

Gspröchsstoff

Das Magazin des Zentrum für Soziales

Nr. 9 Juni 2020



Loslassen.

Wenn du über Wasser bleiben willst, musst du loslassen, was dich runter zieht.

Vorwort des Präsidenten

Loszulassen gehört zum Leben



Markus Werner
Präsidium Verbandsleitung

Weshalb fällt es uns so schwer, loszulassen? Diese Frage stellt sich insbesondere deshalb, weil damit ja neue Chancen verbunden sind. In Corona-Zeiten kommt eine ungewohnte Form dazu: das vorübergehende Loslassen.

«Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.» So formulierte es schon Buddha. Und seither ist viel darüber philosophiert worden. Einerseits bedeutet Loslassen die Entbindung vom Alten, andererseits die Öffnung für das Kommende. Mit andern Worten: Es ist eine Chance, Neues zu entdecken und zu realisieren. Doch die meisten von uns halten lieber am Bisherigen fest und lassen nur ungern los. Wir sind doch eher «Gewohnheitstiere» als «Abenteurer». Weshalb ist das so? Der psychologische Erklärungsversuch: Wir wurden in der Kindheit und Jugend dazu konditioniert, festzuhalten. Deshalb fällt uns als Erwachsene das Loslassen so schwer.

Ich habe eine Bekannte, die sehr unter den ständigen Spannungen mit ihrem Ehemann litt. Zur Familie gehörten zwei Kinder, sie wohnte in einem Einfamilienhaus. Schliesslich hielt es die Frau nicht mehr aus und rang sich dazu durch, aus dieser Situation auszuweichen. Später sagte sie zu mir: «Es war schwierig, doch ich bereue den Schritt nicht. Ich merke, dass mein Kopf frei für Neues ist.» Loszulassen kommt im besten Fall einem längeren Ablösungsprozess gleich. Etwa dann, wenn die Jungmannschaft flügge wird. Oder dann, wenn eine berufliche Veränderung geplant wird. Als negativ wahrgenommen wird das Loslassen insbesondere, wenn es ohne Vorbereitungszeit dazu kommt. Etwa nach einem heftigen Streit oder nach einer Kündigung. Dies hinterlässt häufig Spuren, die es den Betroffenen im ersten Moment schwer machen, den Aspekt der Chance zu sehen.



Einerseits bedeutet Loslassen die Entbindung vom Alten, andererseits die Öffnung für das Kommende.

ten, wo dies bisher nur bedingt ein Thema war. In der Regel vergessen wir bald einmal, was wir losgelassen haben. So hat sich unser neuer Name bereits eingepreßt: «Zentrum für Soziales».

Loszulassen heisst es für uns auch im Zusammenhang mit den Gemeinderatswahlen. Von einigen bisherigen Sozialvorstehenden gilt es Abschied nehmen. Wir gratulieren den Neugewählten und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Gemeinsam mit den politischen Behörden werden wir alles daransetzen, dass die schwächsten Glieder der Gesellschaft, zu denen auch unsere Klientinnen und Klienten gehören, wegen den wirtschaftlichen Folgen der Corona-Krise nicht losgelassen werden.

Inhaltsverzeichnis



4 KESB

Loslassen oder festhalten –
Vertrauen oder Angst



6 Berufsbeistandschaft

Loslassen: Raum für Beziehung geben



8 Sozialberatung

Loslassen, um neu zu beginnen



10 Mütter- und Väterberatung

Loslassen, frei sein, Freiheit



12 Suchtberatung

Loslassen in der Suchtberatung



16 Ausbildung

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

KESB	Loslassen oder festhalten – Vertrauen oder Angst	4
Berufsbeistandschaft	Loslassen: Raum für Beziehung geben	6
Sozialberatung	Loslassen, um neu zu beginnen	8
Mütter-, Väter- und Erziehungsberatung	Loslassen, frei sein, Freiheit	10
Suchtberatung	Loslassen in der Suchtberatung	12
Partnerorganisation Kanton Luzern, Abteilung Vollzugs- und Bewährungsdienst	Loslassen im Straf- und Massnahmen- vollzug	14
Ausbildung	Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben	16
Partnerorganisation Diartis AG	Gemeinsam Neues wachsen lassen	18
Klientensicht	Loslassen – und sich dem Fluss des Lebens hingeben	19
Schlusspunkt der Geschäftsführung		20

Loslassen oder festhalten – Vertrauen oder Angst

Heidi Baumli, Behördenmitglied KESB

Haben Sie schon mal wirklich alles losgelassen? So wie ein Freund von mir, der vor langer Zeit mit 23 Jahren mit einem Rucksack losgezogen ist nach Santiago de Compostella, auf den damals noch unbekannten Jakobsweg. Wohnung und Job hatte er aufgegeben. In den 80er Jahren gab es noch kein Internet/Handy, er hatte kaum Sicherheiten. Dafür besass er Vertrauen, Vertrauen in sich, in die Welt und den Menschen, denen er begegnen würde. Angst und Ungewissheit verspürte er sicher auch, doch das Vertrauen und die Entdeckerlust überwogen.



Viel Vertrauen bewiesen auch meine Eltern, als sie mich vor 30 Jahren auf Weltreise gehen liessen. Sie hörten lange nichts mehr von mir, bis dann doch ab und zu eine Postkarte kam. Nur ihr Vertrauen half ihnen, mich gehen zu lassen. Sie fühlten sich «Geborgen im Ungewissen».

Mit der heutigen Technik ist das alles viel einfacher. Auch mit geographisch weit entfernten Menschen kann man ständig in Kontakt sein und dank den Fotos sogar auf eine Art mitreisen.

Die Ungewissheit muss weniger ausgehalten werden. Ob damit unsere Fähigkeit sinkt, loszulassen und stattdessen zu vertrauen?

«Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, dass wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.»

Oscar Wilde

Loslassen im Berufsalltag

Auch bei der KESB spielt sich viel im Bereich von loslassen – festhalten ab. Menschen gestehen sich ein, dass sie ihre Wünsche, Vorhaben und Pläne ändern, loslassen müssen, damit sie ihrem Leben eine Wende geben können. Sie müssen dazu z.B. ihre Vorstellungen von einem komplett selbstbestimmten Leben loslassen. Eine Beiständin übernimmt ihre rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten. Sie müssen Vertrauen aufbauen zu einer unbekannten Person, welche nun einige Dinge für sie regeln wird.

Ebenso die Eltern eines beeinträchtigten Kindes, welche einen Teil der Verantwortung bei Volljährigkeit an eine Beiständin abgeben. Sie lassen die Vorstellung los, alleine für ihr Kind verantwortlich sein zu wollen oder müssen und sind bereit, der von der KESB eingesetzten Beiständin zu vertrauen.

Eltern, für deren Kinder eine Erziehungsbeistandschaft errichtet wird, müssen Abschied nehmen von der Vorstellung, dass sie alleine ihrem Kind alles geben können und zu wissen meinen, was es braucht. Muss die oder der Jugendliche fremdplatziert werden, wird je nach Institution auch verlangt, dass den Eltern das Aufenthaltsbestimmungsrecht (früher Obhutsentzug) abgesprochen wird. Das bedeutet, dass die KESB während dieser Zeit entscheidet, wo sich der oder die Jugendliche aufhält. Dies geschieht selbstverständlich in Absprache mit den Eltern, aber die KESB hat dabei das letzte Wort. Dies ist für einige schwer zu akzeptieren, es bedeutet für sie eine Kränkung und ist mit Scham besetzt. Andere wiederum fühlen sich erleichtert und sind froh um die Unterstützung. Was diesen Eltern wohl dabei hilft, ist das Vertrauen, dass sie in die Kinderschutzbehörde, Beiständin und die Mitarbeitenden der Institution setzen. Es gelingt ihnen die Vorstellung loszulassen, eine perfekte Familie sein zu müssen, die keine Unterstützung von aussen braucht. Hilfe und Unterstützung annehmen können diese Familien als Stärke ansehen.

Umgekehrt gilt dasselbe. Erwachsene Kinder, die sich von der Vorstellung lösen, für ihre Eltern alleine zu sorgen bis zu deren Lebensende. Stattdessen überlassen sie einen Teil der für sie schwierigen oder kon-

flikthaften Aufgaben wie die Administration einer Beiständin und können sich somit unbelasteter auf die persönlichen Bedürfnisse und somit auf eine gute Beziehung mit ihren Eltern kümmern.

Es ist aber auch so, dass wir Mitarbeitenden bei der KESB loslassen müssen. Unsere Arbeit besteht einerseits in der Errichtung von Massnahmen und andererseits ebenso in der Aufhebung von Massnahmen.

Wenn wir den Antrag einer Beiständin auf Aufhebung der Massnahme erhalten oder wenn die Klientin von sich aus an die KESB gelangt mit dem Begehren, die Massnahme sei aufzuheben, müssen wir darüber entscheiden. Sind sich die Beiständin und die Klientin einig über die Aufhebung, ist es auch für die KESB oftmals schnell klar, dass man die Massnahme aufheben kann. Schwieriger ist es in Fällen, in denen Uneinigkeit herrscht und die KESB entscheiden muss. Die Massnahme kann laut Gesetz nur aufgehoben werden, wenn die Verhältnisse sich geändert haben – sprich verbessert haben – oder wenn sie sich als nicht zielführend erweist. Ob die Verhältnisse sich verbessert haben, kann je nach Sichtweise unterschiedlich beurteilt werden. Daher wird sorgfältig zwischen dem dafür und dem dagegen abgewogen. Im Zweifelsfall gilt, dass man Vertrauen walten lässt und den Menschen eine Chance gibt, es wieder alleine zu schaffen.

Der Grundsatz lautet immer: nur soviel Unterstützung wie notwendig.

