

Die Sucht, gebraucht zu werden

Text • Dr. Barbara Stekl

So sehr der Coronavirus unser aller Leben durcheinandergewirbelt hat, so hat er auf der anderen Seite eine großartige Welle der Hilfsbereitschaft hervorgebracht. Helfen und dadurch einem anderen Menschen Wärme und Unterstützung zu geben, ist etwas Wunderbares. Aber kann es auch zuviel an Hilfsbereitschaft geben? Was, wenn dabei die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben?



FÜR ANDERE DA zu sein, in der Not Hilfe und Unterstützung zu geben, macht einen Teil unseres Menschseins aus. Auch wir selbst beziehen daraus Freude und ein Zufriedenheitsgefühl. Vor allem in einer krisenhaften Zeit könnten wir ohne gegenseitige Hilfe kaum existieren bzw. würden in einer sehr kalten und unmenschlichen Welt leben. Doch bei allem Einsatz und bei aller Unterstützung ist es wichtig, dass Geben und Nehmen in Balance bleiben.

Mich hat besonders berührt, wie viele Menschen während des Lockdowns für andere, gesundheitlich gefährdete Mitbürger, einkaufen gegangen sind und welche privaten Hilfsinitiativen sich ge-

bildet haben. All das sollte keinesfalls unterbleiben, ist essenziell für unser Miteinander. Es ist jedoch kein der eigenen Gesundheit dienlicher Weg, wenn man sich dabei selbst gefährdet, ohne Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse und Kräfte.

WIE ENTSTEHT DAS HELFERSYNDROM?

Wenn wir das Licht der Welt erblicken, sind wir vor allem auf die mütterliche Fürsorge angewiesen. Wir wären nicht überlebensfähig, würden die erwachsenen Bezugspersonen uns nicht behüten und liebevoll versorgen. Babys, die nicht genug Körperkontakt und Liebe bekommen, würden ster-

ben. Mit dem Heranwachsen und den Lern- und Entwicklungsschritten streben wir immer mehr die Selbstständigkeit an und werden von der Hilfe und Unterstützung Erwachsener zunehmend unabhängiger, bis wir schließlich aus dem Nest fliegen, ins selbstbestimmte Leben.

Es kann aber auch passieren, dass Kinder lernen, sich von der Anerkennung durch andere abhängig zu machen. Sie halten sich nur dann für liebenswert und wertvoll, wenn ihre Mitmenschen ihnen dankbar sind bzw. wenn sie sich für diese wichtig oder vermeintlich unentbehrlich machen. So fühlen sie sich auch später in der Rolle des Märtyrers wohl, der sich für andere aufopfert. Sie glauben, sonst nichts zu besitzen als besonders leidensfähig und aufopferungsvoll zu sein. Es wird zu ihrem Verhaltensmuster, sich auf diese Weise aufzuwerten und als etwas Besonderes zu erleben.

Eltern, die ihren Kindern die Schuld an ihren Gefühlen geben: „Wegen dir ist Mama traurig“ oder „Du bist schuld an Papas Kopfschmerzen“, vermitteln ihnen: „Du musst die Verantwortung für die Gefühle anderer übernehmen“. Menschen, die in dieser Dynamik aufwachsen, denken häufig nur in einer Alles-oder-Nichts-Schiene: Entweder ich bin ein guter Mensch und bin immer hilfsbereit oder ich bin egoistisch, gehe meinen Bedürfnissen nach und bin ein schlechter Mensch. Das verursacht enormen Druck und erzeugt Schuldgefühle. Häufig geraten Kinder von suchtkranken Eltern in die sogenannte Co-Abhängigkeit. Sie gehen früh in eine Erwachsenenrolle und fühlen sich verantwortlich für den suchtkranken Elternteil.

