

Bewusstsein

Kann denn Helfen Sünde sein?

Dr. med. Claudia Sies

Oft ist es nicht leicht herauszufinden, wann Helfen ein Akt der Nächstenliebe und Menschlichkeit ist und wann es nur einem selbst und der Beschwichtigung eigener Ängste dient.

Bärbel K. hatte schon als Kind gelernt, dass es für sie günstiger war, sich selbst hintanzustellen und hauptsächlich für andere da zu sein. Auch in ihrem weiteren Leben machte sie Helfen zu ihrem Lebensinhalt, mit dem sie jeden in ihrer Umgebung „beglückte“, der es sich gefallen ließ. Anstatt sich um ihre eigene Lage zu kümmern, half sie anderen bis zur Erschöpfung und brauchte dann selbst therapeutische Hilfe. In einer Gruppentherapie erfuhr sie, wie lästig ihre übertriebene Hilfe empfunden wurde. Zu jedem Problem hatte sie gute Ratschläge parat, anstatt den Anderen mitzuteilen, wie es um sie selbst und ihre Gefühle stand. Sie konnte dadurch als guter Mensch erscheinen und gleichzeitig die Überlegene sein. Damit brachte sie aber automatisch ihr Gegenüber in die unterlegene Position, und der Platz der „Guten“ war auch von ihr besetzt. Da kann doch etwas nicht stimmen. Ist diese Art zu helfen nicht vielleicht der wahre Egoismus?

Es ist oft ein mühsamer Weg, wieder zu sich selbst zu kommen, sich selbst zu helfen und für sich zu sorgen, weil dies von vielen Menschen als egoistisch bezeichnet wird. Dabei kann man Anderen nur gut helfen, wenn man bei sich selbst weiß, wie das geht. Vor allem verstand Bärbel K. nach der Gruppentherapie, dass helfen und sich helfen lassen nur gut ist, wenn es wirklich nottut.

In einer Paarbeziehung kann die Vorstellung: „Liebe ist, wenn einer dem anderen hilft“ zu einer Polarisierung zwischen einem, der hilft, und einem, der Hilfe braucht, führen und sogar zu einer

depressiven Erkrankung eines Beteiligten beitragen. So war es Herrn und Frau P. ergangen: „Ich verliebte mich in eine temperamentvolle, selbstständig wirkende Frau. Bald nach der Hochzeit wurde sie langsam immer unselbstständiger. Bei vielen Dingen fragte sie mich um Rat, und dauernd musste ich ihr helfen.“ Frau P. sah es etwas anders: „Wenn ich einmal über etwas klagte, wollte er mir ständig helfen. Ich ließ das oft zu und wurde immer passiver und unfähiger. Das schlug sich sogar in meiner Stimmung nieder: Ich wurde immer müder und konnte schließlich gar nicht mehr aufstehen.“ Der tieferliegende Grund für solche Paarkonstellationen liegt darin, dass die notwendige Selbstsicherheit in der eigenen weiblichen bzw. männlichen Rolle fehlt, und dass die Betroffenen vor einer spannenden erotischen Begegnung zwischen Gleichberechtigten ausweichen und sich in die Rolle eines schwachen bzw. starken Partners flüchten.

Helfen im falschen Moment fördert die Unselbstständigkeit

Die dreijährige Clara will ihren Puppenwagen die steile Treppe zum Hof hinunter tragen. Die erste Stufe hat sie schon geschafft. Man sieht ihr an, wie schwer es ihr fällt. Liebevoll nimmt die Mutter den Wagen auf und trägt ihn nach unten. Mit Wutgebrüll rennt Clara ihrer Mutter hinterher, schnappt sich den Wagen und zieht ihn die ganze Treppe wieder hoch. Und dann müht sie sich ab, ihn Stufe für Stufe allein wieder abwärts zu bugsieren. Erst dann ist sie zufrieden.

Ihre Mutter hat die Lektion schnell gelernt. Das wird ihr nie wieder passieren! Ihr innerer Impuls zu helfen, war so schnell, dass sie nicht sah, was das Kind wirklich brauchte. In bester Absicht hatte sie Clara einfach entmündigt, anstatt sie zu ermuntern oder zu fragen: „Willst Du, dass ich Dir helfe?“



Hilfe in der Not kann die Rettung für den Hilfsbedürftigen sein. Übergriffige Hilfsangebote richten aber oft Schaden an oder nützen nur dem Helfer.

Zum Glück konnte Clara sich wehren. Geschieht dieser helfende Übergriff zu oft, können unterschiedliche seelische Störungen hier ihre Wurzeln haben: Zum Beispiel kann die Wut gegen die unerwünschte Hilfe in Entmutigung umschlagen, nach dem Motto: „Offenbar ist es nicht gut, wenn ich mich anstrengte (sonst würden die Eltern mir doch nicht dauernd so viel helfen!)“

So erging es auch dem zehnjährigen Björn. Die Lehrerin hatte seine Mutter in die Schule gebeten, da sie gehört hatte, dass diese ihrem Sohn oft sein Schullehrt aus der Hand nahm und die verlangte Aufgabe selber schrieb. Sie hatte gedacht, ihm damit zu helfen. Im Unterricht aber fielen nun seine Wissenslücken auf. Noch schlimmer war aber, dass er zu oft und zu schnell sagte: „Ich kann das nicht“ bzw. sich gar nicht mehr anstrengte. Er wirkte schnell mutlos und forderte dadurch seine Umgebung unbewusst auf, mit Rat und Tat einzuspringen. Seine Eigeninitiative war ihm durch das gut gemeinte Helfen verloren gegangen.

Für seine Mutter war es sehr schwer, Björn seinem eigenen Arbeitsvermögen zu überlassen. Sie hatte schnell das Gefühl, ihn allein zu lassen, wenn sie ihm seine Mühen und Sorgen nicht abnahm. Erst als sie verstand, dass „abnehmen“ auch „wegnehmen“ bedeutet, konnte sie loslassen und aushalten, dass Björn oft unter der Last seiner Schulaufgaben stöhnte.

Es verhält sich mit dem Helfen wie mit dem Salz in der Suppe: Zuviel macht Wertvolles zu Gift. ■

Dr. med. Claudia Sies, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Psychoanalytikerin, Gruppen- und Paartherapeutin; Autorin des Buches: *Das kleine Handbuch für die Seele, Kreuz, Stuttgart 2008.*