Der Grundsatz lautet immer: nur soviel Unterstützung wie notwendig. Die Beistandspersonen werden bei einigen Massnahmeerrichtungen schon im Errichtungsentscheid darauf hingewiesen, dass sie auf die Aufhebung hin



arbeiten sollen. Das bedeutet, sie sollen die Selbstständigkeit soweit wie möglich fördern. Dies ist eine ungleich anspruchsvollere und zeitintensivere Aufgabe, als einfach alles selber zu verwalten.

Schwierig ist es, eine Massnahme aufzuheben, weil sie sich als nicht zielführend erweist. Dies kommt z.B. vor bei Besuchsrechtsbeistandschaften. Diese werden bei strittigen Elternpaaren errichtet, um es den Kindern zu ermöglichen, mit beiden Elternteilen unbelastet Kontakt zu haben. In einigen Fällen erweist sich dies als Herkulesaufgabe für die Beiständin. Kaum wurde ein Konflikt gelöst, taucht ein neuer auf, sie lassen sich trotz Vermittlung durch die Beiständin oder Weisungen der Behörde

nicht klären. Die Kinder werden weiterhin instrumentalisiert und sind in die Konflikte involviert. Hier gilt es dann loszulassen von der Vorstellung, dass unsere Massnahmen meist hilfreich sind und eine Besserung bewirken können. Oft wurde schon viel investiert und man hofft immer noch, dass sich die Bemü-

hungen doch irgendwann einmal lohnen sollten, schliesslich engagiert sich das Helfersystem stark. Man überlegt auch, ob es an den falschen Interventionen liegt, sollen die Methoden nochmal geändert werden, bevor man definitiv aufhebt? Den richtigen Zeitpunkt zu bestimmen, wann der Punkt erreicht ist, um eine nicht zieldienliche Massnahme aufzuheben, ist eine grosse Herausforderung.

Hier brauchen wir bei der Aufhebung Vertrauen darauf, dass der Lauf der Zeit helfen wird. Kinder können eine erstaunliche Resilienz entwickeln, um mit verfahrenen Situationen umgehen zu lernen. Um loslassen zu können, hilft auch das Eingeständnis, dass gewisse Dinge eine von aussen nicht steuerbare Eigendynamik entwickeln. Mir hilft dabei bei solch «hoffnungslosen» Konstellationen folgende Überlegung:

Hoffnung ist nicht, dass es gut wird, sondern dass es einen Sinn hat.

Vaclav Havel

Loslassen: Raum für Beziehung geben

Maria Schwatlo, Berufsbeiständin

Der Anspruch des Kindes auf Kontakt zu beiden Eltern

In der Regel sind für ein Kind die Eltern die wichtigsten Bezugspersonen. Es ist wichtig, dass es zur Mutter und zum Vater eine beständige und verlässliche Beziehung pflegen kann, ganz egal ob beide im gleichen Haushalt oder getrennt leben. Der regelmässige Kontakt mit den Eltern ist laut Kinderpsychologen für die persönliche Entfaltung des Kindes von grosser Bedeutung. Davon hängt ab, ob das Kind sichere Bindungsmuster, emotionales Wohlbefinden und einen realitätsangemessenen Umgang mit Belastung entwickelt und ein gesundes Selbstwertgefühl aufbaut.

Die Wichtigkeit dieser Kontakte kommt auch in Artikel 3 der UN-Kinderrechtskonvention, zum Ausdruck: «Die Vertragsstaaten achten das Recht des Kindes, das von einem oder beiden Elternteilen getrennt ist, regelmässige persönliche Beziehungen und unmittelbare Kontakte zu beiden Elternteilen zu pflegen, soweit dies nicht dem Wohl des Kindes widerspricht».

Persönlicher Verkehr

Wenn Eltern sich trennen, müssen die Kontakte – der persönliche Verkehr – neu geregelt werden. Im Zusammenhang mit Trennung und Scheidung werden auch Fragen zu Sorgerecht und Aufenthaltsbestimmungsrecht verhandelt. Der persönliche Verkehr beinhaltet sämtliche Kontaktmöglichkeiten, wie das tatsächliche Zusammensein, telefonische, briefliche aber auch virtuelle Kontakte. Im Idealfall kann dies im Einvernehmen mit beiden Elternteilen geregelt werden.

Besuchsrechtsbeistandschaft

Erwachsenenkonflikte um das Kind stellen eine Kindeswohlgefährdung dar. Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde kann bei Auseinandersetzungen betreffend den persönlichen Verkehr zum Schutz des Kindes eine sogenannte Besuchsrechtsbeistandschaft errichten. Sie erteilt der Beistandsperson im Rahmen von Artikel 308 Abs. 2 ZGB besondere Befugnisse wie die Überwachung des persönlichen Verkehrs. Je nach Situation kann es Aufgabe der Beiständin sein, die Eltern zu unterstützen und zu befähigen, die Modalitäten der Kontakte des Kindes zu den Eltern zu regeln. Es braucht viel beratendes Geschick und Geduld, um im Umgang mit hochstrittigen Eltern immer wieder Wege zur Verständigung zu suchen und auf eine Lösung zum Wohl des Kindes hin zu arbeiten. Dazu braucht es auch die Kooperationsbereitschaft der Eltern.

Die Eltern sollen das Kind loslassen, ermutigen und über die Brücke gehen lassen.

Die Beistandsperson agiert als Beraterin und Vermittlerin. Sie ergreift nicht Partei für einen Elternteil, sondern verweist die Eltern in ihrem Streit immer wieder auf die Bedürfnisse und die Perspektive des Kindes. Was braucht das Kind? Was will das Kind? Was ist hilfreich für das Kind? Solche Fragen müssen mit den Eltern immer wieder besprochen werden. Es kann hilfreich sein, bei Gesprächen ein Foto des Kindes aufzustellen, um den Eltern das Ziel der Bemühungen ständig vor Augen zu führen. Die Beistandsperson spricht von den Eltern als Vater und Mutter, um ihnen auch verbal ihre Rolle und die damit verbundene Verantwortung deutlich zu machen.

Strittige Trennung

Die Eltern sind gefordert, dem Kind einen spannungsfreien Kontakt zum jeweils anderen Elternteil zu ermöglichen. Bei Eltern, deren Konflikt ein Ausmass angenommen hat, bei dem eine sachliche und lösungsorientierte Verhandlung nicht mehr möglich ist, sprechen wir von hochstrittigen Eltern. Diese Eltern streiten über Fragen rund um die Kinder ohne Rücksicht auf das Kindeswohl. Häufig versuchen sie, die Streitigkeiten auf juristischem Weg zu lösen. Damit können zwar einzelne Sachfragen geregelt werden. Der Konflikt und damit die Spannung für das Kind lassen sich damit nicht aus der Welt schaffen.

Die Eltern sind oft gefangen in ihrem Paarkonflikt. Im Zentrum stehen die Behauptung der eigenen Interessen und die Schädigung des Gegenübers. Es scheint, als ob die Verletzungen zu gross wären, als dass Vergangenes losgelassen werden kann. Das Verharren im Konflikt und der stete Blick zurück verhindern ein Vorwärtsgen und die Neugestaltung von Umgangsformen und Kontakten. Diese Eltern kennen in ihrem Kampf keine Grenzen und machen gegenseitig schwere Anschuldigungen, die von erzieherischer Inkompetenz über psychische Störungen bis hin zu Gewalt und sexuellem Missbrauch gehen. Das Kind wird in den Konflikt einbezogen und im Kampf gegen den anderen Elternteil instrumentalisiert. Die Eltern setzen das Kind damit einer dauerhaften Stresssituation aus.

Der Versuch, das Kind zu manipulieren und Koalitionen gegen den anderen Elternteil zu bilden, kann die Beziehung des Kindes zum anderen Elternteil zerstören. Dieser Verlust einer Beziehung zu einer wichtigen Vertrauensperson kann bei Kindern zu Schwierigkeiten im Sozialverhalten und zu Abwertung des eigenen Selbst führen.



Es gibt Fälle, in denen es trotz unzähliger Interventionen von Fachpersonen und jahrelanger Begleitung nicht gelingt, eine Lösung zu finden und den Kontakt des Kindes zu seinen Eltern zu regeln. Die Beistandschaft ist hier nicht das geeignete Mittel und es müssen andere Massnahmen geprüft werden.

Das Kind im Loyalitätskonflikt

Die Trennung der Eltern und die damit verbundene Neudefinition der Beziehungen führen zu einer Instabilität im familiären Gefüge. Kinder haben ein sehr feines Sensorium für Spannungen zwischen den Eltern. Sie suchen oft die Schuld für den elterlichen Konflikt bei sich und leiden unter der Angst, einen Elternteil zu verlieren. Das Kind liebt Vater und Mutter, kann im Konflikt jedoch nicht für beide Stellung beziehen und gerät in seiner emotionalen Hinwendung in einen Konflikt. Es versucht von sich aus, diesen Loyalitätskonflikt zu beenden, indem es das Bild der Eltern in eine gute und eine böse Seite aufspaltet, um wenigstens mit einem Teil in Harmonie leben zu können.

Bindungs- und Beziehungstoleranz

Zeitliche Regelungen und Besuchspläne alleine können die Spannungen zwischen den Eltern und den Loyalitätskonflikt des Kindes nicht lösen. Damit das Kind getrennter Eltern unbelastet den Kontakt zu Mutter und Vater pflegen kann, braucht es von den Eltern vielmehr eine sogenannte Bindungs- und Beziehungstoleranz. Damit ist die Umgangsloyalität eines Elternteils gegenüber dem Kind und dem anderen Elternteil gemeint. Beide Eltern akzeptieren und fördern den Kontakt des Kindes zum jeweils anderen Elternteil. Die meisten Eltern lieben ihr Kind. Und sie beteuern, für das Kind nur das Beste zu wollen. Das Kind lieben und respektieren heisst auch, den anderen Elternteil in seiner Rolle und Wichtigkeit zumindest zu respektieren. Dies stellt eine hohe Anforderung dar für Eltern, die als Paar oft massiven gegenseitigen Vertrauensverlust erlebt haben. Und doch ist es der einzige Weg, um das Wohl des Kindes und den Kontakt zu beiden Eltern zu gewährleisten.

