

# **DILEMMA DES HELFERS**

Autorin: Brigitte Dengler

[www.ehefamilienmentoring.de](http://www.ehefamilienmentoring.de)

# DILEMMA DES HELFERS

## Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Beauftragt, den Nächsten zu lieben und ihm zu dienen	4
4	Kennt sich der Helfer selbst?	4
5	Wer hat Verantwortung?	7
6	Systeme verstehen	11
7	Wenn beim Helfen Stress aufkommt	11
8	Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?	15
9	Wie erfährt der Mentor Entlastung?	17
10	Was Helfen für die Ehe und Familie bedeutet	20
11	Schlusswort	24
	Literaturnachweis	25

## Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehfamilienmentoring.de

www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

# DILEMMA DES HELFERS

## 1 Überblick und Lernziel

Der Fachartikel geht der Frage nach, weshalb der Mentor in seiner Rolle als Helfer manchmal ein Dilemma erlebt, obwohl Helfen eigentlich etwas Gutes ist. Wer trägt die Verantwortung in verschiedenen Situationen und welcher Umfang an Hilfe wird von jemand in einer bestimmten Situation benötigt? Was mache ich, wenn jemand mehrere Stellen gleichzeitig aufsucht oder nach sofortiger Hilfe ruft? Wie gehe ich mit dem Schwierigen um, das ich gehört oder erlebt habe oder wenn ich sogar Ablehnung erfahre? Was kann ich zu meinem eigenen Schutz tun?

Dieser Fachartikel behandelt auch die Spannung zwischen dem Fördern und Fordern. Wann muss ich loslassen? Wann unterstütze ich Ungutes? Wie kann ich mich abgrenzen, wenn es nötig ist, und freundlich und kompetent Nein sagen? An wen kann ich mich wenden, wenn ich überfordert bin?

**Lernziel:** Eine gute Balance zu finden zwischen Helfen und Selbstschutz.

## 2 Einleitung

Bei diesem Fachartikel geht es nicht ausschließlich um reine Wissensvermittlung, sondern um die Umsetzung und Reflexion dieser Inhalte. Sinnvoll ist es, sich die einzelnen Kapitel immer wieder vorzunehmen und eine Zeit lang mit den Inhalten zu leben.

„Helfen“ ist eine sehr positive und erfüllende Aufgabe. Menschen benötigen dringend Hilfe und erleben, dass andere sich für ihre Situation interessieren und einsetzen. Dies beantworten sie auch oft mit Dankbarkeit. Für den Helfer kann es erfüllend sein, wenn er seine Begabungen einsetzt und seine Hilfe ankommt. Das Dilemma des Helfers spricht ein zentrales Problem des Helfens an. Einerseits können durch den Helfer und seine Art, wie er anderen hilft, Verletzungen entstehen, andererseits kann der Helfer selbst, der möglicherweise viel für andere tut oder getan hat, große Frustration und Ernüchterung erleben. Der Fachartikel greift diese Probleme auf, damit Menschen, die dringend Hilfe benötigen, diese erhalten, aber der potenzielle Helfer nicht frustriert und ausgelaugt aufgibt.

Dies ist ein längerer Fachartikel, der viele Aspekte aufgreift, die zum „Helfen“ gehören. In einigen Kapiteln wird deutlich werden, warum wir den Titel „Dilemma des Helfers“ gewählt haben. Aber im Vordergrund soll der positive Aspekt stehen. Der Fachartikel soll aufzeigen, wie man die „Fallen des Helfens“ umgehen kann, damit Hilfe wirklich ankommt und der „Helfer“ ermutigt bleibt.

Da dieser Fachartikel sehr lange Kapitel enthält, wurde zur besseren Übersicht der Fachartikel in diesem Fall in zwei Hauptüberschriften unterteilt:

Das Dilemma des Helfers I: Der Helfer zwischen Auftrag und eigener Wahrnehmung: Kap. 1- 5

Das Dilemma des Helfers II: Möglicher Stress und Schwierigkeiten beim Helfen: Kap. 6-10

# Dilemma des Helfers I: Der Helfer zwischen Auftrag und eigener Wahrnehmung

## 3 Beauftragt, den Nächsten zu lieben und ihm zu dienen

Für die christliche Gemeinde sollte „helfen“ selbstverständlich sein. Gott gibt uns dafür einen Auftrag und begabt dafür auch Menschen. Wir alle sollen einander dienen. Und manchen Menschen hat er spezielle Begabungen dafür gegeben.

📖 Epheser 4,11-13 Er hat die einen als Apostel, die anderen als Propheten, wieder andere als Evangelisten und schließlich einige als Hirten und Lehrer eingesetzt. Ihre Aufgabe ist es, die Gläubigen für ihren Dienst vorzubereiten und die Gemeinde - den Leib Christi - zu stärken. Auf diese Weise sollen wir alle im Glauben eins werden und den Sohn Gottes immer besser kennen lernen, sodass unser Glaube zur vollen Reife gelangt und wir ganz von Christus erfüllt sind.

Wenn ich mit meiner Begabung am richtigen Platz bin, ist es etwas, was mich mit Freude erfüllt. Wenn Gott Sie als Mentor mit der Gabe ausgestattet hat, zu anderen Menschen eine Beziehung zu pflegen und die momentane Situation eines Paares oder einer Familie erkennen zu können, dann wird Ihnen das leichtfallen. Dieser Fachartikel soll dazu beitragen, dass das auch noch weiterhin lange möglich ist.

## 4 Kennt sich der Helfer selbst?

Wie würden Sie spontan die folgenden Fragen beantworten?

- ? Warum hilft eine Person anderen Menschen?
- ? Warum helfen Sie?

Die einen werden antworten: „Weil ich „ein Herz“ für Menschen in Not habe.“ Die anderen sagen vielleicht: „Weil ich es als meine Aufgabe als Christ sehe.“ Beides wäre ein Zeichen für eine reife Persönlichkeit. Die Erfahrung zeigt, dass es auch andere, ungesunde Hintergründe gibt. Menschen, die aus Unwissenheit über ihre inneren Beweggründe handeln, werden oft durch einen Konfliktfall oder in einer Erschöpfungssituation gezwungen, über die Hintergründe Ihrer ungesunden Motivation nachzudenken. Vielleicht wird eines der in diesem Lernstoff vorgestellten Themen auch Sie zum Nachdenken bringen. Unter dem Aspekt „Kennt sich der Helfer selbst?“ werde ich in den folgenden Abschnitten einige Kriterien thematisieren.

### 4.1 Unsere Persönlichkeit

Vielleicht haben Sie bereits den Artikel von Dr. med. Doris Schneider-Bühler<sup>1</sup> gelesen. Nachfolgend sind kurze Interpretationen wiederholt, da jeder Helfer das Helfen als Handlung oder vielmehr den Vorgang des Helfens anders erlebt.

Erinnern Sie sich einen Moment an Ihr Persönlichkeitsprofil

- ? Was sind Ihre Stärken?
- ? Wie reagieren Sie, wenn Sie entmutigt sind?
- ? Welches unbewusste Ziel verfolgen Sie?

---

<sup>1</sup> Dr. med. Doris Schneider-Bühler, cbs-praxis, [www.cbs-praxis.com](http://www.cbs-praxis.com)

## ? Was möchten Sie unbedingt vermeiden?

Der „Freundliche“ kann leicht Kontakt und Harmonie herstellen. Er möchte aber möglichst nicht abgelehnt werden. Wenn er als Mentor „Nein“ sagt, weil er wirklich keine Zeit hat oder erkennen muss, dass es nicht dran ist, diese Hilfe zu geben, wird sein Gegenüber nicht begeistert sein und dies evtl. deutlich zum Ausdruck bringen. Dieses „Nein“ ist schwierig für den Freundlichen auszuhalten, da es ihm wichtig ist, dass es anderen gut geht. Der reife Freundliche hat gelernt damit umzugehen und sich nicht von den Reaktionen der anderen abhängig zu machen.

Der Konsequente ist zuverlässig, strukturiert und hat ein Auge für Details. Allerdings mag er nichts Unvorhergesehenes und reagiert unter Druck einengend und kontrollierend. Der reife Konsequente hat gelernt, dass nicht alles perfekt sein muss und manches auch aus einer ganz anderen Sichtweise betrachtet werden kann, als er es selbst tun würde.

Der Gemütliche wirkt ausgleichend und vermittelt Ruhe und Ausgeglichenheit. Er hat in unserer oft hektischen und stark leistungsorientierten Gesellschaft viel zu geben. Allerdings zieht er sich unter Druck und Stress zurück und meidet oder drückt sich vor Verantwortung. Der reife Gemütliche hat gelernt, aus dem „Ich sollte“ ein „Ich will“ zu machen und aus dem inneren Druck in die Freiheit zu gelangen.

Der Geschäftige ist aktiv und innovativ. Er hat Visionen und Ideen und möchte diese möglichst umgehend umsetzen. Ist er entmutigt, wertet er andere ab und gibt ihnen das Gefühl, nicht zu genügen. Unter Umständen trifft er unüberlegt Entscheidungen. Der reife Geschäftige hat gelernt, nicht auf seinen eigenen Erfolg, sondern auch auf soziale Gerechtigkeit zu achten.

Beschäftigen Sie sich noch einmal mit Ihrer Persönlichkeit. Dies ist wichtig für Sie als Mentor, damit Sie sich selbst nicht überfordern oder von anderen zu etwas gebracht werden, was Sie nicht wollen. Aber auch um realistisch einschätzen zu können, wie Sie auf andere wirken.

## 4.2 Meine Lebensgeschichte

Die eigene Lebensgeschichte näher zu betrachten lohnt sich. Im Lernstoff „Wer bin ich?“ wurde dieser Faden bereits aufgenommen.

- ? Was habe ich gelernt in meiner Familie, was sind meine Prägungen?
- ? Waren andere Menschen wichtiger als die eigene Person?
- ? In einigen Familien versuchen Familienmitglieder den anderen Mitgliedern verbal oder nonverbal ein „schlechtes Gewissen“ zu machen und sie dadurch zu manipulieren. War das bei Ihnen auch der Fall?
- ? Oder galt in Ihrer Familie die Leitlinie: „Wenn jemand wirklich will, dann kann er auch?“
- ? Oder vielleicht: „Als Christ ist man immer im Dienst?“
- ☛ Beobachten Sie sich einmal in nächster Zeit, wenn Sie etwas für andere tun. Können Sie es aus Überzeugung tun, auch wenn es manchmal Stress mit sich bringt oder viel Kraft kostet? Oder entdeckten Sie an sich selbst Gedanken, deren Ursache eher auf ein Leistungsdenken oder der Haltung „Ich darf nicht Nein sagen“ zurückzuführen ist?

Diese Prägungen zu entdecken, Gutes zu übernehmen und Fragwürdiges oder Festlegungen zu entlarven, ist eine lebenslange Aufgabe. Diese Erkenntnisse werden Ihnen für Ihren Mentorendienst helfen.

### 4.3 Erfahrungen

In unserem Leben machen wir positive Erfahrungen, die uns weiterbringen. Wir erleben Menschen als Vorbilder und lernen von ihnen. Vielleicht war es auch Ihre Gemeinde oder eine dortige Gruppe, die für Sie in positiver Weise wegweisend war. Und Sie haben gemerkt, dass Sie das für Ihr eigenes Handeln motiviert. Manche Menschen haben auch Scheitern oder Verletzungen erlebt und handeln aus diesen alten Verletzungen heraus. Unbewusst geben sie Negatives weiter, wie: „Sei vorsichtig bei denen, da geht es nur um Macht.“ „Trau den Ärzten nicht...“ „Ich würde da nie mehr hingehen.“ Selbst wenn das negative Erleben Ihre Motivation war, zu einem Helfer zu werden („Ich werde die Welt ein Stück besser machen“), wird es Auswirkungen haben auf Ihre persönliche Entwicklung und die Art Ihres Auftretens.

Wenn durch Vorbilder ein guter Same gelegt wurde, dann ist das ein Grund zu Freude. Wenn Sie mit negativem Verhalten konfrontiert wurden, möchte ich Sie einladen dies aufzuarbeiten. In der Bibel werden wir erinnert, keine bittere Wurzel aufkommen zu lassen. In der Seelsorge ist immer wieder zu beobachten, dass oft der die größte Last trägt, der einem anderen etwas (z.B. Schuld, Verletzungen, Versäumnisse, usw.) nachträgt.

- ? Was motiviert Sie, anderen zu helfen?
- ? Haben Sie gute Vorbilder?
- ? Ringen Sie noch mit einer verletzenden oder bitteren Erfahrung?

### 4.4 Der Helfer –mögliche Fallen

In einem Buch über das Helfersyndrom und Burnout bei Helferberufen beschreibt der Autor Wolfgang Schmidbauer<sup>2</sup> vier verschiedene Helfer und deren „Fallen“. Darin sind wichtige Aspekte und Gefahren angesprochen. Schmidbauers Beschreibungen beziehen sich hauptsächlich auf die Pflegeberufe. Trotzdem enthält seine Erläuterung interessante Aspekte, die auch auf den ehrenamtlichen Mentor oder Helfer zutreffen. Seine Beschreibung stellt eine weitere Möglichkeit dar, besser zu verstehen, um was es sich genau bei „gesundem Helfen“ handelt. Die folgende Beschreibung der Gefahren und „Fallen“ ist Teil seines Modells, das aber für diesen Kontext abgewandelt wurde. Denken Sie einmal darüber nach, wie Sie die Situationen erleben, in denen Sie helfen.

#### 4.4.1 Die Falle des „Opfers“

Dieser Helfer kann zahlreiche emotionale Bedürfnisse und Kontakte anderer befriedigen. Das Privatleben wird jedoch von seiner Tätigkeit aufgezehrt. Diese „helfenden“ Beziehungen und Kontakte können eine Ersatzfunktion haben, wenn Beziehungen in seinem persönlichen Alltag als bedrohlich empfunden werden. Wenn der Helfer erkennt, dass ihn die „helfenden“ Beziehungen doch nicht ausfüllen können, wird ihm dies zum Risiko. Er hat wenig Möglichkeiten, sich in der Freizeit oder bei anderen Menschen „fallen lassen zu können“. Eine mögliche Haltung kann sein: „Über meine Sorgen spreche ich nur mit Gott“.

#### 4.4.2 Die Falle des „Spalters“

Der Helfertyp „Spalter“ versucht zwischen dem intimitätsnahen Helfen und dem Privatleben zu trennen. Er gestaltet sein Privatleben so, dass es ihn nicht an seine Aufgabe oder Arbeit erinnert und er sich deshalb von Forderungen erholen kann. Ein Beispiel für die Spaltung ist z.B. der Pflegende, der während eines Ehekonfliktes seinen Partner anschreit, er habe den ganzen Tag mit jammernden Hysterikern zu tun und könne sich nicht auch noch mit ihm beschäftigen. Er fordert von seinen Freunden ein Übermaß an Schonung und Rücksicht. Da auch Mentoren in Ihrer Tätigkeit anstrengende Situationen und Begegnungen erleben, gilt es, dieses für sich zu reflektieren.

---

<sup>2</sup> Schmidbauer Wolfgang, *Helfersyndrom und Burnout-Gefahr*, Urban und Fischer

#### 4.4.3 Die Falle des „Perfektionisten“

Der Helfertyp „Perfektionist“ versucht die hohen Ideale seines Berufs-(Helfer-)Lebens auch in seinem Privatleben zu verwirklichen und kann sich nicht gegen Forderungen abgrenzen. Die Formulierung und Erwartungshaltung, „Du als... (Christ, Helfer...) müsstest doch...“, verstärkt dieses Ideal. Scheitert der „Perfektionist“, ist er über sich selbst enttäuscht. Wird dies verstärkt durch private Krisen, fühlt er sich entwertet und kann in eine große Selbstwertkrise geraten.

#### 4.4.4 Die Falle des „Piraten“

Der Helfertyp „Pirat“ zieht persönlichen Gewinn aus den emotionalen Beziehungen, die durch seine Arbeit zustande kommen. Dies können ungesunde Bewunderung und emotionale Beziehungen, Geschenke oder sogar sexuelle Beziehungen sein. Ich vermute, dass Sie in Ihrer Umgebung, auch in der christlichen Gemeinde, schon einmal eine solche ungesunde Entwicklung, wie bereits beschrieben, beobachtet haben. Oft entstehen dabei Konflikte, Verletzungen und Trennungen. Hier wird deutlich, wie wichtig es ist, dass sich der Helfer selbst kennt.

- ? Haben Sie bei sich eine oder mehrere dieser Fallen in diesen Beschreibungen entdeckt?

