

14.12.2025 | 08:40 Uhr

Apropos Sonntag | rbb Antenne Brandenburg

Ein Beitrag von

Joachim Opahle

Stille Nacht, einsame Nacht?

Im Gespräch mit Uwe Müller über Trost und Hoffnung im Advent

Autor: 0800 111 0 222 – wer diese Nummer wählt, kann sicher sein, dass sich eine wohlwollende Person am anderen Ende der Leitung meldet und erstmal zuhört: Denn das ist die Nummer der Telefonseelsorge. Uwe Müller, mein Gast im Studio, ist ein Urgestein der hiesigen Telefonseelsorge. Ein ganzes Berufsleben haben Sie anderen zugehört und Rat und Hilfe gegeben. Dabei war Ihnen diese Tätigkeit nicht in die Wiege gelegt, denn ihr erster Beruf war KFZ-Schlosser. Wie viele Gespräche haben Sie wohl in den zurückliegenden mehr als 35 Jahren geführt?

Uwe Müller: Oh, das kann ich gar nicht abschätzen, kann ich gar nicht sagen. Es werden viele, viele tausend Gespräche gewesen sein. Aber dieser Autoschlosser ist ein schöner Aufhänger. Da ich ja sozusagen in der DDR groß geworden bin und eine kirchliche Ausbildung danach genossen habe. Es war also ein anerkannter Beruf, war Voraussetzung, um eine kirchliche Ausbildung machen zu können. Weil in der DDR niemand wusste, wie lange kirchliche Berufe überhaupt noch geduldet werden mussten. Und damit wir dann nicht in die Arbeitslosigkeit kommen und an Hungertuch, mussten wir erstmal eine Ausbildung machen.

Autor: Was ist die Aufgabe der Telefonseelsorge, wenn Sie es in einem Satz zusammenfassen müssten?

Uwe Müller: Da sein und wie ein Freund zuhören, ohne aber so dicht dran zu sein wie ein Freund. Das ist die große Kunst, dass man so ein bisschen Abstand auch hat dazugeben. Und wenn Sie mit einem Freund telefonieren oder mit einem Freund sprechen, könnte es durchaus sein, dass der drei Tage später nachfragt, wie ist es denn jetzt. Das macht die Telefonseelsorge nicht. Und das ist das Gute dabei.

Autor: Sie haben den größten Überblick über das, was die Menschen beschäftigt und plagt. Wir stehen in der Adventszeit und gehen auf Weihnachten zu. Ist das eine besondere Zeit für Sie und Ihre Leute in der Telefonseelsorge?

Uwe Müller: Ja, das ist ja schon eine besondere Zeit. Einmal, ich sage mal, Advent, Weihnachten sind mit die höchsten Feste in den Familien. Das ist da, wo man sich ganz viel vornimmt, wo man ganz viel Harmonie haben will, sodass wir in der Telefonseelsorge, jedenfalls in dieser Zeit,

besonders viele Anrufe haben, die mit Enttäuschung zu tun haben. Dass Weihnachten vielleicht nicht so ist, wie man sich das gewünscht hat, dass die Kinder nicht anreisen, dass man alleine womöglich an Weihnachten ist. Und das sorgt für viel Verdruss, aber auch Traurigkeit.

Autor: Einsamkeit ist ein großes gesellschaftliches Thema. Manche sprechen sogar von der Einsamkeit als „Volkskrankheit“. Wie reagieren Sie, wenn jemand anruft und sagt, er sei wie gelähmt vor Einsamkeit? Was sagen Sie denn, wenn jemand anruft und sagt, ich fühle mich so einsam, ich bin so gelähmt, ich weiß nicht ein oder aus?

Uwe Müller: Einsamkeit hat ja grundsätzlich was damit zu tun, dass erstmal so soziale Kontakte und Kommunikation nicht mehr vorhanden ist. Aber das Thema Einsamkeit, das betrifft Kinder genauso wie Erwachsene und Ältere und hat immer was mit der Lebenssituation zu tun. Heiligabend kann eine Familienmutter einsam am Tisch sitzen, weil sie merkt, sie hat gerade keine Kommunikation und keinen Kontakt zu ihren Kindern, obwohl sie alle da sind. Ich kann in einer Ehe über Jahre einsam sein, wenn ich mich nicht verstanden fühle und die Kommunikation nicht funktioniert. Aber besonders ist es natürlich schwierig, wenn ich merke, mein Freundeskreis stirbt so langsam weg und ich vereinsame als alter Mensch. Meine Kontakte werden immer weniger und da ist es natürlich dann besonders belastend. Ja, wo man dann sich eher sagt, jetzt möchte ich eigentlich auch nicht mehr leben. Das macht mir alles keinen Spaß mehr.

