



TelefonSeelsorge®

Ökumenische TelefonSeelsorge Neckar-Alb



Jahresbericht 2025

TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Leitung
Psychologische Fachkraft,
stellvertretende Leitung

Ute von Querfurth
Clemens Zeller

Sekretariat

Danja Mack

ca. 70 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen

Träger

Evangelischer Kirchenbezirk Tübingen
Diözese Rottenburg-Stuttgart

Geschäftsstelle

Postfach 2547
72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177
E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de
www.ts-neckar-alb.de

Spendenkonto

Kreissparkasse Tübingen
IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08
BIC SOLADES1TUB

Bildnachweis

Rückseite: Tiefschwarz Edelweiß
Bilder: unsplash.com

0 8 0 0 / 1 1 1 0 1 1 1 • 0 8 0 0 / 1 1 1 0 2 2 2

Inhaltsverzeichnis

Rückblick auf das Jahr 2025	1
TelefonSeelsorge – Statistik	2
Mailseelsorge – Statistik	7
Chatseelsorge – Statistik	9
Aus den Themen der TelefonSeelsorge: Erschöpfung	15
Und nicht zu vergessen: der Dank	18
Jahresprogramm 2025	19
Wollen Sie uns unterstützen?	21

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie in den Jahresbericht der TelefonSeelsorge Neckar-Alb schauen. Mit ihm versuchen wir, einen Einblick in unsere Arbeit zu geben. Hinter den Fakten und Zahlen steckt gelebtes Leben. Es findet statt in den Gesprächen mit den Anrufenden am Telefon, in den Supervisionsgruppen, bei den Fortbildungen und bei den vielen anderen Begegnungen, die es im letzten Jahr in der TelefonSeelsorge Neckar-Alb gegeben hat. Das wird in einem Jahresbericht leider nicht so lebendig, aber es ist da und macht die TelefonSeelsorge Neckar-Alb letztlich aus. Und

es könnte gesellschaftliche Relevanz haben: Hier wird eine Kultur gepflegt, die durch Zuhören geprägt ist. Zuhören spielt hier eine mindestens so große Rolle wie Sprechen. Sie ermöglicht in der TelefonSeelsorge ein Miteinander, das die Mitarbeitenden immer wieder als „besonders“ benennen. Vielleicht ist das eine weitere Aufgabe, die TelefonSeelsorge in der Gesellschaft hat: immer wieder an das Zuhören erinnern, das ein friedliches Miteinander, das wir alle so nötig haben, leichter macht.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Rückblick auf das Jahr 2025

Das Jahr 2025 war für die TelefonSeelsorge ein Jahr, auf das wir insgesamt dankbar zurückblicken können.

Es wurden 2.101 Dienste geleistet, was ca. 8.300 Stunden Dienst entspricht. In dieser Zeit fanden 12.922 Gespräche statt.

Wir konnten 10 neue Mitarbeitende gewinnen, die in einer Übernahmefeier mit Gottesdienst am 8. Juli feierlich in den Dienst übernommen wurden. Einen Wermutstropfen hatte die Veranstaltung: Wir mussten Abschied von Dekanin Elisabeth Hege nehmen, die in den Ruhestand gegangen ist. Sie hatte gemeinsam mit ihrem katholischen Kollegen Dekan Begovic viele Jahre den Gottesdienst der Übernahmefeier mitgestaltet. Er hat sich schon in den Ruhestand verabschiedet und war freundlicherweise als Gast noch einmal dabei. Beide haben auf eine freundliche und zugewandte Weise in den letzten Jahren die Präsenz von Kirche in der TelefonSeelsorge mit verkörpert.

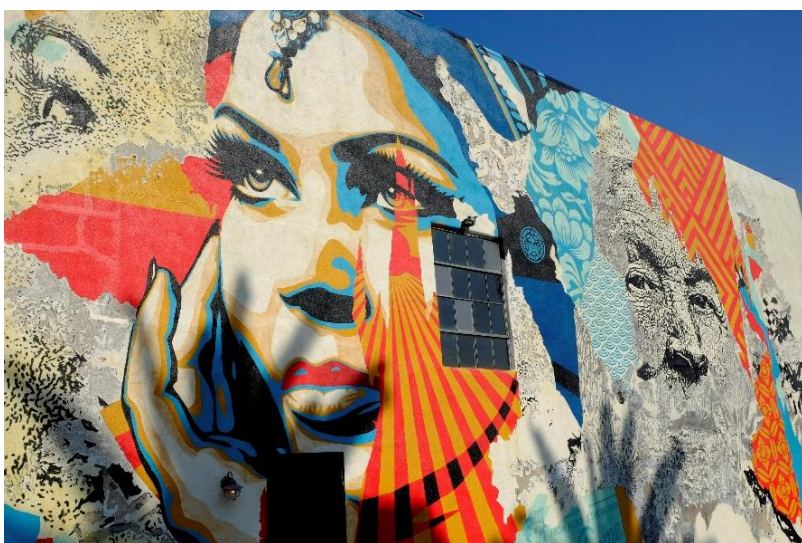
Die Mitarbeiterschaft der Ehrenamtlichen umfasste am Ende des Jahres 68 Mitglieder.

Es fanden 160 Stunden Supervision statt, und ca. 45 Stunden inhaltliche Fortbildungen für die

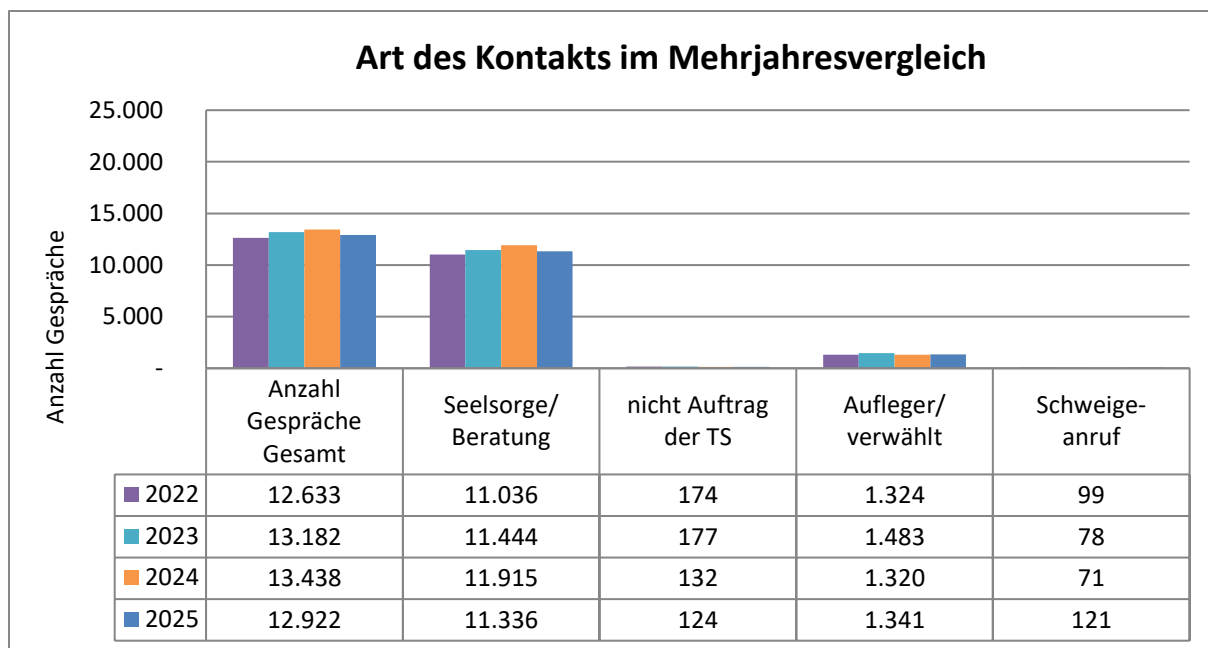
Ehrenamtlichen. Die Ausbildungszeit für werdende TelefonSeelsorger*innen betrug 90 Stunden.

Es ist deutlich geworden, dass die Akquise neuer Ehrenamtlicher sich zunehmend schwierig gestaltet. Das Vorhaben, eine zusätzlichen Ausbildungsgruppe im Frühjahr zu starten, um die Zahl der Mitarbeitenden noch einmal deutlich zu erhöhen, scheiterte an mangelndem Interesse. Im September konnte dann zumindest eine Gruppe mit 9 Teilnehmenden an den Start gehen.

Auf politischer Ebene wird deutlich, dass der Finanzbedarf der TelefonSeelsorge für die Zukunft Fragen aufwirft. Der Rückgang der Mitgliederzahlen der beiden großen Kirchen bleibt auch für die TelefonSeelsorge nicht folgenlos. Da die Dienste der TelefonSeelsorge ein Dienst für alle in der Gesellschaft ist, bleibt zu hoffen, dass andere Mitspieler des Gemeinwesens hier einspringen können, damit die TelefonSeelsorge, die mit ihrer Nummer immer dann in der Öffentlichkeit präsent ist, wenn es um persönliche Krisen und Notfälle geht, ihren Dienst auch weiterhin anbieten kann.



