

## S.107

### Das Helfersyndrom

Das **Helfersyndrom** wird von vielen Therapeuten nur schwer erkannt, - wohl weil eine Vielzahl von Therapeuten ihr eigenes nicht erkennt (deshalb auch nicht bewusst unter diesem leidet). Schließlich fühlen sich Ärzte / Psychotherapeuten / Lehrer berufen, Anderen zu helfen, - sonst hätten sie ihren Beruf nicht gewählt.

Mehr oder weniger zwangsläufig tragen solche Helfer narzistische Züge i.S. einer Selbstüberschätzung (Größenvorstellungen von sich selbst, glauben, endlos Leistungen für Andere vollbringen zu können):

Ihr Selbstbild nähert sich dem des „Unerschöpflich edlen Dulders“, des Hiob, des Heiligen, des Märtyrers, des moralisch Hochüberlegenen, - dies auch oder besonders in ödipaler Rivalität gegenüber dem elterlichen Konkurrenten) an („Mein Vater war Pfarrer, aber ich übertreffe ihn noch an Selbstlosigkeit“).

Sie halten sich für alles Mögliche fähig, glauben, alle Erniedrigungen und Undankbarkeiten ertragen zu können und überfordern sich oft bis zur psychischen und körperlichen Erschöpfung.

Es kommt, wie es kommen muss: Ihr Eifer muss schließlich, besonders bei Krankheit oder mit einsetzendem Alter, erlahmen, und damit können sie auch ihre verdrängten Bedürfnisse, Ängste, Schuld- und Schamgefühle nicht länger abwehren.

Eigenes Helfersyndrom fällt ihnen – und Anderen - nicht auf, weil es gesellschaftskonform ist, - nicht nur in ihrem Beruf (aber dort ganz besonders).

Wer will nicht Anderen helfen? Wir alle wollen heutzutage unglaublich nett, ausdauernd hilfsbereit, ungeheuer verständnisvoll, uns „tief“ einführend, dankbar sein, triefen vor lauter „Bitte!“ und „Danke!“, - dies auch im vermeintlichen Gegensatz zu früheren Generationen, von denen wir uns wohltuend abzuheben glauben.

Therapeutisches Ziel ist vor allem, dem Patienten immer wieder diese Zusammenhänge nahe zu legen und dass er in die Lage kommt, die dann auftretenden unangenehmen Affekte (vor allem Ängste vor