TelefonSeelsorge®
Saar
am Telefon · online · in persönlicher Beratung

Jahresrückblick 2026

Im Blickpunkt:

In Verbindung

TelefonSeelsorge®
Saar
am Telefon - online - in persönlicher Beratung

Jahresrückblick 2026

Vorwort

Vor einem Jahr haben wir an dieser Stelle auf unseren Umzug zurückgeblickt. Damals hatten wir es eine Art „Gelenkzeit“ genannt, mit einem Blick zurück auf die reiche Geschichte der TelefonSeelsorge Saar und auch mit einem Blick auf das, was vor uns lag; ein anstehendes Jubiläum, 50 Jahre gemeinsame Zeit, viele Jahrzehnte und Herausforderungen vor uns.

Heute hat sich im positiven Sinne neue Routine eingestellt: die TelefonSeelsorge Saar ist an ihrer neuen Wirkungsstätte mittlerweile fest verwurzelt, ein ereignisreiches Jubiläumsjahr liegt hinter uns. Darin wurden wir begleitet und getragen von vielen wunderbaren Menschen, die mit uns gefeiert, uns unterstützt und bereichert haben. Viele schöne Erlebnisse wurden uns in unserem Geburtstagsjahr geschenkt, allen voran der Gottesdienst und Festakt im März, ein gewinnbringendes Fortbildungswochenende in Bad Herrenalb und der Besuch von Frau Ministerpräsidentin Anke Rehlinger in unserer Stelle, die auch Schirmherrin unserer Feier war.

Begleitet hat uns außerdem die Fotoausstellung, die in Zusammenarbeit mit dem Fotoclub Tele Freisen entstanden ist, und die über das ganze Jahr durch das Saarland gewandert ist. Eine wunderbare Gelegenheit, mit vielen Orten in Kontakt zu treten und unsere Arbeit in künstlerischer Form darzustellen.

Einer der Schlusspunkte des Jubiläumsjahres war die gemeinsame Fortbildung mit unseren Nachbarstellen in Trier und Luxemburg. In Remich entstand gemeinsam ein Ort des Austauschs, des Kennenlernens und der Weiterbildung, durch den Tag getragen von Frau Prof. Tatjana Schnell. Wir konnten eindrücklich den Sinn von Ehrenamt und der existenziellen Seelsorge erleben, und wie sie eine Lücke füllen, die in der Gesellschaft vorherrscht.

Auch weil es diese Lücken gibt, fühlen wir uns oft nicht gehört, mit unseren Wünschen oder Nöten gesehen, finden keinen Platz für uns und unsere Bedürfnisse. Was folgt ist meist Einsamkeit. Wir haben als TelefonSeelsorge praktisch täglich mit dem Thema zu tun, viele Menschen, die uns kontaktieren, leiden darunter. Was können wir geben? Eine kurze gemeinsame Zeit, auf Augenhöhe, ohne Erwartungen oder Ansprüche. Weil wir alle als Mensch das Gefühl der Einsamkeit kennen, und es keine heilbare Krankheit ist, sondern Teil des Menschseins. Deshalb spüren wir im Blickpunkt dem Thema etwas genauer nach.

Der Blick zurück eröffnet auch den Blick nach vorn. Für uns heißt das in diesem Jahr, die

Jahresrückblick 2026

begonnen Schritte zur Stärkung unserer Online-Arbeit weiter voranzutreiben. Eine Gruppe an Ehrenamtlichen hat sich Ende des Jahres 2025 für die Mailseelsorge weitergebildet und verstärkt das Online-Team tatkräftig, langsam wurden erste Schritte zur Wiederbelebung der Chatarbeit gegangen und diese wird in den kommenden Monaten durch Fortbildung, Supervision und Begleitung weiter fortgeführt. Damit bauen wir unser Angebot für Menschen in Sorge und Not weiter aus.

So erleben wir uns nun auch 51 Jahre nach der ersten Telefonschicht weiter mitten in der Gesellschaft, mitten im Leben, mit einem ganz besonderen, existenziellen Angebot. Wir freuen uns über jede*n, der sich einbringen möchte, denn auch TelefonSeelsorge ist im Wandel und braucht engagierte Menschen, die sich mit Herz und Hand einbringen.

U. Monzel V. Bier

K. Stolle-Spies L. Schwarz S. Borstnitz

Übrigens: Bewerbungen für die ehrenamtliche Mitarbeit sind jedes Jahr möglich. Wenn Sie sich für unsere Arbeit interessieren, freuen wir uns, Sie kennenzulernen!

bewerbung@telefonseelsorge-saar.de

oder

0681-96869 22 (AB)

Was ist TelefonSeelsorge?

Probleme und Krisen können jeden von uns in jeder Lebensphase treffen. Wer mit einem Problem belastet ist und Hilfe braucht, hat bei der TelefonSeelsorge Menschen, in der Regel Ehrenamtliche, die sich Zeit nehmen, die zuhören, begleiten und gegebenenfalls auch weitere Hilfsmöglichkeiten aufzeigen. Die TelefonSeelsorge sorgt deshalb für ein niedrigschwelliges Gesprächs-, Beratungs- und Seelsorgeangebot. Die Berater*innen der TelefonSeelsorge können dabei nicht aktiv die Probleme für andere lösen, aber sie können Hilfesuchende begleiten und darin unterstützen, ihren eigenen Weg in einer schwierigen Lebenssituation zu entdecken, indem sie zuhören, nachfragen, mitdenken und Probleme in Worte fassen.

