Festrede von Nava Ebrahimi
anlässlich 50 Jahre TelefonSeelsorge Graz
am 20. März 2025 im Minoritensaal

Guten Abend, liebe Gäste,

liebe Unterstützerinnen und Unterstützer der Telefonseelsorge,

liebe Jubilierende.

Einen herzlichen Guten Abend,

liebe ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telefonseelsorge, ohne die wir heute nichts zu feiern hätten, und einen ganz besonders herzlichen Gruß möchte ich jenen senden, die hier fehlen, die jetzt nicht mitfeiern können, weil sie gerade das Telefon besetzen.

Denn es muss immer jemand da sein, wenn es läutet. Es muss immer jemand abheben, wenn ein Mensch die 142 wählt, weil er Hilfe braucht, ein Gespräch, ein zuhörendes Gegenüber. Es muss wirklich immer jemand erreichbar sein, rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr.

Die Erreichbarkeit

Ich mag Wörter sehr, die zwei Dimensionen besitzen. Die sich sowohl sehr konkret und alltäglich verwenden lassen als auch abstrakt und bedeutsam. *Die Erreichbarkeit* ist ein solches Wort, und es beinhaltet für mich unheimlich viel, so viel, dass ich gerade Lust bekomme, einen Roman mit diesem Titel zu schreiben.

Da ist zum Einen die Erreichbarkeit im konkreten Sinne, hauptsächlich - aller neuen Kommunikationsmittel zum Trotz - immer noch aufs Telefon bezogen: Ich erreiche jemanden nicht, jemand hebt nicht ab und ruft auch nicht zurück. Diese Erreichbarkeit - oder besser: Nichterreichbarkeit - ist eine nüchterne, eher emotionslose Tatsachenfeststellung.

Im krassen Gegensatz dazu steht die andere Bedeutung der Erreichbarkeit oder Nichterreichbarkeit.

Die meisten von uns, wage ich zu behaupten, können sich an einen Moment der Kindheit erinnern, in dem wir versuchten, der Person, die uns nahestand, etwas Bedeutsames zu erzählen. Ich nehme an, in vielen Fällen war diese Person Mutter oder Vater oder jemand, der diese Rolle für uns einnahm.

Von der wir jedenfalls glaubten, dass sie kompetent sei und uns raushelfen könnte aus einer Situation, die uns überforderte, mit der wir allein nicht klar kamen. Womöglich etwas, das uns schlecht fühlen ließ, Schuldgefühle bereitete, das wir tage-, vielleicht sogar wochenlang mit uns

herumschleppten, bis wir es nicht mehr aushielten, weil es in unseren Köpfen zu einem riesigen, mehrköpfigen Ungeheuer angewachsen war.

Dann vergingen noch einmal mehrere Tage, bis sich eine günstige Gelegenheit bot und wir uns endlich überwandten. Wir rückten raus mit der Sprache, tasteten uns Wort für Wort vor, beobachteten währenddessen ganz genau, wie die Person reagierte, ob sich die Gesichtszüge veränderten, ob sich Besorgnis oder Belustigung, Mitgefühl, Ärger oder Wut darin abzeichneten. Je nachdem, welche Reaktion wir in unserem Gegenüber zu erkennen glaubten, so bereiteten wir uns innerlich vor: auf ein Donnerwetter, auf eine Umarmung, auf Hausarrest oder welche Erziehungsmethoden auch immer in unserem Elternhaus angewendet wurden.

Gewaltvolle Antworten klammere ich jetzt einmal aus.

Gewaltvolle Antworten also außen vor gelassen: Was war die schlimmste Reaktion, die die Person, der wir uns anvertrauten, zeigen konnte?

Gar keine Reaktion, weil sie uns nicht zugehört hatte. Weil wir sie nicht erreichten, obwohl sie physisch anwesend war, uns direkt gegenüber saß, aber mit den Gedanken woanders war. Und wir, die wir so viel Kraft aufgewendet hatten, um uns mitzuteilen, nicht gehört wurden. In unserem Schmerz, in unserer Not nicht ernstgenommen, nicht verstanden wurden.

