

**Kochen mit
Clownerin Gardi
Hutter** Seite 14

**Coop-Chef
Joos Sutter im
Interview** Seite 50



Dario Cologna
**«Ich will die Tour
de Ski gewinnen»**

Seite 94

«Die Dargebotene Hand»

Heisser Draht zum Hoffnungsschimmer

Über die Festtage glühen die Telefonleitungen. Während manche Menschen gute Wünsche austauschen, greifen andere zum Hörer, um sich Sorgen von der Seele zu reden. Ein Gespräch mit Franco Baumgartner, Geschäftsführer des Schweizerischen Verbandes Tel. 143, «Die Dargebotene Hand».



Kennt keine Nachtruhe: Tel. 143 – «Die Dargebotene Hand» – ist rund um die Uhr erreichbar.

ANNA BÄHLER

Coopzeitung: Hat das Team des Sorgentelefon 143 während der Festtage besonders viel zu tun?

Franco Baumgartner: Jedes Jahr bekommen wir bei der «Dargebotenen Hand» über die Feiertage Hunderte von Anrufen. Die Themen sind im Grunde die gleichen wie das ganze Jahr über, sie treten aber in dieser Zeit stärker zutage. Weihnachten ist ein Familienfest, an

«Oft ist schon hilfreich zu wissen, dass jemand da ist, der zuhört.»

dem es einem gut gehen sollte. Menschen, die einsam und depressiv sind, die in einer Krise stecken oder um einen Verlust trauern, empfinden das oft als Last.

Was raten Sie jemandem, der über die Festtage einsam ist?

Grundsätzlich ist es so, dass wir Menschen in schwierigen Lebenslagen nicht einfach Tipps geben. Wir versuchen, möglichst individuell auf das jeweilige Problem einzu-



Franco Baumgartner ist Geschäftsführer des Schweizerischen Verbandes Tel. 143.

gehen und Wege aufzuzeigen, wie der oder die Anrufende selber eine Lösung finden könnte. Für einsame Menschen ist oft schon hilfreich zu wissen, dass ihnen auf Nummer 143 jederzeit jemand zuhört. Ein gutes Gespräch im richtigen Moment kann sie ins Leben zurückholen, wenigstens für eine gewisse Zeit. Wenn es passt, machen wir gerade über die Festtage auch handfeste Vorschläge: In vielen Städten und Regionen gibt es lokale Angebote von Hilfsorganisationen und Kirchen für öffentliche Weihnachtsfeiern.

Sie haben auch Menschen erwähnt, die einen Verlust zu verkraften haben...

Die Trauer um einen ge-

liebten Menschen nach Tod oder Trennung – auch wenn das Ereignis schon weiter zurückliegt – kann besonders zum Jahresende wieder hochkommen. Allen, die jemanden kennen, der trauert, würde ich Folgendes empfehlen: Schenken Sie Zeit und Trost, indem Sie zuhören, der Trauer Raum geben – auch wenn Sie im ersten Moment denken, Sie hätten das schon mehrmals gehört. Suchen Sie zusammen mit dem Trau-

«Das Gefühl der Armut kann um die Festtage besonders bedrücken.»

ernden aber auch nach Lichtblicken, nach hoffnungsvollen Zeichen und guten Erfahrungen, die es immer braucht, um Trauer überwinden zu können.

Es gibt ja auch noch andere Gründe für Krisen...

Ja, zum Beispiel, wenn das Geld nie reicht! Das ist zwar nicht ein spezifisches Problem der Weihnachtstage. Das Gefühl der Armut kann aber rund um die Festtage besonders drückend ►►

**Der Griff zum
Telefon kann
Menschen in Not
eine grosse Hilfe
sein: endlich
jemanden finden,
der zuhört,
Mitgefühl zeigt,
Verständnis hat.**

►► werden. Es ist nicht immer einfach für unsere Beraterinnen und Berater zu akzeptieren, dass man nur mit Gesprächen, jedoch nicht mit materiellen Dingen helfen kann.

«Oft will man gerade an Weihnachten alles richtig machen.»

Es ist aber gut zu wissen, dass es insbesondere an Weihnachten für Menschen in materieller Not Angebote gibt, auf die man hinweisen kann.

Ist auch Beziehungsstress ein Thema?

Oft will man gerade an Weihnachten alles richtig

machen. Hohe, vielleicht zu hohe und unrealistische Erwartungen an ein harmonisches Fest können leicht zu Enttäuschungen führen, wie Anrufende berichten. Nicht alles, was während des Jahres in familiären Beziehungen schwierig war, kann über die Festtage plötzlich ausgeblendet

Ein Gespräch mit Tel. 143 kostet von einer öffentlichen Telefonkabine aus 70 Rappen – egal, wie lange es dauert.

werden. Meist lösen gerade falsche Hoffnungen und Ansprüche Stress und Streitereien aus. Ein Mittel dagegen kann sein, nicht allzu viel zu erwarten, bestehende Konflikte nicht einfach unter den Tisch zu wischen. Laden Sie trotz Widersprüchen die Menschen ein, die Ihnen wichtig sind – mög-

lichst ohne Bedingungen. Und freuen Sie sich auch dann, wenn die Harmonie nicht perfekt ist.

