

Verletzlich, widerständig, engagiert

Bericht zum benevol-Forum vom 19. September 2019

Wie gehen wir mit der Verletzlichkeit um, sei es als Betroffene oder als Begleitende? Ein Patentrezept wurde auf diese Frage nicht gefunden, aber gute Wege, um situativ angemessen zu handeln.

Von der Geburt bis an sein Lebensende ist der Mensch hoch verletzlich. «Als soziale Wesen sind wir auf andere angewiesen um zu überleben», führte der Soziologe Ueli Mäder am benevol-Forum 2019 aus. Die Unterstützung des Anderen dürfe aber nicht in Abhängigkeiten führen, sondern die Widerständigkeit des Einzelnen stärken. Damit meint der emeritierte Professor der Universität Basel den Aufbau von Resilienz, derjenigen Kraft dank der Menschen in schwierigen Situationen den Boden nicht verlieren.

Wenn beispielsweise Einkäufe für Gehbehinderte stets erledigt werden, schwindet nicht nur deren Muskelkraft, sondern wertvolle soziale Kontakte gehen auch verloren. Hingegen steige die Lebenskraft insgesamt, wenn Freiwillige die Betroffenen beim Einkauf begleiten würden. «Grenzenlose Freiwilligenarbeit entmündigt», erläutert Ueli Mäder und bezieht sich auf die Studie «Solidarisch verpflichtet» der Pro Senectute Ostschweiz aus dem Jahre 2012.

Soziales Kapital statt sozialer Unsicherheit
Wir alle haben eine Disposition für Verletzlichkeit und wir alle machen unsere Erfahrungen mit ihr. Diese prägen uns von Kindheit an. Oft übernehmen Kinder die Muster der Eltern, wie man mit Verletzlichkeit umgeht, wobei sie gewisse Symptome der Vulnerabilität sogar noch stärker ausagieren. «Sehr schnell finden sich Angehörige in einer Co-Abhängigkeit wieder, die wiederum neue Formen der Verletzlichkeit hervorbringt. Bei Kindern häufig erkennbar an plötzlich auftretenden Schulschwächen», erläutert der Soziologe.

Im Umgang mit Menschen in einer prekären Lebenssituation plädiert Ueli Mäder dafür,

das Umfeld immer mitzuberücksichtigen, um einer drohenden Chronifizierung den Riegel zu schieben.

Und er erinnert daran, dass es nicht immer augenscheinlich ist, wer verletzlich ist. «Verletzlichkeit ist und zeigt sich in unserer Mitte, nicht (nur) am sogenannten Rand der Gesellschaft. Die Nachbarin, der Bruder, die Arbeitskollegin kann sich unerwartet in einer prekären Lebenssituation befinden.» Es brauche erstens Achtsamkeit, im Sinne von Aufmerksamkeit, damit Verletzlichkeit erkannt wird und zweitens einen Schulterchluss, damit wir uns gegenseitig stärken können.

«Wer Mühe hat mit Veränderungen verharrt.»

Dieses füreinander Dasein ist Teil des sozialen Kapitals¹ eines Landes, welches für ein friedliches Zusammenleben sorgt und Gesellschaften durch schwierige Zeiten trägt. Heutzutage ist die soziale Unsicherheit gross, besonders in der Arbeitswelt. Der ständige und rasche Wandel fordert seinen Tribut: Minijobs, die imperative Flexibilität und die schwindende Verbindlichkeit erhöhen den psychischen Druck.

Zudem ist Robotisierung keine Science-Fiction mehr: Täglich wird die menschliche Arbeitskraft ersetzt und Aufgaben von künstlicher Intelligenz oder Robotern erledigt. Die fortschreitende Technologisierung führt, so Mäder, auch zu einer Mechanisierung des Denkens. Im Gegensatz dazu stünden authentische

¹ Siehe dazu «Das soziale Kapital der Schweiz» von Markus Freitag, Verlag, NZZ Libro

zwischenmenschliche Beziehungen. Was die Transformation im digitalen Zeitalter schlussendlich bewirken werde, wisse niemand, hält der Soziologe fest. Sicher sei: «Wer Mühe hat mit Veränderungen verharrt.» Eine Lähmung, die wiederum unser Denken erfasst «es nützt alles nichts».

