

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Heimwesen = Revue suisse des établissements hospitaliers  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 49 (1978)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Wo das Ich aufhört und das Du anfängt  
**Autor:** Strubel, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-809741>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.01.2025

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

# Psychohygiene im Heim – warum und wozu?

*Im März dieses Jahres veranstaltete die dem VSA angeschlossene Vereinigung der Heimerzieher im Kanton Zürich (VHZ) in Zusammenarbeit mit dem VSA-Sekretariat und unter Mitwirkung der Leitung des Wagerenhofs Uster in der Paulus-Akademie Zürich eine dem Thema «Psychohygiene im Heim» gewidmete Tagung, die auf ein unerwartet grosses Interesse stiess und im Hinblick auf Zahl und Herkunft der Teilnehmer als sehr erfolgreich bezeichnet werden durfte. Es sprachen Dr. med. Hansjakob Schaeppi, Psychiater in Schaffhausen, über «Menschenbild und Invalidität», der Psychologe Robert Strubel, Mitarbeiter des C.-G.-Jung-Instituts, über «Psychohygiene aus der Sicht des Psychologen», und Fritz Odermatt, Leiter des Sonderschulheims Friedenheim in Weinfelden, über «Psychohygiene — Theorie und Praxis». Mit freundlicher Erlaubnis der Referenten werden in der August-Nummer des Fachblattes die Vorträge von Robert Strubel und Fritz Odermatt abgedruckt, während der Vortrag von Dr. med. Hansjakob Schaeppi voraussichtlich in der September-Ausgabe folgen wird. Die Zwischentitel wurden von der Redaktion eingefügt.*

## Wo das Ich aufhört und das Du anfängt

*Von Robert Strubel*

Im Rahmen der Tagung soll ich über die «Psychohygiene aus der Sicht des Psychologen» sprechen. Bevor wir uns mit der Problematik der Psychohygiene im Heim näher befassen, möchte ich einiges Grundsätzliches über seelische Mechanismen sagen, die sich immer dann abspielen, wenn Menschen anderen Menschen helfen, sie führen, betreuen oder gar versuchen, sie zu heilen. Nur wenn wir um diese Mechanismen wissen und damit umzugehen lernen, werden wir in der Lage sein, auch ihre Gefahren richtig einzuschätzen und sie nach Möglichkeit zu vermeiden.

### Zuerst eine kleine Geschichte

Zuerst möchte ich Ihnen eine kleine Geschichte erzählen, wie sie der eine oder andere von Ihnen vielleicht in ähnlicher Art auch schon erlebt hat.

Eine Gruppe von Pfadfindern befand sich auf einer Wanderung durch ein Mittelgebirge. Die Jungen waren zwischen zehn und zwölf, ihr Führer war etwa 15 Jahre alt. Die Gruppe hatte sich verspätet, und es wurde dunkel, bevor sie ihr Ziel erreichte. Als die Jungen schon nahe bei ihrer Herberge waren, mussten sie durch ein paar Höfe hindurchgehen, die da am Wege lagen. Noch bevor sie die ersten Häuser erreichten, fing dort aber ein Hund an zu bellen.

Dem Gruppenführer fuhr der Schreck in die Glieder; denn er hatte grosse Angst vor Hunden und konnte nicht mit ihnen umgehen. Und jetzt waren alle müde, befanden sich in einer fremden Gegend und sollten ohnehin schon längst in ihrer Herberge angelangt sein. Natürlich reagierten auch ein paar Jungen offen mit Angst und sagten, es brächten sie keine zehn Pferde dazu, im Dunkeln an den Hunden vorbeizugehen. Der junge Pfadiführer überlegte nun: Sollten

sie versuchen, um die Häuser herumzugehen? Aber dann bestand die Gefahr, dass sie einen weiten Umweg machen mussten oder gar vom Weg abkamen. Ausserdem konnte man sich leicht verletzen, wenn man im Dunkeln über fremde Wiesen ging. Vielleicht würden sie auch auf Zäune stossen, über die sie klettern mussten, und wenn die Hunde nicht festgebunden waren, so konnten sie auch hinter den Höfen nicht sicher sein vor ihnen. Es war also das beste, wenn sie einfach auf dem Weg weitergingen. Der Gruppenführer stellte sich deshalb vor seine Schützlinge und sagte:

Ihr braucht keine Angst zu haben. Wir bleiben auf einem Haufen beisammen. Die Mutigeren unter euch nehmen die Aengstlicheren in die Mitte, ich gehe vorneweg. Ihr werdet sehen, die Hunde bellen zwar, aber sie tun uns nichts. Sie haben ja selber auch Angst vor uns.

Der Junge wunderte sich selber, dass er plötzlich gar keine Angst mehr hatte. Ja, er stellte sich vor, dass er unbeirrt auch dann weitergehen würde, wenn ihm einer der Hunde zu nahe käme. Er musste seine Jungen beschützen und ihnen doch auch zeigen, dass sie mit etwas Mut auch solche Schwierigkeiten mühelos meistern konnten.

Und wirklich kamen sie ganz unbehelligt durch die Höfe hindurch. Zwar schlug jeder Hund, an dem sie vorbeikamen, an, aber keiner kam in ihre Nähe.

Als die Gruppe das Abenteuer überstanden hatte, konnten selbst die Aengstlicheren nicht mehr verstehen, wie sie sich jemals so hatten fürchten können. Die Mutigeren prahlten sogar, sie hätten so wenig Angst, dass sie den Weg auch allein durch die Höfe gehen könnten.

