



PRESSEKONFERENZ

Hier hört ein Mensch

**Landeshauptmann Mag. Stelzer am Beratungstelefon der
TelefonSeelsorge OÖ**

Montag, 4. Dezember 2017

Gesprächspartner/innen:

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon



„Hier hört ein Mensch“ – Telefonaktion mit Landeshauptmann Thomas Stelzer

Das ehrenamtliche Engagement der Menschen, die hinter der TelefonSeelsorge stehen, sei mit nichts aufzuwiegen, sagt Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer: *„Eigentlich müsste es richtig heißen ‚Hier hören Menschen‘ – denn beim Notrufdienst der TelefonSeelsorge Oberösterreich engagieren sich 88 Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter und Freiwillige. Anders wäre es kaum möglich 24 Stunden für Menschen in akuten Notsituationen da zu sein. Dieses ehrenamtliche Engagement verdient den höchsten Respekt. Denn wenn im eigenen sozialen Umfeld niemand da ist, dem man sich in schwierigen Momenten anvertrauen kann oder möchte ist es umso wertvoller, wenn es Menschen gibt, die einem gerade dann zur Seite stehen. Ich danke daher allen, die sich haupt- oder ehrenamtlich für die TelefonSeelsorge, das ElternTelefon und auch die Onlineberatung engagieren!“*

Landeshauptmann Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge OÖ unterstützen und am **Dienstag, 5. Dezember 2017**, von **18.00 bis 19.00 Uhr**, persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.



Über die Kunst des Zuhörens

Im Advent und rund um Weihnachten ist die Sehnsucht nach Geborgenheit, Zuwendung, Harmonie und Zuversicht besonders groß. Die in dieser Zeit am Telefon geschilderten Themen sind deshalb zwar nicht anders, aber für die Anrufenden emotional noch belastender als während des Jahres: Lebensbrüche, Enttäuschungen, Verluste und manches Scheitern, das alles wird deutlicher und schmerzhafter erlebt.

Zuhören kann gerade in unserer heutigen schnelllebigen und von Multi-Tasking betroffenen Zeit eine wahre Kunst beziehungsweise eine Herausforderung sein. Denn allzu oft ist es kein Zuhören, sondern eher ein „Mithören“, ein „Nebenbeihören“ oder gar ein „beim einen Ohr rein, beim anderen wieder hinaus-Hören“. Ein Ohr folgt dem (Telefon)Gespräch, das andere versucht nebenbei die Laute des Partners, der Kinder, des Fernsehers, Computers oder gar des Straßenverkehrs zu entschlüsseln.

Es werden Botschaften wie „hmmm“, „aha“ oder „jaja“ gemurmelt, welche dem/der Gesprächspartner/in signalisieren sollen, dass man ihm/ihr gerade ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. In Wirklichkeit gehen unsere grauen Zellen aber derweilen auf Reisen: Wir studieren gedanklich die Einkaufsliste, planen den Wochenendausflug, ärgern uns über Arbeitskollegen/innen, träumen vom Urlaub und vieles mehr.

Zudem scheint Zuhören derzeit keinen sehr hohen Wert in der Gesellschaft zu haben. Unsere Kommunikation wird immer mehr visualisiert und ist stärker auf das Senden von Mitteilungen programmiert als auf das Empfangen.

Ein Gespräch, dem wir mit unserer vollen Aufmerksamkeit und mit beiden Ohren folgen, scheint selten geworden zu sein. Wie anders ist da die TelefonSeelsorge! Sie hat ein rares Gut zu vergeben: Zeit für ein Gespräch auf Augenhöhe.

Wie wirkt TelefonSeelsorge?

Es zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Wer redet, findet zu sich selbst. Im Gespräch beruhigen sich überbordende Gefühle. Durch das Benennen der eigenen Gefühle ordnen sich Gedanken und Emotionen, beginnen sich erste kleine Perspektiven abzuzeichnen. Wer anfängt über sich zu erzählen, wird lebendig, weckt die eigenen Erinnerungen und kommt in Kontakt mit sich selbst.

Viele Menschen wünschen sich daher jemanden, der ihnen zuhört, wenn es ihnen schlecht geht, wenn sich Einsamkeit breitmacht, wenn das Leben nicht mehr lebenswert erscheint. Doch es ist oft nicht so leicht, eine/n passende/n, vertrauenswürdige/n Gesprächspartner/in zu finden.

Denn der, der sich aussprechen möchte, muss die Sicherheit haben, akzeptiert und willkommen zu sein. Er muss einen Menschen als Gegenüber haben, der zuhört, ohne gleich von sich selbst zu reden. Einen Menschen, der nicht gleich alles besser weiß oder schnelle Lösungen zur Hand hat, sondern einen, der ganz uneigennützig Anteil nimmt, sich ein fühlt, gegebenenfalls das Schweigen aushält – und das alles mit beiden Ohren und vollster Auf-



merksamkeit! In einem Gespräch mit solch einem/r Zuhörer/in erfährt das Gegenüber Respekt und Aufmerksamkeit. Das kann dazu führen, dass der Erzählende wieder mehr Achtung für sich empfindet.

Wenn ein Mensch sagt, „ich möchte mit Dir reden“, meint er in den allermeisten Fällen, „ich möchte, dass Du mir aufmerksam zuhörst und dich mir zuwendest“. Und so beginnen die Gespräche in der Telefonberatung sehr oft mit der Frage: „Haben Sie ein paar Minuten Zeit für mich und meine Geschichte?“

Ja, wir haben Zeit, denn **zuhören ist die Profession unserer MitarbeiterInnen**. Unter der **Nummer 142** können die Anrufenden ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl, versagt zu haben, und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Schwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen.

Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen – **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos**.

Unsere Stärken sind Empathie und emotionale Zuwendung. Oft geht es weniger ums Reparieren als ums Respektieren. Oder eher darum, die richtigen Worte, statt schnelle Lösungen zu finden. Denn die Kunst des Zuhörens besteht darin, die vielen eigenen Bilder, Ideen und Lösungsmöglichkeiten, die durch die Schilderungen meines Gegenübers geweckt werden, hintanzustellen.

So gelingt es meist, neue Perspektiven anzubieten, sich behutsam dunklen Zonen der Biographie zu nähern und schließlich gemeinsam erste Schritte zu entdecken, die aus der Enge herausführen, aufatmen und neuen Lebensmut entstehen lassen.

Das Bezugssystem ist dabei immer die Lebenswelt des/der Anrufers/Anruferin sowie seine/ihre psychische Verfasstheit im Hier und Jetzt. Im Zentrum der Gespräche steht somit die ratsuchende Person mit ihren Interessen, Ressourcen und Lebensumständen.

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: 0732-731313

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: ooe.telefonseelsorge.at

Online- und Chatberatung: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at/startseite.html>