

Der helfende Stil (Typ)

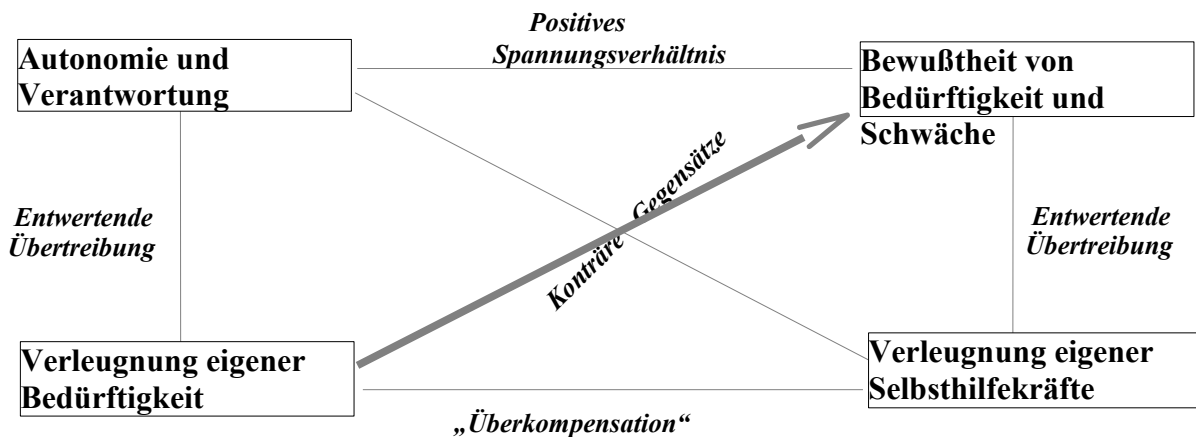
(in der Tabelle jeweils wesentliche Fakten, stichwortartig; etwaige ausführlichere Erörterungen zu den jeweiligen Punkte bzw. Ergänzungen dann unter der Tabelle.)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>helfend</i>
Erscheinungsbild		Geduldige Zuhörer und Ratgeber; bereit sich einzusetzen, zu kümmern; z.T. Über die eigene Erschöpfung hinaus
Grundbotschaft		„Ich brauche niemand“, „Ich bin ganz für dich da“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		„Für mich ist es eine Katastrophe schwach (ratlos, traurig, verzweifelt) und bedürftig zu sein.“
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Als kleines Kind das Gefühl von Ohnmacht, preisgegebensein erlebt (Urschmerz), will das nicht mehr aufkommen lassen. Liebe und Bestätigung erlangt durch „hilfreich und gut“ sein. Je stärker das Axiom ausgeprägt ist, je umfassender das Helfersyndrom
Selbstkundgabe		
Beziehungsbotschaft		Ich bin ganz für dich da.
Appell		
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		
Systemische Aspekte		[typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten] Klient soll bewußt Hilfe suchen: Ich brauche einmal deine Hilfe ...
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Wenn der „Helfer“ etwas für sich tun möchte, akzeptiert er eher eine „Fortbildung“ als eine Therapie.
Differenzierung zu anderen Stilen		Komplementär zu bedürftig-abhängig

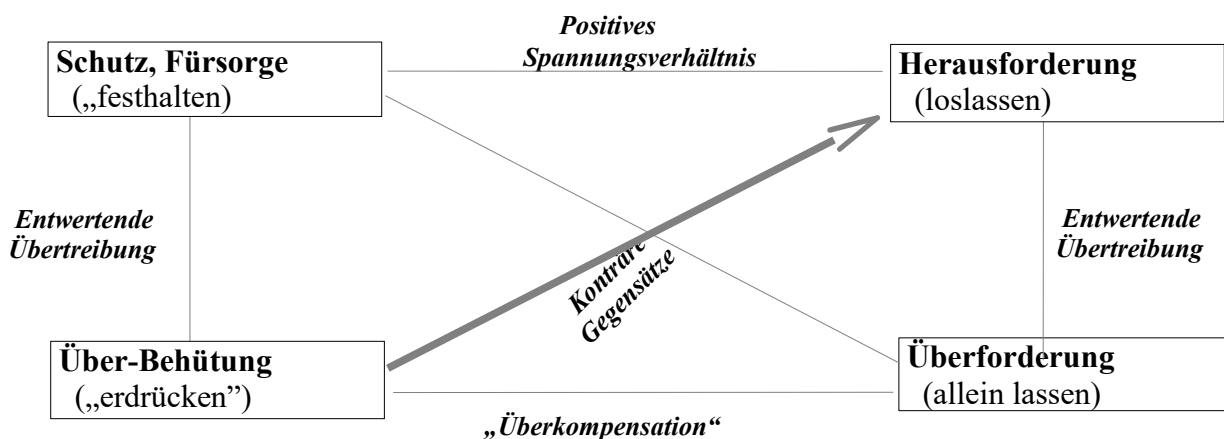
Problematisch ist nicht die Hilfsbereitschaft, sondern die Pseudohilfe; problematisch wird die helfende Strömung dann,