### Aus der Vollmacht kommt die Macht

Ich denke, Sie alle haben in der einen oder anderen Form schon einmal erfahren, wie man sich plötzlich

stärker fühlt, wenn ein Schwächerer Trost oder Hilfe braucht. Wie kommt das? Wie war es möglich, dass der Junge, der selber doch so grosse Angst vor Hunden hatte, die Kraft fand, sogar andern Mut zuzusprechen, ihnen Sicherheit zu geben und sie zu führen? Wohin ist seine Angst verschwunden? Wir wollen die seelischen Vorgänge, die hinter dem Geschehen ablaufen, etwas näher ins Auge fassen und dabei unser Augenmerk vor allem auf den jungen Gruppenführer richten.

Die Gruppe vertraute sich schon vor Beginn der Wanderung seiner Führung an, indem sie ihm die Planung der Fahrt überliess.

Diese Haltung ist nicht ganz so passiv, wie sie auf den ersten Blick aussieht. Denn indem eine Gruppe sich der Autorität ihres Führers unterwirft, übergibt sie ihm Vollmachten, die er braucht, um seine Aufgabe durchführen zu können. Die Macht des Gruppenführers stammt also nicht nur aus seinen persönlichen Fähigkeiten, sondern ganz wesentlich auch aus der Uebertragung der Macht durch die Gruppe. Dies wird an unserem Beispiel besonders gut deutlich. Im Augenblick der Gefahr übertrug jeder der Jungen seine eigene Macht und Fähigkeit, die Situation zu meistern, auf den Führer, so dass er die gesamte Macht der Gruppe auf sich vereinigte. Deshalb spürte der Junge zu seiner eigenen Verwunderung plötzlich keine Angst mehr und war bereit, sich auch dem grössten Ungeheuer mutig entgegenzustellen, während er allein die Angst kaum hätte meistern können. Er fühlte sich mutiger, als er es auf sich allein gestellt gewesen wäre. Die Erwartung der Gruppe, dass er immer «Herr der Lage» sein und sie durch alle Gefahren hindurchführen werde, gab ihm mehr Kraft, als er für sich allein gehabt hätte.

Ich werde später noch darauf eingehen, welche Gefahr darin liegt, wenn einem durch die Macht-Uebertragung durch eine Gruppe Fähigkeiten zuwachsen, die man an und für sich nicht hätte. Wir wollen zunächst aber noch der Frage nachgehen, wohin die Angst des Pfadiführers verschwunden ist.

Der Schreck, der ihm zuerst in die Glieder gefahren war, verflog, als er seiner Verantwortung gegenüber der Gruppe bewusst wurde. Seine Angst verschwand aber nicht wirklich; zwar spürte er sie nicht mehr, sie war ihm jetzt nicht bewusst, jedenfalls nicht als seine eigene Angst; sie begegnete ihm aber in den Jungen der Gruppe, die ihre Angst offen ausdrückten und damit um Schutz und Hilfe baten. Auch dieser Vorgang beruhte auf einer Uebertragung, die darin lag, dass der Gruppenführer und die Mutigeren unter den Jungen ihre Angst auf die Aengstlichen verlagerten. Die Aengstlichen fühlten sich dadurch noch ängstlicher als gewöhnlich, so wie die Mutigen sich mutiger fühlten, als sie in Wirklichkeit waren.

*Mit dieser Uebertragung von Macht und Mut auf der einen Seite und Ohnmacht und Angst auf der andern Seite ging aber noch etwas anderes einher. Der Gruppenführer identifizierte nämlich seine eigene ängstliche Seite mit den zaghaften Jungen, und indem er sie beschützte, fühlte er sich auch selber be-*

schützt. Sein eigenes Bedürfnis, durch die Gefahr hindurchgeführt zu werden, kam auch auf seine Rechnung. Umgekehrt haben durch die unbewusste Identifizierung aber auch die Aengstlichen noch Teil am Mut ihres Führers. Insgeheim wurde auch ihr Bedürfnis befriedigt, Herr der Lage geblieben zu sein und die Gefahr gemeistert zu haben.

Für die Situation der Gruppe war dieser Mechanismus durchaus zweckmässig; denn die Gruppe organisierte sich in kurzer Zeit so, dass sie das Abenteuer — und für sie war es ein Abenteuer — bestehen konnte und unbehelligt ihre Herberge erreichte. Es stellt sich uns hier die Frage, ob dieser Vorgang immer so zweckmässig abläuft, zum Beispiel wenn wir ihn bei Heimerziehern und Heiminsassen beobachten können.

### **Gefahren — wenn der Mechanismus unbewusst bleibt**

Immer vermittelt das Helfen-Können ja ein Gefühl von Macht, die einen dazu drängt, über sich hinauszuwachsen, und das kann das Lebensgefühl eines Menschen sehr erhöhen. Es birgt aber auch eine ganz typische Gefahr in sich, auf die ich hier noch näher eingehen will. Ich sehe diese Gefahr darin, dass der beschriebene Mechanismus dem Heimleiter oder Erzieher unbewusst bleibt. Im Falle des jungen Pfadiführers wirkte es sich zwar nicht nachteilig aus, dass ihm und seiner Gruppe nicht bewusst wurde, was sich im seelischen Hintergrund abspielte. Bei ständiger Führungs-, Erziehungs- oder Betreuungsarbeit muss man sich aber Rechenschaft darüber ablegen.

Wir haben bei unserem Beispiel gesehen, dass die einzelnen Gruppenmitglieder in einer unbewussten Identität miteinander lebten. Die Gruppe verhielt sich gewissermassen wie ein Individuum, in dem einige den Mut und andere die Angst verkörperten. Der einzelne fühlte sich entweder ängstlich oder mutig und konnte so einem inneren Konflikt zwischen Angst und Mut ausweichen. Dieser Konflikt lag nur in der ganzen Gruppe und wurde von ihr als ganzer gelöst. Durch diesen Umstand wurden aber die Grenzen der Einzelpersönlichkeit verwischt.

