Die Heilkraft des Helfens

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 12: **Stress : ein schleichendes Gift?**

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558305

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Heilkraft des Helfens

Nachbarschaftshilfe, bezahlte Laienhilfe, ehrenamtliche Tätigkeit in Verein oder Partei – Freiwilligenarbeit dringt immer mehr ins öffentliche Bewusstsein. Vielleicht haben Sie das auch schon erlebt: Sie helfen jemandem aus freien Stücken, verdienen dabei rein gar nichts und empfinden doch plötzlich eine grosse Genugtuung und Freude.

Freiwilligenarbeit ist in allen Bereichen der Gesellschaft weiter verbreitet, als man zunächst vermuten würde. In Deutschland sind nach Informationen der *Stiftung «Bürger für Bürger»* rund 12 Millionen Menschen, also nicht ganz ein Fünftel der Bevölkerung, in irgend einer Weise freiwillig oder ehrenamtlich tätig. In der Schweiz stellen nach Angaben von *Benevol Schweiz* anderthalb Millionen Menschen ihre Arbeitskraft und ihr Know-how kostenlos der Gemeinschaft zur Verfügung. Das Spektrum reicht von der Kinder- und Altenbetreuung bis zum Sportanlass, von der Sterbebegleitung bis zum Kulturgüterschutz, von der Jugendarbeit bis zum Management-Seminar. Die Arbeit von Freiwilligen bildet heute vielerorts eine entscheidende soziale Stütze der Gesellschaft. In Zukunft wird das *Volunteering* wohl noch wichtiger werden. Aber warum freiwillig, warum unbezahlt?

«Ehrholdervalue»

«Der Mensch ist von Natur aus hilfreich, edel und gut» – mit seiner optimistischen Sicht der Dinge hatte Jean-Jacques Rousseau vor zweihundert Jahren offensichtlich bereits tief in die Doppelhelix unserer Gene geblickt. Denn das Bedürfnis zu helfen, davon ist etwa *Allan Luks*, der Autor des Buches «Der Mehrwert des Guten», überzeugt, ist nicht nur ein erlerntes Verhalten, sondern steckt in unseren Genen. Das zeigt sich in der spontanen Bereitschaft, einem in Not geratenen Menschen beizustehen. Das zeigt sich auch im hohen Sozialprestige, das Helfertätigkeiten geniessen. Nicht selten hört man in diesem Zusammenhang den englischen Ausdruck *Helper's High*. Gemeint ist das Hochgefühl, das eintritt, wenn man jemandem geholfen hat und dann Anerkennung erntet. Vieles spricht dafür, dass wir tatsächlich eine Art «helfendes Gen» besitzen und dass Helfen geradezu ein menschliches Urbedürfnis ist. Neben der sozialen Achtung, die das Volunteering geniesst, sind es die Anerkennung und die persönlichen Kontakte, welche freiwillige Einsätze für viele so gewinnbringend, ja unerlässlich machen. Zunehmende Bedeutung erhält ein

Internationales Jahr der Freiwilligen

Die Uno hat das Jahr 2001 zum internationalen Jahr der Freiwilligen erklärt (International year of volunteers). In diesem Jahr soll die Arbeit all der bekannten und unbekannten freiwillig Helfenden bekannt gemacht und neue Ideen entwickelt werden.
Informationen:
www.iyv-forum.ch
www.iyv2001.org

weiterer Punkt: Freiwilligenarbeit soll auch die persönlichen Fähigkeiten der Helfer weiter entwickeln. Wer bei einem Freiwilligeneinsatz auch Fremdsprachen lernen und seine Sozialkompetenz trainieren kann, verbessert damit seine berufliche Qualifikation. Nicht nur die bedürftige Person profitiert also vom «helfenden Gen», sondern auch die Helfende. – Die Zürcher Stadträtin Monica Stocker hat das unlängst mit einer sympathischen Formulierung auf den Punkt gebracht: «Freiwilligenarbeit bringt Ehrholdervalue».

