

Der Helfer, die Helferin – Gefahren der Nächstenliebe

von *Andreas Ebert*

Es gibt Menschen, vor allem Frauen, die sich in besonderer Weise berufen und hingezogen fühlen, anderen Menschen zu helfen. Sie sind sensibel für die Not ihres Nächsten. Sie lassen sich berühren vom Leid der Welt und versuchen, es nach Kräften zu lindern. Sie stehen anderen bei, wenn sie Leid, Schmerz oder Konflikte durchstehen müssen und vermitteln ihnen das Gefühl, daß jemand für sie da ist und sie annimmt.

Menschen, die ihre Identität in erster Linie darin finden, anderen zu helfen, sind auf den ersten Blick sympathisch, ja mehr: Sie verkörpern die höchste Forderung des Christentums, die Nächstenliebe. „Geben ist seliger als Nehmen“, hat Jesus gesagt.

Ohne die vielen freiwilligen Helferinnen und Helfer und ohne Menschen, die hauptberuflich (und oft schlecht bezahlt) für andere Menschen leben und sich dabei mitunter aufopfern, würde unser soziales Netz zusammenbrechen. Es ist gut, daß es in einer Welt, die vom Egoismus regiert wird, immer noch und immer wieder Menschen gibt, die nicht sich selbst an die erste Stelle setzen, sondern die bereit sind, anderen zu dienen.

Trotzdem birgt die Rolle der Helferin oder des Helfers auch Gefahren und Schattenseiten, die meist erst auf den zweiten oder dritten Blick sichtbar werden. Nur wenige Menschen sind wirklich zu selbstloser Hingabe fähig. Wenn jemand einen helfenden Beruf ergreift oder eine Helferrolle übernimmt, dann steht dahinter in der Regel ein ganzes Bündel von Motiven. Es ist wichtig, daß sich Menschen, die gerne helfen, immer wieder über diese Motive klar werden. Sonst kann es im schlimmsten Fall geschehen, daß hilfsbedürftige Menschen zu Objekten einer Begierde werden, die zunächst gar nicht als solche zu erkennen ist: der Begierde, gebraucht zu werden.

Das Gebrauchtwerden kann – so schön es ist – zu einer Sucht entarten, die genauso gefährlich und schwer heilbar ist wie jede andere Sucht. Es gibt Menschen, die ihren Lebenssinn verlieren, wenn sie nicht gebraucht werden, wenn sie nicht „für andere“ dasein können. Es liegt auf der Hand, daß in solch einem Fall die anderen nur das Mittel dazu sind, die eigene Identität und das eigene Selbstwertgefühl zu stabilisieren.

Menschen, die unter dem inneren Zwang stehen zu helfen, brauchen übertrieben viel Bestätigung. Vielleicht hat man ihnen schon in der Kindheit vermittelt: „Du bist nur etwas wert, wenn Du selbstlos für andere da bist und nicht danach fragst, was Dir selbst guttut.“ Diese Stimme hat sich tief in sie eingegraben und bestimmt noch heute ihr Tun. Vielleicht mußten sie schon früh die emotionalen Bedürfnisse ihrer Geschwister oder Eltern stillen, während ihre eigenen Bedürfnisse immer zu kurz kamen. Vielleicht mußten sie sich nützlich machen, um überhaupt bemerkt und geliebt zu werden. „Ich werde geliebt, wenn ich hilfsbereit, verständnisvoll und bedürfnislos bin“ – diese Botschaft tragen sie in sich. Mit der Zeit haben sie ihre gesamte Identität darauf aufgebaut, von anderen gebraucht zu werden und haben es verlernt, eigene Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen. Sie leben vom Dank und von der Abhängigkeit anderer. Der Dank aber bleibt oft aus.

Wolfgang Schmidbauer hat diesen Menschentyp in seinem Buch „Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe“ dargestellt und dabei den Begriff „Helfer-Syndrom“ geprägt. Sie sind Wohltäter der Gesellschaft. Das ist ihre Gabe. Aber das ist auch ihre größte Gefährdung. Sie können leicht in den Stolz verfallen, daß alle anderen sie brauchen und sie selbst unersetzbar sind. Auf diese Weise machen sie andere Menschen von sich abhängig. Außerdem benutzen sie andere dazu, sich

selbst auszuweichen. Sie können nicht allein sein. Wenn sie allein sind, fällt ihnen die Decke auf den Kopf, weil niemand da ist, der sie braucht oder bestätigt oder von ihnen abhängig ist.

