



FOTO: © 123RF - GOODLUZ

# Hilfe geben – Hilfe annehmen

Einander beizustehen und umgekehrt selbst Unterstützung zu erhalten, ist etwas Wunderbares. Es ist wie ein Fingerabdruck der Menschlichkeit und ein Qualitätsmerkmal unseres Beziehungslebens.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

**W**ir sind von Natur aus soziale Wesen und ein wesentlicher Teil davon ist, einander in den unterschiedlichsten Lebenssituationen zu helfen und zu unterstützen, bzw. selbst Hilfe anzunehmen.

Wenn wir das Licht der Welt erblicken, dann sind wir vor allem auf die mütterliche Fürsorge angewiesen. Wir wären nicht überlebensfähig, würden die Eltern uns nicht behüten, pflegen und liebevoll versorgen. Babys, die nicht genug Körperkontakt und Liebe bekommen, würden sterben. Mit dem Heranwachsen und den Lern- und Entwicklungsschritten, die

wir machen, streben wir immer mehr in die Selbstständigkeit und werden von der Hilfe und Unterstützung der Eltern mehr und mehr unabhängig. Bis wir schließlich die Flügel ausbreiten und wie ein erwachsen gewordener Vogel, aus dem Nest fliegen, hinein ins selbstbestimmte und autonome Leben.

Mir fällt dazu der bahnbrechende Satz, den ein Kind zu Maria Montessori, Begründerin der Montessori Pädagogik, sagte: „Hilf mir, es selbst zu tun.“ Dieser pädagogische Ansatz beruht auf dem Bild des Kindes als „Baumeister seines Selbst“.

## Was bedeutet es, zu helfen?

Doch auch wenn wir erwachsen sind, werden wir immer wieder selbst Hilfe und Unterstützung benötigen, bzw. umgekehrt andere von uns. Wir sind aufeinander bezogen und auch angewiesen. Auch haben wir unterschiedliche Fähigkeiten und Kenntnisse, die wir einander zu gute kommen lassen können.

Wenn ich andere in schwierigen Situationen oder auch bei ganz Alltäglichem unterstütze, dann entsteht, wenn es bewusst und mit der richtigen Motivation geschieht, ein Klima der Wärme, des sich Angenommen-Fühlens. Es ist, als würde ein Licht angezündet werden und der Mensch, dem ich helfe, wird entlastet, bekommt das Gefühl: Ich bin nicht alleine. Es muss nicht spektakulär sein, vielmehr

→

können es die kleinen Gesten sein. Dazu zählen Aufmerksamkeiten, ein Gespräch, eine Erledigung oder einen Einkauf abnehmen, die Haustierbetreuung, wenn der Besitzer krank ist oder verreisen möchte. Es gibt unzählige Hilfsdienste, die einfach das Zusammenleben bzw. den menschlichen Kontakt schöner, bereichernder machen und die Lebensqualität anheben. Wichtig ist aber immer, dem anderen seine Hilfe nicht „überzustülpen“. Der Respekt und die Wertschätzung vor der Freiheit des anderen verlangen, dass wir sehr sensibel darauf achten, ob unsere Unterstützung jetzt gewünscht wird.

Denken wir daran: wenn es jemandem schlecht geht, dann tut diesem Menschen Mitgefühl gut, aber nicht Mitleid – das ist oft ein schmaler Grat. Vielleicht kennen Sie den hinreißenden Film: „Ziemlich beste Freunde“. Ein gelähmter reicher Adeliger stellt einen Arbeitslosen als Pfleger gerade deswegen ein, weil dieser kein Mitleid mit ihm hat.

Echte Hilfe wird aus sich selbst heraus gegeben, ohne Erwartungen und ohne Dankbarkeit vom anderen zu erwarten. Erwarte ich Dank oder eine Gegenleistung, entstehen bei mir Groll und beim Anderen Schuldgefühle.

### Das Helfersyndrom

Mir erzählte einmal eine Klientin, Maria, folgende Situation: „Ich dachte immer von mir, ich sei einfach ein hilfsbereiter Mensch. Doch dann bin ich in eine Situation geraten, die mir gezeigt hat, dass ich nicht aus rein altruistischen Motiven helfe.“

Maria hat eine sehr enge Freundin, Susanne. Als sie einander kennenlernten, war Susanne in einer tiefen Krise. Die Trennung von ihrem Freund und dass es gerade auch beruflich nicht zum Besten stand, belasteten sie sehr. Maria begann, sie rundum zu betreuen, war immer verfügbar, wie der scheinbar gute Geist im Hintergrund. Nach einigen Monaten ging es Susanne viel besser. Sie hatte ihr Leben wieder im Griff, schöpfte Hoffnung, begann ihr Leben wieder eigenständig zu gestalten. Für Maria wurde das zum Problem. Sie erinnert sich: „Plötzlich ging es Susanne besser. Das war unheimlich schwer für mich. Ich musste mir eingestehen, dass ich mich nicht wirklich darüber freuen konnte. Das erschütterte mich.



