

Einsamkeit im Corona-Winter?

Bei Anruf

Egal ob jung oder alt, Familienmensch oder Single: Gerade jetzt fühlen sich viele allein, isoliert und brauchen jemanden, dem sie ihre Gedanken und Ängste anvertrauen können – jemanden, der am anderen Ende der Telefonleitung einfach zuhört

64% mehr
Anrufe beim
Elterntelefon

2020 im Vergleich zum Vorjahr
Quelle: Nummer gegen
Kummer

Einsamkeit. Ein Wort, das spätestens seit Beginn der Corona-Pandemie in aller Munde ist. Wir hören von vielen Menschen, wie isoliert sie sich fühlen. Von alleinerziehenden Müttern, unglücklichen Singles – ja, sogar von Kindern und Jugendlichen. Und dann gibt es auch jene, die keiner dieser Gruppen angehören. Die vielleicht sogar Familie haben, Freunde und Arbeitskollegen – und sich trotzdem in manchen Momenten verlassen fühlen. Allein mit ihren Gedanken, Sorgen und Ängsten.

Seelenschmerz „Ich habe Menschen befragt, wie sich Einsamkeit anfühlt“, erzählt Nathalie Schnoor, Sozialarbeiterin aus Kiel im LISA-Interview. „Und auch wenn mir jeder eine andere Antwort gegeben hat, gab es eine Übereinstimmung: Einsamkeit ist ein grundtief schmerzhaftes Gefühl.“ Es gibt mittlerweile sogar Studien, die besagen, dass Einsamkeit bestimmte Bereiche im Gehirn berührt, die für das Schmerzempfinden verantwort-

lich sind. „Doch statt über ihren Kummer zu sprechen, ziehen sich diese Menschen meist zurück“, ergänzt Nathalie Schnoor. Der Grund: Viele schämen sich für ihre Gefühle. Fühlen sich ausgeschlossen, nicht gewollt, nicht geliebt. „Dabei ist es so wichtig, sein Leiden zu kommunizieren! Und ich bin mir sicher, dass jemand, der seine Gefühle anderen offenbart, ganz schnell merken wird: ‚Oh, ich bin nicht allein mit meinen Sorgen.‘“ Besonders in der aktuellen Zeit.

Offenes Ohr „Telefonseelsorgen sind so etwas wie ein Schutzraum, in dem sich Menschen ihren Kummer von der Seele reden können“, erzählt die Expertin. „Dadurch, dass sie anonym und kostenfrei sind, ist die Hemmschwelle niedriger, tatsächlich zum Hörer zu greifen.“ Rechts finden Sie ebensolche Anlaufstellen – für (fast) jede Zielgruppe.

Zuhören und mitfühlen statt Augenrollen

♥ Die **TelefonSeelsorge** ist ein Netzwerk aus 104 Stellen in Deutschland. Unter der Nummer 08001 110111 oder 08001 110222 erreichen Sie rund um die Uhr und kostenfrei jemanden, dem Sie sich anvertrauen können – so wie etwa diese Ehrenamtliche aus der Erzdiözese München und Freising. Im Sinne der TelefonSeelsorge bleibt sie im Interview anonym.

Wie hat sich Ihre Arbeit durch die Corona-Pandemie verändert?

„Wir haben seit Beginn der Pandemie eine deutliche Zunahme der Anrufe gespürt, besonders im ersten Lockdown. Und während das Thema Einsamkeit

Hilfe

10% mehr Beratungsgespräche am Telefon

2020 im Vergleich zum Vorjahr
Quelle: Statistische Auswertung
TelefonSeelsorge

Ein ehrliches Gespräch ist Balsam für die Seele

„Viele Probleme werden einfacher, wenn man sie mit jemandem teilt.“

Anna Zacharias,
Nummer gegen Kummer

schon immer in unseren Gesprächen mit-schwang, wurde es plötzlich sehr präsent. Was auch sehr auffällig war: Es fühlten sich nicht mehr nur ältere Menschen einsam, sondern auch Jüngere, die viel Interaktion gewohnt waren.“

Wie heilend ist es dann, Ihnen dieses Gefühl zu kommunizieren?

„Das ist sehr wohltuend. Und zwar nicht nur das Aussprechen an sich, sondern auch das Gefühl, die Gewissheit, dass da jemand am anderen Ende der Leitung ist, der nicht mit Augenrollen ausweicht. Der meine Sorgen aushält, auch wiederholtes Klagen. Der nichts beschönigt, der nicht wertet und etwa so Dinge sagt wie: ‚Wie kannst du denn jetzt einsam sein? Du hast doch eine Familie und einen sicheren

Arbeitsplatz.‘ Mir ist wichtig zu betonen: Bei uns ist immer erst einmal alles möglich zu sagen, was wir fühlen.“

Das heißt, Ihre Aufgabe ist es vor allem, aktiv Ihrem Gegenüber zuzuhören.

