

# ICH HELFE, ALSO BIN ICH?

## DIE KUNST DES TÄTIGEN MITGEFÜHLS

**Das Mitgefühl ist Dreh- und Angelpunkt in allen Weltreligionen. Die Psychotherapeutin und langjährige Buddhistin Eva-Maria Koch untersucht ungesunde Formen der tätigen Hilfe für andere. Und sie geht der Frage nach, woran ein gesunder Altruismus zu erkennen ist, der die eigenen Bedürfnisse achtet.**

VON EVA-MARIA KOCH

**N**eulich erzählte mir ein Bekannter, dass es ihm gelungen war, eine verzweifelte Frau vor dem Sprung in den Tod abzuhalten. Er schloss seinen Bericht mit den verschämten Worten: „Ich habe wohl ein Helfersyndrom.“ Ich war schockiert. Auf meine Nachfrage hin stellte sich heraus, dass er aus Bescheidenheit sein Verdienst entwertete. Diese kleine Episode erscheint mir typisch für unsere Verunsicherung: Die unbefangene Freude am guten Handeln ist uns abhanden gekommen. Sie ist vermischt mit Gefühlen wie z. B. Stolz, der dann seinerseits wiederum abgewehrt werden muss durch eine künstlich erscheinende Selbstabwertung.

Früher schien alles einfacher zu sein: Die Tugend des Helfens, der tätigen Nächstenliebe, war im abendländischen Denken tief verwurzelt. Sie fand ihren Ausdruck im Bild vom barmherzigen Samariter: Ein Mensch liegt hilflos blutend am Straßenrand, die Vertreter der offiziellen Religion gehen geschäftig vorbei, ein Fremder scheut weder schmutzige Hände noch Zeit noch Geld. Jahrhunderte lang galt der unbekannte tatkräftige Mann aus Samaria als Vorbild – und heute?

Biologistische Theorien preisen die Selbstbehauptung auf Kosten des anderen (Darwin). Einige Philosophen ziehen tugendhafte Ideale ins Lächerliche (z.B. Voltaire in seinem Buch „Candide“) oder disqualifizieren Demut und Hilfsbereitschaft als „Sklavenmoral“ (Nietzsche). Und auch die Psychologie scheint uns die Hilfsbereitschaft madig zu machen: Hilfreiche Menschen beginnen sich zu fragen, ob sie ein Helfersyndrom hätten oder sonst irgendwie neurotisch wären. Es ist fast so, als müsse man sich für Hilfsbereitschaft genieren oder entschuldigen. Vielleicht kommt jemand auf die verrückte Idee, vom Bodhisattva-Syndrom zu sprechen. Man kann sagen: Der Wunsch zu helfen wurde pathologisiert. Gleichzeitig klagen die Menschen mehr denn je über die menschliche Kälte in unserer Gesellschaft und spüren –

meist ohne dies benennen zu können – ein Gefühl von Entfremdung zu den anderen und zu sich selbst.

Es ist ein großes Glück, dass in dieser Zeit die buddhistische Lehre für uns zugänglich wird. Unbelastet von unserer eigenen widersprüchlichen Kultur hören wir die alte Botschaft vom tätigen Mitgefühl neu: Die Meditation über die Güte der mütterlichen Wesen wirkt auf uns erfrischend. Und in uns erklingt die Antwort darauf: Dank und der Wunsch zu helfen. Wir erkennen, dass das Wohl der anderen und das eigene Wohl nicht getrennt voneinander sind. Dadurch löst sich die verzweifelte Erstarrung der Entfremdung zu uns selbst und anderen. Schön. Sehr schön. Und warum geht es uns trotzdem nicht gut?

Vielleicht haben wir das Bodhisattva-Ideal angenommen, doch nach einigen Jahren verkehrt sich die ursprüngliche Begeisterung durch ständige körperliche oder psychische Überforderung in permanente Erschöpfung, Mutlosigkeit und Selbstanklage. Was können wir tun, um uns davor zu schützen und funktionsfähig zu bleiben?

