

Kraft spenden und Kraft

Ines Frey arbeitet für die Dargebotene Hand Zentralschweiz. Die Telefonnummer 143 ist für Menschen in Not eine Kraftquelle. Sepp Hollinger begleitet als Diakon in der Pfarrei St. Urban Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Er hat aber auch schon selbst erlebt, dass ihm die Kraft ausging. TEXTE UND FOTOS ASTRID BOSSERT MEIER

Den Menschen ein offenes Ohr schenken



INES FREY, 55, GISWIL

«Hier ist die Nummer 143, Grüezi.» Diese Worte hört, wer sich an die Dargebotene Hand wendet. Ob Ostern oder Weihnachten, morgens um drei Uhr oder während der Bürozeiten: An 365 Tagen ist das Schweizer Sorgentelefon besetzt. Wer die Nummer 143 aus dem Kanton Luzern wählt, gelangt automatisch zur Regionalstelle Zentralschweiz. Hier sitzt rund um die Uhr eine Beraterin

oder ein Berater am Telefon. Und hier hat auch Ines Frey ihr Büro. Mit einem 60-Prozent-Pensum ist die psychologische Leiterin für die Betreuung, Aus- und Weiterbildung der über 60 Ehrenamtlichen der Dargebotenen Hand Zentralschweiz verantwortlich. Eingestiegen ist sie vor 20 Jahren selber als Freiwillige.

Ein kleines Inserat in der Zeitung weckte ihre Aufmerksamkeit: «Dargebotene Hand sucht freiwillige Mit-

arbeitende.» Als Familienfrau mit vier Kindern suchte Ines Frey damals einen Ausgleich und ein sinnvolles Engagement. Sie bewarb sich für die interne Ausbildung und sass schon bald selber am Telefon. «Hier ist die Nummer 143, Grüezi.» Diesen Satz hat sie wohl tausendfach gesagt. Und dabei weder gewusst, wer am anderen Ende der Leitung ist, noch mit welchen Sorgen sich die Menschen melden. Oft sind die Anrufenden emotional aufgewühlt, enttäuscht, verletzt, traurig, wütend. Oder sie sehen einen riesigen Berg vor sich und wissen nicht, wie sie ihn überwinden können. Wie hilft man am Telefon bei solch schwierigen Situationen? «Wir sind einfach da», antwortet Ines Frey.

«Wir können für die Anrufenden keine Probleme lösen. Aber wir können ihnen ein offenes Ohr schenken.» Seine Sorgen mit jemandem teilen zu können, bewirke schon viel Positives. Je nach Anliegen helfen die Beratenden zudem, etwas Ordnung ins gedankliche Chaos zu bringen, Ressourcen sichtbar zu machen und vielleicht einen ersten Schritt in eine positive Bewältigungsstrategie zu unterstützen.

Nie würden sie jedoch selber aktiv werden. Sie rufen weder die Polizei, noch informieren sie Angehörige – selbst wenn die anrufende Person das wünscht. «Das auszuhalten ist mitunter das Schwierigste an unserer

schöpfen

Arbeit», sagt Ines Frey. Noch belastender ist, wenn ein Notruf eingeht. So gibt es beispielsweise bei der Lorzentobelbrücke in Menzingen, die über eine tiefe Schlucht führt, eine Notrufsäule. Wer so verzweifelt ist, dass Suizid der einzige Ausweg scheint, wird auf Knopfdruck direkt mit der Dargebotenen Hand verbunden. Situationen wie diese zeigen: Wer für das Sorgentelefon arbeitet, muss mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, psychisch stabil sein und eine gute Resilienz haben.

Eine 200-stündige Ausbildung bereitet die ehrenamtlichen Frauen und Männer auf ihre Aufgabe vor. Im Freiwilligen-Team sind Menschen aller Berufsgattungen. Viele steigen kurz vor oder nach der Pensionierung ein, es gibt aber auch Jüngere. Die erste Telefonseelsorge der Schweiz wurde 1957 in Zürich eröffnet. Die Idee stammt von einem Pfarrer in London, der einige Jahre zuvor in einem Zei-

tungsinserat geschrieben hatte: «Bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie mich an!» Die Dienstleistung ist bis heute gefragt. Jahr für Jahr suchen mehr Menschen telefonischen Rat oder sie nützen die neuen digitalen Angebote von Mail und Chat.