Die Ev.- Kath. TelefonSeelsorge und Beratungsstelle Saar, eine von 104 Telefonseelsorgestellen in Deutsch-land, begleitet Menschen am Telefon und in der Onlineberatung überwiegend durch Ehrenamtliche, in persönlicher Beratung durch Hauptamtliche. Sie wird getragen von der evangelischen und katholischen Kirche, für Menschen in Lebenskrisen und belastenden Situationen.

Sie folgt dabei den allgemeinen Grundsätzen der TelefonSeelsorge:

- Die TelefonSeelsorge ist **24 Stunden** erreichbar, auch an Feiertagen und Wochenenden.
- Anrufende oder Ratsuchende können **anonym** bleiben. Auch die Mitarbeiter*innen bleiben anonym.
- Mitarbeiter*innen unterliegen der **Schweigepflicht.**
- Alle unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen sind sorgfältig ausgewählt und werden über ein Jahr in 180 Stunden **ausgebildet**. Sie werden monatlich durch **Supervision** begleitet und regelmäßig fortgebildet.
- Für Ratsuchende entstehen **keine Kosten**.
- Die TelefonSeelsorge Saar ist **offen** für alle Anrufenden, unabhängig von Konfession, Weltanschauung, Nationalität, Alter und Geschlecht und offen für alle Problemlagen.

Im Blickpunkt: In Verbindung

Zu wenig. Man ist mit sich allein. Mit anderen zusammen sind es die meisten auch ohne sich. Aus beidem muss man heraus. Ernst Bloch

Seit Jahren liest man von einer Einsamkeitsepidemie – ein Thema, das uns als TelefonSeelsorge jeden Tag begleitet. Seit vielen Jahren prägt das Thema rund ein Drittel unserer Gespräche am Telefon direkt. Weit mehr sind davon beeinflusst, auch wenn Einsamkeit nicht explizit benannt wurde. In der Online- und Vor-Ort-Arbeit ist es ähnlich: viele Probleme, Symptome, resultieren aus dem Gefühl vieler Klient*innen, kein Gegenüber, keinen (sicheren) Ort für ihre Sorgen zu haben.

Menschen fühlen sich unverbunden, haltlos, in einer Zeit, in der Verbindung so leichtfällt.

Nur einen Griff zum Handy entfernt sind sie, zahllose Bekanntschaften, zahllose Chancen auf Freundschaft oder Liebe. Nur ein paar Filtereinstellungen entfernt, werden einem bis ins kleinste Detail passende Menschen vorgeschlagen. Mit denselben Interessen, demselben Musikgeschmack, denselben Werten.

Nie war es scheinbar einfacher die eigene „Crew“ zu finden, d.h. Menschen, die auf einer Wellenlägen sind. Doch nimmt die Einsamkeit zu. Betroffen sind längst nicht mehr nur älteren, verwitwete Menschen, die ohne Partner*in keinen Anschluss mehr finden. Mittlerweile sind alle Altersgruppen betroffen, oft auch unabhängig davon, ob objektiv ein soziales Netz trägt. Einsam trotz Gesellschaft, scheint das Lebensgefühl unserer Zeit zu sein. Das bestätigt u.a. die Shellstudie von 2026: Digitaler Kommunikation wird eher misstraut und sie ersetzt auch nicht den Wert persönlicher Kontakte. Doch scheint es immer mehr Menschen immer schwerer zu fallen, „wirklich“ in Kontakt zu kommen.

Immer mehr fühlen sich einsam, obwohl Freunde, Familie, Arbeitskollegen da sind. Obwohl ein Tastendruck genügen würde, um neue Menschen in das Leben zu lassen. Auch im realen Leben vor Ort, gibt es von klassischen Vereinen, bis zu Stricktreffs und Krabbelgruppen für neurodivergente Menschen alles im Angebot. Doch scheint es immer mehr Menschen immer schwerer zu fallen, „wirklich“ in Kontakt zu kommen.

Nicht nur zu den Menschen die schon da sind. Sondern auch mit neuen Menschen in Kontakt zu treten. Paradoxerweise scheinen es die

vielen spezifischen Möglichkeiten genau „die richtigen“ zu finden, nicht einfacher zu machen.

Im Gegenteil ist es vielleicht schwerer? Wenn man sich bei einem spezialisierten Angebot, wo genau die vermeintlichen richtigen zusammenkommen, trotzdem einsam fühlt, was sagt das über einen selbst? Merken die anderen dann nicht, wie merkwürdig, verschroben o.ä. man ist? Denn wäre man es nicht, wäre man doch nicht immer so einsam, oder?

Und so wird die Angst vielerorts größer als die Hoffnung. So wird aus einem strukturellen Problem, ein individueller Makel. Ein Makel, den vielleicht niemals jemand bemerken soll.

Dabei ist Einsamkeit längst ein strukturelles Problem. Veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen tun ihrs dazu, genauso wie die Sozialisierung in einer Leistungsgesellschaft, die immer mehr auf Individualität und persönliche Verantwortung pocht. Jede*r soll allzeit bereit sein den Job zu wechseln, umzuziehen, usw. Allzu enge Verbindungen stören da nur. Parallel dazu baute sich auch in der Freizeit immer mehr der Anspruch auf, ohne Einschränkungen jederzeit eigenen individuellen Bedürfnissen den Vorrang zu geben.

