

## Studientag 3: Sterbende verstehen und in ihrem Umfeld wahrnehmen

---

### 3.18.a Eigene Grenzen und Ressourcen

Helfen ist wichtig, darf aber nicht alleiniger Lebensinhalt sein.

Ein Helfersyndrom kann gegeben sein,

- wenn die Balance zwischen Geben und Nehmen nicht ausgewogen ist, das heißt wenn die Helfenden ihre Kontakte und Privatbeziehungen regelmäßig so organisieren, dass keine Gegenseitigkeit von Geben und Nehmen entstehen kann, aus dem unbewussten Wunsch heraus, durch Konzentration auf die Sorgen und die Bedürftigkeit anderer die eigenen nicht spüren zu müssen
- wenn die Helfenden Menschen, die mit Problemen behaftet sind, quasi magisch anziehen
- wenn die Helfenden ihr Gegenüber nicht mehr fragen, welche Bedürfnisse sie haben, wenn sie ungefragt helfen
- wenn die Helfenden aus innerem Zwang heraus, die Rolle der Starken und Kompetenten immer wieder einnehmen
- wenn sie die Selbsthilfekräfte der Hilfesuchenden schwächen und sie von sich abhängig halten
- wenn die Helfenden aus dem Blick verlieren, welchen Gewinn sie selbst aus ihrem altruistischen Verhalten ziehen, sich nur noch mit dem hilfreich, edel und guten Selbstbild identifizieren und damit moralischen Druck ausüben
- wenn sie alles selbst machen, allein schaffen und Unterstützung von anderen partout nicht annehmen wollen
- wenn die Helfenden anfangen, durch 150%iges Engagement für andere ihre Substanz zu ruinieren - ohne ihre eigenen Bedürfnisse überhaupt noch zu spüren
- wenn Erschöpfung, Müdigkeit und Überforderung „normal“ geworden sind
- wenn sie immer öfter von einer depressiven Grundstimmung beherrscht werden
- wenn sie versuchen, mit Medikamenten oder anderen Suchtmitteln, die Belastung auszuhalten
- wenn die Helfenden ein „schlechtes Gewissen“ haben, wenn sie sich um die eigenen Bedürfnisse kümmern
- Wenn die Helfenden ihre „selbstlose“ Grundhaltung durch weltanschauliche Argumente idealisieren
- (Nächstenliebe, bei der das „Wie dich selbst“ unterschlagen wird)
- wenn die Helfenden meinen, eigentlich zu gut für diese Welt zu sein
- wenn die Helfenden die Welt für undankbar halten
- wenn die Helfenden sich gegen jegliche Infragestellung der eigenen Helferrolle wehren gegebenenfalls die diffamieren, die auf problematische Konsequenzen der Hilfsbereitschaft hinweisen

Wichtige Schritte, gegen das Helfersyndrom können sein

- dass die Helfenden es lernen, Nein zu sagen
- dass sie bei einer Bitte um Hilfe diese auch mal ablehnen
- dass Betroffene eine Balance finden zwischen Anteilnahme und Abgrenzung
- dass sie bereit sind Leid auszuhalten, ohne sofort einzugreifen
- dass sie erkennen, dass jede Beziehung aus Geben und Nehmen besteht,
- dass sie andere für sich persönlich um Hilfe bitten, und lernen, Hilfe anzunehmen
- dass sie ihre Bedürfnisse und Sehnsüchte nach Nähe, Geliebtwerden und Gemeinschaft wahrnehmen
- dass sie Gemeinschaft und Freundschaft auf Augenhöhe suchen
- dass sie dem anderen signalisieren: „Du kannst das! Du schaffst das!“
- dass sie ihm helfen, seine Ressourcen zu entdecken, und seinen Weg ohne ihre Unterstützung weiterzugehen
- dass sie erkennen: Ich bin etwas wert, weil ich „Ich“ bin und nicht, weil ich etwas für andere leiste
- dass sie erfahren: „Wahre Freunde hast Du nur dort, wo Du dich schwach zeigen kannst, ohne Stärke zu provozieren.“ (frei nach Adorno)
- dass sie gegebenenfalls therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen