



Immer ein offenes Ohr

Marc Stutenbäumer leitet das Seniorenhaus Heilige Drei Könige in Köln. Ehrenamtlich engagiert er sich seit Juli 2022 im Team der katholischen TelefonSeelsorge Köln. Das CellitinnenForum sprach mit ihm.

Herr Stutenbäumer, was bewegte Sie dazu, sich ehrenamtlich einer so schwierigen Aufgabe zu stellen?

Seit mehr als zehn Jahren leite ich das Seniorenhaus mit sehr viel Herzblut. Doch vor gut zwei Jahren war es für mich an der Zeit, etwas Neues, Zusätzliches zu wagen. Ich suchte eine Herausforderung, bei der ich all

meine Fähigkeiten und Gaben einsetzen konnte. Ich bin es zum Beispiel gewohnt, Gespräche, auch schwierige, zu führen – eine Fertigkeit, die ich in meinem Ehrenamt weiterentwickle. Mit Beginn der Pandemie wurde mir bewusst, wie stabil ich privat und beruflich aufgestellt bin, was nicht selbstverständlich ist. Dieses Ehrenamt gibt mir die

Möglichkeit, meine Dankbarkeit auszudrücken.

Wie wurden Sie auf Ihren Einsatz vorbereitet?

Auswahl und Einarbeitung der ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind bei der Katholischen TelefonSeelsorge Köln vorbildlich. In den Vorgesprächen mit Annelie Bracke, der Leiterin, ging es darum, ob die Arbeit etwas für mich sein könnte, welche Anforderungen sie an jeden stellt. Dann folgte eine zehnmonatige Ausbildung. In einem ersten Ausbildungsblock setzten wir uns sehr konkret mit den eigenen Themen und Krisen auseinander. Das ist wichtig, um die eigenen Themen während der Telefonate präsent zu haben. In einem zweiten Ausbildungsblock lernten wir viel über Gesprächstechniken: Welche Elemente der Gesprächsführung gibt es? Wie führe und behalte ich die Leitung über ein Gespräch? Wie gehe ich mit Suizidgefährdeten um? Im praktischen Teil begleiteten wir erfahrene Kolleginnen und Kollegen, hörten ihren Telefonaten zu, bevor wir dann selbst, zunächst noch assistiert, zum Hörer griffen. Erst danach erhielt ich meine Beauftragungsurkunde.

Mit welchen Problemen wenden sich die Menschen an die Telefonseelsorge?

Depressionen, Einsamkeit, Ängste, Trauer, Alter, Krankheit, Trennungen, Familienstreitigkeiten, Zwangsstörungen, Probleme am

Arbeitsplatz, Drogenkonsum oder Lebensmüdigkeit. Aber es rufen auch Menschen an, die etwas Schönes erlebt haben und niemanden haben, mit dem sie es teilen können. Das Spektrum ist sehr vielfältig. Es gibt auch eine Helferkartei, wenn Menschen beispielweise eine konkrete Beratung oder Unterstützung suchen.

Wie können Sie am Telefon helfen? Wo sind die Grenzen?

Unser Auftrag ist es, zuzuhören und, wenn möglich, Druck und Spannung bei dem Anrufenden abzubauen. Wir halten seine Not mit ihm aus, egal ob Wut, Angst, Scham oder Verzweiflung. Wir nehmen ihn ernst und loten gemeinsam Möglichkeiten aus. Und wenn es für sein Problem keine Lösung gibt, hat das Gespräch den Anrufenden vielleicht ein wenig dabei geholfen, die Last wieder tragen zu können, bevor wir ihn wieder ziehen lassen.

Nehmen Sie die Telefonate mit nach Hause?

Was sowohl den Anrufenden als auch uns hilft, Abstand zu wahren: Wir nennen keine Namen, weder sie noch wir. Während jeder Schicht haben wir die Möglichkeit, uns nach besonders konfliktgeladenen Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Dazu reflektieren wir unsere Arbeit in einer festen Supervisionsgruppe. Diese Dinge sind wichtig, um sich von den vielen schweren Schicksalen nicht emotional mitreißen zu lassen und auch voneinander zu

lernen. In Fortbildungen bereiten wir uns auf die vielen Möglichkeiten an Lebenskrisen und den adäquaten Umgang mit ihnen am Telefon vor.

Was ziehen Sie persönlich aus dem Ehrenamt?

Mir ist sehr bewusst, dass psychische oder körperliche Gesundheit nicht selbstverständlich sind. Jeder Mensch trägt so seine Themen mit sich herum, und nicht für jedes Problem gibt es eine Lösung. Vielfach geht es auch um das gemeinsame Aushalten einer schwierigen Situation, das Teilen einer Last. Mein Ehrenamt hat meine Antenne für Zwischentöne weiter geschärft. Ich habe ein Gefühl dafür entwickelt, wann Nachfragen angebracht sind, um das Problem wirklich erfassen zu können. Das bringt mich per-

sönlich weiter, ist aber auch für meine Arbeit im Seniorenhaus sehr von Nutzen.

Warum engagieren Sie sich gerade bei der katholischen Telefonseelsorge Köln?

Ich bin katholisch und arbeite auch für einen katholischen Träger. Da lag es einfach nahe, mich an diese Adresse zu wenden. Dort feiern wir das Kirchenjahr, organisieren gemeinsame Gottesdienste – dieser Halt gehört für mich dazu. Der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen, so unterschiedlich sie auch sind, ist sehr wertschätzend. Die Räume und Büros sind sehr schön gestaltet und wir werden während unserer Arbeit sehr gut versorgt. Kurz: Die Atmosphäre stimmt.

Vielen Dank für das Gespräch! (S.St.)

Anonym – Kompetent – Rund um die Uhr: 0800 – 1110222

Das Angebot:

Die Telefonseelsorge ist ein Angebot für Menschen, die jemanden zum Reden brauchen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, die in Not sind.

Die Telefonseelsorge:

Träger der Katholischen Telefonseelsorge Köln ist der Gesamtverband der katholischen Kirchengemeinden der Stadt Köln. Regional ist die Katholische Telefonseelsorge in der Region Rheinland mit anderen Stellen zusammengeschlossen. Auf Bundesebene sind alle deut-

schen Telefonseelsorge-Stellen in dem Verein „TelefonSeelsorge@ Deutschland e.V. – Ökumenischer Verein für TelefonSeelsorge und Offene Tür in Deutschland“ vereinigt.

Sie wollen sich ehrenamtlich engagieren?

Katholische TelefonSeelsorge Köln, Domforum, Domkloster 3, 50667 Köln
E-Mail an: mail@telefonseelsorge-koeln.de
Rufnummer der Geschäftsstelle: 0221/ 2570184 (keine Seelsorge oder Beratung!)