

Abschied vom hilflosen Helfer

Kleinen Kindern erzählen wir Geschichten, damit sie einschlafen, Erwachsenen damit sie aufwachen. Beginnen wir deshalb gleich mit einer:

Eine alte Frau mit dem Gesichtsausdruck einer taoistischen Meisterin sitzt am Fluss Brahmaputra, beobachtet das Spiel des Wassers, bestaunt wie es sanft und kraftvoll raue Felsen glättet und lauscht seinen Botschaften vom Kommen und Gehen. Während sie ihren Blick über das rauschende Wasser fließen lässt, fällt ihr ein kleiner Skorpion auf, der verzweifelt im Wasser um sein Leben kämpft. Er ist dem rettenden Ufer nah, aber die Stromschnelle nimmt ihn unbeeindruckt von seinem Stachel und seinen Scheren mit und wohl schon bald sein Leben. Als er bei der alten Frau vorbeistrudelt fährt sie mit ihrer altgewordenen Hand zart und achtsam unter seinen gepanzerten Leib und hebt ihn heraus. Der Skorpion sticht! Die Frau schüttelt vor Schmerz ihre Hand und der Skorpion fällt wieder ins Wasser. Sie hebt ihn noch einmal heraus und wieder sticht er zu. Das Spiel wiederholt sich mehrmals und ein Fischer, der dem außergewöhnlichen Treiben zu sieht geht hin zur alten Frau und fragt: „Was machst du da, das ist doch absurd? Der Skorpion sticht dich jedes Mal in deine Hand und jedes Mal streckst du sie wieder hin!“

Die alte weise Frau blickt ihn schmunzelnd und sagt: „Es liegt eben in der Natur des Skorpions zu stechen ...“ In diesem Moment hat sie es geschafft und den Skorpion in den Sand geschüttelt und während sie schmunzelnd ihre Hand im Fluss kühlt setzt sie fort: „... und meine Natur ist es zu helfen.“

Ich weiß nicht, wie es dir liebe/r Leser/in, mit dieser Geschichte geht, aber mich bezaubert diese zutiefst. Wenngleich ich mich gegen die Verallgemeinerung wehre, dass helfen weh tun muss. Aber manchmal fordert es alles von uns ab.

Warum machst du deinen Beruf, frage ich mich selbst. Diese Frage ist für keinen Beruf so schwer zu beantworten, wie für professionelle Helfer. Meiner Helferseite und meiner „Ja, aber-Seite“ melden sich zu Wort:

„Warum machst du deinen Beruf?“

„Auf die Schnelle - es macht mir einfach **Spaß und Freude**.“

„Ja aber, du klingst ja wie ein Jemand der Spaßgesellschaft. Fährst du demnächst auf den Ballermann? Findest du es nicht pietätlos Spaß daran zu haben, wenn ein schwer depressiver Mensch an Selbstmord denkt?“

„Ich habe ja nicht daran Spaß, dass es ihm schlecht geht. Präziser wäre, ich habe Freude daran, am Prozess der **Besserung mitzuwirken**.“

„Ja aber, du glaubst doch nicht ernsthaft, dass DU so viel Macht besitzt, eine Besserung bei jemanden anderen zu bewirken. Das klingt mir doch etwas unbescheiden, fast nach einer Selbstüberhöhung.“

„Ich sage ja nicht, dass ich alleine eine Besserung bewirke, natürlich gehört da vieles dazu. Was soll ich denn sagen, dass ich eine **moralische Pflicht** in mir verspüre zu helfen?“

„Ja aber, dass wäre ja richtig oberlehrerhaft. Eine reine Fortsetzung der Selbstüberhöhung. Du hältst DICH doch nicht für berechtigt darüber zu urteilen was richtig und was falsch ist.“

„Ich habe es als Frage formuliert – OK? Nicht als meine Meinung. Ich vertrete noch am ehesten die Ansicht, dass es moralisch falsch ist, ein „Moralisierer“ zu sein. Wenn du es nicht anders möchtest kann ich auch sagen, ich mach es einfach wegen des **Geldes**!“