Einsamkeit als wichtigste Sorge

Im Corona-Jahr hat sich dieser Trend noch akzentuiert, wie ein Blick auf die Statistik zeigt. 2020 haben die Freiwilligen der Regionalstelle Zentralschweiz 12 140 Gespräche geführt. Sie erhielten zwölf Prozent mehr Anrufe als im Vorjahr. Rund ein Viertel der Anrufenden – so die Schätzung – sind Menschen im Pensionsalter. Gibt es altersspezifische Sorgen? «Einsamkeit sticht vielleicht heraus», sagt Ines Frey. Zudem würden Themen wie Trauer oder unerfüllte Erwartungen, beispielsweise ein ausgebliebener Besuch zu Weihnachten, ältere Menschen vermehrt betreffen. «Aber

Einsamkeit und Trauer sind auch bei Jüngeren starke Themen.» Deshalb spielt das Alter beim Sorgentelefon keine Rolle. «Mensch ist Mensch, für uns gibts keinen Unterschied.»

Indem die Freiwilligen am Telefon da sind, spenden sie Menschen in Not Kraft. Davon ist Ines Frey überzeugt. «Wir strahlen Ruhe aus, nehmen Anteil, helfen mit, Schwieriges einzuordnen, oder machen auch mal ein Kompliment, wenn jemand etwas geschafft hat. Das alles gibt den Anrufenden Kraft.» Genauso überzeugt ist Ines Frey aber auch davon, dass durch das ehrenamtliche Engagement Kraft zurückkommt. «Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt», zitiert Ines Frey den österreichischen Schriftsteller Ernst Festl. Oder mit ihren eigenen Worten: «Indem die Freiwilligen da sind für andere Menschen, verrichten sie sinnvolle Arbeit. Und daraus können sie auch selber Kraft schöpfen.» ■

Glaubenserfahrungen möglich machen



SEPP HOLLINGER, 65, ST. URBAN

Nach 16 Jahren als Gemeindeleiter der Pfarrei St. Urban ging Sepp Hollinger 2020 offiziell in Pension. Im neu geschaffenen Pastoralraum Pfaffnerntal-Rottal-Wiggertal arbeitet der Diakon jedoch weiterhin in einem 50-Prozent-Pensum. Weshalb? Weil das Personal knapp ist. Aber auch, weil es die Berufung der Menschen sei, «unserer Bestimmung nachzugehen, solange wir Kraft dazu haben».

Das Leben des heute 65-Jährigen ist kein gradliniger Strom. Viel eher lässt es sich mit einem mäandernden Bach vergleichen, der stets neue Landschaften erkundet und sich weiterentwickelt, seine jeweils aktuelle

Bestimmung sucht. «Die Frage, was meine Aufgabe ist, war für mich schon immer wichtig», sagt der Seelsorger. Und diese Frage stellt er sich auch heute noch täglich im Morgenbetet: «Gott, ich danke dir für die Ruhe der Nacht und das Licht des neuen Tages. Lass mich bereit sein für dein Gebot.» So beginnt er seinen Tag – im Wissen darum, dass dies «manchmal besser und manchmal weniger gut gelingt».

Schon während seiner Erstausbildung als Schreiner suchte Sepp Hollinger die Tiefe im Leben. Er erinnert sich an ein Pfingstlager, in welchem ihn der Jugendseelsorger mit der Meditation bekannt machte. In aller Herrgottsfrühe sollten sich die Jugendlichen einen Platz suchen und eine Stunde lang «einfach sein». Er selber liess sich gegenüber einem grossen Bauerngarten nieder. Plötzlich hörte er ein «Plopp» und sah, dass im Garten eine grosse Mohnblume ihre Blütenblätter entfaltete. So langsam, dass es nur erkannte, wer still und achtsam war. «Seit diesem Schlüsselerlebnis vor 50 Jahren begleitet mich nicht nur die Meditation durchs Leben, sondern immer auch ein Stock Mohnblumen», sagt Sepp Hollinger, der heute auch als Zen-Meditationslehrer tätig ist.