Autor: Manche denken ja vielleicht bei der Telefonseelsorge, ach ja, da wird ein bisschen geplaudert und so und dann ist wieder gut. Können Sie denn sagen, wie lange die Gespräche so im Schnitt dauern?

Uwe Müller: Also wir hoffen immer, dass ein Gespräch nicht länger als eine Dreiviertelstunde geht. Aber die Zeit nehmen wir uns. Die Uhr haben wir insofern im Blick, weil die Erfahrung zeigt, so nach einer Dreiviertelstunde kommt man meistens wieder an den Anfang und man hatte die Zeit, um das Wichtigste zu besprechen, um sich emotional auch nahe zu sein, um emotionales Verständnis für den anderen zu haben. Manche Gespräche gehen auch nur zehn Minuten, eine Viertelstunde, aber nach einer Dreiviertelstunde, also wir sagen immer, alles, was länger als eine Dreiviertelstunde geht, gehört in die Supervision. Es sei denn, es sind wirklich schwierige existenzielle Gespräche, also gerade wenn es um Missbrauch oder gerade um Depressionen, Suizid, da nehmen wir uns dann die Zeit, die es braucht.

Autor: Inwiefern haben Sie denn auch mit akuten Krisen zu tun, also mit richtig harten Fällen?

Uwe Müller: Also die Telefonseelsorge ist ja mal gegründet worden, bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie an. Also wir sind ein Krisentelefon. Ob es nur eine Ehekrise ist oder andere existenzielle Krisen. Ansonsten ist Telefonseelsorge, man könnte sagen, wie ein Gemischtwarenladen. Und man ruft an und fängt erst mal an zu reden und in dem Reden sortiert sich was. Und der Telefonseelsorger oder die Telefonseelsorgerin ist so weit ausgebildet, dass sie gut einschätzen kann, können wir dieses Thema in diesem einen Gespräch, dieses eine Gespräch, was wir ja nur haben. Kann der eine Idee entwickeln, wie der nächste Schritt sein kann oder

bedarf es einer weiterführenden Beratung oder bis hin zum, dass man ein Team ran holt oder ins Krankenhaus oder so. Je nachdem, wie dramatisch und aussichtslos womöglich für den Anrufenden die Situation gerade ist.

Autor: Also wenn jemand zum Beispiel sagt, ich sehe keinen Sinn mehr im Leben, ich bringe mich jetzt um. Also richtige Suizidgefährdung. Wie reagieren Sie da?

Uwe Müller: Dann nehmen wir uns auf alle Fälle erstmal Zeit und schauen, was es denn ist, wo er oder sie keinen Sinn mehr sieht. Und oft ist es ja so, dass Anrufende, wenn ich mich mit Suizidgedanken oder mit Sinnlehre beschäftige, dann schaue ich sozusagen wie so ein Trichter in so eine Enge und gucke auf dieses ‚Kein Sinn, Kein Sinn‘. Und wir haben ja den weitenden Blick. Wir können wirklich schauen und hören, Gibt es da vielleicht noch andere Sachen und andere Menschen, die der Anrufende vielleicht gar nicht mehr im Blick hat, weil er sich so auf sein Thema konzentriert? Und wir haben die Möglichkeit, dann wirklich gemeinsam zu schauen, was gibt es denn noch?

Autor: Gab es da auch schon mal Rückmeldungen, dass jemand angerufen hat und gesagt hat, Sie haben mich gerettet?