Jemanden auf diese Weise nicht zu erreichen, ist, vermute ich, eine der schmerzhaftesten Erfahrungen, die wir machen können. Diese Form der Nichterreichbarkeit einer Person, der wir uns anvertrauten, erzeugt eine Wunde. Die ein oder andere haben wir sicher alle schon einmal davon getragen, aber wenn es nicht zu viele, und wenn sie nicht zu tief sind, hinterlassen sie glücklicherweise nicht immer Narben.

Dennoch: Wenn Sie jetzt gedanklich mit mir zurück in Ihre Kindheit gereist sind und sich an eine solche Begebenheit erinnern, dann wissen Sie spätestens jetzt, wie prägend diese Nichterreichbarkeit sein kann. Allein, dass Sie sich daran erinnern können, während Sie so vieles aus ihrer Kindheit vergessen haben, beweist dies.

Es geht mir hier überhaupt nicht um Schuldzuweisungen. Niemand ist immer erreichbar, nicht im ersten Sinne und leider auch nicht im zweiten Sinne. Wenn wir heute erwachsen und selbst Eltern oder wichtige Vertrauenspersonen sind, dann müssen wir uns das wohl eingestehen, so wie wir uns wohl generell unsere Fehlerhaftigkeit eingestehen müssen.

Allerdings könnten wir uns regelmäßig fragen:

Wie oft sind wir erreichbar im zweiten, abstrakten Sinne? Also wirklich erreichbar? Wie viele Inseln existieren in unserem stromartigen, oft mitreißenden Alltag, auf denen wir anhalten, pausieren, kurz den Lärm der Zeit abstellen und jemandem zuhören können? Wie viel Priorität räumen wir dem ein in unserem Leben ein? Genug?

Wir können nicht rund um die Uhr und immer bedingungslos erreichbar sein, wie die Telefonseelsorge. Aber wir können darauf achten, nein, wir tragen sogar Verantwortung dafür, Inseln zu schaffen, auf denen wir das sind.

Die Offenheit

Auch die Offenheit ist ein Wort mit zwei unterschiedlichen Dimensionen.

Einer oberflächlicheren und einer tiefergehenden. Wir können offen sein in dem Sinne, dass wir erreichbar sind, zuhören, die Worte, die unser Gegenüber ausspricht, aufnehmen. Aber was tun wir dann? Spielen wir unsere Worte sofort zurück, wie beim Pingpong? Nutzen wir die Worte unseres Gegenübers, um ihm gleich unsere eigenen, vorgefertigten Meinungen und Überzeugungen zurückzuschmettern?

Eine zweite, tiefere Form der Offenheit wäre es, das Gesagte erst einmal auf uns wirken zu lassen. Bereit zu sein, uns von dem Gesagten prägen oder womöglich sogar verändern zu lassen. Irgendetwas in uns einen Millimeter verschieben zu lassen. Das wäre für mich echte Offenheit. Das wäre für mich ein echtes Gespräch.

Der deutsche Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen hat gerade ein Buch veröffentlicht mit dem heute sehr passenden und prägnanten Titel „Zuhören“. Es ist für mich eine der größten Paradoxien unserer Zeit, dass wir uns auf immer mehr Kanälen äußern und mitteilen, und uns gleichzeitig aber beklagen, dass immer weniger Menschen bereit oder fähig sind, zuzuhören. Da ist etwas in Schiefelage, ins Rutschen geraten in unserer Gesellschaft. Darauf weist auch hin, dass bei der Telefonseelsorge immer öfter das Telefon läutet.

Und: Zuhören ist nicht gleich Zuhören. Bernhard Pörksen unterscheidet in seinem Buch zwischen "egozentrischer" und "echter Aufmerksamkeit". Er nennt es Zuhören mit dem Ich- oder dem Du-Ohr.

Höre ich mit dem Ich-Ohr zu, werte ich während des Gesprächs alles aus meiner Perspektive, aufgrund meiner Bedürfnisse und Erfahrungen. Der Andere spielt dabei nicht mehr als die Rolle eines Statisten in meinem Bühnenstück.

