

# Jahresbericht 2022

der TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden

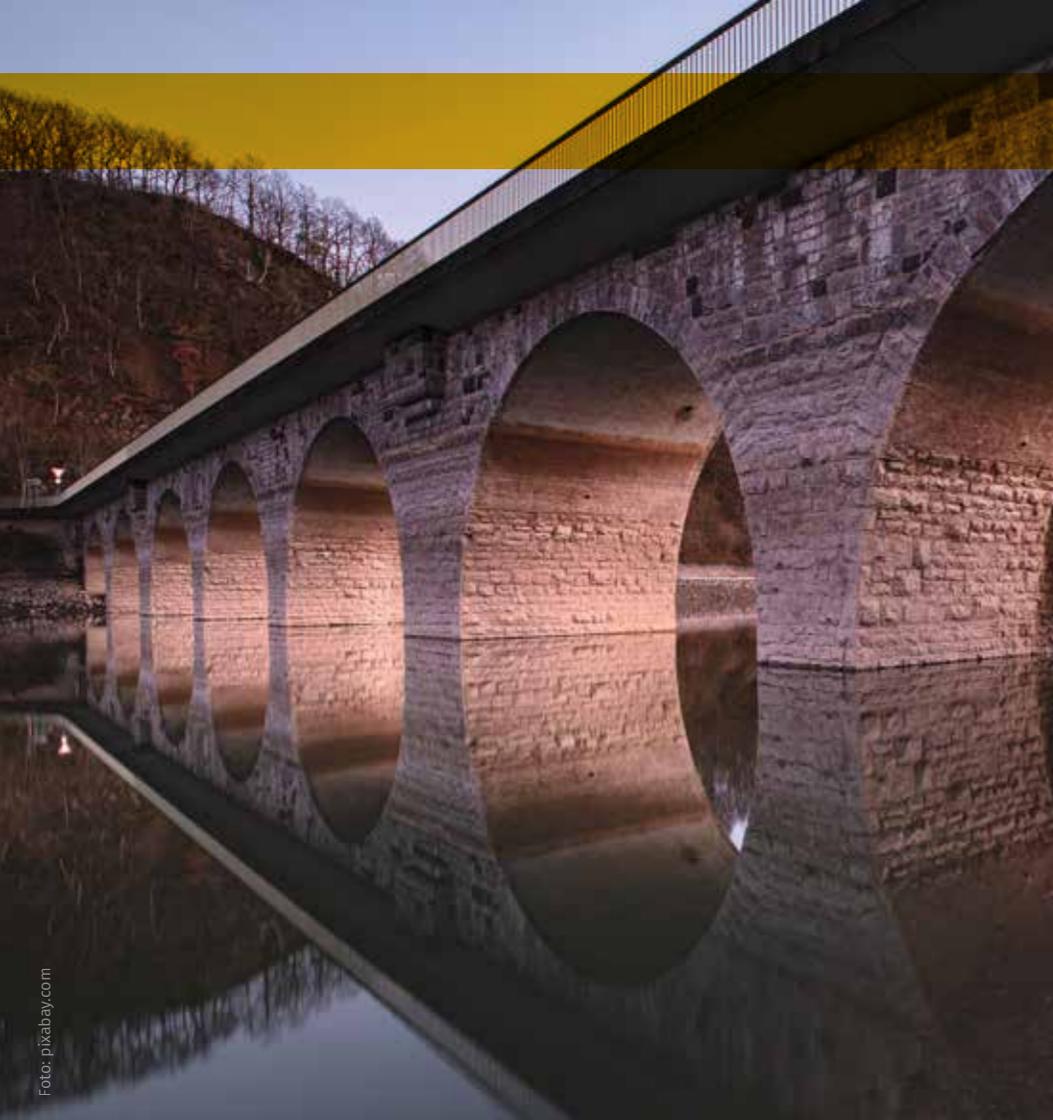
Foto: AdobeStock\_parallel\_dream

1973 - 2023  
50 Jahre

## TelefonSeelsorge

Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.

