

Wann ist Helfen sinnvoll und wann nicht?

Liebe Helferinnen und Helfer

Sich gegenseitig zu helfen ist etwas zutiefst Menschliches. Archäologische Funde zeigen, dass gegenseitige Hilfe und Unterstützung so alt sind wie das Menschsein. Doch das Helfen kennt seit jeher auch Grenzen und Klippen.

Philosophische Grundlagen der Fürsorge und des Helfens

Fürsorge besteht *nicht* darin, den Menschen die Entscheidungen abzunehmen, sondern ihnen zu helfen, für sie in ihrer aktuellen Lebenssituation angemessene Entscheidungen selbst zu treffen. Es geht um den Respekt vor der Selbstbestimmung des Menschen; ganz besonders im Rahmen der Palliativbetreuung¹.

Der deutsche Philosoph Immanuel Kant formulierte sein Kriterium für moralisch gutes Handeln als *Kategorischen Imperativ*: „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ Einfacher gesagt: Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest.

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard fordert: „Wenn wir jemandem helfen wollen, müssen wir zunächst herausfinden, wo er steht. Das ist das Geheimnis der Fürsorge. Wenn wir das nicht tun können, ist es eine Illusion zu denken, wir könnten anderen Menschen helfen. Jemandem zu helfen, impliziert, dass wir mehr verstehen als er, aber wir müssen zunächst verstehen, was er versteht.“

Hinweise auf religiöse Grundlagen des Helfens

- **Judentum/Thora:** „Der Herr ist ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig, reich an Huld und Treue.“ (2. Buch Mose 34,6; siehe auch 3. Buch Mose, 19,18)
- **Christentum/Bibel:** *Gleichnis vom barmherzigen Samariter* (Lukas 10, 25-37); oder *das christliche Liebesgebot*: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst (Matthäus 19,19).
- **Islam/Koran:** *Barmherzigkeit* ist die herausragende Eigenschaft Allahs. „Wenn ihr Gott liebt, dann folgt mir, damit (auch) Gott euch liebt und euch eure Schuld vergibt! Gott ist barmherzig und bereit zu vergeben“ (Sure 3,31). Die dritte der *5 Säulen des Islam* heisst Zakat – Teilen: Zakat ist für Musliminnen und Muslime ein „Pflicht-Gottesdienst“. Menschen, die etwas brauchen, haben gemäss Zakat sogar ein Recht auf Hilfe.

Helfen aus Sicht der Logotherapie

Logotherapie ist eine Sonderform der Psychotherapie. Sie fokussiert auf den Sinngehalt (gr. Logos) des Lebens und/oder der aktuellen Situation. Logotherapie versteht den Menschen als leiblich-seelisch-geistige Einheit, gestiftet durch das Geistige des Menschen. Sie will die geistigen Selbstheilkräfte des Menschen mobilisieren: Mut, Trotzskraft, Humor, Dankbarkeit, Einstellungsänderung, Existenzanalyse. Die primären Ziele der Logotherapie sind: Beheben geistiger Frustration, korrigieren seelischer Störungen und lindern körperlicher Leiden. Kurz: Sinn statt Haben, Werte statt Güter.

Helfen ist eine sinnvolle menschliche Leistung. Helfen beantwortet zumindest teilweise die Frage nach dem Sinn der aktuellen, konkreten Situation. Ein Beispiel: *Hilfe zur Selbsthilfe* ist sinnvoll, weil sie die momentane, konkrete Bedürftigkeit des hilflosen Menschen reduziert oder beendet. Damit fallen Empfangende sich selbst und anderen nicht weiter zur Last, weil sie sich nun selber zu helfen wissen. Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet auch Ressourcenorientierung: mit möglichst wenig möglichst viel erreichen. Das ist nicht nur psychosozial sinnvoll, sondern auch ökonomisch.

¹ Definition der WHO: „Palliativbetreuung dient der Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Familien, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind. Dies geschieht durch Vorbeugung und Linderung von Leiden mittels frühzeitiger Erkennung, hochqualifizierter Beurteilung und Behandlung von Schmerzen und anderen Problemen physischer, psychosozialer und spiritueller Natur.“

Achtung Helfersyndrom!

Anderen zu helfen ist grundsätzlich etwas Positives. Doch es muss eine gesunde Balance zwischen Helfen und eigenen Bedürfnissen erhalten bleiben. Weiter muss berücksichtigt werden, ob der/die Andere die Hilfe *wirklich* braucht und ob die Hilfe *wirklich* nützlich ist.

