

26. MÄRZ 2020 • CORONATAGEBUCH

»Corona wirkt wie ein Verstärker für alle Probleme«

Einsame und depressive Menschen leiden derzeit am stärksten, sagt die Telefonseelsorgerin Ulrike Dahme. Sie erhält mehr Anrufe denn je. Im Coronatagebuch erklärt sie, wo es zwischenmenschlich am stärksten kracht, und welche Tipps sie jetzt gibt.



Ulrike Dahme, 55, ist Theologin und stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge der Erzdiözese München.

Foto: Privat

ANZEIGE



ANZEIGE



Alle Folgen des Coronatagebuchs

Künstlerinnen, Ärzte, Pfleger, Seelsorgerinnen, Prostituierte: Für das SZ-Magazin schreiben interessante Persönlichkeiten #Coronatagebuch. Alle Folgen finden Sie hier.

Ganz ehrlich: Es fällt mir in diesen Tagen manchmal schwer, in der Zeitung all die Klagen von Eltern in Home Office zu lesen, die auch noch ihre Kinder bespaßen müssen. Sicher, das ist bestimmt eine große Herausforderung für alle, auch für intakte Familien. Aber wir bei der Telefonseelsorge wissen einfach: Das Zuhausebleiben ist für viele Menschen aus ganz anderen Gründen ein echter Horror. Für Einsame. Für Depressive. Für Frauen, die von ihrem Partner geschlagen werden. Für Kinder, die vernachlässigt werden und ihrem toxischen Elternhaus nun gar nicht entkommen können.

Meistgelesen diese Woche:



So bleiben Sie zuhause fit

Wie schafft man es, sich in Corona-Zeiten ausreichend zu bewegen? Zum Beispiel mit diesem Trainingsprogramm, das in jeder Wohnung funktioniert.

Corona wirkt wie ein Verstärker für alle Probleme, die wir auch ohne das Virus zu hören bekommen. Durch die Pandemie steigt überall der Druck im Kessel. Wer ohnehin Panik hat, der kann allgemeine Panik überhaupt nicht vertragen. Corona ist wie eine große dunkle Wolke über unser aller Köpfe: Menschen, die mit dem Gefühl durchs Leben gehen, dass über ihnen immer eine Regenwolke hängt, sehen jetzt nur noch schwarzen Himmel, auch um sich herum. Es klingt komisch, aber Anrufer, die wegen ihrer psychischen Probleme seit Jahren nicht aus dem Haus gehen, sagen uns: Das kann doch nicht sein, dass niemand mehr aus dem Haus geht, das ist doch nicht gut, das ist doch nicht normal! Vielleicht ist es einfacher, in einer intakten Welt nicht mehr zu funktionieren als in einer dysfunktionalen. Sonntags rufen uns immer die meisten einsamen Menschen an, gerade alte. Wenn es draußen ruhig ist. Wenn das Grundrauschen fehlt. Dann spürt man erst recht, wie alleine man ist. Und jetzt, mit diesem Virus, ist ständig Sonntag.

Sonntags rufen uns immer die meisten einsamen Menschen an, gerade alte. Wenn es draußen ruhig ist, spürt man erst recht, wie alleine man ist. Und jetzt, mit diesem Virus, ist ständig Sonntag.

Wir bei der Telefonseelsorge sind natürlich routiniert im Umgang mit Krisen. Aber die aktuelle Lage ist auch für uns etwas Neues. Alle drei Leitungen sind ständig besetzt, auch unsere Chatkanäle, und die Mails müssen beantwortet werden. Der Dienstplan ist gefüllt wie nie. Wir haben siebzig ehrenamtliche Mitarbeiter. Pro Tag melden sich derzeit bei uns in München mehr als hundert Leute. Auch jüngere, und obwohl wir einen kirchlichen Hintergrund haben bei weitem nicht nur gläubige. Es kontaktieren uns wirklich alle. Studenten, in deren WG es plötzlich kracht bei diesem Zusammenhocken. Die Langeweile darf man nicht unterschätzen, die quält viele. Oder junge Frauen, deren Beziehung am Ende ist, aber die nun nicht ausziehen können. Menschen, die sich ritzen und den Drang umso mehr verspüren. Menschen mit Suizidgedanken. Angstgestörte, für die diese unsichtbare Gefahr unerträglich ist. Wir erfahren von sehr viel irrationaler Keimangst. Und Menschen, die ohne Zweifel akut in psychiatrische Behandlung gehören, berichten aktuell, dass sie in der Psychiatrie abgewiesen wurden. Ich kann das nicht belegen, aber solche Schilderungen häufen sich seit Corona. Ich weiß nicht, ob die Einrichtungen belegt sind oder ob man das Ansteckungsrisiko

minimieren will? Viele Beratungsstellen für Depressive mussten auch schließen, da fehlt auf einmal ein ganz wichtiger Anker. Die Welt, wie wir sie kennen, das eint alle Anrufer, scheint zusammenzubrechen.

WEITERLESEN NACH DIESER ANZEIGE



Was können wir also tun am Telefon oder im Chat? Einerseits das, was wir immer tun: Zuhören, da sein, die Leute auf ihre Probleme ansprechen. Die akute suizidale Phase etwa, das wissen wir, ist nur wenige Stunden lang: Da hilft es erst einmal, wenn wir die Selbstmord-Gedanken konkret benennen. Was wollen sie tun? Wann wollen sie es tun? Damit gewinnt man Zeit und Ruhe, so kann man Menschen in großer Not zu klaren Gedanken bringen und an die ambulanten Dienste vermitteln. Es gibt auch gute Methoden, wenn es etwa um das Ritzen, um Selbstverletzungen geht: Nehmen Sie sich stattdessen ein Gummiband, beißen Sie in eine Zitrone! Das ist unser Alltag.