  
TelefonSeelsorge  
Anonym. Kompetent. Rind um die Uhr.



## Verbindung schafft Vertrauen

In der Telefonseelsorge haben wir immer mit Menschen Kontakt, die Krisen erleben. Wenn wir auf das Jahr 2022 blicken, dann erleben wir alle darüber hinaus nicht nur in unserem Land, sondern weltweit Krisen, die unser Leben in Frage stellen: der Krieg in der Ukraine, die Energiekrise, die Klimaerwärmung. Sie erschüttern unseren Alltag und lassen den Boden vermeintlicher Sicherheiten wanken.

Angst und Verunsicherung sind unsere emotionalen Reaktionen darauf. Denn das, worauf wir uns bisher verlassen haben, existiert so nicht mehr oder ist zumindest seiner Selbstverständlichkeit beraubt.

Wenn Misstrauen und Ängste um sich greifen, werden Menschen schnell einsam. Wenn sie das Gefühl haben, der Krise nicht gewachsen zu sein und bisherige Sicherheiten zu verlieren, dann

brauchen sie einen Halt, der ihnen die nächsten Schritte ermöglicht – vielleicht eine Art Halteseil auf unsicherem Grund.

Ängste können zur völligen Erstarrung führen und eine Blockade der Lebensenergie auslösen.

Oder sie führen zu Flucht oder panischer Flatterhaftigkeit, der jedes Ziel fehlt und den Menschen aus der eigenen Mitte reißt.

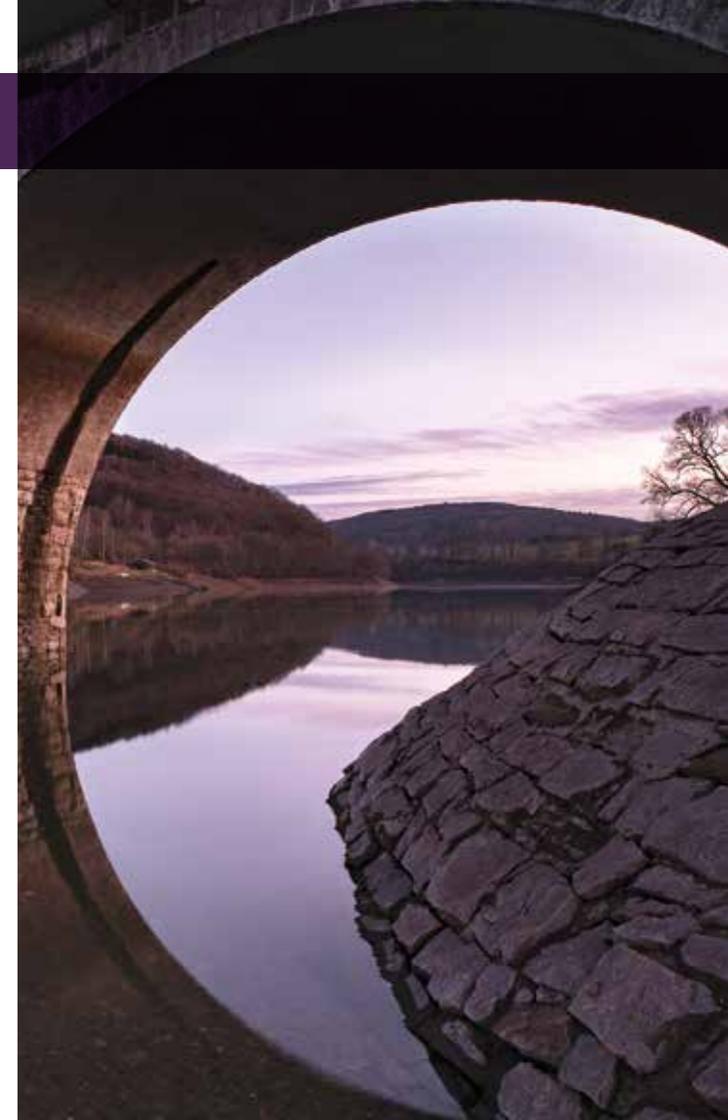
Das Vertrauen in andere Menschen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind das Halteseil, das in Krisenzeiten hilft, aus der Erstarrung, Flucht oder der Flatterhaftigkeit der Angst wieder zu sich selbst und den eigenen zielgerichteten Energien zurück zu kehren. Wenn Menschen bei der Telefonseelsorge anrufen, dann müssen sie schon einen kleinen Vor-