Das Kind lieben und respektieren heisst auch, den anderen Elternteil in seiner Rolle und Wichtigkeit zu respektieren.

Für Eltern bedeutet dies, Rachegefühle, Verlustängste, alte Reaktionsmuster und verfehlte Schutztendenzen loszulassen. Die Eltern müssen auch unkorrekte Vorstellungen loslassen, wie zum Beispiel jene, dass es für das Kind hilfreich sei, Gerechtigkeit in der Form von Anzahl verbrachter Stunden mit dem anderen Elternteil zu berechnen oder irgend einen Rechtsanspruch durchzusetzen.

Das Kind über die Brücke gehen lassen

Wenn das Kind vom Vater zur Mutter und zurück geht, überquert es im übertragenen Sinne immer wieder eine emotionale Brücke. Ein Elternkonflikt mit gegenseitigen Abwertungen, Misstrauen und Vorwürfen bringt die Brücke ins Schwanken und damit das Kind in Angst und Not. Um dem Kind auf der Brücke Sicherheit zu geben und einen stressfreien Wechsel zu ermöglichen, braucht es von beiden Eltern Vertrauen, Anerkennung, Akzeptanz und Kooperationsbereitschaft. Die Eltern sollen das Kind loslassen, ermutigen und über die Brücke gehen lassen.

Quellen:

- Daniel Pfister URL: <http://www.pf-sc.ch/styled-7/downloads-4/index.html>
- Ra Dr. jur. Silvan Fahrni (2017). Durchsetzung des Besuchsrechts – ein Leitfaden. URL: <http://www.cf-law.ch>
- T. Barry Brazelton & Stanley L. Greenspan (2002). Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern. Weinheim: Beltz.
- Vetterli Rolf (2009). Das Recht des Kindes auf Kontakt zu seinen Eltern. FamPra.ch
- Bättig Claudia (2015). Herausforderung strittiges Besuchsrecht. Masterarbeit, Hochschule für Soziale Arbeit Luzern.
- Dettenborn Harry (2016). Familienrechtspsychologie. München, Ernst Reinhardt.

Loslassen, um neu zu beginnen



«Bevor man neue Möglichkeiten ergreifen kann, muss man oft alte Gewohnheiten loslassen.»
unbekannt

Iris Achermann, Sozialarbeiterin

Loslassen vom Gewohnten

Die Fähigkeit loszulassen ist für ein erfülltes Leben essentiell. Mehr noch, wenn es uns nicht gelingt, Vergangenes loszulassen und wir in der Vergangenheit hängen bleiben. In der Sozialberatung treten wir mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt. Häufig beobachten wir dabei, dass unser Klientel an fixierten Vorstellungen, Zielen und Wünschen haften bleibt und Mühe hat, sich zu lösen. Dies erschwert es ihnen, sich auf den Beratungsprozess einzulassen und sich für Neues zu öffnen. Für eine Veränderung oder einen Neubeginn ist das Loslassen jedoch besonders wichtig. Schwierigkeiten mit Loslassen ist auch ein gesellschaftliches Phänomen. Starre Meinungen und Bilder sind zum Teil gesellschaftlich verankert und nur schwer zu überwinden. Bei vielen Menschen tritt zum Beispiel in Verbindungen mit Sozialhilfe der Missbrauchsgedanke auf. So sind wir als Mitarbeitende der Sozialbe-

ratung nicht nur selbst gefordert mit Loslassen, sondern auch mit Aufklärung und Überwindung von Klischees um Misstrauen, stellvertretend für unterstützte Personen, abzubauen.

Warum fällt es so schwer

Kaum etwas fällt uns schwerer als das Loslassen. Manchmal hält man jahrelang an einem Menschen, an einer Situation oder einer Sache fest. Häufig zweifeln oder verurteilen wir uns dafür selbst. «Lass endlich los» ist leichter gesagt als getan. Vor allem dann, wenn wir Dinge aus der Vergangenheit wie Ballast mit uns mittragen und es nicht schaffen, den Blick nach vorne zu richten. Doch das Festhalten am Gewohnten und am Bekannten hat guten Grund. Es vermittelt Sicherheit – und danach streben wir. Wer es sich erst einmal in seiner Komfortzone bequem gemacht hat, scheut das Risiko in unbekanntem Gefilde. Gewohn-

tes und Routinen geben uns Sicherheit und das Gefühl von Geborgenheit. Ein Austritt aus der Komfortzone ist immer mit Unbekanntem verbunden. Und Unbekanntes führt häufig zu Angst und Angst zu Unsicherheit. So scheint es naheliegend, dass wir in unserer gewohnten Situation verharren.

Loslassen vs. Festhalten

Loslassen ist eine Form, auf Ereignisse oder Entwicklungen angemessen zu reagieren. Wer loslässt, passt sich der Situation an und akzeptiert, was passiert ist. Selbst wenn es den eigenen Interessen widerspricht. «Loslassen können» ist auch eine Form der Resilienz. Anstatt in einer Situation gelähmt zu sein und über Neuerungen nicht hinweg zu kommen, reagieren Menschen, die loslassen können, wie Stehaufmännchen. Sie entwickeln eine Widerstandskraft, ordnet sich und ihr Leben neu und machen weiter – nur eben nicht wie bisher.

Loslassen heisst daher auch zu vertrauen. Vertrauen auf eine positive Zukunft. Darauf, dass selbst Schicksalsschläge oder Krisen einen positiven Aspekt beinhalten können. Loslassen ist ein Prozess und eine Kunst, die jeder Mensch erlernen kann. Erfüllt zu Leben bedeutet, den stetigen Wandel und unsere eigene Entwicklung zu akzeptieren. Wenn es nicht gelingt loszulassen, kann dies einen enormen Druck erzeugen. Druck führt zu unterschiedlichen körperlichen Reaktionen, von Schlafbeschwerden bis hin zu depressiven Symptomen. Loslassen heisst somit auch, auf sich und seinen Gemütszustand zu hören und zu reagieren.

Loslassen kann sich auf unterschiedliche Bereiche beziehen. Dazu gehören Beziehungen (Trennung von Freundschaft oder Partnerschaft), Situationen (negative oder traumatische Erfahrungen und Enttäuschungen), Dinge (Entsorgung von Gegenständen) oder Ziele (Abschied von Wünschen/Vorstellungen).

Loslassen ergibt neue Perspektiven und ermöglicht anderweitige Chancen. Lässt man etwas zurück, kommt Neues hinzu.

«Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten, und dennoch ist es schwerer» Detlev Fleischhammel

Im aktuellen Arbeitsalltag der Sozialberatung

Gerade in Krisensituationen sind wir gefordert, uns mit Neuem, Ungewohntem auseinanderzusetzen. Seit der Bundesrat die ausserordentliche Lage ausgerufen hat, ist in der Schweiz nichts mehr, wie es einmal war. Die Corona-Krise hat auch vor dem Zentrum für Soziales nicht halt gemacht und wir als Mitarbeitende müssen die Umsetzung der neuen Vorschriften und Auflagen erfüllen. Der Verzicht auf Händeschütteln bedurfte ein paar Tage Umgewöhnung, sowohl bei den Mitarbeitenden als auch bei der Klientel. Mit einem freundlichen Lächeln und erklärenden Worten fand diese Vorschrift schnell Akzeptanz. Es war die erste, und nicht letzte Massnahme gegen die Verbreitung des Virus. Die Veränderungen, welche der Kontakt mit Mitmenschen und so auch unsere Beratungsform betrafen, benötigten Energie um Altbekanntes loszulassen. Die face-to-face Beratung wurde auf ein Minimum beschränkt, Gespräche mit der Klientel, Anfragen bzw. Rückfragen wurden telefonisch oder schriftlich durchgeführt. Besprechungen aller Art wurden möglichst sistiert und die Teammitglieder separiert. Home-Office wurde installiert, öV-Stosszeiten wurden vermieden und gewisse Mitarbeitende in Selbst-Quarantäne gebracht. Der Beratungsalltag musste neu erfunden und von Routiniertem losgelassen werden. Durch das Loslassen entstand Neues. Synergien wurden genutzt, z.B. in der Zusammenarbeit mit Lehrpersonen zum Wohl der Kinder, mit Jugendarbeitenden betreffend Unterstützung für Jugendliche, mit dem regionalen Arbeitsvermittlungsamt zur finanziellen Anspruchsklärung. Mit vielen freiwilligen Helfenden und einer grossen Solidarität wurden in gewis-

sen Gemeinden Nachbarschafts- und Quartierhilfe aufgebaut. Es zeigt uns, dass das Zentrum für Soziales auch in Ausnahmesituationen den Auftrag erfüllen kann und einen wertvollen Beitrag zum Wohl der Seeltaler Bevölkerung leisten vermag.

Loslassen eröffnet Chancen

Loslassen ergibt neue Perspektiven und ermöglicht anderweitige Chancen. Lässt man etwas zurück, kommt Neues hinzu. Dies bedarf vor allem Zuversicht, realistischer Optimismus und die Akzeptanz eines Verlustes. Meist entsteht beim Loslassen eine Lücke. Bis ein Ersatz gefunden ist, bleibt der Prozess des Loslassens meist kräftezehrend. Erst mit dem Beginn des Neuen stellt sich Erleichterung und neue Energie ein. Loslassen erfordert von den Beteiligten eine gewisse Flexibilität, eine Offenheit und Spontaneität. Es ist ein Loslösen von Angst, Verlust und Unsicherheit. Dabei ist das Fragewort «wozu» hilfreicher als das «warum». Loszulassen bedeutet weder Kapitulation noch Versagen, sondern vielmehr Selbstübernahme und -verantwortung sowie das Treffen von bewussten Entscheidungen für die eigene Zukunft.



