Februar



„Hoffnung ist die Schwester der Verzweiflung“
Wie die TelefonSeelsorge Menschen hilft, wieder Hoffnung zu gewinnen
Alles wird gut! Es ist doch nicht so schlimm! Du schaffst das! – Auch wenn sie gutgemeint sind: Wer krisenhaft erlebt, dass nichts mehr geht, kann mit Durchhalteparolen nichts anfangen. In der TelefonSeelsorge sind sie deshalb tabu. „Wenn Menschen bei uns anrufen, suchen sie ein Gegenüber, das sie vorurteilsfrei und ohne zu werten annimmt und zuhört“, sagt Bettina Tarmann, die Leiterin der Evangelischen TelefonSeelsorge in Frankfurt.

Zuhören bedeutet mehr, als ein offenes Ohr zu haben. „Wenn ich Menschen nehme, wie sie gerade sind – verzweifelt, erschöpft, wütend oder traurig – bewirkt das schon ganz viel. Sie fühlen sich dann wahrgenommen und ernstgenommen“, sagt die Telefonseelsorgerin. Die Anonymität erleichtere zusätzlich das Gespräch, gerade wenn es um schambesetzte Themen geht. Denn bei der TelefonSeelsorge werden

keine Namen erfragt, alle Gespräche sind streng vertraulich.

Fertige Lösungen bietet die TelefonSeelsorge jedoch nicht, sie ist auch keine Therapie. „Ich versuche mit dem Ratsuchenden gemeinsam herauszufinden, womit ich ihn gerade unterstützen kann. Und das in der in der Begrenzung eines Telefongesprächs.“ Manche wollen einfach reden, andere erst einmal zur Ruhe kommen oder sich sortieren. Die durchschnittliche Gesprächszeit liegt bei 23 Minuten. Stecken Menschen in einer suizidalen Krise, dauert das Telefonat freilich meist viel länger.

Das sind besonders herausfordernde Gespräche. Anrufer:innen haben dann oft einen Tunnelblick. „Für Menschen in suizidaler Not scheint der Tod der einzige Ausweg. Aber eigentlich wollen sie nicht tot sein. Sie wollen nur nicht mehr so leben wie jetzt“, sagt Tarmann. Diese Krisen hätten allerdings ein begrenztes Zeitfenster. „Manchmal genügt es schon, länger miteinander zu reden, dass der Blick sich weitet“, ist Tarmanns Erfahrung.

Dabei versuchen die Telefonseelsorger:innen, gegenläufige Erfahrungen zu erinnern und andere Perspektiven zu ermöglichen. „Ich kann dann fragen: Haben Sie etwas Ähnliches schon einmal erlebt, und wie haben Sie wieder herausgefunden?“ Das hilft Anrufenden, eigene Kraft- und Hoffnungsquellen (wieder) zu entdecken. „Die Lösung muss der Ratsuchende für sich selber finden. Wir unterstützen ihn dabei“, beschreibt Tarmann das Vorgehen.

Und doch dürfen Telefonseelsorger:innen ihre eigene Hoffnung aussprechen – stellvertretend, wenn sie beim Anrufenden selbst kaum noch spürbar ist. „Ich sage dann etwa: Sie sehen sich gerade in einer hoffnungslosen Situation. Aber ich glaube daran, dass Dinge auch anders werden können.“ Selbst aus tiefer Verzweiflung heraus, erfährt Tarmann immer wieder, kann Hoffnung aufblühen, die Kraft zum Weiterleben gibt.

„Hoffnung ist die Schwester der Verzweiflung“, ist für Bettina Tarmann eine Lebensweisheit, die über der Arbeit der TelefonSeelsorge stehen könnte. Eine andere hat sie von Vaclav Havel: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Diese Hoffnung pflegen 90 Ehrenamtliche bei der Evangelischen TelefonSeelsorge Frankfurt. Rund um die Uhr und an jedem Tag des Jahres können Menschen dort anrufen.

Wie die TelefonSeelsorge Menschen begleitet, wenn nichts mehr geht, erfahren Sie auch in diesem Audio:

https://www.diakonie-frankfurt-offenbach.de/wp-content/uploads/2026/01/Hoffnungskalender-Bettina-Tarmann.mp4