

Helfersyndrom reloaded

Erschienen in: Psychologie heute, Februar 2009

Von Alfred Adler wird erzählt, dass eines Tages ein Mann in seine Praxis kam. „Ich leide an einem Minderwertigkeitskomplex, Herr Dr. Adler“, soll der Hilfesuchende gesagt haben. „Wissen Sie, was das ist?“ Adler wusste es nur zu gut, denn er hatte diesen Begriff formuliert. Mit dem Helfersyndrom ist es nicht viel anders. Ein Pflegelehrer hat mich einmal gefragt, ob ich wüsste, dass alle seine Schüler immer wieder vom Helfer-Syndrom reden, als sei das eine Störung, die andere haben, sie aber nicht.

Das Buch über „Hilflose Helfer“, in dem ich diesen Begriff eingeführt habe, erschien 1977. Der Reformoptimismus der 68er verebbte. Die Bewegung hatte sich zersplittert, auf dem langen Marsch durch die Institutionen aufgezehrt. Ich arbeitete seit 1973 selbst mit Gruppen und suchte Kontakt zu anderen Therapeuten, deren Gemeinsamkeit vor allem ihre Distanz zu den etablierten Therapieausbildungen war, die wir als zwanghaft, verschult, kurzum als reaktionär ablehnten.

Es war eine bewegte und bewegende Zeit, in der ich Illusionen über die Möglichkeiten, durch Gruppenanalyse „befreite Gebiete“ in einer repressiven Gesellschaft zu schaffen, aufbaute und wieder revidierte. So wurde ich Gründungsmitglied und eine Weile auch Vorstand in zwei analytischen Instituten. Als der Autor an Bord erfand ich die Namen („Gesellschaft für analytische Gruppendynamik“ und „Münchener Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse“, abgekürzt GaG und MAP). Ich schrieb die ersten Ausbildungsordnungen nach unseren Vorstandsbeschlüssen. Es kennzeichnet die Dynamik von Institutionen, dass meine damaligen Texte drei hektographierte Seiten umfassten, während später die Ausbildungsrichtlinien einen Schnellhefter mit zweihundert Seiten füllten. Heute sind sie auch im Internet abrufbar.

Beide Institute haben sich im Lauf der Zeit die Anerkennung der Dachverbände bzw. der Ärzte- und Psychotherapeutenkammern erkämpft. In den siebziger Jahren war die persönlichkeitsorientierte Fortbildung eine große Innovation in den sozialen Berufen. Ich verbrachte viele Wochen dieser Jahre damit, Selbsterfahrungsgruppen zu leiten, in denen Lehrer, Sozialpädagogen, Psychologen und Ärzte „etwas für sich tun“ wollten. Daraus schälte sich ein bestimmter Menschentypus, eine spezifische Charakterstruktur heraus, die ich erst das „soziale Syndrom“ und später das Helfersyndrom nannte.

Von dem Erfolg des Buches über „Die hilflosen Helfer“ war ich überrascht. Ich hatte es als einen Werkstattbericht verstanden. Es ging um Fragen, die sich aus der Arbeit ergaben, in die ich hineingestolpert war: was sind die problematischen Anteile an den Beweggründen, anderen zu helfen? Wie hängen sie mit der Gesellschaft und mit den Institutionen zusammen, welche das Schicksal der Samariter von heute prägen?

Der Verwaltungsdirektor eines grossen Krankenhauses sagte auf dem „Tag der Krankenschwester“ in Salzburg nach meinem Festvortrag zwischen Mozarts Dissonanz-Quartett und einem kaltem Büffet, er sei erst kürzlich als Patient in seiner eigenen Klinik gelegen und habe keine Spur des Helfersyndroms bei seinem Personal entdeckt. Nachher setzten sich einige Lehrschwestern an meinen Tisch und erklärten mir, warum sie mich

eingeladen hatten und warum es besser sei, in der Diskussion zu schweigen.

