

Das Helfersyndrom

Der Begriff „Helfersyndrom“ wurde erstmals von dem Psychologen und Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer in seinem Buch *Die hilflosen Helfer* (1977) verwandt.

Die Merkmale des HS:

Vom Helfersyndrom sind vor allem Mitarbeiter in den sozialen Berufen betroffen.

- Viele Betroffene haben ein geringes Selbstwertgefühl.
- Sie beziehen ihr Selbstwertgefühl daraus, dass sie anderen Menschen helfen.
- Dabei berücksichtigen Sie oft nicht die Bedürfnisse und Wünsche der Menschen, denen sie helfen wollen. Oft drängen sie ihnen ihre Hilfe auf.
- Lehnen aber die Hilfe anderer dabei ab.
- Sie übersehen dabei ihre eigenen Grenzen.
- Sie vernachlässigen Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche.
- Sie erwarten von den Menschen, denen sie helfen, Dankbarkeit und Anerkennung.

Beobachtungen:

Selbst wenn wir bei unserem Handeln die besten Absichten verfolgen und uns bis zur Erschöpfung engagieren, ist nicht auszuschließen, dass ein unbewusstes Motiv unsere guten Absichten unterläuft.

Jeder merkt es. Nur wir selber nicht!

Wir halten unser Verhalten, Reden und Benehmen für richtig und tadellos und merken nicht, dass wir unser Gegenüber z.B. abwerten und in Frage stellen.

Wie oft sagen wir oder hören von anderen Menschen: „Ich kann meine Mitmenschen nicht erreichen.“ (meine Erwartungen?)

Nicht selten sind es die gutwilligsten Helfer, die uns das Leben schwer machen, weil sie von der Korrektheit ihres Verhaltens absolut überzeugt sind. Sie denken gar nicht daran, das eigene Verhalten zu hinterfragen. (Aus Angst angezweifelt zu werden.)

Wie oft können wir das „Leid“ anderer Menschen nicht ertragen. Wir meinen trösten zu müssen. Undifferenziert nehmen wir jeden in den Arm. Wir sind dann erstaunt über eine ablehnende und abwehrende Reaktion.

Wir verstehen die Welt nicht mehr.

Wir wollen helfen, denn „unser Leben“ ist Helfen.

Wir sind felsenfest der Meinung, unser Leben würde hauptsächlich von unseren (hehren) Absichten geleitet.

Grundsätzlich möchte ich unsere altruistischen Absichten auch nicht in Frage stellen.

Aber da sind ganz sicher noch andere Absichten!

Meist ichbezogene.

Die Tatsache, dass diese Motive unbewusst bleiben, macht sie besonders wirkungsvoll und gefährlich.

Unser Bewusstsein fokussiert auf die Uneigennützigkeit unseres Verhaltens. Das behaupten wir wenigstens.

Also, warum will ich helfen?

Weil es dem anderen so schlecht geht!!!!

Vielleicht halte ich es einfach auch nicht aus, wenn jemand sich total seinem Schmerz und seiner Trauer ausliefert?

Ist mir hier das Gefühl des Überfordertseins, bewusst?

Kann ich ohne unruhig zu werden die Tatsache hinnehmen, dass das Leid im Leben des Menschen unabänderlich ist?

Habe ich den Drang das Leid einfachhin aufzuheben und zu beseitigen?

Oder sage ich einfach: „Ich bin da. Ich stehe dir bei.“

Und stabilisiere damit die Situation!

Wenn ich einem Menschen den für ihn richtigen Umgang mit seiner Situation, mit seinem Schicksal zutraue, gebe ich ihm Würde und Stärke.

Ich muss mir bewusst machen, dass ich bei der Ansicht eines schweren Schicksals durch meine Hilflosigkeit Panikgefühle bei mir und dem anderen erzeuge.

Dann überfordert uns das Nichtstunkönnen!

Hinter manchem altruistischen Beweggrund zu helfen, steht oft ein eigen-nütziger Beweggrund: Ich möchte mich vom eigenen Leiden befreien. Ich möchte die Not nicht mehr sehen!

**Also: Altruistisches Handeln mit unbewussten egoistischen Nebenmotiven ist besonders störend.
Gute Taten mit schlechter Wirkung!**

Ich misstraue nicht meiner ehrlichen Absicht, muss mir aber klar werden, was noch mitschwingt!

Wir dürfen uns nicht darauf hinausreden, dass wir alles „in bester Absicht“ tun.

Jeder Mensch hat einen „blinden Fleck“. Der für eine Einschränkung seiner Wahrnehmungsfähigkeit sorgt.