Doch auch in Partnerbeziehungen kann es Co-Abhängigkeiten geben. Diese beginnen dann, wenn der Betroffene seinen Partner in einer Weise unterstützt, bei der er sein eigenes Leben hintenanstellt und sich selbst aufgibt. Solche Beziehungen sind oft dadurch gekennzeichnet, dass beide Partner auf der Suche nach Liebe sind. Sie geben Zuwendung, weil sie diese selbst suchen. Vielfach ist der Partner des Betroffenen manipulativ und nutzt dessen aufopferndes Verhalten aus. Die Schuld am Verlauf der Beziehung suchen die Betroffenen bei sich selbst. Der Partner unterstützt dieses Verhalten, indem er dem Betroffenen auch noch Vorwürfe macht. Die Ursache einer Co-Abhängigkeit ist häufig ein Abwehrverhalten des Betroffenen. Damit er sich nicht um sein eigenes Leben und seine eigenen Probleme kümmern muss, konzentriert er sich auf die Probleme anderer. Mitunter kann es zu einem Helfersyndrom kommen, bei dem die Hilfsbereitschaft pathologisch wird. Betroffene identifizieren

sich nur noch durch ihre Helferrolle und versuchen den anderen in jeglicher Hinsicht zu unterstützen. Das kann bis in den finanziellen Ruin führen.

TYPISCHE ANZEICHEN

- ~ Nicht „nein“ sagen können: Wenn jemand auf Sie zukommt, sagen Sie nie „nein“: Sie sind immer verfügbar, und das wissen die anderen auch.
- ~ Ihre Denkweise: „Im Zweifelsfall bin ich zuständig und erledige das.“
- ~ Sie tun sich schwer damit, sich dem Jammern anderer zu entziehen. Sie haben immer ein offenes Ohr, egal wie es Ihnen selbst dabei geht.
- ~ Sie bekommen ein „schlechtes Gewissen“, wenn Sie sich um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern.
- ~ Sie fühlen sich von Menschen angezogen, die Riesenprobleme mit sich herumschleppen.
- ~ Sie idealisieren die „selbstlose“ Grundhaltung durch weltanschauliche Argumente.
- ~ Ihre Einstellung. „Ich bin zu gut für diese Welt.“
- ~ Sie halten die Welt für undankbar.
- ~ Sie neigen zu Weltschmerz und Schwermut.
- ~ Sie wehren es innerlich ab, die eigene Helferrolle infrage zu stellen.
- ~ Sie weigern sich, den Bedürftigen eine Mitverantwortung bei der Entstehung ihrer Bedürftigkeit einzuräumen.



„Das Helfersyndrom“ von Wolfgang Schmidbauer, Rohwolt Verlag, 350 Seiten, 2007, € 12,30.



„Ich bleib bei mir“, ein Begleiter für den Ausstieg aus der Co-Abhängigkeit, von Susanne Hühn, Schirner Verlag, 168 Seiten, 2019, € 17,40.

WEGE ZUM „GESUNDEN HELFEN“

- ✓ **Loslassen:** In Liebe loszulassen, ist nicht nur ein Akt der Selbstfürsorge, sondern hilft auch der anderen Person, auf die Beine zu kommen.
- ✓ **Sich selbst befreien:** Geben Sie die Kontrolle auf. Sie können Menschen, die zu Ihrem Hilfsprojekt geworden sind, nicht kontrollieren.
- ✓ **Geben ist nicht seliger als nehmen:** Die Balance zwischen Geben und Nehmen ist wichtig, damit auch Sie selbst im Gleichgewicht sind.
- ✓ **Liebesbeziehung mit sich selbst eingehen:** Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Aber das ist erst möglich, wenn Sie sich selbst auch Liebe, Fürsorge und Respekt erweisen. Sie verdienen es!
- ✓ **Die eigenen Gefühle wahrnehmen:** Menschen, die sich für andere aufgeben, haben den Kontakt zu ihrem Innersten verloren. Lassen Sie das Gefühl zu: Wie geht es mir? Was brauche ich im Moment? Wie sind meine Bedürfnisse?
- ✓ **Auch mal „nein“ sagen:** Sich erlauben, etwas abzulehnen und Grenzen zu setzen, um so mit seinen Kräften besser hauszuhalten.
- ✓ **Um Hilfe bitten:** Es ist in Ordnung, auch mal schwach zu sein und selbst um Unterstützung zu fragen.