Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA

Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen

Band: 55 (1984)

Heft: 3

Artikel: Heisse Eisen : glücklich werden im Heim - glückliche Menschen - gesunde Menschen

Autor: Brun, Herbert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-811568

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: 06.09.2025

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

eine Flucht ist vor den Problemen unserer Welt. Andere flüchten in Aktivität oder Aggressionen.

Habe ich denn nicht längst begriffen, dass alle Völker der Erde auf Gedeih und Verderb zusammenhängen? Mein Bewusstsein muss sich entwickeln, muss mein kleines Ich übersteigen, den Gruppen-Egoismus überwinden.

Warum wurden in der Diskussion darüber plötzlich so unerwartete Aggressionen frei? Fühlen wir uns angegriffen? Werden wir in unserer Ruhe aufgeschreckt? Wir lassen uns nicht gerne stören, wir wollen nicht für alles die Sündenböcke sein. Plötzlich wird unser nationales Selbstgefühl lebendig. Unser Nachbar, bislang unser grösster Feind, wird jetzt unser Verbündeter gegen eine anklagende Stimme. Eine Stimme aus dem Indianer-Volk oder – aus unserem eigenen Innern?

Aber es geht doch gar nicht darum, die Schuldigen zu suchen, vielmehr um das *Bewusstwerden der gemeinsamen Verantwortung.*

Um so nachdenklicher und leiser stimmte uns die Erzählung vom «Mann mit den Bäumen» von Jean Giono.

Lange überlegte ich mir, warum wohl diese einfache, bescheidene Geschichte den Zuhörer so stark zu berühren vermag.

Ich meine, wir Heutigen haben einen Appetit auf das Leben, wie es wirklich ist. Wir möchten wissen, und zwar genau, wie andere ihr Leben leben, wie sie Schwierigkeiten meistern, was sie dabei erfahren, Erfahrungen, die genauso gut unsere eigenen sein könnten. Nur «wahr» muss es sein, nicht historisch, nicht erfunden, sondern aktuell und erlebt.

Das ist nicht einfach mit Sensationslust abzutun.

Es ist ein neues Interesse am mitlebenden Menschen und der Wunsch, das eigene Private aufzusprengen, das soziale Bewusstsein auszuweiten.

Ein Mann – in unserer Erzählung – setzt Eicheln, und – Wälder entstehen.

Ein Mensch wie du und ich. Dieses beharrliche Weitergehen, trotz Rückschlägen, Hindernissen, Verzweiflung – könnte ich das durchhalten?

Ich muss dem Schlosser-Meister beistimmen: «Diese kurze Zeit im Jahr, es sind für mich Einkehrtage.» Ein anderer Kursteilnehmer erlebt sich in diesen zwei Tagen «geistig auf der Kurve» und schafft damit unbemerkt die Brücke vom Meister-Seminar zum Heim-Alltag.

Heisse Eisen

Glücklich werden im Heim – glückliche Menschen – gesunde Menschen

Das Buch «Wendezeit» von Fritjof Capra ist ein Bestseller. Wir alle spüren unser Unbehagen, aber auch die Krise, in der wir und die Welt stecken. Unser Denkzeitalter geht zu Ende. «Unser ein halbes Jahrtausend bewährtes kopernikanisches Weltbild, von Descartes, Newton und Darwin ausformuliert, reicht nicht mehr als Erklärungsmodell und Handlungsmaxime». Capras Ausweg: Weiterleben kann die Menschheit nur, wenn sie von Grund auf anders lebt! Aufgrund seiner durch die chinesische Philosophie geprägten Erkenntnis sieht er das heutige Dilemma, die herrschende Weltkrise, im polaren Denken oder im extremen Yin-und Yang-Verhalten der Menschheit, wobei die Yang-Werte (fordernd, aggressiv, wettbewerbs- und sachorientiert, rational, analytisch, oberflächlich) eindeutig die Yin-Werte dominieren (bewahrend, empfänglich, kooperativ, intuitiv, nach Synthese strebend); unsere Kultur ist stolz auf ihre Rationalität, auf ihre Wissenschaftlichkeit. Die Wissenschaft dominiert. Dass es ein intuitives Wissen oder Bewusstsein geben kann, wird im allgmeinen nicht anerkannt; «indem wir uns aber allein auf unseren Verstand verlassen, haben wir vergessen, wie wir mit unserem ganzen Körper zu ‚denken' vermögen und wie wir ihn als Vermittler von Wissen nutzen können. So haben wir uns von unserer natürlichen Umwelt isoliert und vergessen, wie wir mit einer Vielfalt von Organismen kommunizieren und kooperieren können. Wir behandeln die Umwelt, als bestehe sie aus Einzelteilen, die von verschiedenen Interessengruppen ausgebeutet werden dürfen. Aggressives und auf Wettbewerb zielendes Verhalten machen das Leben unmöglich. Selbst die ehrgeizigsten zielorientierten Individuen brauchen auf Sympathie beruhende Unterstützung, menschliche Kontakte und Zeitspannen sorgenfreier Spontaneität und Entspannung. Sowohl empfangendes, kooperatives, intuitives und mitmenschbewusstes als auch forderndes, aggressives und analytisches Verhalten, sowohl Yin als auch Yang, die integrierenden und selbstbehauptenden Tendenzen, sind für harmonische gesellschaftliche und ökologische Beziehungen notwendig.» Soweit F. Capra in seinem wertvollen Buch «Wendezeit». Dass jeder Mensch beide Verhaltensmuster mehr oder weniger ausgeprägt in sich trägt, sie aber je nach seiner Persönlichkeit beherrscht, «in den Schatten