„Ja, aber wie daneben ist denn das? Wenn Geld dein Hauptmotiv ist, dann hättest du in weniger Jahren einkommensträchtigeres lernen können. Außerdem klingt das so richtig gierig!“

„OK – das habe ich nur gesagt, um dich zu provozieren, wenngleich der Lebensunterhalt doch auch dazu gehört. Vielleicht müssen wir in die **Vergangenheit** reisen. Ich hatte nämlich schon als kleines Kind **Mitleid**, wenn ich Leid gesehen habe, nicht nur bei Menschen auch bei Tieren. Und dann hat es Zeiten gegeben, wo ich mich selbst hilflos und alleine gefühlt habe. Da war ich froh, wenn mir jemand beigestanden ist. Später habe ich entdeckt, dass ich anderen gut zuhören kann und ihnen gerne helfe mit meinen Erfahrungen und Ideen. Außerdem hat mich der Kontakt mit Menschen immer schon inspiriert. Ich kann wohl sagen, dass mein Job meine Berufung ist.“

„Ja aber, das bedeutet, dass Mitleid die Grundlage deines Berufes ist! Noch viel schlimmer, es ist womöglich Selbstmitleid! Weißt du denn nicht, dass Mitleid alles verschlimmert. Das klingt nach einem handfesten Helfersyndrom!“

„Natürlich haben meine Beweggründe immer etwas mit MIR zu tun. Weißt du, ich erlebe es nämlich schlicht als sinnvoll, mein Leben der Unterstützung von Mitmenschen zu widmen und anderen meine Hilfe anzubieten. Es sind **tausende Beweggründe** und täglich andere, es sind Mosaiksteine meiner Motivation und diese verändert sich über die Zeit. Ich halte übrigens gar nicht so viel von der endlosen Warum-Fragerei.“

„Ja aber, das ist doch Teil meiner Aufgabe!“

„Aber ja¹, das finde ich ja auch in Ordnung. Ich glaube bloß, dass jedes Motiv skeptisch beäugt werden kann und dadurch werden Helfer erst so richtig hilflos. Am besten, ich erzähle dir eine Geschichte von einer alten Frau, mit dem Gesichtsausdruck einer taoistischen Meisterin ...“

In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts schrieb der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer das Standardwerk „Hilflose Helfer“ und machte auf die Bedürftigkeit der HelferInnen aufmerksam. Der Begriff des „Helfersyndroms“ prägt seither die Sozialberuferslandschaft und hat in den allgemeinen Sprachgebrauch Einlass gefunden. Zur Erinnerung ein prägnantes Zitat von Schmidbauer, worum es beim Helfersyndrom geht:

„Der HS-Helfer (HS für Helfersyndrom, Anm. d. Verf.) bewältigt die aus seiner Kindheit stammenden Mängel seines Selbstgefühls durch die Identifizierung mit dem Über-Ich (die moralische Instanz, das Gewissen in uns; Anm. d. Verf.). Durch diese Entwicklung seines Charakters wird nicht nur sein persönliches Leben beeinträchtigt, die Gegenseitigkeit seiner intimen Beziehungen gefährdet und endlich auch seine Leistung als Helfer bedroht.“ (S.137, Schmidbauer)

Seit mehr als 30 Jahren geht quer durch alle Sozialberufe die Helfersyndrom-Warnanlage an, wenn Helfer beginnen ihre eigenen Motive, ihre Ideale und ihre Bedürfnisse im helfenden Prozess zu reflektieren. Von der Psychoanalytikerin und Burn Out Forscherin Ayala Pines gibt es dementsprechend die Idee, dass Menschen häufig mit ihrer Berufswahl einen Selbstheilungsversuch unternehmen. Übrigens ist bei Psycho-Berufen die Vorstellung von den „Psycho-Onkeln & Tanten, die selbst einen Knacks haben²“ in der Allgemeinbevölkerung eine Selbstverständlichkeit, dass es bei anderen Berufen genau so sein kann ist aber überraschend. Vereinfacht gesagt entdeckte Pines, dass Manager ihren Beruf gewählt

¹ Ja-Aber sagen ist nicht pathologisch! Deshalb können wir Aber Ja zum Ja Aber sagen. Diesen Hinweis habe ich von Gunther Schmidt – Danke dafür!

