

## Engagiert und gesund: Selbstsorge im Ehrenamt

*Dorothea Eichhorn*

Statistisch gesehen sind Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, gesünder als andere. Das bedeutet, die Ausübung eines Ehrenamts kann als gesundheitsfördernder Faktor gesehen werden. Nichtsdestotrotz kann ehrenamtliches Engagement auch zur Gesundheitsgefährdung werden. Wer hier nicht ausreichend auf sich selbst und die eigenen Grenzen achtet, läuft Gefahr, sich zu überfordern, zu ermüden und schlimmstenfalls krank zu werden. Die Grenzen der Belastbarkeit sind bei jedem Menschen individuell ausgeprägt. Daher gibt es keine Universallösung für alle. Es geht vielmehr darum, sich der eigenen Möglichkeiten und Grenzen bewusst zu werden und entsprechende Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Gerade ehrenamtliche Tätigkeiten, die in einem hohen Maß von Beziehungsarbeit leben, wie der Besuchsdienst, bringen auch immer wieder belastende Situationen und Begegnungen mit sich.

### Krankheits- oder Gesundheitsorientierung: Das Konzept der Salutogenese

Die klassische Medizin und klassische 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 und griechisch *génésis* = Entstehung), stellte der jüdische 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 menschliche 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 einem überpersönlichen Urvertrauen vergleichen. Das Kohärenzgefühl setzt sich aus drei Anteilen zusammen:

- **Verstehbarkeit (comprehensibility):** Das eigene Leben wird als geordnet, verstehbar und erklärbar erlebt. Welt und Selbst erscheinen deshalb nicht als schicksalhaft und unergründlich.

- 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.
- 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.

## Die Lebensbalance

Nach Dr. Nossrat Peseschkian, einem deutschen Neurologen, Psychiater und Psychotherapeuten iranischer Herkunft, 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 mit Zeit gleich zu setzen ist.

## Verantwortung für die eigene Gesundheit

In erster Linie ist jeder Mensch für sich selbst und eine Gesundheit fördernde 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 in ihrem Engagement gesund bleiben.

## 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 Einsatzort 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 oder 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 guttut, 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 wird und immer wieder überprüft werden darf oder sollte.

---

## Anmerkung

Erstveröffentlichung des Artikels in der Zeitschrift »unterwegs zu menschen - Besuchsdienstmagazin« Heft 2/2016, gemeinsam herausgegeben von: Zentrum Seelsorge und Beratung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau; Landeskirchenamt der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck; Amt für Gemeindedienst der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern; Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Hannovers

---

## Autorin

**Dorothea Eichhorn**, Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Erfahrungen in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit und der Erwachsenenbildung, zuletzt 10 Jahre als Fortbildungsreferentin im Diakonie.Kolleg., Diakonisches Werk Bayern, seit 01.09.2018 Leitung des Bereiches Diakonische Sozialarbeit im Diakonischen Werk Fürth (Bayern).

## Kontakt

Diakonisches Werk Fürth e.V.

Dorothea Eichhorn

Leitung Diakonische Sozialarbeit

Königswarterstr. 56-60

90762 Fürth

Tel: (09 11) 7 49 33-32

E-Mail: [dorothea.eichhorn@diakonie-fuerth.de](mailto:dorothea.eichhorn@diakonie-fuerth.de)

Internet: [www.diakonie-fuerth.de](http://www.diakonie-fuerth.de)

---

## Redaktion

Stiftung Mitarbeit

Redaktion eNewsletter Wegweiser Bürgergesellschaft

Eva-Maria Antz, Ulrich Rüttgers

Ellerstr. 67

53119 Bonn

E-Mail: [newsletter@wegweiser-buergergesellschaft.de](mailto:newsletter@wegweiser-buergergesellschaft.de)