

DAS HELFERSYNDROM

MEIN BEDÜRFNIS IST DEIN BEDÜRFNIS



HELFEN UND GESELLSCHAFT

- Soziales Verhalten und Altruismus als normale Verhaltensweisen
- Kulturelle, religiöse, Überformungen von Helfen
- Gesellschaftliche Förderung des Helfersyndroms
z.B. „Kranken-schwester“ > Vermischung professionell/private Ebene
- Währung Anerkennung > Kapitalistische Ausbeutung
- Fokussierung auf Helfersyndrom und das „Ich“ nach IOPT

BEGRIFF HELFERSYNDROM

- Wolfgang Schmidbauer 1977

„Die hilflosen Helfer“

„... ist die zur Persönlichkeitsstruktur gewordene Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, verbunden mit einer scheinbar omnipotenten, unangreifbaren Fassade im Bereich der sozialen Dienstleistungen (...)

„... verwaorlostes, hungriges Baby hinter einer starken, prächtigen Fassade“

- Selbstloses Helfen > Ohne Ich verschwindet der Helfende im Du

URSACHEN: DAS VERWAHRLOSTE BABY

- Fehlende Befriedigung der Grundbedürfnisse des Säugling/Kleinkindes
- Eltern sind selbst hilflos und/oder gebunden an perfektionistisches Ich-Ideal
- Umkehrung Eltern Kind: Kind ist Objekt statt Subjekt
„Wenn du für mich da bist, liebe ich dich und helfe dir“
- Identifikation mit dem Willen der Eltern
- Erziehung von kulturellen, kirchlich-religiösen, gesellschaftlichen Normen
- Ausbildung eines Ich-Ideals im Sinne der Eltern

FOLGEN – DAS KIND.. .. DER ERWACHSENE

- .. identifiziert sich mit Willen der Anderen, Abspaltung des eigenen
 - .. kann nicht mehr zwischen ICH und DU unterscheiden
 - .. erkennt besser fremde als eigene Bedürfnisse
 - .. fühlt die Bedürfnisse des Anderen als eigene
 - .. wehrt die eigene, erlebte Abhängigkeit ab
 - .. wehrt die Unabhängigkeit anderer ab
- = Helfersyndrom als stets scheiternder Selbstrettungsversuch

DIE MACHT-FASSADE: ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

- Für alles und jeden zuständig sein
- Selbstloses Retter-Kompetenz-Ideal
- Sich moralisch überlegen fühlen
- Kompetenzentwicklung: den anderen fühlen
- Handlungs-Illusion: Ich kann handeln, Du nicht
- Kontroll-Illusion: Du bist abhängig von mir
- Macht-Illusion: Du bist schwächer als Ich
- Fokussierung auf Defizite
- Perfektionismus



PSEUDOGEGWINN DURCH ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

- „Selbstwert“ wird ständig neu produziert über das Helfen
- Belohnung von Selbstaufopferung in Dankbarkeit, Liebe, Anerkennung etc
- Re-inszenierung einer Lösung, die der Helfer als Kind gebraucht hätte
- Leugnung eigener Wünsche, Bedürfnisse, Abhängigkeiten
- Projektion der eigenen Bedürfnisse auf das Du
- Abwehr von Schwäche durch narzisstische Umkehr:
„Ich brauche nichts, du brauchst alles“

= > Verschiebung der Ohnmacht

OPFER UND TÄTERHALTUNGEN

- **Eigene Abhängigkeit**

- Ein klein bisschen Dankbarkeit hätte ich schon erwartet
- Niemand sieht meinen wahren Wert in meiner Hilfe
- Ich tue alles für dich, weil du mir so wichtig bist

- **Abhängigkeit des Anderen**

- Ohne mich bist du zu nichts in der Lage
- Du bist mir verpflichtet
- Ich weiß besser als du, was gut für dich ist
- „Dir werd ich helfen..“



SYMPTOME DES HELFERSYNDROMS

- Sucht nach Anerkennung und Dankbarkeit Lob (für Selbstaufgabe)
- Erwartet Dankbarkeit, wo es keine geben kann (bei Opferhaltungen)
- Vermeidet Beziehungen zu Nicht-Hilfsbedürftigen
- Erkennt nicht oder ignoriert die eigene Bedürftigkeit
- Bedürfnisse des Du stehen über den eigenen
- Zwanghaftes Helfen bis Burnout durch Selbstaussbeutung
- Keine Realitätsanbindung: Falsche oder inadäquate Hilfe
- Hohes, starres Ich-Ideal (Täter-Introjekt)

GESUNDES HELFEN >< TRAUMA-HELFEN



GESUNDES HELFEN >< TRAUMA-HELFEN

- Braucht der Andere wirklich Hilfe?
- Biete ich situationsgerechte Hilfe an?
- Kann ich selbst Hilfe annehmen?
- Kann ich ein Nein akzeptieren?
- Kann ich Nein sagen? ohne schlechtes Gewissen?
- Kann ich mich abgrenzen von dem Anderen?
- Ist es ein Notfall oder mache ich es zum Notfall?

GESUNDES HELFEN

- Will ich helfen oder muss ich helfen?

**Freiheit ist die Zeit zwischen Reiz und Reaktion
Ich kann mich dafür oder dagegen entscheiden**