schuss an Vertrauen mitbringen. Sie haben die Hoffnung, dass sie im Telefonat einen Menschen finden, der mit ihnen aushält und damit Halt ermöglicht. Vertrauen kann sich im Laufe eines Gesprächs entwickeln, sich vertiefen und zu berührenden Momenten führen.

Das kann die Basis sein, sich selbst wieder zu trauen und neuen Mut zu schöpfen. Es entstehen Momente der Ruhe und des Selbst-bewusstseins. Daraus können sich dann neue Schritte entwickeln.

Menschen, die in der Telefonseelsorge mitarbeiten, brauchen deshalb selbst auch eine große Portion Vertrauen.

Sie trauen Anrufenden zu, dass sie Kräfte zur Krisenbewältigung in sich tragen. Sie trauen sich selbst zu, Krisen mit auszuhalten.



# Eindrücke und Zahlen vom Krisentelefon

Viele sind berührt, wenn sich aus dem Innehalten im Gespräch neue Perspektiven und auch neue Schritte für die Anrufenden entwickeln. Dazu gehört auch, dass die Arbeit am Telefon in einer vertrauten und vertrauenswürdigen Gemeinschaft geschieht.

Eine starke Verbindung unter den Telefonseelsorger\*innen ist das Halteseil für die vielen Telefonate, die wir führen. Nicht zu allerletzt lebt Telefonseelsorge auch aus dem Gottvertrauen, das darauf hofft, dass Gott alles und alle trägt und hält.



## „Kann ich mit Ihnen sprechen...?“

So oder ähnlich beginnen viele der Gespräche am Telefon. Wer zum ersten Mal bei der Telefon-Seelsorge anruft, ist sich unsicher, ob man hier wirklich über alles sprechen kann, ringt vielleicht noch nach Worten.

Aber die Not ist sofort spürbar: die Anruferin, der Anrufer möchte sich etwas von der Seele reden, hat etwas auf dem Herzen, das sie oder er bisher noch nicht mit jemand teilen konnte – sei es, weil es dafür längst niemand mehr gibt, sei es, weil es so belastend ist, dass sie oder er es für nicht mehr zumutbar hält.

Es braucht also Mut dazu, und gewiss auch einen gegenseitigen Vertrauensvorschuss, um sich auf ein solch persönliches Gespräch mit einer mir fremden Person einzulassen.

Hier können Stimme und Tonfall der Seelsorger\*innen ausschlaggebend sein, manchmal auch das Geschlecht, bestimmt aber die ersten Worte, zum Beispiel die Einladung: „Ich bin jetzt da für Sie und höre Ihnen zu.“

## Zahlen vom Krisentelefon

In 2022 hatten wir einen Anstieg der Gespräche am Krisentelefon um über 900, auf insgesamt 13.824. Zieht man

Am Telefon,  
eine leise Stimme,  
wird sie sich verletzen?  
Eingewickelt in Schweigen,  
unsicher sich preiszugeben.

Am Telefon  
eine leise Stimme.

(Alle Gedichte entstanden bei einer Schreibwerkstatt mit Ehrenamtlichen.)



Schweigeanrufe, in denen es nicht zum Gespräch kam, missbräuchliche oder versehentliche Anrufe und Aufleger ab, wurden 11.900 Seelsorgsgespräche geführt, knapp 800 mehr als im Vorjahr (vgl. Tab. 1, S. 9). Coronakrise und der Ausbruch des Ukrainekriegs dürften für diesen Anstieg verantwortlich sein.