*Der einzelne erlebte sich nur mehr als Teil der Gruppe und nicht mehr als eigenständige Person.*

Genau in dieser Problematik aber liegt eine wesentliche Gefahr für die Psychohygiene, und zwar für die des Heimleiters oder Erziehers wie auch für die des ganzen Heimes. *Die Problematik wirkt sich besonders gravierend aus, wo an den Kindern und Jugendlichen eine eigentliche Erziehungsarbeit geleistet werden soll, die die Jugendlichen ja zur Selbständigkeit führen soll.*

Wenn ein Erzieher sich unbewusst mit denen identifiziert, die er zu betreuen hat, dann geschieht dasselbe wie bei dem jungen Gruppenführer. Wie jener sich seiner eigenen Angst nicht mehr bewusst wird, so wird auch der Erzieher seine eigenen Schwierigkeiten, die ihm sein Leben natürlicherweise stellt, nicht mehr sehen. *Er nutzt dann seine Machtstellung*



dazu aus, seinen eigenen Schwächen und Nöten aus dem Weg zu gehen und überträgt sie auf seine Zöglinge. Ohne es zu merken manipuliert er sie in die Rolle derer, die seine eigenen Schwierigkeiten haben. Er ist der, der Hilfe bringen kann und Rat weiss, aber er kann das nur für die Probleme, die seine Untergebenen nach seiner Meinung überhaupt haben dürfen. Ihre wirkliche Not kann er dann nicht mehr erkennen, und so kann er ihnen auch nicht wirklich helfen.

*Wo immer ein Mensch mit anderen in einer unbewussten Identität lebt, darf der andere nicht mehr er selber sein, sondern muss die eigenen Bedürfnisse erfüllen.*

Da ich ihn — ohne es zu merken — als einen Teil von mir betrachte, muss sich der andere so verhalten, wie ich es möchte. Hier wird dann nicht mehr gesehen, *wo das Ich aufhört und das Du anfängt*. Man lebt nicht mehr in einer echten Beziehung zueinander, sondern hat sich in Uebertragungen zum andern verstrickt und zugleich ihn in diesen Uebertragungen gefangen — wenn er es sich gefallen lässt. Der Grund für dieses Verhalten liegt meist darin, dass man mit seinen eigenen Schwierigkeiten nicht fertig wird. Man kann sich seine Ratlosigkeit aber nicht eingestehen; denn man fühlt sich davon bedroht und fürchtet, am Ende nicht mehr Herr seiner Situation zu sein.

Diese Schwierigkeiten können sehr vielfältiger Art sein. Vielleicht ist man ein heimlicher Trinker; man vermag sich schon noch im Zaum zu halten, dass es nicht zu sehr auffällt. Man ist auch noch kein eigentlicher Alkoholiker; und doch kann man die Sucht nicht überwinden. Oder es könnte sein, dass einem alle Freundinnen (oder alle Freunde) davonlaufen und man keine Frau bzw. keinen Mann findet. Statt dem ernsthaft auf den Grund zu gehen, engagiert man sich dann vielleicht besonders bei den Verliebtheiten der Jugendlichen, die man betreut. Diese müssen sozusagen das Leben leben, das man selber nicht leben kann.

Oder man legt bei der Erziehung besonderen Wert auf die religiöse Unterweisung und ist mit solchem Eifer bei der Sache, dass man selber schon gar nicht mehr merkt, dass man eigentlich gar keinen überzeugenden Glauben hat.

### Ein ungelöster Konflikt pflegt sich zu verschärfen

Wird ein solcher Konflikt nicht gelöst, so verschärft er sich meist im Laufe der Zeit, was einen in einen wahren Teufelskreis hineinführen kann. Wenn die Probleme nämlich nicht angegangen und nur verdrängt und auf andere projiziert werden, dann verstärken sie sich und drängen sich einem nur um so stärker auf; sie wollen ja bewusst gemacht und verarbeitet werden. Diese verstärkte Bedrohung muss aber abgewehrt werden. Denn wenn man sich zugeben würde, dass man seine Schwierigkeit nicht einfach lösen kann, dann käme ja ans Licht, dass man gar nicht so ein guter Ratgeber ist. Minder-

## Werbung für Altersheime



### Komm zu uns – Du bist willkommen!

Hast Du noch keine Stelle, junges Mädchen? Komm zu uns und sei willkommen: Bei uns im Altersheim gib's keinen Stellenmangel, keine Wartezeiten, keine Arbeitslosigkeit!

Nach Abschluss der Schulzeit ist der Dienst in einem Altersheim für junge Mädchen eine gute Vorbereitung auf viele Berufe. Zudem ist die Aufgabe interessant, menschlich auch für Dich wertvoll. Sie kann Dein Leben bereichern. Vielleicht erkennst Du in dieser Aufgabe sogar Deinen künftigen Beruf.

Komm zu uns und sei willkommen: Die Arbeit im Altersheim ist wertvoll, weil die Betagten auf Deine Hilfe angewiesen sind. Sie freuen sich über Deine Fröhlichkeit und Deine Geschicklichkeit. Und sie sind dankbar für jedes gute Wort, das Du ihnen gibst. Menschen, denen Du hilfst, haben Dich gern. Indem Du hilfst, helfen sie auch Dir. Du kannst Erfahrungen sammeln.

Der von der Altersheimkommission VSA herausgegebene illustrierte Werbeprospekt für Altersheime, dessen Entstehung auf eine Anregung aus der Ostschweiz zurückgeht, scheint überall guten Anklang zu finden. Fast täglich und aus allen Gegenden der Schweiz treffen beim Sekretariat Bestellungen ein. Der Prospekt richtet sich vor allem an schulentlassene junge Mädchen, welche ihre Berufswahl noch nicht getroffen oder keine passende Lehrstelle gefunden haben. Er zeigt in Wort und Bild das Leben im Altersheim und soll dazu dienen, die jungen Mädchen für die Mitarbeit im Heim zu gewinnen. Von der Heimleitung kann er an Tagen der offenen Tür aufgelegt oder bei Heimbesuchen von Berufsklassen abgegeben werden. Natürlich lässt er sich auch einzeln für gezielte Heim-Werbung verwenden.

