

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 55 (1984)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Heisse Eisen : Burn-Out?  
**Autor:** Brun, Herbert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-811561>

### **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:** 23.01.2026

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



Kursleiter Dr. Marcel Sonderegger (Bildmitte) flankiert (vlnr) von Beat Lüthy, Elisabeth Gugger, Dumeni Capedes, Ernst Kuster und Beat Wattinger: Orientierung über aktuelle und künftige Probleme der stationären Altersbetreuung.

## Heisse Eisen:

### Burn-out?

Die Zahl der stressgeplagten Menschen nimmt laufend zu. Viele Menschen leiden an Angina pectoris. Zu viele Menschen können ihr Leben nicht mehr voll entfalten, weil psychosomatische Krankheiten ihre Leistungsfähigkeit begrenzen. Der Herzinfarkt-Tod ist uns allen ein drohendes Gespenst. Auch in den Heimen sind allzu viele Menschen überfordert, burn-out. Einerseits sind die Beschränkungen auf die bisherige Anzahl Stellen trotz gesteigerten Anforderungen schuld an dieser unerfreulichen Entwicklung, andererseits tragen auch die Mitarbeiter eine nicht unwesentliche Mitverantwortung an dieser für den Schützling und Betreuer gleichermassen unmenschlichen, menschenunwürdigen Situation.

Da wir vorerst auf die Schaffung neuer Stellen wenig bis gar keinen Einfluss haben, zurzeit die Heimkonzeption (leider) im wesentlichen durch die finanziellen Restriktionen geprägt ist, müssen wir uns um so intensiver auf die Möglichkeiten besinnen, die jedem einzelnen Mitarbeiter zur Verfügung stehen. Immer wieder besprechen wir die Betreuung, Förderung und Schulung unserer Schützlinge – ebenso wichtig erscheint aber auch, dass sich die Betreuer auf ihre Möglichkeiten und hauptsächlich auch auf die

Erhaltung ihrer vollen Leistungsfähigkeit besinnen. Menschen, die stets am Ende ihre Kräfte sind oder sich als «burn-out», ausgebrannt, bekennen müssen, können in der Sozialarbeit nicht genügend aufbauend und effizient wirken. Wer mit Menschen zusammenarbeitet, sollte im Vollbesitz seiner Kräfte sein, sollte – obwohl Realist – mit Optimismus die ihm anvertrauten Nächsten aufmuntern, erfreuen, ja, vielleicht sogar für das nicht immer leichte Leben begeistern können. Die Menschen, die in Heimen leben (müssen), haben in den meisten Fällen viel Schweres und Ungefreutes erlebt, sind gezeichnet durch zumeist ungefreute, unangenehme Ereignisse. Sie haben ein Anrecht auf Aufmunterung, auf positive Unterstützung, damit sie überhaupt wieder lebensfähig, lebensfreudig, lebensmutig werden.

Woher nehmen wir täglich diese Kraft zum positiven Leben? Wir alle leiden unter der Bedrückung, der Angst, der Mut- und Hoffnungslosigkeit. Betet! Kann das Gebet eine Hilfe sein? Wir alle sind ja keine «Bonhoeffer», die selbst im unmenschlichen KZ sich von «guten Mächten treu geborgen» fühlen können. Wir zweifeln, und viele verzweifeln, und nur ihr Wille zur Pflichterfüllung lässt sie

jeden Tag wieder an die Arbeit gehen. Betet! Weshalb sollten wir es nicht einmal mit dieser Kraft versuchen?! Nikotin, Kaffee, Schwarztee – diese Genussmittel halten uns wach und . . . machen uns schlapp. Betet! Beten ist ein «heisses Eisen», denn wir möchten doch keine «Frömmeler» oder Schwächlinge sein. Höchst ungern gestehen wir Schwächen ein, und doch, versuchen wir einmal zu beten, denn «il y a toujours du risque dans l'action; mais on risque beaucoup plus en n'agissant pas».

**Wenn ich bete, befreie ich mich** von der Meinung, alles aus eigener Kraft leisten zu müssen. Zu oft verstricken wir uns in eine Arbeitswut hinein, die Entwicklungen erzwingen will, denen wir nicht gewachsen, oder die nicht zeitgemäss sind. Wenn ich bete, befreie und öffne ich mich für neue Kräfte. Ich ignoriere nicht mehr weiterhin meine Mitarbeiter und jene Kraft, die uns auch in grösster Notzeit nicht fallen lässt, und die nur darauf wartet, angerufen und eingelassen zu werden.