² Ich selbst bin Anhänger dieser Sichtweise, ich sehe es gewissermaßen als eine Verpflichtung an, als Helfer nicht „ganz normal“ zu sein.

haben, weil sie ihren Eltern nie genügen konnten und nun endlich beweisen möchten, dass sie zu den Besten gehören. Lehrer wurden Lehrer, weil sie selbst oft Außenseiter waren und sich deshalb vor Gruppen präsentieren und diese „verbessern“ möchten. Und Helfer werden Helfer, weil sie selbst mal hilfsbedürftig waren. Irgendwie ist da doch was Nachvollziehbares dran. Wieso sollte auch ausgerechnet so eine wichtige Entscheidung wie die Berufswahl nicht mit der eigenen Lebensgeschichte und den prägenden Erlebnissen zusammenhängen. Am Ende wird noch entdeckt, dass die Partnerwahl mit der eigene Geschichte zusammenhängt. Gleichzeitig ist es eine übertriebene Vereinfachung, dass schwierige Kindheitstage zu einem nie endenden Selbstheilungsversuch führen müssen, so ist beim renommierten Psychologen Martin Seligman (2003, S. 118) zu lesen: „Ich glaube sogar, dass die Vergangenheit ganz allgemein überbewertet wird. Es hat sich als schwierig erwiesen, auch nur geringe Auswirkungen von Kindheitsereignissen auf die Persönlichkeit Erwachsener nachzuweisen und es gibt keinerlei Beweise für starke Effekte –von determinierenden gar nicht zu sprechen.“³

Der Idee vom Helfersyndrom kann man aus wissenschaftlicher Sicht durchaus skeptisch gegenüber stehen. Einen Dienst dieses Diskurses sollten wir aber nicht übersehen und auch nicht unterschätzen, wie viel Selbstreflexion bei Helfern das Buch „Hilflose Helfer“ initiiert hat. Der Fokus wurde nun nicht nur auf das Klientel gerichtet sondern auch auf die helfende Persönlichkeit. Burnout als Endstation und Supervision als Gegenmittel etablieren sich in dieser Zeit im Bewusstsein, die Sorge um sich wird zur Pflicht aller HelferInnen. Zu bedenken ist meiner Ansicht nach, dass es für eine nährnde Selbstreflexion vor allem einen sicheren Rahmen und noch wichtiger einen sicheren inneren Standort braucht, von dem aus die Reflexion stattfindet. Anderenfalls kann diese zu einer Falle⁴ werden, in der man sich selbst vor allem abwertet. Dies führt nach meinen Erfahrungen mit KlientInnen meist zum Phänomen der „Analyseparalyse“. Angesichts der Helfersyndromidee liegt es ja auch nahe sich zu fragen: „Habe ich selbst ein Helfersyndrom? Ist mein Helfen dadurch vergiftet? Will ich eigentlich mir selbst helfen statt dem anderen?“ Diese Fragen bergen endlose Antworten und müssen eigentlich für jeden Einzelfall neu beantwortet werden, oder?

Ich glaube, deshalb mag ich die Antwort der alten Frau mit dem taoistischen Gesichtsausdruck – sie ist so beglückend einfach und jenseits einer Lähmung durch Nachdenken. Mich dünkt geradezu, dass die problemfokussierenden Fragen ähnlich dem Wesen des Skorpions sind – es ist schon gut sich mit ihnen zu beschäftigen, sie aber auch bei Zeiten wieder gehen zu lassen. Glücklicher Weise stehen einem ja auch andere Fragen offen. Deshalb habe ich mich auch von Fragen wie „Was muss man erinnern, fühlen und machen, um als hilfloser Helfer zu gelten?“ verabschiedet und mich zwei anderen gewidmet:

1. Was ist das Gegenteil eines hilflosen Helfers?
2. Wer ist so ein Gegenbeispiel und wie kann ich selbst so jemand werden?