Quellen:
- Seiler, Mariana (2018). Loslassen lernen. Die 5 Schritte des Loslassens. Berlin: epubli GmbH.
- www.aphorismen.de
- www.sprueche.woxikon.de

Loslassen, frei sein, Freiheit

Was sagt die Forschung? ... und ein Blick in die Praxis der Mütter- und Väterberaterin.

Ruth Birri, Mütterberaterin HFD

Für die meistens Menschen ist Freiheit ein selbstverständliches Gut. Freiheit gleich Recht auf ein selbstbestimmtes, freies, eigenverantwortliches Leben.

Was bedeutet Freiheit für eine «frischgebackene» Familie ... Freiheit für die Mutter ... für den Vater ... gibt es Freiheit für ein Neugeborenes?

Die Eltern haben vielleicht schon klare Vorstellungen von ihrem Kind und vom Familie sein. Sie wissen bereits, ob das Ungeborene ein Junge oder Mädchen sein wird.

Mit der heutigen pränatalen Diagnostikmedizin kann einiges im Voraus untersucht und bestimmt werden. Aber wie wird das Kind wirklich aussehen ... wie wird es zur Welt kommen ... wie wird es sich in der Welt zu rechtfinden ... und was wird sich in der Partnerschaft durch die Elternrolle verändern? Oder wie entscheiden wir uns als werdende Eltern, wenn eine Missbildung vorliegt?

Tiefe Emotionen werden wach: Freude, Glück, Ängste, viel Vertrautes, Bekanntes aber auch Neues, Unbekanntes! Ein weiterer Lebensabschnitt hat begonnen.

Eine Geburt, immer wieder ein einzigartiges Wunder ... das Wunder der Menschwerdung ... eine unvergessliche Bedeutung für das Leben. Sie bleibt Teil des Gedächtnisses im menschlichen Körper.

Was sagt die Forschung?

(Aus: Dr. William Emerson, die Bedeutung der Geburt, Petaluma 2003, Übersetzung Eva Furrer, redigiert von Dr. Barbara Schmid)



Die Bedeutung der Geburt liegt in der grundlegenden Erfahrung, die mit dem Fundament eines Hauses vergleichbar ist. Die Geburt stattet uns mit einer Struktur aus, auf der alles Weitere gebaut wird. Wenn wir ins Leben kommen wechseln wir von einer Umgebung in Wasser, mit seiner geringen Schwerkraft, auf das trockene Land in das Erleben der Erdschwere. Dieser Übergang ist die Geburt, die erste Erfahrung eines Körpers in der Schwerkraft, das einflussreichste Erlebnis, das auf alle späteren Erfahrungen einwirkt.

So stellt die Geburt auch eine Vorlage dar für alle grossen Lebensübergänge wie Taufe, Schule, Studienbeginn, 1. Heilige Kommunion, Konfirmation, berufliche Veränderungen, Heirat, Elternschaft, Karriereveränderungen, Gesundheitsrisiken, Umzüge, Menopause, Pensionierung, Tod etc.

Wenn wir in diesen Übergängen sind, werden die tiefer liegenden Gefühlstöne von der Geburt diktiert sein. Die Geburt hat eine unglaubliche Kraft, die Art und Weise wie wir durch grosse Übergänge gehen zu beeinflussen. Mit anderen Worten: Wir sind nicht frei, um in einer kreativen Art Lebensübergänge zu bewältigen, wenn wir unerledigte Geburtstraumen in uns tragen.

Gene steuern nicht nur, sie werden auch gesteuert. Die Vorstellung, dass Gene auf eine starr festgelegte Weise funktionieren und danach das gesamte Leben programmieren, ist nichtzutreffend. Der Grund dafür ist, dass Ereignisse, Erlebnisse und Lebensstile die Aktivität von Genen steuern und im Gehirn Strukturen verändern. Zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen und das, was sie sowohl an Emotionen als auch an Lebenserfahrung mit sich bringen, werden in Nervenzell-Netzwerken des Gehirns gespeichert.

Fazit

Das Loslassen und Bewältigen von Übergängen sind demnach bei jedem Menschen individuell, durch seine Zeugung, das pränatale Wachsen, den Geburtsprozess, die Geburtsverarbeitung und die persönlichen Lebensereignisse geprägt. Aus diesen Erfahrungen gestaltet sich unser Lebensprogramm.

So ist das Gefühl von frei sein und die Vorstellung von Freiheit bei jedem Menschen körperlich unterschiedlich verankert. Für ein Neugeborenes ist vorerst fürsorgliche Abhängigkeit eine bedingungslose Voraussetzung für sein Wachsen.

Blick in die Praxis

Der Verlust von «freier» Zeit ist bei vielen Eltern ein zentrales Beratungsthema. Nachts durchschlafen können? Die gewohnte Selbstverständlichkeit auf genügend Schlaf ist nicht mehr gegeben.

Durch die grossen hormonellen Veränderungen im Körper während der Schwangerschaft und nach der Geburt erleben sich einzelne Frauen in einer ganz neuen, ihnen nicht vertrauten emotionalen Gefühlswelt. Die Selbstwahrnehmung ist befremdend. Die Frau kennt sich so nicht. Das Gefühl nicht mehr sich selbst zu sein macht Angst. Freie Entscheidungen für sich zu treffen sind blockiert.

Auch begegne ich immer wieder Frauen, die nach der Geburt das Gefühl haben, die wichtigste Bezugsperson für das Kind zu sein. Nur schon die Ernährung mit Muttermilch. Das Beste für das Kind. Schuldgefühle kommen, eine ungenügende Mutter zu sein, wenn das Stillen nicht so geht wie vorgestellt. Diesen Frauen fällt es oft auch schwer, Hilfe anzunehmen. Zum Beispiel das Kind dem Vater oder den Grosseltern abzugeben und sich auf externe Entlastungsangebote einzulassen.

Die Entwicklung des Neugeborenen ist auf die Fürsorge seiner Eltern oder wenigen anderen konstanten Bezugsperson angewiesen. Unter Einfluss dieser Personen und dem hineingeborenen Umfeld beginnt sich sein Lebensprogramm zu gestalten. Neue Ereignisse treten ein. Diese Übergänge fordern die Familien laufend heraus, Vertrautes loszulassen und sich immer wieder auf Unbekanntes einzulassen.

Ich erlebe bei den Müttern oft ein grosses Bedürfnis, über die Geburt zu sprechen. Das Kind stellt sie durch sein Verhalten vor Fragen. Sie möchten das Kind verstehen. Sie möchten, dass es ihm gut geht, es sich gut entwickelt. Auf der Suche nach Antworten beginnen sie zu erzählen: Wie war die Schwangerschaft, welche gesundheitlichen Probleme gab es, war es ein Wunschkind, gibt es existentielle Sorgen, was für Gedanken, Vorstellungen, Fantasien und Ängste waren und sind weiterhin stark präsent? Erinnerungen aus der eigenen Kindheit, positive wie negative, kommen hoch und beschäftigen. Muss ein Karriereverlust in Kauf genommen werden? usw.

Auch die Väter sind – wenn anwesend – sehr offen und sprechen über ihre neue Vaterrolle. Wie haben sie die Geburt erlebt? Bei ihnen stehen oft existenzielle, wirtschaftliche Veränderungen im Vordergrund. Wie können sie gute Väter sein nebst der Arbeit? Wie können

sie ihre Frauen entlasten, ihnen helfen? Wie steht es mit den Ämtli, Freizeitaktivitäten, Hobbys, Freundschaften usw.? Der persönliche Anspruch und der Druck von aussen, eine glückliche Familie zu sein, ist gross. Die momentane Befindlichkeit ist manchmal alles andere als Glück. Ein Gefühl ziemlicher Unsicherheit und Einengung.

Familien werden laufend herausgefordert Vertrautes loszulassen und sich immer wieder auf Unbekanntes einzulassen.

Aus solchen Herausforderungen entstehen neue Erkenntnisse. Konkrete Vorstellungen geben den Anstoss, Veränderungen zu wagen. So kann auch die Entscheidung, Fremdhilfe in Anspruch nehmen, ein Weg sein. Freiheit wird neu entdeckt durch anders strukturierte Regelungen im Zusammenleben. Die persönlich «freie» Zeit für die Frau, den Mann, als Paar, für die Familie wird neu definiert. Die ungeteilte Mutter-Kind-Zeit – und Vater-Kind-Zeit werden gezielt geplant. Der Einzug des Familienrats wird regelmässiger Bestandteil der Familienkultur.

Ein Vater erzählte mir: Seine zwei Söhne gaben ihm wie selbstverständlich die Erlaubnis, bei der Schlittenfahrt aus voller Kehle zu johlen und gemeinsam lautstark zu singen. Er fühlte sich unbeschwert leicht. Allein hätte er das nie gewagt.

... und zum Schluss

Wir Erwachsene sehen, wie es ist und fragen: «Warum?» Kinder träumen davon, wie es sein könnte und fragen: «Warum nicht?»

(unbekannt)



Loslassen in der Suchtberatung

Martina Leu, Sozialarbeiterin

Ich muss doch nichts loslassen. Es ist alles gut, so wie es ist, ich bin zufrieden. Mein Leben läuft. Das, was ich nicht loslasse, geht irgendwann von allein – oder er oder sie. Ich habe gute Gründe, nicht loszulassen. Ich fühle mich geschützt, behütet, ummantelt – in Wolle gepackt. Loslassen führt zu Lücken. Lücken will ich nicht. Ich will pralles Leben – keine Leere. Ich bin von Liebe erfüllt. Wärme und Nähe zugleich. Loslassen kann ich erst mit und nicht ohne. Ohne kann ich nicht. Geht nicht. Will ich nicht. Alles soll so bleiben wie es ist. Bloss keine Anstrengung, keinen Aufwand, keine Veränderung. Lass mich los!

So könnte ich mir innerliche Gedankengänge und Gefühlsstrudel einer von Suchtmittel abhängigen Person vorstellen, wenn sie darüber nachdenkt, ob sie zu ihrer Sucht Abstand gewinnen will.

