

Lebenshilfe

Hotline für das Leben: Die Telefonseelsorge gibt es seit 50 Jahren – auch in Freiburg

BZ-Plus | Sie ist fast so alt wie das Telefon als Massenmedium, läuft heute auch über Chat und Mail und steht jedem jederzeit offen: die Telefonseelsorge, die es seit 50 Jahren auch in Freiburg gibt. ⌚ 5 min



Menschen in Not nicht im Regen stehen lassen: Seit 1976 gibt es die Telefonseelsorge auch in Freiburg. Foto: Peter Cupec

Wenn im deutschen Fernsehen ein Film läuft, in dem jemand keinen Ausweg mehr sieht, seinen Suizid plant oder sogar realisiert, wird im Abspann meist die Nummer der Telefonseelsorge eingeblendet. Und der Hinweis, dass da rund um die Uhr jemand zum persönlichen Gespräch bereitsteht, telefonisch oder auch via Chat oder Mail, in jedem

Fall aber kostenlos und anonym. Menschen in Lebenskrisen werden zur Kontaktaufnahme ermutigt: "Wenn Sie selbst depressiv sind und Suizid-Gedanken haben ...", hieß es etwa nach dem Stuttgarter "Tatort" vom November 2025. Dessen Titel klingt wie ein Motto der Telefonseelsorge: "Überlebe wenigstens bis morgen."

Und es erinnert an den pragmatischen Satz "Bevor du dich umbringst, ruf mich an" ("Before you commit suicide, ring me up") aus dem Inserat, das der Baptistenpfarrer Chad Varah 1953 in einer Londoner Zeitung schaltete: Das eben erst zum Massenmedium gewordene Telefon sollte eingesetzt werden, um Leben zu retten. Die Nachfrage war enorm, bald brauchte Varah die Unterstützung von Freiwilligen – und aus der Initiative "The Samaritans" entstand dann 1954 die Telefonseelsorge. Die Bewegung breitete sich rasch aus, und vor 70 Jahren gründete der Berliner Mediziner und Pfarrer Klaus Thomas als Teil seiner "Ärztlichen Lebensmüdenberatung" die deutsche Telefonseelsorge.

7700 Ehrenamtliche – allein in Deutschland

Heute gibt es vergleichbare Dienste auf dem ganzen Globus, und in Deutschland existiert ein Netzwerk mit derzeit mehr als 7700 Ehrenamtlichen: Sie haben eine einjährige Ausbildung absolviert, nutzen Weiterbildung und Supervision und investieren ihre Freizeit für Menschen, die ihnen völlig unbekannt sind. Die mittlerweile kostenlosen Telefonnummern stellt die Telekom zur Verfügung, ansonsten setzt sich das Gesamtjahresbudget von etwa 350.000 Euro aus Kirchensteuern (zu etwa 90 Prozent) und Spenden zusammen. Aber während die Mittel der Kirchen schrumpfen, wachsen in der Bevölkerung Einsamkeit und Depression. Der Staat sollte sich da vielleicht verstärkt in der Pflicht sehen.

Die "Freiburger Ökumenische TelefonSeelsorge" ging im März 1976 an den Start, aktuell engagieren sich hier 95 Ehrenamtliche im Alter von 32 bis 88 Jahren. Sie führten im Jahr 2025 rund 17.000 Seelsorgegespräche, 15.600 am Telefon und mehr als 1200 im Chat, was seit 2008 angeboten wird. Die dort den Kontakt suchen, seien im Schnitt zwischen 15 und 40 Jahre alt, sagt Helmut Ellensohn, Leiter der Freiburger und bis vor Kurzem auch der Deutschen Telefonseelsorge. Dagegen würden sich auf dem klassischen Weg am Telefon auch mal 90-Jährige oder Kinder melden, das Gros liege bei den 40- bis 80-Jährigen.

"Es ist die Anonymität, die vielen erst ermöglicht, über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen."

Helmut Ellensohn, Leiter der Freiburger Telefonseelsorge

Ob am Hörer oder online: Zwei Drittel der Hilfesuchenden seien weiblich. Von denen, die anrufen, bezeichneten sich 63 Prozent als allein lebend, während im Chat ebenso häufig auch Familie oder Partnerschaft genannt würden. Die ganze Lebenswirklichkeit der Menschen – Krankheit etwa, Herkunft, Bildung, berufliche und soziale Stellung, religiöse Bindung – scheint nur soweit auf, wie sie selbst es wollen. Ellensohn: "Es ist ja die Anonymität, die vielen erst ermöglicht, über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen." Und was treibt sie besonders um? Auch wenn die Suizidprophylaxe nach wie vor Kernaufgabe der Telefonseelsorge ist: Selbsttötung – eigene Pläne, zurückliegende Versuche oder Fälle im Umfeld – ist nicht Thema Nummer eins.

Einsamkeit, Isolation, Krankheit, Ängste – das sind häufige Themen

Sondern, wie schon seit Jahren, Einsamkeit und Isolation, gefolgt von Krankheit, Behinderung, Depression, familiären Beziehungen, Ängsten und Stress. Suizidalität spielte in Freiburg "nur" in elf Prozent der Anrufe eine Rolle, erstaunlicherweise aber in 23 Prozent der Beratungen im Chat. Warum? Weil dort die Schwellen noch niedriger sind, sagt Ellensohn: "In einem Online-Gespräch kann man sich noch sicherer und anonym fühlen. Am Telefon hört man ja das Schluchzen oder Weinen eines Menschen, im Chat ist es leichter, seine Emotionen für sich zu behalten. Und deshalb schambehaftete und schwere Themen wie Suizidalität anzusprechen."

Sich aus dem Schweigen zu wagen, zu schreiben oder, noch schwieriger, zu sprechen, fordert von vereinsamten Menschen extrem viel. Wenn sie sich aber gemeldet haben, finden sie in den ehrenamtlichen Telefonseelsorgern Gesprächspartner und bedingungslosen Beistand. Was ihr Leid noch nicht aus der Welt schafft, aber mehr ist als bloß ein Trostpflaster: Gehör zu finden und ernstgenommen zu werden, halten viele Verzweifelte ja gar nicht mehr für möglich. Hier können sie es erfahren. In der Hotline für das Leben.

Zahlen und Daten zur Freiburger Telefonseelsorge und Veranstaltungen zum Jubiläum: Telefonseelsorge-freiburg.de - <http://Telefonseelsorge-freiburg.de>.

Haben Sie suizidale Gedanken oder haben Sie diese bei einem Angehörigen oder einer Bekannten festgestellt? Anonyme Beratung erhält man rund um die Uhr unter den Nummern der Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222; Seelsorge im Internet: www.telefonseelsorge.de - <http://www.telefonseelsorge.de>

Schlagworte: [Helmut Ellensohn](#), [Chad Varah](#), [Klaus Thomas](#)