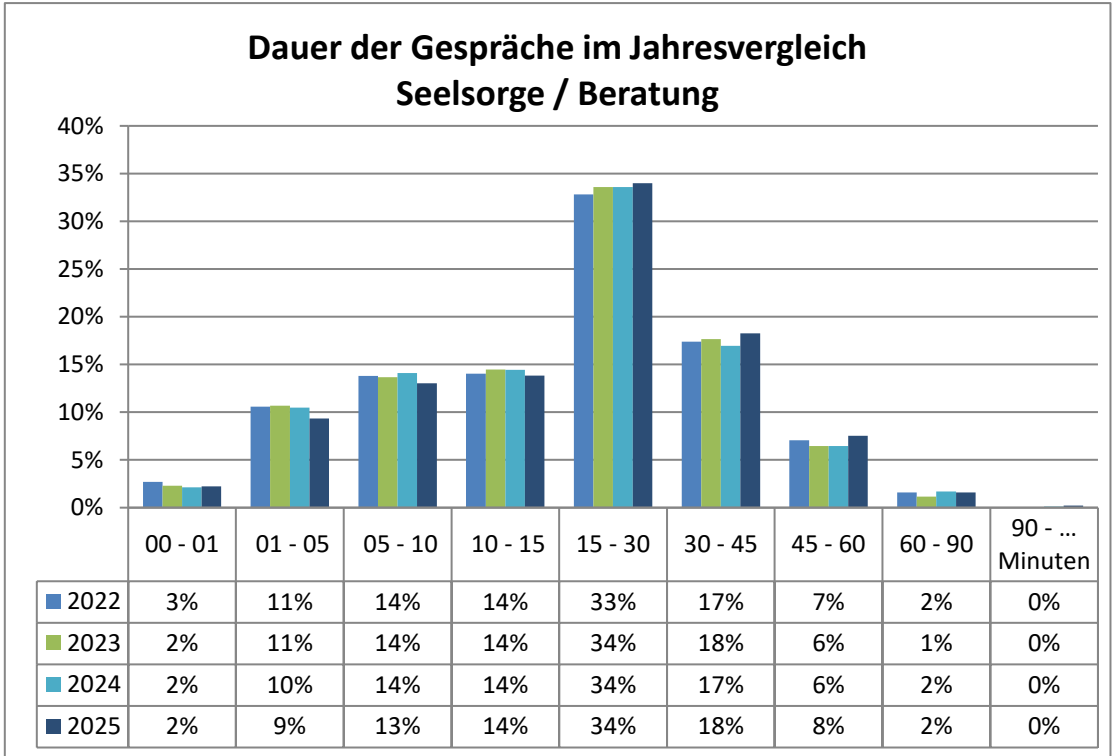
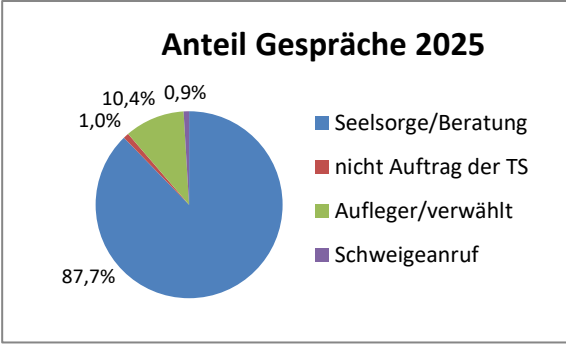
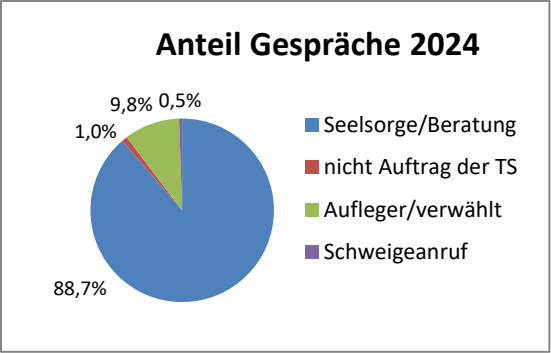
TelefonSeelsorge – Statistik Telefon



Art des Kontakts im Mehrjahresvergleich

2025 ist die Anzahl der Gespräche leicht zurückgegangen. Dies lässt sich mit der bis Mitte des Jahres geringeren Anzahl an Mitarbeitenden und somit auch ausfallender

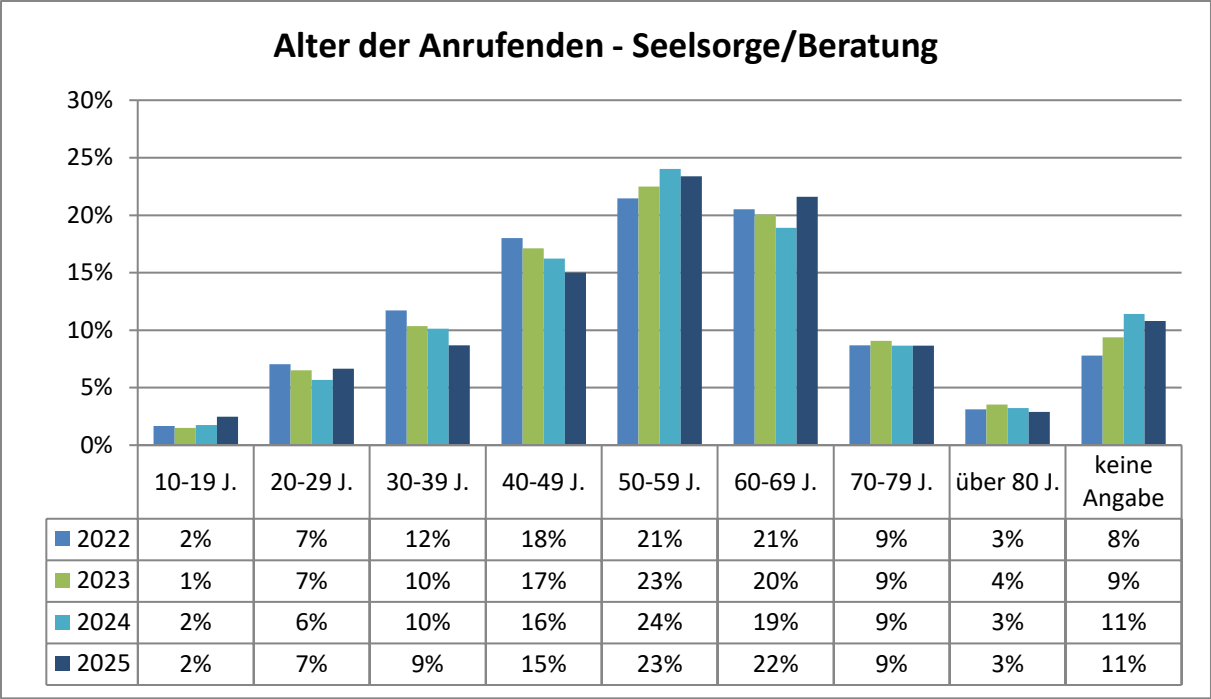
Dienste erklären. Der Anteil der Seelsorgegespräche liegt wieder bei knapp 90 %.



Dauer der Gespräche im Jahresvergleich

Wie die Grafik zeigt, gibt es in der Verteilung der Gesprächsdauer kaum Veränderungen. Auffällig ist allenfalls, dass 2025 die Gespräche ab einer Dauer von 15 bis 30 Minuten einen

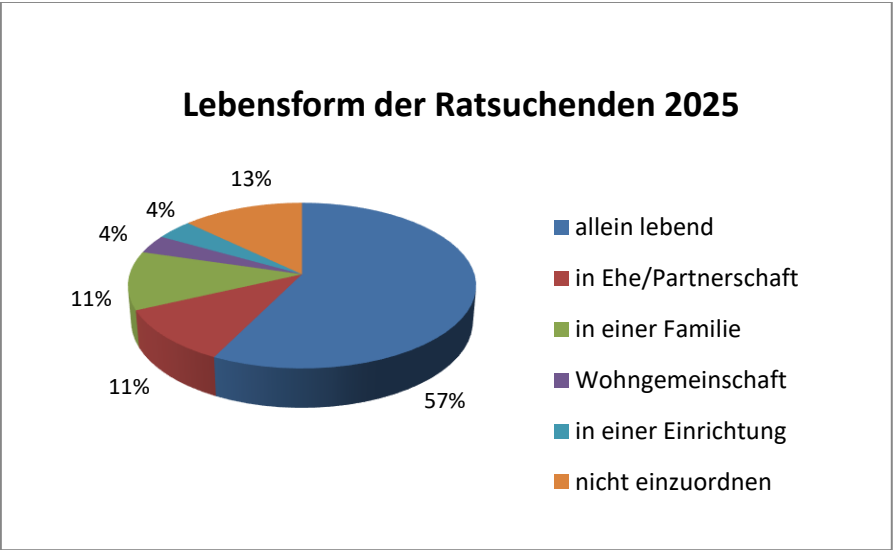
höheren Anteil haben. Im Durchschnitt dauerte ein Gespräch 2025 24 Minuten, das sind zwei Minuten mehr als im Vorjahr.