Irgendwo spricht mich ein bärtiger Sozialarbeiter an. Ihm habe sein Beruf immer Spass gemacht, ob ich das etwa für nicht normal halte? Und immer, immer wieder die drei Fragen: „Habe ich das Helfersyndrom? Woran bemerke ich es? Was kann ich dagegen tun?“

Die Samariter von heute

Ich habe manchmal versucht, sie durch eine Metapher zu beantworten: „Habe ich einen Ödipuskomplex? Wenn ja, woran bemerke ich ihn? Und was kann ich dagegen tun?“ Aber ein solcher Vergleich wird nur von Menschen verstanden, die etwas über Psychoanalyse wissen und sich damit befreunden können, dass es Grundkonflikte gibt, die sich nicht auflösen lassen. Wenn wir unter Ödipuskomplex die prägenden Verletzungen unserer Kindheit verstehen, dann wird uns vielleicht deutlicher, dass wir beispielsweise das Aufwachsen ohne Vater oder Mutter, die Kränkung, dass uns ein Geschwister vorgezogen wurde oder die Rolle des Aussenseiters in einer sozialen Gemeinschaft nicht in dem Sinn bewältigen können, dass alle damit verknüpften Probleme verschwinden. Aber unsere Einsichten in diese frühen Schicksale helfen uns wahrscheinlich, gelassener mit dem zu leben, das unseren Versuchen widersteht, es aus der Welt zu schaffen.

Aus eben diesem Grund finde ich die sperrige Qualität des Begriffs vom hilflosen Helfer nicht nur von Übel. Da so unendlich Vieles in unserem Leben und in unserer Kultur verwendet wird, um uns vor Ängsten zu schützen und Kränkungen abzuwehren, wird auch eine solche Komponente im Verhalten von Helfern nachweisbar sein.

Was ich mit dem Ausdruck vom „Helfersyndrom“ meinte, war immer nur ein Motiv unter mehreren verschiedenen, freilich auch eines, das aufgrund seiner Verbindung mit Verdrängungen und unbewussten Abwehrmechanismen für emotionale Konflikte und psychohygienische Probleme im helfenden Beruf besonders wichtig werden kann. Aber menschliche Hilfsbereitschaft ist ein viel weiteres Feld; wir beobachten sie bereits bei kleinen Kindern, die gar keine neurotischen Konflikte haben können, welche denen des Erwachsenen vergleichbar sind.

Die Problematik des Helfersyndroms, des Helfens aus einer unbewussten Abwehr heraus, hängt damit zusammen, dass andere Erlebnisformen vermieden und die Welt zwanghaft auf das Helfen eingengt ist, nicht selten auf Kosten der Einfühlung: Der hilflose Helfer gleicht einer überbeschützenden Mutter, die ein Kind, das längst essen kann, immer noch füttert.

Die meisten helfenden Berufe entstanden erst im 20. Jahrhundert; sie haben sich mühsam professionalisiert und sind zum Teil unterprivilegiert. Allein im Sektor der freien Wohlfahrt existieren über 80.000 Einrichtungen (Kindergärten, Erziehungsheime, Jugendhäuser, Krankenhäuser, Behindertenheime, Sozialstationen, Beratungsstellen, Einrichtungen der Altenhilfe) mit etwa einer knappen Million hauptberuflicher Mitarbeiter. Demgegenüber beschäftigte Deutschlands Schlüsselindustrie, der Kraftfahrzeugbau, im Jahre 1995 gerade 650.000 Personen. Beim größten Trägerverband, der Caritas, arbeiten 430.000 Mitarbeiter, mehr als bei VW oder Mercedes.

Das „Helfer-Syndrom“ betrifft Einstellungen, die sich als Abwehr einer gesteigerten

Verletzbarkeit entwickelt haben. Abhängigkeit und Bedürftigkeit werden an Schützlinge delegiert; der Helfer fühlt sich nicht wohl, wenn er nicht gibt, was ja auch bedeutet, der Stärkere, der Überlegene zu sein, der eine Beziehung kontrolliert. Erlebnisse frühkindlicher Kränkung werden durch hohe Ziele in der Arbeit kompensiert; Rechthaberei, starre Ideale und angstvolle Vermeidung von "schwachen" Positionen sind die Folgen.

An dieser Dynamik hat sich nichts Grundsätzliches geändert. Aber die psychosozialen Instrumente, mit denen wir auf sie reagieren, haben sich seit 1977 weiterentwickelt. Damals waren Selbsterfahrung und Sensitivitätstraining die einzigen Instrumente, um die emotionalen Probleme der helfenden Rolle zu reflektieren. Die damals populären Bewegungen der Gruppendynamik überschritten in den achtziger Jahren ihren Höhepunkt und differenzierten sich. Es kam vermehrt zu esoterischen, aber auch zu strikter berufsbezogenen Weiterbildungsangeboten für die helfenden Berufe. Zu diesen neuen reflexiven Verfahren gehört auch die seit 1989 in einem nationalen, später in einem europäischen Fachverband, institutionalisierte Supervision.

