

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 60 (1989)
Heft: 7

Artikel: Wendezeit : es müsste mehr Menschen geben, die ... lieben!
Autor: Brun, Herbert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-811166>

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: 30.01.2025

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

*Hier bin ich Mensch,
hier darf ich's sein.*

Johann Wolfgang von Goethe

Wendezeit: Es müsste mehr Menschen geben, die . . . lieben!

«Ich liebe meinen Beruf als Maler. Ich liebe die Verantwortung als Geschäftsteilhaber. Ich liebe die Arbeit, auch wenn sie streng, oft schmutzig und eintönig, oft stressig und körperlich anstrengend ist. Frisch gestrichene Zimmer sind ein wenig wie eigene Kinder. Sie erfreuen mich und verschaffen mir Genugtuung. Ja, ich liebe meinen Beruf . . . wie seinerzeit meine Gruppenleiter. Familie Schaad setzte sich voll und ganz für uns ein. Für jedes einzelne von uns Kindern hatte sie Zeit, auch spätabends, oft mitten in der Nacht. Ja, sie waren wohl streng, konsequent, aber auch mit sich selber. Ich lernte viel bei ihnen, ich lernte hauptsächlich arbeiten. Ich lernte aber auch, die Arbeit zu lieben. Sie liebten auch ihren Beruf. Sie sind mein Vorbild geblieben!»

Also sprach ein ehemaliger Schüler, leicht lernbehindert und früh von den leiblichen Eltern verlassen. Er sah, wie sich die Gruppeneltern einsetzten, übernahm diese Haltung und «krampfte» in der Oberstufe derart, dass er eine Malerlehre absolvieren konnte und nun der geschätzte Teilhaber im Geschäft seines Lehrmeisters ist. «Ja, ich liebe meinen Beruf, auch wenn es oft hart ist. Aber ich habe Freude daran!»

Für Markus war die Begegnung mit seinen Gruppeneltern der Beginn der Wendezeit. Verlassen kam er einst ins Heim – gestärkt und geleitet durch das «elterliche Vorbild» hat er den eigenen Halt im geliebten Beruf und in seiner Familie gefunden. Eine solche Entwicklung erfreut alle Beteiligten. Ein solches Feedback verschafft Genugtuung und stärkt den Engagementswillen, die Freude am schönen Erzieherberuf – warum nur können sich so wenige Erzieher und Sozialarbeiter aufrichtig freuen? Sind zu viele Erzieher an der gleichen Arbeit dem Engagementswillen, dem Erziehererfolg und der Berufung hinderlich? An den Kindern kann es wohl kaum liegen, denn diese freuen sich doch auf fröhliche, liebevolle, Halt und Sicherheit gebende Erzieher.

«Wenn ich nichts zu tun habe, besuche ich die Patienten. Sie freuen sich, wenn ich zuhöre, wenn sie reden. Manchmal erzählen sie von ihren Familien, von der Vergangenheit. Manche haben Angst. Sie sind so allein, und sie wissen es. Bisweilen sperren sie sich dagegen. Dann kommt Angst, Ungewissheit. Ich weiss nicht, ob ich dann immer das richtige Wort finde, aber mir scheint, man muss nicht immer etwas sagen. Oft halte ich nur die Hand. Es müsste mehr Menschen geben, die mit ihnen sind, die ihnen über die Depression hinweghelfen, die sie wissen lassen, dass sie nicht allein sind. Schade, dass die meisten meiner Kolleginnen, Krankenschwestern und Hausangestellte, in den Pausen oft so gelangweilt herumsitzen, Kaffee trinken und tratschend oftmals das Läuten der Patientenglocke als Störung ihrer Ruhe überhören . . . die alten kranken Menschen möchten nicht nur als Fälle behandelt werden . . . sie möchten auch noch etwas Liebe erfahren . . .»

Der Betagte, der Pflegebedürftige ist für viele Mitarbeiter eine Belastung. Er erinnert daran, dass zur Lebenslust auch Lebensleid gehört. Doch oft wird vergessen, dass geteilte Lebenslust Freude vervielfacht, geteiltes Leid halbes Leid bedeutet, und dass ein solcher Einsatz mit ein bisschen Liebe zum Mitmenschen Freude und Befriedigung dem Arzt, der Krankenschwester, dem Lehrer oder Pfleger, der Hausangestellten oder dem Heimleiter vermittelt. Und diese Kraft schenkt Freude zum weiteren intensi-

ven Wirken im von Liebe erfüllten (oft strengen, vielleicht auch über die Arbeitszeit hinausgehenden) Dienst am Mitmenschen.