Der Werbeprospekt (siehe Bild) wird zum Selbstkostenpreis an interessierte Heimleitungen abgegeben. Bestellungen nimmt das Sekretariat VSA (Telefon 01 34 49 48) gern entgegen. Spezialvergünstigung für Altersheime, die als Institution dem VSA angehören!



### Bestellung

Ich bestelle \_\_\_\_\_ Exemplare des Werbeprospekts  
«Komm zu uns — Du bist willkommen!»

Ist das Heim Mitglied des VSA? Ja  Nein

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

wertigkeitsgefühle tauchen nun auf, die Angst, man taue gar nicht zum Leben und werde schliesslich auch in seiner Arbeit versagen. Dadurch wächst der innere Druck immer mehr an; er wird aber auf die Kinder oder Jugendlichen umgeleitet, auf die man seine eigene Lebensproblematik überträgt. Eine solche Situation vergiftet die ganze Atmosphäre und führt unweigerlich zu Reibereien und Streitereien zwischen den Heiminsassen und dem Betreuer, die sich zu einem wahren Kleinkrieg auswachsen können. In vielen Fällen führt eine solche Fehlhaltung einen Erzieher zur Resignation in seinem Beruf, oft auch in Krankheit oder in einen sogenannten Nervenzusammenbruch.

Mindestens ebenso schlimm ist aber der Schaden, der an den Kindern oder Jugendlichen angerichtet wird, gerade wenn in dem betreffenden Heim die Erziehungsarbeit im Vordergrund steht.

*Es bleibt nach wie vor richtig, dass Erziehungsarbeit nicht allein aus Unterweisung und Anleitung besteht.*

Wichtiger ist immer das Vorbild des Erziehers. C. G. Jung hat dem Sinne nach einmal geschrieben: Keiner kann einen andern weiter bringen, als er selber gekommen ist. Es ist also eine Illusion, wenn man glaubt, die eigenen ungelösten Probleme an andern bewältigen zu können. Man wird sie nur mit der Unordnung des eigenen Lebens belasten, wenn man sein Leben nicht in Ordnung zu bringen vermag. Wie verheerend sich eine solche Lebenslüge auswirken kann, will ich Ihnen anhand eines Beispiels verdeutlichen.

### **Verheerende Wirkungen einer Lebenslüge**

Eine junge Erzieherin hatte in einer deutschen Stadt ihre Prüfung abgelegt und ihre erste Stelle angetreten. Sie hatte ihre Ausbildung nur mit grosser Mühe hinter sich bringen können und war froh, endlich ihr Ziel erreicht zu haben. Doch bald meldeten sich die ersten Schwierigkeiten bei ihrer Arbeit. Zum Teil musste sie ganz andere Dinge tun, als sie sich vorgestellt hatte. Die Arbeit ermüdete sie derart, dass sie am Abend gar nichts mehr unternehmen konnte. Dabei hatte sie sich zuvor ausgemalt, wie sie endlich die Abende frei hätte und was sie alles tun wollte, wenn sie die Ausbildung abgeschlossen hätte. Sie wurde immer depressiver, musste deswegen immer öfter die Arbeit unterbrechen und schliesslich ihre Stelle wieder aufgeben. Dann unternahm sie einen Selbstmordversuch, worauf sie in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde. In der Folgezeit sah sie ein, dass sie schon während ihrer Ausbildung ständig mit ihren Schwierigkeiten zu kämpfen hatte und immer die Illusion genährt hatte, wenn sie erst einmal selber Betreuerin wäre, dann wären alle Schwierigkeiten vorbei.

Was hatte sie in diese Lage geführt?

Die Eltern der Erzieherin hatten nach Kriegsende selber die Leitung eines Heimes übernommen. Der Vater war Lehrer und hätte eine bessere Stelle

haben und mehr Geld verdienen können; die Familie hätte das eigentlich gebraucht, weil vier Kinder in dieser Notzeit grossgezogen werden mussten. Der Vater verzichtete aber auf eine bessere Karriere, weil er sehr fromm war und aus idealistischer Gesinnung heraus im Rahmen einer religiösen Vereinigung arbeiten wollte, der er angehörte. Auch wollte er dort nicht um mehr Lohn bitten; seine demütige Haltung verbot ihm, höhere Ansprüche zu stellen. Er wollte bewusst ein Opferleben führen und sich ganz der Aufgabe widmen, die er als seinen Auftrag ansah.

Eigentlich gab aber die Mutter den Ton in der Familie an. Auch sie widmete sich vor allem der Heimarbeit und hatte sehr wenig Zeit für ihre Kinder. Als meine Patientin zum Beispiel sechs Monate alt war, brach in dem Heim der Keuchhusten aus; auch das Kind wurde angesteckt. Die Mutter stillte nun das Kind abrupt ab und gab es kurzerhand zu ihrer Mutter in Pflege. Sie glaubte, auf keinen Fall die Kinder in dem Heim im Stich lassen zu dürfen; die Familieninteressen mussten dem hintangestellt werden. Diese ihre Haltung wurde von allen ihren Bekannten als christlich gelobt und bewundert, obwohl sie dabei ihre eigene Familie vernachlässigte.

