

Impuls: Motivation für die eigene ehrenamtliche Arbeit in der Krankenhaus-Hilfe-Gruppe

Immer gut drauf sein, allen Patienten und Patientinnen gut zuhören, ihre Anliegen und Sorgen ernst nehmen, freundlich zum Personal sein – so stellen wir uns die hoch motivierte Grüne Dame oder den hoch motivierten Grünen Herrn vor. Warum klappt das nicht immer? Warum fehlt uns manchmal die Geduld? Warum können wir unsere eigenen Sorgen nicht Zuhause lassen?

In Fortbildungen oder bei Gruppentreffen lenken wir den Blick schnell auf unsere Stärken, auf unsere christliche Haltung, sich dem Nächsten anzunehmen. Wir dürfen auch darauf stolz sein, dass Menschen sich auf unsere Unterstützung verlassen, dass sie als helfend erlebt wird und unser ehrenamtlicher Dienst gefragt ist.

Doch wie ist das mit der dauerhaften Motivation? Das Gegenteil von hoch motiviert sein heißt ausgebrannt sein. Ausgebrannt sein, das bedeutet antriebslos, entmutigt oder einfach erschöpft zu sein. Es fehlt die innere Kraft, um ans Werk zu gehen. Der ehrenamtliche Dienst wird zur Pflichtübung. Was erhält unsere Motivation und was bewahrt uns vor dem Ausbrennen?

Um Stress abzubauen und Kraft zu schöpfen brauche ich zum einerseits *Zeit*. Ich muss mir selbst Zeit schenken für meine Wünsche: Dabei kann es sich einfach um meine Ruhezeit handeln, individuell sehr unterschiedlich – einen Kaffee mit einer Freundin trinken, mit meinem Partner spazieren gehen oder in der Sonne liegen. Ich brauche andererseits auch *Raum*, d. h. Abstand und Distanz. Jede(r) verfügt da über seine eigenen Strategien: Z. B. Krankenhaus ‚Krankenhaus‘ und Privates ‚Privates‘ sein zu lassen, nicht alles immer mitzunehmen und weiterzudenken. Ein anderer redet sich Erlebtes von der Seele. Jeder Mensch braucht seinen Rhythmus des Innehaltens und des Aktivseins. Unser ehrenamtliches Engagement lebt davon, anderen Menschen Zeit zu schenken. Das ist ein hoher Wert. Ein gleichermaßen hoher Wert ist es, Zeit für mich zu haben. Für jeden Menschen sieht die Balance anders aus: zwischen Zeit schenken – Zeit haben, zwischen Ja –sagen und dem Sichüberfordern, zwischen Nein-sagen und dem Entsolidarisieren mit von Notbetroffenen. Sie immer wieder zu finden bleibt ständige Aufgabe. Die Wünsche an uns sind groß. Der Anspruch an uns selbst lautet: perfekt sein und den Ansprüchen anderer gerecht zu werden! Damit schließt sich der Kreis: immer gut drauf sein ...

Methodischer Tipp:

Laden Sie z. B. die Krankenhauspsychologin oder die/den Krankenhausesseelsorger(in) zu einem Gruppentreffen ein, um gemeinsam mit allen Grünen Damen und Herren über die Bedeutung von geschenkter Zeit und vom geplanten Raum für die persönliche Motivation für den ehrenamtlichen Dienst nachzudenken.

Bernadette Hake
Referentin CKD-Bundesgeschäftsstelle

Freiburg, November 2010