

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 2: 1

**Artikel:** Die dargebotene Hand : ratlos? Entmutigt? Verzweifelt? Rufen Sie an!  
**Autor:** Zemp, Niklaus J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722335>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# ratlos? entmutigt?

## Rufen Sie an!

ein Gesprächspartner

Telefon

143



Die Dargebotene Hand

**S**eit 33 Jahren finden Menschen in Krisensituationen bei der «Dargebotenen Hand», Telefon 143, zu jeder Zeit Mitmenschen, die bereit sind, zuzuhören, mitzudenken, zu ermutigen und auf mögliche weitere Schritte hinzuweisen. Daraus entstehen immer wieder kürzer- oder auch längerfristige Kontakte, bis ein Problem geklärt, eine Krise überwunden oder die nötige fachliche oder sonstige Hilfe gefunden ist. Ausserdem wenden sich täglich Menschen mit «gewöhnlichen» Lebensproblemen an «Die dargebotene Hand», weil ihnen gerade jetzt oder überhaupt ein Gegenüber fehlt, dem sie sich anvertrauen könnten. Über 400 Menschen suchen in der Schweiz täglich bei Telefon 143 ein Gespräch. Vielen ist die Möglichkeit wichtig, anonym bleiben zu dürfen, ganz besonders beim ersten Kontakt.

### Telefonberatung, damals ein mutiger Schritt

Ohne es zu wollen, hatte ein anglikanischer Pfarrer 1953 in London diese Institution ins Leben gerufen, die heute weltweit unter dem Namen «Telefonseelsorge» bekannt ist. Nach einer Abdankung für ein vierzehnjähriges Mädchen, das sich das Leben genommen hatte, liess er folgendes Inserat erscheinen: «Bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie mich an.» Bei der Abdankung hatten sich die Leute erzählt, das Mädchen hätte grosse Probleme gehabt, aber niemanden, mit dem es darüber sprechen konnte.

Die Wirkung dieses kleinen Inserates überstieg alle Erwartungen. Schon nach kurzer Zeit musste Pfarrer Chad Varah Helfer organisieren, die mithalfen, die Flut der Anrufe zu bewältigen. In den Kellerräumen seiner Kirche richtete er eine kleine Zentrale ein, wo das Telefon bald rund um die Uhr bedient wurde.

Die Idee, das Telefon zu benutzen, um für Menschen in Krisen sofort und Tag und Nacht als Gesprächspartner erreichbar zu sein, verbreitete sich rasch. Heute ist diese Einrichtung in fast allen Ländern der Welt anzutreffen.



# Angst? verzweifelt?

Schon drei Jahre nach der Gründung in London wurde im Oktober 1957 in Zürich unter dem Namen «Die dargebotene Hand» die erste Stelle der Telefonseelsorge in der Schweiz eröffnet. Der Wunsch dazu kam von einem Vater, der einen Sohn durch Suizid verloren hatte. Schon bald entstanden weitere Stellen. Inzwischen sind es 13 geworden, die nun die ganze Schweiz bedienen. Von jedem Telefonanschluss der Schweiz und von Liechtenstein aus ist heute die nächste Stelle der «Dargebotenen Hand» ohne Vorwahl erreichbar. Die Anrufe bei Telefon 143 sind kostenlos, auch die Gesprächstaxe fällt praktisch weg; es wird nur die Grundtaxe von 20 Rappen erhoben (von Automaten 40 Rappen), bei unbeschränkter Gesprächsdauer.

Einige Stellen der «Dargebotenen Hand» in der Schweiz beschränken sich auf den Telefondienst, andere bieten auch persönliche Beratungen an. Die Hauptarbeit am Telefondienst leisten ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die für diese Aufgabe speziell vorbereitet werden. Gesamtschweizerisch stehen rund 600 Personen im Dienste der «Dargebotenen Hand». Es gibt bloss etwa zwei Dutzend bezahlte Stellen, in die sich ca. 50 Angestellte teilen.

## Sorgen, Einsamkeit und Lebensnot – mehr denn je

Die «Dargebotene Hand» wurde von allem Anfang an in einem nie erwarteten Mass in Anspruch genommen. 1988 zählten alle 13 Stellen in der Schweiz zusammen über 150 000 Gespräche. Die grösste Zunahme der Anrufe registrierten wir in der Zeit des höchsten wirtschaftlichen Wohlstandes. In der gleichen Periode wurde viel von der Befreiung von gesellschaftlichen und von religiösen Zwängen geredet und geschrieben. Man hätte also erwarten können, dass dadurch der Problem-Rucksack vieler Menschen leichter würde. Aber davon war, wenigstens in unserer Arbeit, nichts zu spüren. Am häufigsten rufen Menschen im sogenannten besten Alter – zwi-

schen 30 und 50 – an. Und zudem leiden immer mehr Menschen, vor allem auch im Alter, unter ihrer Einsamkeit.

## Das Telefon nimmt die Angst vor der Macht des Helfers

Das Telefon hat sich als besonders geeignetes Mittel erwiesen, die Angstschwelle niedrig zu halten und damit möglichst vielen den Zugang zu dieser Art von Beratung offenzuhalten. Im telefonischen Kontakt ist das Risiko für den Anrufenden klein, statt auf ein «Auffangnetz» zu treffen, in ein «Einfangnetz» zu geraten. Ein Telefongespräch abzubrechen ist viel leichter, als in einem Sprechzimmer mitten drin aufzustehen und wegzugehen. Die Angst davor, dass ein Helfer über sie bestimmt und dass sie dabei das eigene Entscheidungsrecht verlieren könnten, trägt offensichtlich oft dazu bei, dass Menschen, die Hilfe nötig hätten, Beratungsstellen erst gar nicht aufsuchen oder aber nach wenigen Konsultationen wieder wegbleiben.