Zudem bemühen wir uns, Gespräche mit Menschen, die sehr häufig anrufen - Einzelne tun dies auch mehrmals am Tag - auf die Krise im Hier und Jetzt zu begrenzen und gegebenenfalls zu verschieben, damit Ratsuchende, die zum ersten Mal anrufen und in einer akuten Krise sind, uns besser erreichen können.

Erfreulich ist, dass die Qualität der Gespräche mit dem Anstieg konstant blieb: 86% aller Anrufe führten zu seelsorglichen Beratungsgesprächen!

#### Weitere Eckdaten:

- 38,5% der Anrufer sind Männer, 61% Frauen.

Am Telefon,  
öffne ich mich für dich.

Was schwingt in mir, wenn du redest?

Meine Gefühlslandschaft wird Resonanzraum.

Nimm, was dich weiterbringt.

Am Telefon  
öffne ich mich für dich.

- Gespräche dauern im Durchschnitt ca. 22 Minuten, die Spanne reicht dabei von fünf bis fünfzehn Minuten bei den kurzen Gesprächen, und bis zu fünfzig Minuten und manchmal mehr, wenn Menschen sich in sehr kritischen Lebenslagen befinden und das Verstehen, Begleiten, Mitgehen und nach Wegen suchen seine Zeit braucht.

- Nachmittags und abends bis in die Nacht erreichen uns am meisten Anrufe. Ab 1 Uhr nachts etwa wird es ruhiger, am frühen Morgen nehmen die Gesprächsbedarfe wieder zu.

- Die Altersgruppe der 40 – 60jährigen bildet mit 32 % die größte Gruppe der Anrufer (nicht geschätzt, sondern da, wo uns das Alter im Gespräch bekannt wird). Über 70 Jahre sind etwa 19 % der Anrufer, und unter 40 Jahren liegen ähnlich viele mit 19 %.

- Mehr als 60% derer, die die TS anrufen, leben alleine.

- Knapp 35% der Anrufer leben mit einer diagnostizierten psychischen Erkrankung.

- Die Themen Suizidgedanken (mit 6,5%) und Suizidabsichten und frühere Suizidversuche (mit 2,4%) kommen in jedem elften Gespräch vor!



# 50 Jahre Save the Date Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.

## Sommerfest zum 50-jährigen Jubiläum

2. Juli 2023, 13 – 18 Uhr, Reduit Mainz-Kastel

Straßenkunst, Musik, Kindervergnügen, Gastronomie - Eintritt frei



www.telefonseelsorge-mz-wi.de

Sie müssen sowieso schon ein eher hohes Maß an Ängsten in ihrem Leben aushalten und durchstehen. Jetzt sollen sie noch weitere bedrohliche Zustände bewältigen. Auch in den Familien steigen die Grenzen der Belastbarkeit durch die zunehmende Sorge um die Zukunft: ‚Wie soll es weitergehen? Wie können wir das alles bezahlen?‘

Wir beobachten, dass Menschen am Seelsorgetelefon diese Krisenlagen wie Corona und den Krieg in der Ukraine, die Energie- oder Umweltkrise selten als direkten Anlass ihres Anrufs benennen. Es sind eher die Szenarien und Zustände, die dadurch ausgelöst wurden, mit denen sie beschäftigt sind und die sie beunruhigen. Besonders kritisch wird es dann, wenn im beruflichen oder privaten Lebensbereich existentielle Nöte hinzukommen, seien es Probleme am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit, oder Beziehungskrisen, Verluste

durch Trennung oder Tod. Da wo es in Familien oder in der Partnerschaft, auch im Freundeskreis gerade nicht möglich ist, vertrauensvoll zu sprechen, und besonders dann, wenn da niemand mehr ist, dem ich vertraue oder der zu mir gehört, ist es ein Segen, dass unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen jeden Tag des Jahres rund um die Uhr dieses Angebot machen. Das persönliche Leid, das ich gerade als so bedrückend erlebe, die Krise, die ich gerade durchmache, die Situation, die mich zu überwältigen droht... - das kann ich hier vielleicht erstmals in Worte fassen, kann mich damit jemand zumuten, der mich aushält und der mitgeht. Dabei geht es noch gar nicht um Lösungen, sondern erstmal darum Worte zu finden, Verständnis bei meinem Gegenüber, Resonanz für die schwierigsten Gefühle zu erleben gerade dadurch, dass die Seelsorger\*innen zuhören und aussprechen, was er oder sie ver-

