

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 78 (2007)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ehrenamtlicher Einsatz : die Heilpädagogin : die unbezahlbare, kostbare Hilfe  
**Autor:** Brechbühler, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805090>

### **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:** 05.02.2026

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

Ehrenamtlicher Einsatz: Die Heilpädagogin

# Die unbezahlbare, kostbare Hilfe

■ Monika Brechbühler

**Was bringt Männer und Frauen dazu, sich in ihrer Freizeit um wildfremde Hilfsbedürftige zu kümmern? Was kostet es sie, und was bringt es ihnen? Ein Augenschein bei einer ehemaligen Heilpädagogin bringt einige Erkenntnisse.**

Helle Aufregung bei Carola Schmid\*: Die Kaffeekanne ist kaputt gegangen! Die 47-jährige Frau steigert sich immer mehr in Aufregung und Panik. Aber Hilfe naht: Von ihrem Balkon aus sieht sie Ursina Hosang kommen – samt dem kleinen Hund Chinchin, wie sie freudig bemerkt. Denn es ist Mittwoch, der Tag an dem Ursina Hosang kommt und Ordnung und Struktur in das Leben der geistig Behinderten bringt. Sie winkt eifrig und strahlt, denn nun wird alles gut.

Ursina Hosang begrüsst Carola Schmid mit der ihr eigenen Herzlichkeit und Wärme, und dann schaut sie sich die Kaffeekanne an. «Ich denke, flicken hilft da nicht mehr, was denkst du? Wollen wir uns heute auf die Suche nach einer neuen hübschen Kanne machen?», fragt sie und bezieht bewusst die Meinung von Carola Schmid mit ein. «Au ja, das machen wir», freut sich die Frau, denn sie weiss, dass Ursina Hosang schöne Boutiquen kennt, mit lauter hübschen Dingen.

## Angewiesen auf fremde Hilfe

Seit ihrer Pensionierung vor neun Monaten kümmert sich die Heil-

pädagogin regelmässig am Mittwoch um Carola Schmid. Deren Schwester ist eine gute Bekannte und hatte sie damals schüchtern angefragt, ob sie diese Aufgabe übernehmen würde. Carola Schmid lebt in einer betreuten Wohnung und ist sehr stolz darauf, dass sie das alles schafft. Aber alles geht eben doch nicht ohne fremde Hilfe. Sie braucht jemanden, dem sie das Herz ausschütten kann, der aber

auch beispielsweise mit ihr die Zahlungen vornimmt oder sie bei gewissen Unternehmungen begleitet. Ursina Hosang hat sich gerne bereit erklärt, ihre Zeit auf einer regelmässigen Basis für Carola Schmid zur Verfügung zu stellen.

Tatsächlich besteht ihre Hauptaufgabe darin, Carola Schmid zuzuhören. Sie hat eine Vermittlerfunktion zwischen

## Helper's High

Sozialpsychologische Forschungen haben gezeigt, dass Menschen, die regelmässig anderen helfen, körperliche und seelische Empfindungen erleben, die man als «Helper's High» beschreiben kann. Helfen, so die Forscher, ist eine Form von Meditation: Wir konzentrieren uns auf etwas ausserhalb unseres Selbst – und das entspannt. Das Helper's High ist ein sehr intensives Gefühl, ähnlich einem euphorischen Rauschzustand. Ausgelöst wird es durch die Ausschüttung der körpereigenen Endorphine. Wunderbarerweise hält dieses Gefühl bei achtzig Prozent der Helferinnen und Helfer länger an. Einige fühlen sich ein paar Stunden lang gut, andere den ganzen Tag über oder sogar länger. Alle Befragten berichten, dass sich ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelöstheit einstellt und dass das Selbstwertgefühl wächst. Wen wundert es, dass das Helper's High Schmerzen und stressbedingte Erkrankungen, zum Beispiel erhöhten Blutdruck oder Asthma, zu lindern vermag?

Um die heilende Kraft des Helfens zu erfahren, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

- Das Helfen muss regelmässig erfolgen.
- Es muss ein persönlicher Kontakt zwischen Helfer und Hilfsbedürftigem bestehen.
- Es müssen Fremde sein, denen geholfen wird, nicht Familienangehörige.

Das hat einen Grund: Nur wenn jemand einem ihm oder ihr fremden Menschen hilft, hat die grösstmögliche Kontrolle: Die Person kann frei entscheiden, ob sie hilft oder nicht – und wenn ja, wie viel und wie oft. Bei Familienangehörigen sind die Personen innerlich verpflichtet zu helfen, haben also keine wirkliche Entscheidungsfreiheit. Die Forschungsergebnisse zeigen klar: Je grösser der Entscheidungsspielraum ist, desto besser kann der Stress reduziert werden.