"Hier hat das Anliegen der Hilflosen Helfer seinen Ausdruck, aber auch seine Verwaltung erhalten", kommentierte Nando Belardi 2001. Nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz von 1990 sollen die Träger der öffentlichen Jugendhilfe Fortbildung und Praxisberatung der Mitarbeiter sicherstellen. Auch die vom Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung herausgegebene Psychiatrie-Personalverordnung (PsychPV) verlangt Supervision beziehungsweise Balint-Gruppenarbeit.

Radovan Karadzic

In der Öffentlichkeit sind „Helferthemen“ seit 1977 bekannter geworden; immer wieder zeigte sich in spektakulären Ereignissen, dass es etwas wie eine Persönlichkeitsstörung von Helfern gibt, die sich in Grenzüberschreitungen ausdrückt: die Täter glauben noch, etwas Gutes zu tun, während ihre Umgebung an den Mythos von Luzifer denkt: aus dem Engel, der alle überstrahlt, wird der schwärzeste Teufel. „Das Übel gedeiht nirgends besser, als wenn ein Ideal davorsteht“, sagte Karl Kraus.

In Wien-Lainz haben Ende der Achtzigerjahre Pflegehelferinnen ihre Schutzbefohlenen umgebracht. Auch in Deutschland kam es zu Morden an alten und kranken Menschen durch einst engagierte Helfer, die plötzlich ein Mittel entdeckt zu haben glaubten, ihre Schützlinge zu erlösen. Der Fall Michaela Roeder aus Wuppertal ist hierbei noch der bekannteste. Aus einer anfangs beruflich sehr gut beurteilten, persönlich aber einsamen Krankenschwester wird eine Zynikerin und schließlich Mörderin ihrer Schutzbefohlenen.

Viele erinnern sich noch der Pressemeldungen über eine Gefängnispsychologin, die im eigenen Grenzverlust eine Liebesbeziehung mit einem Mörder begann und ihm zur Flucht verhalf. Der makaberste dieser Fälle in jüngster Zeit ist aber die Geschichte des Radovan Karadzic. Petnjica ist eine winzige Sammlung von Bergbauernhäusern in der kleinen Gemeinde Šavnik in Montenegro mit rund sechshundert Einwohnern. Dort wurde 1945 Radovan Karadzic geboren, der später eine Karriere als Psychiater, Psychotherapeut und Gruppentherapeut machte, eine Fussballmannschaft psychologisch betreute und einen Bürgerkrieg anzettelte. Karadzics politische Schuld ist mit der 43 Monate andauernden Belagerung von Sarajevo von

1992 bis 1995 verbunden. Dabei wurden von Heckenschützen rund 10.000 Menschen getötet. Der frühere Arzt posierte in einem BBC-Video mit dem nationalistischen russischen Dichter Eduard Limonow auf einem Hügel, vor ihnen ein Maschinengewehr. Karadžić schießt kurz in die belagerte Stadt hinunter. Dann lädt er seinen Freund ein, es ihm gleichzutun. Limonow feuert in die Häuser Sarajevos.

Radovans Vater Vuk Karadzic war ein serbischer Nationalist, ein Tschetnik. Im zweiten Weltkrieg kämpften diese königstreuen Serben auf der Seite der deutschen Besatzer gegen die kommunistischen Partisanen. Vuk wurde nach deren Sieg verhaftet und kam ins Gefängnis. Der 1945 geborene Sohn Radovan erlebte einen gebrochenen Mann als Vater, der nicht in die neue Zeit passte.

Die Familie profitierte von dem sozialistischen System, dass Bauernsöhnen Schulbildung und Studium ermöglichte. Radovan Karadzic studierte in Sarajewo Medizin und spezialisierte sich als Psychiater und Psychotherapeut in Studienaufenthalten in Dänemark sowie in den USA, wo er ein Jahr an der Columbia-Universität verbrachte. Dann kehrte er in das psychiatrische Krankenhaus von Sarajewo zurück.