Klassischerweise bringen Verbindungen Verbindlichkeiten mit sich. Gehe ich eine Verbindung ein, bin ich ein Stück weit gebunden. Ein Ehrenamt etwa schützt vor Einsamkeit, aber verpflichtet auch ein Stück weit. Denn nur wer sich einbringt, Dienste übernimmt, sich an der Planung der nächsten Veranstaltung beteiligt, ist auch wirklich Teil der Gemeinschaft. Was eigentlich naheliegend ist, nämlich das zu Verbindung auch eine gewisse Nähe und Regelmäßigkeit gehört, wird so zum Stolperstein. Denn Nähe und Verbindung - ja gerne, aber nicht mit festgelegten regelmäßigen Terminen oder der Erwartung am Vereinsleben teilnehmen zu müssen.

Dabei ist die Scheu vor Verpflichtungen oftmals so hoch, dass gar nicht weiter geschaut wird, ob es doch passen könnte. Denn ein Ehrenamt nimmt keinem die Freiheit, jede*r kann entscheiden wie weit sich eingebracht wird, oder welche Termine wahrgenommen werden.

Oft kommt hinzu, was auch die Anbahnung neuer Freundschaften erschwert, oder der Einsamkeit trotz Gesellschaft zuträglich ist: Die Angst sich zu zeigen, wie man ist. Konflikte einzugehen, andere - vielleicht auch gegensätzliche - Meinungen nicht nur zu tolerieren, sondern auch neugierig miteinander zu teilen und zu diskutieren. Reibung erzeugt Wärme, heißt es im Volksmund so schön. Und viel Wahres ist dran. Dort wo Konflikte entstehen, zeigt man dem Gegenüber wer man ist. Wärme ist auch Energie. Wo bin ich bereit, ist es mir so viel wert, diese Energie von meiner Seite aus zu investieren?

Diese Reibung und Wärme auszuhalten, fällt vielen immer schwerer. Andere Meinungen werden oftmals als Kritik an der eigenen Person aufgefasst, sind Grund für Streit, statt Diskussionen. Führen oft zu Rissen, bevor ein Freundschaftsfundament überhaupt entstehen kann.

Und auch die spezialisierten Angebote helfen dauerhaft nicht immer. Anfänglich fällt es oftmals leichter sich nur mit seinesgleichen zu umgeben. Gleiche Interessen, gleiche Werte, usw. machen den Anfang einer Freundschaft leicht. Vielleicht kann man sich dort zum ersten Mal seit langem zeigen, wie man ist, fühlt sich anerkannt und wertgeschätzt.

Aber was, wenn es auch dort zu Reibung kommt? Was wenn die gelebte

Jahresrückblick 2026

Unverbindlichkeit dazu führt, dass man sich wochen- oder monatelang nicht sieht? Dann entsteht wieder Einsamkeit, trotz oder gerade wegen der Überfülle an Angebot.

In einer Gesellschaft, in der das Optimum das Minimum geworden ist, und in der nichts über der Individualität steht, wie soll da echte, ehrliche Verbindung entstehen?

Und in vielen Fällen ist bei allem gar nicht mehr die Möglichkeit gegeben, zu suchen, sich zu entscheiden. Es ist schlicht niemand mehr da. Oder ich kann de facto nicht mehr in Aktion treten, sei es aus körperlichen, sozialen oder psychischen Gründen. Ich bleibe zurück, allein, einsam.

Dazu sind wir als Gesellschaft gut darin, zu unterscheiden, zu individualisieren, in „Die Einsamen“ und „Wir andere“. Entweder im Sinne einer klaren Abgrenzung oder aber in der altruistischen Sicht „Wir helfen diesen armen einsamen Menschen“. Vielleicht ist Einsamkeit gerade deswegen ein Thema, das Ambivalenzen auslöst: Zuspruch, Förderung, wissenschaftliche Forschung stehen auf der einen Seite der Medaille. Andererseits wird das Thema oft scheinbar vergessen, regelrecht gemieden. „Einsamkeit, schon wieder?“ hört man manche sagen, „Betrifft mich nicht“, sagen andere. Dabei kennen wir es doch alle, dieses Gefühl, es gehört zum Menschsein dazu. Der Theologe Henri Nouwen nennt es treffend die „Trennmauern, die wir zwischen uns und anderen aufgerichtet haben“ (aus: Nouwen, Auf der Suche nach dem Leben, Herder, S. 176).

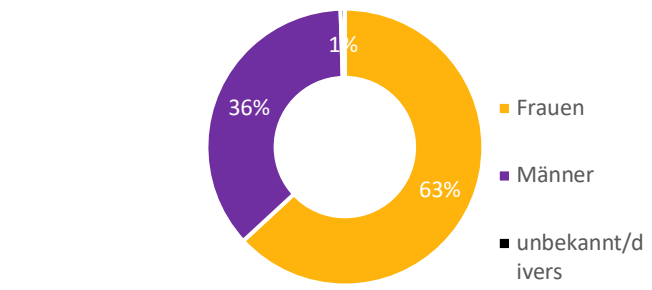
Seit nun schon 51 Jahren versuchen wir, darauf eine Antwort zu geben. Für jeden Einzelnen, der bei uns mitarbeitet, Gemeinschaft, Zusammenhalt, aber auch Ort der Reibung, des Konflikts, den man auf Augenhöhe austrägt, ohne sich voneinander abzuwenden. Und für Menschen, die sich in Not bei uns melden, ein Stück gemeinsamer Weg, eine „Insel“ gemeinsamer Zeit – ohne Druck, zu optimieren, zu verändern, abzugrenzen.