Quelle: Psychologie Heute, Nr. 4/99, S. 34 bis 36



ihr und etwa dem Arbeitgeber oder den Betreuern der Wohnung. «Ich ging mit grosser Offenheit hin und hatte sofort einen guten Draht zu ihr. Ich spürte, dass ich ihr durch mein Zuhören Wichtigkeit und Wert gebe. Es ist mir ein Anliegen, alle Initiativen von ihr zu unterstützen und mit ihr gemeinsam nach Wegen zu suchen, wie man solche realisieren könnte.»

### Engagierte Anteilnahme

Schon durch ihren Beruf als Heilpädagogin ist ihr klar, dass sie nichts für Carola Schmid erledigen soll, sondern sie dabei unterstützen muss, es selbst zu schaffen. Gefragt nach den Eigenschaften, die eine gute Freiwillige ausmachen, meint sie nachdenklich: «Es braucht Einfühlungsvermögen, engagierte Anteilnahme am Gegenüber, die sich in der unausgesproche-

nen Frage äussert: «Wer bist du?»» So hat sie beispielsweise bei Carola Schmid ein Buch über den Maler Paul Klee entdeckt und ihr ein Angebot gemacht: «Wenn dir Klee so gut gefällt, dann gehen wir beide am nächsten Mittwoch ins Klee-Museum – hättest du Lust?» Grosses Juchzen von Carola Schmid. Sie war stolz und fühlte sich wertgeschätzt.

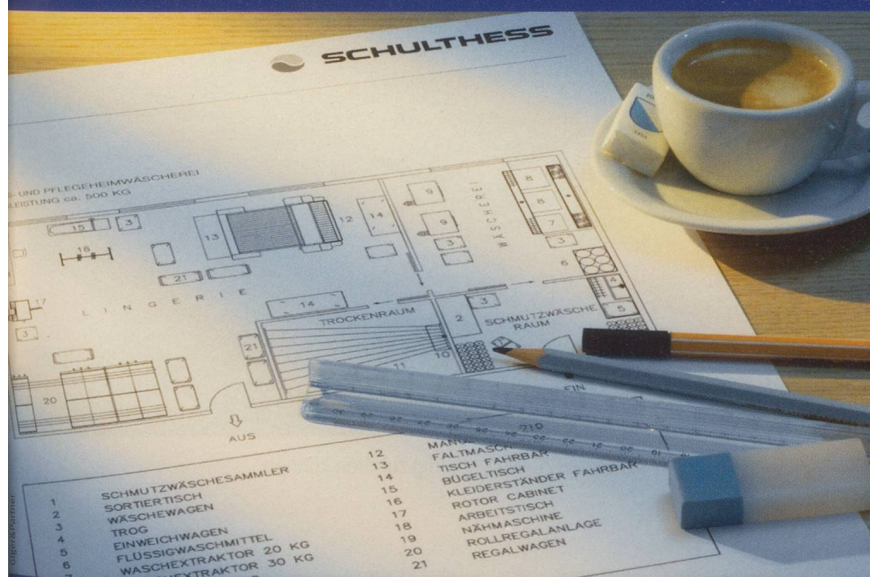
Für gar nicht geeignet für diese Aufgabe hält Ursina Hosang Menschen, die immer auf ihrem Standpunkt beharren, die rigide und voll Skepsis und Kritik allem und allen gegenüber auftreten. «Ich versuche, alle Möglichkeiten, die in Carola liegen, zu entdecken, und will sie dabei unterstützen, diese auszuleben. Übrigens: Ohne Humor geht gar nichts! Dabei muss man vor allem über seine eigenen Schwächen und Eigenheiten lachen

können. Wenn ich sehe, wie Carola bei den Zahlungen fast verzweifelt, dann gestehe ich ihr, dass Zahlen auch nicht gerade meine Stärke sind, aber dass wir das zusammen prima hinkriegen.»

Auf die Frage, was sie davon hat, Freiwilligenarbeit zu machen, meint sie: «Sie strahlt mich an, wenn ich komme, man sieht ihr die Freude an, manchmal jubelt sie richtiggehend. Ich bekomme ihr grenzenloses Vertrauen und ihre Freundschaft.» Und nach einem erfolgreichen Kaffeekannenkauf bekommt Ursina Hosang zum Abschied eine innige Umarmung. «Zwar bin ich am Ende des Tages erschöpft, aber auch glücklich und zufrieden, dass ich etwas Sinnvolles tun kann», resümiert sie. ■

\*Name geändert

## Schulthess Gewerbeprodukte – Alles für die professionelle Wäschepflege



Schulthess ist der führende Gesamtanbieter von Wäschereiausrüstungen in der Schweiz. Nebst Dienstleistungen wie Wäschereiberechnung (Wirtschaftlichkeitsanalyse) und Wäschereiplanung umfasst unser Sortiment: Waschextraktoren, Gewebetrockner, Mangeln, Bügelgeräte (Veit) und Transportgeräte. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Schulthess Maschinen AG  
CH-8633 Wolfhausen  
Tel. 0844 880 880  
Fax 0844 880 890  
info@schulthess.ch  
www.schulthess.ch



Swiss Made 

Bleiben Sie anspruchsvoll



**SCHULTHESS**