## Krisenberatung face-to-face

standen hat. Wenn in diesem Gespräch ein vertrauensvoller Kontakt gelingt, tut das richtig gut und macht gegebenenfalls Mut, den nächsten Tag, die nächste Woche, die nächste Situation in einem anderen Licht zu sehen.

### Vertrauen fassen zum persönlichen Gespräch

In den beiden Beratungsstellen in Mainz und Wiesbaden können Ratsuchende sehr niedrigschwellig, auf Wunsch auch anonym, ohne Krankenversicherung, ohne lange Wartezeiten psychologisch und seelsorglich beraten werden.

Manche kommen für ein Gespräch, andere werden über zehn oder zwanzig Gespräche begleitet, oder sie kommen in größeren Abständen wieder, als Lebensbegleitung in kritischen Situationen, oder zur Stabilisierung, wenn sie unsicher geworden sind.

Grundlage ist immer, dass sie Zutrauen zur Berater\*in gefasst haben und

darauf vertrauen, dass ihnen diese Beratung bei der Bewältigung der eigenen Lebensthemen- und Krisen helfen kann.

Immer häufiger kommt der Kontakt über die Suche im Internet zustande, genauso aus der Empfehlung am Ende eines Gesprächs am Krisentelefon, sich hier weitere Unterstützung zu holen. Diese Beratungen können den Ratsuchenden bis heute unverändert kostenfrei angeboten werden.

Die vier evangelischen und katholischen Träger ermöglichen dies aus Kirchensteuermitteln. Das ist gut und wichtig, denn so können Menschen aus allen Schichten und in allen widrigen Lebensumständen eine Krisenberatung in Anspruch nehmen.

Psychologische Beratung und Seelsorge sind Vertrauenssache. Dass ich als Ratsuchende/r zunächst mit jedem Anliegen in den schwierigsten Lebenssituationen kommen kann, dass keine Diagnosen gestellt werden müssen,

Dieser Jahresbericht wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung unserer Kooperationspartner, die wir gerne weiterempfehlen:





## Eindrücke und Zahlen aus den Beratungsstellen

dass ich das Tempo und die Tiefe meiner Selbstauskunft unbedrängt steuern kann, dass das Interesse an meiner Person und den krisenhaften Situationen und Gefühlen ganzheitlich orientiert ist – all das erhöht die Chance einen Ort für ein oder mehrere hilfreiche Gespräche in der Beratungsstelle der TelefonSeelsorge zu finden und zu erleben. Hilfe zur Selbsthilfe heißt für Menschen, die in Angst leben und gerade stark verunsichert sind, dass sie wieder zutrauen fassen können zu den eigenen Möglichkeiten.

Herr B\*<sup>1</sup> musste seinen Handwerksberuf aus gesundheitlichen Gründen aufgeben. Um sich wieder zu orientieren und weil er sich seine Wohnung nicht mehr leisten kann, kehrt er zurück ins Rhein-Main-Gebiet, wo er seine Kindheit und Jugend verbrachte – in der Hoffnung, dass ihm hier der Neuanfang gelingt. Doch das stellt sich als schwieriger heraus als gedacht. Ihn verlässt der Mut und er sucht Unterstützung in der Beratungsstelle.

