Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 56 (1985)
Heft: 11

Artikel: Heisse Eisen : Nähe - Distanz : sich engagieren - sich lösen
Autor: Brun, Herbert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-811774

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: 12.07.2025

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

Nähe – Distanz: Sich engagieren – sich lösen

«Heute haben mich meine Schützlinge mit ihrer Fragerei völlig fertig gemacht – ich war noch nie so schnell auf den Uetliberg gejoggt!»

«Heute flogen die Späne beim Hobeln wie noch nie – aber nachher konnte ich wieder normal denken und fühlen, war die Frustration verarbeitet!»

«Heute sind mir die Probleme über den Kopf gewachsen, wo immer ich hinkam, Sorgen, Fragen, Probleme, unerledigte Aufgaben – ich konnte nur noch weinen, weinen, weinen!»

«Heute wurde ich selbst von meinen nächsten Mitmenschen derart vor den Kopf gestossen und überfordert von ihren Erwartungen, dass ich davonlief in mein Zimmer und mein Klavier wie wild traktierte: Ich will doch nicht immer nur rotieren, ich bin doch keine Rotationsmaschine, ich bin ein Mensch mit Leib, Seele und Gefühlen. Mein anfänglich chaotisches Klavierspiel wurde langsam harmonischer, ruhiger und beruhigte mich schliesslich. Ich fand mich wieder!»

Gerade jene Menschen, die sich besonders einsetzen, sich voll und ganz engagieren, sich mit Leib und Seele einer Arbeit und Aufgabe hingeben, werden immer wieder «vor den Kopf gestossen», enttäuscht, frustriert, hintergangen und mit Steinen auf dem Weg ihrer Pflichterfüllung behindert. Albert Schweitzer, der grosse Menschenfreund, musste erleben, dass dem liebenden, helfenden Menschen recht oft Steine zwischen die Beine gerollt werden!

Sind diese «Steine», Frustrationen, Lieblosigkeiten, Anschuldigungen oder gar Beleidigungen notwendig, um uns zu besinnen, uns zu hintersinnen, unser Engagement zu überprüfen ... ob es wirklich so altruistisch oder eher narzisstisch-egoistisch unserer Selbstverwirklichung dient?

«Alle Menschen reden von Liebe, schreien nach Liebe, besingen die Liebe, beweinen die Liebe. Im Namen der Liebe arbeiten sie, leiden sie Qualen ein ganzes Leben lang, umarmen oder bekämpfen sie sich, schenken sie Leben oder töten. Ist die menschliche Geschichte nicht eine erschütternde Suche nach Liebe, die wundervolle Erfolge und schreckliche Niederlagen gezeitigt hat?» fragt sich Michel Quoist in «Zwischen Mensch und Gott».

Die soziale Arbeit verlangt grosses Engagement des Helfenden. Und dieser begegnet vielen kleinen, aber noch zahlreicheren tiefer liegenden Notzuständen. Und je mehr er sich einsetzt, die Probleme zu ergründen, die Situationen zu klären, das Fehlende zu ergänzen, die Schwierigkeiten abzubauen sucht, um so mehr begegnet er Vorbehalten (... bitte den Partner nicht unmündig machen!) oder Vorhaltungen (... dieser Mensch könnte schon, will nur nicht! ... woher die Zeit nehmen? ... die Abklärungen sind noch nicht vorhanden!) oder «wohlwollenden» Mahnungen (... pass auf, diesem Menschen ist nicht zu trauen! ... da wirst du nur Teufels Dank ernten! ... das übersteigt unsere Möglichkeiten!) oder ganz unkollegialem Schulmeistern (... das übersteigt die Kompetenzen, die Möglichkeiten, unser Verständnis – da bist du nicht zuständig!) oder – zurzeit sehr aktuell und dominant – finanziellen und/oder strukturellen Barrieren (... das Geld reicht nicht ! ... diese Aufgabenerfüllung ist nicht in unserem Konzept vorgesehen).