Soweit unsere Augen reichen, ist Liebe

das einzige schöpferische Prinzip, das wir kennen. (Le Fort)

«Mary ging fremd, weil sie niemand aufnehmen wollte, weil niemand dieses störrische Mädchen annehmen, seine Schwierigkeiten tragen und sein Sosein akzeptieren, das Mädchen nicht lieben wollte. Peter riss zuhause aus, weil Vater und Mutter stritten, weil er sich ungeliebt, überflüssig, im Wege stehend, als ungewolltes Kind zurtiefst ‚elternlos‘ fühlte. Die Polizei griff ihn auf. Er riss aus und lief davon. Er wurde gefunden und in ein Heim gesteckt. Er riss aus und versteckte sich. Beim Einstieg in eine Backstube wurde er ertappt. Die Bäckersfrau erfuhr Peters Not, gab ihm ein grosses, riesiges Stück Brot. Er durfte in der warmen Stube sich aufwärmen . . . und schlief ein. Als er aus dem Schlaf des Gerechten (?) erwachte, lächelte ihn das liebe Gesicht der Bäckersfrau an. Gerne half er dann in der Backstube. Peter durfte vorläufig im Einvernehmen mit den Eltern, dem Beistand und der Polizei in der Bäckersfamilie verbleiben. Er musste nicht mehr ausreissen. Er hatte eine neue Heimat, Liebe gefunden.»

Alle Welt redet von Liebe, und doch ist die Welt so lieblos. Jeder Mensch braucht und sucht ein Daheim, wo er angenommen und geliebt ist. Warum nur gibt es so wenig Liebe, zwischenmenschliche Liebe, die trägt und erträgt, die hinhört und versteht, die akzeptiert und verzeiht? Haben wir zu viel Geld, zu viel Freizeit, zu viel zeitfressende Zerstreuung, die das Liebesvermögen aufzehrt?

«Ich möchte nur wissen, wer mir das kleine Büchlein ‚Blumen am Wege‘ hingelegt hat. Ich bin so dankbar, denn es zeigt, dass jemand meine Not erspürt hatte und mir durch diese kleine Gabe ein bisschen aufmunternde Liebe schenkte. Das tat, das tut gut!»

Man sah dem Werklehrer die Freude über diese unerwartete Aufmunterung noch lange an. Das Büchlein vollbrachte ein kleines Wunder: Es gab ihm den Glauben an das Gute, an die Geborgenheit in einem Team zurück. Er spürte ein bisschen Liebe. Liebe und Anerkennung haben nicht nur Kranke, Betagte, Behinderte und/oder Verlassene nötig, sondern jeder Mensch! Er braucht eben mehr als Brot:

Ein Mensch ist manchmal wie verwandelt,

sobald man ihn mit Liebe behandelt (Eugen Roth)

«Von der Rose leben. –

Gemeinsam mit einer jungen Französin kam Rainer Maria Rilke um die Mittagszeit an einem Platz vorbei, an dem eine Bettlerin sass, die um Geld anhielt.

Ohne zu irgendeinem Geber je aufzusehen, ohne ein anderes Zeichen des Bittens oder Dankes zu äussern als nur immer die Hand auszustrecken, sass die Frau am selben Ort.

Rilke gab nie etwas. Seine Begleiterin gab häufig ein Geldstück. ‚Wir müssten ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand‘, sagte der Dichter.

Einige Tage später brachte er eine eben aufgeblühte Rose mit, legte sie in die abgekehrte Hand der Bettlerin und wollte weitergehen.

Unerwartet blickte die Bettlerin auf, sah den Geber, küsste die Hand des fremden Mannes und ging mit der Rose davon.

Eine Woche lang blieb der Platz leer. Nach acht Tagen sass plötzlich die Bettlerin wieder wie früher am gewohnten Platz. „Aber wovon hat sie denn all die Tage, da sie nichts erhielt, nur gelebt?, fragte die Französin. Rilke antwortete: ‚Von der Rose‘ . . .»

In den Heimen wohnen viele «Bettlerinnen». Doch nur wenige erhalten «Rosen»! Eine schwere Anklage, unter der alle Betroffenen leiden – ein Lächeln, ein freundlicher Blick, ein Streicheln, ein aufmunterndes Wort, eine «Rose» allein könnte sie mildern.

«Ich klage an : Mein Sohn hat aus unbekanntem Gründen Selbstmord begangen . . . so heisst es, aber in Wirklichkeit war er allein gelassen worden. Im April war sein Vater gestorben. Gemeinsam versuchten wir den Schmerz zu überwinden. Wer half uns? Wer

half meinem Sohn? Hatte mein Sohn näheren Kontakt mit einem seiner Lehrer? Hatte ihm ein Arzt, Seelsorger oder Bekannter beigestanden in seiner Not? Ich frage nicht, um zu verurteilen, ich frage mich als Mutter nur immer wieder, was wir Eltern falsch machen, dass sich heute so viele junge Menschen den Drogen hingeben bis zum Tod. Unser Leben ist so hektisch und unpersönlich geworden, dass es oft eines Anstosses bedarf, um sich an das Für- und Miteinander zu erinnern, das heute so selten und doch so wichtig ist. Es schreit in mir – helft!»

Die Arbeitszeitverkürzungen bringen mehr freie Zeit – und doch herrscht überall Mangel an Zeit. Wo bleibt die Zeit, die «Rose», der Blick für den Mitmenschen draussen und ganz besonders in den Heimen? Viele Menschen «schreien» danach. Hört man sie nicht?