### **Wie und wann bildet sich das Urvertrauen?**

Sie wissen vielleicht, welche schwerwiegende Folgen es haben kann, wenn ein Säugling während der Zeit des ersten Lebensjahres seine Mutter über längere Zeit vermissen muss. Um sich gesund an Körper und Seele entwickeln zu können, muss der Mensch ein Gefühl des Urvertrauens entwickeln. Das Urvertrauen entsteht aus der Erfahrung des Säuglings im Laufe des ersten Lebensjahres, dass er verlässlich und liebevoll von seiner Mutter genährt und versorgt wird. Vor allem das Stillen ist von ausschlaggebender Bedeutung; es muss in angenehmer Atmosphäre stattfinden; das Kind spürt, ob es die Mutter gerne stillt und Zeit hat für es oder ob sie es rasch oder gar hastig abfertigt. Das Kleinkind ist sich dessen natürlich noch nicht bewusst. Es lebt in seinem ersten Lebensjahr mit seiner Mutter zusammen in einer Urbeziehung, das heisst, es erlebt sich nicht als getrennt von der Mutter, sondern ist Teil von ihr, wie die Mutter Teil von ihm ist. Auch die übrige Umwelt ist in diese Ureinheit einbezogen. Zur intakten Urbeziehung gehört es, dass die Mutter auf die Bedürfnisse des Kindes und auf den Rhythmus, in dem sie auftreten, ganz eingeht. Das Kind macht so die Erfahrung, dass der eigene Körper, seine ganze Existenz und eben auch die Umwelt geordnet sind. Es erlebt, dass sein eigener Lebensrhythmus, der seiner Mutter und der kosmische Rhythmus von Tag und Nacht übereinstimmt, und dies ist die Basis seines Vertrauens in sich selbst und seine Welt.

Fehlt dem Kind diese verlässliche, liebevolle Zuwendung oder wird sie irgendwann entscheidend gestört, dann bringt es ein Gefühl von Misstrauen mit in die Welt. Es steht unter dem Eindruck, stets Mangel zu leiden und auch kein Recht zu haben, diesem Mangel abzuweichen. Ein solches Kind ist in seiner ganzen vitalen Entfaltung behindert, was sich später vor



allem in der tiefen Unfähigkeit zeigt, zu lieben und geliebt werden zu können, sich überhaupt auf andere Menschen zu beziehen. Sie sehen hier den Zusammenhang zwischen einer solchen Störung der Urbeziehung zwischen Mutter und Kind und der Unfähigkeit, zwischen sich und den andern, zwischen Ich und Du zu unterscheiden, von der ich vorhin gesprochen habe.

Aber verfolgen wir die Geschichte des jungen Mädchens noch weiter. Weil die Mutter dauernd mit Heimangelegenheiten beschäftigt war, musste das Kind schon früh sehr viel im Haushalt mithelfen. Wenn es krank war, musste es den ganzen Tag allein bleiben und sich selber versorgen.

Als das Mädchen älter war, begann die Mutter, ihm immer öfter von ihren Sorgen und Nöten zu erzählen. Sie war im Grunde schwer depressiv und häufig selbstmordgefährdet. Diese «unchristlichen» Probleme konnte sie mit ihrem frommen Mann aber nicht besprechen; denn schon der Gedanke an Selbstmord ist Sünde. Stattdessen bekam das kaum zehnjährige Mädchen die Selbstmorddrohungen zu hören. Es entstand in ihm der Eindruck, dass es von ihm abhänge, ob die Mutter am Leben bliebe oder nicht; es fühlte sich schon früh für das Leben der Mutter verantwortlich, zumindest mitverantwortlich. Immer, wenn die Mutter sagte, sie bringe sich jetzt bald um, verstärkte sich das Gefühl des Kindes, daran schuld zu sein, dass die Mutter so traurig war. Und um dieses Schuldgefühl zu verringern, strengte es sich nur immer mehr an, der Mutter nach Kräften — eigentlich aber weit über seine Kräfte hinaus — zu helfen.

Dies wurde die allgemeine Lebenshaltung des Mädchens: Sich für andere zu verausgaben, sich für sie aufzuopfern, ohne die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Im Grunde wiederholte sie damit genau das Verhalten ihrer Eltern. Wir sahen ja, dass die Mutter wie der Vater bei ihrem dauernden Einsatz das eigene Leben stets vernachlässigten. Bei der Mutter kam noch hinzu, dass sie auf Kosten ihrer Tochter lebte. Deshalb durfte das Mädchen nie Kind sein, es hatte nie seine Mutter für sich, während es umgekehrt der Mutter immer zur Verfügung stehen musste. Während die Mutter in ihrer bewussten Vorstellung sich also für ihre Aufgabe aufopferte, benutzte sie unbewusst das Leben ihres Kindes dazu, ihre eigene Schwäche auszugleichen; das Mädchen wurde ihr zum Lückenbüßer und hatte kein eigenes Leben mehr. In Wirklichkeit fühlten sich die Eltern ständig überfordert; sie hatten keine echte Fähigkeit zur Führung des Heims und zur Erziehung ihrer Kinder; sie konnten ja ihre eigenen Lebensprobleme überhaupt nicht angehen.

Statt ihm eine Hilfe im Alltag zu sein, war die Frömmigkeit des Vaters für ihn die Möglichkeit, den Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen. Das heisst nicht, dass religiöser Glaube immer um die Probleme herumführe.

*Echter Glaube schliesst meines Erachtens den Mut ein, die Verantwortung über sein Leben wahrzu-*

*nehmen und den Problemen, die sich einem stellen, ins Auge zu sehen.*

Sowohl die Verbesserung seiner Position als auch die Depressionen seiner Frau hätten den Vater beschäftigen müssen, wenn er wirklich aus dem Glauben heraus gelebt hätte.