„Genau: zuhören, Empathie zeigen und echt sein. Letzteres ist besonders wichtig, denn der Anrufer soll merken, dass ich keine professionelle Rolle einnehme wie etwa eine Therapeutin, sondern ein Gegenüber bin wie du und ich. Wenn ich es in Bildern sagen sollte: Manchmal sind wir ein Auffangbecken, manchmal eine Klagemauer. Manchmal ein Resonanzboden, indem wir Dinge spiegeln und dem anderen so vielleicht einen neuen Blickwinkel zeigen. Und manchmal sind wir ein Anker – weil wir eben immer da sind. Selbst dann, wenn es im privaten Umfeld vielleicht niemand mehr ist.“

Wie wichtig ist es, dass sowohl Sie als auch der Anrufer anonym bleiben?

„Ich glaube, das ist für die Menschen wichtig, dass sie ihr ‚Gesicht wahren‘ können. Und ich persönlich finde es auch für mich erleichternd: Ich habe einen Alias-Namen und es geht nicht darum, wer ich bin oder was ich mache. Sondern ich bin einfach nur da, um zuzuhören – und das kann ich so unvoreingenommen. Wir nehmen den Menschen so, wie er da sein möchte.“

Was möchten Sie Menschen mit auf den Weg geben, die sich bisher noch nicht getraut haben, sich bei Ihnen zu melden?

„In zwei Worten gesagt: nur Mut. Denn wir erleben immer wieder, dass Gespräche verändern.“


TelefonSeelsorge®

Infos und Fakten

Gespräche über alles, was jetzt wichtig ist

♥ **Silbernetz e.V.:** „Bei uns melden sich vor allem ältere Menschen, die jemanden zum Reden brauchen, da sie niemanden haben, dem sie erzählen können, was sie beschäftigt. Einsamkeit, Krankheiten und Alltagsorgen sind die häufigsten Anliegen“, erzählt Pressesprecherin Amira Mahdi.

„Aber unserer Erfahrung nach werden auch Probleme mit der kaputten Waschmaschine oder Streitigkeiten mit den Nachbarn etwas leichter, wenn man darüber spricht.“ Und wie genau wird den Anrufern geholfen? „Wir schenken ein offenes Ohr. Wir hören zu und sind für die Menschen da. Interessiert und zugewandt. Einfach mal reden, ist unser Motto am Silbertelefon. Wir sind keine ausgebildeten Therapeuten und beraten auch nicht. Wir geben aber Kontaktinformationen weiter, wo die Menschen sich Hilfe und Unterstützung holen können.“



Von 8 Uhr bis 22 Uhr ist das Silbertelefon unter der Nummer 0800 4 70 80 90 für Sie da

♥ **Nummer gegen Kummer:** Hier können Kinder, Jugendliche und Eltern kompetenten Ansprechpartnern ihre kleinen und großen Sorgen, Probleme und Ängste anvertrauen. „Junge Menschen, die uns über das Kinder- und Jugendtelefon erreichen, suchen normalerweise häufig Rat und Unterstützung zu dem Themenbereich ‚Partnerschaft, Liebe und Sexualität‘. Seit der Corona-Pandemie gab es hier aber deutliche Verschiebungen. In 2020 wurde das Thema ‚Einsamkeit‘ häufiger angesprochen, als noch in den Jahren zuvor“, erzählt Pressesprecherin Anna Zacharias. Das Gute: Reden hilft auch bei jungen Menschen. „Viele Probleme werden einfacher, wenn man sie mit jemandem teilt. Deshalb bieten wir Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Eltern sowie anderen an der Erziehung beteiligten Personen Beratung an – anonym, kostenlos und vertraulich.“ Das Kinder und Jugendtelefon ist unter der Nummer 11 61 11 erreichbar, das Elterntelefon unter 08001 11 0550.

Nummer gegen Kummer



♥ **Telefonsex:** Die etwas andere Art der Telefonseelsorge. Aber: Einsamkeit schmerzt eben nicht nur psychisch, sondern auch physisch – das zeigt auch die aktuell hohe Nachfrage nach Telefonsex. „Bei mir hat sich das verdreifacht, die Anrufe schießen nur so rein“, erklärt eine Anbieterin im Podcast des „20 Minuten Radios“. „Pro Tag sind es zwei- bis dreihundert.“ Während die meisten Anrufer sich auf einen heißen Quickie begrenzen, wollen manche tatsächlich nur eines: quatschen.