Schauen Sie selbst. Die Regeln für gelungenes Helfen könnten etwa so lauten:

1. Ich helfe einem Menschen, der sich selbst nicht helfen kann und Hilfe wünscht.
2. Da ist niemand sonst, der dazu bereit und in der Lage ist.
3. Meine Motivation ist geklärt.
4. Ich tue, was ich kann und was dem anderen nützt.
5. Danach bin ich vielleicht müde, in jedem Fall zufrieden.
6. Der andere ist zufrieden.
7. Kein Problem. Freude!

In der Auflistung versteckt sind sechs in der klassischen Psychotherapie genannte Bedingungen, unter denen Hilfe gelingt und als Resultat allen Beteiligten Freude macht. Wenn nur eine dieser Bedingungen, z.B. die korrekte Motivation, fehlt, wird die ganze Sache schräge und wir fragen uns ent-

nervt oder verbittert, ob sich die Mühe gelohnt hat: „Ich will immer helfen und am Ende bin ich die Dumme.“

Natürlich sind Situationen denkbar, wo wir nach dem besten Wissen und achtsam gehandelt haben und dennoch kein sichtbares gutes Resultat erlangen. Vielleicht wird das gute Ergebnis überlagert von alten karmischen Anlagen und deren Resultaten. Vielleicht bleibt ein gutes Ergebnis zunächst unsichtbar und zeigt sich erst in der Zukunft. Das mag tröstend sein. Aber mindestens ebenso wichtig erscheint mir, das eigene Verhalten nochmals einer genauen Betrachtung zu unterziehen. Um zu verdeutlichen, dass Helfen eine Kunst ist, möchte ich den oben skizzierten Idealfall zur Karikatur verdrehen:

den Hammer anfasst. Ich mach das mal eben.“ Und ehe sich der andere versieht, ist die Arbeit ihm aus der Hand genommen. Es ist absehbar, dass das Kind bei Klassenarbeiten scheitern wird und dass sich in der Frau der Eindruck verfestigt, sie hätte zwei linke Hände. Die Überschrift für diese Beispiele heißt: Erlernte Hilflosigkeit. Übermäßig bemutternde oder ungeduldig aufgedrängte Hilfe verhindert, dass eigene Kräfte und Talente mobilisiert und entwickelt werden; das Objekt der Hilfe verharrt unnötig im Zustand der Hilflosigkeit.

Ein anderes Beispiel: Ein Rollstuhlfahrer ist im Begriff, den Knopf an der Fußgängerampel zu drücken. Er kann seine Beine nicht bewegen, aber er hat gelernt, sich auf seine



**März 2003:** Hunderte Iraker nehmen Hilfspakete von Mitarbeitern des „Roten Halbmonds“ entgegen. Für die Qualität einer Handlung ist vor allem die Motivation entscheidend.

1. Ich helfe denen, die sich gut selbst helfen können oder die keine Hilfe wünschen.
2. Ich dränge mich in die 1. Reihe und demonstriere Hilfsbereitschaft.
3. Die Achtsamkeit in Bezug auf die Motivation schläft.
4. Ich überfordere mich und überschütte den anderen mit Rat und Tat.
5. Danach fühle ich mich ausgelaugt und erwarte Dank.
6. Der andere fühlt sich unbehaglich.
7. Viel Spannung. Keine Freude.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Sicherlich kennen Sie Sprüche wie diesen: „Ich kann gar nicht mitansehen, wie du...“ An ein Kind gerichtet, könnte die Oma sagen: „Wie du dich mit dem Aufsatz quälst. Ich mache das schon.“ Oder, an eine Frau gerichtet: „Wie du

Arme zu verlassen. Jemand springt hinzu und drückt den Knopf. Wie wird sich dieser Mann im Rollstuhl fühlen? Eine Mutter kommt zu Besuch und erklärt: „Als du zum Einkaufen warst, habe ich mal eben deinen Wäscheschrank aufgeräumt.“ Diese Arten von Hilfen sind entmutigend, aufdringlich, grenzverletzend und fast etwas entwürdigend. In der drastischen Sprache der Tiefenpsychologie spricht man in diesem Zusammenhang von „sanfter Vergewaltigung“. Ein dramatisches Beispiel dazu:

Ein Mann suchte meine Praxis auf, weil er an der Schwelle zu beruflicher Beförderung plötzlich unerklärliche Angst bekam, die sich nicht aus der beruflichen Situation erklären ließ. Es stellte sich heraus, dass seine Mutter ihm als Kind sozusagen verboten hatte, erwachsen zu werden, um sich selbst weiterhin die mütterliche Rolle erhalten zu können: „Mami ist ganz traurig, wenn du größer wirst.“ Nun stand der Mann erneut in dem inneren Konflikt, beruflich wachsen zu wollen, und der Angst, das mütterliche Gebot zu



Jens Nagels



Jens Nagels



dpa



Greenpeace

**Jeder Mensch** braucht irgendwann Hilfe: ob im Alter oder in der Kindheit, ob als Obdachloser in einem Wohlstandsland oder als Bewohner in südlichen Ländern. Gesunde Hilfe ist für beide Seiten eine Bereicherung.

brechen. Im politischen Rahmen zeigt sich die Untugend des Kleinhaltens und Abhängigmachens teilweise auch unter dem Deckmantel der Hilfe. In der Entwicklungshilfe hat man dieses Problem inzwischen erkannt: Es ist besser, den Hilfsbedürftigen Saatgut zu geben als industrielle Fertigprodukte. Die Idee, die den Empfangenden ihre Würde zurückgibt, lautet: Hilfe zur Selbsthilfe.

Etwas überspitzt formuliert gibt es nur zwei Gründe, ungebeten Hilfe zu geben: Wenn in einem akuten Notfall Gefahr für Leib und Leben bestehen und/oder die betreffende Person bewusstlos ist oder sich in einem Zustand extremer geistiger Verwirrung befindet (z.B. Vollrausch). Bei allen anderen Menschen gebietet es der Respekt, sich zu vergewissern – und sei es durch einen Blick –, dass Hilfe erwünscht ist. Ansonsten ist einer der besten Wege, anderen zu helfen, die Ermutigung, selbst Verantwortung für sich zu übernehmen. Dazu gehört es, eine Atmosphäre zu schaf-

fen, in der der Hilfesuchende ohne Scheu um Hilfe nachsuchen kann und auf Hilfe hoffen darf.

Es gibt eine einfache Frage, die ich mir zur Klärung dieses ersten Punktes stellen kann: Bin ich gekränkt oder beleidigt, wenn meine Hilfe abgelehnt wird? Wenn meine Antwort „ja“ lautet, könnte es mir helfen, meine Motivation etwas genauer zu betrachten.

### Verkappter Konkurrenzkampf

Lassen Sie uns zunächst einen Sonderfall der Motivation betrachten: Einem Menschen passiert ein kleines Missgeschick, und nun stürzen sich alle auf ihn und veranstalten in ihrer übereifrigen Hilfsbereitschaft ein großes Chaos. Der eine rät dies, der andere rät das, und der nächste nutzt die Gelegenheit, an dieser Stelle seine Philosophie auszubreiten.

ten. Der Betroffene aber wird immer kleiner vor Scham. Ein anderes Beispiel: Eine Person, die von einer Gruppe geliebt und verehrt wird, wünscht eine Tasse Tee. Plötzlich entbrennt eine Art heiliger Konkurrenzkampf: Wer verehrt am meisten?

Die Testfragen an uns selbst lauten: Kann ich die Balance halten zwischen der Bereitschaft zur Hilfe und dem Verzicht darauf? Kann ich mich an der Tugend der anderen erfreuen? Oder steigt die Angst auf, jetzt nicht geliebt zu werden? Sollte ich tatsächlich den Teetassen-Spurt gewonnen haben, lautet die Frage: Mache ich mich abhängig von dem Sieger-Gefühl oder den damit verbundenen Wünschen und Folgen für mein Selbstbild?

Ein wesentlicher Punkt ist nicht nur das Thema Hilfsbereitschaft sondern auch die Frage, ob ich in dem konkreten Fall die nötige Fähigkeit besitze; sie zielt auf die korrekte Selbsteinschätzung: Kann ich es aushalten, meine Hilflosigkeit vor mir und anderen einzugestehen? Kann ich anerkennen, dass andere in diesem Fall kompetenter sind als ich?