Alter der Anrufernden

Auch 2025 sind die meisten der Anrufernden zwischen 40 und 70 Jahre alt, die größten Anteile haben die 50-59 und die 60-69jährigen. Bei den jüngeren Alterskohorten gab es eine

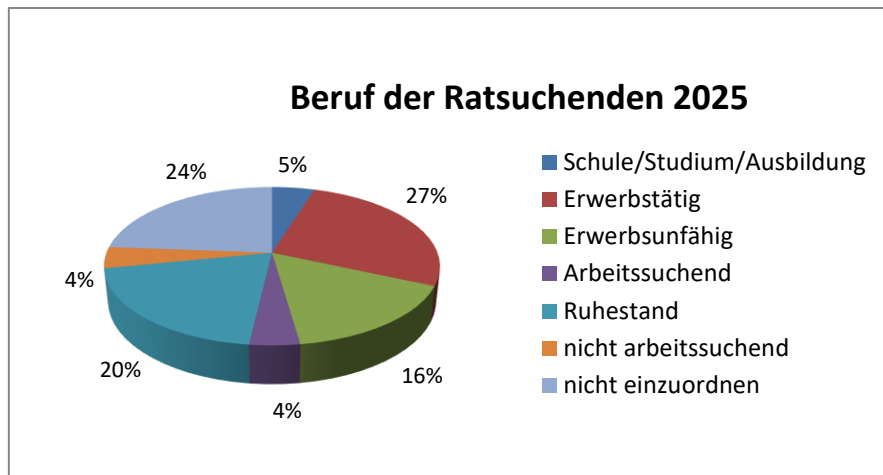
leichte Verschiebung zugunsten der 20-29jährigen. Insgesamt ergibt sich aber auch hier ein ähnliches Bild wie in den Jahren zuvor.



Lebensform der Ratsuchenden

Wie schon 2024 waren auch 2025 57 % der Anrufernden alleinlebend. Dies lässt sich leicht mit der unten angeführten Statistik verbinden,

dass vor allem Menschen bei uns anrufen, die einsam sind.



Geschlecht der Ratsuchenden

2025 lag der Anteil der männlichen Anrufenden wie schon 2024 über 30 %. Dies ist eine Bestätigung des schon länger sichtbaren Trends, dass die TelefonSeelsorge immer mehr auch von männlichen Anrufenden genutzt wird. 33,8 % der Anrufenden waren männlich, 65,5 % weiblich, 0,3 % divers und 0,4 % ließen sich nicht einordnen.

Suizidalität

Auch wenn nur bei einem geringen Anteil der Anrufenden der Suizid das Thema ist, so beschäftigen sich doch wesentlich mehr damit. So berichten 6,2 % von Suizidgedanken und 0,7 % von Suizidabsichten. 1,2 % berichteten von einem früheren Suizidversuch. Der Suizid oder die Suizidalität eines Anderen beschäftigte 1 % der Anrufenden. Die Prozentzahlen sind denen der vergangenen Jahre vergleichbar.

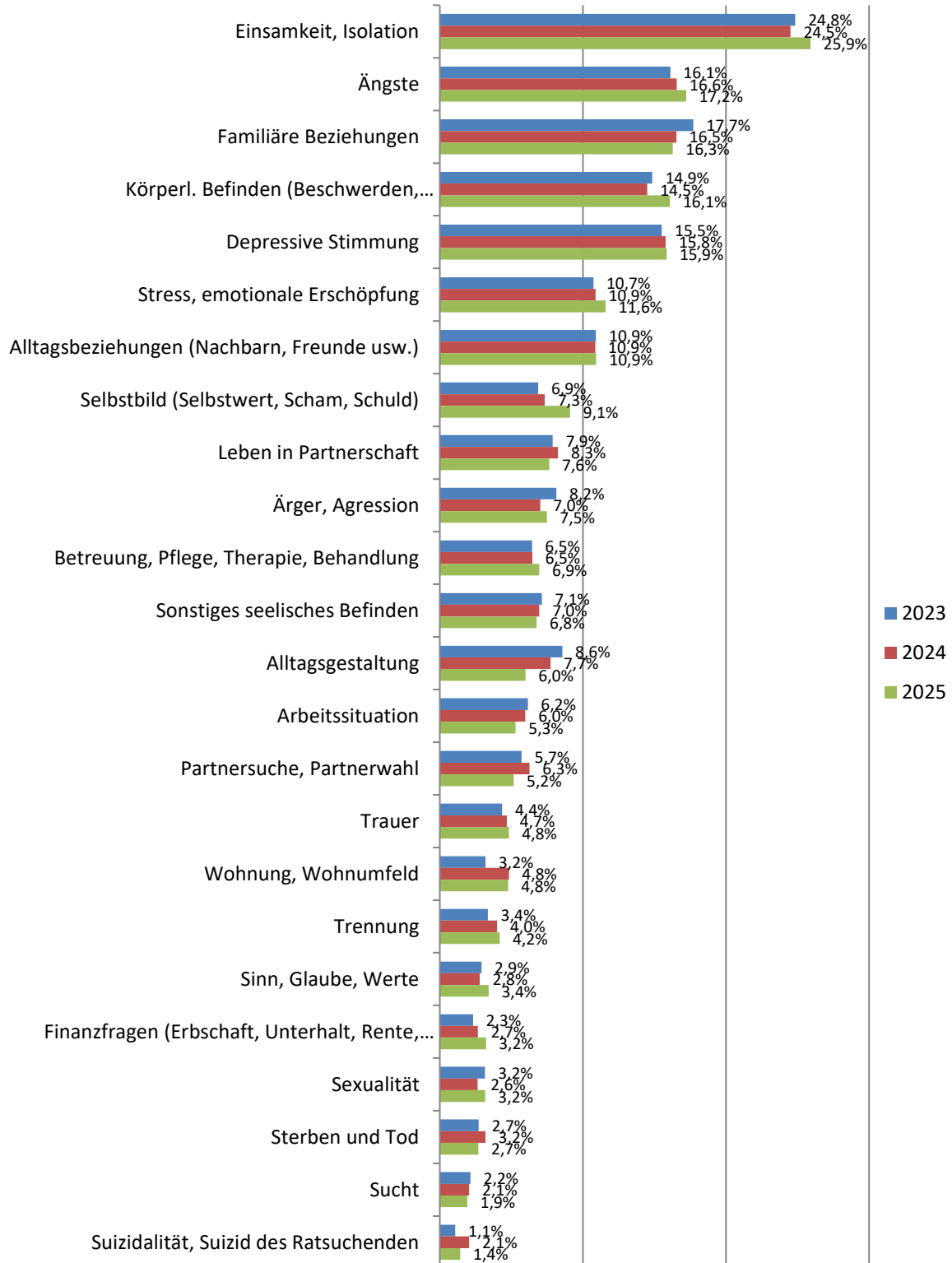
Psychische Erkrankung

Auch 2025 gab wie bereits im Vorjahr ca. 1/3 der Anrufenden an, dass sie an einer psychischen Krankheit leiden (33,1 %).

Themen der Ratsuchenden

Wie man an den Balken im Diagramm leicht sehen kann, blieben die Themen über die Jahre sehr stabil. Veränderungen spielen sich im 1 % Bereich ab, Zunahmen und Abnahmen über die Jahre gleichen sich oft in den kommenden Jahren wieder aus. So liegt das Thema Einsamkeit seit Jahren stabil an erster Stelle, was sich leicht dadurch erklären lässt, dass vornehmlich Menschen bei der TelefonSeelsorge anrufen, die keine Menschen haben, mit denen sie reden können oder zumindest keine Menschen, mit denen sie über etwas Bestimmtes, vielleicht schambesetztes reden können. Bei ungefähr 1/4 der Anrufenden ist diese Einsamkeit Thema (2025: 25,9 %). Ebenfalls stabil im vorderen Bereich sind Themen, die oft mit der Einsamkeit verbunden sind, wie Ängste, depressive Verstimmungen und auch – zumal wenn altersbedingt – körperliche Beschwerden (15-18 %). Häufig genannt werden auch familiäre Konflikte, hier verbindet sich die dadurch oft entstehende Sprachlosigkeit in der Familie mit einer spezifischen Einsamkeit (2025: 16,3 %). Bei allen weiteren Themen, die abgesehen von dem Thema „Stress und emotionale Erschöpfung“ sowie den „Alltagsbeziehungen“, die knapp zweistellig sind, alle einstellig sind, gibt es wenig Verschiebungen. Auffällig ist der etwas deutlichere Anstieg beim Thema „Selbstbild“ (auf 9,1 % 2025), ohne dass dies besonders zu interpretieren ist.

Gesprächsthemen im Vergleich (Auswahl)

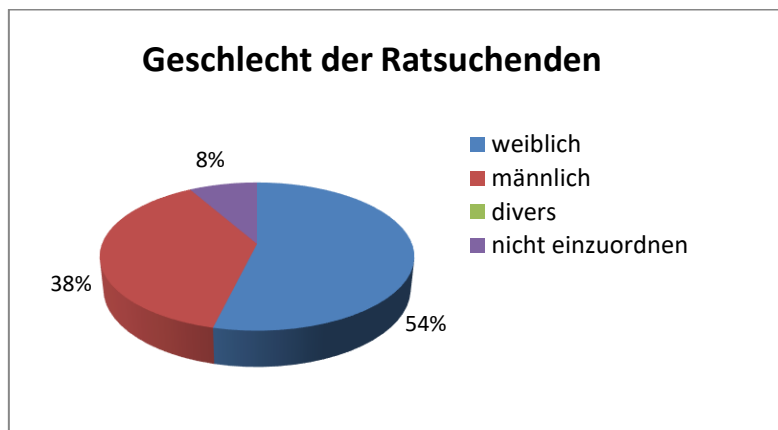




Mailseelsorge – Statistik

2025 gab es 24 Maildialoge, 2 weniger als im vergangenen Jahr. Die Frequenz der Mails reicht von zwei, also einer Anfrage und einer Antwort der Mailseelsorge bis hin zu 39 Mails, die ausgetauscht wurden. So ist die nachfolgende Statistik, die sich auf die

einzelnen Dokumentationen und damit auf alle Mails der Ratsuchenden bezieht, nicht sonderlich aussagekräftig, da ein einzelner Kontakt die Statistik in seine Richtung verschiebt.



