

Das **Helfersyndrom** wurde von Wolfgang Schmidtbauer in den 80er Jahren als erstem beschrieben. Demnach helfen die meisten Menschen nur deshalb, um eigene Schwächen und Probleme überdecken zu können. Wenn man anderen hilft, die noch schwächer und hilfloser sind als man selbst, macht man sich selbst stark. Folglich wertet man sich mit dem Helfen auf und muss sich nicht mit seinen Schwächen auseinandersetzen. Das ist an sich nichts Schlimmes. Problematisch und krankhaft wird es dann, wenn der Helfer das Helfen so sehr benötigt, dass er den Hilfesuchenden unbewusst in Abhängigkeit hält, um nicht selbst in eine Krise zu geraten. Er benutzt also den Hilfsbedürftigen für sich.. („Mir geht es gut, solange es dem anderen schlecht geht.“) Dass ein anderer ihn braucht, ist sein Mittel, um sich beziehungsfähig zu fühlen.

Wenn sich dann der Betroffene wehrt und seine Unabhängigkeit einfordert, wird dies als Undankbarkeit und unüberlegtes Handeln behindert und abgewertet.

Mit dem Begriff Helfersyndrom wird eine Situation erfasst, in der die Hilfsbereitschaft weder spontan noch rollengebunden ist, sondern auf der Abwehr anderer Gefühle oder Handlungsbereitschaften beruht. Der Helfer-Syndrom-Helfer meidet alle sozialen Beziehungen, in denen er nicht der Gebende, der Stärkere, der Versorgende ist. Der Wunsch nach Stärke ist normal. Beim Helfersyndrom-Helfer wird Stärke allerdings süchtig begehrt, Schwäche ist nicht nur unangenehm, sondern mit einem Gefühl verknüpft, nichts wert zu sein.

Die unbewusste Komponente der Helfer-Motivation hängt zunächst damit zusammen, dass sich die späteren Helfer als Kinder wenig beachtet und in ihren Bedürfnissen nach Anerkennung und Spiegelung durch Erwachsene abgelehnt fühlten. Um diese Mangelserlebnisse auszugleichen, identifizieren sie sich mit einer idealen, perfekten Helfergestalt, die möglichst vielen anderen gerade das gibt, was die Betroffenen selbst nicht ausreichend bekommen haben.

Kennzeichnend für das **Helfersyndrom** sind:

- *Starre Werthaltungen* und die Unfähigkeit, eigene Vorstellungen zu relativieren.
- *Störungen im Erleben von Aggressionen*. Eigene Aggressionen werden gelehnet oder indirekt ausgelebt.
- *Unersättliches Verlangen nach Bestätigung*. Da die Helferrolle beim Helfersyndrom nicht frei gewählt ist, sondern hilft, angstbesetzte Gefühle von Abhängigkeit zu vermeiden, sind die Betroffenen süchtig nach der Bestätigung, die sie daraus gewinnen, für andere wichtig zu sein, gebraucht zu werden.
- *Vermeidung von Gegenseitigkeit*. Im Fall des Helfersyndroms sind die Helfer auch bei privaten, intimen Beziehungen darauf angewiesen, immer die Gebenden und die wenig Abhängigen zu sein. Sie „erziehen“ ihre Partner dazu, abhängig zu sein und zu bleiben.
- *Das Idealisierungs-Entwertungs-Dilemma*. Beim Helfersyndrom werden Selbstgefühlsprobleme nicht bewusst verarbeitet, sondern durch Idealisierung ausgeglichen: Die Betroffenen sind darauf angewiesen, sich selbst als besonders gute, uneigennützig Menschen zu erleben und von anderen als solche anerkannt zu werden. Die Möglichkeit, Kritik zu verarbeiten, über Kränkungen offen zu sprechen, sind vermindert, da Kritik mit völliger Entwertung gleichgesetzt wird.

Durch Schmidtbauers Thesen wird nicht generell das Helfen als solches abgewertet, sondern seine Hinweise dienen der Aufklärung und Bewusstmachung.

Literatur: Schmidtbauer, W.: Die hilflosen Helfer, Reineck 1977

Wenn Sie mit jemandem darüber reden möchten, steht Ihnen Pfr. Maas dafür zur Verfügung.