

FOTOS FRANCESCA TILIO

TEXT ALMUT SIEGERT

KLAR, WIR
SIND DA,
WENN AN-
DERE HILFE
BRAUCHEN.
ABER UNS
HELFFEN
LASSEN?
NEE, DAS
VERMEIDEN
WIR LIEBER.
WARUM
EIGENTLICH?

Was uns wirklich stark
macht? Sich auch
anlehnungsbedürftig
zeigen zu können

Trau dich mal, dir helfen zu lassen

E

Eine Bekannte von mir fährt ihre Schwiegermutter regelmäßig zum Friseur, eigentlich ist es ihre Ex-Schwiegermutter, die Scheidung liegt schon ein paar Jahre zurück. Mit ihrem kleinen Mini ist meine Bekannte überhaupt der Fahrdienst im Freundeskreis. „If you need me, call me no matter where you are“ – das Fahren entspanne sie, sagt sie, und sie ist immer zur Stelle. Als sie vor Kurzem eine Designlampe aus dem Büro nach Hause transportieren wollte, hat sie jedoch einen professionellen Service bestellt, weil das Ding nicht in ihr Auto passte. Jemand anderen fragen? Ach, nein, lieber niemanden behelligen – ich hätte es vielleicht genauso gemacht.

Es ist schon seltsam. Benötigt jemand unsere *helping hand*, kein Problem! „Klar, kann ich Lena morgen Nachmittag mit von der Schule abholen!“ Wir fahren Umwege, befüllen Buffets, denken an alles. Und wir tun das gern. Aber selbst um Unterstützung bitten? Da müssten wir uns ja bedürftig zeigen.

Was löst es in uns aus, wenn uns jemand Hilfe anbietet? Empfinden wir das als Signal: Allein schaffst du es wohl nicht! Oder lesen wir es als: Du musst nicht alles allein schaffen. Drängt vielleicht Wut nach oben, weil wir uns abhängig fühlen? Oder haben wir Angst, dass unser Ruf nach Hilfe ungehört verhallt? Dann doch lieber gleich den Kram selbst machen, statt enttäuscht zu werden. Oder halten wir uns für zu unwichtig, um anderen Umstände zu machen? Sorgen wir uns, aus der Rolle der starken Alles-im-Griff-Haberin zu fallen?

Dabei ist es etwas Wunderbares zu erfahren: Mir wird geholfen. Und eigentlich wissen wir auch, es ist eine Illusion, zu glauben, wir könnten allein klarkommen. Wir sind Beziehungs- ▶

SELBSTLOSES VERHALTEN LÖST IM GEHIRN ÄHNLICHE WOHLGEFÜHLE AUS WIE **GUTES ESSEN ODER SEX**. GÖNN DAS GEFÜHL DOCH MAL DEN ANDEREN

wesen. Es tut gut, anderen zu vertrauen, auf andere bauen zu können. Unterstützung und Zuspruch im richtigen Moment regen inneres Wachstum an und vermitteln ein Gefühl des Gehaltenseins. Die Resilienzforschung geht davon aus, dass die verlässliche Unterstützung von mindestens einem Menschen wesentlich dazu beiträgt, dass wir Krisen erfolgreich(er) bewältigen.

Warum fühlt sich das Helfen dann trotzdem meist so viel besser an, als selbst Unterstützung zu bekommen? Warum halten wir selbst oft (zu) lange durch, bevor wir uns an andere wenden?

Helfen ist eine feine Sache. In verschiedenen Studien wurden bei freiwillig Helfenden und ehrenamtlich Engagierten vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit beobachtet. Das Immunsystem wird vom Gutsein offensichtlich gepusht, Stress abgebaut. Selbstloses Verhalten löst im Gehirn ähnliche Wohlgefühle aus wie gutes Essen oder Sex, fand Naomi Eisenberger, Sozialpsychologin an der University of California, heraus. Die Überzeugung, es ist gut, wichtig und richtig, was ich tue, die Verbundenheit mit anderen Menschen, die Selbstwirksamkeit – all das kann man sich als eine Art Energieriegel für die Seele vorstellen.

