



## TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

### Ängste ernst nehmen!

In Zeiten großer Unruhen und gesellschaftlicher Veränderungen treten bei vielen Menschen Ängste in Erscheinung. Auch bei uns in der Telefonberatung nehmen wir Verunsicherung der Menschen wahr.

- Angst, wie alles weiter gehen soll
- Angst vor sozialen Veränderungen
- Angst vor einer Scheidung
- Angst vor Überforderung in der Arbeit

In schwierigen emotionalen Situationen kann schon ein Gespräch sehr viel weiter helfen, dabei steht zunächst der Aufbau einer Beziehung zwischen AnruferIn und BeraterIn im Vordergrund, damit ein vertrauensvoller Rahmen entsteht.

Dann geht es um Entlastung: Die Anrufenden können ihre Ängste, Sorgen und Bedrängnisse einmal einer neutralen Person schildern. Sie werden ernst genommen und fühlen sich verstanden. Es geht um das Normalisieren der Gefühle und Wahrnehmungen, d. h. Erzähltes wird nicht bewertet und nicht verurteilt!

Wenn Menschen in Sorge sind, dann brauchen sie Beruhigung und die Gewissheit, dass sie die schwierige Lebenssituation bewältigen, in der sie sich gerade befinden, aber auch im Scheitern kann die Zuversicht in das Leben gestärkt werden.

Die Selbstwirksamkeit ist ganz wichtig für Menschen. Wenn der Eindruck entsteht: „Ich kann nichts tun!“, dann entstehen oft Ohnmachtsgefühle, die die Überforderung noch erhöhen. Da ist es unterstützend, wenn die eigene Handlungsfähigkeit gefördert wird. Möglichkeiten der Regulierung bedrängender Gefühle sind z. B. Körperwahrnehmungsübungen, Anregungen für die Selbstfürsorge, Erholungsphasen einplanen,... Solche Achtsamkeitsübungen vertiefen das Mitgefühl für sich selber und für andere Menschen.

Die Befürchtung, dass sich die eigene Situation verschlechtern und dass Unterstützungsmöglichkeiten wegfallen könnten, ist für manche Menschen sehr bedrohlich. Da braucht es viel konkrete Information. Information und Stabilität geben Sicherheit. Durch das Befragen der eigenen Ressourcen, Kraftquellen,... kann die Stabilität gestärkt werden.

## **...wenn die Seele verletzt ist!**

### **TelefonSeelsorge zu Weihnachten**

Die Nummer 142 der Telefonseelsorge ist auch zu Weihnachten besonders gefragt. Am Heiligen Abend und zu den Feiertagen findet sich dort rund um die Uhr und kostenlos ein offenes Ohr für Nöte und Anliegen.

Weil rund um Weihnachten die Sehnsucht nach Geborgenheit, Harmonie und Liebe besonders groß ist, sind die in dieser Zeit vorgebrachten Themen zwar nicht anders, aber sie erhalten noch einmal eine andere Dimension. Lebensbrüche, Ängste, Enttäuschungen, Verluste und manches Scheitern, das alles wird deutlicher und schmerzhafter erlebt.

Menschen, die die Nummer 142 wählen, wollen in den meisten Fällen einfach nur, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst nimmt. Erst in einem zweiten Schritt geht es um Überlegungen, wie es weitergehen kann, was veränderbar ist.

Weihnachten ist zweifellos das Fest des Jahres. Die Traditionen und Rituale rund um dieses Fest haben eine wichtige Funktion für uns Menschen. Sie geben Halt, Orientierung und Sicherheit, da sie vertraut sind.

Die TelefonSeelsorge sorgt mit mehr als 70 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen dafür, dass unter der Notrufnummer 142 rund um die Uhr, an allen Tagen des Jahres jemand da ist und für ein Gespräch am Telefon zur Verfügung steht.

Statement zur Pressekonferenz am 22. Dezember 2015  
Mag.<sup>a</sup> Silvia Breitwieser, Psychotherapeutin und Leiterin der TelefonSeelsorge

---

#### **Kontakt:**

TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

0676/8776/3522

0732/31313

Mail: [silvia.breitwieser@dioezese-linz.at](mailto:silvia.breitwieser@dioezese-linz.at)

Web: [www.ooe.telefonseelsorge.at](http://www.ooe.telefonseelsorge.at)

Linz, am 22. Dezember 2015

## **Presseinformation**

### ***Weihnachten in unruhigen Zeiten:***

### ***ANGST - Was Menschen in der momentanen Situation bewegt***

\_Angst wird in Gesprächen thematisiert und in den Reden von Politiker\_innen beschworen. Angst ist ein Thema der Medien – als Inhalt und mögliche Folge.