Das Wissen über diese Fallen ist ein Schutz für den Helfer und das Gegenüber.

### 4.5 Was ist meine spezielle Begabung / meine Berufung im Helfen?

Helfen ist vielseitig. Wer ein Herz für andere Menschen hat, kann aufgrund der unterschiedlichen Begabungen, Kraft- und Zeitressourcen nicht jeder Not begegnen. So ist der eine ein Praktiker und kann in diesem Bereich aushelfen, meint jedoch: „Überfordere mich nicht mit seelsorgerlichen Themen“. Eine andere Person hat viel Geduld und Sensibilität beim Zuhören. Manche Personen sind dadurch begabt, dass sie sofort sehen, was nötig wäre und entsprechend handeln. Andere haben immer gute Informationen und Kontakte, um die notwendigen Hilfen und Adressen zu vermitteln. Wir sollten uns nicht vergleichen – besonders nicht mit den Personen, die große Kapazitäten an Kraft und Zeit haben.

- ? Was ist Ihre (spezielle) Begabung als Helfer?
- ? Wie würden Sie Ihre Berufung bezeichnen?
- ? Wie viel Zeit haben Sie, um Ihre Berufung zu leben?
- ☛ Haben Sie schon mal eine Liste erstellt, in welcher alle Ihre Beziehungen und Verpflichtungen stehen, um einen Überblick zu bekommen?

## 5 Wer hat Verantwortung?

Wenn uns ein Hilferuf ereilt, stellt sich die Frage, wie schnell und wie umfangreich man helfen muss. Aber mehr noch, wer die Verantwortung für die Situation und weitere Entwicklung hat? Bleibt die Frage unbeantwortet, führt dies oftmals zu Konflikten. Erwartet eine Person oder das Paar, dass Sie die Verantwortung übernehmen sollen, werden Sie überfordert und irgendwann bemerken Sie bei sich ein widerstrebendes Gefühl. Unter Umständen haben Sie sich aber auch selbst in diese Situation gebracht, weil Sie sich diesen Druck der Verantwortung auferlegt haben. Wie ist diese Frage zu lösen? Wer hat die Verantwortung? Mehrere Aspekte sind angesprochen.

## 5.1 Das Paar oder der einzelne Partner

Das Paar oder vielmehr der einzelne Partner hat die erste Verantwortung für sein Leben und Handeln – und zwar immer.

Wir können dies beispielsweise an den unterschiedlichen Nöten der Betroffenen beobachten, die wir miterleben. Viele sind unverschuldet in Not geraten. Dies kann die Insolvenz einer Firma sein, eine Krankheit oder ein Unfall. Immer wieder aber liegt auch der Grund der Not in der Entscheidung, die eine Person oder ein Paar getroffen hat. Vielleicht ist einer zu schnell gefahren, hat eine sichere Stelle gekündigt, Beziehungen nur unverbindlich gestaltet, unangemessen Geld ausgegeben, wollte nicht an seinen Charakterschwächen arbeiten oder hat eine außereheliche Beziehung begonnen.

Wider besseres Wissen und hilfreicher Ratschläge wurde anders entschieden. In diesem Fall lernen wir sehr schmerzhaft, dass für die Handlungen der jeweilige Mensch verantwortlich ist, denn wir müssen zusehen, wie er nun mit den Konsequenzen zu leben hat.

Wenn wir ehrlich sind, erleben wir aber auch, dass wir manchmal für einen Menschen oder ein Paar aus unserer Erkenntnis heraus andere Empfehlungen gegeben hätten und sogar ein schwieriges Ende prognostiziert haben. Im Nachhinein erkennen wir, dass wir uns getäuscht haben. Das macht uns demütig und bewahrt uns davor, dominant und übergriffig zu werden.

Immer wieder aber gibt es Momente, in denen wir aufgefordert sind, schnell einzugreifen oder Verantwortung zu übernehmen. Da wird eine Mutter plötzlich krank, der Mann ist nicht erreichbar. Sowohl für die kleinen Kinder als auch die kranke Frau ist schnelle Hilfe nötig. Wenn in unserer Umgebung ein Freund oder aber Geschwister in der Gemeinde eine schwere seelische Krise durchmachen, weil sie in Trauer sind oder vielleicht sogar eine Depression erleben, ist eine enge Begleitung notwendig. Wie gut ist es, wenn sich andere einsetzen und ihre Kontakte nutzen, damit jemand z.B. wieder eine Arbeitsstelle findet. Manchen ist vielleicht die Situation vertrat, dass sie in Versuchung waren, eine falsche Entscheidung zu treffen oder verbittert waren. Wie bewahrend war es dann, wenn ein Freund hartnäckig mit uns ins Gespräch ging. So gibt es nicht nur falsch angebrachte, sondern auch notwendige finanzielle Hilfe, die wir anderen in der Not zukommen lassen können.

Es darf allerdings nicht zu einer übergriffigen Beziehung kommen, in der ich „am besten“ weiß, was gut ist, und beginne, für den anderen Entscheidungen zu treffen. Ich muss meine Grenzen kennen und meine Motivation immer wieder überdenken. Ich sollte bedenken, dass nicht ich die Folgen meines Ratschlages tragen muss, z.B. „Trennt Euch“, oder, „Bleibt auf jeden Fall zusammen“, sondern mein Gegenüber.