Dann sind da noch die guten Vorsätze fürs neue Jahr ...

Auch hier können einen Realitätssinn und Augenmass weiter bringen als falsche Hoffnungen oder zu hohe Erwartungen an sich selbst. Sie sind legendär, die guten Vorsätze, die man zum Jahresende fürs neue Jahr fasst. Dabei ist gegen realistische Vorsätze nichts einzuwenden – im Gegenteil! Diese helfen uns, wichtige Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, auch dann, wenn diese von uns einiges abverlangen. Aber



ANZEIGE

Marken in Aktion bei Coop.

Dienstag, 27. Dezember, bis Samstag, 31. Dezember 2011, solange Vorrat

19.95
statt 25.35

**Mövenpick
Caffè Crema,
Bohnen,
3 x 500 g, Trio**

SAMTWEICHE CREMA –
INTENSIVES AROMA

Geniessen Sie den neuen
Mövenpick Caffè Crema mit seinem
samtweichen, goldenen Schäumchen.



MÖVENPICK
OF SWITZERLAND

Der kleine Luxus im Alltag.

konzentrieren Sie sich auf wenig, und auf Dinge, die Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit erreichen können. Denn wie heisst es so schön: «Der Weg zur Hölle ist mit vielen guten Vorsätzen gepflastert.»

Was fordert die Beraterinnen und Berater besonders?

Menschen, die sich ausgeschlossen fühlen, können gerade an den Festtagen unter dem Gefühl leiden, dass ihr Leben nicht mehr lebenswert ist. Telefon 143 ist da besonders gefordert. Kontraproduktiv sind Versuche, Verzweifelte ihre Suizidgedanken auszureden oder gut gemeinte Ratschläge zu erteilen.

Helfen kann jedoch eine ruhige und einfühlsame Präsenz, einfaches Zuhören. Den anrufenden Menschen ernst nehmen, wozu auch gehört, dass man den Todeswunsch akzeptiert. Erst wenn

«Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine feste Grösse in den Gesprächen.»

sich ein solcher Mensch so verstanden fühlt, lässt er vielleicht zu, dass man gemeinsam auch nach neuen Wegen sucht. Und wichtig ist die Gewissheit, jederzeit wieder anrufen zu können – rund um die Uhr.

Sind Sie auch mit der Frage nach dem Sinn des Lebens konfrontiert?

Sie ist eine feste Grösse in Gesprächen mit der «Dargebotenen Hand». Und es erstaunt auch nicht, dass um die Weihnachtszeit noch etwas mehr Menschen ins Sinnieren kommen. Dabei kann es um Religion gehen, aber nicht zwingend. Viele Menschen haben ihre sehr private Art, ihrem Leben Sinn zu geben. Anderen fällt dies vielleicht momentan schwer und sie fühlen sich wenig eingebettet. Das Gute ist, dass man – wenn man sich auf ein solches Gespräch einlässt – fast immer auch für sich selber etwas mitnehmen kann. ■

143

Immer ein offenes Ohr

Wer einfach mal das Herz ausschütten möchte und niemanden hat, der zuhört, kann sich rund um die Uhr und anonym an das Sorgentelefon 143 wenden. Der Anruf kostet (unabhängig von der Dauer) 20 Rappen, per Handy oder von öffentlichen Telefonkabinen aus 70 Rappen. Wer nicht telefonieren möchte, kann auch die Beratung über E-Mail oder Live-Chat nutzen. «Die Dargebotene Hand» ist eine Zewo-zertifizierte Non-Profit-Organisation, die mit zwölf Regionalstellen in allen Sprachregionen der Schweiz präsent ist. Als Beraterinnen und Berater sind mehr als 600 sorgfältig ausgewählte und intensiv ausgebildete Frauen und Männer tätig. Sie leisten dieses Engagement als Freiwillige ohne Entgelt und werden von festangestellten Fachleuten begleitet. Tel. 143 ist politisch und konfessionell neutral und auf private Spenden angewiesen.



link www.143.ch

FOTOS: ZVG

ANZEIGE

Neuheit

Caractère Würzig

Fol Epi

Goût intense Vollmundig aromatisch

6 Tranches fines feine Scheiben

3.95

Fol Epi Würzig 130 g

Der Fol Epi mit der würzigen Note

Une folle envie!