Herbert Brun

Gesunde Ernährung hilft Krebsrisiken vermindern

ep. Die Schweizerische Krebsliga hat eine Informationskampagne zum Thema «Krebs und Ernährung» gestartet. Ab Ende Mai liegen in Arztpraxen und Apotheken Faltprospekte mit den wichtigsten Ernährungsempfehlungen auf. Eine Broschüre orientiert über gesicherte, wahrscheinliche und mögliche Zusammenhänge und enthält praktische Ernährungstips zur Verminderung des Krebsrisikos.

Zahlreiche Studien und klinische Beobachtungen haben den Verdacht bestärkt, dass gewisse Krebsarten mit Ernährungs- und Trinkgewohnheiten zusammenhängen. Einzelne Autoren gehen sogar so weit, dass sie der Ernährung nicht weniger als ein Drittel aller Krebstodesfälle anlasten.

Zu viel Fett, zu wenig Ballaststoffe

Von der sogenannten «Chemie im Kochtopf» (Lebensmittelzusatzstoffe und allfällige Rückstände von Behandlungsmitteln) geht – dank strengen Lebensmittelkontrollen – nur ein sehr kleiner Teil der Risiken aus. Die weitaus grösste gesundheitliche Gefährdung liegt in der Fehlernährung: In den westlichen Wohlstandsländern, zu denen auch die Schweiz gehört, enthält die Nahrung – wegen des hohen Konsums tierischer Produkte – zu viel Fett und zu wenig Fasern (Ballaststoffe). Pro Kopf und Tag werden bei uns 120 bis 140 Gramm Fett verzehrt statt der empfohlenen 60 bis 80 Gramm. Doch je höher der Fettverbrauch in einem Land ist, desto höher sind auch die Erkrankungsraten für Dickdarmkrebs und hormonabhängige Tumoren (Brustkrebs, Prostatakrebs).

In Getreide, Gemüsen und Früchten hält die Natur aber auch Schutzstoffe bereit: Aller Wahrscheinlichkeit nach geht von Nahrungsfasern sowie von gewissen Vitaminen und Mineralstoffen eine krebshemmende Wirkung aus.

Ernährungsempfehlungen

Die Beweiskette Ernährung – Krebs ist zwar noch sehr lückenhaft, und eine eigentliche Anti-Krebs-Diät, mit der man Krebs mit Sicherheit verhüten kann, gibt es nicht. Aber es liegen heute doch bereits so viele Erkenntnisse vor, dass einige sehr allgemein gehaltene Ernährungsempfehlungen möglich sind:

- Die Kost so abwechslungsreich wie möglich gestalten.

- Fettarm essen: Bei Fleisch- und Milchprodukten die mageren Sorten bevorzugen. Zurückhaltend sein mit Süssigkeiten und anderen Produkten, die reich an «versteckten» Fetten sind.
- Übergewicht vermeiden.
- Vitamin- und faserreich essen: Jeden Tag frische Gemüse, Salate und Früchte, die der Saison entsprechen. Vollkornprodukte bevorzugen.
- Auch Kohlgemüse in die Mahlzeiten einschliessen.
- Stark gesalzene, gepökelte und geräucherte Speisen sollten kein wesentlicher Bestandteil des Menüplanes sein.
- Zu heisse Speisen und Getränke meiden.
- Speisen schonend zubereiten, damit die Vitamine erhalten bleiben und möglichst wenig krebverdächtige Substanzen entstehen.

Wer diese Ratschläge befolgt, vermindert nicht nur das Risiko, an Krebs zu erkranken, sondern schützt sich auch gegen Herz- und Kreislaufkrankheiten. Immer vorausgesetzt, dass man sich auch sonst gesundheitsbewusst verhält, nicht raucht und wenig Alkohol trinkt.

Broschüre «Krebs und Ernährung»

Kernstück der angelaufenen Informationskampagne ist die Broschüre «Krebs und Ernährung». Mit ihr will die Krebsliga informieren, welche Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krebs heute erwiesen sind und worüber Forscher erst bestimmte Vermutungen anstellen. Sie macht auf verschiedene Risiken bei Tisch aufmerksam und möchte mit konkreten Empfehlungen zu einer möglichst gesunden Ernährung anhalten. Die Broschüre enthält praktische Tips, wie man übermässigen Fett- und Salzkonsum reduzieren, die unnötige Aufnahme von Nitraten vermeiden und den Fasergehalt der Nahrung erhöhen kann. Sie weist auf Gemüse und Früchte hin, die reich an Vitamin C, Beta-Carotin und anderen krebshemmenden Schutzstoffen sind. Ratschläge, worauf man beim Grillieren auf Holzkohle vorsichtshalber achten sollte, fehlen ebensowenig wie ein Kapitel über risikoreiche Trink- und Rauchgewohnheiten.

Die Broschüre «Krebs und Ernährung» (44 Seiten) ist in deutscher, französischer und italienischer Sprache erhältlich und kann bestellt werden bei der Schweizerischen Krebsliga, Monbijoustrasse 61, Postfach 8219, 3001 Bern.