Was machen wir, wenn wir solchen Frustrationen begegnen, wenn wir dadurch ins Rotieren, ins Resignieren oder Verzweifeln geraten? Was machen Sie als Heimleiter, Erzieher, Sozialarbeiter, Lehrer oder Werkmeister, wenn Sie erleben, wie Ihr Engagement falsch verstanden wird, wenn Sie trotz bestem Einsatz immer wieder enttäuscht werden, wenn Sie sich «alle Mühe geben und nur Undank ernten», wenn Sie voll Idealismus Ihre Menschen zu fördern versuchen und in Wirklichkeit immer wieder Niederlagen einstecken müssen? Was machen Sie mit diesen «Steinen auf dem Weg»? Was machen Sie, wenn Ihnen die unheile Realität den Blick auf die anvisierte Harmonie und das Glück verdüstert? Was machen Sie konkret, wenn Sie sich einsam, verlassen, unverstanden, frustriert, resigniert, müde, burn-out und dadurch alt

Robust, vielseitig, preisgünstig...

das neue Pflegebett von Medela

- stufenlose Einstellungen für Rücken- und Knieteil sowie der Höhe mittels Elektromotoren.
- Trendelenburg/Antitrendelenburglagerung von 15° resp. 10°
- Knieteil serienmässig vorhanden

medela

Medela AG, Medizinische Apparate
6340 Baar, Lättichstrasse 4
Telefon 042 31 16 16, Telex 865486

fühlen? Als ich noch jung war, setzte ich mich dann ins Auto, dort konnte ich fluchen und meinen Frust «austoben» ohne jemanden zu belasten. Heute gehe ich in den Keller, besorge die Wäsche und «befriede» mich an dieser positiven, sinnvollen Arbeit. Holz spalten, Nägel einschlagen, entrümpeln, Bergtouren unternehmen (nur kann man dies nicht immer sofort!) – was machen Sie? Auf Echos sind wir gespannt! Sie könnten für uns alle wertvoll und wegweisend sein. Ohne diesen «Rezepten» zur Bewältigung von Frustrationen, Resignation oder Verzweiflung vorzugreifen, seien zwei erste Punkte erwähnt, die unserer Seelenhygiene dienen:

1. Das Holzspalten, das Entrümpeln, das Joggen oder Klettern – alle diese Tätigkeiten regen uns an. *Bewegung ist ein Lebensreiz.* Wenn ich einen Berg besteige, kommen mir neue Gedanken. Wenn ich Holz spalte, vertreibe ich meine innere Müdigkeit und den Ärger. Wenn ich mich in einem Mannschaftsspiel intensiv einsetze, bin ich nachher vielleicht rechtschaffen erschöpft, geistig aber frisch. Wenn ich jedoch herumliege, bin ich nachher schlaff, unzufrieden. Wie erklären sich diese Widersprüche?

   «Reale Grundlage unserer Kräfte ist die Reserve an Hormon in der Nebenniere und an Nervenstrom in unseren Zellakkumulatoren. Aktivierung erhöht, Verbrauch vermindert diese Kraftreserven. Zur Erfrischung muss daher die Muskeltätigkeit so abgestimmt werden, dass die Aktivierung der Kräfte grösser ist als ihr Verbrauch.» (Dr. F. Wiedemann)

   Zehn Minuten genügen, um einen Ärger, eine Frustration zu überwinden! Denn jede Bewegung ergibt Lebensreize, die anregen, die weiterführen, die den Kreislauf verstärkt in Bewegung setzen und dadurch vermehrt «Schlacke» wegführen lassen.

2. Das Holzspalten, das Entrümpeln, das Joggen oder Klettern – alle diese Tätigkeiten regen an, *verschaffen uns aber auch Distanz.* Sie reissen uns aus den Problemen heraus, in denen wir zu versinken drohen, und lösen dadurch – oftmals vielleicht nur vorübergehend – Verkrampfungen, Blockierungen oder Verhärtungen zwischen Partnern. Derart gelöst und aus Distanz betrachtet, finden wir neue Zugänge, neue Impulse und Ideen zu den anvertrauten Mitmenschen, können sich aber auch unsere Frustrationen auflösen. Distanz gibt uns Weit- und Überblick. Wir sehen dann Zusammenhänge und mögliche weiterführende «Strassen» besser, als wenn wir uns ins Problem «verbohren». Können wir uns leisten, auszuscheren, ganz einfach «auf den Berg zu steigen» und Lebensreize anzukurbeln? Das Leben ist hart. Unser Leben ist hart und jenes der Schützlinge härter. Die Verantwortung drückt, und schon sind wir in diesem verhängnisvollen Teufelskreis, aus dem wir nicht auszubrechen wagen. Wir handeln ganz unter Zwang – entgegen besserer Einsicht. Lebensreize wagen wir uns ebensowenig zu leisten wie das Spielen, das doch «erst den Menschen zum Menschen macht!» Unser Verantwortungsgefühl zwingt uns nun ganz deutlich, gerade diesen Schritt zu tun: Spielt wie die Kinder. Lockert die Starre, Blockade auf. Tanzt euer Leben aus seinen Zwängen heraus. Steigt auf die Höhe und singt und pfeift auf die Kleinlichkeiten des Alltages – nur dann leben wir, nur dann können wir anderen, den uns anvertrauten Menschen sinnvolles Leben vermitteln.

