



# **PRESSEKONFERENZ**

## **Sind Sie gut verbunden?**

Über Beziehung, Zugehörigkeit und Weihnachten

**Dienstag, 17. Dezember 2019**

### **Gesprächspartner/innen:**

**Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**

**Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer**

**Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser**, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

**Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner**, Projektleiterin ElternTelefon



## **Statement Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**

Weihnachten das Fest der Liebe und Hoffnung – im Tumult der Adventszeit werden die Worte Liebe und Hoffnung so inflationär verwendet, dass sie so manches Mal zu kommerziellen Worthülsen werden. Dabei lässt gerade die Verbindung aus hektischem Treiben und Hochstilisierung von Weihnachten bei manchen weder Liebe und Hoffnung noch andere positive Emotionen aufkommen.

Es ist keine Seltenheit, dass Enttäuschungen, Verletzungen, Kränkungen, Einsamkeit und Existenzsorgen zur Weihnachtszeit viel intensiver hereinbrechen als zu anderen Zeiten im Jahr. Für Menschen, denen liebevolle Verbindungen zu Mitmenschen fehlen oder denen die Hoffnung abhandengekommen ist, wird besonders an Weihnachten die tiefe Sehnsucht nach einer heileren Welt spürbar. Der Wunsch nach einem tieferen Leben und mehr Verbundenheit trifft dann auf die Realität quälender innerer Leere.

Einige Menschen zweifeln gerade an Weihnachten daran, dass es das Leben, dass es Gott gut mit ihnen meint. Auch diese Seite von Weihnachten gibt es und sie soll und darf nicht verschwiegen werden!

Die Geburt Jesu ist ein Zeichen dafür, dass auch unter widrigsten Lebensumständen ein Neubeginn möglich ist. Jesus wurde keineswegs in eine friedvolle heile Welt hineingeboren. Von Armut, Verfolgung, Ablehnung und einer Geburt im Stall erzählt die Weihnachtsbotschaft. Sie erzählt uns von Vertrauen ins Leben, auch wenn das Vertrauen bereits mehrfach erschüttert wurde. Mit Jesus lässt sich Gott ganz auf unsere Welt ein, auf die Sieger- und Verlierergeschichte der Menschheit, er bejaht uns Menschen ohne jemanden auszuschließen.

Die Botschaft von Weihnachten kann helfen, die Erfahrungen von Liebe und Hoffnung zu kultivieren und weiterzugeben. Unterstützung kann gegeben werden, indem Menschen ermutigen und stellvertretend ihre Hoffnung zur Verfügung stellen. Gerade zu Weihnachten braucht es Menschen, die einem die Botschaft des Evangeliums jenseits aller Interessen vermitteln, indem sie diejenigen als Menschen ernst nehmen, die es momentan schwer haben, die nicht weiterwissen, die einmal ihren ganzen Kummer ansprechen wollen.

Diese Menschenfreundlichkeit Gottes wird im ehrenamtlichen Engagement der Telefonseelsorge hörbar und spürbar. „Es ist gut, dass es dich gibt; es ist gut, dass du da bist“. Es ist ein nicht zu unterschätzender Dienst am Menschen, den die rund 90 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge leisten. Ein Engagement, das nicht mit lauter Begleitmusik verrichtet wird, sondern sich der Anonymität und der Wahrung der Intimsphäre verpflichtet weiß.

„Das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren“, sagte die amerikanische Psychotherapeutin Virginia Satir.



Zuhören ist gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit ein Geschenk. Die Telefonseelsorge ist ein wichtiges Instrument der Kirche, um diesem Anliegen Rechnung zu tragen. Sie kann so Menschen nahe sein, damit diese in der Not nicht allein sind. Es braucht eine Kirche, die keine Angst davor hat, in die Nächte der Menschen hineinzugehen und sie dort zu begleiten.

Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Freitag, 20. Dezember 2019**, von **16.00 bis 17.00 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.