Grundlagen des Loslassens

Grundsätzlich werden fünf Aspekte wichtig, wenn es ums Loslassen geht:

- Geschärftes Bewusstsein: Wie sieht mein Leben aus? Was läuft gut, was weniger?
- Öffnung und Alternativen: Was könnte ich anders machen und wie?
- Überwinden von Ängsten: Welche Ängste habe ich dabei?
- Klare Entscheidung: Was will ich?
- Fokus: Konzentration auf das Wesentliche.

«Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Lassens:

Zulassen – Weglassen – Loslassen.»

Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

Sowohl die Klientel als auch die Beratungsperson müssen im Beratungsprozess die Kunst des Lassens üben. Im Folgenden soll am Beispiel Suchtberatung aufgezeigt werden, wer in welcher Form Zulassen, Weglassen und Loslassen darf.

Zulassen

Beratungsperson:

Zu Beginn eines Beratungsprozesses steht das Zulassen einer neuen Begegnung, mit einem unbekannten Menschen. Sich einzulassen auf einen Menschen, der sich einem anvertraut und sehr persönliche Dinge aus seinem Leben erzählt. Unsicherheit auszuhalten, wie sich das erste Gespräch entwickeln wird. Die Frage, kann ich den Menschen



mir gegenüber unterstützen, kann ich ihn verstehen und nachvollziehen, was seine Gründe sind?

Zudem gilt es eigene Vorurteile, die aufgrund der Vorinformationen entstehen können, zu erkennen und zu erfassen, um sie, wie weiter unten erwähnt, dann auch wieder loszulassen.

Klientel:

Ein in Abhängigkeit gefangener Mensch muss in einem ersten Schritt den Gedanken zulassen, dass er überhaupt ein «Problem» hat. Er muss sich damit auseinandersetzen wollen, was dies für ihn bedeutet, und er muss die in diesem Prozess auftauchenden Gefühle zulassen lernen. Suchtbetroffene Menschen stehen dann vor der Frage, ob sie es zulassen können, dass eine ihnen bisher fremde Person gegenüber sitzt und viel über ihr Leben erfahren will. Sie fragen sich, will ich, dass die Beratungsperson, all dies weiss über meine Beziehung, meine Finanzen, meine ganz persönliche Geschichte? Es kommt aber auch vor, dass sie erst im Beratungsgespräch vor dieser Herausforderung stehen, weil sie zuvor gar nicht damit rechneten, dass ihnen Fragen zu ihrer ganzen Lebenswelt gestellt würden. Weiter ist es eine Herausforderung zuzulassen, dass eine fremde Person möglicherweise Einfluss auf sie nimmt, sie versucht auf andere, neue Wege zu lenken oder auch zu korrigieren.

Weglassen

Beratungsperson:

Im Weglassen liegt, so könnte man vielleicht sagen, eine spezielle Kunst. Manchmal eröffnen sich in Beratungsgesprächen ungeahnte Themenbereiche, gerade weil sie nicht explizit angesprochen wurden. Zum Beispiel, wenn das Gegenüber weniger mit drängenden Fragen unterbrochen wird, die sich die Beratungsperson zwar stellt, die aber im Laufe der Schilderungen vielleicht

noch beantwortet werden. Hier gilt es auch mal auszuhalten, dass Pausen entstehen. Dann eine Frage wegzulassen und diese Pausen nicht zu füllen kann «Wunder» bewirken. Sobald die Klientel selbst

formulieren muss, was sie erzählen möchte, ohne auf richtungsweisende Fragen zu antworten, findet sie einen Zugang zur eigenen Wahrnehmung. Als Beratungsperson die Geduld aufzubringen, die Pausen im Gespräch nicht immer selbst zu füllen, um schnellstmöglich Antworten zu bekommen, lohnt sich.

Klientel:

Der suchtbetroffene Mensch kann im Vorfeld einer Suchtberatung Gedanken haben, künftig alles weglassen zu müssen, was ihm im bisherigen Leben wichtig war. Dies kann Ängste auslösen, welche unter Umständen auch dazu führen, dass er sich gar nicht erst zu einer Beratung anmeldet. Das Gefühl zu haben, dass einem in der Beratung alles genommen wird, was einem bisher Halt gab, kann beengend sein. Er fragt sich, wie soll es mir nur gelingen, die Flasche Bier oder den Whiskey abends wegzulassen, ohne das Gefühl zu haben, dass mir was fehlt? Was geschieht mit meinem sozialen Umfeld und mit mir, wenn ich den

Alkohol weglassen und nicht mehr in geselliger Runde mittrinke? Ich will nicht allein sein und nicht ausgeschlossen werden. In schwierigen Situationen hat mir ein Glas immer wieder geholfen, ohne dies, halte ich solche Momente nicht aus.

Loslassen

Beratungsperson:

Das Erkennen und spätere wieder Loslassen von Vorurteilen im Vorfeld einer neuen Beratung hilft, sich auf das Klientel tiefer einzulassen und die Schilderungen der aktuellen Situation unvoreingenommener zu erfassen. Es gilt, möglichst nicht in vorgefertigten Mustern zu den-

ken. Die haben wir alle. Sie werden geprägt durch eigene Erfahrungen, durch Medien oder Meinungen aus dem eigenen sozialen Umfeld. Gelingt es diese loszulassen, kann ich mich mehr auf das Gegenüber einlassen und viel eher erfahren und erkennen, welche individuelle Geschichte einer Sucht vorausgeht.

Klientel:

Die Klientel ist punkto Loslassen im Kontext der Suchtberatung immer wieder sehr gefordert. Im Loslassen von Gewohnheiten, von lieb gewonnenen Menschen, von Vorstellung-

Die Thematik des Verlustes ist in der Suchtberatung omnipräsent und nicht selten auch Ausgangspunkt einer Sucht.

gen die gekoppelt sind an den Konsum. Sie stehen vor der Herausforderung, ihr Leben, wie sie es bisher führten, in Frage zu stellen. Nur schon der Gedanke daran, kann grosse Verlustängste auslösen. Diese sind oft schon in ihrem früheren Leben ein Thema gewesen. Die Thematik des Verlustes ist in der Suchtberatung omnipräsent und nicht selten auch Ausgangspunkt einer Sucht. Suchtbetroffene Menschen erlebten in der Kindheit oder im Jugendalter oft schon den Verlust eines Elternteils, des sozialen Umfelds, des Vertrauens oder der Liebe eines Mitmenschen. Erneut in ebendiesen Bereichen loszulassen, bereitet grosse Angst.

... und losgelöst sein.

Das Ende einer Beratungsphase ist für alle Beteiligten ein Prozess wie alle Schritte zuvor auch. Es ist wichtig, das Ende so zu gestalten, dass es für die Beratungsperson wie auch für die Klientel in positiver Erinnerung bleiben kann. Dabei ist wichtig, nochmals gemeinsam die durchlaufenen Schritte im Rückblick zu betrachten und den Weg zum Heute in den Loslösungsprozess zu integrieren. Zudem dient dies dazu, dass die Loslösung nicht als Schmerz, sondern als Teil des Ganzen – wie der Beginn einer Beratungsbeziehung auch – wahrgenommen werden und in Erinnerung bleiben kann. ■



Quelle:

Sue Culley. Beratung als Prozess. Lehrbuch kommunikativer Fertigkeiten. 2002 Weinheim und Basel. Unveränderter Nachdruck. Ferstl Ernst. Zwischenrufe. Aphorismen. Geest-Verlag 2004. <https://www.aphorismen.de/zitat/32935> <https://mentalpower.ch/loslassen-lernen/> <https://anchukoegl.com/loslassen/>

Loslassen im Straf- und Massnahmenvollzug

MLaw Sandra Steffen-Epp, Leiterin Abteilung Vollzugs- und Bewährungsdienst

Der Vollzugs- und Bewährungsdienst kurz vorgestellt

Der Vollzugs- und Bewährungsdienst des Kantons Luzern (VBD), als Teil der Dienststelle Militär, Zivilschutz und Justizvollzug, ist zuständig für den Vollzug von Freiheitsstrafen, ambulanten und stationären Massnahmen und Verwahrungen. Zudem überprüft er Weisungen und Ersatzmassnahmen, begleitet Personen in ihrer Bewährungsphase und führt die soziale Betreuung durch.

Das Team des Straf- und Massnahmenvollzugs, als ein wichtiger Pfeiler des VBDs, begleitet die verurteilten Personen während ihrer Inhaftierung. Sei dies infolge einer Verurteilung zu einer Freiheitsstrafe, zu einer Therapie aufgrund einer psychischen Störung oder einer Suchtproblematik. Die Mitarbeitenden mit juristischem oder sozialarbeiterischem bzw. sozialpädagogischem Hintergrund planen den Vollzug, bewilligen oder verweigern Vollzugsöffnungen und versuchen in Zusammenarbeit mit der Institution und der verurteilten Person eine möglichst gute Ausgangslage für eine Entlassung in die Freiheit zu schaffen. Sei dies mit Unterstützung eines Therapeuten und/oder der Errichtung einer Beistandschaft.

Die Mitarbeitenden des Bewährungsdienstes, der zweite wichtige Bereich des VBDs, begleiten die verurteilten Personen nach der Entlassung aus dem Freiheitsentzug oder während der Probezeit bei einer

bedingten Verurteilung oder ambulanten Massnahme. Weiter führen sie vom Gericht angeordnete Ersatzmassnahmen durch und sind für die Durchführung von Pflichtberatungen im Rahmen von polizeilichen Wegweisungen zuständig. Zu den Aufgaben der Sozialarbeitenden gehören das Kontrollieren von angeordneten Weisungen, die Konfrontation mit dem Delikt, das Aufzeigen von alternativen Verhaltensmethoden oder die Unterstützung in administrativen Angelegenheiten. Sie beraten, unterstützen und befähigen Klientinnen und Klienten im deliktfreien Leben und führen risikoorientierte Interventionen mit dem Ziel der Rückfallverminderung und der sozialen Integration durch.

