

Wenn sorgenvolle Gedanken Gehör finden . . .

Manchem fällt es schwer, im „vis-à-vis“ über persönliche Belastungen zu reden. Ein anonym geführtes Beratungsgespräch kann die Seele ein Stück weit entlasten.

Besonders in den Abend- und Nachtstunden spüren Menschen ihre Einsamkeit, ihre Sorgen und ihre Nöte intensiver als während des Tages. Dann, wenn es still um sie wird, wenn die Anforderungen und Abwechslungen des Tages wegfallen. „Ich fühle mich so allein . . .“ „Ich mache mir solche Sorgen . . .“ „Wir streiten nur mehr . . .“ „Sie haben mir gekündigt . . .“ „In der Nacht ist es ganz schlimm . . .“ „Ich kann nicht mehr . . .“ Das sind häufige Aussagen von Betroffenen an „Seelen-Hotlines“.

Es gibt viele Gründe, zum Hörer zu greifen. Menschen melden sich mit dem, was sie bewegt und belastet. Das ganze Leben kommt zur Sprache, mit all seinen Umbrüchen und Fragezeichen. In vielen Anrufen geht es um Einsamkeit, wenn Menschen in ihrer Umgebung nicht mehr ausreichend Gehör finden. Erzählt wird von Belastungen im Alltag und von Ängsten. Das Zusammenleben in den Beziehungen – quer durch die Generationen – ist mit Konflikten verbunden, mit Verletzungen, mit den Folgen von Trennungen. Der Druck am Arbeitsplatz ist ein Thema, der drohende Verlust der Arbeit oder die Folgen von Arbeitslosigkeit. Viele Anrufende klagen über ihr Leben, sind traurig und niedergeschlagen, die Lebensfreude



SN-Couch
Psyche

GERHARD DARMANN

scheint verschwunden. „Zwischen den Zeilen“ der Anrufenden sind oft auch Zeichen von „Lebensmüdigkeit“ zu spüren, manchmal versteckt und manchmal deutlich.

Statistisch liegt die höchste Anrufrequenz zwischen 17 und 23 Uhr. Also meist dann, wenn soziale Beratungseinrichtungen schon geschlossen haben und es bereits zu spät ist, um bei Freunden oder Verwandten ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte zu finden. Dass die Sensibilität für psychische Leiden in der Gesellschaft im Vergleich zu vor 15 Jahren deutlich zugenommen hat, bestätigen auch die Zahlen des kürzlich präsentierten DAK-Gesundheitsreports 2013. Ein Trugschluss wäre jedoch die Annahme, dass die Gesellschaft generell seelisch kränker geworden sei. Sie ist vielleicht hellhöriger für psychische Symptome geworden. Menschen in belastenden Situationen wünschen sich am meisten, dass ihnen jemand zuhört, mit

ihnen redet und mit ihnen mitgeht. Und sie auf keinen Fall beschwichtigt. Carl Rogers nennt eine wichtige Grundhaltung für das „beratende Gespräch“ die „bedingungslose Wertschätzung“. Dieses hörende und begleitende „Da-Sein“ ist letztlich eine Haltung von einer spirituellen Qualität. Sich im Gespräch ausschließlich auf das Gehör und die Stimmung zu konzentrieren macht es sogar leichter, bedingungslos in der Wertschätzung zu sein. Was die Menschen heute notwendig brauchen, ist Gehör und Gespräch. Darin hat die Telefonseelsorge einen großen Erfahrungsschatz zu bieten, durch ihren Dienst bei Tag und bei Nacht – seit mittlerweile 35 Jahren. Neuerdings auch als Einladung zur Onlineberatung unter dem Motto „Schreiben tut der Seele gut“.

Mag. Gerhard Darmann ist Theologe und Psychotherapeut, Leiter der Telefonseelsorge und der kids-line Salzburg. Telefonseelsorge Notruf 142 – kostenlos ohne Vorwahl, vertraulich, rund um die Uhr. Telefonseelsorge-Onlineberatung: unter www.ts142.at, kids-line erreichbar täglich von 13 bis 21 Uhr unter 0800 234 123. www.kids-line.at. Psychologische Hilfe auch unter www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Die Hotline lautet: 0664/1008001.