FOTO: © ISTOCK

„Wir helfen anderen, um sie zur Gegenhilfe zur verpflichten, und die ihnen erwiesenen Dienste sind daher eigentlich nur Wohltaten, die wir uns selbst im Voraus erweisen.“

François de La Rochefoucauld

Denn eigentlich sollte ich ja als Freundin ihr wünschen, dass es ihr besser geht. Stattdessen war ich von tiefen Ängsten geplagt, dass sich Maria abwendet, da sie mich jetzt nicht mehr brauchte. Ich fiel in ein Loch, weil diese Aufgabe jetzt weg war.“

Eine ungesunde Abhängigkeit war zwischen den beiden Frauen entstanden. Das Helfen wurzelte bei Maria in einem alten Muster. Auf einer unbewussten Ebene meinte Maria, sich durch das Helfen unabhkömmlich zu machen und dadurch Susanne an sich zu binden. Auch lenkte die „Hilfsmission“ von ihren eigenen Problemen ab. Denn plötzlich befand sie sich im Leben von jemand anderem.

Dass der Betreute, sobald es ihm besser geht, an den „Fußfesseln“ rüttelt, ist eine natürlich Folge dieses Abhängigkeitsverhältnisses. Das bringt häufig die „Beziehung“ zum Wanken, ist aber gleichzeitig eine Chance, eine gesunde Ebene herzustellen, indem man sich die ungesunden Mechanismen und Anteile bewusst macht.

### Was ist ein Helfersyndrom?

Es gibt Menschen, die gehen in der Hilfe für andere auf und sind selbstlos. Sie leiden unter dem sogenannten Helfersyndrom. Dieser Begriff wurde von Wolfgang Schmidbauer eingeführt.

Er beschreibt die Merkmale des Helfersyndroms folgendermaßen:

#### Betroffene

- ▶ haben ein geringes Selbstwertgefühl,
- ▶ beziehen ihr Selbstwertgefühl daraus, anderen zu helfen,
- ▶ berücksichtigen manchmal die Wünsche desjenigen, dem sie helfen wollen, nicht, sondern drängen ihre Hilfe auf,
- ▶ lehnen Unterstützung bei der Hilfe durch andere ab.
- ▶ übersehen eigene körperliche Grenzen.
- ▶ vernachlässigen eigene Bedürfnisse und Wünsche,
- ▶ erwarten von den Menschen, denen sie helfen, Dankbarkeit und Anerkennung.

Ist also Helfen etwas Schlechtes? Nein, natürlich nicht! Wenn wir Menschen helfen, die Unterstützung benötigen, dann ist dies eine gute Tat. Es ist aus unserem Miteinander nicht weg zu denken. Kritisch wird es jedoch, wenn wir uns und unsere seelischen und körperlichen Bedürfnisse dabei völlig unterordnen und komplett ignorieren.

Anders ausgedrückt: wir sollten bei aller Hilfsbereitschaft nie den Kontakt zu uns selbst verlieren.

**Stellen Sie sich dazu folgende Fragen:**

- ▶ Helfe ich, weil ich sonst Schuldgefühle habe?
- ▶ Erwarte ich mir stets Dankbarkeit vom anderen?
- ▶ Lenkt mich Helfen von meinen eigenen Problemen ab?
- ▶ Opfere ich mich auf?
- ▶ Vernachlässige ich mich und meine Bedürfnisse selbst dabei?
- ▶ Ist Geben und Nehmen im Gleichgewicht oder fühle ich mich oft ausgenutzt?

**Hilfe annehmen**

Betrachten wir auch „die andere Seite“. Kommt Ihnen das bekannt vor? Es geht Ihnen schlecht und dennoch breiten Sie den Mantel des Schweigens darüber. Sie versuchen, sich nicht anmerken zu lassen, wie es Ihnen wirklich geht: „Lieber still leiden, als die wahren Gefühle und die echte Befindlichkeit nach außen dringen zu lassen.“ Das ist nicht selten das selbst auferlegte Motto. Aber wozu? Was bringt

es, die oder den immer Starken zu spielen? Oft vermischt sich das auch mit dem Gedanken: „Die anderen (oder er, sie...) müssen doch merken, wie es mir geht.“ Das tun sie aber in der Regel nicht. Wieso sollten sie auch? Die Menschen sind mit ihren eigenen Dingen beschäftigt und können sich nicht damit auseinander setzen, die Gedanken ihrer Mitmenschen zu lesen.