Bis dahin verrät nichts die problematische Seite dieser Persönlichkeit. Allerdings ist es auch falsch, in Radovan Karadzic einen unauffälligen Arzt zu sehen, der sich zum sadistischen Politiker verwandelte. Er war als Arzt keineswegs unauffällig, nicht nur, weil er schlechte Gedichte schrieb, sondern auch, weil er grundsätzlich alle ethischen Vorgaben so verbog, wie es seiner Grandiosität diene. Das ist sehr charakteristisch für Helfer, welche diese Rolle benötigen, um eine narzisstische Störung auszugleichen und daher im Dienst ihrer Grandiosität notfalls auch Gesetze brechen.

Radovan Karadzic war schon damals ein Scharlatan, wie es sie auch unter den studierten Therapeuten gibt, ein rücksichtsloser Charismatiker, wie sie immer wieder die Ethikausschüsse der Ärzte- und Psychotherapeutenkammern beschäftigen. Es sind dann freilich meist Delikte, die neben den Verbrechen von Radovan Karadzic harmloser wirken: Ärzte, die ihre greisen Patientinnen dazu bringen, sie als Erben in ihr Testament zu setzen, Psychotherapeuten, die durch Schäferstündchen die Erotik ihrer Patientinnen zu fördern behaupten.

Als er untergetaucht war und mit falschen Papieren als Dragan David Dabi? Privatpatienten behandelte, hielt er Vorlesungen, in denen er sich als den grössten aller alternativen Heiler ausgab. Er hatte sich vom glattrasierten Politiker in ein Gemisch aus Fritz Perls und Karl Marx verwandelt, verkaufte Amulette (sinnigerweise in der Form von Geschossen), ernannte sich zum führenden Experten für Bioenergie, Naturheilkunde und Makrobiotik.

Radovan Karadzic war schon während seiner Zeit als Psychiater in einer Klinik bekannt dafür, dass er Gefälligkeitsgutachten ausstellte, durch die er Straftäter vor dem Gefängnis bewahrte und seinen Klienten die Rente spendierte. 1984 kam Radovan Karadzic wegen der Veruntreuung staatlicher Gelder in Untersuchungshaft. Er hatte sich mit öffentlichen Mitteln ein Haus in Pale gebaut. Er saß ein Jahr ab, kam gegen Kautionshaft frei und wurde 1985 zu drei Jahren Gefängnis verurteilt, die er wegen der verbüssten U-Haft nicht antreten musste.

Das Helfer-Syndrom lässt sich auch als Helfer-Sucht beschreiben. Der Helfer kann sich keine

Existenz vorstellen, in der er nicht andere beeindruckt, von ihnen gebraucht wird, sie auf den rechten Weg bringt, belehrt, unterstützt. Daher der Zwang zu rastlosem Einsatz, der diese Helfer willige Opfer von beruflicher Ausbeutung sein lässt und die Burnout-Gefahr bei ihnen erhöht. Diese Unersättlichkeit war auch verantwortlich dafür, dass sich Radovan Karadzic wenig für die psychotherapeutische Arbeit eignete. Diese beschert selten die schnellen Erfolge, nach denen er hungerte. Seine Karrieren als Dichter, Sänger, Kriegsherr und später als bioenergetischer Wunderdoktor passen sehr viel besser zu seiner Persönlichkeit als die seriöse Psychotherapie.

Helfer mit einer narzisstischen Störung können keine schwache Rolle ertragen. So treiben sie auf die Spitze, was das Sprichwort behauptet - dass Ärzte schlechte Patienten sind und Lehrer alles besser wissen. Radovan Karadzic war in seinen nationalistischen Überzeugungen unbelehrbar und nicht fähig, Verhandlungen zu führen oder sich an Verträge zu halten, in denen er einen Partner als gleichwertig akzeptiert hätte.

Die Unfähigkeit zur Demokratie

Während es zu den demokratischen Spielregeln gehört, sich für die Interessen der eigenen Gruppe einzusetzen, nach einer Niederlage aber die Entscheidung der Mehrheit mit zu tragen und auf das von dieser garantierte Recht der Minderheiten zu vertrauen, wird ein narzisstisch gestörter Helfer behaupten, er sei es seinen Schützlingen schuldig, jetzt blindlings weiterzukämpfen.

Sicherlich ist Radovan Karadzic ein extremer Fall. Wie andere Extreme ist er auch lehrreich und kann verdeutlichen, was sonst im Hintergrund wirksam ist und durch Vernunft mehr oder auch weniger ausgeglichen wird. Die besonderen Probleme der helfenden Berufe, Kränkungen zu verarbeiten, sind inzwischen auch empirisch gut dokumentiert.