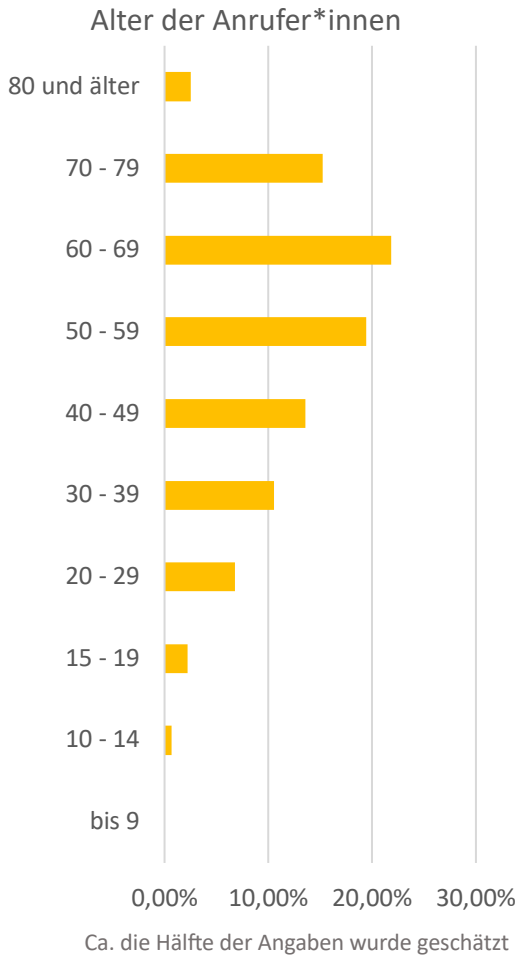
Statistiken und Daten unserer Arbeit für das Jahr 2025

Telefonberatung

- **10.351-mal** klingelte im Jahr 2025 in der TS-Saar das Telefon.
- **8.465** Seelsorge- oder Beratungsgespräche wurden geführt **(81,8 %)**. Damit blieb das Anrufvolumen auf hohem Niveau im Vergleich zum Vorjahr konstant.
- In **4,3 %** der Anrufe handelte es sich um **missbräuchliche Anrufe** (Test- und Sexanrufe). Damit verbleibt dieser Anteil auf einem konstant niedrigen Niveau.
- Wie bereits in den Vorjahren war **Einsamkeit das vorherrschende Thema** am Telefon; **29,9 %** der Gespräche hatten dies zum Thema, Das Gewicht des Themas spiegelt sich auch in der Lebenssituation der Ratsuchenden wider: **rund 55 Prozent von ihnen leben allein.**
- **Familienprobleme (15,4 %), Depression (14,9 %) und Ängste (13,8 %)** folgen auf Platz zwei, drei und vier der Gesprächsanlässe.
- Nimmt man somatische Beschwerden (13 %) zu den psychischen Erkrankungen hinzu, sind **Krankheitsleiden mit rund einem Drittel einer der häufigsten Beweggründe**, die TS zu kontaktieren.
- Ein **Seelsorgegespräch** dauerte im Durchschnitt ca. **22 Minuten** und damit **etwa so lange** wie in den Vorjahren.
- **13,6 %** der Anrufenden **legten** nach dem ersten Klingeln **auf** bzw. konnten oder wollten am Telefon doch nicht sprechen, etwas weniger als noch im Vorjahr.
- **32,5 %** der Menschen, die uns anriefen, leiden unter einer **psychischen Erkrankung.** Weiterhin viele Betroffene, allerdings fünf Prozentpunkte weniger als im Vorjahr, die Quote kehrt auf das Niveau der übrigen Vorjahre zurück.
- **63 %** unserer Anrufenden waren **weiblich** und **36 %** männlich. 2025 haben sich damit **noch einmal deutlich mehr Frauen an die TS gewandt.**
- **59,1 %** der Anrufenden waren **älter als 50 Jahre** und **knapp 10 % jünger als 30**. Der Anteil der jüngeren Anrufenden ist damit leicht zum Vorjahr gestiegen.