## 5.2 Der Mentor

Häufig hat der Mentor die größte Nähe zu dem in Not geratenen Menschen. Er lernt die Not aus der Nähe kennen und weiß auch, wie dringend Hilfe nötig wäre. Diese Nähe erschwert es ihm aber auch, die Lage aus der Distanz heraus zu betrachten. Je mehr er involviert ist, umso schwieriger wird es für ihn, sich dem Sog der Not („Da muss man doch etwas tun“) zu entziehen. Hier ist es aber wichtig, unterscheiden zu lernen, ob es sich um eine akute Notlage handelt oder nicht. Wenn eine Mutter krank, der Vater aber gleichzeitig auf Geschäftsreise ist, dann kann man nicht lange überlegen, ob es tatsächlich eine Notwendigkeit ist oder nicht, jemanden zu finden, der die kleinen Kinder versorgt. Andere Hilferufe sollten geprüft werden. Kann eine Person oder das Paar sich wirklich nicht selbst helfen? Gibt es bereits andere Helfer, die für das Paar tätig sind oder waren? Wie lange muss ich dem Paar oder einer Einzelperson helfen?

In einer Supervision benutzte der Supervisor das Bild eines Gummibandes. Manchmal spannt man es mehr an, manchmal lässt man es lockerer. So gibt es keine eindeutige Antwort für die Dauer der Hilfe, sondern es geht darum, die Situation, die sich im Laufe der Begleitung auch immer wieder ändern kann, zu sondieren und zu reflektieren.

Manchmal benötigen Personen und Paare akut Hilfe, manchmal muss man sich wieder etwas zurücknehmen und sie zu eigenen Schritten und Entscheidungen ermutigen. Aber es sollte klar sein, dass in erster Linie die Person / das Paar für sich selbst Verantwortung trägt. Mehr dazu wird im Kapitel „Wenn Stress aufkommt im Helfen“ thematisiert.

### 5.3 Die Gemeinde

Die Gemeindeleitung hat viele Aufgaben. Sie hat sich nicht nur um Diakonie und Seelsorge, sondern z. B. auch um Verkündigung und Evangelisation zu kümmern. Diese Vielfalt macht es oft schwer, alle Bereiche abzudecken. Aber es gibt auch für die Gemeinde den Auftrag, Geschwister unter uns im Blick zu haben. Hier einige Bibelstellen:

 Römer 12,9-15 Die Liebe sei ohne Falsch. Hasst das Böse, hängt dem Guten an. Die brüderliche Liebe untereinander sei herzlich. Einer komme dem andern mit Ehrerbietung zuvor. Seid nicht träge in dem, was ihr tun sollt. Seid brennend im Geist. Dient dem Herrn. Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet. Nehmt euch der Nöte der Heiligen an. Übt Gastfreundschaft. Segnet, die euch verfolgen; segnet, und flucht nicht. Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.

Nun wären Gemeindeleitungen überfordert, wenn sie jeden Einzelnen im Blick haben sollten. Um diesem Auftrag gerecht zu werden, ist eine Gesamtvision für alle Bereiche einer Gemeinde erforderlich, insbesondere auch für die Geschwister in der Gemeinde, die in einer seelsorgerlichen oder praktischen Not sind. Ein Beispiel finden wir in der Apostelgeschichte. Aus einer Not heraus wurde ein Netzwerk aufgebaut.

 Apostelgeschichte 2,44-45 Alle aber, die gläubig geworden waren, waren beieinander und hatten alle Dinge gemeinsam. Sie verkauften Güter und Habe und teilten sie aus unter alle, je nachdem es einer nötig hatte. Und sie waren täglich einmütig beieinander im Tempel und brachen das Brot hier und dort in den Häusern, hielten die Mahlzeiten mit Freude und lauterem Herzen.

 Apostelgeschichte 6,1-4 In diesen Tagen aber, als die Zahl der Jünger zunahm, erhob sich ein Murren unter den griechischen Juden in der Gemeinde gegen die hebräischen, weil ihre Witwen übersehen wurden bei der täglichen Versorgung. Da riefen die Zwölf die Menge der Jünger zusammen und sprachen: Es ist nicht recht, dass wir für die Mahlzeiten sorgen und darüber das Wort Gottes vernachlässigen. Darum, ihr lieben Brüder, seht euch um nach sieben Männern in eurer Mitte, die einen guten Ruf haben und voll Heiligen Geistes und Weisheit sind, die wir bestellen wollen zu diesem Dienst. Wir aber wollen ganz beim Gebet und beim Dienst des Wortes bleiben.

Dieses Netzwerk einer Gemeinde benötigt einen Leitungskreis und verschiedene Personen oder Gruppen. So können Besuchsdienste, Seelsorgemöglichkeiten und auch diakonische Dienste (handwerklich, finanziell, beratend, helfend) gegründet werden. Aber auch die „Beziehungsmenschen“, deren Begabungen es ermöglichen, eine einladende Atmosphäre zu verbreiten und die einen Blick für andere Menschen haben, sollten in einem Netzwerk gesammelt werden. Dies ist auch die Intention dieser Mentorenschulung. Wenn die Gemeinde ein Netzwerk aufbaut, kann es aber auch einem anderen Problem begegnen, dass oft die „fordernden Personen“ im Vordergrund stehen und die „Stillen“ nicht beachtet werden.

Noch ein weiterer Aspekt der Gemeindeverantwortung sei hinzugefügt. In einer Gemeinde gibt es sehr viele Aufgaben und jeder Helfer ist willkommen. Dies führt manchmal dazu, dass einzelne Personen, Paare oder Familien in eine Überforderung kommen. Das kann Ursachen in der eigenen Person haben, weil meine Motivation zu helfen, wie oben beschrieben, eher z.B. im Leistungsdenken oder der mangelnden Abgrenzungsmöglichkeit liegt. Oft ist es schwer, sich dem Appell nach dringender Hilfe für bestimmte Gemeindebereiche zu entziehen. In manchen Gemeinden kann es sogar vorkommen, dass der Gedanke des Dienens einen ungesunden Stellenwert einnimmt.