Mit dem begeisterten Engagement für andere, gerade im nahen sozialen Umfeld, ist manchmal auch unbewusst die Hoffnung verbunden, dadurch die Kontrolle über die Gefühle der anderen zu erlangen. Nach dem Motto: „Wenn ich hilfreich bin, werden die anderen mich mögen, und ich kann sie an mich binden.“ Dabei ist häufiger das Gegenteil der Fall. Übertriebene Fürsorglichkeit führt eher zu Beziehungskonflikten, die beide Seiten belasten. Ohne die

Ein Satz zum Ausprobieren: Kannst du mir bitte helfen? Und wenn die andere dann auch noch deinen Pulli will, sag ruhig Nein

grundsätzliche Fähigkeit Nein zu sagen, bleibt unser Ja zur Unterstützung eine wackelige Angelegenheit. Denn gute Hilfe braucht nicht nur die Bereitschaft, selbstlos für andere da zu sein – sondern genauso die Fähigkeit, eigene Grenzen ernst zu nehmen und dem Gegenüber auch mal eine Enttäuschung zuzumuten. Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer hat diese psychosozialen Verstrickungen in seinem Klassiker „Hilflose Helfer“ beschrieben und dabei den Begriff „Helfersyndrom“ geprägt.

Möglicherweise ist das auch einer der Gründe, warum wir Hilfe nicht so gern annehmen. Unterstützung ist manchmal gar nicht selbstlos, sondern mit handfesten Ansprüchen verbunden.

D

Das Perfidie daran: Die Höhe der Kosten bleibt unklar. Wir können nicht offen wie bei einer Dienstleistung über den Preis verhandeln, sondern es entwickelt sich eine unausgesprochene Dynamik aus Dankbarkeit und Schuld. Das kann extreme Ausmaße annehmen. Die New Yorker Gestalttherapeutin Elinor Greenberg hat das mit „White Knight Narcissist“ umschrieben. Gemeint sind damit die Held*innen und Weltverbesser*innen, die damit ihre narzisstischen Bedürfnisse stillen. Das Wohl der Hilfsbedürftigen interessiert

die Edle Ritterschaft erst an zweiter Stelle. Sie wollen für ihre Hilfsbereitschaft und Generosität Dank erfahren, bewundert und für etwas Besonderes gehalten werden. Goethe hat das diffuse Unwohlsein, das dabei beim Gegenüber aufkommen kann, in einen Satz gefasst: „So fühlt man Absicht, und man ist verstimmt.“ Es fühlt sich einfach nicht gut an, für die Selbsterhöhung anderer benutzt zu werden.

Aber auch wer gut auf Applaus und große Dankbarkeit verzichten kann, hat beim Helfen mitunter Motive, die mehr mit ihm oder ihr selbst als mit dem Gegenüber zu tun haben. Ein Grund für gute Ratschläge könnte zum Beispiel sein, dass die Sorgen der anderen ein Thema berühren, das mit einem selbst zu tun hat. Und mit der tatkräftigen Unterstützung werden vor allem eigene Ohnmachtsgefühle bekämpft. Da wird zum Beispiel die Freundin, die ihren Job verloren hat, mit Stellenangeboten oder Ideen für Weiterbildungs-Workshops überschüttet. Dabei nutzt die Freundin die Zeit vielleicht ganz bewusst, um sich in Ruhe klar zu werden, was sie sich für die Zukunft wünscht. Sie kommt mit dem unsicheren Nicht-mehr-das-Alte-noch-nicht-das-Neue-Gefühl bestens klar. Im Gegensatz zu uns! So gesehen könnte eher die Freundin uns helfen als wir ihr – mit einer entspannten Haltung der Ungewissheit gegenüber, die uns schmerzlich fehlt.

