

Reflexionsimpuls: „Zwischen Altruismus und Selbstfürsorge: Was tragfähige Beziehungen in der ehrenamtlichen Wegbegleitung ausmacht“

27.09.2026

Liebe Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter, liebe Freund:innen und Interessierte,

viele Menschen entscheiden sich für eine ehrenamtliche Wegbegleitung, weil sie etwas Gutes tun möchten. Sie möchten Zeit schenken. Sie möchten Kindern und Jugendlichen etwas zurückgeben. Sie möchten einen Unterschied machen. In der Philosophie und den Sozialwissenschaften wird diese Haltung häufig mit dem Begriff **Altruismus** beschrieben. Altruismus bedeutet, das Wohlergehen anderer Menschen in den Blick zu nehmen und ihnen helfen zu wollen, ohne dabei den eigenen Vorteil in den Mittelpunkt zu stellen. Gerade für die ehrenamtliche Wegbegleitung ist dies eine wertvolle Grundlage. Doch wie so oft in der sozialen Arbeit gilt auch hier: **Eine Stärke kann zur Herausforderung werden, wenn sie nicht reflektiert wird.**

Was bedeutet Altruismus in der Wegbegleitung?

Altruistische Menschen verspüren häufig Freude daran, andere zu unterstützen. Sie erleben Sinn darin, für andere da zu sein und Verantwortung zu übernehmen. Diese Haltung ist für Kinder und Jugendliche, die häufig Enttäuschungen, Beziehungsabbrüche oder Vernachlässigung erlebt haben, von großer Bedeutung. Sie erleben durch euch: Verlässlichkeit, Interesse, Zuwendung, Zeit, Aufmerksamkeit. All dies sind Erfahrungen, die Entwicklung fördern können. Gleichzeitig darf Altruismus nicht mit Selbstaufgabe verwechselt werden. Denn gute Wegbegleitung entsteht nicht dadurch, dass wir uns selbst vergessen. Sondern dadurch, dass wir dauerhaft verlässlich bleiben.

Die Schattenseite des Helfens

Manche Menschen helfen so intensiv, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen. Sie möchten jedes Problem lösen, Sie möchten jede Enttäuschung verhindern, Sie möchten immer erreichbar sein, Sie fühlen sich verantwortlich für Entwicklungen, die sie letztlich nicht steuern können.

Gerade in der ehrenamtlichen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die belastende Erfahrungen gemacht haben, kann dies zu einer großen emotionalen Herausforderung werden.

Vielleicht kennt ihr Gedanken wie:

- „Ich müsste noch mehr machen.“
- „Wenn ich mich stärker bemühe, wird alles besser.“
- „Ich darf dieses Kind nicht enttäuschen.“
- „Nur ich verstehe wirklich, was es braucht.“

Solche Gedanken entstehen oft aus ehrlicher Fürsorge. Sie können jedoch dazu führen, dass Grenzen verschwimmen.

Was ist Egoismus?

Der Begriff **Egoismus** wird im Alltag meist negativ verwendet. Wir denken an Rücksichtslosigkeit oder mangelnde Solidarität. Fachlich betrachtet bedeutet Egoismus zunächst nur, die eigenen Interessen, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und zu berücksichtigen. In diesem Sinne ist ein gewisses Maß an **gesunder Selbstfürsorge** kein Problem. Im Gegenteil: Für eine langfristige ehrenamtliche Tätigkeit ist sie notwendig. Wer dauerhaft geben möchte, muss auch auf die eigenen Ressourcen achten. Wer immer nur für andere da ist, verliert irgendwann die Kraft, verlässlich zu bleiben.

Zwischen den Extremen

Für die ehrenamtliche Wegbegleitung ist deshalb weder grenzenloser Altruismus noch radikaler Egoismus hilfreich. Die pädagogisch hilfreiche Haltung liegt dazwischen.

Sie könnte so beschrieben werden:

- Ich interessiere mich aufrichtig für den jungen Menschen.
- Ich nehme sein Erleben ernst. Ich bin verlässlich.
- Ich übernehme aber nicht die Verantwortung für sein gesamtes Leben.
- Ich unterstütze. Ich rette nicht. Ich begleite.
- Ich ersetze keine Eltern, Fachkräfte oder Therapeut:innen.