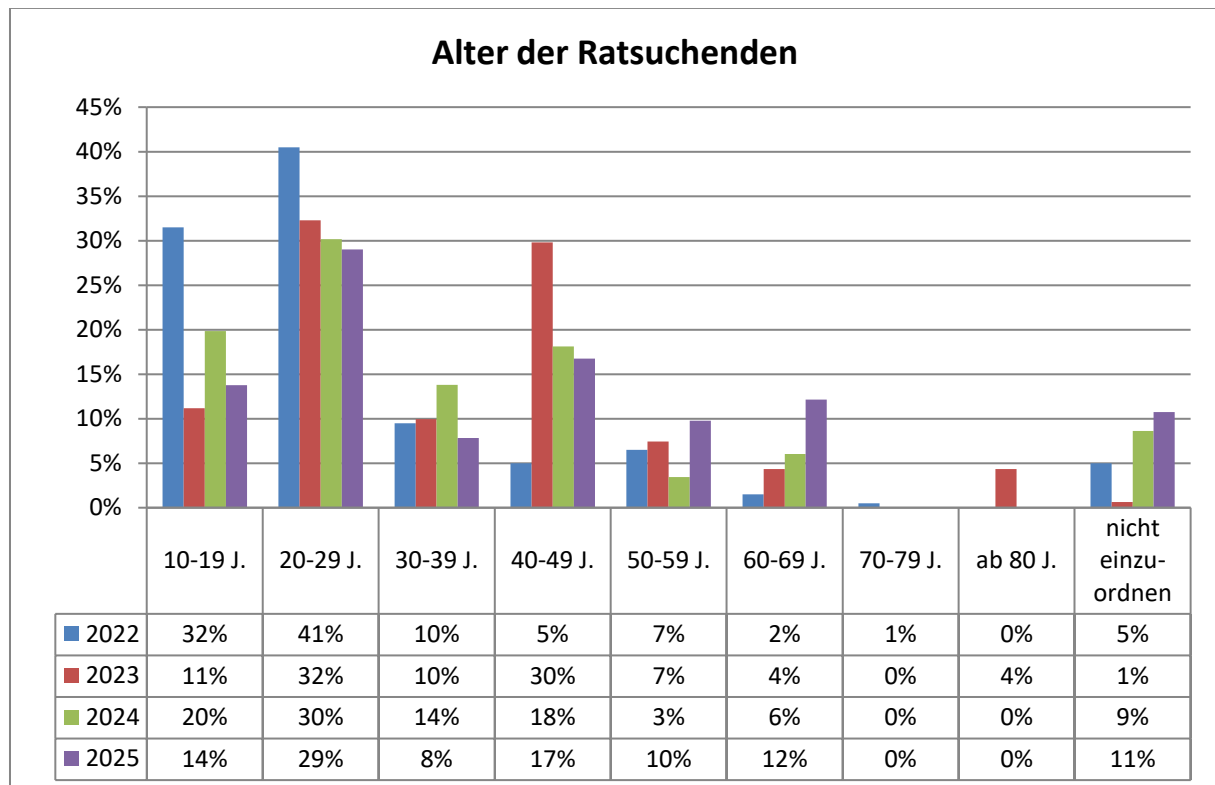
Geschlecht der Ratsuchenden

Die Hälfte der uns Anmailenden war 2025 männlich, die andere Hälfte weiblich.

Alter der Ratsuchenden

Geht man nach den Dialogen, so war die Hälfte Ratsuchenden zwischen 15 und 30 Jahre alt, die andere Hälfte entsprechend älter, wobei nur eine Ratsuchende älter als 60 Jahre war. Wie gesagt bezieht sich die Grafik auf die

Anfragemails und nicht auf die Dialoge. Im Vergleich mit der Seelsorge am Telefon sind in der Mailseelsorge Jugendliche und jüngere Erwachsene prozentual deutlich häufiger vertreten.



Themen der Ratsuchenden

Auch in den Themen spiegelt sich das jüngere Alter vieler Ratsuchenden, dies auch wenn man hier die Eigenart der statistischen Auswertung berücksichtigt. So ist nach dem über alle

Bereiche und auch hier in der Mailseelsorge am häufigsten genannten Thema der Einsamkeit das Thema „Familiäre Beziehungen“ am häufigsten aufgeführt.

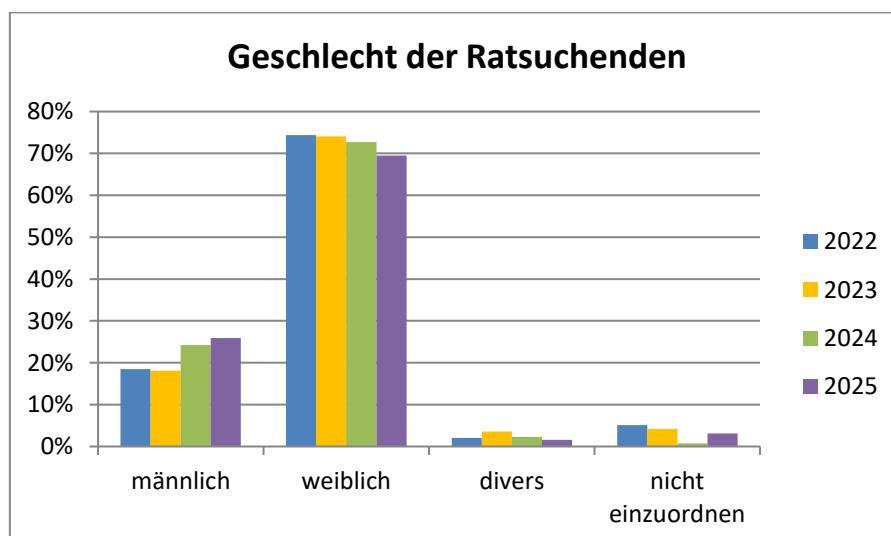


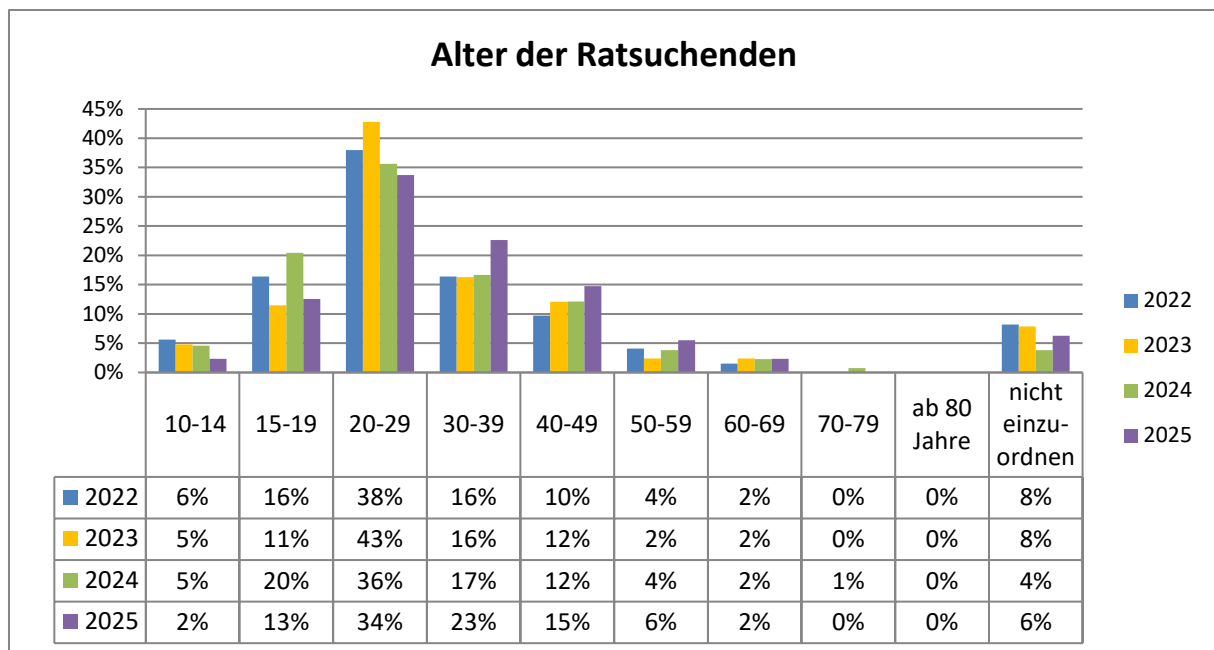
Chatseelsorge – Statistik

Geschlecht der Ratsuchenden

2025 wurden von der TelefonSeelsorge Neckar-Alb 127 Chats geführt. Bei den ratsuchenden Chatter*innen waren 33

männlich und 88 weiblich. 2 gaben „divers“ als Geschlecht an. Bei 4 Ratsuchenden blieb das Geschlecht unklar.