stellt», unterdrückt oder demonstrativ fördert, zeigt die Komplexität der möglichen Verhaltensmuster auf. Dazu kommt, dass jeder Mensch in Wandlung oder Entwicklung steht, was das eigene Leben, aber auch das Zusammenleben verunsichert, erschwert und zum Wagnis werden lässt.

Der Physikprofessor und Philisoph Capra fordert nun zur Besinnung, zu komplexem, kontemplativem und meditativem Denken auf. Die heutige Krise ist dem tiefsten Wortsinn nach nicht nur eine menschheitsbedrohende Gefahr, sondern beinhaltet auch eine Chance für deren Neuorientierung. Harmonie und Gleichgewicht zwischen dem Yin- und Yang-Verhalten gilt es anzustreben. Die Welt und wir alle sind aus dem Gleichgewicht geraten. Dehalb die vielen psychosomatischen Erkrankungen. «Aus dem Gleichgewicht zu geraten und wieder ins Gleichgewicht zurückzukommen, ist ein natürlicher Vorgang, der sich im ganzen Lebenszyklus ständig wiederholt.»

Diese Erkenntnisse gilt es auch in der Sozialarbeit und speziell in der Heimbetreuung sinnvoll einzusetzen. Im Heim leben Menschen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind, denen wir jedoch helfen möchten, wieder zu sich zu kommen, um möglichst selbständig Persönlichkeiten zu werden.

1. Den Menschen annehmen wie er ist!

Das ist nicht leicht! Wir alle haben bestimmte Verhaltensvorbilder, nach denen wir uns richten, nach denen wir die Betreuung der uns anvertrauten Menschen anrichten. Wir möchten die Menschen zu «ihrem Besseren» verändern, bevor wir eine tragfähige zwischenmenschliche Beziehung aufgebaut haben. In Beherzigung von Capras Ideen müssen wir jedoch nicht aggressiv-aktiv handeln, sondern kooperativ-intuitiv dem Nächsten dort begegnen, wo er mit seinen Verhaltensmustern steht. Wir müssen diese nicht dulden oder entschuldigen, aber wir versuchen, den Menschen und seine bisherige Haltung und Handlungsweise aus seinem Leben heraus zu verstehen, intuitiv zu erfassen. Und wir werden vielleicht merken, dass seine «Fehler» nicht Nachlässigkeit, bösem Willen oder Gleichgültigkeit entspringen, sondern fehlende Geborgenheit, Förderung oder mangelndes Geliebtwerden verraten. Intuitiv und nach Synthese strebend werden wir versuchen, ihm kooperatives Yin-Verhalten entgegenzubringen. Daraus wächst jenes Vertrauen, das die Grundlage jeder echten Entwicklung und Förderung ist.

Folgende Anekdote aus dem erheiternden und nachdenklich stimmenden Buch «Anleitung zum Unglücklichsein» von Paul Watzlawick erhellt die Situation exemplarisch – werden wir sie in unserem Heim, unseren Schützlingen gegenüber erkennen?

Unter einer Strassenlaterne steht ein Betrunkener und sucht und sucht. Ein Polizist kommt daher, fragt ihn, was er verloren habe, und der Mann antwortet: «Meinen Schlüssel.» Nun suchen beide. Schliesslich will der Polizist wissen, ob der Mann sicher sei, den Schlüssel gerade hier verloren zu haben, und jener antwortet: «Nein, nicht hier, sondern dort hinten – aber dort ist es viel zu dunkel, zu finster.»