**Kontakt:**

**Diözesanbischof Dr. Manfred Scheuer**

Kommunikationsbüro der Diözese Linz

Herrenstraße 19, 4020 Linz

Tel.: 0732/7610-1170

Mail: [kommunikationsbuero@dioezese-linz.at](mailto:kommunikationsbuero@dioezese-linz.at)



## **Telefonstunden mit Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer**

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer streicht das ehrenamtliche Engagement bei der TelefonSeelsorge Oberösterreich hervor: „Seit mehr als fünf Jahrzehnten heben ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 24 Stunden am Tag, auch an Wochenenden und Feiertagen, am Notruf 142 ab, hören zu und sind sogar online erreichbar. Leider ist niemand davor gefeit, in eine Situation zu geraten, die ausweglos erscheint. Für hilfesuchende Menschen ist das kostenlose und vertrauliche Angebot der TelefonSeelsorge eine wertvolle Stütze, wenn es darum geht, schwierige Lebenslagen zu überwinden“

Ehrenamtliches Engagement und das für andere Dasein seien nicht selbstverständlich, so Stelzer, der gerade in der Vorweihnachtszeit in diesem Dienst „ein großes Zeichen für gelebte Nächstenliebe und soziale Wärme in unserem Land“ sieht. Der Landeshauptmann spricht auch der Diözese Linz seinen Dank für ihr Wirken für Menschen in Notlagen in Oberösterreich aus. Sein Einsatz am Telefon im Dezember ist für Stelzer mehr als eine gute Tradition: „Es ist ein öffentliches Wertschätzen der Arbeit der vielen Ehrenamtlichen, die das ganze Jahr über bei der TelefonSeelsorge ihre Zeit und ihre wertvollen Erfahrungen einbringen.“

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer wird die TelefonSeelsorge Oberösterreich unterstützen und am **Freitag, 20. Dezember 2019**, von **13.30 bis 14.30 Uhr** persönlich unter der kostenlosen **Notrufnummer 142** erreichbar sein.



## Mit sich und seinem Umfeld gut verbunden sein

Was verbinden Sie mit dem Wort „Weihnachten“? Hier eine kleine Auslese an möglichen Assoziationen:

- ☆ Erwartung, Vorfreude
- ☆ ankommen, heimkommen, einen Platz für sich finden
- ☆ Fürchte dich nicht
- ☆ Weihnachten, das Fest der Liebe
- ☆ Herzenswärme, Güte
- ☆ Jubelton, Lichterglanz
- ☆ Hoffnung, Zuversicht
- ☆ Vertrauen

Und dann das:

- Eine Anruferin, Mitte vierzig, in Tränen aufgelöst: Sie ist erneut sitzengelassen worden. Eine weitere Enttäuschung in ihrer Beziehungsbiographie.
- Ein junger Mann um die Zwanzig: Wo soll er bloß den 24. Dezember verbringen? Nach einem großen Streit letzten Sommer gibt es keinen Kontakt zu den Eltern mehr.
- Ein aufgebrachter älterer Herr: Das ganze Getue um Weihnachten geht ihm so auf die Nerven. Für ihn – seit Jahren alleinstehend – ein Tag wie jeder andere auch.
- Die leise Stimme einer Frau: Kann ich ein wenig mit Ihnen reden? Mein Mann ist vor kurzem völlig überraschend verstorben. Wie soll ich denn ohne ihn feiern?
- Die Stimme eines jüngeren Mannes, mit leichtem Akzent: Aus beruflichen Gründen ist er nach Oberösterreich gekommen. Seine Eltern, seine besten Freunde, alle sind „daheim“ – dort, wo er herkommt. Er fühlt sich fremd, entwurzelt.
- Die Stimme einer Frau – müde und kraftlos. Sie ist Alleinerzieherin, das Geld ist knapp, die Eltern leben weit entfernt – die Reisekosten sind für beide Seiten zu hoch, der Vater der Kinder hat den Kontakt abgebrochen.
- Ein junges Mädchen, total verzweifelt: Ihre engste Freundin hat sie hintergangen und sich im Netz lustig über sie gemacht. Sie will nie wieder aus dem Haus gehen.
- Statt friedvoller Harmonie Einsamkeit, fehlende Zugehörigkeit, Trauer, Hoffnungs- und Mutlosigkeit, Scham

Für Menschen ohne haltgebende Beziehungen, ohne intakte zwischenmenschliche Verbindungen ist Weihnachten äußerst schmerzlich. Sie erleben keine warme Stube voller Lichterglanz und voller Menschen, die einen freudig erwarten. Keine Weihnachtsstimmung, keine Umarmung, kein „schön, dass du da bist“. Eine bittere Erfahrung, da gerade der Heilige Abend das Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit und Beheimatung besonders hervorruft.



