

12.09.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Rüdiger Kohl,

Evangelischer Pfarrer, Theologischer Referent der Stellvertretenden Kirchenpräsidentin der EKHN

Monika hört zu – seit 19 Jahren

Monika hört zu. Seit 19 Jahren. Bei der Telefonseelsorge in Frankfurt. Ich nenne sie hier so. Anfangen hat es mit dem Ruhestand. Monika, so nenne ich sie hier, war Journalistin. Und plötzlich ist da diese Frage: Was mache ich mit der Zeit, die ich jetzt habe? Was könnte sinnvoll sein? Damals trifft sie eine Bekannte von der Telefonseelsorge. Ein glücklicher Zufall, sagt Monika heute.

Ausbildung bei der Telefonseelsorge

Sie stellt sich vor und beginnt die einjährige Ausbildung. Dabei lernt sie nicht nur, anderen Menschen zuzuhören. Sie lernt auch viel über sich selbst: über ihre Gefühle, ihre Reaktionen, ihre Grenzen. Sie lernt, auf Zwischentöne zu achten. Und vor allem: nicht gleich einen guten Rat zu geben. Sondern erst einmal da zu sein.

Wann ist ein Gespräch gelungen?

Monika sagt: Manchmal ist ein Gespräch schon dann gelungen, wenn am Ende nicht alles gut ist. Aber wenn ein kleiner Lichtstrahl hineingekommen ist. Vielleicht sogar ein Lachen. Monika ist inzwischen in der Online-Seelsorge. Sie beantwortet Mails. Und sie sagt: „Da hat jedes geschriebene Wort ein besonderes Gewicht. Mir macht das Freude.“

Supervision als wichtiger Rückhalt

Monika bleibt mit dem, was sie hört und liest, danach nicht allein. In Supervisionen tauscht sie sich

mit ihren Kolleginnen und Kollegen aus: über schwierige Gespräche, über das, was nachwirkt, über die eigenen Grenzen. Und auch dort geht es immer wieder um die Frage: Was macht das eigentlich mit mir? Mich beeindruckt das. Nicht nur bei Monika. Sondern bei so vielen Menschen, die sich über Jahre ehrenamtlich engagieren.

Was Ehrenamtliche schenken und bekommen

Sie schenken Zeit. Aufmerksamkeit. Lebenserfahrung. Und bekommen selbst etwas zurück: Gemeinschaft. Und einen anderen Blick auf das Leben. Monika sagt: Seit sie bei der Telefonseelsorge arbeitet, weiß sie viel mehr über die Sorgen der Menschen: Viele sind einsam. Oder haben am Ende des Monats kein Geld mehr.

Nicht gesehen werden und keine Therapieplätze

Manche schildern ihr das Gefühl, nicht gesehen zu werden. Und viele sind verzweifelt, weil sie unter einer psychischen Erkrankung leiden und keinen Therapieplatz finden. Religiöse Themen kommen eher selten zur Sprache. Einmal fragte eine Frau Monika mitten im Gespräch: „Können Sie mit mir beten?“ Monika konnte.

Gemeinsam beten in der Telefonseelsorge

Die Frau hat erzählt. Und dann gebetet. Und Monika hörte zu und betete innerlich mit. Darin liegt etwas von der christlichen Haltung, aus der Telefonseelsorge lebt: Ich muss den anderen Menschen nicht retten. Ich muss nicht auf alles eine Antwort haben.

Bei Menschen bleiben und zuhören

Aber ich kann bei ihm bleiben. Ich kann zuhören. Und ich kann darauf vertrauen: Dieser Mensch ist nicht vergessen. Nicht von mir. Und nicht von Gott. Seit 60 Jahren gibt es die Telefonseelsorge Frankfurt. Und 19 Jahre davon mit Monika. So viele Jahre, so viele Gespräche. So viele Menschen, die hören: Du bist nicht allein.