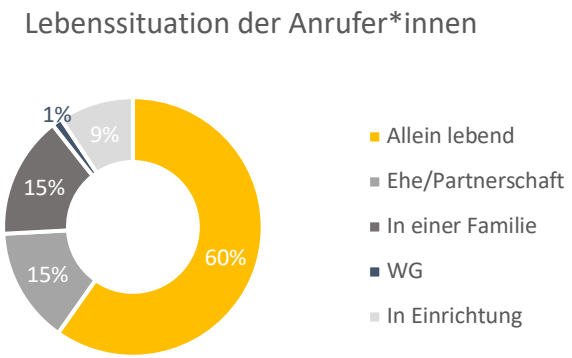
Statistiken zur Telefonberatung



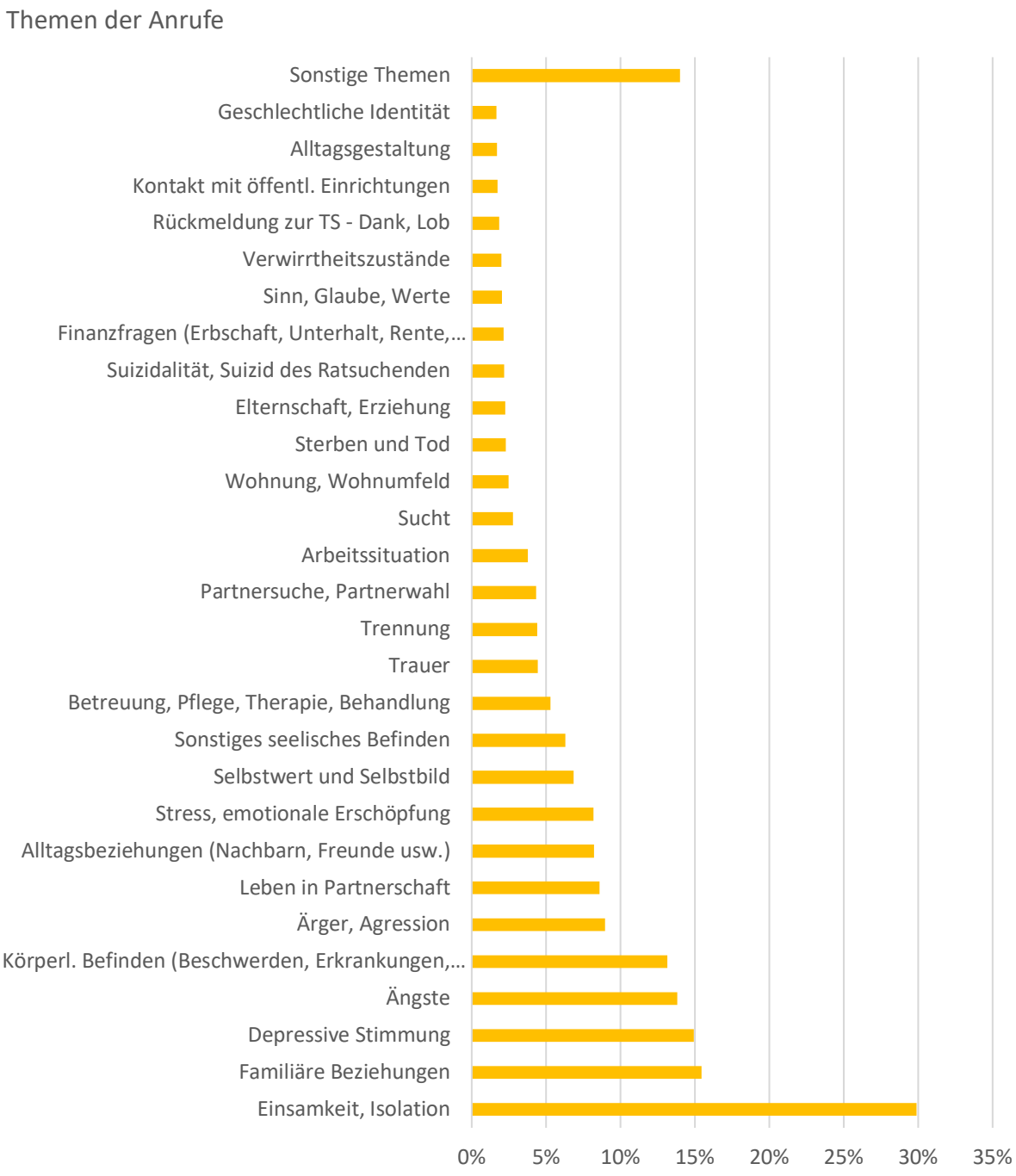


Berater*innen:

- 65 Ehrenamtliche (53 Frauen, 12 Männer)
- 9 weitere befinden sich aktuell in Ausbildung.
- 5 Hauptamtliche



Statistiken zur Telefonberatung



Persönliche Beratung

- **335 Kontakttermine** gab es in unserer Beratungsstelle mit unterschiedlich langen Beratungszeiten. Ratsuchende fanden persönliche, therapeutische und/oder seelsorgliche Unterstützung durch die Hauptamtlichen vor Ort. **Im Vergleich zum Vorjahr ein deutliches Plus von etwa 15,5 %** (2024: 283 Termine). Durch den Einstieg neuer Kolleginnen konnte deutlich mehr Beratung stattfinden.

- In **402 Beratungsstunden** wurden in verschiedenen Settings (Einzelpersonen, Paare und Familien) im Jahr 2025 begleitet.

- Bei rund **45 % der Ratsuchenden** lag eine **psychische Erkrankung** vor. Das Verhältnis entspricht in etwa dem Vorjahreszeitraum.

- In diesem Jahr meldeten sich **besonders viele Frauen**. Ihr Anteil an den Ratsuchenden vor Ort betrug **72 %**, was eine **deutliche Steigerung gegenüber den Vorjahren** unterstreicht.

- Thematisch zeigte sich vor Ort erneut ein Schwerpunkt beim Thema Zwischenmenschliches und Zusammenleben. **Rund 50 Prozent der Gespräche hatten Familie oder Partnerschaft zum Anlass.**

- Das Thema **Arbeitswelt nahm mit 22 %** ebenfalls einen großen Raum ein, gefolgt von Themen wie **Selbstbild** (rund 18 %) und **Ängsten** (rund 13 %). **Ein Spiegel aktueller Verunsicherungen in der Gesellschaft.**

- Die **psychischen Erkrankungen**, die für viele Ratsuchenden alltagsbestimmend sind, zeigen sich auch in der Themenübersicht: **Ängste und Depression machen rund ein Viertel der Gespräche** aus.