Zudem wird gerade in der Weihnachtszeit vielen bewusst, dass sie sich nicht mehr zugehörig fühlen – weder zur Familie, noch zu einem Verein, zum langjährigen Freundeskreis, zu einer Glaubensgemeinschaft. Es fehlt ein Ort vertrauensvoller Zugewandtheit, ein Ort, an dem man in seiner Individualität angenommen wird und sich beheimatet fühlt. Ständige Konflikte, enttäuschte Erwartungen oder ein distanzierteres Nebeneinander-Her-Leben können dazu führen, dass sich Menschen im Innersten zutiefst einsam fühlen, obwohl sie in ein Familiensystem eingebettet sind. Dort, wo Liebe und Geborgenheit fehlen oder nicht erfahrbar sind, wo man sich unverstanden und nicht angenommen fühlt, werden Gefühle des Verlassen-Seins und der inneren Leere besonders schmerzlich spürbar. Zudem können wegen des vermehrten Zusammenseins während der Feiertage bestehende Differenzen nicht mehr so leicht übersehen beziehungsweise verdeckt werden. Sie treten offen und konflikthaft hervor.

Oft fehlt auch die gute Verbindung zu sich selbst, können die eigenen Bedürfnisse und Emotionen nicht mehr ausreichend wahrgenommen werden. Innere Leere macht sich breit. Fragen tauchen auf wie „Wer bin ich überhaupt?“, „Wem bin ich eigentlich wichtig?“, „Wem kann ich mich zeigen, so wie ich bin?“, „Wo erfahre ich Zuwendung und ehrliches Interesse an mir?“.

Fragen, deren Beantwortung nicht einfach ist, und die den eigenen Selbstwert stark erschüttern können. Und das besonders zu Weihnachten, wenn sich die restliche Welt in Vorfreude und Jubelstimmung befindet und sich auf kuschelig-harmonische Tage mit den Lieben vorbereitet. Hinzukommt, dass bei vielen die haltgebende Struktur des Arbeitsalltages in den Feiertagen wegfällt. Man/frau hat plötzlich Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Unangenehme Emotionen und Fragen können in der ruhigeren Zeit zwischen den Jahren auftauchen: „Kann ich mit mir alleine sein?“, „Was fange ich mit meiner freien Zeit an?“, „Wieso meldet sich niemand bei mir?“ oder „Ich weiß eigentlich nicht, wen ich kontaktieren könnte.“

Das Gefühl der Einsamkeit ist niemandem unbekannt, von Zeit zu Zeit überkommt es wohl jeden. Ein kurzfristiger sozialer Rückzug kann wohltuend sein, langfristig macht das schmerzliche Gefühl des Verlassen- und Abgeschnittenseins von anderen Menschen krank. Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass emotionaler Schmerz dieselben Gehirnregionen aktiviert wie körperlicher Schmerz und dass das Erleben einer sicheren Bindung ein Schutzfaktor für psychische Erkrankungen ist. Die gesundheitsfördernde Wirkung sozialer Beziehungen ist dabei weniger von der Größe des sozialen Netzwerkes abhängig als von der Qualität der einzelnen Beziehungen.

Mit der Zeit entwickelt sich die Einsamkeit für manche Menschen zu einer besseren Alternative als der Schmerz der Zurückweisung. Wenn die Einsamkeit „chronisch“ wird, beginnen Menschen zu resignieren und sich immer mehr in sich zurückzuziehen. Hinzukommen oft auch psychische Erkrankungen, die Menschen zusätzlich in die Einsamkeit treiben, allein schon wegen des Stigmas „psychisch krank“.



## Telefonberatung in der Weihnachtszeit

Im Kontakt mit der TelefonSeelsorge erfahren die Anrufer/innen ein offenes Ohr und eine gute Verbindung von Mensch zu Mensch. Wenn ein Mensch sagt, „ich möchte reden“, meint er, „ich möchte, dass du mir aufmerksam zuhörst und dich mir zuwendest“. So beginnen die Anrufenden sehr oft mit der Frage: „Haben Sie ein paar Minuten Zeit für mich und meine Geschichte?“ Sie erzählen von ihrem Leben und wünschen sich, dass sie dabei als Mensch an- und ernst genommen werden.

Es ist oft nicht leicht, sich zu öffnen und sich als jemand zu zeigen, der Schwierigkeiten hat – schon gar nicht zu Weihnachten. Deshalb muss man weder Namen noch persönliche Daten nennen.