Der VBD ist bestrebt, für Klienten, Behörden und weitere Anspruchsgruppen ein zuverlässiger Ansprech- bzw. Arbeitspartner zu sein. Durch interdisziplinäres Zusammenarbeiten mit den verschiedensten Arbeitspartnern ist es dem VBD möglich, ein Netz zu spannen, das in Krisensituationen die Klienten möglichst gut auffangen kann. Als einer dieser Arbeitspartner zählt das Zentrum für Soziales auch immer wieder zu diesem wichtigen Helfernetz. Sei dies aufgrund einer installierten Beistandschaft, einer Suchtberatung oder einer freiwilligen Beratung im Sinne einer Budget- oder Elternberatung.



Risikoorientierter Sanktionenvollzug (ROS) als Fallführungssystem

Der VBD Luzern arbeitet seit 2010 mit dem Fallführungssystem ROS. Seit dem Jahr 2018 wenden die Vollzugsbehörden sämtlicher deutschsprachigen Kantone ROS an.

Als durchgängiger Prozess gibt ROS den roten Faden über alle Vollzugsphasen und -einrichtungen inklusive der Bewährungshilfe vor. Es werden diejenigen Fälle identifiziert, welche einen erhöhten Abklärungsbedarf in Bezug auf die Gefahr von Gewalt- und/oder Sexualdelikten aufweisen. Bei diesen Fällen wird in einem zweiten Schritt durch eine externe Fachbehörde eine fundierte Einschätzung des Rückfallrisikos vorgenommen. Diese Beurteilung dient als Grundlage der risikoorientierten Vollzugsplanung und ermöglicht ein gemeinsames Fallverständnis über alle Vollzugsstufen hinweg. Das Ziel von ROS ist es, die Gefahr von Rückfällen während und nach dem Vollzug zu minimieren. Durch die gezielte Arbeit an den identifizierten Risikofaktoren und die gleichzeitige Stärkung der Ressourcen soll die erfolgreiche Resozialisierung der straffälligen Person nachhaltig gefestigt werden. Die fallverantwortliche Person der Vollzugsbehörde bleibt als Case Manager über den gesamten Sanktionsverlauf zuständig und stellt einen reibungslosen Informationsfluss an allen Schnittstellen sicher. Die Erfahrungen zeigen denn auch, dass ROS ein geeignetes Instrument ist. Vollzugsbehörden, Institutionen, Therapeuten wie auch die betroffenen Klienten entwickeln dank ROS ein gemeinsames Verständnis für den Deliktmechanismus, gehen von denselben Problembereichen aus und arbeiten dadurch alle an denselben Zielen. Die dadurch erreichte Qualitäts- und Effizienzsteigerung kommt schlussendlich allen Beteiligten zu Gute – auch der Gesellschaft.

Altes loslassen – Neues erwerben

Eine grosse Herausforderung in der Arbeit mit verurteilten Personen ist es, eine innere Motivation zur Verhaltensänderung zu erarbeiten. Gewohnheiten sitzen tief – sei es das geliebte Feierabendbier, der alte Schulkollege oder die Strategie, Konflikte mittels Gewalt zu lösen. Mit solchen und weiteren risikorelevanten Verhaltensmustern treten die verurteilten Personen den Vollzug an und werden nun dazu angehalten, diese Muster zu hinterfragen, sich von diesen zu verabschieden, diese loszulassen und sich entsprechend zu verändern. Im Rahmen einer psychotherapeutischen Therapie oder mittels sozialarbeiterischen Gesprächen wird versucht, die verurteilte Person zu dieser gewünschten Verhaltensänderung zu bewegen bzw. zu motivieren. Dies geschieht oft auch in Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen,



wie der Beistandin / dem Beistand, einer Fachstelle für Schuldenberatung, einer Fachstelle für Suchtfragen, etc. Dank enger und gut koordinierter Zusammenarbeit gelingt es immer wieder, dass Klienten nach dem Vollzug in ein deliktfreies Leben starten. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Die Realität zeigt, dass es schwierig ist, in Krisensituationen nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und die erlernten Verhaltensstrategien anzuwenden. Ein unglaublich schwieriges Thema für die verurteilten Personen ist zum Beispiel der Aufbau eines neuen Freundeskreises (Risikofaktor: soziales Umfeld) oder das Ablegen von lang gepflegten Konsumgewohnheiten (Risikofaktor: Alkohol/Drogen). Schaut man nur schon bei sich selbst hin, merkt man schnell, dass es nicht einfach ist, auf das Schoggistängeli nach dem Zmittag zu verzichten oder nach einem Umzug in eine andere Stadt einen neuen Freundeskreis aufzubauen. Mit einer strafrechtlichen Vergangenheit im Rucksack ist dies noch um einiges schwieriger. Umso mehr ist eine enge Begleitung von verurteilten Personen während und nach dem Strafvollzug von Bedeutung. Geschichten von straffälligen Personen, die einen Wiedereinstieg ins Berufsleben geschafft haben, die an einem neuen Ort Fuss gefasst und eine Familie gegründet haben, die eine neue Leidenschaft in einem Verein gefunden haben, bestätigen das tägliche Engagement der Mitarbeitenden und lassen Scheitern, Rückfälle und erneute Inhaftierungen immer wieder vergessen.

Neben den Erwartungen an die verurteilten Personen, Gewohntes loszulassen, bringt auch die Arbeit im Strafvollzug immer wieder ein Loslassen mit sich. So engagiert man sich Jahre um die gute Integration einer verurteilten Person, motiviert, konfrontiert und unterstützt und versucht bestmögliche Rahmenbedingungen für ein gutes Leben nach dem Vollzug zu schaffen. Damit verbunden ist am Ende des Strafvollzugs ein Abgeben von Verantwortung an den Klienten – ein Abschied in eine oft ungewisse Zukunft. ■

Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

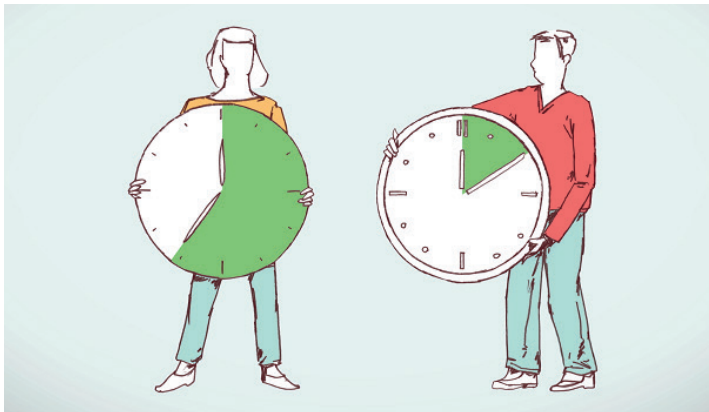
Loslassen von Vorstellungen im Privatleben, in Unternehmen und in der Gesellschaftspolitik

Prof. Dr. Lucia M. Lanfranconi, Dozentin und Projektleiterin, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit
Maria Pilotto, M.A., Wiss. Mitarbeiterin, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist seit einiger Zeit ein Dauerthema. Eine Literaturanalyse der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit im Auftrag der Fachstelle UND hat das Konzept der Vereinbarkeit eingehend unter die Lupe genommen. Klar wird: Das Thema betrifft uns alle – egal welches Geschlecht wir haben, ob wir Eltern sind oder nicht – die Vereinbarkeit kann auf verschiedenen Ebenen und in deren Zusammenspiel verbessert werden (Personen, Familien, Unternehmen, Politik).

Es gibt nicht DIE Vereinbarkeit

In unserem Alltag müssen wir verschiedene Lebensbereiche und Rollen miteinander in Einklang bringen. Bei den einen sind es neben dem Beruf, die Kinder, bei den anderen die Grosskinder, die betagten Eltern, der Verein oder die Weiterbildung. Unsere Literaturanalyse zeigt fünf zentrale Lebensbereiche: Erwerbsarbeit, Hausarbeit, Eigenwelt/ Gesundheit, Soziale Beziehungen und Gemeinwohl, die es potentiell zu vereinbaren gilt. Die Literatur diskutiert verschiedene Konzepte, wie diese «Vereinbarkeit» gedacht werden kann: Während die Vorstellung einer «Work-Life-Balance» von einem ausgleichenden Verhältnis verschiedener Lebensbereiche ausgeht, können diese auch als Bereiche gesehen werden, die miteinander im Konflikt stehen, indem sie sich gegenseitig Zeit «stehlen». Ein anderes Bild ist das von sich bereichernden Sphären: Wenn ich mein Freiwilligenengagement produktiv im Beruf nutze, wenn meine Berufserfahrung mein Privatleben bereichert oder wenn meine Erfahrungen mit der Kinderbetreuung mein Hobby im Sportverein befruchtet. Die Art und Weise, wie wir unsere Lebensbereiche sehen und organisieren, ist also individuell. Gleichzeitig gibt es Werthaltungen und betriebliche sowie staatliche Strukturen wie Kindertagesstätten oder Elternurlaubsregelungen, welche die Vereinbarkeit beeinflussen.



Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf – sich Zeit nehmen und anderes loslassen: Männer und Frauen treffen Entscheidungen und sind von Rahmenbedingungen beeinflusst.

Illustration: © Felice Bruno, Luzern, www.felicebruno.ch

In der Covid-19-Krise verorten wir ein Potential für positive Auswirkungen auf das Thema der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, da wir alle uns in den letzten Monaten im Loslassen und Vertrauen geübt haben.