Wer am falschen Ort sucht, findet mit Sicherheit nicht das Gesuchte. Wer dem Mitmenschen nicht dort begegnet, wo er steht, trifft ihn nicht.

2. Den Menschen ernst nehmen!

Auch der Mensch, der in einem Heim leben muss oder will, ist ein Mensch! Ein Arzt (!) verwehrte einst Behinderten den täglichen Spaziergang an seinem Haus vorbei, weil er diese «Wesen» nicht sehen möge! Wieviele Betagte werden als liebe «Papeli» oder «Mameli» lächelnd beiseite geschoben. Sie können warten, sie haben ja Zeit. Diese betagten Menschen werden geduzt und recht oft wie Kinder behandelt. – Am Bett eines Kranken wird zu oft recht unbarmherzig und gefühllos diagnostiziert, über den Krankenverlauf Hypothesen angestellt . . . in der (fälschlichen) Annahme, der Kranke realisiere nichts von der Umwelt. Er wird nicht mehr ernst genommen. – Aber auch alternativ lebende, andersartige Menschen – was ist eigentlich normal? – werden oft nicht ernst genommen und belächelt, übersehen. – Kinder erleben dies tagtäglich. Im Laden können sie wohl warten. Sie dürfen nicht mitreden. Und reagieren sie aggressiv, werden sie als die unmögliche Jugend von heute apostrophiert.

Kinder, Jugendliche, Invalide, Behinderte, Betagte werden nicht ernst genommen. Wollen wir sie aber zu einigermassen selbständigen Menschen werden lassen, müssen wir hinter ihren jugendlichen Unverstand, hinter ihre Behinderung, hinter ihre Krankheit sehen und dort den Menschen entdecken.

3. Vertrauen schenken!

Das ist schwer. Wie oft sind wir vom Schützling getäuscht, enttäuscht, hintergangen oder «übers Ohr gehauen» worden – wir möchten resignieren. Doch kein Mensch, und möge er noch so verdorben sein, wird nicht irgendwann einmal doch durch unser Vertrauen aus seinem «Gefängnis» ausbrechen und unsere immer wieder dargereichte Hand, unser Vertrauen, schliesslich annehmen. Ein kleines Kind, das gehen lernt – wir oft fällt es hin, um sich sofort wieder zu erheben und wieder hinzufallen. Es verzagt nicht. Es gibt nicht auf. Wollen da Erwachsene kleingläubiger sein und schneller resignieren? Wollen *wir* den Mitmenschen enttäuschen? Wir wollen und sollen ihm, einer alten Weisheit gemäss, 7 mal 7 mal 7 mal verzeihen, bis er unsere bis anhin vielleicht zu engherzige Güte annimmt.

4. Angst vermeiden!

Angst beherrscht das Leben, auch unser Leben, auch uns! Angst erfüllt das Kind, den Kranken, den Invaliden, den Betagten, den Arbeiter, den Direktor, den Sozialarbeiter. Die Urangst überschattet unser aller Dasein. Ist es da nötig, diese Angst zu vermehren, indem wir unsere anvertrauten Menschen mit Drohungen, Liebesentzug, Strafmassnah-

men, Strafarbeiten, Beschränkungen, schlechten Noten unter Druck setzen? Alle diese unpädagogischen Massnahmen vermehren die Angst und vermindern das Vertrauen, wirken also negativ, kontraproduktiv. Beide Partner müssen für die weitere Zusammenarbeit zuerst diese selbst errichtete Barriere durchbrechen. – Ist unsere pädagogische Phantasie derart beschränkt, derart phantasielos? Es gibt viele Bücher über Strafmassnahmen, Kataloge von Strafmöglichkeiten – wo ist auch nur die kleinste Liste von Massnahmen, die positiv wirken? Wir sollten pädagogische «Vitamine» sammeln!