Nicht jede Motivation zum Helfen ist gesund. Das *Helfersyndrom* wurde 1977 vom Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer erstmals beschrieben. Er sagt, dass die davon Betroffenen in ihrer Kindheit nicht die Liebe, Akzeptanz und Unterstützung bekamen, die sie gebraucht hätten. Dadurch haben sie ein geringes Selbstwertgefühl. Erwachsene Betroffene fühlen sich nur dann geliebt, fähig und wertvoll, wenn sie anderen ständig helfen, bzw. sich für diese „aufopfern“ und dabei das Gefühl haben dürfen, gebraucht zu werden. Sie helfen anderen ungebeten, sie haben Schwierigkeiten, „nein“ zu sagen oder machen Probleme anderer zu ihren eigenen.

Es kann sogar sein, dass ihre Hilfe gar nicht sinnvoll ist oder sogar schadet – etwa, weil sie verhindert, dass die Empfangenden die Dinge ihres Lebens selbst in die Hand nehmen und ihre Probleme aus eigener Kraft lösen. Genau dazu soll richtige Hilfe motivieren.

Wenn Betroffene anderen einmal nicht helfen, oder wenn sie sich selbst etwas Gutes tun, haben sie schnell ein schlechtes Gewissen oder fühlen sich egoistisch. Oft fällt es ihnen schwer, eigene Fehler und Schwächen einzugestehen und selbst Hilfe anzunehmen.

Durch ihr scheinbar aufopferndes Verhalten befriedigen Betroffene unbewusst eigene Bedürfnisse: nämlich nach einem positiven Selbstwertgefühl, nach Zugehörigkeit und gesellschaftlicher Anerkennung. Weiter ermöglicht ihnen dieses Verhalten, sich nicht mit ihren eigenen psychischen oder sozialen Problemen und ihrem eigenen Leben auseinandersetzen zu müssen.

Ständig für andere da zu sein, kann Betroffenen ein Gefühl von moralisch-machtvoller Überlegenheit geben. Das Machtbedürfnis zeigt sich bei ihnen z.B. darin, Hilfsbedürftige durch die Hilfe abhängig zu machen und sie so zu kontrollieren. Dieses Phänomen zeigt sich auch bei Angehörigen sog. „helfender Berufe“: Medizinisches Personal, Pfarrteams, Polizist/innen, sozial Arbeitenden, usw. – und bei helfenden Laienorganisationen.

Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale erhöhen das Risiko, ein Helfersyndrom zu entwickeln: abhängige, depressive, emotional-instabile oder narzisstische Lebensmuster. Ähnlich wie bei einer Co-Abhängigkeit kümmern sich Menschen mit einem Helfersyndrom übermäßig um andere, indem sie eigene Bedürfnisse, Gefühle und Lebensinhalte deutlich vernachlässigen – der direkte Weg in die Unfähigkeit zur Hilfe. Burnout im Medizinsystem lässt grüssen. Helfen kann schädlich werden, für sich selbst und für andere.

Empathie – was ist das?

Empathie, resp. Einfühlungsvermögen meint die Fähigkeit und die Bereitschaft, die Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale anderer zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Und angemessen darauf zu reagieren; z.B. mit Schmerz, Trauer, Anteilnahme, Hilfsbereitschaft oder *Mitgefühl* (nicht *Mitleid*!).

Grundlage für Empathie ist die entwickelte und intakte Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung. Je offener ich für meine eigenen Gefühle und Empfindungen bin, umso leichter, klarer und zuverlässiger kann ich Gefühle und Empfindungen anderer wahrnehmen, verstehen und deuten. Empathie erfordert die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz, um alles Egoistische in sich selbst überschreiten zu können. Erst und nur dann sind wir fähig zu wirklicher und guter Hilfeleistung.

Fazit

- Wirksames Helfen will gelernt sein; helfen wollen reicht nicht, helfen muss man können.
- Tatsächliches Helfen ist eine Leistung – moralisch, seelisch, körperlich und geistig.
- Wirkliches Helfen muss immer und unter allen Umständen absolut selbstlos sein.
- Gute Hilfe soll erfrischend nüchtern, selbstverständlich und ohne jedes Pathos sein.
- Richtig helfen = So wenig als möglich, so viel als nötig. Weder über- noch unterfordern.

Ich danke Ihnen fürs Zuhören, fürs Mitdenken und fürs entsprechende Mithandeln.

Christian R. Buschan, Biologe MSc und Theologe MTh, 8633 Wolfhausen