Konkret auf Corona bezogen rate ich: Bauen Sie sich in dieser Zeit, in der so viele Strukturen wegbrechen, neue Tagesstrukturen auf. Jede Familie kann sich morgens einen Plan machen, damit jeder weiß, was ihn erwartet, auch ohne Büro, Schule, Kindergarten. Wenn einem alles zu viel und zu eng wird: Es gibt auch in einer vollen Bude das Recht auf Rückzug. Und wenn es nur ein paar Minuten sind. Was hilft Ihnen denn sonst, abzuschalten, in der Normalität? Versuchen Sie daran zu denken. Menschen, die allein sind, empfehle ich, jetzt kreativ zu sein. Schreiben Sie Tagebuch! Das hilft, den Kopf zu befreien und es sind doch historische Zeiten, die man gerne einmal nachlesen wird. Und wenn man gerne Post bekommen würde von anderen, dann empfehle ich oft, erstmal selber zu schreiben. Die anderen sind vielleicht auch einsam. Und es kommt bestimmt eine Antwort zurück.

Wir brauchen doch jetzt alle Stabilität. Halten wir uns an den Fakten und Experten-Ratschlägen fest. Viele Anrufer sagen, dass sie die klaren, ruhigen Ansagen von Markus Söder sehr genossen haben.

Natürlich ist es wichtig, sich über den Verlauf der Pandemie und die Verhaltensratschläge aus den Medien zu informieren. Aber am wichtigsten ist es für uns bei der Telefonseelsorge, nun auch Zuversicht zu vermitteln. Ich schicke dann im Chat zum Beispiel den Youtube-Link zu den singenden italienischen Polizisten. Und ich rate den Alten, die den ganzen Tag das Radio oder den Fernseher laufen lassen: Gebt euch nur morgens und abends die Nachrichten, lasst euch nicht vom Weltgeschehen hetzen, denkt an euer Leben, sortiert die alten Fotos, putzt die Fenster, seid im Hier und Jetzt!

Es gibt Hoffnung, finde ich. Allein diese Bereitschaft bei unseren Ehrenamtlichen, jetzt erst recht mitzumachen, diese Konzentration, die alle ausstrahlen, diese Solidarität in dieser extremen Lage macht mich froh. Wer weiß, wie lange wir unsere Telefonbereitschaft aufrecht erhalten können. Wir desinfizieren natürlich alle Apparate und Tastaturen ständig, die drei Telefonzimmer sind voneinander getrennt, wir meiden den Kontakt zwischen den Schichten. Aber ganz alleine kommen wir auch nicht durch so einen Tag. Wegen des höheren Gesprächsaufkommens steigt bei uns allen auch der Gesprächsbedarf. Man will sich austauschen, Rat suchen, über die dunklen Gedanken reden, denen man lauscht, damit sie nicht die Kontrolle über das eigene Denken bekommen. Unsere Supervisionen mussten wir wegen des Corona-Virus absagen, aber unsere Betreuer stehen natürlich allen MitarbeiterInnen telefonisch zur Verfügung. Aus dem Home Office wäre die Telefonseelsorge nicht so ohne weiteres zu leisten. Aus datenschutzrechtlichen Gründen. Aber vor allem wegen der Psychohygiene. Ich vermeide wirklich, von Zuhause zu beraten, Beruf und Privates müssen wir strikt trennen, sonst ziehen die Wolken bei dir ein.

Eine wichtige Energie-Tankstelle in meinem Leben ist das Singen im Chor. Wir hätten viel gesungen in den Kar- und Ostertagen, auch eine Bachkantate. Ich sage mir täglich, dass wir eines Tages wieder zusammen singen werden und schaue mir alte Aufnahmen von uns an. Wir schaffen das alle zusammen, wir müssen nur durch dieses Tal kommen. Da nun die Gottesdienste ausfallen, rufen bei uns auch einige Menschen an, denen der kirchliche Austausch fehlt. Die fragen: Wie hilft dir dein Glaube in dieser Krise? Und ich sage dann: Ich kann und muss nicht alles lösen, ich habe es gar nicht in der Hand. Ich tue, was ich kann und dann muss ich loslassen. Ich kann es Gott überlassen. Da gibt es einen festen Grund, der trägt. oft ist wahnsinnig viel Trostlosigkeit am Telefon. Das macht mich sprachlos. Ich habe in dem Moment überhaupt keine Antwort, schon gar keine kluge. Manchmal sage ich auch: Jetzt bist du dran. Hilf mir. Sei da. Ich glaube, was wir tun, ist mit-aushalten.

Ulrike Dahme, 55, ist Theologin und stellvertretende Leiterin der Telefonseelsorge der Erzdiöze München.



Alle Folgen des Coronatagebuchs

Künstlerinnen, Ärzte, Pfleger, Seelsorgerinnen, Prostituierte: Für das SZ-Magazin schreiben interessante Persönlichkeiten #Coronatagebuch. Alle Folgen finden Sie hier.

Das könnte Sie auch interessieren:



»Prostitution ist de facto verboten«

Die Prostituierte Salomé Balthus schreibt im Coronatagebuch über die Klassengesellschaft in ihrem Gewerbe, die plötzliche Not vieler Kolleginnen und den Gedanken, einfach illegal weiterzumachen.

Artikel teilen:



Zur Startseite

Weitere Themen

ANZEIGE

1 Fehler, den fast jeder Mac-Benutzer täglich begeht

MacKeeper

Wenn du gerne spielst, ist dieses