Gemeinsame Verantwortung

«Die Einzelne, der Einzelne kann nicht die Verantwortung für alles übernehmen! Sonst überfordern wir uns und die Verletzlichkeit steigt.» Nebst den individuellen gäbe es historische, gesellschaftliche Faktoren, wie wir mit einer prekären Situation umgehen, «Für Themen wie Lohngerechtigkeit und gesicherte Sozialversicherungen sind wir als Gesellschaft, ist die Politik gefordert.»

Probleme können gelöst werden, wenn die Dimensionen Individuum und Gesellschaft gemeinsam gedacht werden, ist Ueli Mäder überzeugt. Nötig wäre dies etwa in der Medizin, so sei der Zusammenhang zwischen Armut und psychischem Wohl längst bekannt und trotzdem holen sich arme Leute – aus Angst vor den Kosten – immer noch nicht oder zu spät Hilfe.

Von der gesunden Neugierde

«Es gelingt nicht, immer alles richtig zu machen. Manchmal verletzen wir und manchmal werden wir verletzt.» Wesentlich sei es, die eigene Vulnerabilität zuzulassen: «Lassen Sie die Selbstvorwürfe. Nehmen Sie sich stattdessen selbst in den Arm!» Mäder empfiehlt: «Jeden Tag ‚bödele‘.»

Wer sich zu sehr panzere werde taub, wer sich aber selber spüre, nehme auch den anderen gut wahr. Hilfreich dazu seien einerseits die sinnliche Wahrnehmung und andererseits eine gesunde Neugierde. Damit meint Ueli Mäder Aufmerksamkeit, für das, was unterhalb der Oberfläche in Systemen und in Personen strömt. Empathisch aufhören und nachfragen im (Selbst-)Gespräch.

Massvoll engagiert

Auch im freiwilligen Einsatz brodelt es zuweilen wegen unerkannter Ungleichgewichten oder weil Grenzen überschritten wurden. Dazu gehören unaufgefordert erteilte, «gut gemeinte» Ratschläge, welche andere bevormunden. «Machtverhältnisse

sind kein Schicksal. Sie lassen sich gemeinsam – ändern», betont Ueli Mäder.

Für den Koordinationsalltag kann das heissen, eigene Schwächen zuzugeben, wissen was man sich zumuten kann und in Offenheit Grenzen zu setzen. Die optimale Betreuung von Freiwilligen sei durchaus eine subtile Sache: nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel und dabei ist jeder Mensch anders. «Wahrnehmen, anerkennen und unterstützen», empfiehlt Ueli Mäder für eine Begegnung auf der viel gerühmten Augenhöhe.

Offen, authentisch und solidarisch

Nebst der Verletzlichkeit gehört auch die Widersprüchlichkeit zum Menschsein. Mäder weiss, um «wahrhaftig zu sein, müssen wir lernen, Widersprüche zuzulassen».

Wenn wir uns auf den anderen einlassen - auch auf Andersdenkende öffnet sich auch wieder unser Denken. Drum sind Freiwillige, die mit einer (selbst-)kritischen offenen Haltung im Einsatz sind, diejenigen welche eine partizipative Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen. Und sie fördern die Resilienz der sich ihnen anvertrauenden Menschen.

«Freiwilligenarbeit ist gelebte Solidarität, sie soll ergänzend zu staatlichen Leistungen sein. Sie ist kein Sparprogramm», mahnt Ueli Mäder und schliesst mit den Worten: «Die Gesellschaft hat sich laufend verändert, weil Menschen sich engagierten. Deshalb bin ich zuversichtlich!»

Barbara Richiger