5. Freut euch!

Es gibt wirklich sehr viele ungefreute, unerfreuliche, negative, deprimierende Aspekte im Leben jedes Menschen. Tatsächlich sind wir auch eher ein «Volk der Kopfhänger». Wir wagen nicht froh, nicht fröhlich, nicht glücklich oder zufrieden zu sein. Wir wagen kaum zuzugeben, dass es uns gar nicht so schlecht geht. Und weil wir zumeist mit hängendem Kopf herumgehen, sehen wir auch nicht die vielen erfreulichen, kleinen Wunder am Wegrand. Wir jammern, weil wir nicht so schnell gehen können, sind aber nicht dankbar, dass wir überhaupt gehen können! – Wir sorgen uns, weil wir älter und schwächer werden, freuen uns kaum, dass wir gesund, gemütlich und froh dieses Alter ohne Leistungsdruck geniessen dürfen. – Viele Menschen bedauern und bemitleiden sich, weil sie nicht alles so besitzen oder zu leisten vermögen wie der Nachbar. Sie übersehen dabei leider, was sie jedoch tagtäglich leisten und erleben. Wir leben! Ist dies nicht schon genug Grund zur Freude? Wir stehen nicht allein in der Welt. Hier ist ein Mensch, der wartet auf dein freundliches Wort, dein Lächeln, deine Hilfe. Wir leben und werden gebraucht – eine weiterer Grund zur Freude. Jeder Tag, jede Arbeit birgt viele Momente der Freude.

6. Nehmt euch und eure Arbeit nicht zu ernst!

Wir sollen den Mitmenschen ernst nehmen. Wir dürfen ihn und seine Anliegen nicht übersehen oder beiseite schieben. Umgekehrt sollen wir aber uns selbst nicht zu ernst, zu wichtig, zu unersetzlich nehmen. Das wäre der beste Weg, uns unglücklich zu machen. Denn wir sind ersetzbar; meine Arbeit könnte durch einen anderen Mitarbeiter ebenfalls geleistet werden, vielleicht nicht so gut, vielleicht besser?! Schopenhauer sagt treffend:

«Was uns fast unumgänglich zu lächerlichen Personen macht, ist der Ernst, mit dem wir die jedesmalige Gegenwart behandeln, die einen notwendigen Schein von Wichtigkeit an sich trägt. Wohl nur wenige grosse Geister sind darüber hinweggekommen und aus lächerlichen zu lachenden Personen geworden.»

Wer sich und seinen Ernst zu ernst nimmt, verkrampft sich, übersieht andere, wertvollere, bessere Möglichkeiten. Durch seinen Ernst und seine Ernsthaftigkeit vergisst er seine Menschlichkeit, seine Freude und Fröhlichkeit, die erfahrungsgemäss die Menschenbetreuung viel effizienter, wahrhaftiger beeinflusst. «Man handelt, wie ich glaube, am schönsten und natürlichsten, wenn man im wissenschaftlichen wie im gewöhnlichen Leben Ernst und Heiterkeit miteinander verbindet, damit jener nicht in Trübsinn, diese nicht in Mutwillen ausarte.» (Plinius)

Wer diese Punkte ein bisschen befolgt, hilft psychosomatische Erkrankungen bei sich selber und bei den anvertrauten Menschen zu vermeiden. Er versucht, das Wagnis Leben positiv anzugehen und findet dadurch die gesuchte, für ein erfülltes Leben notwendige Harmonie zwischen dem intuitiven, kooperativen Yinfühlen und dem strebenden, rationalen Yang-Denken. Diese Harmonie führt zu Zufriedenheit und psychisch-physischer Gesundheit. Eine Utopie? Nicht, wenn wir uns und den anvertrauten Menschen zuliebe diesen Weg einschlagen und nicht nur darüber reden.

Herbert Brun

LAKO-Kurskalender

Die Schweizerische Landeskonferenz für Sozialwesen (LAKO) informiert in ihrem Kurskalender umfassend über Tagungen, Fort- und Weiterbildungsangebote für soziale Berufe. Der LAKO-Kurskalender wird seit Beginn des Jahres 1984 nicht mehr als Zeitschriftenbeilage, sondern **im Abonnement** geliefert und erscheint nun zweimal pro Jahr. Er bietet ausführliche Kursbeschriebe und vermittelt einen Überblick über die Bildungsveranstaltungen im sozialen Bereich der ganzen Schweiz. Abonnemente (Fr. 5.–) oder Einzelnummern (Fr. 3.–) können bei der LAKO-Geschäftsstelle in 8042 Zürich, Schaffhauserstrasse 24, Postfach, schriftlich oder telefonisch unter Tel. 01 363 40 77 bestellt werden.

Name: _____

Adresse: _____

_____

Telefon: _____

interessiert sich für ein Abonnement des LAKO-Kurskalenders und bestellt den nächsten Kurskalender – Mai 1984 – als Probenummer.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____