

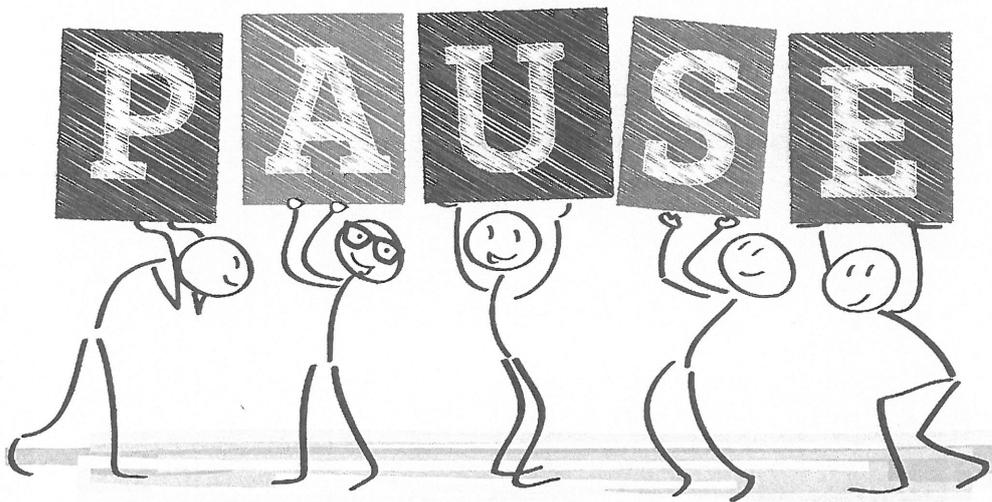
Engagiert und gesund Selbstsorge im Ehrenamt

Statistisch gesehen sind Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, gesünder als andere. Das bedeutet, die Ausübung eines Ehrenamtes kann als gesundheitsfördernder Faktor gesehen werden. Nichtsdestotrotz kann ehrenamtliches Engagement auch zur Gesundheitsgefährdung werden. Wer hier

und griechisch *génesis* = Entstehung) stellte der Soziologe Aaron Antonovsky die Frage danach, was Menschen gesund erhält, in den Mittelpunkt. In seinem Ansatz geht es darum, stabilisierende, gesunde Anteile und Kraftquellen in den Vordergrund zu rücken und zu stärken. Antonovsky vergleicht das mensch-

einem überpersönlichen Urvertrauen vergleichen. Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Anteilen zusammen:

1. **Verstehbarkeit (comprehensibility):** Das eigene Leben wird erlebt als irgendwie geordnet, verstehbar und erklärbar. Welt und Selbst erscheinen deshalb nicht als schicksalhaft und unergründlich.
2. **Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit (meaningfulness):** Wer das eigene Leben als sinnvoll, interessant und lebenswert erachtet, hat das Gefühl, Einsatz und Engagement lohnen sich, auch wenn nicht alles so klappt, wie er/sie es sich vorstellt.
3. **Handhabbarkeit (manageability):** Vor dem Hintergrund der Verstehbarkeit erwächst die Gewissheit, generell über geeignete Ressourcen und Hilfsquellen zu verfügen, um innere und äußere Herausforderungen, Probleme und Schwierigkeiten tatsächlich meistern zu können.



nicht ausreichend auf sich selbst und die eigenen Grenzen achtet, läuft Gefahr, sich zu überfordern, zu ermüden und schlimmstenfalls krank zu werden. Gerade ehrenamtliche Tätigkeiten, die in einem hohen Maß von Beziehungsarbeit leben, wie der Besuchsdienst, bringen auch immer wieder belastende Situationen und Begegnungen mit sich. Belastbarkeit und deren Grenzen sind bei jedem Menschen individuell ausgeprägt. Eine Universallösung für alle gibt es nicht. Vielmehr geht es darum, sich der eigenen Möglichkeiten und Grenzen bewusst zu werden und entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Das Salutogenesekonzept