Sehr viele sorgengeplagte Menschen haben es in den über 30 Jahren gewagt, bei Telefon 143 Hilfe zu suchen und anzunehmen. Dass wir keine Er-

DIE DARGEBOTENE HAND  
Postfach 8025 Zürich



Tag und Nacht ist die Telefonnummer 143 für alle Hilfesuchenden offen. Menschen in Krisensituationen (Depression, Vereinsamung, Selbstmordgefahr, Verzweiflung, Angst usw.) können unter Wahrung der Anonymität bei dieser neutralen Stelle Hilfe, erste Kontakte erhalten.

Die Helfer, die sich dem seit über 25 Jahren bestehenden Telefondienst zur Verfügung stellen, unterstehen der Schweigepflicht.



folgszahlen darüber veröffentlichen können, wieviele Menschen wirkliche Hilfe und Halt und neuen Lebensmut gefunden haben, liegt an der diskreten Art unserer Telefonberatung. Wir wissen auch nicht, wieviele von uns enttäuscht worden sind. Sicher ist, dass schon Tausende für diese Einrichtung dankbar waren, weil wir in irgendeiner Form weiterhelfen konnten. Wir konnten zum Beispiel sagen, wohin man sich mit einem ganz speziellen Problem wenden kann. Wie oft ging und geht es darum, mit einem Ausenstehenden eine schwierige Angelegenheit, ein unerfreuliches Erlebnis besprechen zu können. Wenn etwas ganz Besonderes passiert, gerade auch mitten in der Nacht, ist die Nummer 143 oft eine jener Telefon-Nummern, die einem gerade noch in den Sinn kommt. Manchmal genügt schon ein Gespräch, um eine Angst abbauen zu können.

### **Die Einmaligkeit jedes Menschen achten**

Das Arbeitsinstrument Telefon ermöglicht es uns, unser Hauptanliegen in einem hohen Masse zu verwirklichen: Menschen, die – zum Beispiel von einem Schicksalsschlag getroffen – in eine akute Krise geraten, oder solchen, die vielleicht jahrelang ein Problem mit sich umherschleppen und sich erst unter grossem Leidensdruck zur Hilfesuche aufraffen, können wir sofort für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Dabei wollen wir die Eigenständigkeit und Einmaligkeit jedes Menschen achten. Im Respekt vor dem Einzelnen, in der Bereitschaft, in dem uns möglichen Rahmen auch Menschen in scheinbar oder wirklich ausweglosen Situationen zu begleiten und in der Pflege der eigenen Hoffnung, dass auch da, wo nichts mehr möglich zu sein scheint, gegen alle Hoffnung neues Leben aufbrechen kann, soll unsere christlich-seelsorgerische Haltung in unserem Dienst zum Ausdruck kommen.

### **Hilfe für Suizidgefährdete weiterhin ein wichtiges Anliegen**

Menschen, die glauben, nicht mehr leben zu können, aber eigentlich leben möchten, haben es oft besonders schwer, irgendwo Hilfe zu erbitten. Ihretwegen sind fast überall in der Welt die Telefonseelsorgestellen überhaupt eingerichtet worden. Ihnen gilt weiterhin unsere besondere Auf-

merksamkeit, was angesichts der wieder steigenden Suizidrate auch notwendig scheint. Dabei geht es uns nicht darum, mit aller Gewalt Menschen zu «retten». Jeder, der sich ernsthaft um Suizidgefährdete kümmert, weiss, dass es in manchen Fällen mit allem erdenklichen Einsatz nicht verhindert werden kann, dass jemand sich das Leben nimmt. Hingegen geschieht es oft in einem Gespräch, in welchem sich ein Gefährdeter verstanden und angenommen fühlt, dass der Druck, sich etwas anzutun, nachlässt. Die Gedanken, die nur noch um den Tod kreisten, können nach und nach aus diesem Karussell aussteigen und sich den Gründen zuwenden, die die Ursache des Todeswunsches sind.

### **Der Wunsch, leben zu können, leben wie die andern**

Glücklicherweise hat sich in der Beurteilung des Selbstmordes in den letzten 20 Jahren einiges geändert. Wer von Problemen so bedrängt wird, dass er im Sterben den einzigen Ausweg sieht, muss heute seltener auch noch mit einer moralischen Verurteilung rechnen. Den Suizid zu etwas Gewöhnlichem, Alltäglichem, zu einem sogenannten Freitod zu machen, ist für diese Menschen aber ebenfalls wenig hilfreich. Es mag welche geben, die in überlegener Freiheit entscheiden, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Mir ist noch niemand so begegnet. Wer wirklich auf diese Weise mit seinem Leben und seinem Tod umgehen kann, braucht wohl keine Hilfe.

Alle, und es sind viele, die mit mir über ihre Suizidgedanken gesprochen haben, haben gelitten, waren in grosser Not, haben zum Teil jahrelang gegen ihre Gedanken gekämpft. Und alle hegten im Innersten den Wunsch, leben zu können, leben wie die andern. Und wenn jemand schliesslich die Last seiner Probleme nicht mehr tragen kann, so ist es für ihn vielleicht doch eine kleine Erleichterung, wenn ein Mitmensch seine Not wenigstens verstanden hat.

*Niklaus J. Zemp*