Umfragen haben gezeigt (und die im Feld Tätigen nicken, wenn sie diese Zahl hören), dass in den Krankenpflegeberufen 60 Prozent der subjektiv erlebten Stressbelastung aus den Beziehungen zu den Kolleginnen und Vorgesetzten kommt. Dazu passt, dass Mobbingklagen nirgends so häufig sind wie in ethisch besonders anspruchsvollen Helfer-Szenarien, etwa in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, in den Kirchen, überall dort, wo Arbeit nicht eindeutig bewertet werden kann (etwa an Stückzahlen, Umsätzen, handwerklichen Leistungen, Dienstzeiten).

Das von Radovan Karadzic so eindrücklich demonstrierte Muster, eine Gruppe zu spalten, wenn sie nicht mir allein gehorcht, ist in harmloseren Formen aus der Gremienarbeit von Helfern vertraut. Ärzte oder Psychologen scheinen besonders dazu zu neigen, nur so lange demokratische Spielregeln zu respektieren, wie sie nicht überstimmt werden.

Spaltungen, die dem Ganzen nur schaden, sind seit den Kämpfen zwischen Freud, Adler und Jung ein Element der Therapeuten-Szene. Niemand sollte noch glauben, wer in die Tiefen der menschlichen Seele blicke, sei besser in der Lage, Kränkungen zu verarbeiten als der Durchschnittsmensch. Die psychologische Einsicht ist ebenso wie die moralische Ermahnung schwächer als das narzisstische Bedürfnis; im Konfliktfall gibt dieses oft genug den Ausschlag.

Danach wird die Entscheidung dann durch psychologische Phrasen gerechtfertigt.

Die Erforschung der helfenden Berufe hat gelehrt, dass ein Modell heroischer Festigkeit die persönliche Integrität weniger bewahren kann als der Blick auf Hintergründe und Abhängigkeiten. Es ist ein wenig wie in Freuds Gleichnis über das Stadtpferd der Schildbürger, mit dem er versucht hat, deutliche zu machen, wie wenig maximale moralische Forderungen die Integration der Sexualtriebe in die Gesellschaft ermöglichen können.

Das Stadtpferd war ein braves, williges Tier; es hatte nur einen Fehler, den ihm die Schildbürger schonend abgewöhnen wollten: Es brauchte Hafer. So verminderten sie seine Ration Halm für Halm. Nachdem sie sich herzlich über das haferfrei arbeitende Tier gefreut hatten, lag es bald danach tot im Stall. Ähnlich werden Helfer von Idealen nicht satt, so wichtig sie sein mögen. Sobald zuviel an ihren Idealismus appelliert wird und Einzelne oder Interessengruppen versuchen, hehre Worte und Ziele als Ersatz für Kommunikation, Einfühlung und sozialen Austausch einzusetzen, können ethische Haltungen unglaublich schnell erodieren.

In Deutschland haben wir wenig Grund, uns über Karadzic zu erheben. Lehrer und Ärzte waren die eifrigsten Parteigänger Hitlers. Der hippokratische Eid wurde subjektiv nicht zurückgenommen, sondern nur als Weg verfälscht, den hochwertigen Rassen auf Kosten der minderwertigen zu helfen. Die grausamen Menschenexperimente in den Konzentrationslagern sollten nicht vergessen werden, so wenig wie das von einem deutschen Nervenarzt geprägte Wort vom lebensunwerten Leben.

Ist es denunziatorisch, die hehren Ideale der Nächstenliebe und der Opferbereitschaft nicht für reines Gold, sondern für komplexe Legierungen zu halten, die nur unter günstigen Bedingungen ihren Glanz behalten? Ich würde sagen, es ist realistisch und dient den Interessen aller Beteiligten.

Professionelle Helfer müssen wirtschaftliche Interessen, persönliche Werte und gesellschaftliche Legitimation integrieren. Die Analyse der narzisstischen Befriedigungen im helfenden Beruf kann die Praktiker dabei unterstützen, sich weder durch idealisierende Rhetorik manipulieren zu lassen, noch über der Vertretung wirtschaftlicher Interessen zu vergessen, dass es in ihrer Arbeit um etwas anderes geht als um Gewinnmaximierung.