Gerade diese Balance macht ehrenamtliche Beziehungsarbeit aus.

Die besondere Versuchung der „Retterrolle“

Kinder und Jugendliche in Wohngruppen haben oftmals schwierige Erfahrungen hinter sich. Viele Wegbegleiter:innen spüren deshalb verständlicherweise den Wunsch, diesen jungen Menschen etwas von dem zu geben, was ihnen gefehlt hat. Dies ist menschlich. Und zugleich ein wichtiger Reflexionspunkt. Denn wenn wir beginnen, uns als Retter:innen zu verstehen, entstehen Risiken:

- Das Kind wird ungewollt abhängig von einer einzelnen Beziehung.
- Enttäuschungen werden schwerer auszuhalten.
- Die Selbstwirksamkeit des jungen Menschen wird unterschätzt.
- Die Zusammenarbeit mit Fachkräften kann erschwert werden.

Vor allem aber entsteht eine Haltung, die dem Grundgedanken der Wegbegleitung widerspricht: Wir, der EWD e.V., verstehen ehrenamtliche Wegbegleitung nicht als Rettung. Wir verstehen ehrenamtliche Wegbegleitung als **verlässliches Beziehungsangebot**.

Was Kinder wirklich brauchen

Aus entwicklungspsychologischer Sicht benötigen junge Menschen vor allem Erwachsene, die berechenbar und verlässlich bleiben. Nicht Perfektion fördert Entwicklung. Nicht Heldentum stärkt Beziehungen. Nicht das ständige Lösen von Problemen schafft Vertrauen.

Was Kinder häufig viel mehr brauchen, ist ein Erwachsener, der sagt:

- „Ich freue mich, Zeit mit dir zu verbringen.“
- „Ich höre dir zu.“
- „Ich halte aus, wenn etwas schwierig wird.“
- „Ich glaube an deine Stärken.“
- „Ich muss nicht alles lösen, um für dich da zu sein.“

Gerade darin liegt die besondere Qualität der ehrenamtlichen Wegbegleitung.

Was eure Rolle besonders macht

Als Wegbegleiter:innen seid ihr weder Eltern noch Fachkräfte der Einrichtung. Ihr seid auch keine Therapeut:innen. Ihr seid zusätzliche, freiwillige und verlässliche Bezugspersonen. Diese Rolle entfaltet ihre Wirkung gerade deshalb, weil sie frei von institutionellen Aufträgen ist. Ihr müsst keine Diagnosen stellen. Ihr müsst keine Berichte schreiben. Ihr müsst keine Hilfepläne verantworten. Und ihr müsst nicht jedes Problem lösen. Ihr dürft Beziehung leben. Das ist oft mehr, als man auf den ersten Blick vermutet.

Unser Impuls an euch

- Helft gerne, aber nicht um jeden Preis.
- Nehmt eure eigenen Grenzen ernst.
- Verwechselt Begleitung nicht mit Rettung.
- Achtet auf die Selbstwirksamkeit junger Menschen.
- Vertraut darauf, dass verlässliche Beziehung oft wirksamer ist als Aktionismus.
- Fragt euch gelegentlich: „Helfe ich gerade dem Kind oder meinem Wunsch, helfen zu wollen?“

Zum Mitnehmen

Altruismus ist eine wertvolle Grundlage ehrenamtlichen Engagements. Kinder und Jugendliche profitieren von Menschen, die Zeit, Aufmerksamkeit und Interesse schenken. Gute ehrenamtliche Wegbegleitung bedeutet jedoch nicht, sich selbst aufzugeben. Sie bedeutet, eine verlässliche Beziehung anzubieten, ohne die Verantwortung für das Leben eines jungen Menschen zu übernehmen. Denn nachhaltige Wegbegleitung entsteht dort, wo Mitgefühl und Selbstfürsorge

zusammenkommen. Nicht zwischen Gleichgültigkeit und Aufopferung. Sondern in einer Haltung, die sagt:

„Ich bin für dich da. Aber ich bleibe auch bei mir selbst.“

Vielen Dank, dass ihr junge Menschen auf ihrem Weg begleitet.

Herzliche Grüße

Euer Julius