

Vom Wert des Mosaiksteinchens

Ehrenamtliches Engagement und gelingende Abgrenzung

Von Heidrun Merdes

Das Thema Abgrenzung ist für Ehrenamtliche, die mit Flüchtenden zu tun haben, immer wieder aktuell. Da höre ich von einem Ehrenamtlichen, der ganze Wohnungseinrichtungen anschleppt und einen mühsam organisierten Kühlschrank wieder ausbaut, weil er der syrischen Familie nicht gefällt... Oder einer Frau, die mit einer Flüchtlingsfamilie im selben Haus wohnt und den beiden Kindern stundenlange Nachhilfe gibt, weil so viel nachzuholen ist. Jetzt ist sie mit ihrer Kraft am Ende.

Viele Ehrenamtliche, so ist meine Beobachtung, engagieren sich mit voller Kraft und ganz spontan ohne vorher lange nachzudenken. Oft brennen sie in kürzester Zeit aus. Schlimmer noch, ihr anfänglicher Enthusiasmus schlägt um in eine feindliche Haltung Flüchtlingen gegenüber, weil die ja so übertrieben fordernd seien und ihnen gar nichts zurückgeben usw.

Unser Verstand will auch beteiligt werden beim Helfen...

Ehrenamt bedeutet, dass ich das Maß an Zeit und auch die Art meines Einsatzes, den ich investieren will, selbst festlegen darf und dies auch tun muss. Es ist eigentlich noch schwieriger als im Berufsleben, sich hier selbst zu begrenzen. Die natürlichen Rhythmen sind aufgelöst, es gibt keine geregelten Arbeitszeiten, keine Wochenenden und keinen „Urlaub“. Deshalb ist es wichtig, dass ich selbst für Grenzen und Rhythmen Sorge.

Bevor ich in blinden Aktionismus hineinstolpere und eben blind für mich und meine Bedürfnisse werde und mir und anderen damit schade, halte ich erst einmal an. Ganz praktisch z.B. einen Moment vor der Wohnungstüre.

Ich darf „mir bewusst werden“, aktiv in mein Gedächtnis holen, was ich tun will und was nicht, um dann nicht von den erlebten Situationen überannt zu werden: Wie viel Zeit kann ich eigentlich einsetzen? Insgesamt? Heute hier in dieser Situation? Ganz konkret: Wann will oder muss ich wieder zu Hause sein?

Habe ich heute die psychischen Reserven und die Kraft? Es kann auch mal sein, dass ich einer Person etwas gewährt habe, was an einem anderen Tag oder in anderer Situation mir so nicht möglich ist. Das ist menschlich und okay.

Meine Aufgabe kann immer nur ein kleines Mosaiksteinchen für diese Person oder Familie sein, das darf so sein, ich muss und brauche und kann nicht der „Retter“ dieser Menschen sein! Je klarer ich ausspreche, welchen kleinen Bereich ich für die Familie tun kann (und was nicht), desto leichter wird es für mich und die anderen.

Ich muss nicht alles selbst machen, was anfällt: Welche Aufgaben kann ich abgeben an Ärzte, SozialarbeiterInnen, Behörden, HausmeisterInnen, HeimleiterInnen usw.?

Ich brauche nicht ärgerlich zu werden oder mich in Stress bringen lassen, wenn alle möglichen Wünsche und Ansprüchen von den Flüchtenden an mich geäußert werden. Es ist verständlich, dass Flüchtende sich an die halten, die anwesend sind und evtl. schon mal Hilfsbereitschaft gezeigt haben. Aber ich darf frei entscheiden und sagen, was ich davon machen will oder kann und was nicht. Der gleiche Punkt gilt übrigens auch für Anfragen, die vom Landratsamt oder der Stadt an Freundeskreise herangetragen werden.

In Zeiten der Digitalisierung...

Wie viel Zeit will ich mir für die Bearbeitung von Mails oder Whatsapp-Nachrichten nehmen? Z.B. sage ich von vornherein, ich will mir dafür eine



Stunde Zeit nehmen, alles was dann noch offen ist, bleibt liegen.

Wann will ich Mails beantworten? Vielleicht nicht gerade am Abend, wenn es mich zu sehr aufwühlt, falls ich kann eher am Morgen? Wie lange will und kann ich mir Zeit dafür nehmen?

Ein kleines praktisches Beispiel, wie sich ein „Grenzen setzen“ auf meine Arbeit mit Flüchtlingen auswirken kann:

Als ich noch neu als Ehrenamtliche dabei war, zogen in das Haus, in dem ich öfter nach den Flüchtlingen geschaut habe, auf einen Schlag vier Familien neu ein. Meine spontanen Gedanken waren: „Oh Hilfe! So viele Bedürfnisse von allen Seiten, was denen alles fehlt und niemand kennt sich in der neuen Umgebung aus, da muss ich sofort helfen! Wenn ich jetzt nicht sofort ganz viel mache und organisiere, dann gibt’s ein Chaos. Das ist ja hier eine totale Notsituation...“

Dieser Druck hat mich überfordert und überreizt. Es hat mir puren Stress bereitet, für „alle“ und „alles“ da sein zu wollen, zumal in meinem eigenen Terminkalender gerade nicht viel Freiraum zu finden war. Es ging so weit, dass ich nicht mehr gut schlafen konnte und mich einfach nur überlastet gefühlt habe.

Wie hätte ich hier auf gute Weise Grenzen setzen können?

Klarstellen, dass ich Ehrenamtliche bin und nur einen begrenzten zeitlichen Rahmen zur Verfügung habe.

Akzeptieren, dass gerade Chaos ist, sich aber vor Augen halten, dass keine akute Notsituation vorliegt, die sofort zum Handeln zwingt. Erstmal sind die Flüchtlinge in diesem Haus in Sicherheit.

Sondieren und sortieren, was gebraucht wird. Was davon kann ich erledigen? Wo ist es wichtig, andere Helfer*innen mit ins Boot zu holen? Wo sind hauptamtliche Leute dran?

Zeitdruck herausnehmen: Mir und den Flüchtlingen klarmachen, dass nicht alles „sofort“ passieren kann. Nicht reflexartig etwas versprechen oder „ja“ sagen.

Mir selbst klar machen, dass ich letztlich nicht für diese Menschen und ihr Wohlergehen verantwortlich bin, sondern sie nur begleiten kann und eben ein Mosaikstein in ihrem Leben bin und sein darf.

Das ist entlastend. Das ist wertvolle Arbeit, denn ein kleiner, heller Akzent kann eine große, dunkle Stelle aufhellen, wieder Farbe in dunkle Gedanken bringen und neue Hoffnung in Gang setzen.

Ich wünsche uns allen, dieses Wechselspiel immer besser zu erlernen: Mut, eigene Grenzen zu entdecken und zu stecken, damit wir weiterhin offen und kraftvoll auf Flüchtlinge zugehen können.

Die Autorin:

Heidrun Merdes
ist Mitglied im
Freundeskreis
Asyl Mühlacker