Solche Menschen brauchen immer jemanden, der schwächer ist als sie, um sich selbst stark zu fühlen. Das äußert sich oft in sogenannter Ko-Abhängigkeit, die regelmäßig bei Angehörigen von Alkoholikern und anderen Suchtkranken beobachtet wird. Der ko-abhängige Mensch geht ganz darin auf, seinem suchtkranken Nächsten zu helfen, ihn auszuhalten, ihn zu beschimpfen, ihn zu bevormunden, ihm immer wieder zu verzeihen, ihm immer neue Chancen einzuräumen. Auf diese Weise erlaubt die ko-abhängige Person dem Kranken, weiter zu machen wie bisher. Unbewußt stabilisiert sie die Krankheit; denn wenn der andere gesund und selbständig würde, bräuchte er die ko-abhängige Person nicht mehr und könnte sie verlassen.

Eigener Bedürfnisse schämen sich „notorische Helfer“; sie wissen oft nicht einmal, was sie wirklich brauchen – abgesehen davon, von anderen gebraucht zu werden! Dahinter steht das Gefühl: „Mich kann sowieso niemand tragen!“ Deswegen tun sie sich schwer, ein seelsorgerliches Gespräch oder eine Therapie in Anspruch zu nehmen. Denn dort müßten sie ja ihre eigene Bedürftigkeit und Sehnsucht eingestehen. Gleichzeitig sehnen sie sich nach einem Ort, wo sie bedürftig sein dürfen, ohne abgelehnt zu werden. Sie sehnen sich danach, sich fallen lassen zu können; aber sie zweifeln daran, daß sie jemand auffängt.

Solche Menschen hassen sich wegen ihrer Abhängigkeit selbst. Innerlich stöhnen sie darüber, daß sie nicht nein sagen können; aber da sie keinen Wert in sich selbst finden, wüßten sie ja gar nicht, was sie mit sich selbst anfangen sollten, wenn keiner sagt: „Ich brauche dich!“ Nicht selten „belohnen“ sie sich mit heimlichen Süchten (Naschsucht, Kaufsucht) für ihr anstrengendes Leben und den Undank der Welt.

Es ist schwer, die Zwiespältigkeit des Helfens bei sich und anderen nüchtern und deutlich zu erkennen, da jahrhundertlang christliche Erziehung das Helfen an und für sich zum Wert und zur Tugend erklärt hat. Erst in unseren Tagen gibt es mehr und mehr Menschen, wiederum vor allem Frauen, die die Schattenseite der Helferrolle erkennen. Auf Dauer kann kein Mensch für andere dasein, wenn er oder sie nicht selbst einen Ort und eine Quelle hat, wo sich die Kräfte erneuern können und wo die eigenen Bedürfnisse nach Liebe und Zuwendung gestillt werden.

Die Helferrolle kann auch im religiösen Leben zur Barriere werden. Menschen, die in der Helferrolle aufgehen, haben oft eher das Gefühl, daß Gott sie braucht, als daß sie selbst Gott brauchen. Das kann bis zu einem Messiaskomplex führen: Sie meinen, ihre Liebe kann die Welt retten. Aber gerade durch diese Haltung manipulieren sie andere Menschen. Irgendwann werden sich andere aus dem Gefängnis der übergroßen „Liebe“ gewaltsam befreien. Das ist für Menschen, die der Sucht zu helfen erlegen sind, höchst bedrohlich. Sie werden solche Ausbrüche als Undankbarkeit und Gemeinheit empfinden. In solchen Augenblicken kann ihre sogenannte Liebe in Haß umschlagen. Wenn der andere sich nicht mehr versorgen und bemuttern lassen will und selbständig wird, bricht die Identität eines Menschen zusammen, der sein Selbstwertgefühl darauf aufgebaut hat, gebraucht zu werden.