Uwe Müller: Aber ja, das ist besonders in der Weihnachtszeit, Weihnachten und Silvester, das ist die Zeit, wo viele Menschen Rückschau halten und sagen, ach, ich weiß noch, im Mai oder Juni oder irgendwie sowas, in diesem Jahr hatte ich eine besonders, hat es mich besonders durchgeschüttelt, hatte ich eine besonders heftige Krise und da habe ich bei der Telefonseelsorge angerufen und das hat mir weitergeholfen. Und zum Jahresende, wenn die Rückblick halten, die Menschen, dann rufen die auch bei der Telefonseelsorge an und sagen, wissen Sie noch im Mai? Und dann wissen wir meistens nicht, was im Mai war, bei den vielen Anrufen, die wir bekommen. Aber dann haben wir so ein schönes schwarzes Brett, oder bei uns ist es ein weißes Brett in der Telefonseelsorge und dann kommen die Rückmeldungen, werden dann ans weiße Brett gehängt. Und da können sich dann alle dann freuen.

Musik: When I Look to the Sky

Autor: Ich bin im Gespräch mit Uwe Müller, dem langjährigen Leiter der Telefonseelsorge in Berlin und Brandenburg. Die Telefonseelsorge gibt es in der alten Bundesrepublik seit den 50er Jahren. In der DDR wurde sie erst kurz vor der Wende von den Kirchen installiert, und zwar wie ich gelesen habe, unter erschwerten Bedingungen, denn die Stasi hörte immer mit. Wie war das damals bei Ihnen?

Uwe Müller: Die Stasi hörte immer mit. Das war so, das war ein Fakt. Die Kirchen im Osten oder in der DDR haben natürlich lange gezögert, eine Telefonseelsorge auch für die DDR aufzubauen, weil die Staatssicherheit nie versprochen hat, wir hören nicht ab. Und die Kirchen haben gesagt, wir müssen die Menschen schützen vor diesem Staat, vor den Sicherheitsorganen, wie das immer so schön hieß. Und deshalb können wir keine Telefonseelsorge aufbauen.

In den 80er Jahren war die Zeit dann reif und die Kirchen haben gesagt, wir können uns jetzt nicht immer ins Boxhorn jagen lassen. Wir stehen zusammen und deshalb gab es diese ökumenische Zusammenarbeit, diese ökumenische Idee. Und dann haben wir wirklich ein Jahr vor der Wende am 1. November 1988 mit diesem Dienst begonnen.

Autor: Sie haben ja ganz viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ehrenamtlich tätig sind, die Sie auch schulen, wo Sie auch darum werben. Kann da jeder mitmachen? Auch jemand, der sagt, ich rede gern mit den Leuten? Oder muss der eine Ausbildung machen? Braucht der eine Qualifikation? Wie ist das?

Uwe Müller: Ja, also natürlich nicht jeder, der gerne telefoniert, ist ein guter Telefonseelsorger. Also wer bei der Telefonseelsorge mitarbeiten möchte, muss natürlich eine Ausbildung durchlaufen. Die zieht sich fast ein Jahr hin. Geht sehr ans Eingemachte, wie der Berliner so schön sagt. Also man muss sich schon mit seinen eigenen Lebenskrisen und mit seinem eigenen Lebensmodell auseinandersetzen, damit man so ein bisschen so ein bisschen die Idee hat, wie fühlte sich denn mein Leben in welcher Lebenskrise an? Und da unterscheiden wir Menschen uns relativ wenig voneinander. Wir haben als Kinder unsere Krisen, als Jugendliche, Heranwachsende, als werdende Eltern und beruflich. Es gibt so Lebenskrisen, die automatisch kommen, plus die individuellen, die noch dazukommen. Und die Kolleginnen und Kollegen lernen in der Ausbildung zumindest mal zu schauen, wie hat sich das für mich angefühlt. Damit sie zumindest von dem Thema nicht zu sehr überrascht sind, sondern genau wissen, so fühlt sich das an und das kann ich dem Anrufenden gegebenenfalls auch zur Verfügung stellen.

Autor: Zu den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ich vermute, Sie haben mehr Frauen bei den Mitarbeitern?

Uwe Müller: Ja, also Stand heute sind wir 182 ehrenamtliche Kolleginnen und Kollegen. Davon sind drei Viertel Frauen und leider nur ein Viertel Männer. Aber Frauen, so unsere Erfahrung, haben ein viel schnelleres Problembewusstsein, auch für sich. Männer denken immer noch, sie sind die Indianer. Indianer kennen keinen Schmerz. Ich als Mann muss da alleine durch. Frauen sind da viel empfänglicher und sensibler für sich und sind dadurch auch sensibler für andere.