Helfen stoppt den Stress

Natürlich wird niemand von einer schweren Krankheit geheilt, nur weil er oder sie sich irgendwo helfend engagiert. Einen Einfluss auf den Umgang mit Stress und Schmerzen besitzt die Helfertätigkeit gleichwohl. Schon die Ablenkung von sich und seinen Schmerzen macht einiges aus, und die Erkenntnis, dass andere hilfsbedürftig sind, dass es ihnen genauso oder noch schlechter geht wie einem selbst, kann hilfreich sein. Sich mit den Problemen von anderen befassen, kann von Selbstmitleid, zumindest zeitweise, befreien und aus der sozialen Isolation herausführen. Auch für Menschen mit Depressionen kann sich eine helfende Tätigkeit – sofern sie nicht überfordert – durchaus positiv auswirken. Andererseits sei nicht verschwiegen, dass es vom Wunsch oder gar der Sucht, gebraucht zu werden, bis zur emotionalen Ausbeutung oft nur ein kleiner Schritt ist. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, sich vor Antritt einer Freiwilligenarbeit eingehend zu informieren. Denn wenn der freiwillige Einsatz nur zur zusätzlichen Stressquelle wird, ist nichts gewonnen.

Freiwilligenarbeit – aber richtig

«Um die heilende Kraft des Helfens zu erfahren», so Allan Luks im Gespräch mit der Zeitschrift *«Psychologie heute»* (April 1999), «müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein: Es muss regelmässig erfolgen, es muss ein persönlicher Kontakt zwischen Helfer und Hilfsbedürftigen vorhanden sein, und es müssen Fremde sein, denen wir helfen, nicht Angehörige der Familie.» Weiter muss der Einsatz im Rahmen einer Non-Profit-Organisation stattfinden und ein bestimmtes Mass an Kompetenz voraussetzen. Es muss sich um eine Leistung handeln, die ausserhalb von Haus- und Familienarbeit erbracht wird und einen gesellschaftlichen Nutzen besitzt. Und schliesslich muss sie eine Ergänzung zu anderen Tätigkeiten wie Erwerbsarbeit, Haus- und Familienarbeit, Freizeit-Aktivitäten, Selbsthilfegruppe usw. sein. Wichtig ist die zeitliche Beschränkung: Volunteering darf nicht mehr als maximal acht Stunden pro Woche ausmachen.

Eigentliche Freiwilligenarbeit grenzt sich von bezahlter Laienhilfe, Senioren-Expertentätigkeit sowie (bezahlten) Ehrenämtern ab. Verschiedene Freiwilligenagenturen bieten übrigens sogar Arbeitszeugnisse sowie (Sozialzeit-)Ausweise für Freiwillige an. Vielleicht ist das Internationale Jahr der Freiwilligen der Anlass, sich Gedanken über einen Einsatz für die Gemeinschaft zu machen? • CU

Adressen für den ersten Schritt:

In CH:
Freiwilligenarbeit
Koordinationsstelle
Schwarztorstrasse 22
3007 Bern
Tel. 031/398 40 85

Benevol Basel
Rosmarie Schneider
Marktgasse 6
4051 Basel
Tel. 061/261 74 24
www.benevol.ch

In D:
Stiftung Bürger für Bürger – Die Nationale Freiwilligenagentur
Singerstrasse 109
10179 Berlin
Tel. 030 / 243 14 90
www.buerger-fuer-buerger.de

Adressen im Internet:
www.freiwillige.ch
www.ehrenamt.de
www.nakos.de

Literatur:
- ***«Freiwilligenarbeit. Ein Handbuch», Beobachter-Ratgeber, 200 S., sFr./DM 29.80, ISBN 3-85569-199-1***

- ***«Der Mehrwert des Guten», Allan Luks/Peggy Paine, Herder Verlag, 256 Seiten, sFr.36.–/DM 38.–, ISBN 3-451-26659-8***