Wie gesagt setzte das Mädchen das Verhalten seiner Eltern fort. Auch sie wollte als Erzieherin etwas geben, was sie selber nie bekommen und wozu sie den Zugang nie gefunden hatte. Wir wollen hier nun auch auf die positiven Bedingungen zu sprechen kommen, unter denen die Erzieher Tätigkeit fruchtbar wird und die die unabdingbare Voraussetzung für ein gutes seelisches Klima im Heim sind.

### **Gesunder Erzieher — gute Erziehungsarbeit**

Ich denke, es leuchtet aufgrund meiner bisherigen Ausführungen ein, dass nur ein einigermaßen gesunder Erzieher gute Arbeit leisten kann. Wir wollen zwar keine übersteigerten Ideale aufstellen, aber wir müssen davon ausgehen, dass die eigene Ordnung und der eigene Reichtum unseres Lebens die Grundlage einer fruchtbaren Erzieher Tätigkeit ist. Bevor wir uns also fragen, was wir mit den uns anvertrauten Menschen tun sollen, müssen wir uns fragen, was wir mit uns selber tun, um gesund zu leben. Das ständige Zusammensein mit schwierigen Menschen stellt höhere Anforderungen an die Gesundheit eines Erziehers. Es ist stärker belastet und muss aktiver als Menschen in anderen Tätigkeitsbereichen für seine Ausgeglichenheit sorgen. Eine erste Forderung, die ich von diesem Gesichtspunkt her aufstellen muss, lautet:

*Der Erzieher, Betreuer oder Heimleiter muss neben seiner Arbeit genügend Zeit haben, um ein eigenes Leben führen zu können.*

Er darf nicht nur in seiner Arbeit und für seine Arbeit leben. Vom psychologischen Standpunkt aus gesehen besteht eine der grössten Gefahren darin, dass man in seinem Beruf völlig aufgeht und sich für seine Aufgabe «aufopfert». Eine solche Haltung führt unweigerlich in das Dilemma hinein, das ich vorhin ausführlich geschildert habe.

### **Nicht jeder muss ein kleiner Psychologe werden**

Der Erzieher braucht Zeit, um sich zu erholen, er braucht Musse, um sich Gedanken über seine Arbeit machen zu können. Er muss genügend Abstand von seinem Tun bekommen, um sich darüber bewusst zu bleiben, was er tut. Um den psychischen Belastungen, denen er in seiner Tätigkeit ausgesetzt ist, standhalten zu können, muss er sich gewisse Techniken im Umgang mit sich selbst aneignen, die zum Teil denen ähnlich sind, wie sie systematisch in der tiefenpsychologischen Arbeit angewendet werden. Ich meine damit nicht, dass jeder in eine Analyse gehen muss oder dass jeder ein kleiner Psychologe werden muss. Aber was in der Psychotherapie geschieht, ist ja nur

eine Verstärkung von Vorgängen, die natürlicherweise zum Leben gehören.

Bekanntlich träumt jeder Mensch jede Nacht, und wir wissen, dass es für sein seelisches Gleichgewicht notwendig ist, dass er ungestört träumen kann. Besonders in kritischen Lebensphasen kann es nun sehr hilfreich sein, wenn man die Träume, an die man sich am Morgen noch erinnert, aufnotiert, um sie am Abend oder im Laufe der nächsten Tage wieder zu lesen und darüber nachzudenken. Ich meine nicht, dass Sie die Träume richtig zu deuten versuchen sollten; aber schon dadurch, dass man sie bewusst aufnimmt, lernt man die andere Seite in sich ein wenig kennen, die manchmal zwar das unterstützt, was man auch bewusst denkt, manchmal aber genau das Gegenteil davon sagt. Ein Traum kann regelrecht zu einer Korrektur unserer Beziehungen drängen, wie das folgende Beispiel zeigt, das Jung einmal geschildert hat. Ich zitiere:

«Wie das Unbewusste Beziehungen kompensiert, kann ein Beispiel erläutern: Ich behandelte einmal einen etwas arroganten Herrn. Er leitete zusammen mit seinem jüngeren Bruder ein Geschäft. Zwischen den Brüdern bestand ein sehr gespanntes Verhältnis, das unter anderem eine wesentliche Ursache der Neurose meines Patienten war. Es wurde mir aus den Angaben des Patienten nicht ganz klar, was der wirkliche Grund der Spannung war. Er hatte allerhand an seinem Bruder zu kritisieren, auch entwarf er ein nicht zu günstiges Bild von dessen Begabung. Der Bruder trat häufig in seinen Träumen auf, und zwar jeweils in der Rolle eines Bismarck, Napoleon oder Julius Cäsar. Sein Haus erschien als der Vatikan oder Yildiz Kiosk. Sein Unbewusstes hatte also offenbar das Bedürfnis, den Rang des jüngeren Bruders wesentlich zu erhöhen. Daraus schloss ich, dass mein Patient sich zu hoch und seinen Bruder zu niedrig einschätzte. Der weitere Verlauf der Analyse gab diesem Schluss in jeder Hinsicht recht.» (Aus: C. G. Jung, Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten; in: Zwei Schriften über Analytische Psychologie Ges. Werke VII, 197 f.)

### **Träume sind kein Allheilmittel**

Verstehen Sie mich aber bitte nicht falsch; ich meine nicht, dass Träume ein Allheilmittel darstellen. Es gibt Menschen, die eine natürliche Begabung dazu haben, sich selbst über ihre Träume besser verstehen zu lernen. Für andere ist das nicht so, sie müssen andere Wege finden. Oft aber kündigen sich Krisen durch gewichtige Träume an, und man merkt dann von selbst, dass man darauf achten muss. Solche Träume können einen aber auch verwirren, und dann sollte man mit einem Analytiker darüber reden.