Autor: Die Telefonseelsorge ist ja an 24 Stunden jeden Tag, jede Nacht erreichbar und an sieben Tagen die Woche, also immer.

Uwe Müller: Immer.

Autor: Wie viele Leute rufen denn da im Schnitt an am Tag?

Uwe Müller: Wir sind ungefähr bei 90 Anrufenden pro Tag. Also wir kommen auf gut 26.000 bis 28.000 Gespräche im Jahr an. Und da klingelt es immer. Also wenn man den Hörer auflegt, entweder man drückt die Pausentaste, damit man sich mal schnell einen Kaffee holen kann. Wenn man das verpasst, die Pausentaste zu drücken, klingelt es immer gleich wieder.

Autor: Und die Telefonseelsorge ist ja eine Organisation der evangelischen und katholischen Kirche hierzulande. Was machen Sie denn, wenn jetzt jemand anruft, der muslimisch ist oder vielleicht einen anderen Hintergrund hat?

Uwe Müller: Also als Anrufer ja sowieso sind wir für alle Menschen zuständig, für alle Menschen, die hier in diesem Gemeinwesen, in dieser Stadt leben, egal welche Konfession, welchen Glaubens oder auch Nichtglaubens, ob jung oder ob alt, wir sind erstmal für alle Menschen zuständig und die kriegen ihre Zeit, sie kriegen ihre Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr und das ist ja erstmal das Wichtigste.

Autor: 37 Jahre haben Sie gewirkt in der Telefonseelsorge. Jetzt gehen Sie in den wohlverdienten Ruhestand. Wenn Sie aber trotzdem mal in die Zukunft blicken, wie es weitergehen könnte mit der Telefonseelsorge. Mancher könnte ja denken, na telefonieren, das ist ja eigentlich so ein bisschen aus der Zeit gefallen. Die meisten Leute telefonieren ja eigentlich gar nicht mehr, sondern sie chatten. Oder haben E-Mail-Kontakt. Ist denn die Telefonseelsorge auch eingestellt auf modernere Kommunikationswege wie Chatten?

Uwe Müller: Also, weil Sie gerade sagen E-Mail, da sind wir seit über 20 Jahren dabei. Also man kann die Telefonseelsorge über E-Mail erreichen, man kann auch mit der Telefonseelsorge chatten. Da geht man auf die www.telefonseelsorge.de und da kann man sich aussuchen, ob man telefonieren, E-Mail oder chatten will.

Worauf wir uns konzentrieren müssen, ist der Umgang mit den sozialen Medien, mit den Messenger-Diensten, weil die U30-Generation ist ja sehr viel mit dem Handy unterwegs und in irgendwelchen Chatgruppen. Und da müssen wir sehen, dass wir da die Telefonseelsorge auch über die sozialen Medien bekannter machen können.

Und dort ein Bewusstsein schaffen, dass Krisen zum Leben gehören und dass es zur Bewältigung von Krisen Leute gibt, die einen da begleiten. Und da wird Telefonseelsorge sicherlich aktiv werden.

Autor: Nach mehr als drei Jahrzehnten im Beratungsdienst in der Telefonseelsorge, was würden Sie sagen, was haben Sie für Ihr Leben daraus gelernt?

Uwe Müller: Also zum einen habe ich gelernt, dass es toll ist, mit ganz vielen engagierten Menschen, die so einen liebevollen Blick auf die Menschen haben, mit denen zusammenzuarbeiten, ist überhaupt das allergrößte Geschenk. Ich habe so einen tollen Kolleginnen- und Kollegenkreis, die mich auch in meinen Krisen mit durchgetragen haben und mich wahrgenommen haben als Mensch, so wie ich sie wahrgenommen habe als Mensch. Und das ist das allergrößte Geschenk überhaupt.

Autor: Wunderbar, das war ein schönes Schlusswort. Zu Gast im Studio war heute Uwe Müller, der langjährige Leiter der Telefonseelsorge in Berlin und Brandenburg. Vielen Dank für Ihren

Besuch im Studio, Herr Müller.

Uwe Müller: Gerne.

Abmod: Und den Hörerinnen und Hörern von Antenne Brandenburg wünsche ich noch einen besinnlichen dritten Adventssonntag.