Unter der **amtlichen Notrufnummer 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 **an allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich und kostenlos**.

Besonders in schwierigen Zeiten brauchen Menschen Respekt und Wertschätzung sowie die Sicherheit, zu wissen, nicht alleine zu sein. Die Aufgabe der TelefonSeelsorge ist es, wahrzunehmen und zuzuhören, da zu sein und Beziehung anzubieten. Für den einsamen Menschen kann ein kurzes Gespräch viel bedeuten und bewirken.

## Weihnachten in schwierigen Lebenssituationen – was kann helfen?

- Planen Sie Ihre Weihnachtsfeier(tage) schon jetzt. Die Gefahr, die Einsamkeit zu verdrängen und dann in ein tiefes Loch zu fallen, ist sonst groß. Sollten Sie nicht alleine feiern wollen, erkundigen Sie sich nach Angeboten für einsame und alleinstehende Menschen. Angebote der katholischen und evangelischen Kirchen in den Pfarrgemeinden sind eine gute Möglichkeit, sich in eine Gemeinschaft eingebunden zu erleben.
- Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden oder einen lieben Menschen verloren haben, nehmen Sie mit einer passenden Selbsthilfegruppen Kontakt auf. Auch hier erhalten Sie Unterstützung und treffen auf Menschen mit ähnlichen Schicksalen.
- Unangenehme Gefühle wie Schmerz, Trauer und Wut machen keine Weihnachtspause und gehören zum menschlichen Sein dazu. Versuchen Sie daher nicht, sie zu verdrängen, sondern nehmen Sie sie wahr und ernst.
- Versuchen Sie, jeden Tag bei Tageslicht Bewegung an der frischen Luft zu machen.
- Wenn bereits Spannungen, Konflikte, Unstimmigkeiten in der Familie, Partnerschaft vorhanden sind: Schauen Sie, was trotzdem noch möglich ist. Sprechen Sie Konflikte, Kränkungen, Enttäuschungen an – in ruhiger Atmosphäre und mit ausreichend Zeit. Suchen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Beratungsstellen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, tun Sie sich selbst etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.



- Dort, wo Verbitterung und Enttäuschung das Leben prägen: Vielleicht gelingt es Ihnen, Ihr Herz ein klein wenig zu öffnen und kleine Schritte in Richtung Versöhnung zuzulassen.
- Unbefriedigende Lebenssituationen wecken gerade zur Weihnachtszeit die Sehnsucht nach Veränderung. Der Wunsch nach Harmonie und Geborgenheit wird wach, lässt sich aber nicht immer verwirklichen. Hilfreich ist es dann, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Vergangenheit für einige Tage ruhen zu lassen. Ebenso förderlich ist ein liebe- und respektvoller Umgang mit sich selbst nach dem Motto: „Ich nehme mich und mein Leben an und versuche, das Bestmögliche daraus zu machen.“

### **Darüber reden hilft**

Die Anzahl der Kontaktaufnahmen belegt die Notwendigkeit des Angebotes: So werden nach heutigem Stand im Jahr 2019 zirka 17.000 Beratungsgespräche (inkl. Mail und Chat) mit einer Beratungszeit von rund 3.900 Stunden geführt worden sein.

Die TelefonSeelsorge wird zu 71 % von Frauen, zu 29 % von Männer kontaktiert. Die meisten Anrufenden sind zwischen 40 und 60 Jahren alt. An die Onlineberatung wenden sich vorwiegend Jüngere: 48 % der Ratsuchenden in der Mailberatung und 58 % der Chatnutzer/innen sind unter 30 Jahre alt.

Die drei Hauptberatungsthemen sind erstens Beziehungsprobleme (vorrangig Partnerschaftsprobleme), zweitens Einsamkeit (vorrangig Probleme mit der Alltagsbewältigung und Sehnsucht nach Kontakt) und drittens die psychische Gesund-/Krankheit der Anrufer/innen (vorrangig affektive Störungen).

### **Kontakt:**

#### **TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142**

Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.<sup>a</sup> Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: [telefonseelsorge@dioezese-linz.at](mailto:telefonseelsorge@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Chat- und Onlineberatung: [www.onlineberatung-telefonseelsorge.at](http://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at)

 [www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/](https://www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/)

 <https://www.instagram.com/telefonseelsorge142/>