Es kann eine enorme Entlastung sein, sich helfen zu lassen. Es stärkt die Beziehung untereinander und führt zu mehr Nähe. Um Hilfe zu bitten, ist ein Zeichen von Stärke und Eigenfürsorge, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten. Scheuen Sie sich nicht, eventuell auch professionelle Hilfe zu suchen, sobald Sie spüren, dass Sie nicht mehr weiter wissen.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihnen Hilfe häufig verwehrt wurde, dann halten Sie mal inne und fragen Sie sich, ob Sie sich anderen auch wirklich mitgeteilt und tatsächlich jemanden um Hilfe gebeten haben. Wenn wir anderen vermitteln, dass wir alles alleine checken, kommt das

Umfeld gar nicht auf die Idee, dass auch wir einmal Hilfe gut gebrauchen könnten. Schließlich schafft das Bild, immer alles perfekt im Griff zu haben, Distanz.

**Glaubenssätze die es schwer machen Hilfe anzunehmen**

- ▶ Ich muss immer stark sein.
- ▶ Was ich fühle, ist nicht wichtig.
- ▶ Ich bin es nicht wert, dass mir geholfen wird.
- ▶ Ich möchte andere nicht belasten.
- ▶ Es ist ja nicht so schlimm.
- ▶ Ich muss alles alleine bewältigen.
- ▶ Wenn ich um Hilfe bitte, bin ich schwach ...

Im Idealfall ist Helfen und Hilfe annehmen eine wunderbare Welle, die zwischen den Beteiligten harmonisch hin und her fließt, Geben und Nehmen sind in Balance und unsere Herzen berühren einander. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sehr oft auf dieser segensreichen Welle unterwegs sind. ■

## Natürliche Hilfe bei Übersäuerung Dr. AUER® Basensystem – das Original

Seit Jahren ist Übersäuerung als Ursache für viele Befindlichkeitsstörungen verantwortlich. Internationale Studien haben sich damit befasst und sind zur Erkenntnis gekommen, dass dies völlig zu Recht geschieht.

**Nur dem Original vertrauen**

Gegen Übersäuerung sollte regelmäßig **Basenpulver® Dr. AUER®** oder rein pflanzliche **Basenkapseln Dr. AUER®** zugeführt werden. Die hohe Qualität der Dr. AUER® Präparate wurde in zahlreichen internationalen Studien bewiesen.

Gerade im Winter sehr beliebt ist **Basenbad® Dr. AUER®**, das für eine sanfte Entsäuerung über die Haut steht. Es hilft der Haut selbst zu Geschmeidigkeit und neuer Reinheit, eine Kurzzeitentspannung im Alltag.



Produktfoto

**Optimale Qualität**

**Dr. AUER®** steht für höchstregelmäßige Produktqualität zum besten Preis. Entscheidend sind die herausragende Qualität, der wissenschaftliche Hintergrund und internationale Anerkennung. **Basenpulver® Dr. AUER®** enthält nur untersuchte Substanzen höchster Reinheit.

Vertrauen auch Sie nur dem geprüften Original aus Ihrer Apotheke.

[www.basenpulver.net](http://www.basenpulver.net)



## Mehr als Wellness. Seit 1911.

www.kneippen.at

**Die Seele atmen lassen**  
Loslassen und Tanken neuer Energien.  
6 Nächte SO-SA mit Kneipp Bio VP und 8 wohltuenden Anwendungen  
Termin: ganzjährig buchbar  
Preis / Pers / EZ € 579,-  
Aspach

**Spirituell & gesund leben**  
Zeit nehmen, Natur erleben, in der Tiefe erholen.  
6 Nächte im klösterlichen Zimmer mit archetypischer VP, Meditation u. Gespräch  
Termin: ganzjährig buchbar  
Preis / Pers / EZ € 349,-  
Bad Kreuzen

**Fasten und Wandern**  
Der Weg zur Gesundheit und der Weg zu sich selbst.  
6 Nächte SO-SA mit Fasten VP, Arzt, alle verordneten Kneipp Anwendungen und Massage  
Termin: 03.06.-09.06.2012  
Preis / Pers / EZ € 725,-  
Bad Mühlacken

Gleich buchen:  
Tel: 05 9922 [info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at)