



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

24. Januar 2010

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

Hilfsbereit sein oder am Helfersyndrom leiden?

I

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut.“ Diesen Spruch schrieb mir meine Lehrerin in der Grundschule ins Poesiealbum. Sie wollte mir etwas mitgeben, das mich begleiten und leiten sollte. „Edel“ – darunter konnte ich mir damals nicht so viel vorstellen. Aber hilfreich und damit gut sein – das verstand ich schon als Kind. Denn helfen musste ich zuhause regelmäßig: beim Abtrocknen oder Staub wischen zum Beispiel.

Meinen Eltern war wichtig, uns Kinder zur Hilfsbereitschaft zu erziehen. Sie vermittelten meiner Schwester und mir das Gefühl, dass wir immer gut handeln, wenn wir bereitwillig helfen, wo Hilfe nötig ist. Dafür lobten sie uns dann auch viel.

Ich denke, viele wurden so erzogen. Für Mädchen galt das vielleicht noch mehr als für Jungen.

Das Märchen von der Frau Holle spricht auch vom Helfen. Im Märchen von Frau Holle gibt es zwei Mädchen, eine hilfsbereite und eine faule, am Ende tragen sie die Namen „Goldmarie“ und „Pechmarie“.

Die Goldmarie sieht die Arbeit schon von weitem. Ohne, dass jemand es ihr aufträgt, erledigt sie praktisch nebenbei, was zu tun ist. Sie pflückt die Äpfel, holt das Brot aus dem Ofen und hilft Frau Holle bei der Hausarbeit ohne zu murren.

Die Pechmarie dagegen geht achtlos an den Aufgaben vorüber. Den Dienst bei Frau Holle versieht sie nur widerspenstig.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrerin **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

24. Januar 2010

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

Am Ende zeigt sich, wie sich beide Verhaltensweisen auswirken. Goldmarie wird über und über mit Gold belohnt. Die Pechmarie dagegen erhält einen Kübel klebriges schwarzes Pech übergeschüttet.

Viele Kinder finden sich in solchen Märchenfiguren wieder. Ich jedenfalls wollte, als ich klein war, immer wie die Goldmarie sein.

Und wenn ich mich so umschaue, dann sehe ich ganz schön viele Frauen, die mir vorkommen, als wollten sie auch diesem Goldmarie-Ideal entsprechen.

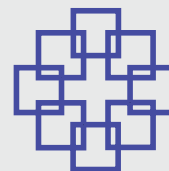
Wer wie Goldmarie immer versucht, anderen zu helfen, tut dies vielleicht nicht nur aus sich heraus. Sondern weil irgendwo tief drinnen eine Stimme ermahnt: „Nun hilf schon, sei nicht so faul.“

Es ist, als würde man von den Eltern auch als Erwachsener noch immer dazu angespornt.

Nach außen wirken solche hilfsbereiten Menschen meistens sehr sympathisch. Oft sind sie beliebt als treue Arbeitsbienen im Hintergrund. Sie organisieren Basare und Vereinsfeste, sie backen Kuchen und bringen Salate fürs Buffet mit. Sie helfen auch noch beim Aufräumen, wenn alle anderen längst nach Hause gegangen sind.

Eine innere Stimme treibt sie an, sich unermüdlich nützlich zu machen.

Ich finde, hilfsbereite Menschen sollten anerkannt werden, manchmal auch bewundert werden. Doch manchmal gibt es noch eine andere Seite der der Hilfsbereitschaft, die nicht so strahlend ist, aber die es sich lohnt anzuschauen.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

24. Januar 2010

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

II

Viele helfen gern und oft. Wenn man ihnen dankt, sagen sie: „Das war doch selbstverständlich, das ist doch nicht der Rede wert.“ Aber ich habe manchmal den Eindruck, dass so ein Dank, auch wenn er abgewehrt wird, ganz wichtig ist. Der Dank ist die Währung, mit der Hilfe bezahlt wird.

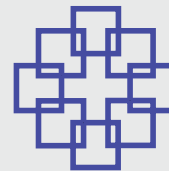
Psychologen wissen: Auf Dauer tut niemand etwas, das ihm nicht auch etwas bringt. Im Extremfall geht das so weit, dass jemand diesen Dank immerzu sucht. Es ist, als wären im Hintergrund unsichtbare Antreiber wirksam, so wie die Frau Holle im Märchen oder die Lehrerin in der Schule. Man hält sich selbst erst für gut, wenn man auch hilfreich ist. Aber insgeheim wartet man unentwegt auf die Belohnung von außen.

Das zwingt einen dann, immerzu anderen zu helfen, irgendwo Hilfe zu leisten, um diesen Lohn zu bekommen.

Aber Hilfsbereitschaft hat auch Grenzen. Das müssen manche schmerzhaft lernen. Vor allem in helfenden Berufen wie zum Beispiel im Gesundheitswesen oder der Altenpflege, in Kirchengemeinden oder sozialen Beratungsstellen ist das Phänomen seit langem bekannt. Es hat auch einen Namen: Helfersyndrom.