Höre ich hingegen mit dem Du-Ohr zu, werte ich erst einmal gar nicht. Ich bemühe mich stattdessen, mich in die Position des Anderen hineinzusetzen. Was ist ihm wichtig? Was ist in seiner Welt plausibel? Der Andere spielt in einem solchen Gespräch die Rolle des Protagonisten in seinem eigenen Bühnenstück. Und wir versuchen im Dialog herauszufinden, wie dieses Bühnenstück eine gute Wendung nehmen könnte. Unabhängig von meinem Bühnenstück, für das ich mir womöglich ganz andere Wendungen wünsche.

Das setzt voraus, dass ich dem Anderen sein Anderssein zuerkenne, es zulasse. Bernhard Pörksen drückt es so aus: "Erkenne das Andere in seiner Schönheit, in seiner Fremdheit, vielleicht auch in seinem Schrecken." Und das ist, glaube ich ein zentraler Punkt: Wir können die Welt des Anderen samt des Schrecklichen darin nur annehmen, wenn wir uns unserer eigenen Schrecklichkeit bewusst sind. Wenn wir unsere eigenen dunklen Seiten kennen, werden wir niemanden verurteilen, der uns seine offenbart.

Das ist echte Offenheit, und nur diese führt zu einem echten Gespräch. Ein echtes Gespräch, echtes Zuhören, setzt voraus, dass wir von uns selbst kein fertiges, ausschließlich positives Bild in Stein gemeißelt haben. Es setzt die Bereitschaft voraus, uns von den Worten, die an unser Ohr dringen, verändern zu lassen. Wenn wir wirklich offen in ein Gespräch gehen, sind wir anschließend nicht mehr exakt da, wo wir zu Beginn des Gesprächs standen. Das Gespräch hat uns woanders abgesetzt, als es uns aufgehoben hat. Ganz ähnlich, wie Musik, die uns berührt oder ein Gedicht.

Der Untertitel des Buches „Zuhören“ von Bernhard Pörksen lautet nicht umsonst: „Die Kunst, sich der Welt zu öffnen“. Was ist die Welt? Die Welt ist der Andere, mit dem wir uns in im Gespräch immer wieder konfrontieren.

So lautet ein wichtiges Prinzip in der Telefonseelsorge: nicht werten. Das ist keine Selbstverständlichkeit, das ist etwas, das die meisten Menschen erst einmal lernen müssen, und das eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst erfordert. Das ist anstrengend, bisweilen schmerzhaft. Deshalb können wir die Bereitschaft dazu, die Offenheit dafür der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gar nicht genug wertschätzen.

Die Resonanz

Ich hoffe, Sie stören sich nicht daran, dass ich von „Wir“ spreche. Das „Wir“ hat einen schweren Stand in diesen Tagen. Ich bemühe mich, so inklusiv wie möglich zu sein, wenn ich „Wir“ sage, und uns lediglich in unseren existenziellen menschlichen Bedürfnisse zu vereinen. Denn, neben der Anerkennung des Andersseins und bei aller Individualität, gehört das für mich auch zu einem guten Gespräch: das Gemeinsame herauszuschälen. Das Verbindende.

Ich bin keine Psychologin, keine Therapeutin, ich bin nur Schriftstellerin. Am meisten zeichnet mich meine unendliche Neugier auf Menschen aus und mein steter Wunsch, sie zu verstehen. Meine praktische Arbeit, wenn Sie so wollen, besteht darin, mich in andere Charaktere hineinzusetzen. Durch die Welt zu gehen im Körper einer von mir gänzlich unterschiedlichen Person und sie mit deren Augen zu sehen. Und dabei habe ich gewisse Dinge verstanden, glaube ich.