Frau M\*<sup>1</sup> war als Kind über Jahre immer wieder sexueller Gewalt ausgesetzt. Erstaunlich, wie sie dennoch ihre Ausbildung absolvierte und sich im Berufsleben behauptete. Der Sport gab ihr Auftrieb und Rückhalt. Nach Jahrzehnten konnte sie sich jetzt eine Opferentschädigung erstreiten. Aber ihre Seele ist erschöpft, sie kommt nicht zur Ruhe und die gesundheitlichen Probleme nehmen zu. Nachdem sie einige Male am Krisentelefon angerufen hatte, wendet sie sich an die Krisenberatungsstelle der Tele-

fonSeelsorge. Eine alleinerziehende Mutter, die mit ihrer 8jährigen Tochter in einer engen Wohnung lebt, ist mit ihrer eigenen Berufstätigkeit und dem Alltag unter den Bedingungen der Corona-Pandemie an die Grenzen ihrer seelischen und körperlichen Belastbarkeit gekommen. Die Angst vor weiteren Folgen durch den Ukraine-krieg und die schwere Krebserkrankung ihrer Mutter führten zu einem Zusammenbruch, von dem sie sich nur langsam erholt. Die Begleitung in der Krisenberatung, wo sie über ihre Ängste sprechen und sie teilen kann, stützt sie dabei. In diesen und ähnlichen Fällen, in denen Menschen in Angst und Unsicherheit, in Trauer oder Verzweiflung in die Beratung kommen,

wurden 2022 318 Beratungsgespräche geführt. Bedingt durch die langfristige Erkrankung eines Kollegen und weitere krankheits- und arbeitsbedingte Engpässe im Leitungsteam liegen die Zahlen niedriger als im Vorjahr.

Sie zeigen dennoch den Bedarf und die Inanspruchnahme der Krisenberatungsstellen, die in Zeiten der Verunsicherung und Existenznöte unverändert wichtig ist für Ratsuchende in Mainz, Wiesbaden und Umgebung.

\*<sup>1</sup> Die Beispiele sind fiktiv. Ähnlichkeiten zu realen Personen und Situationen sind rein zufällig.

Seelsorge- und Beratungsgespräche	2022	2021
Insgesamt (in Klammern: Paare)	318 (19)	379 (49)
Einmalige Kontakte	17	19 (1)
2 – 5 mal	14	19 (3)
6 – 10 mal	12 (1)	16 (1)
11 – 20 mal	6 (1)	9 (1)
21 – 30 mal	2	2
über 30 mal	0	1
<b>Personen: Frauen 37, Männer 34</b>	<b>56 (2)</b>	<b>71 (8)</b>

und sie teilen kann, stützt sie dabei. In diesen und ähnlichen Fällen, in denen Menschen in Angst und Unsicherheit, in Trauer oder Verzweiflung in die Beratung kommen,

Am Telefon,  
ich höre nichts.  
Ist da wer?  
Doch. Einer, der etwas entdeckt hat.  
Entsetzen und Scham

Am Telefon,  
ich höre nichts.

## Wir suchen...

... immer wieder neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die offen für andere Menschen und ihre Sorgen sind, die auch in Krisen stabil und belastbar sind und die den Wunsch verspüren, in einer starken Gemeinschaft mitzuarbeiten.

### TelefonSeelsorge kann man lernen

Haben Sie Interesse? Dann schauen Sie mal nach unter [www.telefonseelsorge-mz-wi.de](http://www.telefonseelsorge-mz-wi.de)

Dort finden Sie weitere Infos über die fundierte Ausbildung in Gesprächsführung und den nächsten Ausbildungskurs für Mainz-Wiesbaden.

Sorgen kann man teilen.  
Helfen Sie uns dabei.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich in unserer starken Gemeinschaft.

## Kontakt

### Telefonischer Notruf

Gesprächsmöglichkeit für Menschen in einer Krise und mit Problemen, die sie vertraulich besprechen möchten:

**0800-111 0 111 & 0800-111 0 222**

Täglich und 24-Stunden gebührenfrei und bundesweit

### E-Mail- und Chat-Seelsorge

Seelsorge und Beratung im Internet für Menschen, denen das Gespräch am Telefon eine (noch) zu große Hürde darstellt, findet sich unter:

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Krisen- und Lebensberatung Face-to-Face

Beratung durch hauptamtliche MitarbeiterInnen für Menschen in Krisen und mit seelischen Problemen. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