Ein Helfersyndrom wird diagnostiziert, wenn jemand bis zur eigenen Erschöpfung versucht, anderen zu helfen. Seine eigenen Grenzen überschreitet, die inneren Kraftreserven über Gebühr strapaziert. Sich schließlich innerlich so erschöpft fühlt, dass er ausbrennt.

In vielen helfenden Berufen gibt es inzwischen Abhilfe durch eine seelische Begleitung, Supervision genannt. Die Helfenden sprechen regelmäßig mit Außenstehenden über ihre Arbeit und werden so entlastet. . Wie in einem Spiegel lernen sie, bei der Arbeit auch ihre Grenzen und eigenen Bedürfnisse zu sehen.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

24. Januar 2010

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

Vielen tut das gut und es hilft ihnen, ihren Arbeitsalltag gut zu überstehen, der ja oft in belastenden Situationen mit hilfsbedürftigen anderen Menschen besteht. Und auch für sich selbst, für die Familie, für Freundschaften und Hobbys noch Zeit und Kraft zu finden.

Diakonie, das ist ein Wort für Hilfe für andere aus christlichem Geist. Die Diakonie hat als Leitwort gewählt: „Diakonie ist stark für andere.“ Wer in einer diakonischen Einrichtung arbeitet, etwa in der Altenpflege oder mit Behinderten, muss nicht nur bereit sein, anderen zu helfen, sondern auch selbst stark sein. Innerlich gefestigt, ausgeglichen. Aus der Helferrolle auch wieder aussteigen können und sich selbst etwas Gutes tun.

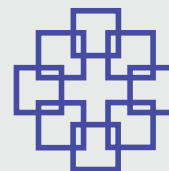
Ich glaube, das gilt das auch für den privaten Bereich, wo erst mal keine fachliche Begleitung gibt. Wie das gehen kann, davon erzählt die Bibel.

III

Die Bibel findet Helfen gut.

Aber in der Bibel ist nicht davon die Rede, dass Frauen oder Mädchen immerzu dienen und helfen müssen.

Einmal, so wird im Lukasevangelium erzählt, kam Jesus in ein Dorf: Eine Frau namens Marta nahm ihn und seine Begleiter auf. Gastfreundschaft hat im Orient ja eine sehr große Bedeutung. Und selbstverständlich sorgte Marta für alle. Sie kochte Essen, kümmerte sich um die Getränke und den gedeckten Tisch. Marta, die Hilfsbereite. Ihre Schwester Maria dagegen half nicht. „Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seiner Rede zu,“ heißt es. (Lukas 10,38-42)



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

PfarrerIn **Ksenija Auksutat**
Darmstadt

24. Januar 2010

Letzter Sonntag nach Epiphania

hr1 - 8:40 Uhr

Marta, die Fleißige und Hilfsbereite, rennt sich die Hacken ab. Maria, ihre Schwester, aber hilft ihr nicht. Sondern sie setzt sich einfach hin und beteiligt sich an den spannenden Gesprächen.

Marta ging darum voller Empörung zu Jesus und fordert ihn auf, ein Machtwort zu sprechen: „Sage ihr doch, dass sie mir helfen soll.“

Und Jesus? Er kann an der fehlenden Hilfsbereitschaft von Schwester Maria nichts finden. Im Gegenteil – er lobt sie: „Maria hat sich richtig entschieden, das soll man ihr nicht wegnehmen.“

Maria hat sich dafür entschieden, an diesem Abend nicht hilfsbereit zu sein. Fast hätte ich gesagt: Die Hilfsbereite zu spielen. Denn sie verzichtet auf den möglichen Spielgewinn in Form eines Lobes oder einer wie auch immer gearteten Dankbarkeit.

Sondern sie sorgt für sich, für ihr seelisches Gleichgewicht an diesem Abend. Sie hört Worte und Gedanken, die ihr innerlich gut tun, ganz gleich, ob viel zu tun ist.

Manchmal gibt es Wichtigeres, als den Haushalt in Ordnung zu halten, das perfekte Essen für Gäste zuzubereiten oder sich immerzu nützlich zu machen in dieser Welt.

Es ist gut, wenn man anderen hilft. Aber man sollte für sein inneres Gleichgewicht sorgen. Wer anderen gern hilft, kann auch mal die Hilfe versagen, wenn es gerade Wichtigeres gibt. Oder auf den Punkt gebracht: Wer helfen will, sollte innerlich stark sein, in sich stabil. Denn nur dann kann man auf Dauer stark bleiben für andere. Wenn man dann wieder hilft, dann aus der inneren Kraft heraus, nicht, weil man angetrieben wird von fremden Ansprüchen. Dann kann man helfen, einfach so, weil es nötig ist.