Wer wagt gewinnt! Das wahrhafte Leben ist ein Wagnis, und das Schwierigste in unserem Tun und Leben (= Lieben) ist, dieses Wagnis einzugehen. Wir zögern, weil wir Angst haben, weil das Risiko (sich engagieren – sich lösen – sich engagieren – sich lösen) uns zu gross scheint. Doch liegt gerade in der Dynamik von Nähe und Distanz, von Sich-geben und Sich-lösen jene Spannung, die dem Leben die notwendigen Reize und Anregungen verschafft. Nur dadurch wird das Leben lebenswert, weil Routine, Alltäglichkeit, Gleichgültigkeit und Langeweile daraus verbannt sind.

«Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen, Angst und Hoffnungslosigkeit, das sind die langen Jahre, die das Haupt zur Erde ziehen und den aufrechten Geist in den Staub beugen. Ob siebzig oder siebzehn, im Herzen eines jeden Menschen wohnt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren, das erhebende Staunen beim Anblick der ewigen Sterne und der ewigen Gedanken und Dinge, das furchtlose Wagnis, die unersättliche kindliche Spannung, was der nächste Tag bringen werde, die ausgelassene Freude und Lebenslust. Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel. So jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht. So jung wie deine Hoffnungen, so alt wie deine Verzagtheit. So lange die Botschaften der Schönheit, Freude, Kühnheit, Grösse, von der Erde von den Menschen und von dem Unendlichen dein Herz erreichen, so lang bist du jung. Erst wenn die Flügel nach unten hängen, und das Innere deines Herzens vom Schnee des Pessimismus und vom Eis des Zynismus bedeckt sind, dann erst bist du wahrhaft alt geworden.» (Albert Schweitzer)

Der Ultraschall-Vernebler von Medela... zur Dauer- und Medikamenteninhalation

- hervorragend für Dauerlauf
- einfachste Handhabung
- Zeitschaltuhr serienmässig
- Trockenlaufschutz
- Ausführung trag- oder fahrbar
- regulierbare Nebel- und Luftmenge
- höchste Hygiene

medela

Medela AG, Medizinische Apparate
6340 Baar, Lättichstrasse 4
Telefon 042 31 16 16, Telex 865486

In der Sozialarbeit und ganz besonders in den Heimen brauchen die Schützlinge Menschen, die aus dieser Spannung heraus leben, zum Wagnis bereit sind, sich voll zu engagieren, aber auch sich zu lösen, um neue Lebensreize und Distanz zu gewinnen. Nur dadurch können sie wirklich menschlich wahrhaft helfen und immer wieder neu motiviert wirksam sein.

Für alle Anregungen, wie man in der Sozial- und Heimarbeit Frustrationen verarbeitend, Resignationen überwindend wirklich jung bleiben kann, dankt im voraus

Herbert Brun

Heinz Bollinger

Notizen im November

Der September dieses Jahres war ein veranstaltungsreicher Monat. Er bot eine attraktive Landkarte für den Sozialtouristen, der mit dem Suitcase von Kongress zu Kongress reist. An die erste Hundsverlochete reihte sich die zweite, die dritte, die vierte. Sich eines Kommentars enthaltend, hat das VSA-Fachblatt im Oktoberheft darüber berichtet, schön brav und gesittet, wie es sich geziemt. Weshalb lockt es mich, den Kommentar jetzt nachzuliefern? In den fortgeschrittenen Jahren, da man sich aus der Pyramidenkletterei der Karrierenmacher heraushalten kann, darf man sich den Luxus leisten, hin und wieder deutsch und deutlich zu reden. Um es ganz unverblümt zu sagen: Nicht alles, was zu hören war, aber doch ziemlich vieles war nichts als Geschwätz. Im Sozialbereich, das weiss man ja, tummeln sich die Macher und die Schwätzer besonders gern. Im einen wie im anderen Fall: gehupft wie gesprungen! Die Sozialschwätzer (SS), die lieber lafern als liefern, sind drauf und dran, die Mitmenschlichkeit des Menschen kaputtzumachen. Man kann's nicht ändern. Verflucht, kann man's wirklich nicht ändern?