## Hilfe – habe ich ein Helfersyndrom?

Auf der bewussten Ebene ist uns natürlich klar, warum wir den Wunsch haben, zu helfen. Wir sehen täglich Leid: das offensichtliche, unausweichliche Leid von Geburt, Krankheit, Altern und Tod. Und wir spüren auch das Leid des Wandels, das uns immer wieder aus vermeintlicher Sicherheit reißt. Weniger bewusst oder gänzlich unbewusst sind uns hingegen etwas subtilere Ursachen von Leid: unbewusste Wünsche, innere konflikthafte Spannungen. Sie führen durch gewohnheitsmäßige Verstrickungen dazu, dass selbst edelste Bestrebungen einen unangenehmen Beigeschmack bekommen.

Als Ausgangspunkt der folgenden Betrachtung wähle ich ein Zitat aus dem Gebet einer Äbtissin aus dem Mittelalter: „Mach mich hilfsbereit, aber nicht geschäftig. Lass mich fürsorglich sein, aber nicht herrschsüchtig.“ Aus den wenigen Worten wird deutlich, wie mutig sich diese Frau einer Analyse ihrer Motivation unterzog.

Je nach Grundstruktur der Persönlichkeit kann Geschäftigkeit auf verschiedene Probleme hinweisen. Erstens ist sie nicht selten ein Zeichen dafür, dass eine innere Leere verdeckt werden muss oder dass ein Mangel an Gefühl durch nach außen gerichtete Lebendigkeit behoben werden soll. Das Ich wird stabilisiert: „Ich helfe, also bin ich.“ Zweitens kann Geschäftigkeit wie unter Zwang aber auch im Zusammenhang stehen mit der Flucht vor sich selbst, etwa dem Verbergen einer Lebenslüge. Sie kann dann zu einer Art süchtigen Selbstbetäubung werden, sattem bekannt als „Verdrängung“. Als äußeres Zeichen findet sich nicht selten ein erstarrtes Lächeln.

Drittens ist es auch möglich, dass man mit geschäftiger Hilfe ein negatives Selbstbild zu korrigieren sucht. Eine Altenpflegerin sagte mir einmal: „Ich habe ein totales Problem mit meinem Selbstbewusstsein, wenn ein Rollstuhlfahrer sich nicht helfen lässt.“ Hier ist das Motiv also die Selbst-

wertregulation. Ähnliches gilt, wenn Hilfsbereitschaft nach außen hin die eigene Großartigkeit dokumentieren soll. Die narzisstisch motivierte Überanstrengung und die Sucht nach Lob sind Zwillinge. Eine vierte Variante ist, dass der Helfende starke passive Wünsche nach Verwöhnung hat und sich diese nicht eingesteht, z.B. „weil ich Entsagung gelobt habe.“ Hier besteht die Gefahr, „dass ich andere mit Hilfe überschütte. So kann es sein, dass ich am liebsten drei Tafeln Schokolade am Tag essen würde. Wenn mir das aber peinlich ist und meinen Idealen widerstrebt, werde ich unter Umständen bei allen anderen Appetit auf Schokolade voraussetzen und sie damit beschenken – egal, ob sie es mögen oder nicht. Das Fachwort dazu heißt altruistische Abtretung. Sie zeigt sich u.a. daran, dass ohne Einfühlungsvermögen stereotyp die gleiche Hilfe wiederholt wird.

Fünftens kann es sein, dass jemand sich vor Hilfsbereitschaft geradezu überschlägt, weil er den anderen hasst und diesen oft unbewussten Beweggrund durch übertriebene Hilfe zu überdecken sucht. Dazu sagt man Reaktionsbildung. Sechstens: Wenn dieser Prozeß hingegen bewusst abläuft, kommt nicht selten ein neurotischer Gewinn aus moralischer Überheblichkeit hinzu: „Sieh, du bist so schlecht, und ich helfe dir trotzdem“.

