

# »Wir haben alle gelernt, eher auf Defizite zu schauen«

Die Telefonseelsorgerin Ulrike Dahme erzählt in der fünften Folge ihres Coronatagebuchs, wie man sich die Sorgen anderer anhört, ohne sich selbst in dunkle Gedanken hineinziehen zu lassen.



## [Alle Folgen des Coronatagebuchs](#)

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

Ich war vergangene Woche in den Osterferien. Jetzt habe ich mich diese Woche erstmal von den KollegInnen auf den neuesten Stand bringen lassen; was hat die Menschen, die sich über Ostern bei uns gemeldet haben, vor allem bewegt?

Es waren natürlich viele dabei, denen die gewohnten Feiertage und die Familie gefehlt haben. Es gab auch Anrufer, die einen am Virus erkrankten Angehörigen verloren haben und nun wegen der Vorsichtsmaßnahmen nicht zur Beerdigung können. Aber interessanterweise ist »Corona« an sich zunehmend seltener Gesprächsthema bei uns als noch zu Beginn der Krise. Die Themen dieser Pandemie sind vielmehr dieselben Themen, mit denen wir hier immer zu tun haben: Perspektivlosigkeit, Angst, Unsicherheit, emotional oder wirtschaftlich. Es ist zur Zeit so, als setze das Begreifen, dass wir alle noch lange nicht zur Normalität zurückkehren werden, langsam, in Raten, ein.

Außerdem spüre ich in diesen Tagen bei einigen Menschen eine Polarisierung. Am Anfang dieser Krise wurde ja vor allem der gesellschaftliche Zusammenhalt beschworen, die Solidarität. Aber nun sehen viele eine Ungerechtigkeit: Warum ist in manchen Bundesländern mehr erlaubt als in anderen? Warum dürfen manche Geschäfte öffnen, andere nicht? Warum bleiben die Spielplätze zu? Warum sollten die Alten weggesperrt werden, fragen die einen. Warum dürfen die Kinder sich nicht frei bewegen, die anderen. Was alle eint: Eine schwere, dumpfe Ausweglosigkeit, die sie belastet.

Was hilft da? Gefühle wie Traurigkeit am Telefon wahrnehmen und benennen. Um dann auf das »Dennoch« zu schauen: Wer oder was hat mir bisher geholfen und macht mich stark, was macht mich dankbar, was ist mir jetzt möglich? Den Blick auf das Naheliegende legen. Möglichst konkret bleiben, hier und jetzt. Nicht zu überlegen: Wie soll ich das den ganzen Sommer hinkriegen mit der Arbeit und der Familie, wenn die Kitas geschlossen bleiben? Sondern: Wie kriege ich den heutigen Tag hin? Was kann ich mir Gutes tun, wie kann ich mich für kleine Dinge, die ich geschafft habe, belohnen. Und morgen? Wie gestalten wir die Woche? Freundlich mit mir selber sein – und auch mit anderen. Akzeptieren wir die Situation und gucken im Kleinen, wie wir durchkommen.

Der Raum, den wir im Gespräch eröffnen, gehört ganz allein dem Ratsuchenden. Immer mal fragt jemand: Haben Sie auch Kinder? Wie machen Sie dies und das? Dann antworte ich möglichst knapp, aber ehrlich. Es geht nicht um mich. Wie ich mit meinen Sorgen umgehe, hilft dem anderen nicht wirklich. Und manchmal müssen wir Telefonseelsorger auch auf uns aufpassen: Dass wir uns nicht reinziehen lassen in dieses riesige Loch, das depressive Gedanken reißen können. Dass der Frust nicht auch uns auffrisst. Wir müssen emphatisch mit den Ratsuchenden sein, aber auch sehr emphatisch mit uns selbst. Auch als Team leben wir vom wertschätzenden Feedback. Wir haben eine Übung zu Beginn unserer gemeinsamen Sitzung: »Das ist mir diese Woche gut gelungen.« Gar nicht so einfach, wir haben alle gelernt, eher auf Defizite zu schauen.

***»Am Anfang dieser Krise wurde ja vor allem der gesellschaftliche Zusammenhalt beschworen, die Solidarität. Aber nun sehen viele eine Ungerechtigkeit«***

Persönlich finde ich, dass mir meine Arbeit gerade in dieser Zeit hilft. Es fühlt sich gut an, nicht nur passiv bleiben zu müssen. Gerade in so einer Notlage macht es mich zufrieden, etwas Konstruktives tun zu können. Ich glaube, es geht hier allen so. Ehrenamtliche sagen, dass sie durch die Beratung der Krise nicht so ausgeliefert sind.

