

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 83 (2012)  
**Heft:** 6: Glück : wie das Leben gelingt

**Artikel:** Die Arbeit in Heimen muss von einem positiven, optimistischen Klima geprägt sein : glücklich pflegen - Glück erleben  
**Autor:** Schenk, Lucia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-803786>

### **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:** 13.04.2026

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

Die Arbeit in Heimen muss von einem positiven, optimistischen Klima geprägt sein

## Glücklich pflegen – Glück erleben

In Pflege- und Betreuungsberufen wird zu oft über Rückschläge, über Fehler und über Mängel geredet. Das steht einer beglückenden Tätigkeit im Weg. Wer die Arbeit als erfüllend erleben will, muss über das Gelungene, über Erfolge und über schöne Erlebnisse sprechen, schreibt unsere Autorin.

Von Lucia Schenk

Wie können Pflegenden in ihren Berufen, in denen sie oft Leid und Resignation begegnen, eine positive Grundeinstellung haben und diese über viele Berufsjahre auch bewahren? Diese Frage beschäftigt mich, seit ich Menschen pflege und betreue. Sie ist zu meinem eigentlichen Lebensthema geworden: Als Pflegefachfrau, aber auch als Führungskraft möchte ich so gut es geht das Positive, Erfreuliche über das Düstere, Belastende – kurz: über das Negative – stellen. Zum Teil zwar auch theoretisch, im Wesentlichen aber durch meine praktischen Erfahrungen bin ich zu diesen Erkenntnissen und Einsichten gelangt, die mich leiten und die Einstellung zu meinen Aufgaben prägen. In meiner Funktion als Pflegedienstleiterin in einem Altersheim erlebe ich, wie ein gutes Klima im Arbeitsteam zuerst die Entfaltung der Pflegepersonen fördert und diese Entfaltung wiederum das Leben unserer Heimbewohner positiv beeinflusst. Wie gelingt uns das? Indem wir das Positive erforschen, die guten Potenziale und Ressourcen der Menschen erkennen und sie stärken. Nur: Dass die Pflegenden wissen, was gut ist und was gut tut, dafür müssen sie wissen, was Menschen erfüllt, was sie antreibt, was ihnen positive Gefühle gibt.

Den Begriff der «Positiven Psychologie» hat der amerikanische Psychologe Martin Seligman

entwickelt. Er hat sich dabei nicht nur auf die Psychologie beschränkt, sondern auch auf die Bereiche der Pädagogik, der Arbeitspsychologie und der Organisationspsychologie. Er hat die Psychologie von ganz unzufriedenen Menschen erforscht, um sie zu glücklicheren Menschen zu machen.

stark geprägt. Seine Psychologie sucht nicht nach krankmachenden Unglücksfaktoren, sondern nach Elementen, die zufrieden machen. Denn, so zitiert er gerne verschiedene Studien: Wer zufrieden und optimistisch ist, lebt gesünder und länger. Seligman vermeidet allerdings den Begriff «Glück». Er redet lieber von positiven Emotionen. Tatsächlich habe auch ich in meinem Alltag immer wieder festgestellt, dass eine positive Einstellung die wichtigste Grundlage für ein erfülltes, zufriedenes Leben ist. Ich bin schon Menschen begegnet, die nach einem Unfall bleibende Verletzungen davontrugen, deswegen aber nicht weniger glücklich waren als Menschen ohne Beeinträchtigung. Woran liegt das? Die Forschung hat bei allen glücklicher Menschen ähnliche Grundeinstellungen angetroffen. Glückliche Menschen

- blicken bewusst optimistisch in die Zukunft
- hadern nicht mit dem Schicksal, fühlen sich nicht als Opfer
- schaffen die Balance zwischen ihren Möglichkeiten und ihren Ansprüchen
- werfen Ballast ab
- gehen einer erfüllenden Tätigkeit nach
- sind oft die Ersten, die jemandem Hilfe anbieten.

Selbstverständlich erleben auch glückliche Menschen Stress. Sie sind nicht verschont von Schicksalsschlägen und Tragödien. Doch ihre Geheimwaffe ist die Ausgeglichenheit und ihr Umgang mit Herausforderungen.

Die Voraussetzungen, in Pflege- und Betreuungsberufen positive Emotionen zu erfahren, sind eigentlich ganz prima. Gerade weil es in unserem Beruf selten schnell geht und es Rückschläge gibt, erfüllen uns die glücklichen Momente umso tiefer, wenn wir ein angestrebtes Ziel erreichen. Ich erinnere mich an einen 78-jährigen Patienten, der, schwer gezeichnet von einem Schlaganfall, apathisch auf nichts als den Tod

