

Helfersyndrom als Hintergrund von Burnout

1. Helfen als Droge

Schmidbauer vergleicht Helfersyndrom und süchtiges Verhalten (Schmidbauer 1992b, 39ff):

„Die Parallele zwischen dem Helfer-Syndrom und süchtigem Verhalten kann verdeutlichen, was mit diesem Begriff gemeint ist. Für viele, die sich mit den hilflosen Helfern befassen, ist es schwierig, zwischen der spontanen, emotionalen Hilfsbereitschaft und dem Helfen „aus Abwehr“ zu unterscheiden. Sie fürchten etwa, dass die innere Auseinandersetzung mit dem Helfen dazu führen könnte, dass sie herzlos werden und gar nicht mehr hinsehen, wenn sie Hilfsbedürftigkeit wahrnehmen. Sie verlangen immer wieder Vorschläge und Regeln, wie denn „richtiges“ Helfen aussehen sollte. Ich finde hier eine Dreiteilung nützlich:

1. Spontanes Helfen von der Art des „barmherzigen Samariters“, der den Verletzten nicht liegen lässt, sondern ihn aus Mitleid aufnimmt. Er hat keine Theorie, keinen Beruf (während Jesus in seinem Gleichnis ausdrücklich sagt, dass die beiden Judäer, die vorübergingen, religiöse Ämter bekleideten).

2. Helfen als rational gesteuerte, geplante Interaktion mit Tauschwertcharakter: Ich helfe dir, deine Ernte einzubringen, und du hilfst mir, meine Ernte einzubringen. Oder: Ich suche einen krisenfesten Beruf - Ärzte/Krankenschwestern werden immer gebraucht. Und es ist angenehmer, auf diese Weise Geld zu verdienen, als hinter dem Schreibtisch oder am Fließband.

3. Helfen als Suche nach narzisstischer Befriedigung - nach Geltung, Macht, Ansehen, nach emotionaler Nähe bei gleichzeitig erhaltener Kontrollmöglichkeit.

In einer von Konkurrenz bestimmten Gesellschaft darf die spontane, unkontrollierte Hilfsbereitschaft nicht bestehen bleiben. Der Sinn der Leistungsgesellschaft liegt darin, andere zu übertreffen, um selbst nicht unterzugehen. Das heisst, es ist im Grunde kein Platz für Nähe, Wärme und Liebe als praktische gesellschaftliche Werte. Um so höher werden sie in der Ideologie geschätzt. Diese verweist die spontane, emotionale Hilfsbereitschaft in die „Intimsphäre“. In ihr, in den Familien, den „privaten“ Liebesbeziehungen sollen die von der Konkurrenz geschlagenen Wunden wieder heilen.

Die Identität des Helfers in einer solchen Gesellschaft kann nur problematisch sein. Es wäre ein Wunder, wenn sich nicht persönliche Konflikte im seelischen Innenraum der einzelnen Helfer finden liessen, welche mit diesen gesellschaftlichen Widersprüchen verknüpft werden können. „Normal“ im Sinne dessen, was eine visionär fassbare, „menschliche“ Gesellschaft von den Helfern verlangt und ihnen bietet, wäre etwas anderes als das Helfer-Syndrom. Dieses versucht ja den Bruch zwischen öffentlicher Erbarmungslosigkeit und privater Wärme, der mitten durch jeden Helfer hindurchgeht, durch die Ausbildung einer scheinbar perfekten Dienst-Fassade zu verdecken.

2. Die Produktion von Abhängigkeit (Schmidbauer 1992b, 41)

Wesentlich für das Helfer-Syndrom ist, dass Helfer-Schützling-Beziehungen hergestellt werden müssen, d. h. ein innerer Zwang zu ihnen vorliegt. Eine Frau, die gerade allein ist und einen Partner sucht, lernt auf einem Fest mehrere Männer kennen. Einer reizt sie vielleicht sexuell, ein anderer gefällt ihr, weil sie sich gut mit ihm unterhalten kann, ein dritter wirkt hilfsbedürftig auf sie. Dieser Letzte nimmt ihre Aufmerksamkeit völlig gefangen. Ihn bringt sie am Ende nach Hause, tröstet ihn, bindet sich an ihn.

„Ich hatte von ihm das Gefühl, dass er mich braucht“, wird diese Frau später ihrem Analytiker sagen, den sie wegen ihrer immer wieder scheiternden Beziehungen aufgesucht hat. Warum ist es für sie ein höherer Wert, „gebraucht“ zu werden, als selbst zu „brauchen“? Warum nimmt sie den Partner, der bereit ist, sich von ihr abhängig zu machen, der sie mehr braucht als sie ihn? Wenn sich solche Ereignisse in einem Leben so häufen, dass die Betroffenen sich mit ihrem Analytiker darauf einigen können, dass hier nicht der blinde Zufall wirkt, können wir nach einer Ursache suchen. Wie meistens bei menschlichem Verhalten lassen sich mehrere finden, die zusammenwirken:

1. Gewählt und geliebt zu werden von jemandem, der mich braucht, heisst auch, dass ich mich **nicht auf meine eigenen Gefühle verlassen** muss. Die Gefühle sind „draussen“, in der besser kontrollierbaren Aussenwelt, auf die ich meine rationalen, zielgerichteten Kompetenzen anwenden kann. Ich bin nicht an meinen inneren Wünschen und Bedürfnissen orientiert. Schliesslich habe ich im Lauf meiner Erziehung und Berufsausbildung immer wieder erfahren, dass auf sie kein Verlass ist, dass sie mein schlechterer Teil sind.
2. Wenn ich mich dem zuwende, der mich braucht, muss ich mich nicht mit **meiner eigenen Abhängigkeit** auseinandersetzen. Peinigende Gefühle, wie Eifersucht und Verlustangst, werden eher den anderen, den Schützling treffen, und nicht den Helfer.
3. Die **Kontrolle von Beziehungen**, welche der Helfer zu seinem Beruf macht, setzt Mechanismen der Industriegesellschaft in die Intimsphäre hinein fort. Das heisst, dass von der Berufsarbeit eine ständige Verführung ausgeht, die eigene Intimsphäre zu kolonisieren.

3. Berufsarbeit und Privatleben: Formen der Wechselwirkung

(Schmidbauer1992a, 44)

Zur spezifischen Situation von „neuen“ Helfern scheint es zu gehören, dass sie zwischen Beruf und Privatleben schlecht trennen können. Dieser Konflikt enthält eine Chance, aber auch eine Gefahr: Einerseits verspricht er, die Entfremdung aufzuheben, welche eben diese Trennung ausdrückt. Andererseits droht er, auch noch das Privatleben zu entfremden, das sich bisher als Intimsphäre einer solchen Verwertung entzog.

Wie sehen solche Schwierigkeiten und Störungen aus ? Ich will hier vier Formen kurz skizzieren, denen sich Helfer zuordnen lassen, die ich in der analytischen Praxis und in der Arbeit mit Menschen aus sozialen Berufen (in Balintgruppen, Team-Selbsterfahrungen usw.) kennengelernt habe:

1. Das „**Opfer des Berufs**“, bei dem die berufliche Identität das Privatleben völlig auszehrt.
2. Der „**Spalter**“, der sich in seinen persönlichen Beziehungen ganz anders verhält als in seinen beruflichen.
3. Der „**Perfektionist**“, bei dem das Streben nach Leistung auf spontane, emotionale Qualitäten übertragen wird.
4. Der „**Pirat**“, der die beruflichen Möglichkeiten, Beziehungen herzustellen und zu kontrollieren, für seine privaten Belange nützt

4. Hilfe für Helfer –Vorbeugung und Behandlung

(Schmidbauer1992a, 188ff)

Schmidbauer beschreibt 6 Elemente des Helfersyndroms, die für eine Vorbeugung und Behandlung von Helferthematiken wichtig sind und berücksichtigt werden müssen. Die Massnahmen und Lernziele stellen eine Auswahl von mir (ww) dar:

1. Das abgelehnte Kind

- Selbstakzeptanz stärken
- bewusster Umgang mit narzisstischen Projektionen: „Ich möchte, dass er so und so ist ...“
- Umgang mit innerer Leere: keine Ersatzbefriedigung durch Helferarbeit

2. Die Identifizierung mit dem Über-Ich und Ich-Ideal

- überfordernde Normen hinterfragen
- starre Leistungsideale hinterfragen
- die eigene Bedürfnisse Seite unterstützen
- Fehler akzeptieren und zulassen können
- „Richtig-Falsch“-Haltungen ersetzen durch individuelle Werthaltungen

3. Die fehlende Gegenseitigkeit in Beziehungen

- Privatbeziehungen nicht als Helfer-Beziehungen gestalten
- auch im Beruf: gleichberechtigte und gegenseitige Beziehungen unterstützen

4. Die verborgene narzisstische Bedürftigkeit

- eigene Abhängigkeit von Zuneigung der Klienten erkennen und akzeptieren
- mit eigener emotionaler Bedürftigkeit reflektiert umgehen
- Den Charakter der Gegenseitigkeit in Helfer-Beziehungen wahrnehmen und betonen
- konkret: Lob, Anerkennung und Zuneigung geniessen können
- klare Absprachen über Leistungen und Gegenleistungen von Klienten

5. Die indirekte Aggression

- kleine realitätsbezogene Aggressionen äussern können
- zu eigenen Wünschen stehen
- angemessene Abgrenzungen gegen Bedürfnisse der Klienten leisten
- Ärger offen ausdrücken können

6. Die strukturelle Gewalt

- strukturelle Gewalt durch institutionelle Bedingungen transparent machen:
- „totale“ Eigenschaften von Institutionen verändern

Literatur:

Schmidbauer, H. (1992a). Hilflose Helfer. Über die seelische Problematik helfender Berufe. Hamburg: Rowohlt

Schmidbauer, H. (1992b). Helfen als Beruf. Die Ware Nächstenliebe. Hamburg: Rowohlt