Wer „Nein“ sagt, wird dann schnell hinterfragt. Das hat jedoch oft Folgen für den Einzelnen, die Paare und die Familien, da diese kaum noch Zeit füreinander haben. Nachdenklich hat mich eine Erzählung einer Familie gemacht, die durch einen Umzug in eine andere Gemeinde kam. „Dies sind seit Jahren die ersten Sonntage, an denen wir als Familie gemeinsam frühstücken und im selben Auto zur Gemeinde fahren! Bisher hatten wir unterschiedliche Dienste, so dass jeder unterschiedlich losfahren musste.“ Für die Gemeindeleitung bedeutet das, die Waage zu halten im Aufbau der Dienstbereiche und dem Schutz von Geschwistern, Paaren und Familien. In Abschnitt 9 werden die Zusammenhänge von Partnerschaft und Dienst näher erläutert werden.

#### **5.4 Ärzte, Ämter, Beratungsstellen**

Oft wird vergessen, dass es sowohl von kirchlicher als auch von staatlicher Seite gute Angebote gibt. Nicht alle Hilfe muss auf der persönlichen Ebene erfolgen und ich möchte Mut machen, auch diese Angebote zu nutzen. Immer noch gibt es Fördergelder, Kleiderkammern, professionelle Beratung in unterschiedlichen Bereichen. So wird im Bereich der Diakonie oft viel hilfreiches Wissen (Schuldnerberatung, Lebensberatung usw.) angeboten. Bei den Landratsämtern gibt es auch Beratungsangebote für Pflegesituationen. Und auch das Jugendamt bietet anonyme Beratung an, wenn ich mit der Not von Kindern einer Familie konfrontiert bin. Diese Angebote können wir in die Hilfe integrieren und Menschen darauf aufmerksam machen.

Sollte es gesundheitliche (evtl. psychische) Probleme geben, kann ich die Person auf die Möglichkeit hinweisen, dass fünf Gespräche bei einem Arzt und Psychotherapeuten möglich sind, bevor bei der Kasse eine Therapie beantragt werden muss. Oder ich kann, wenn ich in großer Sorge um eine Person bin, einen Arzt informieren. Dieser darf aufgrund seiner Schweigepflicht nicht mit mir über seinen Patienten reden, aber er bekommt vielleicht von mir eine notwendige Information.

Erst recht gilt dies, wenn eine Person selbstmordgefährdet ist. Dies ist dann auf jeden Fall eine ärztliche Aufgabe. Oftmals übernimmt die Umgebung, vielleicht der Mentor, in diesem Fall zu viel Verantwortung. Besprechen Sie sich in diesen Fällen mit Verantwortlichen oder Fachleuten, wie man mit dieser Situation umgehen kann.

#### **5.5 Absprachen**

Generell ist es gut, wenn verschiedene „Helfer“ sich in Form einer „Helferkonferenz“ absprechen, soweit es die Schweigepflicht zulässt. Dies kann nötig sein, wenn eine Person / ein Paar / eine Familie umfangreichere oder längerfristige Hilfe benötigt. Notwendig ist es besonders, wenn sie an verschiedenen Stellen die gleiche Hilfe suchen. Wichtig ist hierbei, dass die Würde und der Schutz der Personen gewahrt bleiben. Es sollte nicht mehr als nötig über die Betroffenen geredet werden.

#### **5.6 Der Schöpfer**

An dieser Stelle ist es wichtig, Gott, den Schöpfer zu erwähnen. Wenn wir Psalm 139 betrachten, wird klar, dass er uns alle geschaffen und gewollt hat und uns begleitet.

 Psalm 139,5-12 Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen. Wohin soll ich gehen vor deinem Geist, und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht? Führe ich gen Himmel, so bist du da; bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da. Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten. Spräche ich: Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein, so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.

Dies sollte uns bewusst sein, wenn wir in großer Sorge um andere Personen sind. Zum Helfen gehört auch die Bitte um Gottes Hilfe, seine Weisheit und sein Eingreifen.

## **Dilemma des Helfers II: Möglicher Stress und Schwierigkeiten beim Helfen**

### **6 Systeme verstehen**

Während des Versuchs, dem anderen in der Not zu helfen, kann es sein, dass ich unbewusst Ungutes stütze. Immer wieder muss ich mir die Frage stellen, ob ich wirklich alle Informationen habe, die nötig sind, um eine Situation einzuschätzen. Manche Ursache für Nöte eines Menschen liegen in einer bestimmten Paar- oder Familienkonstellation. Hier hat man selten genügend Einblick. Wir alle leben in diesen Beziehungsnetzen und beeinflussen uns gegenseitig. Unser Denken, Handeln und Erleben kann nicht unabhängig davon gesehen werden. In diesem Miteinander ergeben sich bestimmte Verhaltensmuster. Dieses Beziehungsnetz kann aus dem Paar, der jeweiligen Familie oder der „Großfamilie“ bestehen. So ist es für einen Außenstehenden meist schwierig, dieses System zu verstehen, zumal diese Beziehungsmuster oft eine lange Geschichte haben.

Wenn die Umgebung, die Gemeinde oder der Mentor die Klage einer Person hört, ist es wichtig, diese Person in ihrer Not ernst zu nehmen. Man sollte aber vorschnelle Urteile und Handlungen vermeiden. Allerdings ist es nicht immer möglich, die andere Seite zu hören.

Persönlich sollte man sich aber die Fragen stellen: Wer bekommt mein Verständnis? Weiß ich wirklich alles? Die Ehefrau, die sich beklagt, dass ihr Mann nicht mit ihr redet? Es kann sein, dass ein Partner tatsächlich mit Rückzug reagiert. Die Erfahrung aus Beratungsgesprächen, in denen man als Berater die Möglichkeit hatte, ein Paar näher kennen zu lernen, zeigt, dass u. U. das Verhalten der Frau bewirkt, dass die Reaktionen des Partners verhindert werden. Oder bekommt mein Verständnis der Ehemann, der sich über seine „lieblose Partnerin“ beklagt? Oft ist es völlig überraschend für die Paare, wenn die tieferen Gründe für die Reaktionen klar werden. Oft spielen Missverständnisse, alte Verletzungen, mangelndes Selbstwertgefühl in die aktuelle Situation hinein, die zu Strategien führen, die nur schwer erkennbar sind.

Wenn in diesem Miteinander auch noch Kinder mit ihren jeweils eigenen Bedürfnissen und Reaktionen betroffen sind, wird es noch schwieriger, ein System zu erkennen. Das gilt besonders dann, wenn man wenig über die Ursprungsfamilie und ihr Agieren weiß. Viele haben schon bei den Vorbereitungen zur Hochzeit erste Erfahrungen mit diesen Verwicklungen in den Familien gemacht.

Dies alles zu erkennen und zu beraten, ist nicht die Aufgabe des Mentors. Aber diese Erfahrungen aus dem Bereich der Seelsorge und Beratung sollen eine Vorstellung davon vermitteln, welche komplexe Beziehungsmuster in Familien vorliegen können. Immer wieder berichten Menschen über ihre Verletzung, weil die Umgebung sich parteiisch verhalten hat.

### **7 Wenn beim Helfen Stress aufkommt**

In diesem Abschnitt möchte ich ganz praktische Folgen des Helfens ansprechen. Helfen ist nicht immer einfach. Es gibt verschiedene Gefahren, denen ein Helfer ausgeliefert ist. Nur wenn man sich dieser Gefahren bewusst ist, können wir aktiv gegensteuern. Am Ende dieses Kapitels werde ich Sie fragen, an welchen Punkten Sie dazu neigen, Gefahren zu übersehen. In Kapitel 8 werde ich dann auf konkrete Maßnahmen für den Helfer eingehen, um diese Gefahren zu reduzieren.

#### **7.1 Ausbrennen**

Wer nur noch andere Menschen im Blick hat oder lange unter großer Belastung arbeitet, steht in der Gefahr auszubrennen. Das kann viele Ursachen haben. Manchmal erlebt man eine Zeit, in der sehr viel passiert und Hilfe gefragt ist. Dies kann zu Erschöpfung und Überlastung führen. Insbesondere, wenn man erlebt, dass ein

anderer Mensch leidet und das Gefühl der eigenen Ohnmacht, nicht (mehr) helfen zu können, einen ermüdet.

Manchmal liegt der Grund in der Person des Helfers selbst. Es kann sein, dass man als Helfer die Situation falsch eingeschätzt hat. Zwar hat man eine Zusage zur Hilfe gegeben, aber die Schwere oder die Dauer der Situation unterschätzt. Auch ein falsches Ideal über die Art des Helfens kann problematisch sein. Wenn der Helfer der Meinung ist, dass er zu reagieren hat, weil er die Verantwortung für die Situation oder die Person trägt, kann es zu einer Überforderung kommen.

Diese Situation kann sich zusätzlich verschärfen, wenn der Helfer in der zugehörigen Gruppe oder Gemeinde Konflikte erlebt oder die Gruppe oder Gemeinde, die eigentlich unterstützend da sein sollte, gerade selbst eine konfliktreiche Situation durchläuft. Dies kann eine weitere Belastung darstellen, da man dort keine Kraft und Zeit für die Sorgen Einzelner hat.

In Kapitel 9 werde ich noch einmal auf das Thema Ausbrennen eingehen.

## **7.2 Falsche Erwartungen**

Falsche Erwartungen können zu Stress führen. Diese können in der Vorstellung zum Ausdruck kommen, dass das Helfen immer zum Erfolg führen muss. Dies ist aber unrealistisch. Eine Not ändert sich oftmals (lange) nicht. Oder Menschen gehen trotz eines guten Rats andere Wege. Denn auch der Helfer ist nicht immer objektiv und kann aus seiner Perspektive eine Situation anders oder falsch einschätzen. Das kann dazu führen, dass Versagensgefühle erlebt werden. Besonders die Helfertypen „der Freundliche“ oder „der Konsequente“ sind hier gefährdet.

Aber auch andere Menschen können einen Helfer eventuell in die Situation bringen, dass Hilfe erwartet wird, ohne dass sie es mit ihm absprechen. Sie sehen die Person immer in der Rolle des Helfers. So erlebt mancher Helfer den Gottesdienst nicht mehr in seiner Rolle als „normales“ Gemeindemitglied, sondern immer in der Rolle des Helfers, da er von anderen in dieser Rolle oft vor, während oder nach dem Gottesdienst angesprochen wird. Darüber hinaus kann der Helfer mit dem Vorwurf konfrontiert werden, dass er eigentlich eine bestimmte Not hätte erkennen sollen und helfen müssen. Eine solche Erwartung könnte von Personen aus der Gemeinde an den Mentor herangetragen werden, da er „dahingehend ausgebildet wurde“. Um diesem Problem zu begegnen, hatte ich beim Thema „Wer hat Verantwortung“ auch zuerst das Paar oder vielmehr die Person genannt.

## **7.3 Sorgen**

Öfter kommt es zu Situationen, in denen Sie als Mentor sich große Sorgen um andere Menschen machen. Wer einen Blick für die Situationen anderer Menschen hat, sieht auch viele Nöte. Dies kann bedeuten, dass Sie die langanhaltenden Konflikte eines Paares miterleben und die eventuellen Folgen für die Kinder. Manche Familien leben z.B. ständig an der Armutsgrenze und es ist bedrückend, dies zu erleben.