**Wenn ich bete, besinne ich mich** und stosse dann auf Gedanken, die im Laufe des Alltags-Getriebes nicht keimen durften oder konnten. Versuchen wir doch einmal, einem gleichgültigen Kaffeeschwätz auszuweichen und uns statt dessen einige Minuten zu besinnen, um neue Kraft und Gedanken zu beten, oder wagen wir mit dem Mitarbeiter zusammen, uns über Wesentliches zu unterhalten – denn auch er sucht Wege. Seien wir doch ehrlich, wahrhaft, menschlich, mutig und besinnen wir uns auf das «Uns-Aufgegebene», das Mitmensch-Sein. Dadurch wird jedes zwischenmenschliche Gespräch zu einem Gebet.

**Wenn ich bete, bejahe ich mich und meine Mitmenschen.** Das ist lebensnotwendig. Nur wenn ich an mich glaube, glaubt auch die Welt, glauben auch die anderen Menschen

an mich und meine Austrahlung. Ohne dieses Vertrauen ist jede meiner Aktionen und Reaktionen wert- und sinnlos. Bejahen kann ich mich jedoch nur dann, wenn ich jene Kraft in mir verspüre, die nicht nur Bonhoeffers, sondern auch mein Leben sinnvoll und lebenswert gestaltet.

**Wenn ich bete, dann sammle ich alle meine inneren Kräfte** und zentriere mein Denken und Tun auf das Wesentliche. Dann spüre und fühle ich in meinem Innern das Unerledigte, das Verdrängte, das mich Bedrückende, das mich und mein Tun Hemmende. Ich erfahre meine Zerrissenheit und mein Uneinssein mit mir, der Umwelt und mit meinen Mitmenschen. Dieses Gefühl heisst es erkennen und befriedigen. Ich muss das Verdrängte und das mich so sehr Bedrückende durchdringen, erkennen und bejahen, nur dadurch kann ich mich von den negativen Einflüssen befreien und für den Aufbau echter Beziehungen frei werden. Habe ich das Unerledigte, das mich Bedrückende aufgearbeitet, ist der wesentlichste Schritt zur Überwindung meines «Ausgebranntseins» erfolgt, und ich kann mich und meine Kräfte sammeln für den Aufbau meiner und meiner Mitmenschen Persönlichkeitsentwicklung.

**Wenn ich bete, bin ich geborgen** in der Gemeinschaft der Menschen, nehme ich mich nicht mehr am wichtigsten, sondern vertraue auf die Kraft, die mein Leben leitet, und auf die Kraft der Mitmenschen, die nur darauf warten, dann ich ihnen nicht nur als «Sozialarbeiter», sondern in erster Linie als Mitmensch begegne.

**Wenn ich bete, vermag ich den Traum der idealen Welt mit der Realität zu verbinden**, so dass das Stereogedicht von Beat Rusterholz nicht zu einer traurigen Trennung der Menschheit und meiner Persönlichkeit, sondern durch die Kraft des Gebetes zum gemeinsamen Anliegen führt:

Stereogedicht von Beat Rusterholz

#### *Ideal*

Ich liebe den Frieden.  
Alle leben in Frieden zusammen.  
Nirgends gibt es Krieg.  
Die Menschen helfen sich gegenseitig.  
Alle stehen für alle ein.  
Niemand hasst den anderen.  
Jeder setzt alle seine Kräfte in die Liebe ein.  
Jeder tut, was er kann.  
Die Natur wird erhalten.  
Alle Lebewesen dürfen leben.  
Alle leben füreinander.  
Jeder Fortschritt dient dem Frieden.  
Es gibt nirgends Gewalt.  
Überall Frieden.

#### *Real*

Ich liebe den Frieden.  
Alle leben ohne Frieden zusammen.  
Überall gibt es Krieg.  
Die Menschen helfen sich ab und zu gegenseitig.  
Niemand steht für jemanden ein.  
Jeder hasst den anderen.  
Jeder setzt alle seine Kräfte in die Lüge ein.  
Jeder tut manchmal, was er kann.  
Die Natur wird zerstört.  
Die Lebewesen werden vernichtet.  
Alle leben gegeneinander.  
Jeder Fortschritt dient dem Krieg.  
Es gibt überall Gewalt.  
Nirgends Frieden.

Beten könnte das Erdbeben sein, das uns Menschen wachrüttelt und zur Besinnung führt. Im Gebet finden wir Ruhe und Kraft, um die vielen Diskrepanzen zwischen dem idealen und realen Leben zu überwinden, um uns und

den Mitmenschen zu finden, um uns und den Mitmenschen zu sammeln für die echte Persönlichkeitsentfaltung, so dass wir uns in der Gemeinschaft nicht verloren, verraten, sondern wirklich geborgen fühlen.  
*Herbert Brun*