#### Geschäftstelle und Beratungsstelle Mainz

Schusterstraße 54

55116 Mainz

Telefon: 0 61 31 / 22 05 11

#### Beratungsstelle Wiesbaden

Emser Straße 18

65195 Wiesbaden

Telefon: 0 611 / 59 87 15

[info@telefonseelsorge-mz-wi.de](mailto:info@telefonseelsorge-mz-wi.de)

## Unsere Grundsätze

### Unsere Grundsätze

#### Anonymität

Niemand, der anruft, wird nach seinem Namen gefragt. Jede und jeder kann anonym bleiben. Die Rufnummer der Anrufenden erscheint in keinem Display. Da das Telefonat gebührenfrei ist, hinterlässt es keine Datenspur, beispielsweise auf der Telefonrechnung. Auch die Telefonseelsorge-rInnen bleiben anonym.

#### Verschwiegenheit

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

#### Kontinuierliche Dienstbereitschaft

Die Telefonseelsorge-Stellen sind Tag und Nacht dienstbereit, auch an Wochenenden und Feiertagen, bundesweit unter den Rufnummern **0800-111 0 111** und **0800-111 0 222**.

#### Offenheit

Die Telefonseelsorge ist grundsätzlich offen für Anrufende mit allen Problembereichen in ihrer jeweiligen Situation.

#### Kompetenz

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge sind sorgfältig ausgewählt, ausgebildet, werden weitergebildet und durch regelmäßige Supervision begleitet.

#### Weltanschauliche Offenheit

Es besteht Offenheit für weltanschauliche Fragen unabhängig von der Konfession, Religion oder Zugehörigkeit zu einer weltanschaulichen Gruppe.

#### Gebührenfreiheit

Für die Ratsuchenden entstehen keine Kosten. Dies wird möglich durch die Unterstützung der Deutsche Telekom AG. Im Internet fallen lediglich die eigenen Internetverbindungskosten an.

## Die Träger

Die TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden ist eine ökumenische Einrichtung, die von der evangelischen und der katholischen Kirche getragen wird.

Konkret sind dies die nachfolgenden vier Träger:

- Das Bistum Mainz
- Das Evangelische Dekanat Mainz  
(Evangelische Kirche in Hessen und Nassau)
- Das Evangelische Dekanat Wiesbaden  
(Evangelische Kirche in Hessen und Nassau)
- Der Gesamtverband der Katholischen Kirchengemeinden Wiesbadens (Bistum Limburg)

## Der Verein

### Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.

wird vertreten durch den

1. Vorsitzenden, Herrn Stadtreferent Thomas Weinert,  
Katholische Stadtkirche Wiesbaden

### Das Leitungsteam

Jochen Kreyscher, Pfarrer

Christopher Linden, Dr. Theol., Dipl. Psych.

Claudia Orthlauf-Blooß, Pastoralreferentin

Benedicta Schimmel, Pastoralreferentin

Tim Sittel, Pfarrer (V.i.S.d.P.)

## Spenden

Wenn Sie die Arbeit der TelefonSeelsorge mit Spenden unterstützen möchten, können Sie dies auf dem unten angegebenen Konto tun. Sie erhalten von uns eine Spendenquittung (bitte Absender auf Überweisungsträger angeben).

### Bankverbindung

Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden e.V.

Pax Bank Mainz eG

IBAN: DE74 3706 0193 4005 1700 15

BIC: GENODED 1 PAX

## Danksagung:

Das Leitungsteam der TelefonSeelsorge Mainz-Wiesbaden dankt allen Menschen, die unsere Arbeit ideell oder finanziell tatkräftig unterstützen.

Ein ganz besonderer Dank gilt dabei natürlich unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die einen 24-Stunden-Dienst für Menschen mit Sorgen und Nöten erst möglich machen.

Der Druck des Jahresberichts wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung unserer Kooperationspartner, die wir gerne weiterempfehlen (siehe Seite 11).

**Sollten Sie mehr über die Arbeit der TelefonSeelsorge wissen wollen, schreiben Sie uns!  
Wir informieren Sie gerne.**