

## Befreiung aus der Ohnmacht

Aggression erregt mehr Aufmerksamkeit als Hilfsbereitschaft. Man muss nur an die Textseiten und Sendeminuten denken, die eine Pflegekraft auf sich zieht, welche einen Schwerkranken vergiftet. Damit verglichen scheint das Interesse für die Krankenschwester minimal, die ihre Patienten aufmerksam betreut. Ähnlich gegensätzlich wirkt die mediale Aufmerksamkeit für die Folgen des Zustroms von Flüchtlingen nach Europa. Einer wird viel diskutiert: die Anschläge auf Unterkünfte und die rassistischen Äußerungen rechter Politiker. Der andere vollzieht sich eher im Verborgenen: die vielfältige Hilfsbereitschaft Freiwilliger, die - an Stunden gemessen - die kriminellen Aktionen aussehene ließe wie eine Pfütze neben dem Meer.

Warum helfen Menschen anderen Menschen? In den Antworten auf diese Frage ist ein Begriff populär geworden, den ich vor rund dreißig Jahren in dem Buch über Die hilflosen Helfer geprägt habe: das Helfersyndrom. Darunter versteht man heute oft eine gewissermaßen fanatische, mit Geltungsbedürfnissen verbundene Motivation, etwas für andere zu tun. Das ist ein Missverständnis. Es geht um eine schwieriger zu begreifende Thematik: um eine unbewusste Komponente in der menschlichen Hilfsbereitschaft. Sie beruht darauf, dass ein Kind unter dem Druck von Gefühlen der Ohnmacht, des Alleingelassenwerdens und hilfloser Abhängigkeit eine mächtige Gestalt entwirft. Diese ersetzt, was ihm fehlt.

Wo die realen Mängel der Mutter überdeutlich sind, findet das Kind eine Lösung, indem es eine ideale Mutter in seiner Phantasie erschafft und sich dann mit diesem Bild identifiziert. Das kann dann dazu führen, dass der erwachsene Helfer große Schwierigkeiten hat, selbst Hilfe anzunehmen. Viele Alltagsbeobachtungen und Statistiken bestätigen das. Ärzte sind schwierige Patienten, um nur ein Beispiel zu nennen. Wie wenig sie ihr Wissen auf sich selbst anwenden können, zeigt ihre - verglichen mit anderen Berufen - deutlich geringere durchschnittliche Lebenserwartung ebenso wie die überdurchschnittliche Selbstmordrate von Psychiatern.

Jüngst ist mir eine Kindheitsgeschichte begegnet, welche die unbewusste Komponente der Helfer-Motivation anschaulich macht. Ich erzähle sie mit veränderten Details nach:  
„Meine Mutter hat kurdische Vorfahren, ist aber in Teheran als Tochter eines Arztes geboren. Sie hat in England studiert und musste nach dem Sturz des Schahs fliehen. In Deutschland hat sie dann meinen Vater kennen gelernt und mit ihm ein Teppichgeschäft aufgebaut. Ich bin die einzige Tochter - ich denke, dass meine Mutter eigentlich keine Kinder wollte, sie hat mich oft abgegeben, hat immer gearbeitet und später ein Kindermädchen bezahlt. Mein Vater war ein Familienmensch, aber ich denke, dass sie die Bestimmerin in der Familie ist.

Als ich fünf Jahre alt war, sind meine Eltern mit mir nach Syrien gefahren. Dort lebte meine Großmutter. Es gab die Brücke über den Bosphorus noch nicht; wir setzten mit der Fähre über. Ich lag meist auf dem Rücksitz und habe mir immer dieselbe Musikkassette gewünscht. In Aleppo trafen wir auf die Verwandten. Es war eine Großfamilie, es gab Dienstboten, entfernte Verwandte, viele Kinder und meine Großmutter. Mir war alles sehr fremd und ich habe mich gefürchtet, weil ich nicht verstand, was sie sprachen; meine Eltern hatten immer nur deutsch mit mir geredet.

Ein paar Tage später sind meine Eltern mit dem Auto weiter gefahren in den Libanon, um Freunde zu besuchen. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah und ob sie jemals wiederkommen würden. Sie haben gesagt, für mich sei es im Libanon zu gefährlich. Sie haben mich einfach bei der Großmutter gelassen. Ich bekam immer Essen angeboten und die Kinder haben Katzen gebracht und sie mir auf den Schoß legen wollen.

Ich hatte nur Angst und hab mich an meine Puppe geklammert. Dann hatte ich das Gefühl - und ich habe das auch wirklich in ihrem Gesicht gesehen - dass die Puppe ganz traurig war. Sie verzog Augenbrauen und Mundwinkel. Ich musste sie trösten. Ich habe sie an mich gedrückt und ihr gut zugeredet, damit es ihr besser geht. Ich habe geflüstert, dass ich schon auf sie aufpassen werde und sie sich keine Sorgen machen soll. Einmal ist sie auf den Boden gefallen, weil ich nicht aufgepasst habe, und ich habe ihren Schmerz gespürt, wie einen eigenen.“

Was die Motivation zu einem sozialen Beruf angeht, so wirken wie in anderen Berufen rationale und emotionale Bestandteile zusammen. Bereits Kinder empfinden spontan Freude, anderen zu helfen. Diese Freude bleibt im Erwachsenenleben erhalten. Wenn ich missmutig aus dem Haus trete und ein Fremder bittet, ihm mit meiner Ortskenntnis zu helfen, gehe ich nach erfüllter Bitte und empfangenem Dank mit hoher Wahrscheinlichkeit besser gelaunt weiter.

Das Helfersyndrom ist also ein Motiv neben anderen. Freilich ist es für die Gefahr des Ausbrennens von Helfern („Burnout“) besonders wichtig. Inzwischen glaube ich auch, dass dieses Syndrom eine spezifisch deutsche Qualität hat. In keinem Land waren so viele Eltern traumatisiert und durch die Verbrechen des NS-Regimes beschämt. So lag und liegt es gerade für deutsche die Kinder nahe, sich mit einer idealen Elterngestalt zu identifizieren, um anderen zu geben, was sie selbst vermisst haben.