Die klassische Medizin und Konzepte der Gesundheitsförderung haben sich lange vorwiegend damit befasst, was Menschen krank macht, um diese Einflüsse zu verringern oder zu vermeiden. Mit dem Konzept der Salutogenese (lateinisch *salus* = Gesundheit, Heil, Glück

liche Leben mit dem Schwimmen in einem großen Fluss, in dem man es mit Wasserverschmutzung, Klippen, Stromschnellen und anderen Widrigkeiten zu tun hat. Menschen an sich sind – um in dem Bild zu bleiben – Schwimmerinnen und Schwimmer, die über entsprechende geistig-seelische Fähigkeiten und Sinnorientierungen verfügen, um mit Herausforderungen, Problemen und Bedrohungen umgehen zu können. Aber sie brauchen hin und wieder Schonräume zum Erinnern und Üben eigener Fähigkeiten sowie Hilfestellung zur Verbesserung ihrer Schwimmtechniken.

Das Gefühl der Kohärenz

Um sich in einem ganzheitlichen Sinne gesund zu fühlen, ist nach Aaron Antonovsky das Kohärenzgefühl ausschlaggebend. Er definiert den „sense of coherence“ als globale Orientierung eines dynamischen wie beständigen Gefühls des Vertrauens. Im Deutschen kann man diese Definition in etwa mit

Die Lebensbalance

Nach Nossrat Peseschkian, einem Neurologen, Psychiater und Psychotherapeuten ist gesund, wer:

- 25% seiner Energie auf den Bereich Körper und Sinne verlegt (Schlaf, Essverhalten, Bewegung, Sexualität ...),
- 25% seiner Energie in Arbeit und Leistung investiert,
- 25% seiner Energie auf Kontakte mit der Familie, Mitmenschen, Freunden und Kollegen und
- 25% seiner Energie auf Zukunft und Fantasie (eigene Zukunft, Zukunft der Familie, Sinnfragen, religiöse Fragen, Lebensphilosophie ...).

Zwischen diesen vier existentiellen Bereichen gilt es, eine Energiebalance zu halten. Wobei Energie nicht gleichzusetzen ist mit Zeit.

Verantwortung für die eigene Gesundheit

In erster Linie ist jeder Mensch für sich selbst und eine gesundheitsför-

dernde und -erhaltende Lebensgestaltung verantwortlich. Dem gegenüber steht aber die Verantwortung und Fürsorgepflicht von Staat und Gesellschaft für Gesundheit fördernde und erhaltende Rahmenbedingungen. Das heißt, auch die Kirchengemeinde oder die Einrichtung, in der Ehrenamtliche sich engagieren, hat die Verantwortung, den Einsatz derart zu gestalten, dass diese gesund bleiben in ihrem Engagement.

■ Ansatzpunkte für die Erhaltung von Gesundheit

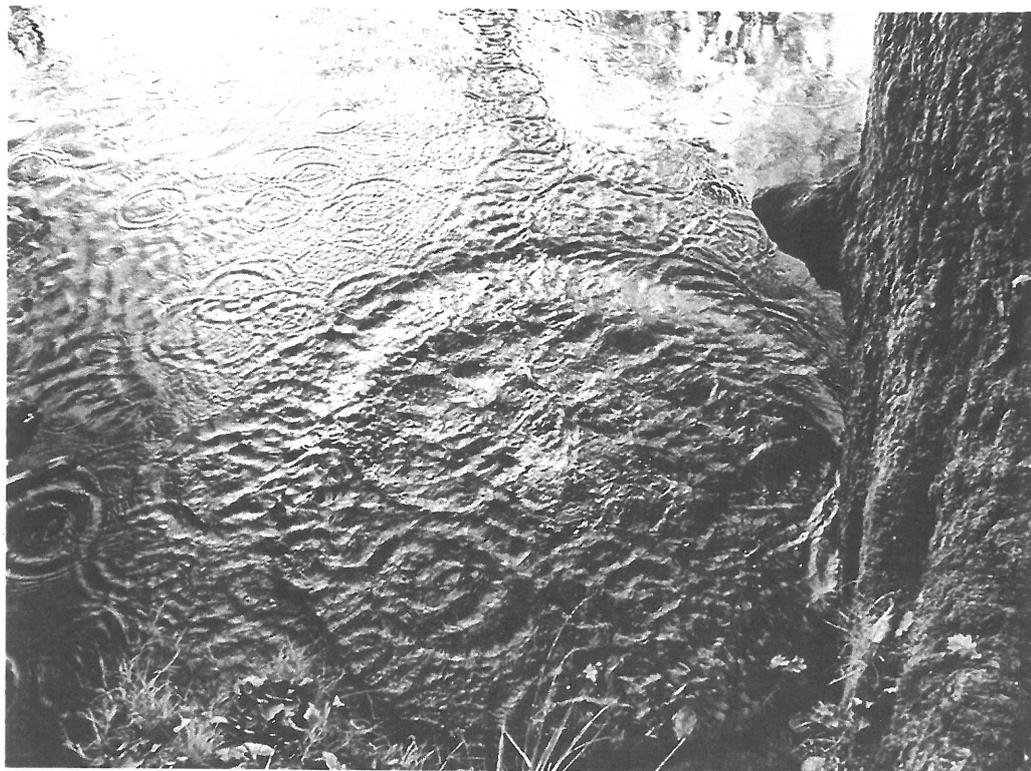
Für eine Gesunderhaltung im Ehrenamt sind letztlich genau die gleichen Bereiche in den Blick zu nehmen wie im beruflichen Kontext:

Umgebung des Einsatzes: In der Besuchsdienstarbeit kann darauf nur begrenzt Einfluss genommen werden; da der Einsatz in der privaten Umgebung des/der Besuchten stattfindet oder in Einrichtungen wie Krankenhaus und Altersheim. Umso wichtiger ist es, für sich selbst zu klären, welche Faktoren in der Besuchsumgebung als sehr belastend empfunden werden, und andere Rahmenbedingungen wie Häufigkeit und Dauer belastender Besuche anzupassen bzw. ggf. von solchen Besuchen auch Abstand zu nehmen.

Zeiten und Zeitaufwand: Ehrenamtliches Engagement hat den Vorteil der Entscheidungsfreiheit über den (zeitlichen) Aufwand. Weder die Einsatzstelle noch der oder die Ehrenamtliche selbst haben etwas davon, wenn jemand hier über seine Grenzen geht.

Organisation des Einsatzes: Organisatorisches, wie Einteilung und Zuordnung der Besuche, sollte in gemeinsamer Absprache zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen geregelt werden. Dabei sind Aspekte wie Erreichbarkeit und Mobilität zu beachten.

Sozialbeziehungen: Gerade im Ehrenamt ist der Beziehungsaspekt enorm wichtig, sowohl unter den Ehrenamtlichen als auch zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen. Wenn „die Chemie nicht stimmt“, kann das schnell zu Enttäuschungen führen. Für das Klima in der Besuchsdienstgruppe sind alle



gemeinsam verantwortlich. Diesen Aspekt nicht aus den Augen zu verlieren liegt in der Verantwortung der Leitung.

Unterstützendes Umfeld: Hier kommt dem oder der für die Ehrenamtskoordination Verantwortlichen ebenfalls eine besondere Verantwortung zu. Wo Ehrenamtliche sich unterstützt fühlen, schöpfen sie Kraft aus dem Engagement.

Energiegleichgewicht: In Bezug auf das Flussbild von Antonovsky heißt das, nach jeder Klippe oder Stromschnelle braucht man eine Verschnaufpause, um den Energietank wieder aufzufüllen. Hier muss jede/r ausprobieren, welche Rhythmen im Alltag richtig sind und was ihr/ihm gut tut, um einen Ausgleich zu Belastungen zu finden.

Persönliche Bewältigungsstrategien: Über die Jahre hinweg entwickelt jeder Mensch seine ganz individuellen Strategien, um mit Herausforderungen umgehen zu können. Wenn bewährte Mechanismen nicht greifen, ist es gut, sich (professionelle) Hilfe zu holen. Hier kann der Austausch mit anderen

Ehrenamtlichen hilfreich sein oder das Gespräch mit dem/der für die Ehrenamtskoordination Verantwortlichen. Fortbildungen und Supervision sind eine Unterstützung zur Erweiterung der individuellen Bewältigungsstrategien.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Entscheidung für ein bestimmtes Ehrenamt nicht als Verpflichtung „für immer“ verstanden, sondern immer wieder überprüft wird.

*Dorothea Eichhorn,
Fortbildungsreferentin
im Diakonie.Kolleg.Bayern,
Nürnberg (ELKB)*