Individuen in Strukturen eingebunden – aber mit Gestaltungsmöglichkeiten

Vereinbarkeit auf der individuellen Ebene ist von den unterschiedlichen Rollen einer Person und ihrem Umgang damit beeinflusst. Ob beispielsweise eine Mutter aufgrund ihrer eigenen Vorstellungen und den Erwartungen anderer neben ihrem Arbeitspensum die Kinderbetreuung, den Haushalt und die Pflege der Schwiegereltern übernimmt. Dabei spielen das Arbeitspensum des Partners oder der Partnerin sowie das soziale Umfeld, etwa Grosseltern oder Nachbarn, ebenfalls eine wichtige Rolle. Schlüsselfaktoren auf dieser Ebene sind insbesondere aus arbeitspsychologischer Sicht die persönlichen Ressourcen: Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit und Zeitmanagement sind genauso zentral wie die Fähigkeit, den Anforderungen aus den verschiedenen Lebensbereichen entsprechen zu können. Auch die Übergänge zwischen den verschiedenen Bereichen sind zu gestalten. Dies könnte heissen, das Kleinkind dem Partner, der Schwiegermutter oder dem Kitabetreuer abzugeben und zu vertrauen, dass es da gut betreut ist. Loslassen auf dieser Ebene heisst auch als Mitarbeiter oder Führungsfrau sein Arbeitspensum zu reduzieren, um anderen Lebensbereichen Priorität einzuräumen – und das Vertrauen zu haben, dass andere Mitarbeitende, die Arbeit gut ausführen werden; also letztlich sich eben von eigenen Vorstellungen und Erwartungen anderer zu lösen und seine eigenen Lebensbereiche aktiv zu gestalten.

Quelle:
Lanfranconi, Lucia et al. (2019): Literatur- und Marktanalyse zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.
<https://www.hslu.ch/de-ch/hochschule-luzern/forschung/projekte/detail/?pid=4176>



Lucia M. Lanfranconi, Dozentin an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit: den Übergang zwischen Privatleben und Beruf bewusst gestalten.
Foto: © Carmen Alvarez Photography, Berkley 2019, carmenalvarezphoto.com

Vereinbarkeitsförderung in Unternehmen braucht Inhalt und Form

Für Unternehmen ist der Umgang mit einer vielfältigen Belegschaft mit noch vielfältigeren persönlichen Lebensbereichen nicht selten eine Herausforderung. Aus der betriebswirtschaftlichen und organisationssoziologischen Literatur lassen sich inhaltliche sowie prozessuale Faktoren unterscheiden, welche die Vereinbarkeit fördern. Inhaltlich können Unternehmen ihren Mitarbeitenden beispielsweise Zugang zu Kinderbetreuungseinrichtungen anbieten, die Möglichkeit zu Teilzeit oder Jahresarbeitszeit, Home-Office oder besondere Unterstützung für Frauen oder Eltern bei der Karriere- und Laufbahnplanung. Daneben stellt sich die Frage, wie diese Angebote in die Prozesse und Strukturen des Unternehmens eingebettet sind. Also etwa die Verbindung zum Gesundheits- oder Wissensmanagement oder die Verankerung in Mitarbeitendengesprächen. Es braucht eine Unternehmenskultur, wo gegenseitige Bedürfnisse und Ansprüche geklärt werden können. Führungspersonen können wichtige Rollenmodelle sein, indem sie selbst auf ausgewogene Lebensbereiche achten und darüber sprechen. Eine weitere Erkenntnis aus unserer Studie ist: Je mehr Mitgestaltungsmöglichkeiten Unternehmen im Bereich der Arbeitsorte, -zeiten und -inhalte an ihre Mitarbeitenden abgeben, umso eher gelingt die Vereinbarkeit der Mitarbeitenden. Konkret müssen also Vorgesetzte oft etwas ihrer Kontrollfunktionen loslassen und mit Vertrauen agieren.

In staatliche Regelungen eingebettet

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben wird schliesslich stark von staatlichen Rahmenbedingungen mitgeprägt. Die politikwissenschaftliche und wohlfahrtsstaatliche Literatur zeigt: Insbesondere kulturelle Leitbilder über die Bewertung und Zuweisung bezahlter und unbezahlter Arbeit beeinflussen Regelungen wie die Länge der Arbeits- oder Schulzeiten, die Qualität, Finanzierung und Struktur der Kinderbetreuung oder Rechte auf eine bezahlte Auszeit für Eltern bei der Geburt eines Kindes. Der internationale Vergleich zeigt auf, dass in der Schweiz punkto Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben viele Bereiche den

Unternehmen und den Arbeitnehmenden selbst überlassen werden. Auch in diesem Zusammenhang gilt es bestehende (Geschlechter-) Vorstellungen loszulassen. Die internationale Literatur zeigt auf, dass sich Investitionen in politische Strukturen zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben für alle lohnt.

«Gleichstellen.ch»: Film und Lernsequenzen für Unternehmen und Schulen

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und Lucia M. Lanfranconi machen zum Thema Vereinbarkeit nicht nur Forschung, sondern haben auch eine Website entwickelt. Auf www.gleichstellen.ch finden sich Videos und Lernsequenzen für Unternehmen und Schulen rund um die Themen Gleichstellung, Karriere, Elternschaft und vieles mehr.

VCLG – Chancen- und Lohnungleichheit zertifizieren

Der Verein für Chancen- und Lohnungleichheit zertifiziert Organisationen und Unternehmen im Bereich Chancen- und Lohnungleichheit gemäss aktuellen wissenschaftlichen Standards (www.vclg.ch).

Fachstelle UND – Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben zertifizieren

Die Fachstelle UND zertifiziert Organisationen und Unternehmen, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben gut fördern (www.fachstelle-und.ch).

Lesen Sie die ganze Studie zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben:

Lanfranconi, Lucia et al. (2019): Literatur- und Marktanalyse zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Luzern: Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. <https://www.hslu.ch/de-ch/hochschule-luzern/forschung/projekte/detail/?pid=4176>

Gemeinsam Neues wachsen lassen

Diartis AG
Lösungen für Menschen, die Menschen unterstützen

Alles ist im Wandel – immer und zu jeder Zeit. Richtig bewusst wird uns dies insbesondere bei markanten Veränderungen. Als Softwarelieferantin beschäftigt uns seit mehreren Jahren das Thema Digitalisierung und Datensicherheit.

Noch vor 10 Jahren gehörte es für viele zum Büro-Alltag, Besprechungsunterlagen auszudrucken und per Hand Notizen zu machen. Oft wurden nur die nötigsten Eckdaten in der Software abgelegt. Der Anteil, was elektronisch erstellt und festgehalten wird, steigt seither kontinuierlich. Inzwischen stellen wir fest, dass bei vielen Diensten die Prozesse und Arbeiten fast ausschliesslich papierlos umgesetzt werden – oder zumindest das Bestreben immer mehr in diese Richtung geht. Entsprechend treiben Themen wie die Dokumentablage in einem DMS, elektronische Schnittstellen oder die digitale Signatur unsere Kunden um. Oder ein Dienst beschliesst, komplett papierlos zu arbeiten.

In solchen Momenten, bei dem der Wandel nicht in kleinen Schritten, sondern mit Anlauf und einem grossen Sprung daher kommt, werden alltägliche Prozesse und Gewohnheiten auf einen Schlag durcheinander gewirbelt. Aber auch Veränderungen im Sinne von «steter Tropfen höhlt den Stein» – daher kontinuierliche kleine Anpassungen und Justierungen – benötigen ab einem gewissen Mass die Anpassung von Abläufen und/oder Zuständigkeiten.

Solche Veränderungen können schnell zu Unsicherheit und manchmal Frust führen. Diese müssen ernst genommen werden. Gleichzeitig ist es wichtig, den Blick immer wieder zu öffnen und auch die Chancen von Veränderungen zu sehen. Und natürlich braucht es – wie in diesem Magazin schon auf vielfältige Art und Weise ausgeführt – auch immer wieder das Loslassen. Das Loslassen von Bekanntem und von Gewohnheiten. Es bedeutet nicht, dass das Bisherige schlecht war. Wir dürfen in Dankbarkeit für alles, was sich für eine gewisse Zeit bewährt hat, zurückschauen. Wenn wir dann merken, dass es Zeit ist, etwas Neues zu pflanzen und wachsen zu lassen, dürfen wir langsam den Griff lockern, um Gewisses gehen zu lassen – um loszulassen. Und wir dürfen versuchen, uns dem Neuen zu öffnen, auch Mal die Hand nach dem Unbekannten auszustrecken – und uns überraschen lassen, was es so alles Unerwartetes mit sich bringt. So versprechen wir uns vielleicht eine gute Ernte süsser Früchte, wenn wir einen jungen Baum pflanzen. Doch wer weiss, vielleicht erfreuen wir uns zusätzlich über den Duft der Blüten im Frühling, ein Vogelpaar, das in den Kronen seine Jungen aufzieht, oder ein schattiges Plätzchen an heissen Tagen.

Alles hat seine Vor- und Nachteile. Ziel muss es stets sein, die Vorteile, welche ein Wandel mit sich bringt, möglichst umfassend nutzen zu können – und die Nachteile so weit wie möglich zu minimieren. In der Begleitung unserer Kunden dürfen wir immer wieder erleben, wie Veränderungen viele Erleichterungen bringen. Ganz nebenbei wird (oft per Zufall) der eine oder andere «alte Zopf» entdeckt und hinterfragt. Nun kann entschieden werden, ob er abgeschnitten oder auf die eine oder andere Art neu geflochten werden soll. Im Idealfall entsteht genau durch diese Prozesse ein noch grösserer Mehrwert als zu Beginn geplant. Dies kann mit einer konstruktiven und guten Zusammenarbeit zwischen Kunde und Anbieterin gelingen.

