



## Telefonseelsorge 142 – „Es gibt so Tage, da würde ich gerne mit jemandem reden.“

Es gibt so Tage, da drückt es einem aufs Gemüt, da wird der Ärger nicht weniger und die Freude, die da ist, kann man mit niemandem teilen. Vor Einsamkeit fällt einem die Decke auf den Kopf und der Abschied von einem lieben Menschen lässt einem mit Trauer und Wehmut zurück.

Seit 45 Jahren ist die Telefonseelsorge in Wien rund um die Uhr unter der kostenlosen Notrufnummer 142 erreichbar.

Ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen, die für diesen Dienst gut ausgebildet und vorbereitet werden, sind da, hören zu, versuchen zu verstehen, zu entlasten, zu trösten und zu ermutigen.

Beinahe 30.000 Gespräche werden an 365 Tagen pro Jahr geführt. Die Anliegen der Anrufenden reichen von Einsamkeit und Beziehungsproblemen über Arbeitslosigkeit, Krankheit bis zum Gedanken, dass das Leben nicht mehr zu ertragen ist.

Manchmal wird gefragt: „Was könnt Ihr schon tun, wenn Euch die Menschen mit ihren Problemen anrufen?“ Das ist eine berechtigte Frage: Was hilft? Was stärkt? Was nährt?

Die Erfahrung zeigt, dass Reden hilft: Wenn ich das, was mich belastet, aussprechen und besprechen kann, dann kann ich es schon dadurch selbst besser begreifen. Voraussetzung ist, dass mir jemand unvoreingenommen zuhört, und mich und meine ganze eigene Lebensgeschichte achtet.

Wenn sich das Leben durch eine schwere Krankheit, durch eine Scheidung oder den Tod eines lieben Menschen völlig ändert, wenn man nicht weiß, wie es weitergehen soll, dann kann es gar keine schnellen Lösungen und Antworten geben. Da geht es um Trauer und Wut, um Wehmut und auch um Raum und Zeit zum Klagen.

Seelsorge heißt für uns, dem Anderen dabei zu helfen, seine Quellen wieder zu finden. In der heutigen Sprache wird vom Zugang zu den eigenen Ressourcen gesprochen. Das geschieht in den Gesprächen in der Telefonseelsorge so, dass gemeinsam nach Perspektiven gesucht wird – kurzfristige, aber auch langfristige Ziele überlegt werden. Viel öfter ist es aber ein gemeinsames „Rasten“ auf einem belasteten Weg – im Miteinander sein und Miteinander reden ein Stück zur Ruhe zu finden. Und – dem Anrufenden wenigstens für eine kurze Zeit das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein.

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr telefonisch erreichbar.

Unter [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at) gibt es auch die Möglichkeit der Onlineberatung.

Seit acht Jahren vermittelt die Telefonseelsorge auch den „Priesternotruf“ für den Fall, dass ein Priester als Beistand im Angesicht des Todes gesucht wird.