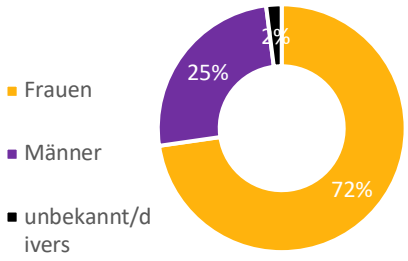
- **Sinnfragen (rund 11 %), Trauer (ca. 9 %) und körperliche Beschwerden (ca. 8 %)** stellten weitere Schwerpunkte in den Gesprächen der Beratungsstelle dar.

- **„Suizid“** in Form von Gedanken, Absichten oder Versuchen wurde in **gut 18 Prozent** der Beratungsprozesse thematisch benannt oder war bekannt. Dieser Wert liegt auf dem Niveau des Vorjahres.

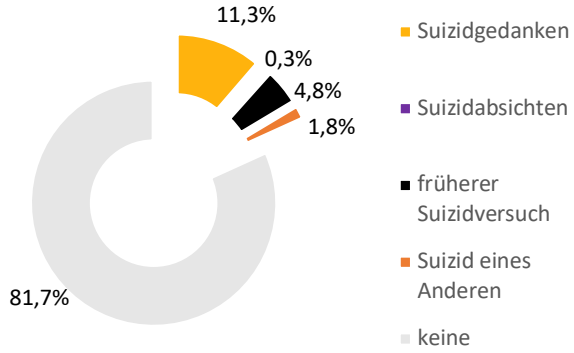
Statistiken

zur persönlichen Beratung

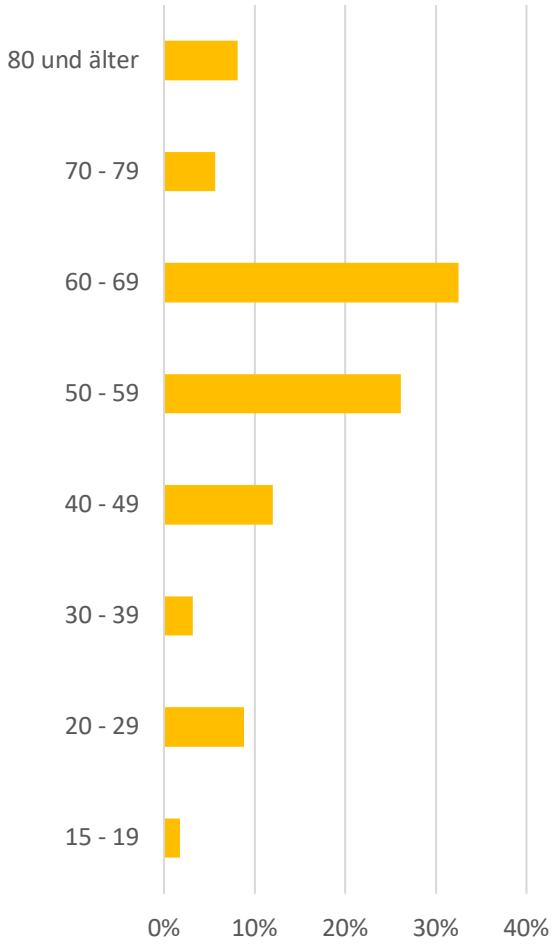
Geschlecht der Klient*innen



Suizidalität



Alter der Klient*innen

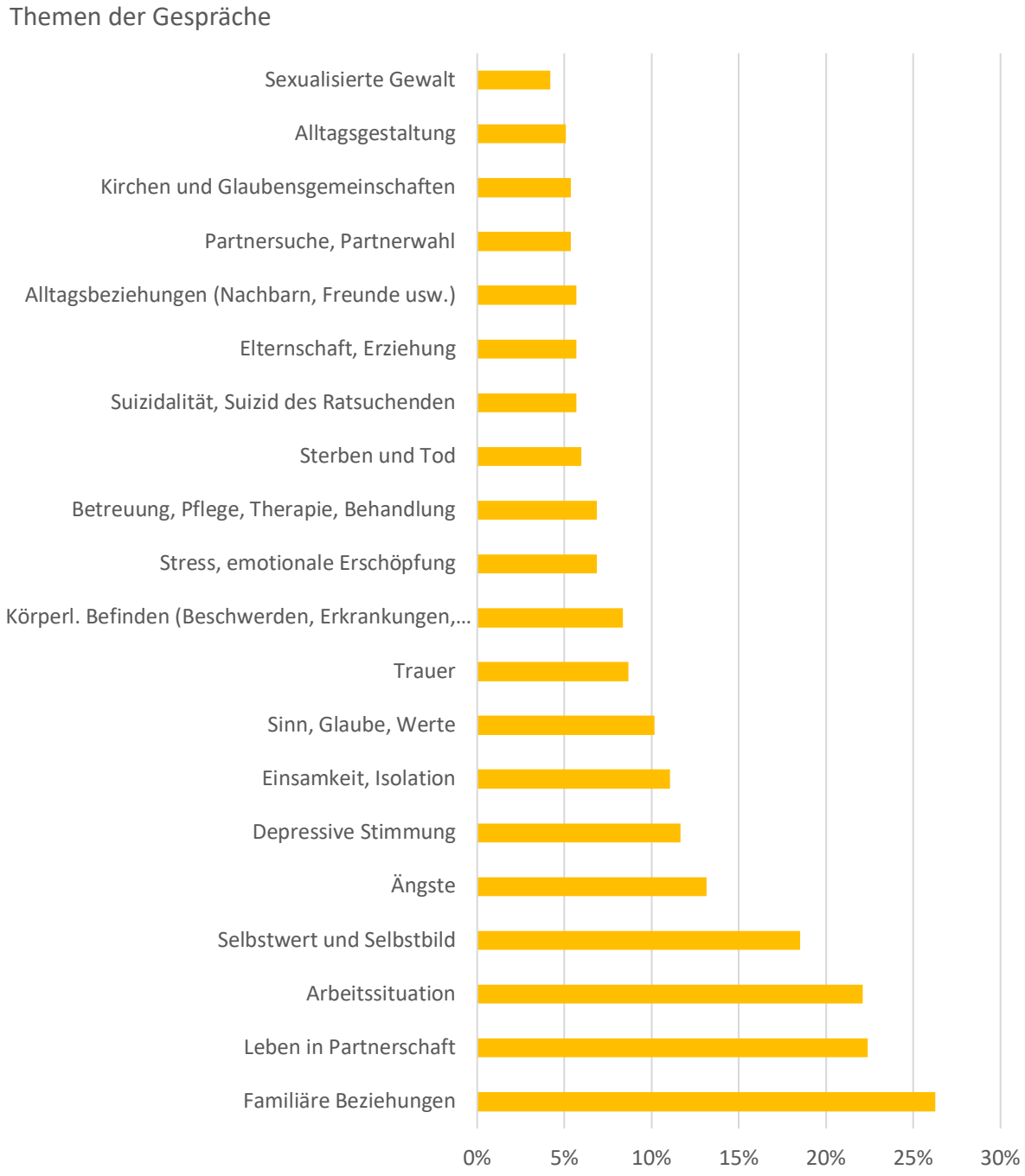


Berater*innen:

- 4 Hauptamtliche (2 Männer, 2 Frauen)

Statistiken

zur persönlichen Beratung



Mail-Beratung

- **553 Beratungskontakte** gab es in der TelefonSeelsorge Saar und damit erfreulicherweise wieder deutlich mehr als im Vorjahr (+ 60 %). Durch neues Personal konnte die Online-Arbeit deutlich profitieren.

- **67 %** der Anfragen kamen von **weiblichen Ratsuchenden. 29 %** Ratsuchende waren **männlich. 4 %** der Mailer gaben ein **diverses Geschlecht** an oder waren **nicht einzuordnen**. Im Vergleich zum Vorjahr meldeten sich also **mehr männliche Ratsuchende** (plus 11 Prozentpunkte).