**Man muss wissen, was die Menschen antreibt, was ihnen positive Gefühle gibt im Leben.**

# Hundert Rosensträucher



Gertrude Moser, 89,  
Heim Les Lauriers, St-Imier BE

Foto: amn

« Wenn ich zurückblicke, sehe ich nur Schönes, nur Glück. Ich hatte ein privilegiertes Leben. Aufgewachsen bin ich bei meiner Tante und meinem Onkel. Wenn ich als Studentin am Wochenende zu ihnen zurückkehrte, liess ich mich immer wieder neu von ihrem Garten bezaubern. Mein Onkel war Uhrmacher. Mit der gleichen Genauigkeit und Liebe zum Detail besorgte er den Garten. Kieswege schlängelten sich durch grünes Gras bis hinunter zum See, und hundert Rosensträucher erfüllten die Luft mit ihrem Wohlgeruch. »

zu warten schien. In einem langen Prozess konnten wir ihn zurück in ein entspanntes, sogar fröhliches Leben führen. Ich sehe noch heute, wie er das erste Mal mit seiner Frau, den kleinen Pudel stolz an der Leine, das Haus Richtung Garten verliess. Er strahlte mich triumphierend und verschmizt an und sagte: «So, nun wollen wir aber!»

## Wir reden zu viel über Defizite und Rückschläge

Was hat diese Geschichte mit dem Glückserleben in der Pflege zu tun? Ganz wichtige Glücksfaktoren kamen bei dieser scheinbar so pflegealltäglichen Geschichte zusammen: eine Beziehung gelang; wir halfen dem Mann, ein Stück Gesundheit und Autonomie wiederzuerlangen; wir erfuhren das Glück der kleinen Schritte; wir spürten, wie unsere Arbeit Positives bewirkte; wir erlebten Dankbarkeit.

Es gibt in unserem Beruf viele solcher Geschichten. Aber wir machen sie uns viel zu wenig bewusst. Wir sprechen zu viel über die Defizite, Rückschläge, über das Negative. Glücksforscher haben herausgefunden, dass ein Glückstagebuch mithilft, unsere Grundstimmung zu heben. Ein Glückstagebuch, in das wir am Ende jeden Tages drei Dinge aufschreiben, die uns gelungen sind.

Ähnlich sollten wir in unserem Pflegealltag vorgehen. Wenn wir Gelungenes, Beglückendes, Positives erwähnen – in Gesprächen oder in Rapporten – hat das eine ähnliche Wirkung wie das Glückstagebuch. Wir müssen freilich auch dafür sorgen, dass die beglückenden Erfahrungen nicht im Dickicht von Alltagsstrukturen und Handlungsabläufen hängen bleiben. Wir müssen also unsere Organisation, unsere Einsatzplanung, unsere Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten so gestalten

- dass wir uns alle mit dem identifizieren können, was wir tun
- dass Sinn macht, was wir tun
- dass Beruf und Privatleben vereinbar sind
- dass wir Anerkennung und Wertschätzung bekommen.

## Eine zufriedene-stellende Arbeit ist ein ganz wichtiger Faktor für ein glückliches Leben.

Wenn wir das beherzigen, kann ein positives Betriebsklima entstehen. In einem solchen Klima – und nur in einem solchen Klima!, sagen Glücksforscher – gelingt zufriedenstellende Arbeit. Und eine zufriedenstellende Arbeit ist einer der wichtigsten Faktoren für ein glückliches Leben. «Vorbildliche Führungskräfte zeichnen sich vor allem durch ihre Fähigkeit aus,

gute soziale Beziehungen zu ihren Menschen aufzubauen. Denn positiv gestimmte Mitarbeiterinnen bringen deutlich bessere Leistung als nervöse oder ängstliche», sagt der amerikanische Journalist Daniel Goleman, der mit seinem Buch den Begriff des «EQ», der «emotionalen Intelligenz», populär gemacht hat. Gute Führungskräfte richten ihr Augenmerk auf die Stärken und Talente der Mitarbeiterinnen

und Mitarbeiter, und sie setzen sie so ein, dass ihre Stärken zum Ausdruck kommen. Das ist durchaus auch unternehmerisch gedacht:

- Arbeit an den Defiziten ist Kräfte raubend, senkt das Selbstwertgefühl, vermindert die Arbeitsfreude.
  - Mitarbeiter, die ihre Arbeit beherrschen, tun diese qualitativ besser, sind zufriedener, motivierter und sind weniger krank.
- «Tun Sie Gutes – und reden Sie darüber!» ist der Imperativ modernen PR- und Werbestrategien. Dieser Imperativ darf auch für uns gelten, selbst wenn unserem Berufsstand das Marktschreierische der Werbe- und PR-Branche ziemlich fremd ist. Aber es ist wichtig, dass wir – ohne etwas schönreden zu wollen – immer wieder über unsere Erfolge, über das Erreichte sprechen, das Positive hervorheben und – ganz wichtig! – uns herzlich darüber freuen. ●

**Zur Autorin:** Lucia Schenk ist Pflegedienstleiterin im Alterspflegeheim Region Burgdorf. Der vorliegende Beitrag basiert auf einem Referat, den die Autorin Ende Mai am Fachkongress für Pflege und Betreuung von «curahumanis» hielt. Der Kongress stand unter dem Titel «Glücksfall Pflege».