Als siebter Fall ist denkbar, dass im Sinne eines Wiederholungszwanges ein kindliches Trauma durch geschäftige Hilfe geheilt werden soll. Ein Beispiel: Eine Frau, die einen alkoholabhängigen Vater hatte, wählt einen Alkoholiker zum Mann. Sie wünscht nichts sehnlicher, als dass die kindliche Erfahrung von Hilflosigkeit dadurch geheilt wird, dass sie jetzt ihren Mann aus der Sucht rettet. Eine Freundin fragte mich in diesem Zusammenhang einmal: „Warum treffe ich immer auf Partner, denen ich helfen muss?“

Schließlich gibt es achtens den einzigen von Natur aus böartigen Fall: Fürsorglichkeit kann auch zum Zwecke der Herrschaft missbraucht werden: „Ich helfe dir, damit du mir dankbar bist. Über deine Schuldgefühle kann ich dich dann manipulieren.“

Mit den Beispielen 1-7 wird deutlich, was mit dem Wort vom Helfersyndrom gemeint ist: Der andere ist mir nicht um seiner selbst willen lieb und teuer, sondern er dient zur Stabilisierung des eigenen Selbst und zur Linderung des eigenen Schmerzes. Der andere Mensch wird aus der inneren Notwendigkeit des Helfenden zum Objekt der Hilfe. Das ist durchaus akzeptabel, solange man sich dessen bewusst ist. In Bezug auf die doppelte Absicht der Dharma-Praxis bedeutet das: Ich erfahre, dass das Glück für mich selbst und das Glück des anderen gleichzeitig ins Entstehen kommen und voneinander abhängig sind. Der Dalai Lama sagt sinngemäß: Die beste Art, egoistisch zu sein, ist anderen zu helfen. Ein Problem wird nur dann daraus, wenn es unbewusst geschieht, der andere sich benutzt fühlt (was sich meist als diffuses Unbehagen äußert) oder unbeabsichtigt Schaden nimmt.

Zum Schluss dieses Abschnittes wieder eine Testfrage: „Kann ich unbeschwert Hilfe annehmen?“ Wenn wir diese Frage leicht mit „ja“ beantworten können, brauchen wir uns

nicht allzu viele Sorgen machen, ob wir einen pathologischen Nährwert aus dem Helfen ziehen.

### Seid umschlungen, Millionen

Ohne Frage gibt es für praktizierende Buddhisten keine Alternative zur tatkräftigen Nächstenliebe. In buddhistischen Gebeten ist die Rede von „allen fühlenden Wesen“. Sie vom Leiden zu befreien ist das Ziel – und eine doppelte Falle. Die erste möchte ich in Form einer Karikatur von B. Pfarr darstellen: „Auf die Bitte seiner Frau, ihr doch ein wenig beim Abwasch zu helfen, nahm Werner H. unverzüglich und außerordentlich konzentriert die Yogaposition des Bogenschützen ein, um so seiner Liebsten für die schwere Hausarbeit möglichst viel geistige Kraft zu schicken.“ Entsprechendes gilt, wenn wir hinter dem „für alle“ die konkrete Hilfe für „den Nächsten“ vernachlässigen.

Die andere Falle sieht so aus: Wenn ich sehr ernsthaft und pflichtbewusst bin, werde ich mich unter Umständen ohne Rücksicht auf Verluste verausgaben, bis ich selbst hilfsbedürftig werde. Das kann eigentlich nicht das Ziel sein. Es besteht dann auch die Gefahr, dass ich ständig mit mir herumnörgle: „Ich bin nicht gut genug, ich bin nicht gut genug...“ Es ist das Mantra der Selbstentwertung, das fast nach dem Konzept klingt, durch diesen Dauerbeschuss auf meinen Selbstwert irgendwie ein wertvollerer Mensch zu werden. Das Gegenteil ist der Fall: Solche Gewohnheiten münden nicht selten in permanenten Schuldgefühlen, die sich bis zum Selbsthass steigern können. Schuldgefühle und Selbsthass wirken wie eine Selbsthypnose und schwächen ganz unnötig und sehr real die Tatkraft. Sie zeigen sich unter verschiedenen Masken, am häufigsten unter dem klinischen Bild der Depression oder als sog. Burn-out-Syndrom. Sie sind oft Zeichen dafür, dass ich nicht ausreichend für mich selbst Sorge.

