

## „Wenn jemand spricht, wird es heller.“

4 Uhr 27 ... wie oft Bernhard sich im Bett herumgedreht und auf die glimmenden roten Ziffern seines Radioweckers gesehen hat, weiß er nicht mehr. Die Zeit dehnt sich um ihn herum, doch erlösender Schlaf will sich nicht einstellen. Verstörende Gedanken bedrängen ihn und lassen jeden Herzschlag in seinem Hinterkopf dröhnen. Krebs ... Als wäre sein Leben nicht schon kompliziert genug. Stress und Sorge um seinen Arbeitsplatz, die ständige Frage, wer als nächstes Post von der Personalabteilung erhalten wird, der Druck, gut sein zu müssen, pünktlich, exakt, effizient, besser als die anderen ...

Und jetzt, mit 38, auch noch diese Diagnose ... 4 Uhr 32. Bernhard setzt sich auf, zum wiederholten Male, könnte schreien vor Wut und Verzweiflung, spürt, wie die Müdigkeit nagt und doch an Schlaf nicht zu denken ist ... Warum er? Kämpft er nicht schon genug an allen Fronten, muss nun auch noch sein Körper gegen ihn aufbegehren? War es das mit seinem Leben? Er spürt, dass er jetzt dringend Hilfe braucht, Beistand, ohne den er möglicherweise auf dumme Gedanken käme ..., greift zum Telefonbuch und findet eine kostenfreie Rufnummer ... Telefon-Seelsorge... Gehört hat er schon davon, aber kam nie auf den Gedanken, dort auch einmal anzurufen. Er wählt die Nummer, ohne über die Uhrzeit nachzudenken ... und nach etwas Warten begrüßt ihn eine ruhige Stimme auf der anderen Seite ... und es entfaltet sich ein Gespräch, in dem seine Wut, seine Fassungslosigkeit und Ohnmacht Gehör finden, Zeit finden, Geduld finden.

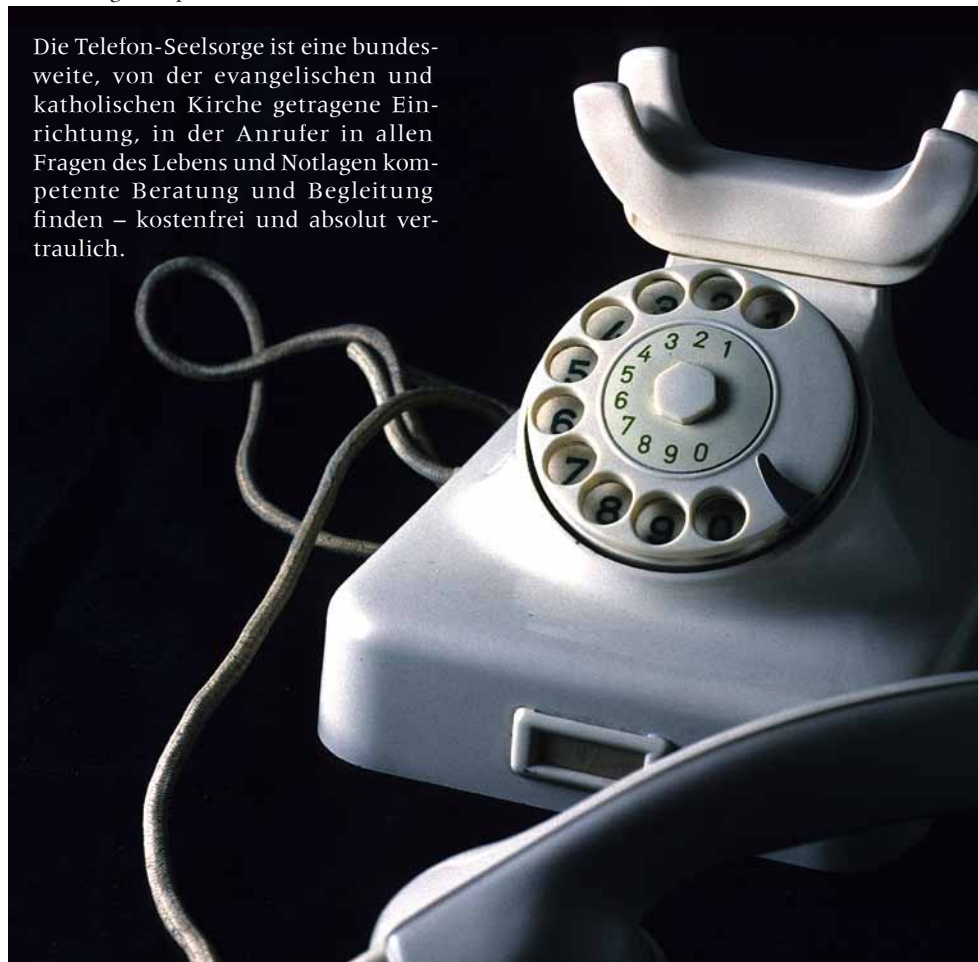
Als er sich ein bisschen beruhigt hat, leitet sein unbekanntes, freundliches Gegenüber das Gespräch behutsam in konkretere Bahnen; gemeinsam betrachten sie, was ist, was sein könnte, und welche nächsten Schritte nun denkbar wären, von diesem Moment aus betrachtet, um 5 Uhr 07 nachts. Als sie sich um 5 Uhr 18 voneinander verabschieden, sind die Fakten die selben, doch irgendwie fühlt er sich gelassener, verspürt sogar etwas von kämpferischer Aufbruchstimmung, und fühlt sich selbst weniger allein ... Ein bisschen Vertrauen ist zurückgekehrt, dass er die nötigen Schritte gehen kann ... nach Sonnenaufgang, nach noch ein paar wenigen, aber schließlich doch noch einigermaßen erholsamen Stunden Schlaf.

Dieser Fall ist frei erfunden, aber so ähnlich könnte sich eine Begegnung eines Ratsuchenden mit der Telefon-Seelsorge abspielen.

Für die fast 2 Millionen Menschen der Metropolregion Rhein-Neckar ist die Telefon-Seelsorge Rhein-Neckar zuständig. 150 eigens ausgebildete Ehrenamtliche widmen Monat für Monat jeweils mindestens zwischen 10 und 15 Stunden ihrer freien Zeit dem Dienst am Mitmenschen. An 365 Tagen im Jahr nehmen sie bei Tag und bei Nacht Anrufe Hilfe- und Ratsuchender entgegen – ca. 40000mal pro Jahr – ungeachtet konfessioneller Bindung, politischer Überzeugung, Herkunft, Geschlecht etc.. Sie spenden Trost, helfen bei der Klärung konkreter Probleme oder schenken Zeit, um zuzuhören und einfach für den Anrufenden da zu sein.

Wenn auch Sie Rede- und Klärungsbedarf haben, aber auch, wenn Sie an einer ehrenamtlichen Mitarbeit interessiert sind, rufen Sie uns kostenfrei an.

Die Telefon-Seelsorge ist eine bundesweite, von der evangelischen und katholischen Kirche getragene Einrichtung, in der Anrufer in allen Fragen des Lebens und Notlagen kompetente Beratung und Begleitung finden – kostenfrei und absolut vertraulich.



**0800/1110111 oder 0800/1110222**

**[www.telefonseelsorge-rhein-neckar.de](http://www.telefonseelsorge-rhein-neckar.de)**