

AIDS-Hilfe

Suchtnotruf

Trauerbegleitung

Was würdet ihr euch davon erhoffen?

Was würde euch dabei abschrecken?

Vielleicht sprecht ihr auch einmal mit euren Eltern darüber.