### Das Mögliche ist gut genug

Für sich selbst sorgen – ist das nicht Egoismus? Eine Patientin sagte einmal zu mir: „Für sich selbst sorgen, sich selbst lieben – da krieg ich Muffensausen!“ Ich glaube, die Lösung ist ganz einfach: Egoismus heißt, auf Kosten anderer leben. Für sich sorgen heißt, den eigenen Körper und Geist in diesem kostbaren Menschenleben schätzen und gut behandeln, ohne die Interessen der anderen aus dem Blickfeld zu verlieren. Wenn wir uns in einem gesunden und sozial verträglichen Maß um uns selbst kümmern, können wir uns auch gegenseitig mehr Freude, Hilfe und Inspiration geben. Das erscheint mir allemal sinnvoller, als wenn wir uns durch permanente Überforderung selbst fertig machen und uns dann gegenseitig mit unserem depressiven Jammer überschütten.

Wenn eine Aufgabe uns bis zur totalen Erschöpfung fordert, ist es ein Zeichen von Reife, um Hilfe bitten zu können. Dazu gehört zunächst eine realistische Selbsteinschät-

zung bezüglich unserer Kraft, Grenzen und stärkenden Ressourcen. Hinzu kommt der Mut zu sagen: Das Mögliche ist heute genug. Wenn ich diese Selbstbescheidung mit dem Wunsch kombiniere, in der Zukunft mehr und besser helfen zu können, bin ich realistisch, ohne meine Ideale zu verraten.

Sicherlich haben wir häufig das Gefühl, unsere Hilfe sei nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Das ist die depressive Sicht. Besser lebt es sich mit einem anderen Sprichwort: Steter Tropfen höhlt den Stein. Dann kann ich meine Zielvorgaben in realistischer Weise der Situation anpassen, ohne das Gefühl zu haben, ein Versager zu sein; zum Beispiel kann ich akzeptieren, dass ich manche Kranken nicht heilen kann. Aber ich kann ihren Weg mit Linderung begleiten.

Sicherlich gibt es Naturtalente, die ohne Hoffnung und ohne Furcht intuitiv alle Klippen in der Kunst des Helfens umschiffen. Doch aus meiner Praxis weiß ich, wieviel Leid auf Seiten des Helfenden und des Empfangenden entstehen können, wenn allein ein guter Vorsatz ohne Selbsterkenntnis das Handeln leitet. Ein bißchen Know how gehört dazu. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, gleichzeitig Ihrer liebevollen Intuition zu vertrauen und die Alarmpunkte einer verdrehten Motivation im Bewusstsein zu behalten.

„Waschechter“ Altruismus, der die einfachen Regeln des Helfens beachtet, wird als Resultat Zufriedenheit und Freude bei allen Beteiligten zeigen – zum Teil schon kurzfristig, mit Sicherheit aber langfristig. Es ist sehr stärkend, sich über sich selbst zu freuen und in dieser Freude eine Weile auszuruhen. Daran ist kein Fehler. Im Gegenteil: Sie dient als Triebfeder, um auf dem Weg weiter gehen zu können. Wenn es uns gelingt, diese Freude mit einigen Gedanken an das „Abhängige Entstehen“ zu verbinden, können wir zur ursprünglichen Unbefangenheit in der Kunst des Helfens zurückkehren. So gesehen ist es realistisch und hilfreich, uns durch die Widmung vom Resultat unseres Handelns zu lösen: Mögen alle Wesen glücklich und frei von Leiden sein!



**Eva-Maria Koch**, geb. 1952, studierte Psychologie und Medizin und erwarb sich zusätzliche Qualifikationen im Bereich tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Körperpsychotherapie nach Julie Henderson. Sie ist seit über 20 Jahren Mitglied des Tibetischen Zentrums, wo sie u. a. Arbeitskreise zum Thema Buddhismus und Psychotherapie fördert. Zurzeit arbeitet sie in eigener Praxis als Ärztin für Psychotherapeutische Medizin.