Zum Beispiel, dass Resonanz erzeugen ein sehr grundlegendes existenzielles Bedürfnis ist. Sich zu vergewissern, dass man gehört, gesehen, wahrgenommen wird. Dass Laute aus meinem Mund ein Handeln bei einem anderen Menschen auslösen, das, schätze ich, ist schon ganz basal dem Überlebenstrieb geschuldet. Und letztlich können wir uns nur über die Reaktionen anderer auf uns unserer eigenen Existenz versichern. Resonanz ist so ein starkes Bedürfnis, dass wir sogar lieber negative erzeugen, als gar keine.

Resonanz heißt wörtlich Mitschwingen, und wir sind miteinander schwingende Wesen. Wir lachen, wenn jemand anderes lacht, wir weinen, wenn jemand anderes weint, wir fühlen mit. Eine Studie hat gezeigt, dass sich die Herz- und Atemfrequenzen des Publikums, das einem klassischen Konzert lauscht, angleichen. Eine andere Studie hat ergeben, dass unsere Körpertemperatur sinkt, allein wenn wir sehen, wie eine andere Person ihre Hände in Eiswasser hält.

Wir brauchen dieses Miteinanderschwingen, schätze ich, weil es uns erfahren lässt, dass wir Teil von etwas Größerem sind, dass wir nicht gefangen sind in, nicht allein sind mit unserem kleinen begrenzten Ich.

Diese Gelegenheiten sind jedoch rar geworden. Und die Resonanz, die wir womöglich in Sozialen Medien auf einen Post erfahren, kann diese nicht ersetzen. Die Zahl der Beziehungen und

Bindungen, die spürbare Resonanz bieten könnten, sinkt. Etwa die Bindung zur Kirchengemeinde, die Einbindung in eine Nachbarschaft, die Beziehung zum Einzelhändler, den man täglich aufsucht. Und die Zahl der Menschen, die sich einsam fühlen, nimmt zu. Rund 600.000 Menschen in Österreich fühlen sich laut einer Caritas-Umfrage mehr als die Hälfte ihrer Zeit einsam.

Trotzdem war ich ein wenig überrascht, als mir Daniela Bauer im Gespräch sagte, dass ein Großteil der Menschen, die bei der Telefonseelsorge anriefen, zwischen 40 und 60 Jahre alt seien. Ich hatte angenommen, dass hauptsächlich ältere Menschen, Pensionistinnen und Pensionisten, den Dienst in Anspruch nähmen. Und Teenager so wie junge Erwachsene, also jene, die noch nach einem Weg ins Leben suchen.

Menschen zwischen 40 und 60 sollten dort eigentlich schon angekommen sein, sie stünden mitten im Leben, heißt es gemeinhin. Sie gehen einem Beruf nach, kümmern sich um Kinder und ähnliches. Das verdeutlicht mir, dass man mitten im Leben stehen, umgeben von vielen Menschen, und sich dennoch einsam fühlen kann, dass man dennoch Resonanz vermissen kann.

Die Verbundenheit

Mir ergeht es jedenfalls gelegentlich so. Ich erzähle an dieser Stelle davon, weil es helfen kann, ein gutes Gespräch zu führen, wenn man selbst eine Schwäche oder eine Bedürftigkeit preisgibt. Und ich betrachte auch eine solche Festrede als Angebot zum Gespräch, als Anlass für Sie, sich anschließend darüber auszutauschen.

Also ich verbrachte in den vergangenen Monate recht viel Zeit allein, weil ich an meinem neuen Roman schrieb. Auch das, übrigens, stellt eine Form des Dialogs dar, einen Dialog mit meinen Lesern, allerdings einen zeitversetzten. Ich schreibe sehr lange Zeit, ohne Resonanz zu erfahren, und bin in dieser Phase ziemlich allein mit mir. Ich halte das durch, weil ich weiß oder hoffe, dass die Resonanz eintritt, sobald das Buch veröffentlicht wird.

Aber erst einmal bin ich viel allein und manchmal fühle ich dabei einsam. In dieser Zeit beschäftigte mich ein privates Beziehungsproblem. Ich versuchte, damit selbst klar zu kommen, schaffte es jedoch lange nicht. Ich überlegte, wen ich damit behelligen könnte. Eigentlich, würde ich sagen, pflege ich gute Freundschaften in ausreichender Zahl. Doch nun überlegte ich länger, wessen Zeit und Aufmerksamkeit ich guten Gewissens für mehrere Stunden beanspruchen konnte.