Theologe und Seelsorger

Nach seiner Erstausbildung trat Sepp Hollinger in ein Benediktinerkloster ein. Eigentlich mit dem Ziel, später in die Mission zu gehen. Doch die Klostergemeinschaft gab ihm nicht jenen Halt, den er sich erhofft hatte. So erkannte er nach zwei Jahren, dass das Kloster nicht seine Berufung war. Stattdessen absolvierte er eine Zweitausbildung zum Sozialpädagogen. Und er lernte seine Frau Doris kennen. Die beiden verliebten sich und wurden Eltern von vier inzwischen erwachsenen Kindern. Der Ruf, in der Kirche zu wirken und anderen



Menschen Glaubenserfahrungen zu ermöglichen, blieb jedoch bestehen. So bildete sich Sepp Hollinger erst zum Katecheten weiter, später zum Erwachsenenbildner, dann studierte er im bischöflichen Sonderprogramm Theologie und wurde zum Diakon geweiht.

Als Seelsorger ist Sepp Hollinger für andere eine Kraftquelle. Er ist da für Menschen in Trauer, in Krankheit, in Lebenskrisen. Wie macht er das? «Ich bin präsent als Mensch, mit all meinen Schwachstellen und Grenzen.» Längst nicht immer habe er Antworten auf Fragen wie «Warum ausgerechnet ich?» oder «Wie kann Gott das zulassen?». Dennoch könne er den Menschen beistehen, im Wissen darum, dass er ein Teil des Grossen und Ganzen sei, getragen im Göttlichen.

In den vergangenen zwölf Corona-Monaten war es noch schwieriger, für andere Menschen Kraftquelle zu sein. Und die Kontakteinschränkungen dauern an. Sieht der Theologe in Corona auch Chancen? «Schwieriges Thema», antwortet er nach langem Überlegen. «In den letzten Jahren haben wir oft gesagt, so kann die Entwicklung auf unserem Planeten nicht weitergehen.» Vielleicht stecke hier ein Lösungsansatz.

«Vielleicht lehrt uns Corona, mit dem Tod anders umzugehen.»

«Die Pandemie lehrt uns, einfacher, im kleineren Umkreis zu leben und zu wirken. Und vielleicht lehrt sie uns auch, mit dem Tod anders umzugehen, die Vergänglichkeit zu akzeptieren.»

Wer andern Kraft spendet, muss mit seinen eigenen Kräften sorgsam haushalten. Sepp Hollinger hat im Verlauf seines Lebens verschiedene Quellen der Kraft gefunden: Familie, Gartenarbeit, die Natur, seine Jakobschafe, Zen-Meditation oder Ikonen malen beispielsweise. Doch er kennt auch die Situation, wenn die Kraft ausgeht. Vor über 30 Jahren erlebte er erstmals eine Depression. Inzwischen hat er gelernt, damit umzugehen. Und er nimmt Medikamente – auch wenn er lange suchen musste, bis er jene Medizin fand, die zu ihm passte.

Die Bedeutung umdrehen

«Blöde Medikamente!» Diesen Ausspruch hört Sepp Hollinger immer wieder von Menschen, die aufgrund einer Krankheit Medikamente einnehmen müssen. Mit dieser Haltung werde die Medizin keine gute Wirkung entfalten, ist er überzeugt. Er selbst hat einen anderen Zugang gefunden. Er spricht täglich ein Medikamentengebet: «Ich bitte um den Segen, damit das Gute des Medikaments in mir wirkt und ich das Schädliche ausscheiden kann.» Erst wenn man die Bedeutung umdrehen könne, sei Wandlung möglich. «Jesus hat sich vom Menschlichen zum Göttlichen gewandelt. Und auch wir können Wandlung immer wieder vollziehen.» ■