Das hat sich nicht erst in den letzten Monaten so entwickelt.

\_ Menschen leben in Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, vor dem persönlichen Versagen, vor dem Ungenügen der Kinder, vor dem Scheitern ihrer Liebesbeziehung, vor Lungenkrebs, vor der Erderwärmung, vor Transfetten, vor Terroristen, vor Datenklau und letztlich vor dem Tod.

\_ Wenn aus dem Gefühl der Angst heraus gehandelt wird, dann folgen: Isolation, soziale Verarmung, Verlust, Resignation, Depression, Wut, Gewalt, Zerstörung/Destruktion.

\_ Angst, wie jetzt im Zusammenhang mit vielen fremden Menschen immer wieder wahrgenommen, wird von Menschen empfunden, die in einer „Gesellschaft der Angst“ (Heinz Bude) leben.

\_ Jetzt bekommen die vielfältigen oft diffusen Gründe für Angst Namen: Flüchtlingswelle, Flüchtlingsstrom, Islamisierung. Und die Illusion heißt: Wenn diese Angstausröser beseitigt sind, brauche ich keine Angst mehr zu haben, dann bin ich sicher.

\_ Angst ist ein Indikator für Unbehagen, für Unsicherheit und zumindest für den befürchteten Mangel an dem was ein Mensch sich wünscht: sich auskennen in der Welt, orientiert sein, anerkannt und ernstgenommen sein, verstanden werden, Platz haben, mit anderen lachen, etwas tun/bewirken können, beweglich sein, leben.

\_ Wenn das Gelingen des Lebens, die Verwirklichung der individuellen Potenziale einen hohen Stellenwert hat, dann kann es bedrohlich sein, mit Menschen konfrontiert zu sein, deren Lebenspläne durchkreuzt sind, die kaum Platz, Freiheit oder Perspektiven haben. Eigene abgewehrte Ängste werden aktiviert.

\_ Die aktuelle Situation erlaubt es, über Angst zu sprechen, das ist sonst uncool.

Elisabeth Rosenmayr  
*Fachliche Geschäftsführerin*

Rückfragehinweis: 0732/713429, elisabeth.rosenmayr@exitsozial.at

Linz, 22. Dezember 2015

Presseinformation

Weihnachten in unruhigen Zeiten:

*Weihnachten in unruhigen Zeiten:*

Es gibt keinen Menschen der frei von Angst ist, Angst rettet uns ständig das Leben, wenn wir auf der Straße nach rechts und nach links schauen. Ohne dass uns das immer bewusst ist, führt uns die Angst durch die Gefahren des Lebens.

Auch in unsicheren Zeiten, hat die Angst die Funktion, sich mit den Themen die uns betreffen und beschäftigen auseinanderzusetzen, sie zu besprechen und in unser Leben, soweit es gelingt, zu integrieren.

Bei manchen Menschen nimmt die Furcht aber ein übersteigertes Ausmaß an, dann spricht man von einer Angsterkrankung. Angsterkrankungen zählen neben den Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Angstauslösende Orte und Situationen werden immer mehr vermieden und als Folge davon ziehen sich Menschen immer mehr aus dem Leben zurück. Sie leiden unter einem mangelnden Vertrauen in die eigene Stärke und einem Gefühl des Ausgeliefert seins. Angst ist oft auch ein Symptom einer posttraumatischen Belastungsstörung

In dieser Ausprägung ist psychotherapeutische/psychiatrische Behandlung notwendig.

Was ist hilfreich in angstauslösenden unruhigen Zeiten:

- Über die Angst zu sprechen, die Themen zu benennen und sich offen damit auseinanderzusetzen
- Ein gutes soziales Netz
- Chancen einer Situation zu sehen – z.B. beim Thema Flüchtlinge

Wenn sich Menschen in einer schwierigen Lebenssituation befinden und kaum ein soziales Netz haben, existentielle Sorgen haben, die Arbeit verloren haben etc. ist oben genanntes oft besonders schwierig. Gesprächspartner fehlen, Chancen können nicht gesehen werden, das Gefühl der Bedrohung dominiert.

Dann ist es sinnvoll Hilfe in Anspruch zu nehmen wie z.B. die Angebote die wir heute hier vertreten, wie Telefonseelsorge, Krisentelefon und Beratungsstellen.

Monika Czamler Psychotherapeutin, Geschäftsfeldleitung Krisenhilfe OÖ

Rückfragen: 0664/4028106