- **Mit 52,4 %** der Ratsuchenden sind Menschen **unter 30 Jahren noch immer die größte Gruppe der Mailer*innen**. Im Vergleich zum Vorjahr haben aber auch **deutlich mehr Menschen zwischen 40 und 60 Jahren** den Weg in dieses Medium gefunden, ein Signal, dass **altersübergreifend ein hoher Bedarf nach Begleitung** besteht.

- **34 %** hatten mit dem Thema **Suizid** zu tun, sei es Gedanken, oder bereits konkrete Versuche. Suizidalität war **damit etwas weniger als im Vorjahr, aber noch immer ein sehr drängendes Thema.**

- **Knapp 35 % der Mailer*innen** der Mailer gaben an, an einer **psychischen Erkrankung** zu leiden.

Die Quote liegt damit etwa auf dem Niveau des Vorjahres.

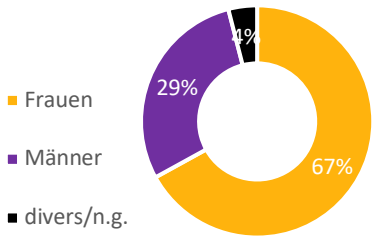
- Der psychische Druck spiegelt sich auch in den häufigsten Mailthemen wider: **28,8 % gaben depressive Stimmung an, 14,5 % Ängste**. Gut **ein Viertel der vorwiegend jungen Menschen (knapp 27 Prozent) haderten mit ihre Selbstwert/-bild.**

- **Knapp 58 Prozent der Mails hatten Beziehungsthemen** wie Familie, Partnerschaft oder Arbeit.

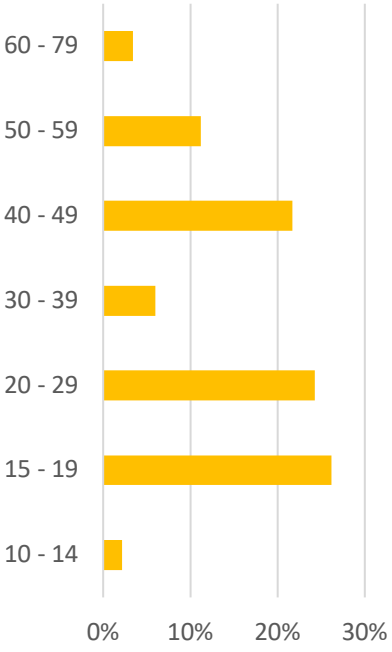
TelefonSeelsorge®
Saar
am Telefon - online - in persönlicher Beratung