Eine andere Möglichkeit, sich mit sich selber auseinanderzusetzen, liegt darin, spontanen Einfällen nach Bildern zu malen. Wie sie sicher wissen, ist es dabei nicht wichtig, welche Technik man anwendet und was man malt. Es kommt vielmehr darauf an, das Absichtslose und Spielerische in sich zu fördern. Oft muss man sich ein wenig Zeit nehmen für sich

selbst, um seine schöpferischen Kräfte erleben zu können und dabei vielleicht zu spüren, wie sich ein Druck in einem löst oder sich ein Problem entschärft, ohne dass man grosse Anstrengungen dazu unternehmen musste. Oft liegt die Auflösung einer schlechten Stimmung oder eines unüberwindlichen Grolls auf andere, die einen geärgert haben, weniger in grossen Aktionen; stattdessen muss man sich intensiv mit sich selbst beschäftigen, sich sozusagen selbst betreuen; und dazu kann einem Malen oder Modellieren eine Hilfe sein. Im Grunde kommt es aber nicht darauf an, mit welcher Tätigkeit man zu sich selber findet.

Das gleiche Ziel kann auch mit Musizieren oder Tanzen und mit allem möglichen anderen erreicht werden. Auch Sport kann einem dazu verhelfen, sich selbst zu begegnen, allerdings nur dann, wenn man dabei nicht auf Höchstleistungen bedacht ist. Ich sagte vorhin, dass sich der moderne Erzieher gewisse Techniken aneignen muss, um sich seine psychische Gesundheit erhalten zu können. Es handelt sich natürlich dabei nicht um eigentlich technische Arbeit. Ich gebrauchte den Ausdruck, um anzudeuten, dass man sich regelmässig und gezielt mit sich selbst beschäftigen muss. Es wäre aber ein Missverständnis, wenn man meinte, der Umgang mit sich selbst sei etwas wie die regelmässige Pflege eines Motors, die man einfach zu absolvieren habe. Man kann sich nicht «technisch handhaben». Man kann sich nicht derart manipulieren, dass man aus sich einen andern machen könnte, als der man ist.

*Wesentlich zur Psychohygiene gehört ja auch, sich so annehmen zu können, wie man ist.*

Die Wege, die man beschreiten muss, sind sehr verschieden, und es gibt keine allgemeinen Regeln. Es geht vielmehr darum, eine Grundhaltung zu verwirklichen, mit der man sich stets ehrlich mit sich selbst und mit den Problemen seiner Welt, in der man lebt, auseinandersetzt. Der Erzieher braucht geistige Nahrung. Er muss Bücher lesen, Filme, Theater oder Konzerte besuchen. Ebenso wichtig ist die Begegnung mit anderen, deren geistige Welt ihn mit neuen Wertmaßstäben und Lebenseinstellungen konfrontiert und ihn zur Stellungnahme herausfordert. Er muss seinen eigenen geistigen Standpunkt finden, gerade auch in weltanschaulich-religiösen Fragen, damit er in der Flut von Meinungen, welcher er ausgesetzt ist, nicht die Orientierung verliert.

### **Sind diese Postulate nicht zu verwirklichen?**

Ich fürchte nun, die Forderungen, die ich hier an den Erzieher stelle, klingen sehr ideal, zu ideal, als dass man sie verwirklichen könnte. Von einem Erzieher, mit dem ich meine Vorstellungen über Psychohygiene im Heim einmal diskutierte, hörte ich, dass die durchschnittliche Arbeitszeit der Erzieher faktisch bei 55 bis 60 Stunden pro Woche liegt. Viele würden die Arbeitsbedingungen als so hart empfinden, dass sie ihre Tätigkeit schon nach zwei bis drei Jahren aufgeben würden. Ich weiss nicht, ob diese Angaben für die hiesigen Verhältnisse wirklich re-



# Das Heim im Spannungsfeld der öffentlichen Meinung

## VSA-Intensivkurs für Öffentlichkeitsarbeit

Für Mitglieder von Heimkommissionen und Trägerschaften, für Heimleitungen und Kaderpersonal

Kursleiter:	Jakob Hohl, Berater für Kommunikationsfragen, Baden	
Kursort:	St. Gallen, Hochschule für Handels- und Sozialwissenschaften	
Kursdaten:	21. und 28. September 1978, jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr	
Kurskosten:	Für Teilnehmer aus VSA-Heimen	Fr. 150.—
	Für Teilnehmer, deren Heim dem VSA <b>nicht</b> angehört	Fr. 200.—
	(Teilnehmerzahl beschränkt; Mindestbeteiligung: 30 Personen)	

### Aus dem Inhalt

- Das Heim zwischen Tatsachen und Meinungen
  - Die Forderungen nach «Transparenz»
  - Öffentlichkeitsarbeit kann ein Hobby sein, ist es aber nicht immer
  - Von Zeitungen und denen, die sie «machen»
  - Vom Umgang mit Radio- und Fernsehleuten
  - Reden und Schreiben sind lernbar; Übung macht den Meister
- Die Mitwirkung von Spezialisten (Presse, Radio, Fernsehen) ist vorgesehen

### «Das Heim im Spannungsfeld der öffentlichen Meinung»

**Anmeldung** bis 9. September an das Sekretariat VSA, Seegartenstr. 2, 8008 Zürich

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse, Telefon: \_\_\_\_\_

Name des Heims: \_\_\_\_\_

Ist das Heim Mitglied des VSA? Ja / Nein

Datum: \_\_\_\_\_



präsentativ sind. Wenn sie der Wirklichkeit entsprechen, finde ich es allerdings bedenklich. In diesem Falle müsste die Psychohygiene im Heim bei der Aenderung der Arbeitsstrukturen der Leiter und Erzieher beginnen. Wir können dieses Problem hier nicht eingehend erörtern; ich wollte nur darauf hinweisen, weil die Psychohygiene natürlich auch an solchen Strukturproblemen scheitern kann.