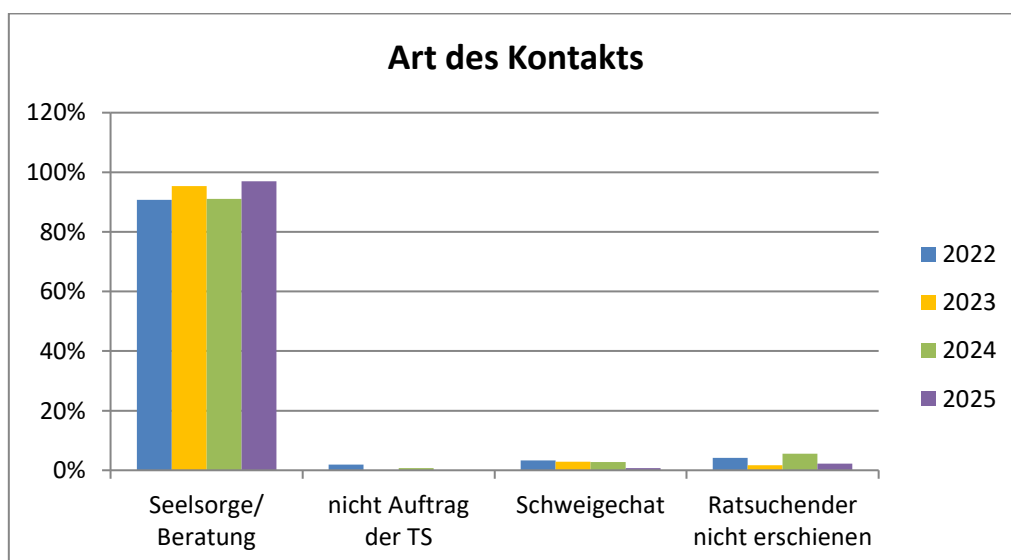




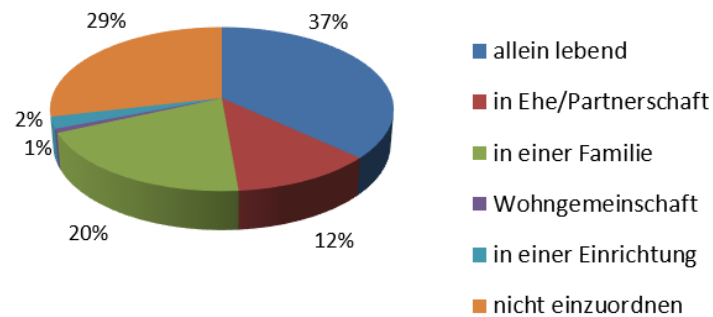
Alter der Ratsuchenden

Auch 2025 lag das Alter der Ratsuchenden schwerpunktmäßig auf den Jüngeren, auch wenn leichte Verschiebungen sichtbar sind. 49 % der Anrufenden waren unter 30 Jahre alt. Im Vergleich zum Vorjahr hat die Gruppe der

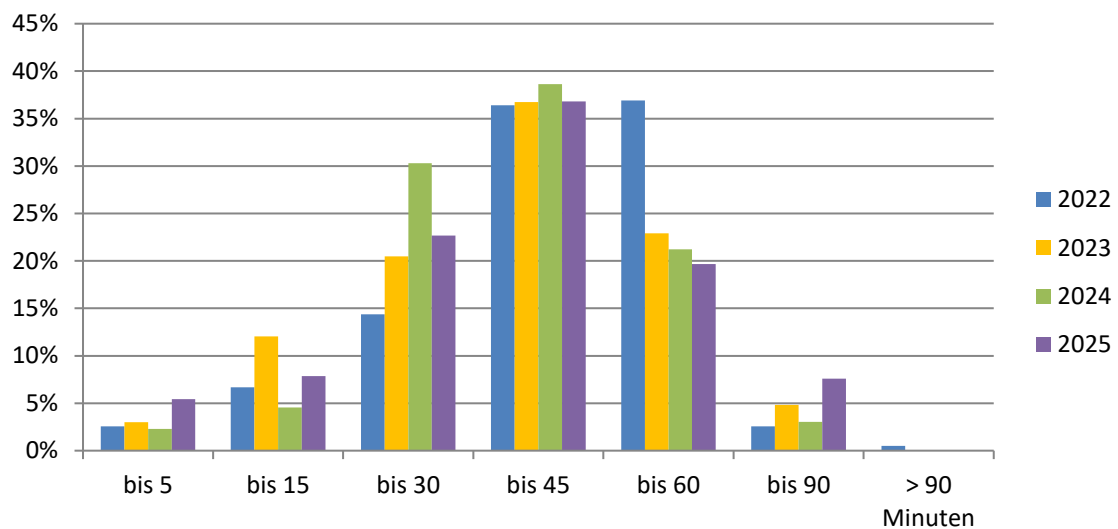
30-39-jährigen am stärksten zugelegt, nämlich von 17 % auf 23 %. Um 7 % rückläufig war die Altersgruppe der 15-19-jährigen, nämlich von 20 % auf 13 %. Älter als 50 Jahre waren 8 % der Chatter*innen.



Lebensform der Ratsuchenden 2025



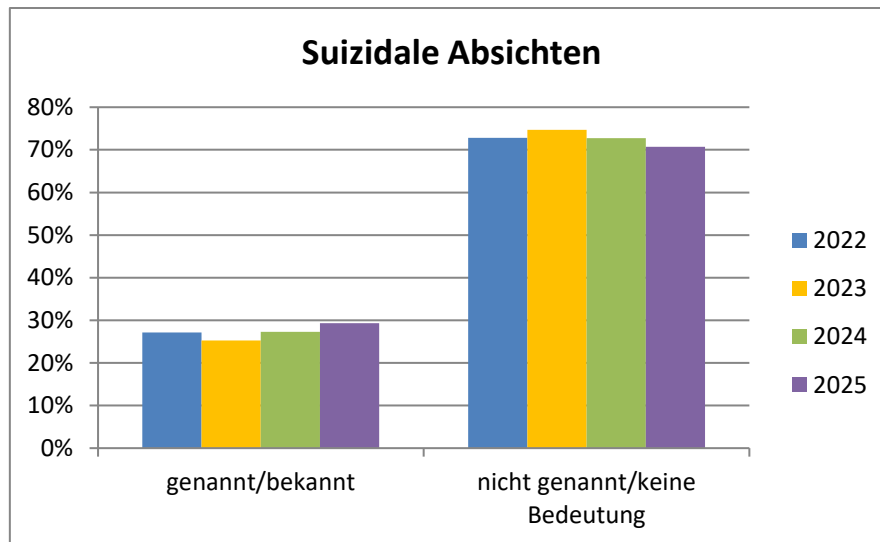
Dauer des Kontakts in Minuten



Dauer der Chatkontakte

Im Durchschnitt hat ein Chatkontakt 2025 35 Minuten gedauert.

Der Schwerpunkt (37 %) lag dabei zwischen 30 und 45 Minuten. Zwischen 15 und 30 Minuten dauerten 23% der Chats. Ein kleinerer Teil der Chats (8 %) dauerte über 60 Minuten.