Jahresrückblick 2026

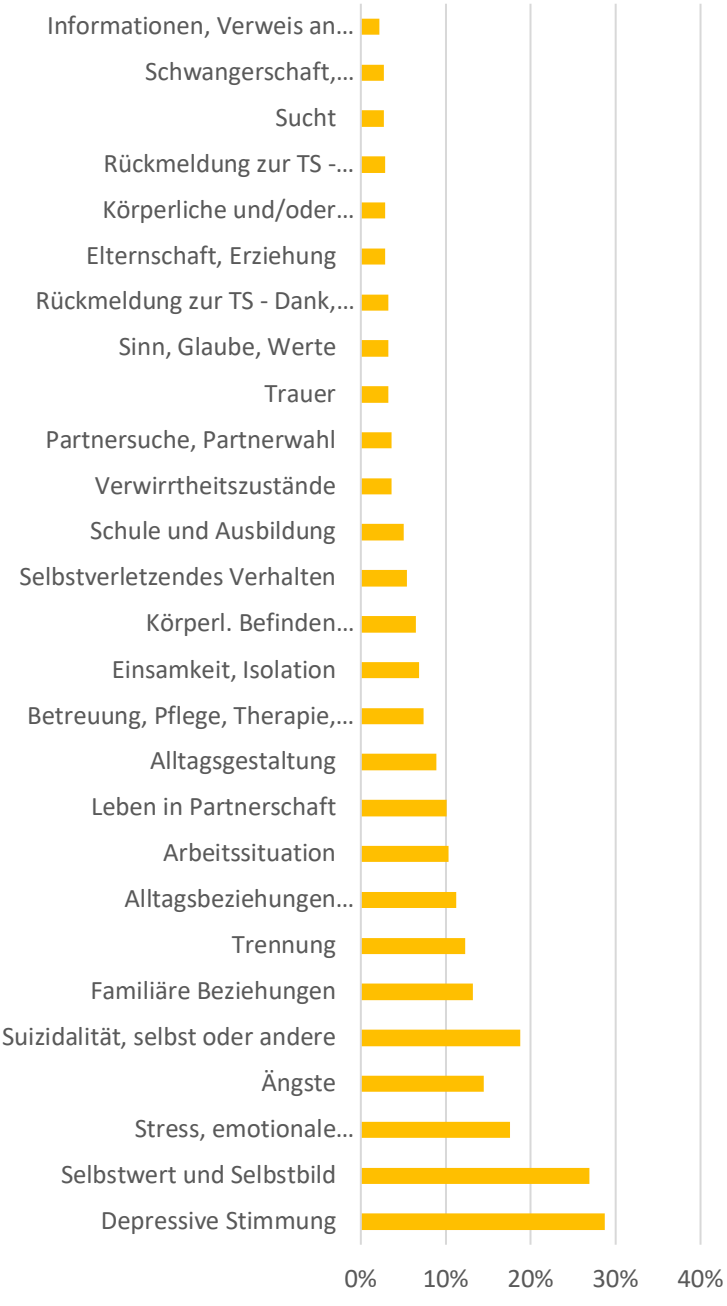
Geschlecht der Mailer*innen



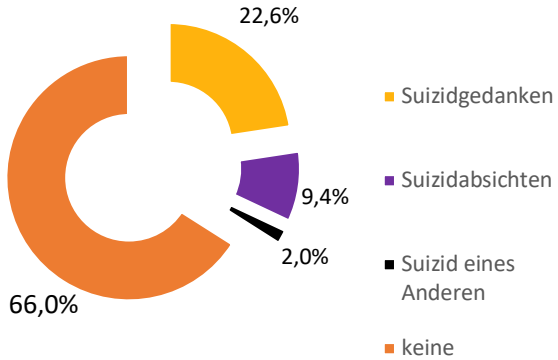
Alter der Mailer*innen



Themen der Mailberatungen



Suizidalität



Berater*innen:

- 10 Ehrenamtliche,
  3 Hauptamtliche

Chatberatung:

Die aufgrund personeller Wechsel und Vakanzen längere Zeit pausierte Chatberatung konnte durch unsere Mitarbeiterin Lisa Schwarz Ende 2025/Anfang 2026 langsam wiederbelebt werden und wird 2026 wieder fest in unsere Arbeit aufgenommen. Ein wichtiger Schritt, gerade für die sehr jungen Menschen, die uns auf diesem Weg kontaktieren und meist einen sehr hohen Leidensdruck zeigen.

Sorgen kann man teilen

Auch Sie können mit einer Spende die Arbeit der TelefonSeelsorge Saar unterstützen:

Kontoinhaber: Kirchenkreisverband An der Saar „TelefonSeelsorge“

Bank: Vereinigte Volksbank

IBAN: DE86 5909 2000 3059 6700 09

BIC: GENODE51SB2

Stichwort: „TelefonSeelsorge Saar“

Impressum:

Herausgeber:

Bistum Trier und der Evangelische Kirchenkreis an der Saar

Fotos:

Bild S.1 links: Staatskanzlei,
Bilder S.4 links: Reiner Spiegel, rechts: Thomas Reinhardt
Bild S.6: Norbert Holz
Bild S.9: Leif Rohwedder auf pixabay,
Bild S.14: geralt auf pixabay, Bild Rückseite: Fotoclub Tele Freisen
Restliche Fotos: TelefonSeelsorge Saar

Die Ev.-Kath. TelefonSeelsorge und Beratungsstelle Saar ist eine Einrichtung des Bistums Trier und des Evangelischen Kirchenkreises an der Saar.

Sie suchen ein Ehrenamt mit großem Sinn in einer tollen Gemeinschaft?

bewerbung@telefonseelsorge-saar.de

0681-96869 22 (Anrufbeantworter)

telefonseelsorge-saar.de

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

TelefonSeelsorge®
Saar
am Telefon - online - in persönlicher Beratung