Ich hoffe, dass es mir gelungen ist, Ihnen einige Gesichtspunkte der Psychohygiene im Heim ein wenig zu verdeutlichen. Ich habe mit Absicht das Schwergewicht meiner Ueberlegungen auf die Rolle der Leiter und Erzieher gelegt; denn von ihnen und ihrer Gesundheit hängt das Klima im Heim ab, sie entscheiden darüber durch das Wesen ihrer Persönlichkeit und die Art ihrer Arbeit, wie gesund das Milieu ist, in dem ihre Schützlinge aufwachsen. Ich danke Ihnen.

## Psychohygiene – Theorie und Praxis

*Von Fritz Odermatt*

Wie die meisten von Ihnen, meine Damen und Herren in diesem Saal, bin ich Praktiker und möchte jetzt versuchen, einige Aspekte, wie sie der Alltag hervorbringt, zu analysieren und vielleicht gangbare Möglichkeiten aufzuzeigen. Sie und ich, die Praktiker, Betreuer, Erzieher, Lehrer, eventuell Therapeuten auf irgendeinem Gebiet, wir stellen uns eine erste Frage:

### **Warum stehe ich in diesem Beruf?**

Welches war die Motivation, die mich diesen Beruf hat ergreifen lassen? Bestimmt haben viele von Ihnen, namentlich Betreuer oder Erzieher, einen Grundberuf, der wenig mit Ihrer heutigen Tätigkeit zu tun hat. Ich auch. Mein Weg ging vom Buchdrucker zum Grafiker und einer zusätzlichen kaufmännischen Ausbildung, dann über verschiedene Umwege im In- und Ausland zum Entschluss: und jetzt ein Neuanfang! Psychohygiene? Eintritt in eine Arbeit mit dem Menschen, am Menschen, damit ich selber gesund bleibe oder werde? Reicht eine solche Motivation zum Einstieg in einen unserer heutigen Berufe? Sie protestieren mit Recht! Eine andere Sicht: Schon immer war ich der geborene Leit-hammel. Es liegt mir, andere für etwas zu begeistern, andere mitzureissen. Es befriedigt mich, das zu spüren. Es ist für mich ein Hochgefühl, beispielsweise mit einer Gruppe von Jugendlichen etwas zu unternehmen. Ich habe sie ja buchstäblich am Gängelband.

Auch hier wiederum die Frage: genügt denn diese Voraussetzung zu einem unserer Berufe?

Ein weiterer Aspekt: Schon als Kind war ich immer gern und schnell bereit, andern zu helfen. Helfen

steckt in meiner Natur. Wenn ich anderen helfen kann, ja dann ist es mir wohl.

Wäre dies eine Voraussetzung? — eine Arbeit, bei der ich bestimmt seelisch gesund bleiben würde?

Noch ein Grund, Erzieher oder Betreuer zu werden: Der ständige Leistungsdruck in der heutigen Wirtschaft mit den daraus resultierenden unmenschlichen Zuständen oder mindestens Situationen. Nein. Ich möchte in einem sozialen Beruf tätig sein, in einem menschlichen Beruf.

Oder noch etwas: Ich bin phantasiebegabt. Ich habe tausend Hobbys. Das Erziehen an und für sich gibt es ja nicht. Erziehung geschieht immer mittels einer Tätigkeit. Erziehen in der Ausübung meiner Hobbys? Die Fragestellung nach der Berufsmotivation liesse sich erweitern. Wenn wir uns da hineindenken, merken wir jedoch bald, dass es nicht ausreicht, für diese Arbeit motiviert zu sein. Motiviertsein für die Sache garantiert nicht meine seelische Gesundheit.

Nun, gehen wir einen Schritt weiter. Wenn ich schon einen Beruf habe, wozu ich nachweisbar motiviert bin, dann, ja dann bin ich bestrebt, diesen Beruf auch gut auszuüben. Ich strebe nach

### **Erfolg im Beruf,**

nach Anerkennung, Anerkennung durch Mitarbeiter, Vorgesetzte, Versorger, Behörden, Anerkennung durch meine Schutzbefohlenen. Wäre der Erfolg im Beruf vielleicht der Garant meines seelischen Gleichgewichtes? Und wohin mit meinem Misserfolg? Jenes Kind, das mir einfach nicht liegt, wo's einfach immer klemmt. Oder vorletzte Woche, als alles schief lief, nicht ein erfreulicher Tag von fünfem?

### **Klima**

Nehmen wir an, ich hätte Erfolg. Ganz schönen. Meine Schützlinge spüren. Auch jener äusserst schwierige. Der Chef wusste wohl, warum er ihn in meine Gruppe steckte. Und er hat sich nicht getäuscht. Hm. Vielleicht hat das Auswirkungen auf das Zahltagstäschli. Auch nicht zu verachten. Aber mein Kollege da. Der mit genau denselben Aufgaben wie ich. Ein widerlicher Kerl. Ist mir zutiefst unsympathisch. Seine schnoddrige Art. Sein Selbstbewusstsein. Man könnte auch meinen! Und erst noch der ekelhafte Baslerdialekt. Ich bekomme Ohren-, Zahn- und Halsschmerzen, wenn ich ihn nur von weitem höre. Vergällt mir jede Kaffeepause. Und wenn ich Sonntagsdienst habe, dann ist dieser aufgeblasene Kerl ausgerechnet ebenfalls eingeteilt. Haut mir aufs System! Ja, das Arbeitsklima. Nicht so einfach.

### **Und meine Arbeitsbedingungen?**

Sie wissen ja selbst, wo es in der Regel klemmt. Meistens nicht beim Lohn. Bei den Ferien auch nicht. Hingegen bei der Stundenzahl, der wöchentlichen