Mir ist niemand eingefallen, der die Kapazitäten dafür übrig hatte. Wenn ich mich umsehe, dann sehe ich hauptsächlich Menschen, die struggeln – mir fällt kein richtig gutes Wort auf Deutsch dafür ein. Und vielleicht ist es kein Zufall, dass mir nur ein Anglizismus dafür in den Sinn kommt. Wir struggeln damit, Job, Kinder, Beziehung und Eltern, die oftmals ebenfalls Hilfe benötigen, unter einen Hut zu bringen.

Über meinen Bekanntenkreis hinaus scheint es vielen so zu gehen. Zeit empfinden viele Menschen als eine zu kurze Decke, an der man permanent hin- und herzieht, die jedoch nie ausreicht. Und Zeit ist Geld. Geld, das man braucht, um das immer teurer werdende Wohnen zu finanzieren, für die Gesundheit vorzusorgen, den Kindern die beste Ausbildung zu ermöglichen.

Was das Ganze nicht einfacher macht, ist, auf der einen Seite, unsere Scheu, um Hilfe zu bitten. Hilfsbedürftig zu sein, egal, in welchem Maße, betrachten wir als Stigma, und so mühen wir uns zusätzlich ab, den Anschein zu bewahren, wir hätten alles einwandfrei im Griff. Auf der anderen Seite beobachte ich eine große Scheu, Hilfe anzubieten. Man könnte seinen Mitmenschen damit womöglich beschämen oder zu sehr in seine Privatsphäre eindringen. Ich sehe große Scheu davor, auf andere angewiesen zu sein.

Wir leben in einem reichen Land, dennoch scheint all dies dazu zu führen, dass uns die Gestaltungsspielräume zusammenschrumpfen. Spielräume, um Beziehungen, Bindungen und gesellschaftliches Miteinander zu gestalten. Spielräume, in denen man den Kopf frei machen, sich öffnen und zuhören kann. Spielräume, die echte Verbindungen schaffen, und die ein gutes Leben auszeichnen.

Die Gründe dafür sind sicherlich vielfältig. Und ehrlich gesagt habe ich auch keine Antworten, nur viele Fragen:

Wie gewinnen wir diese Spielräume zurück? Wie müssten wir unsere Gesellschaft dafür umbauen, wie müssten wir das Arbeitsleben, die gesamte Wirtschaft dafür umbauen? Was müssten wir tun, und wäre das angesichts des globalen Wettbewerbs überhaupt möglich? Wären wir dazu in der Lage das Verhältnis umzudrehen: nicht wir dienen dem Kapitalismus, sondern der Kapitalismus dient uns? Angenommen, wir könnten das Verhältnis umdrehen, schauten wir dann womöglich nicht mehr verächtlich auf Menschen, die Hilfe benötigen? Könnten wir es uns wieder leisten, anderen

Menschen unsere Zuwendung zu schenken? Und würden wir es herausschaffen aus der Vereinzelung und Vereinsamung, an der wir leiden? Manche mehr, manche weniger, aber ich würde sagen, wir alle leiden in gewisser Weise daran.

Das sind große, schwierige Fragen, aber sie bestimmen unser Leben, das Leben jedes einzelnen von uns. Unser Zusammenleben, unsere Beziehungen, unser Wohl.

Nachdem ich so viel Unsicherheit preisgegeben habe, möchte ich zum Ende hin doch noch eine Überzeugung teilen: Das Gold unserer Zeit ist die bedingungslose Erreichbarkeit, die ungeteilte Aufmerksamkeit, das wertfreie Gespräch. Nichts ist heute so knapp und wertvoll, wie all dies. All dies, das Sie mit der Telefonseelsorge anbieten, nun schon seit einem halben Jahrhundert. Ehrenamtlich, rund um die Uhr, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr.

Dafür ein großes Dankeschön und die besten Glückwünsche!