Für Menschen, die in sich den Drang verspüren, anderen zu helfen, ist es wichtig, die eigenen Motive immer wieder kritisch zu überprüfen. Es geht darum, daß die Nächstenliebe „geläutert“ wird, so daß sie sich über die Selbständigkeit und über die Freiheit eines anderen Menschen mehr freuen kann, als über seine Abhängigkeit vom Helfer.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, daß „Helfer“ ihre eigenen Bedürfnisse entdecken und annehmen. Oft sind das Bedürfnisse nach Nähe, Zuwendung und Zärtlichkeit. Helfertypen verlagern diese Bedürfnisse in der Regel nach außen und tun für andere all das, was sie sich selbst wünschen. Jesus hat gesagt, wir sollten unseren Nächsten lieben wie uns selbst. Nächstenliebe, die Ersatz für Selbstliebe ist, ist krank – und macht andere krank und abhängig.

Menschen, die viel für andere da sind, müssen das Neinsagen lernen. Das heißt, ich muß als Helfer meinem Drang widerstehen, immer und überall dazusein, wo ich angeblich gebraucht werde. Denn Menschen, die sich immer brauchen lassen, werden von anderen oft schamlos ausgenutzt. Irgendwann entdecken sie, daß sie immer nur geben und nichts zurückbekommen. Das kann zu Frustrationen führen.

Falscher Stolz und falsche Demut sind Geschwister. Echte Demut basiert auf einer realistischen Selbsteinschätzung und auf einem gesunden Selbstwertgefühl. Wer seinen eigenen Wert kennt und wer allein sein kann, braucht nicht ständig bestätigt zu werden und braucht nicht ständig die Dankbarkeit und das Feedback anderer, um leben zu können.

Die biblische Geschichte von den Schwestern Maria und Martha kann das Gemeinte illustrieren. Während Jesus bei beiden zu Gast ist, sitzt Maria bei ihm, hört ihm zu und diskutiert mit ihm – sie verhält sich als selbständiges, reifes Gegenüber. Martha dagegen fügt sich in die klassische Frauenrolle und dient zu Tisch, obwohl es ihr offenkundig keinen Spaß macht. Es ärgert sie, daß Maria ihrem „egoistischen“ Bedürfnis nachgibt, dasitzt, zuhört und redet. Schließlich fährt Martha ihren Gast Jesus an: „Ist es dir egal, daß meine Schwester mich alles allein machen läßt? Sag ihr, daß sie mir helfen soll!“ Aber Jesus weigert sich, diese selbstgewählte märtyrerhafte Helferrolle zu bestätigen: „Martha, Martha, Du machst dir viele Sorgen und Mühe um andere. Aber nur eins ist wirklich nötig. Maria hat das Bessere gewählt, das will ich ihr nicht nehmen“ (Lukas 10,38-42).

Maria und Martha verkörpern zwei wichtige Aspekte der Liebe: Die Fähigkeit, selbstlos zu dienen, und die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse ernstzunehmen und für sie Raum zu schaffen im eigenen Leben. Zeichen dafür, daß ein Mensch, der anderen gerne hilft, dennoch frei ist, ist die Erfahrung der Dankbarkeit. Der freie Helfer erwartet nicht mehr, daß Gott und die Welt ihm dankbar sind, weil er so viel für die anderen leistet; er kann sich über kleine Zeichen der Zuwendung freuen. Solch ein Mensch kann andere freigeben und sich über ein normales Maß an Nähe und Zuwendung freuen, das in Beziehungen möglich ist. Er freut sich mit, wenn Menschen, um die er sich einst gesorgt hat, in Freiheit den eigenen Weg finden.

Zeiten des Rückzugs, des Gebets und des Alleinseins, Naturerlebnisse, Freunde und Freundinnen, bei denen ich selbst das Herz ausschütten kann – all das sind Heilmittel für den Menschen, der für andere da sein will. Gerade für Menschen, die sich stark für andere engagieren, ist es wichtig, sich Zeit zum Auftanken zu nehmen.

Um einem Mißverständnis vorzubeugen. Es geht nicht darum, die Freude am Helfen aufzugeben zugunsten des blanken Egoismus. Geben ist und bleibt seliger als Nehmen, um nochmals Jesus zu zitieren. Es geht vielmehr darum, die eigene Hilfsbereitschaft so zu wandeln, daß sie von versteckter Selbstsucht gereinigt wird und Liebe und Freiheit nicht zu Gegensätzen werden, sondern einander ergänzen und in Balance halten.