Die erste Frage ist gar nicht einfach, weil das Gegenteil von „hilfloser Helfer“ mehrdeutig ist. Ist es „hilfreicher“ oder gar „machtvoller“ Helfer? Beide Gegenteile überzeugten meine „Ja-aber-Seite“ nicht ausreichend, deshalb handelte ich mit mir selbst den Begriff „resilienter Helfer“ aus. Zugegeben, klingt etwas sperrig, aber das Konzept der Resilienz überzeugt mich einfach. Es geht dabei nämlich um „...die Fähigkeit von Menschen zu gedeihen, zu reifen und

³ Seligman (2003) *Der Glücksfaktor : warum Optimisten länger leben; Ehrenwirth*

⁴ Vgl. dazu Schelling „Die bloße Reflexion ist die gefährlichste Geisteskrankheit“ zit. nach Frankl. V. (2007), „Theorie und Therapie der Neurosen: Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse“ S.195. Reinhardt, 9. Auflage.

ihre Kompetenzen zu erhöhen, trotz der Gegenwart von widrigen Umständen.“⁵ Wenn man sich die Burnout-Raten im helfenden Beruf anschaut, dann wird klar, dass es genau diese Kompetenz gut brauchen kann, um ein erfüllendes Helferleben führen zu können. Zu den herausfordernden Umständen im helfenden Beruf gehört unter anderem auch, dass die ideale Rollenvorstellung der HelferInnen gespickt ist mit Zwickmühlen. Fragen Sie mal Profis, wie HelferInnen sein sollte, da kommen häufig Schilderungen wie: man sollte sich voll und ganz einlassen aber auch abgrenzen können, hilfsbereit sein aber ohne Helfersyndrom, sich selbst entwickeln aber nicht egozentrisch sein, mit dem Leiden mitfühlen aber nicht mitleiden, sich gut vorbereiten und bereit sein nicht an seiner Vorbereitung zu hängen, sich voll engagieren und jederzeit abschalten können, angesichts der Verantwortung die man trägt sollte man überhaupt fehlerlos und perfekt sein, aber bitte auch spontan, humorvoll und entspannt. Autsch! Ein Paket an Widersprüchen, wie ich es aus dem Zen-Buddhismus kenne. Dort sollen sie auf dem Weg zu Erleuchtung allerdings auch das Denken lähmen. Also habe ich im Zuge meines Buchprojektes „Abschied vom hilflosen Helfer“ begonnen, professionelle HelferInnen zu suchen und zu interviewen, die mir den Eindruck von Resilienz vermitteln. In diesem Artikel möchte ich zwei davon erwähnen die sich dankenswerter Weise bereit erklärt haben mitzuwirken: den Gründer des Kinderhospiz Sterntalerhof und Österreicher des Jahres für humanitäres Engagement 2009 Peter Kai und den renommierten hypnosystemischen Psychotherapeuten Dr. Gunther Schmidt. Bisweilen habe ich mehrere Gemeinsamkeiten resilienter HelferInnen entdecken können u.a. im Umgang mit der inneren Zwickmühle Egoismus vs. Altruismus, mit dem Thema „Abschalten“ nach der Arbeit, mit Arbeitsüberlastungen und mit institutionellen Grenzen. Auf zwei weitere Kernkompetenzen möchte hier eingehen:

1. Mein Gegenüber ist mehr als ich sehen kann – ich selbst auch

Ihr sagt, er scheint verrückt zu sein –
das kommt daher, weil die Musik, zu der er tanzt,
für eure Ohren nicht geschaffen ist.
Rumi (persischer Mystiker)

Diese Fähigkeit oder besser Haltung beinhaltet eine eigene Vorstellung von dem „Mehr“ zu entwickeln. Wie verführerisch ist es andererseits, ein an Krebs sterbendes Kleinkind mit einem oberflächlich mitleidvollen Blick zu betrachten? Peter Kai sieht in einem sterbenden Kind, das zu ihm kommt, vor allem einen Menschen, der auf seinem Lebensweg weit fortgeschritten ist. Die Wirkung dieses Blicks ist eine Haltung der Bescheidenheit und Demut, in dem das Dabei-Sein wesentlicher ist, als verkrampft zu versuchen einem Armen das Leiden zu nehmen.