- wenn der Helfende seine Kontakte und Privatbeziehungen regelmäßig so organisiert, daß keine Gegenseitigkeit von Geben und Nehmen entstehen kann, aus dem unbewußten Wunsch heraus, durch Konzentration auf die Sorgen und die Bedürfnisse anderer die eigenen nicht spüren zu müssen;
- Wenn der Helfende anfängt, durch „150%iges Engagement“ für andere seine Substanz zu ruinieren – ohne seine eigenen Bedürfnisse überhaupt noch zu spüren;
- wenn der Helfende aus dem Blick verliert, welchen Gewinn er selbst aus seinem altruistischen Verhalten zieht, sich nur noch mit dem hilfreich, edel und guten Selbstbild identifiziert und damit moralischen Druck ausübt;
- wenn der Helfende aus dem inneren Zwang heraus, die Rolle des Starken und Kompetenten immer wieder einzunehmen, die Selbsthilfekräfte des Hilfesuchenden schwächt und ihn abhängig hält. Dies ist gemeint, wenn Ruth Cohn sagt: „Zuwenig Hilfe ist Diebstahl, zuviel ist Mord.“

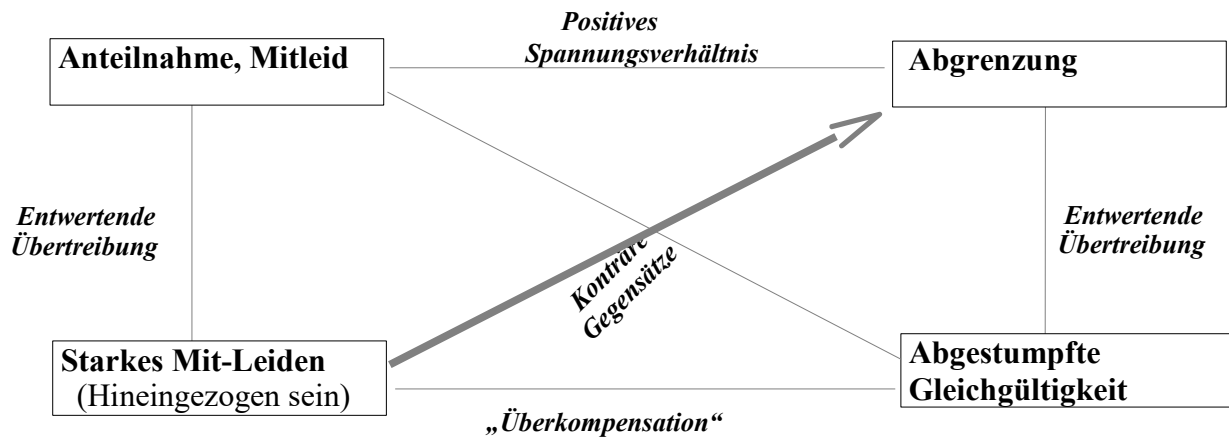
Entwicklungsquadrat



... bezüglich des „überbehütenden“ Erziehers / Vorgesetzten usw.:



... insoweit der „Helfer“ mit einem „starken Schwachen“:



(Gesunde Hilfe gedeiht nur in der Balance von Anteilnahme und Abgrenzung)