Aber die eigene Schwäche wahrzunehmen und auch schwierige Gefühle zuzulassen, das gelingt uns vielleicht gerade nicht. Also gehen wir lieber auf Nummer sicher, spielen lieber die starke Helferin – und verzichten damit eben auch auf den Support, der uns womöglich guttun würde. ▶

„WIR MÜSSEN DAS LEBEN NICHT ALLEIN BEWÄLTIGEN“, SAGT DIE PSYCHOLOGIN BRENÉ BROWN

W

Wer oft in dieser Logik agiert, steckt bald immer tiefer drin, hat eine Untersuchung gezeigt. Die US-Psychologin Vicki S. Helgeson fand heraus: Wer keine Unterstützung sucht, keine Hilfe annimmt, bringt die Hilfsbereitschaft bei anderen zum Versiegen. Eine Erklärung könnte sein: Man wird eben als „stark“ wahrgenommen, als eine Person, die keine Unterstützung benötigt. Eine andere könnte jedoch lauten: Zum Gleichgewicht des Gebens und Nehmens gehört eben auch das Nehmen. Die Hilfe eines anderen Menschen anzunehmen, ist auch ein Geschenk, das wir dem Helfenden machen. Wenn wir immer nur geben, aber nie nehmen, sind wir in der Wahrnehmung der anderen möglicherweise keine „Beziehungspartner*innen“ auf Augenhöhe. Etwas ist in Unwucht geraten. Bestimmt hätte sich eine Menge Leute gefreut, der Freundin mit dem Mini endlich auch mal einen Gefallen tun zu können, indem sie ihre Designlampe von A nach B fahren.

Die alten Griechen meinten, nur ein verwundeter Arzt könne wirklich heilen. Heißt: Wer selbst Schmerzen und Hilflosigkeit kennt, hat ein Gespür für das, was jemand anders braucht. Die eigene Verletzlichkeit erst befähigt zur Hilfe. Hilfe annehmen, Hilfe geben: Ist das eine ohne das andere gar nicht zu haben? „In traditionellen Medizinsyste-

men, wie etwa dem Schamanismus, wurde die Berufung, Autorität und Wirksamkeit von Heilern oft mit deren eigener Verwundung in Zusammenhang gebracht und durch diese legitimiert. Die Wunde wurde nicht als Zeichen von Verletzbarkeit und Scheitern verstanden, sondern vielmehr als ein Hinweis auf bestandene Prüfungen und erlangtes Wissen“, schreiben die Therapeuten Liane Hofmann und Christian Roesler.

Vielleicht ist es gut, sich gelegentlich an den alten Mythos zu erinnern und in der eigenen Hilfsbedürftigkeit weniger

den Makel zu sehen, sondern die Stärke darin zu erahnen? Die Sozialpsychologin Brené Brown steht seit ihrem TED-Talk „Die Macht der Verletzlichkeit“ für diese Sichtweise. Fast 50 Millionen Mal wurde der Talk gesehen. In ihrem neuen Podcast „Unlocking Us“ stellt sie aktuelle Forschungsergebnisse dazu vor und spricht mit Menschen, die dazu etwas zu sagen haben. Browns Credo: „Wir müssen das Leben nicht allein bewältigen. Wir waren nie dazu bestimmt.“ So einfach, so schwierig. Aber zusammen könnten wir das ja hinbekommen. 

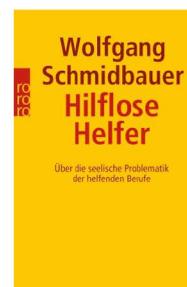
WEITERLESEN



Helfen und Hilfsbedürftigkeit sind etwas Alltägliches – und existenziell. Benediktinerpater Anselm Grün und seine Co-Autorin vermitteln die komplexe Psychologie des Helfens warmherzig und konkret. (Das kleine Buch vom Helfen, Herder, 12 €)



Sind Schwächen Wegweiser zur wahren Stärke? Die Komikerin Käthe Lachmann ergründet das klug und humorvoll in vielen Gesprächen, u. a. mit Eckart von Hirschhausen und ihrer Kollegin Carolin Kebekus. (Verletzlich ist das neue Stark, GU, 16,99 €)



Helfersyndrom ist ein Begriff aus Wolfgang Schmidbauers (überarbeitetem) Klassiker, in dem der Psychoanalytiker zeigt, wieso Menschen in Helferberufen sich über ihre Bedürfnisse und Zwänge bewusst werden sollten. (Hilfloze Helfer, Rowohlt, 10,99 €)