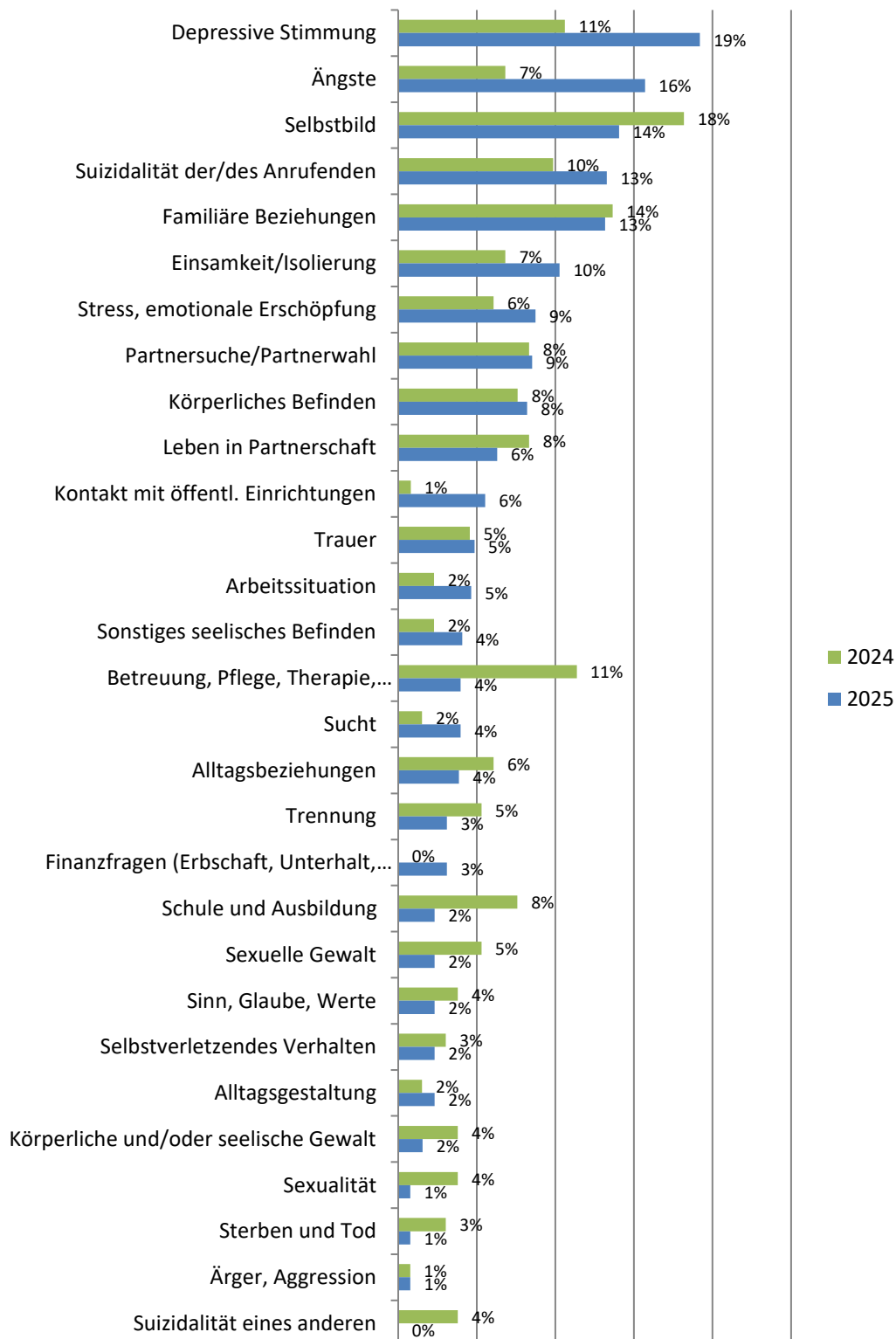
Suizidale Absichten

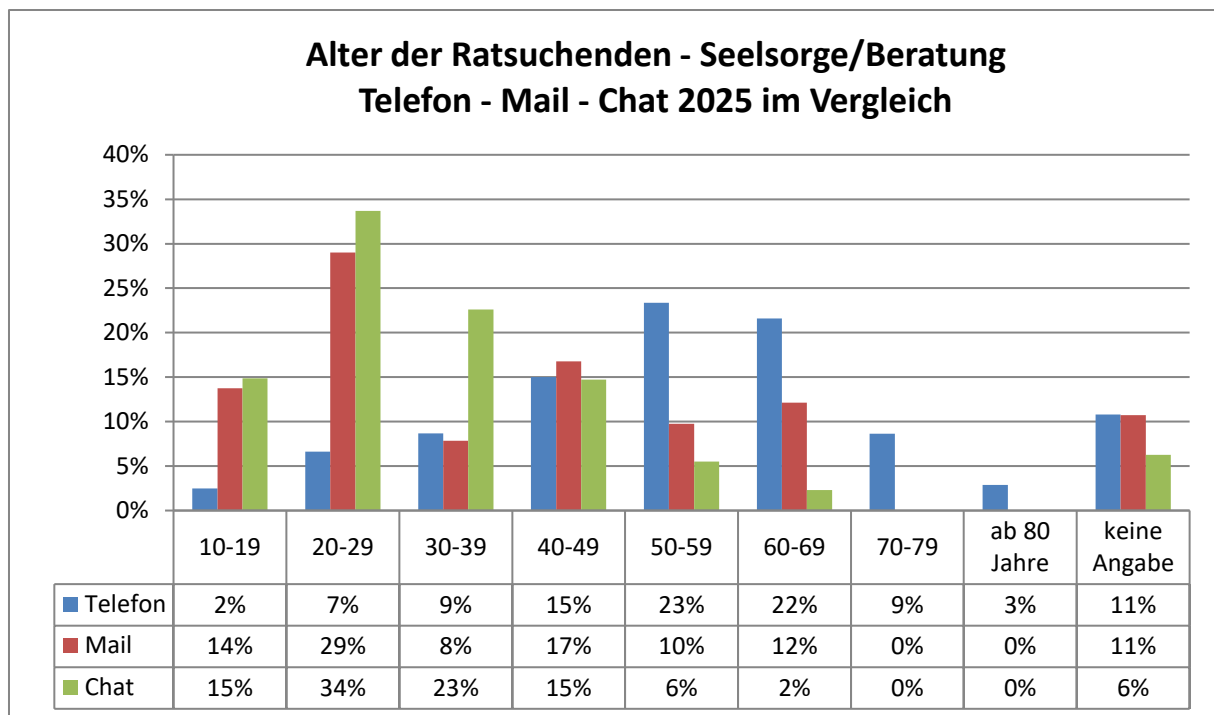
2025 hatten 29 % der Chatternden Suizidabsichten. Bei 71 % der Chatter*innen spielte das Thema Suizid keine Rolle.

Psychische Erkrankungen

39,6 % der Chatter*innen gaben an, an einer psychischen Krankheit zu leiden. Bei 60,4 % war das kein Thema. Trotz der kleinen Kohorte ist deutlich, dass diese Zahlen über die Jahre relativ stabil sind.

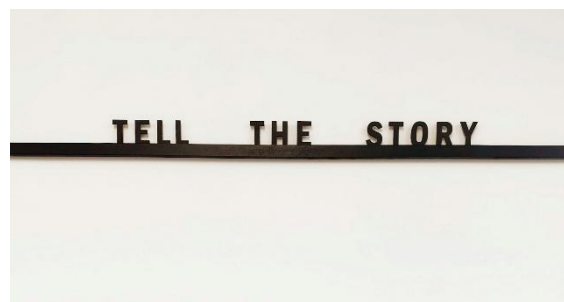
Themen des Gesprächs (Auswahl)





Alter der Ratsuchenden im Vergleich: Telefon, Mail und Chat

Auch 2025 wird die Kontaktaufnahme per Telefon eher von den Älteren 40+ genutzt. 72 % der Anrufenden waren über 40 Jahre alt. Dies kehrt sich am deutlichsten beim Chat um: 72 % der Chattenden waren unter 40 Jahre alt. Bei der Mailseelsorge ergibt sich ein etwas gemischteres Bild: 51 % der Mailenden waren unter 40 Jahre alt, 39 % über 40 Jahre alt.





Aus den Themen der TelefonSeelsorge: Erschöpfung

Erschöpfung ist ein Thema, das in der TelefonSeelsorge häufig zur Sprache kommt. Rund 12 Prozent der Anrufenden nennen Stress und emotionale Erschöpfung als zentrales Anliegen ihres Gesprächs. Damit spiegeln die Kontakte zur TelefonSeelsorge ein Phänomen wider, das in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist.

Dabei betrifft Erschöpfung keineswegs nur Menschen, bei denen man dies auf den ersten Blick vermuten würde – etwa Alleinerziehende oder Personen, die neben ihrer Berufstätigkeit pflegebedürftige Angehörige versorgen. Das Thema begegnet uns in großer Vielfalt. Junge Menschen berichten von Überforderung durch Schule, Studium oder den Druck, in der Peergroup gut anzukommen. Menschen in der Lebensmitte fühlen sich zwischen Beruf, Familie und den vielen Anforderungen des Alltags aufgerieben. Andere leben allein und leiden unter fehlender Unterstützung oder belastenden Konflikten im persönlichen Umfeld. Oft wird deutlich, dass nicht nur äußere Belastungen erschöpfen, sondern auch das Gefühl, mit ihnen weitgehend allein zu sein.

Doch was ist Erschöpfung eigentlich?

Erschöpfung unterscheidet sich von der gewöhnlichen Müdigkeit nach einem anstrengenden Tag. Diese verschwindet nach ausreichender Erholung wieder. Erschöpfung hingegen bleibt bestehen. In der Medizin beschreibt sie einen Zustand körperlicher und seelischer Kraftlosigkeit, der mit Müdigkeit, Antriebslosigkeit und dem Gefühl innerer Schwere verbunden ist.

Menschen, die von Erschöpfung betroffen sind, erleben selbst alltägliche Aufgaben als große Anstrengung. Nicht die Freude auf ein Vorhaben steht im Vordergrund, sondern die Kraft, die dafür aufgebracht werden muss. Soziale Kontakte werden nicht als bereichernd, sondern als belastend erlebt. Die Sehnsucht nach Ruhe ist groß, aber selbst nach Ruhepausen tritt keine wirkliche Erholung ein. Viele beschreiben das Gefühl, den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein.

Erschöpfung bedeutet daher mehr als Müdigkeit. Sie schränkt die Möglichkeit ein, das Leben in seiner ganzen Vielfalt zu gestalten und auszukosten. Vieles geschieht nur noch auf Sparflamme. Berührungspunkte bestehen zu Phänomenen wie Burnout, Depression oder dem chronischen Fatigue-Syndrom.

Erschöpfung als gesellschaftliches Phänomen

Auf den ersten Blick erscheint es widersprüchlich: In einer Gesellschaft, die Freizeit, Selbstfürsorge und Work-Life-Balance einen hohen Stellenwert einräumt, scheint Erschöpfung eher zu- als abzunehmen.

Ein Grund dafür könnte die enorme Menge an Informationen sein, die täglich auf uns einströmt. Nachrichten, E-Mails, soziale Medien und digitale Kommunikationswege verlangen fortwährend Aufmerksamkeit. Hinzu kommt die Geschwindigkeit, mit der Informationen verarbeitet und beantwortet werden sollen. Während früher zwischen

einem Brief und seiner Antwort oft Tage oder Wochen lagen, wird heute häufig erwartet, dass auf eine Nachricht innerhalb weniger Stunden reagiert wird. Das erzeugt einen ständigen Zustand der Erreichbarkeit und inneren Anspannung.

Darüber hinaus prägen gesellschaftliche Werte unser Denken und Handeln stärker, als uns oft bewusst ist. Unsere Kultur betont Eigenverantwortung, Selbstverwirklichung und individuelle Leistungsfähigkeit. Jeder Mensch soll sein Leben aktiv gestalten, seine Möglichkeiten ausschöpfen und das Beste aus sich machen.

Der Wunsch nach Selbstoptimierung begleitet heute viele Lebensbereiche. Er betrifft nicht nur den Beruf, sondern auch die Ernährung, die körperliche Fitness, Partnerschaft, Kindererziehung und sogar die Freizeitgestaltung. Selbst Erholung wird manchmal zu einer Aufgabe, die möglichst effizient gestaltet werden soll.

Diese Haltung kann motivierend sein. Sie kann aber auch dazu führen, dass wir uns dauerhaft unter Druck setzen. Das soziale Umfeld wird dann nicht mehr als lebenstragend und schützend wahrgenommen, sondern eher als Feld, auf dem es sich zu bewähren gilt.