„Ich versuche ihnen das Gefühl „du bist hier der Experte“ zu geben. Wenn sie fragen, also was ist jetzt mit sterben, wie geht das. Dann mach ich immer die Gegenfrage: Wie stellst du dir das vor? Und dann kommt wahnsinnig viel, und dann sag ich so wird's wahrscheinlich auch sein, so könnte ich mir das auch vorstellen. Ich gebe also nicht die Antwort, sondern knüpfe an ihre Kenntnis und Kapazität an und mache ihnen bewusst: „Du brauchst meinen Rat nicht, sondern ich gehe dort wo du gehst, da gehe ich soweit ich gehen kann mit dir. Aber ich weiß, dass du dann ab dem Moment, wo ich nicht mehr gehen kann, davon überzeugt bin, dass du dann nicht allein gelassen wirst, sondern dass von der anderen Seite jemand die Begleitung übernimmt.“ (Peter Kai, Interview 2009).

⁵ Gordon & Coscarelli, 1996 Recognising and fostering resilience. **Performance Improvement**, Vol. 35, No. 9, pp. 14-17

2. Die eigene Hilfslosigkeit als kompetente Partnerin annehmen

„Nenne keinen weise, ehe er nicht bewiesen hat,
daß er eine Sache von wenigstens acht Seiten
her beurteilen kann.“
Konfuzius (551-479 v.Chr.), chin.

Es gibt vermutlich in allen HelferInnen eine Seite, die gerne Leidenden alles Schwere abnehmen möchte. Angesichts dieser Seite ist man natürlich grenzenlos überfordert – das ist gewissermaßen die perfektionistische und deshalb hilflose Helferseite in uns. Der renommierte Heidelberger Psychotherapeut Gunther Schmidt schilderte dies in einem Interview, dass er einerseits seine perfektionistische „Retterseite“ als Impuls für sein Engagement nützt und ein hilfloses Helfererleben ihm als wertvoller Wegweiser dient, um die eigene Begrenztheit anzuerkennen und sich wieder erreichbare Ziele zu setzen. Er achtet einfach darauf sich von dieser Seite nicht „versklaven“ zu lassen, weil er sich ein Burnout nicht leisten möchte. „Die beste Art für mich ist geworden, achtsam zu gucken – wann meldet sich das wieder in mir. Es dann anzuerkennen und zu würdigen und als ein berechtigtes Bedürfnis von mir zu verstehen. Dann zu gucken wie ich in liebevoller Weise innerlich für dieses Bedürfnis sorgen kann, für diese Seite, damit ich wieder frei werde (...)“ (Gunther Schmidt, Interview 2010)

Ich glaube übrigens, dass es tatsächlich in unserer Natur liegt mitzufühlen und zu helfen. Die neurobiologischen Erkenntnisse zum „Social Brain“ belegen dies⁶ auch. Aus all den bisherigen Interviews und Recherchen habe ich außerdem den Eindruck gewonnen, dass es offenbar Zeit für diese innere Entwicklung braucht bei der wir letztendlich zu unserer eigenen Natur finden oder mit Goethes Worten:
„Der Mensch braucht den Mut aus seiner Eigenart der Unvollkommenheit, seine vollkommene Eigenart zu entwickeln.“

Angebote mit Dr. Bardia Monshi

1. 20. & 21.11.2010 Seminar „Von der Kunst zu helfen ohne auszubrennen“ mit Bardia Monshi
2. Coachinggruppe für professionelle HelferInnen - Voranmeldungen für 2011 möglich.
3. Wenn du über das Erscheinungsdatum des Buches oder andere Aktivitäten von Bardia Monshi informiert werden möchtest schicke eine mail an vienna@vitalpsychologie.at. Anregungen sind ebenfalls willkommen!

PERSONENBESCHREIBUNG (wenn möglich mit Foto)

Mag. Dr. Bardia Monshi

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, hypnosystemischer Trainer und Coach, Geschäftsführer des iVip / Institut für Vitalpsychologie, Partner des Instituts für Gesundheitsmanagement, Lektor an Universitäten, Fachhochschulen und Managementakademien für Interaktion, Kommunikation & Coaching, Vizepräsident der International Coaching Federation / Österreich

www.vitalpsychologie.at

⁶ Vgl. dazu Joachim Bauer (2006) Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren.