

Rede Berlin (26.11.2008) - der Preisträgerin Frau Alice Fröhlich

Sehr verehrte Frau Bundesministerin von der Leyen,
Sehr geehrter Herr Prof. Markschies,
Sehr geehrter Herr Prälat Dr. Reimers,
Sehr geehrte Frau Birthe Töpfer,
Sehr geehrte Damen und Herren,

es gibt Nachrichten, die lösen die unterschiedlichsten Emotionen in uns Menschen aus: Freude, Trauer, Hoffnung und vieles andere mehr.

Die Nachricht, den Freiherr-vom-Stein-Preis überreicht zu bekommen, löste in mir Gefühle aus, die mit Worten kaum zu beschreiben sind. Ich war so überrascht, Freude und Dankbarkeit vermischten sich mit Unsicherheit und Sprachlosigkeit.

Aber dann waren Sie da, die hauptamtlichen und freiwilligen MitarbeiterInnen, die sich ebenso mit mir freuten und mir auf unterschiedlichste Art und Weise halfen, meine Sprache wieder zu finden. Die Sprache, die ich so dringend benötige, um das Engagement für alte pflegebedürftige und an Demenz erkrankte Menschen weiterzuführen, für das ich heute die Ehre und die Freude habe, stellvertretend für alle MitarbeiterInnen, ausgezeichnet zu werden.

Zum Ende des Jahres hin, wenn die Tage kürzer und die Nächte immer länger und kälter werden, wird die Dunkelheit zum Raum der Erwartung, in dem Wünsche wahr werden und Hoffnungen sich erfüllen sollen.

Wenn ich aber täglich die Zeitungen lese und mir Nachrichten und so genannte Talk-Shows ansehe, kann ich nur feststellen, dass die Medien ganz oft ein einziger Jammerhaufen sind, indem das Negative zu häufig als erstes präsentiert wird.

Die daraus erwachsene Gefahr ist, dass eine Kultur auch ihren Mut, ihren Realitätssinn verlieren kann.

Die wahre Lebenskunst besteht unter anderem darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Die Alterung der Gesellschaft zum Beispiel. Ist das nicht eine wunderbare Sache? Dass wir alle viel älter werden können als unsere Vorfahren? Dass wir ganz neue Lebensphasen erleben und gestalten können?

Auch wenn immer mehr Menschen an Demenz erkranken, viele behindert oder krank sind, auch dann muss das nicht **nur** negativ gesehen werden.

Denn es gibt Menschen, darunter auch Jugendliche, die durch Fortbildung, durch ihren persönlichen Einsatz diesen älteren, kranken und behinderten Menschen die Zuwendung und Wertschätzung geben können, die sie brauchen.

Es gibt immer mehr Menschen, die aus dem Jammergesang aussteigen und anfangen, Verantwortung zu übernehmen - für sich, ihre Freunde und Verwandte, die Gesellschaft und die Zukunft.

Die Nestwärme in einer Gesellschaft hängt vom sozialen Engagement des Einzelnen ab. Zuwendung gibt es nicht auf Krankenschein und freiwilliges Engagement dreht sich in seinem bürgerschaftlichen Kern um die Frage nach einem guten, menschenwürdigen Leben in der Gesellschaft.

Die Welt lebt von den Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht und der Mensch erkennt die Welt nicht durch das, was er ihr entnimmt, sondern durch das, was er ihr hinzufügt, nämlich sich selbst.

Es gibt keine heile Welt, aber es gibt viel Heiles in der Welt.

Es ist der Respekt vor den Realitäten, die uns von Zeit zu Zeit Krankheiten oder andere Grenzen im Leben bescheren. Die Realität ist, dass es Stärkere und Schwächere gibt, die sich etwas geben können, ohne dass es staatliche Steuermaßnahmen regeln.

Dieser Freiwillige Soziale Dienst e. V. in Bremerhaven ist ein lebendiges Beispiel dafür, dass auch in Deutschland freiwillige Arbeit expandiert und zunehmend Bedeutung erhält.

Sie alle, hauptamtliche und freiwillige MitarbeiterInnen, haben die Aufgabe übernommen, sich den Menschen zu widmen, die behindert, krank, alt und oft ganz einsam die letzte Phase ihres Lebens verbringen. Sie alle sind das Wagnis angegangen, sich damit auseinander zu setzen.

Dafür muss es jemanden geben, der Sie fordert, ergänzt, inspiriert und auch provoziert. Dieser Jemand sollte ein Mensch sein, der nicht auf die Pauke haut, während sie die Harfe zupfen, sondern mit dem Sie, symbolisch gesprochen, „vierhändig Klavier“ spielen können.

Dass heißt: Das **Wir**-Denken, die *Gemeinschaftsbezogenheit*, muss gestärkt werden.

Gegenseitiges Vertrauen (hauptamtlich/freiwillig) ist dafür Voraussetzung. Vertrauen ist nämlich die *Grundlage* für gemeinsame Erfolge. Es geht nur miteinander, nicht nebeneinander und schon gar nicht gegeneinander. Kooperation statt Konkurrenz.

Wir müssen den Dialog und das Verhältnis zueinander stärken. Das Ziel ist, weiterhin mit innovativen Methoden und Instrumenten, bleibende Werte zu schaffen, zu erhalten und zu mehren.

Ich denke, dass viele Freiwillige MitarbeiterInnen meine Gefühle und Erfahrungen unterstützen können, wenn ich sage, dass mehr in uns ist - innerlich - was sich uns öffnet, wenn wir uns selber öffnen. Das Erlebnis geht tiefer, als es konkret erfahrbar wäre.

Ich möchte mich bei Herrn Superintendent Hans-Peter Daub, der Alfred-Töpfer-Stiftung der Humboldt-Universität und der Stiftung Mitarbeit von ganzem Herzen für diese hohe Auszeichnung bedanken, welche ich jetzt hier, stellvertretend für so viele im Hintergrund tätige hauptamtliche und freiwillige MitarbeiterInnen entgegennehmen darf. Das klingt immer ziemlich trocken, soll aber Dank für viel Wärme ausdrücken.

Last but not least möchte ich mich bei meinem Mann und bei Frau Jenny Sauerwald bedanken für seine bzw. ihre jahrelange 100%ige Unterstützung.

Ihnen allen hier danke ich für Ihr zahlreiches Kommen.

Ihre moralische und / oder finanzielle Unterstützung waren Hilfe und Ansporn zugleich - sie werden es auch zukünftig sein.

Zum „Stichwort“ **Helfen**:

Geht es Ihnen gut?

Fühlen Sie sich gelöst und ganz ruhig?

Depressionen, Kopf- und Rückenschmerzen, kein Thema für Sie?

Wenn Sie sich auch gerne Ihren Mitmenschen zuwenden, würde der amerikanische Sozialexperte Allan Luks bei Ihnen wahrscheinlich „Helfer Syndrome“ diagnostizieren.

Nachdem die Psychologie hilfsbereite Menschen jahrelang des „Helfersyndroms“ verdächtigt und Ihnen damit ungelöste Kindheitskonflikte und nagende Minderwertigkeitskomplexe unterstellt hat, kommt jetzt die gute Nachricht: Das Bedürfnis zu helfen, ist in den menschlichen Genen festgelegt. Wer es auslebt, handelt spontan und natürlich. Helfen wirke

gegen Stress und psychosomatische Beschwerden, stärke das Immunsystem und das Selbstwertgefühl. Zunehmende Wärme im Körper breite sich bei helfenden Menschen aus, manchmal sogar ein Hochgefühl.

Aber, neben dem Bedürfnis zu helfen, haben wir ein ebenso natürliches Bedürfnis nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, nach Geben ebenso wie nach Nehmen. Helfen macht Spaß. Richtig schön wird es aber erst, wenn ein Lächeln, ein anerkennendes Wort oder auch ein stummer Händedruck zurückkommen. Da wird es uns warm ums Herz.

Für die Zukunft wünsche ich uns und mir, dass wir weiterhin eine wertschätzende Kultur pflegen, in der wir aufeinander Rücksicht nehmen und immer den einzelnen Menschen im Mittelpunkt sehen, um dann sagen zu können (Zitat Goethe): „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.“

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.