Der französische Soziologe Alain Ehrenberg hat diesen Zusammenhang mit einem prägnanten Satz beschrieben: Der erschöpfte Mensch sei „müde, er selbst zu sein“. Hinter dieser Formulierung steht die Erfahrung, dass Freiheit und Selbstverantwortung nicht nur Möglichkeiten eröffnen, sondern auch Belastungen mit sich bringen können. Wer sich ständig als Projekt begreift, an dem gearbeitet werden muss, gerät leicht an die Grenzen seiner Kräfte.

„Ich mühe mich so ab – und niemand sieht es“

Ein Satz, der in ähnlicher Form immer wieder in Gesprächen der TelefonSeelsorge zu hören ist,

lautet: „Ich gebe mir so viel Mühe, aber niemand sieht es.“

Das Bedürfnis nach Anerkennung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Wir brauchen die Erfahrung, von anderen wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. Zugleich definieren wir uns in unserer Gesellschaft häufig über Leistung. Was wir tun, beeinflusst unseren Selbstwert.

Gerade deshalb kann es tief verletzen, wenn Anstrengungen, Engagement und Einsatz dauerhaft unbeachtet bleiben. Wer sich über längere Zeit bemüht und dennoch keine Resonanz erfährt, gerät leicht in einen Zustand innerer Erschöpfung. Auch Burnout ist häufig mit dieser Erfahrung verbunden: viel zu geben und kaum etwas zurückzubekommen.

Dabei liegt das Problem nicht nur in fehlender Anerkennung. Oft beginnt die Belastung bereits dort, wo Menschen das Gefühl haben, Anerkennung erst verdienen zu müssen. Wo Wertschätzung an Leistung geknüpft wird, ist es nicht mehr weit zu der Idee, immer noch mehr leisten zu müssen.

Der Religionsphilosoph Martin Buber (auf den Punkt gebracht in dem Satz „der Mensch wird am ich zum Du“) hat darauf hingewiesen, dass der Mensch erst in der Begegnung mit dem Gegenüber zu sich selbst findet. Wir brauchen einander. Wo echte Begegnung fehlt, eine die auf den Menschen zielt und nicht nur auf seine Leistung, da fehlt häufig auch die Erfahrung, in einem substantiellen Sinn gesehen zu werden, einfach als man selbst. Dies kann auf Dauer wie ein Aushöhlungsprozess wirken, an dessen Ende die Erschöpfung steht.

Erschöpfung als Isolationsprozess

Das Gefühl, mit den Herausforderungen des Lebens allein zu sein, begegnet den Mitarbeitenden der TelefonSeelsorge häufig. Einsamkeit gehört seit Jahren zu den am häufigsten genannten Gesprächsanlässen.

Viele Menschen erleben ihr Leben als zunehmend individualisiert. Beziehungen werden fragiler, soziale Bindungen lockerer. Wer Enttäuschungen erlebt oder sich unverstanden fühlt, zieht sich dann oft weiter zurück. Der Rückzug erscheint zunächst als Schutz vor weiteren Enttäuschungen oder Verletzungen. Langfristig verstärkt er jedoch oft das Gefühl des Alleinseins.

In der TelefonSeelsorge sagen Menschen manchmal: „Ich habe niemanden, den ich anrufen kann.“ Hinter diesem Satz verbirgt sich oft eine große und anhaltende Not. Wenn niemand da ist, mit dem man Sorgen, Ängste oder alltägliche Belastungen teilen kann, müssen die Herausforderungen des Lebens allein bewältigt werden. Das kostet Kraft – emotional ebenso wie ganz praktisch.

Erschöpfung entsteht deshalb nicht nur durch äußere Belastungen. Sie entsteht auch dort, wo Menschen dauerhaft auf sich selbst zurückgeworfen sind.

Wenn Bedürfnisse unerfüllt bleiben

Die Gespräche in der TelefonSeelsorge zeigen immer wieder, wie eng Erschöpfung mit schwierigen zwischenmenschlichen Erfahrungen verbunden ist. Konflikte, Einsamkeit, fehlende Anerkennung oder belastete Beziehungen werden häufig als Ursachen genannt.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Anerkennung, Zugehörigkeit und Resonanz gehören zu seinen Grundbedürfnissen. Werden diese Bedürfnisse über längere Zeit nicht erfüllt, entsteht ein inneres Ungleichgewicht. Der Mensch versucht dann, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen.

Manche bemühen sich noch stärker um Anerkennung, passen sich weiter an oder übernehmen zusätzliche Verantwortung. Andere verdrängen ihre Bedürfnisse oder versuchen, belastende Erfahrungen nicht wahrzunehmen. Wieder andere leben über

lange Zeit in ungelösten Konflikten. All dies kostet Kraft.

Nicht jede Belastung führt zwangsläufig in die Erschöpfung. Häufig ist es vielmehr das dauerhafte innere Ringen um ein Gleichgewicht, das verloren gegangen ist. Wenn dieser Zustand lange anhält, zehrt er die Kräfte auf – oft langsam und zunächst kaum bemerkbar.

Ein Ort zum Ausruhen

Wenn Menschen bei der TelefonSeelsorge über ihre Erschöpfung sprechen, wirkt das manchmal so, als würden sie einen schweren Rucksack für einen Moment abstellen.

Im Gespräch bekommen all die Dinge Raum, die hinter der Erschöpfung stehen: Überforderung, ungelöste Konflikte, Einsamkeit, Sorgen, Enttäuschungen und innere Kämpfe. Meist lassen sich dafür keine schnellen Lösungen finden. Aber schon die Möglichkeit, erzählen zu können ist entlastend.

Manchmal gelingt es den Betroffenen im Gespräch, die eigene Situation etwas klarer zu sehen. Manchmal wird auch ein belastender Faktor sichtbar, der zuvor im Nebel der Erschöpfung verborgen war. Manchmal entsteht eine kleine Perspektive oder ein erster Gedanke für den nächsten Schritt.

Vor allem aber ist in diesem Moment jemand da. Ein Mensch, der zuhört, mitfühlt und die Last für eine Weile mitträgt. Die Schwierigkeiten verschwinden dadurch nicht sofort. Aber das Gefühl, ihnen nicht ganz allein gegenüberzustehen, kann bereits einen Unterschied machen.

So wird die TelefonSeelsorge für manche Menschen zu einem Ort, an dem sie für einen Augenblick zur Ruhe kommen können – und vielleicht auch wieder etwas von der eigenen Kraft finden, und gleichzeitig macht sie deutlich, wie sehr wir als Menschen aufeinander angewiesen sind.

Ute von Querfurth



Und nicht zu vergessen: der Dank

In dem Wissen, dass es für eine Arbeit wie die der TelefonSeelsorge viele Akteure braucht, möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die im letzten Jahr zum Gelingen beigetragen haben.

Das sind an erster Stelle die ehrenamtlich Mitarbeitenden, die mit ihrem Einsatz dafür gesorgt haben, dass die TelefonSeelsorge erreichbar ist, am Telefon, im Chat und in der Mailseelsorge.

Bei den Trägern möchten wir uns für die gute Zusammenarbeit bedanken, insbesondere bei denen die dafür gesorgt haben, dass die Rahmenbedingungen unsere Arbeit ermöglicht haben.

Vielen Dank an die Landkreise, die durch ihre Zuschüsse einen wichtigen Beitrag zum Fortbestand unserer Arbeit leisten.

Unsere Spenderinnen und Spender:

*AHF analysentechnik AG
Architektur Sigrun Gerst
Lechler Stiftung
Sigrid-Marx-Stiftung
VdF Lions Club Tübingen*

*Marianne und Christian Ammer
Petra Czech
Beate Fuchs
Dr. Brigitte Becker
Loni Fink
Irene Fischer*

Herzlichen Dank auch an die Spender und Spenderinnen. Die Beiträge helfen uns sehr, und auch das Interesse an unserer Arbeit, das aus diesen Beiträgen spricht.

Vielen Dank an die Supervisorinnen und Supervisoren, Referentinnen und Referenten, die unseren Ehrenamtlichen helfen, die Arbeit zu reflektieren und dabei gesund zu bleiben.

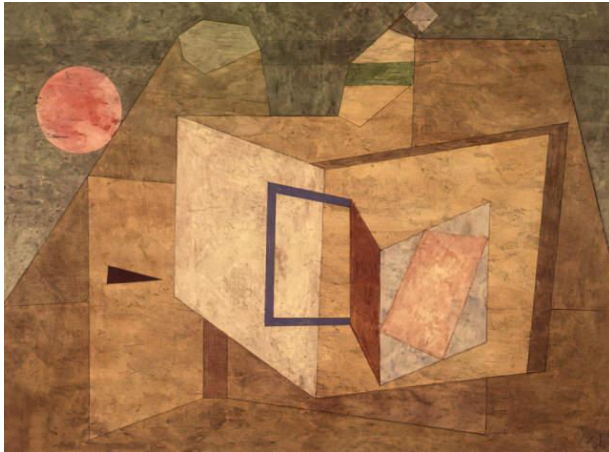
Vielen Dank an alle, die die TelefonSeelsorge in der Öffentlichkeit präsent halten. So kann die TelefonSeelsorge auch in Zukunft darauf hoffen, dass die Grundvoraussetzungen für die Arbeit – eine genügende Anzahl Freiwilliger, die bereit sind sich zu engagieren und ausreichende finanzielle Mittel – auch in Zukunft erfüllt werden können.

Vielen Dank auch an die katholischen und evangelischen Kirchengemeinden, die uns mit einem Opfer bedacht haben.