*

«Sicher hast du dich gut erholt, das sieht man an deiner Ferienfarbe!» Solche Redensarten bekam ich diesen Herbst bis zum Überdruss zu hören. Was kann der Sigismund dafür, dass er so schön ist? Was kann der Sigismund dafür, dass von der Sonne seine Haut schnell braun wird?

Ferien – aus dem Lateinischen stammendes, ursprünglich nur in der Gerichtssprache gebräuchliches Wort zur Bezeichnung der Tage, an denen die Römer keine Gerichtssitzungen abhielten. Seit dem 16. Jahrhundert ist im Deutschen das Fremdwort im heutigen Sinne bezeugt: Festtage, geschäftsfreie Tage, Ruhetage, Urlaub. Nicht nur im Bereich des Schulwesens, aber durch die Schule entscheidend gefördert, gehören die Ferien zum Wortschatz von Krethi und Plethi. Niemand denkt mehr daran, in ihnen etwas Ungewöhnliches, Fremdartiges, Unnötiges zu sehen, Gott sei Dank. Auch in der Landwirtschaft werden Ferien üblich.

Im Gefüge der heutigen Arbeitswelt sind die Ferientermine fixe Termine, nach denen das Jahr eingeteilt wird. Wehe den Leuten, die Veranstaltungen planen oder einen Kurskalender erstellen müssen und dabei diesen «heiligen» Terminen zuwenig Beachtung schenken! Je mehr im starren Gefüge der sogenannten Sachzwänge unserer Industriegesellschaft die Möglichkeiten des freien, individuellen Bestimmens der Abfolge von Ruhe und Arbeit eingeschränkt sind, desto stärker setzt sich in den Menschen der Eindruck fest, eigentlich gewähre ihnen bloss der Urlaub noch ein bisschen Spielraum zu tun oder zu lassen, was sie wirklich wollten. Ob die Freizeit den Spielraum wirklich gewähre oder ob sie lediglich eine Fortsetzung der Arbeit mit anderen Mitteln sei, ist allerdings eine Frage, die man heutzutage stellen muss.

Seit meinen diesjährigen Ferien ist es erst wenige Wochen her, und trotzdem kommt's mir vor, als seien sie überhaupt nie gewesen. Obwohl ich mich ehrlich und redlich bemüht habe, alle Pendenzen aufzuarbeiten und gar nichts liegen zu lassen, habe ich nach der Rückkehr noch nie wie diesmal das Empfinden gehabt, für die zweiwöchige Abwesenheit regelrecht büssen zu müssen. «Sicher hast du dich gut erholt!» Dem Zwang dieser Erwartung zu entsprechen, fällt mir schwer. Warum und wieso soll ich mich mit braunem Grind besser ins Räderwerk des Alltagskrams einfügen können? Liegt's an mir oder liegt's am «System», dass mir dieser Erwartungsdruck so lästig ist?

*

Gesprächsrunde in den Ferien, vier Frauen, zwei Männer. Man kann ja nicht immer baden im Meer, auch wenn's wunderbar ist, dass tief im Oktober das Wasser immer noch so warm ist, 26 Grad. Den Gesprächsstoff lieferte ein Inserat im Lokalblatt, welches wir aus der Schweiz mitgebracht hatten. «Um unnötige Umstände und Missverständnisse zu vermeiden», teilen die Eheleute XY «zur allgemeinen Kenntnisnahme» mit, ihre Ehe sei gerichtlich aufgelöst worden. Die Diskussion ging hin und her. Der Brandy, den wir uns besorgt hatten, lockerte die Zungen. Eine Mehrheit hielt den Zweck des Inserats für verständlich und die Mitteilung für mutig, denn die Eheschliessung sei früher ja auch in den Eheverkündigungen des Zivilstandsamtes publik gemacht worden. Dass ich zur Minderheit gehörte, soll nicht verschwiegen werden, auch nicht, dass ich Vorwürfe zu hören bekam. Aber ich bin heute, Wochen später, noch nicht sicher, ob eine Ehescheidung zu den mitteilungswürdigen Dingen des Lebens gezählt werden muss und ob für beide durch das Inserat alle «unnötigen Umstände» wirklich aus der Welt geschafft worden sind.

*

In einem schwachen Moment habe ich meine Hilfe angeboten und jetzt soll ich also im Auftrag einer Erbengemeinschaft mithelfen, ein älteres, kleines Einfamilienhaus zu verkaufen. Der Auftrag macht mir (auch in den Ferien) Molesten. Die Erbengemeinschaft hatte sich vorher darauf geeinigt, die Liegenschaft nicht einfach dem Meistbieten-