Wir haben alle einen Tunnelblick.

Wir sehen, was wir kennen!

Wir sind überzeugt, dass wir die (den) anderen Menschen für Rückmeldungen brauchen. (Deshalb gehen wir immer zu zweit)

Wir brauchen Hilfe im Wahrnehmungsprozess.
Dabei kommen mit Sicherheit Dinge ans Tageslicht, die wir noch nicht kannten oder noch nicht so kannten.
Es geht nicht um Bewertungen!!!!!!

Solange die Unbewusstheit anhält, bleiben wir chancenlos.

Eine ganz schlimme Störung ist die Selbstgerechtigkeit.
„Gott kann garnicht anders wollen als ich es will!
Jesus bezeichnet die selbstgerechten Pharisäer als „Natterngezücht“ und als „übertünchte Gräber“!
Diese Typen meinen auch noch Gott und der Welt einen Dienst zu erweisen!

Am Kreuz betet Jesus für die, die ihn ans Kreuz geliefert haben:
„Vater verzeih ihnen, denn sie *wissen nicht, was sie tun*“

Wir wissen, dass nicht nur Worte und Taten, sondern auch unsere Gedanken, Gefühle und Absichten zum Teil sehr drastische Wirkungen auf unsere Gegenüber ausüben können.
Vor allem, wenn wir nach außen hin etwas anderes zeigen, als in unserem Inneren vorgeht.

Die Forderung der Logik nach Eindeutigkeit und Widerspruchsfreiheit gilt für den gesamten Bereich der Verständigung und Kommunikation.
Das heißt: für jegliches Miteinander!

**Sich so wahrnehmen. Wie man ist.
Sich so zeigen, wie man ist!**

Die Privatsphäre ist der kostbarste Besitz eines Menschen.
Ein Ich zu haben, weist auf seine Einzigartigkeit hin.
Dazu gehört wesentlich die Freiheit.
Das ist die Fähigkeit des Menschen, des Ich, sich selbst zu entscheiden, wann und wem und wie weit es sich öffnen will.

Wie weit der Mensch sich **Äussern** will.
Sich-Äussern. Aus sich heraustreten, sich zeigen.
Mit dem Schutz der Privatsphäre steht und fällt die Würde des Menschen.

Noch etwas:

Wir verletzen das Selbstwertgefühl eines Menschen, wenn wir ihn **bewerten!**

Wir müssen die Handlungsfähigkeit der Menschen, denen wir in der NFS begegnen, anstoßen!

Unser und der anderen Menschen Denkvermögen ernstnehmen und aktivieren.

Wir dürfen keinen Menschen mit unseren Erwartungen unter Druck setzen.

Stichworte des Helfersyndroms:

Schwaches Selbstwertgefühl.

Fixierung auf Helferrolle.

Helfen als Sucht.

Angst vor Verlust

Aussage: „ Er braucht mich!“

Es ist besser zuzugestehen: „Ich habe meine egoistische Motivation“, als sie zu leugnen.

Zu seinen Gefühlen stehen!

Es sind keineswegs in erster Linie unsere Schwächen und unsere oft kaum veränderbaren Unzulänglichkeiten, die in unserem Zusammenleben zum Problem werden.

Es ist vielmehr das Dementi unserer Schwachpunkte.

Also, der Versuch, sie vor der Mitwelt geheim zu halten.

Die Grundhaltung, sich so zu zeigen, wie man ist, hat nicht, wie wir meist befürchten, eine negative, sondern im Gegenteil eine befreiende positive Wirkung.

Helfen ist nicht etwas Schlechtes!

Wenn wir Menschen helfen, die Hilfe benötigen, dann ist das generell eine gute Tat.

Dazu gehört meistens auch, dass wir auf eigene Interessen momentan verzichten.

Kritisch ist es, wenn wir uns und unsere seelischen und körperlichen Bedürfnisse völlig unter das Helfen unterordnen und dabei die Interessen der Hilfsbedürftigen ignorieren, indem wir unsere Hilfe aufdrängen.

Zuerst einmal müsse wir unsere eigene Situation wahrnehmen und akzeptieren.

Wir müssen unser Selbstwertgefühl stärken.

Vielleicht müssen wir uns sogar eingestehen, dass wir den Hilfsbedürftigen mehr brauchen als er uns.

Scheuen wir uns nicht, selbst Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auf Grund der Gesprächstherapie haben wir das Zuhören gelernt. Wir haben heute eine ausgesprochen hochstehende Kultur des Zuhörens erlernt. Wir haben gelernt „ganz beim anderen“ zu sein.

Das ist die eine Seite.