*Marlies Gauger und Frank Schnaidt
Kathrin Grothe
Sonja Herz
Wolfgang Klett
Christoph Naser
Karin Peter
Elisabeth Pfisterer-Roser
Ellen Schneider
Till Steinfort und Jimmy Becker*

Sowie private Spenden von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der TelefonSeelsorge Neckar-Alb.

JAHRESPROGRAMM 2025



Paul Klee, „geöffnet“

„My heart keeps open house,
My doors are widely swung.
An epic of the eyes
My love, with no disguise.“

„Mein Herz hält off'nes Haus
Meine Türen schwingen weit
Ein Epos der Augen
Meine Liebe, unverstellt.“

Theodore Roethke
(aus dem Gedicht „Open House“,
übersetzt von Clemens)

JANUAR

Die Tübinger Hospizdienste Vorstellung und Gespräch

Mittwoch, 22. Januar, 17.00-19.00 Uhr

Wie die TelefonSeelsorge wird auch der Hospizdienst von Ehrenamtlichen getragen. Wir können an diesem Abend gemeinsam mit den beiden Koordinatorinnen des Erwachsenen-Hospizdienstes hier in Tübingen schauen, wie nah sich diese beiden Dienste sind.

Jutta Starz und Kathrin Saalmüller, Koordinatorinnen des Erwachsenen-Hospizdienstes

FEBRUAR

Hörenkönnen

Ein Ausflug in die Philosophie Martin Heideggers

Mittwoch, 12. Februar, 17.30-20.30 Uhr

ausgefallen

Wir wollen das Gespräch mit der Philosophie weiterführen: „Als Ursprung für »das echte Hörenkönnen und das durchsichtige Miteinandersein« nennt Heidegger in *Sein und Zeit* die Verschwiegenheit. Diese bereite den aufmerksam in sich hinein Horchenden für das Vernehmen des Gewissensrufes vor, wobei dieser schweigende Ruf »keineswegs nur ein »Bild« sei, etwa wie die Kantische Gerichtshofvorstellung vom Gewissen. Darauf, dass dieses Hören etwas Wesentliches vernimmt – und dies nicht als Metapher –verweist auch eine an dieser Stelle angeführte Randbemerkung, die von der weiteren und nicht beiläufigen Beschäftigung Heideggers mit dieser rätselhaften Art des Hörens zeugt: »Woher dieses Hören und Hörenkönnen? Das sinnliche Hören durch das Ohr als eine geworfene Weise des Hin-nehmens.« (SZ, 360 nach *Hörenkönnen*, Noveanu 2021)

Anhand einiger Passagen aus *Sein und Zeit* und dem späteren Werk Martin Heideggers werden wir versuchen,

uns dem Phänomen des Hörens in seiner philosophischen Vielschichtigkeit zu nähern.“

Alina Noveanu, Lehrbeauftragte am Philosophischen Seminar der Universität Tübingen

MÄRZ

Die Psychologische Beratungsstelle stellt sich vor

Montag, 24. März, 17.00-20.30 Uhr

Seit Jahren arbeiten wir in direkter Nachbarschaft mit der Beratungsstelle. So liegt ein Gespräch unter Nachbarn über das, was man so tut, nahe, über Gemeinsames wie Unterschiedliches:

„Vorstellung der PBS (das multiprofessionelle Team und unser Konzept).

Vorstellung der psychologischen Beratungsarbeit in der Brückenstraße: Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung, Lebensberatung und Paarberatung.

Mit welchen Themen kommen die Ratsuchenden zu uns, ein kleiner Einblick, wie wir konkret in der Beratungsarbeit vorgehen.“

Martin Schuster, Leiter der PBS Brückenstraße

APRIL

Sexueller Missbrauch – eine Annäherung

Freitag, 04. April, 16-20 Uhr

Es gehört zum Anspruch der TelefonSeelsorge, dass hier alle und alles ankommen darf und die Mitarbeitenden, soweit es ihnen irgend möglich ist, sich auf die Gefühlswelt der Anrufenden einlassen. Und dies, ohne die Anrufenden zu bewerten oder gar über sie zu urteilen.

Wenn es bei dem Ankommenden um sexuellen Missbrauch geht, so kommen sicher die allermeisten an – und über –

ihre Grenzen. Wenn wir uns auch für vieles öffnen können und wollen, mit dem redlichen Wunsch, es innerlich nachvollziehen und vielleicht gar verstehen zu können, so doch nicht für das, was bei einem sexuellen Missbrauch geschieht. Und in keinem Fall für die, die ihn begehen und oft auch nur mit Überwindung für die, die ihn erleiden.

Wir wollen an diesem Abend schauen, ob und wie wir uns dieser Realität etwas annähern können. So dass auch diese Realität bei uns am Telefon ankommen kann.

Mit dieser Fortbildung tragen wir dem Bemühen beider Kirchen Rechnung, alle Mitarbeitenden für dieses Thema zu sensibilisieren.

Clemens

MAI

Gespräche mit psychisch Kranken Dienstag, 06. Mai, 17.00-19.30 Uhr

Im letzten Jahr kamen viel von euch zur Fortbildung über „Psychische Erkrankungen“ von Frau Romances-Schwarz. Damals entstand die Idee, möglichst einmal im Jahr eine Supervision für Gespräche mit psychisch Kranken anzubieten.

Coia Romances-Schwarz, Ärztin für Psychiatrie,
Psychoanalytikerin in eigener Praxis

JUNI

Der „Schatten“ Mittwoch, 04. Juni, 17.30-20.30 Uhr verschoben auf 28.07.2025

Auch in dieser Fortbildung folgen wir fast schon einer kleinen Tradition in der Beschäftigung mit der Psychologie C.G. Jungs. Dieses Mal mit einer neuen Referentin: „In diesem Seminar wird das Schattenkonzept nach C.G. Jung vorgestellt und der Zusammenhang von Selbstliebe

und Schatten erörtert. Anschließend gibt es die Möglichkeit sich mit eigenen Schattenanteilen in Form von Malen und Schreiben auseinanderzusetzen. Am Schluss wollen wir uns über unsere Selbsterfahrung in Bezug zur Schattenthematik austauschen.“

Bettina Kratzsch Kinderkrankenschwester, Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin und Dozentin am C.G.
Jung-Institut Stuttgart

JULI

Übernahmefeier Dienstag, 08. Juli, 17-21 Uhr Dietrich-Bonhoeffer-Kirche Wir freuen uns auf neue Mitarbeitende!

SEPTEMBER

Vollversammlung Dienstag, 23. September, 18-20 Uhr

Bitte in den Kalender eintragen und nicht vergessen!

Stimmt, da war doch was ... Empathie und Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte Montag, 29. September, 18-21 Uhr verschoben auf 05.11.2025

„Empathisch zu sein bedeutet, den inneren Bezugsrahmen des anderen möglichst exakt wahrzunehmen, mit all seinen emotionalen Komponenten und Bedeutungen, gerade so als ob man die andere Person wäre, jedoch ohne jemals die "als ob" Position aufzugeben.“ Carl Rogers

„Das Einfühlen gehört neben der Kongruenz und der Akzeptanz zu den drei wichtigen Grundhaltungen der

Gesprächsführung bei Carl Rogers. Vieles wurde schon gelernt und Manches wieder vergessen. Der Abend bietet die Möglichkeit, sich wieder neu mit der Grundhaltung der Empathie zu befassen und wie es gelingen kann, gerade die emotionalen Erlebnisinhalte gut zu verbalisieren. Weiß der Anrufer sich gut verstanden, besteht die Sicherheit sich weiter öffnen zu können. Der Abend wird geprägt sein von kurzen Impulsen und gezielten Übungen.“

Peter Duttweiler, Supervisor

OKTOBER

Herbsttagung I Wochenende 10.-12. Oktober Christkönigshaus, Stuttgart

NOVEMBER

Herbsttagung II Wochenende 07.-09. November Bittenhalde, Tübingen

DEZEMBER

Wintersonnwende Offener Adventsabend mit Rück- und Ausschau Dienstag, 09. Dezember, 16-20 Uhr Ute und Clemens

Wollen Sie uns unterstützen?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Arbeit der TelefonSeelsorge zu unterstützen:

Spenden

Über Ihre Spende freuen wir uns sehr! Sie tragen damit dazu bei, dass es die TelefonSeelsorge auch künftig noch geben wird.

Die TelefonSeelsorge ist als gemeinnützige Organisation anerkannt. Für Ihre Spende erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto:

Kreissparkasse Tübingen

IBAN DE96 6415 0020 0000 0051 08

BIC SOLADES1TUB



Ehrenamtliche Mitarbeit

Können Sie sich vorstellen, bei der TelefonSeelsorge ehrenamtlich mitzuarbeiten?

Bei uns startet ungefähr einmal im Jahr eine neue Ausbildungsgruppe. Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit haben, freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.

Mehr Infos zu den Rahmenbedingungen der Ausbildung und ehrenamtlichen Mitarbeit finden Sie unter: www.ts-neckar-alb.de.

Wir kommen auch gerne, um die Arbeit der TelefonSeelsorge in Gemeinden oder Gruppen vorzustellen – bitte sprechen Sie uns an.

TelefonSeelsorge Neckar-Alb

Postfach 2547

72015 Tübingen

Telefon: 07071 - 915 177

E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de

www.ts-neckar-alb.de

0800/1110111 • 0800/1110222



TelefonSeelsorge®
Neckar-Alb

“
**WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM**
”



**Wir freuen uns über Menschen,
die sich für ein ehrenamtliches Engagement
und die Ausbildung bei der TelefonSeelsorge interessieren.**

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Telefon: 07071 - 915 177

E-Mail: buero@ts-neckar-alb.de