Wir bei der Telefonseelsorge sind sehr unterschiedliche Charaktere, aber was wir gemeinsam haben, ist die Liebe zu Menschen. Das klingt blöd, aber es ist wirklich so: Ich glaube, uns verbindet, dass wir Menschen mit ihren Geschichten mögen, so unterschiedlich, wie sie sind, die Traurigen, die Widerborstigen, die Ängstlichen, die Fröhlichen und die Wütenden. Man muss am Telefon ehrlich sein und ermuntern können, aber eben auch in der

Lage, das eigene Wertesystem nicht zum Maßstab zu machen; anzunehmen, dass andere anders ticken. Und es hat schon einen Grund, denke ich, dass viele bei uns, eigene Schicksalsschläge erlebt haben. Das ist wichtig, um mit denen fremder Menschen umzugehen.

Was ich am Anfang nicht leicht fand, war, jemand direkt zu fragen, ob er getrunken hat. Es wird andererseits viel mehr gelacht in unseren Gesprächen, als man denkt. Es gibt Anrufer, die haben einen köstlichen Humor, was für eine Ressource! Manche Geschichten sind auch einfach komisch, selbst die »Sexanrufer«, die einen gern ein bisschen schocken wollen. Mir schrieb mal einer im Chat: Immer, wenn er raus gehe, habe er ein steifes Glied. Da schrieb ich: dumme Sache. So nimmt man so einem den Wind aus den Segeln.

Wir sind hier übrigens nicht missionarisch, auch wenn wir die katholische Telefonseelsorge sind. Immer wieder möchten Menschen gemeinsam beten, ansonsten bin ich eher behutsam mit der Frage: Hilft Ihnen Ihr Glaube? Eher nehme ich die Schwingung im Gespräch auf. Manchmal fragen aber die Ratsuchenden mich, was ich glaube. Puh, gar nicht so einfach, das auf den Punkt zu bringen. Die würden aber sofort merken, wenn ich mich hinter fertigen Antworten verstecke. Grundsätzlich sind das oft die besten Gespräche. Gerade jetzt in der Krise, kommen neue Glaubensfragen auf bei den Leuten. Viele fühlen sich verlassen, im wahrsten Sinne: von Gott und der Welt. Nur: Diese Leute krabbeln heutzutage nicht mehr brav unter das Dach der Kirche. Die katholische Kirche hat ein Vertrauensproblem.

Warum ich als Frau unter dem Dach der Kirche geblieben bin? Wahrscheinlich, weil ich aus der Jugendarbeit kam und das Glück hatte, immer wieder großartigen Menschen zu begegnen, die gibt es! Aber auch bei mir war in Hinblick auf die Kirche oft Wut und Frust dabei. »Traurig, aber treu« hat die evangelische Theologin die Katholiken mal genannt. Ich will mir meine Heimat nicht nehmen lassen. Und manches nehme ich mit Humor: wenn zum Beispiel vierzig Männer einer Dekanatskonferenz aus

voller Brust das Lied der Maria – ausgerechnet! – schmettern: »Er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen«, dann denke ich mir: Lieber Gott, du bist bestimmt ein Brite, wenn du dir solchen Lobgesang erschaffst. Und ja, ich bin trotz allem überzeugt, dass in der Kirche etwas von diesem Jesus lebendig ist.

Die Ostergottesdiensten, die wir online abgehalten haben, waren ungewohnt und alles andere als perfekt, aber wer hätte noch vor wenigen Wochen gedacht, dass wir so schnell und so kreativ unterwegs sein würden. Mir fehlen die persönlichen Kontakte wirklich sehr, aber diese Corona-Krise zwingt uns immerhin dazu, vieles neu zu denken. Das ist für uns hier nicht anders als am Telefon: Wir sind traurig, dass wir das meiste, das wir für dieses Jahr geplant hatten, nicht machen können. Und dennoch wollen wir nächste Woche im Team anschauen, was uns in den letzten Wochen gut gelungen ist, was für kreative Einfälle noch kommen. Wie wir in eine gute neue Routine kommen können, darum geht es doch.

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

- [Hier geht es zur vierten Tagebuchfolge von Ulrike Dahme](#)