Mit dem SwissQR-Code steht ein nächster Wandel für uns alle – und auch unsere Kunden – kurz bevor. Ab dem 30. Juni 2020 heisst es, die wohlbekannten roten und orangen Einzahlungsscheine zu verabschieden. Immerhin wurde für den Finanzplatz Schweiz bezüglich der Nutzung der Einzahlungsscheine noch kein Enddatum festgelegt (Stand 05.05.2020). Der Abschied muss somit nicht überhastet werden. Aber natürlich stellen wir uns bereits auf das Neue ein. Seit Mitte Mai wird die neue Version, welche den SwissQR-Code unterstützt, bei unseren Kunden verteilt. Wir freuen uns über die Vereinheitlichung und Vereinfachung für den Finanzplatz und unterstützen unsere Kunden gerne in diesem Prozess. In diesem Sinne bedanken wir uns bei den zahlreichen orangen und roten Einzahlungsscheinen, die uns so viele Jahre begleitet haben und lassen sie langsam, aber sicher los. Mit dem SwissQR-Code lassen wir ein neues Pflänzchen wachsen. ■



Loslassen – und sich dem Fluss des Lebens hingeben

Frau E., 30 Jahre, Klientin der Sozialberatung

Um überhaupt etwas loslassen zu können, bedeutet es, dass man sich irgendwo festhalten muss. Für mich heisst Loslassen, sich von Anhaftungen aller Art zu befreien. Loslassen kann man immer – und alles. Denn letztendlich halten wir uns an Dingen fest, von denen wir glauben, dass sie uns Sicherheit geben. Und damit sind nicht nur die materiellen Dinge gemeint, sondern vielmehr die Anhaftungen an unsere Glaubenssätze.

Doch was ist Sicherheit? Das Leben auf dieser Erde ist von Natur aus ein wildes Abenteuer, welches durch unvorhergesehene Ereignisse durchrüttelt werden kann und welches wir alle früher oder später auch loslassen dürfen. Das Leben hat seine eigenen Regeln und wir können nur bedingt beeinflussen, was in unserem Leben geschieht und was nicht. Aber wir können lernen, unsere Reaktion über die Geschehnisse zu kontrollieren. Und das geht am Besten, indem man loslässt und sich in Vertrauen hingibt.

Als ich im März 2016 ganz bewusst mein gut bürgerliches Leben losgelassen habe, um mir den Traum einer Weltreise zu erfüllen, konnte ich nicht im Geringsten erahnen, wohin mich diese Reise führen würde. Heute, rund 4 Jahre später, bin ich glückliche Mama eines halbindischen Mädchens. Ihren Papa hat sie bisher leider noch nicht persönlich kennengelernt, da das Leben andere Pläne hatte.

Schon vieles hatte ich bis dahin losgelassen – meinen geliebten Job, meine hübsche Wohnung, alle Möbel inklusive Inventar, sowie auch emotionalen Ballast und Glaubenssätze, die mich blockierten. Und das sogar gleich zwei Mal. Dann passierte Wundervolles: Ich wurde in Indien von meinem Partner schwanger. Es war für mich das grösste Geschenk. Doch bereits nach einigen Tagen in dieser wunderschönen Blase des Glücks, konfrontierte mich die Realität. Ich durfte mich vom Wunsch verabschieden, unsere Tochter in Indien, begleitet von ihrem Papa, auf die Welt zu bringen. Zu kompliziert wäre es geworden mit den Behörden und visa technisch hätte ich sogar hochschwanger das Land noch verlassen müssen, wofür ich mehrere Tage Reise im Zug auf mich hätte nehmen sollen. Also entschied ich mich, zurück in die Schweiz zu kommen. Auch die Rückkehr hatte ich mir anders vorgestellt: Bereits als Studentin und später nach meinen Reisen fand ich immer gleich einen Job, um Geld zu verdienen. Dies sieht leider ganz anders aus, wenn Frau schwanger ist. Es war mir mein ganzes Leben

lang wichtig, auf eigenen Beinen zu stehen. Unabhängig zu sein. Ich durfte auch diesen Gedanken loslassen. Ich musste um Unterstützung bitten, was mir am Anfang alles andere als leicht gefallen ist. Heute ist die Kleine bereits 6 Monate in unserem Leben und jeden Abend, wenn sie am Einschlafen ist, bedanke ich mich für alles, was wir haben. Ich bedanke mich für die grosszügige Unterstützung der Gemeinde und des Zentrum für Soziales, die uns ein schönes Zuhause gibt, die unsere Mägen füllt und uns vieles mehr ermöglicht. Gerade jetzt in dieser globalen Krise erfüllt mich eine unendliche Dankbarkeit. Ich fühle mich gehalten und geschützt. Das viele Loslassen hat sich also gelohnt.

Nun nehme ich einen tiefen Atemzug und lasse beim Ausatmen bewusst die ganze Anspannung in mir los. Ich lasse meinen Körper weich werden. Ich vertraue dem Leben und gebe mich dessen Fluss hin. Und weisst du was, lieber Leser? Loslassen mag wohl am Anfang schmerzhaft sein, aber es ist das Schönste und Befreiendste, das du tun kannst! ■



Impressum Gspröchsstoff

Herausgeber:	Zentrum für Soziales	Adresse:	Zentrum für Soziales, Geschäftsstelle, Bankstrasse 3b, Postfach 694, 6281 Hochdorf
Auflage:	Kleinauflage periodisch zweimal jährlich	E-Mail:	monique.arnet@zenso.ch
Redaktion:	Iris Achermann, Heidi Baumli, Ruth Birri, Martina Leu, Andy Michel, Maria Schwatlo	Bilder:	© Zentrum für Soziales, Monique Felder, Dario Zimmerli, 123rf, shutterstock, freepix, Adobe Stock
Layout:	Monique Arnet		

Lassen wir mal los ...

Das erste Halbjahr 2020 ist geprägt vom Loslassen lieb gewonnener Gewohnheiten. Meetings werden ruck zuck digitalisiert und man darf sich neue Umgangskompetenzen zulegen für grosse Onlinemeetings. Schnell mal die verschiedenen Plattformen durchtesten und die Berichte über die neusten Sicherheitslecks lesen.

Im Bereich der Mobilität wird das Angebot des ÖV reduziert, so dass sich die Fahrten trotzdem noch lohnen und Autofahren ist wieder «en vogue». Fussgänger ernten kritische Blicke. Die Preise für Erdöl und entsprechend auch Heizöl sind so tief wie schon lange nicht mehr, dies immer auch wichtige Indikatoren für den Zustand der Weltwirtschaft. Nur die Arbeitslosenquote steigt stetig an und dieser Anstieg ist ein Vorzeichen für die Sozialhilfequote. In grossen Städten ist diese bereits markant erhöht.

Ich lasse los ...

In meinem beruflichen Alltag bin ich bemüht, auch mal loszulassen. Stetig bewege ich mich in meinen Strukturen und Gedankenmodellen. Dies verleiht Sicherheit und die eigene Komfortzone ist bequem. Doch schnell kommt die Frage auf, wie stellt man sicher, dass man in diesem Zustand nicht verharnt. Denn nicht von ungefähr kommt die Lebensweisheit: «Wer rastet, der rostet!» Jede Person, die einmal ein altes Getriebe auseinandergenommen hat, weiss, wie mühselig die Reinigungsarbeit ist, um dieses wieder funktionstüchtig zu machen. Somit lieber wie für Motoren regelmässiger Service und fachmännische Wartung. So stellen wir sicher, dass unsere Synapsen sich stetig neu verbinden müssen und die Gehirnaktivitäten aufrechterhalten bleiben. Oder im betrieblichen Kontext, dass wir keine Entwicklung verschlafen und ins Hintertreffen geraten. Lieber verändern wir, als dass wir verändert werden.

«Wer rastet, der rostet!»
Jede Person, die einmal ein altes Getriebe auseinandergenommen hat, weiss, wie mühselig die Reinigungsarbeit ist.

Andy Michel
Geschäftsführung



Wie kann eine Organisation diese ständige Selbstüberprüfung sicherstellen? Als Betrieb wäre es ein Vorteil, wenn wir alle unsere Arbeitsprozesse nach ISO-Norm zertifizieren lassen. So sind die Überprüfungsprozesse und die Risikoanalysen systemisch hinterlegt und die Organisation ist stets bestrebt, den KVP (Kontinuierlichen-Verbesserungs-Prozess) zu leben. Mit internen und externen Audits erfolgt die jährliche Überprüfung und Anpassung der Risiken. Entsprechend wäre der Arbeitsprozess gesichert und institutionalisiert.

Think global – act local. Ein Spruch, ursprünglich aus der Werbeindustrie zum Aufzeigen der Globalisierung, hilft auch loszulassen. Die Gedanken im Strategieprozess frei zu machen und losgelöst vom Föderalismus Lösungen zu suchen. Neugierig und offen an andere Problemlösungsstrategien heranzugehen und diese auf die lokalen Gegebenheiten zu adaptieren.

Was die Zukunft bringen wird, ist offen. Wir können einzig unsere Einstellung und Motivation in eine Richtung lenken. Als Individuen sind wir verantwortlich für unsere Taten. Hoffnung und Zuversicht sind die Kernelemente einer jeden Vision. Mit diesen positiven Elementen prägen wir unsere Familie, unseren Freundeskreis, unser Team, unseren Betrieb, unsere Klientschaft, unsere Wohngemeinde, unseren Kanton, unser Land, unseren Kontinent und letztlich auch unsere Welt. Viele kleine Funken können ein strahlendes Licht erzeugen. ■

Kompetent. Sozial. Regional.

Zentrum für Soziales
Geschäftsstelle
Bankstrasse 3b
Postfach 694
6281 Hochdorf

T 041 914 31 31
gs@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales
KESB
Baldeggstrasse 20
Postfach 328
6281 Hochdorf

T 041 914 62 00
kesb@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales
Standort Hochdorf
Bankstrasse 3b
Postfach 694
6281 Hochdorf

T 041 914 31 31
hochdorf@zenso.ch

www.zenso.ch

Zentrum für Soziales
Standort Sursee
Haselmatte 2A
Postfach
6210 Sursee

T 041 925 18 25
sursee@zenso.ch

www.zenso.ch