Auch hier ist es wichtig, eine Möglichkeit zur Reflexion zu haben. Einerseits um zu erkennen, ob die Person wirklich ganz hilflos ist und alle Hilfe benötigt, denn manchmal möchten die Betroffenen auch verhindern, dass mehrere Personen helfen („Ich will nur von Dir betreut werden“). Andererseits soll es Sie vor einer Überforderungssituation bewahren, in der Sie sich allein verantwortlich fühlen.

Erst recht benötigen Sie als Mentor Unterstützung, wenn eine Person Selbstmordgedanken äußert. Wenn Sie sich um sie Sorgen machen, bleiben Sie damit nicht allein, besprechen Sie sich mit einer Ihrer Bezugspersonen. Das Gleiche gilt, wenn gegenüber einem Ehepartner oder den Kindern Gewalt im Spiel ist. Auch hier sollten Sie sich keinesfalls allein in der Verantwortung sehen. Vielleicht kommen Sie dann gemeinsam zu dem Entschluss, Ärzte, Jugendamt oder Polizei zu Rate zu ziehen.

## 7.4 Die Begegnung mit Leid

Eine weitere Stresssituation für den Helfer stellt sich dar, wenn er plötzlich oder langfristig mit schweren Lebenssituationen anderer konfrontiert wird. Wenn ein naher Freund plötzlich stirbt, ist man doppelt konfrontiert. Man ist selbst von dem plötzlichen Verlust betroffen, genauso möchte man aber auch die Witwe in ihrer Not begleiten. Besonders schwer ist es, wenn Menschen oder Familien wiederholt schwere Situationen erleben. Da folgt auf eine Scheidung und dem Trauma der Kinder eine Krebserkrankung der Mutter. Nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Umgebung und den Mentor kann dies alles sehr belastend sein.

In Kapitel 8 werde ich auf die „Hilfe für den Helfer“ näher eingehen. Speziell hier wird aber deutlich, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema „Leid“ auseinanderzusetzen. Im Lernstoff „Krankheit und Schicksalsschläge“ wird dieses Thema beschrieben. Für den Helfer bedeutet dies mitzerleben, dass die Betroffenen die „Warum-Frage“ stellen. Und oft stellt auch der Helfer sich diese Frage. Aber auch zu erleben und zu sehen, wie ein anderer leidet, löst viel Schmerz, Fragen und Unsicherheiten aus. Nehmen Sie in diesem Fall selbst Hilfe an und achten Sie auf ein Gleichgewicht aus Hilfsangeboten, die Sie machen, und der Unterstützung für Sie selbst. Sorgen Sie gut für sich.

## 7.5 Enttäuschungen

- ? Wie ist Ihre Reaktion, wenn der andere Ihre Hilfe nicht annimmt?
- ? Wie gehen Sie damit um, wenn Sie den Umgang anderer mit schweren Situationen miterleben?

Ursachen / Beispiele für Enttäuschungen:

- ◆ Ich bin ausgenutzt worden
- ◆ Die Person, der ich helfen wollte, hat sich für die „vermeintlich leichtere Perspektive“ entschieden. Es erschien ihm „leichter“, in der bestehenden Situation zu bleiben, als etwas zu ändern
- ◆ Der Süchtige ist wieder rückfällig geworden
- ◆ Evtl. habe ich dem Süchtigen in gutem Glauben Geld geliehen
- ◆ Ich habe von Menschen, die z.B. depressiv sind, zu große oder schnelle Veränderung erwartet
- ◆ Ich habe in meinem Bemühen keine Unterstützung durch andere, z.B. die Gemeinde, erlebt

Immer wieder möchte ich Ihnen Mut machen, sich eine kleinere oder größere Auszeit zu nehmen, um wieder zur Ruhe zu kommen und diese Erfahrung aufzuarbeiten.

## 7.6 „Spiele“

Kennen Sie den Ausdruck „Jemand spielt mit mir“? Verletzte Menschen wenden oft schädliche Strategien an, um Hilfe oder Zuwendung zu bekommen.

So bekam ich einmal einen Anruf einer mir bekannten Person mit der Bitte um dringende Hilfe, indem sie zuerst erzählte, „dass ich denen hier erzählt habe, wie streng Du bist“. Damit wollte sie manipulierend vorbeugen, um keine Ablehnung meinerseits zu erhalten. Oder ein Helfer erfährt eine Halbwahrheit, die zeigen soll, wie wenig Verständnis der andere Helfer hatte, um ihn zu veranlassen, für ihn da zu sein. Manchmal wird ein „Nein“ oder „Nicht gleich“ eines Helfers mit Ausgrenzung seiner Person durch den Betroffenen „bestraft“.

Dies alles geschieht oft sehr subtil. Es bedarf Übung, dieses „Spiel“ zu durchschauen. Einige der Betroffenen machen das bewusst. Andere haben sich diese Verhaltensweisen als vermeintliche Überlebensstrategie in ihrer Kindheit und durch schwere Erlebnisse hindurch angeeignet und sind sich dessen nicht bewusst.

Der abgelehnte Helfer versucht noch, die Situation mit dem Betreffenden zu klären, um verstanden zu werden. Die andere Person kann oder will aber darauf nicht eingehen. Sie würde sonst die Hilfe des Mentors verlieren. Dies ist eine unreife Reaktion, aber trotzdem frustrierend für den Helfer.

Für den Mentor bedeutet dies, dass er für sich selbst bestimmen muss, wie viel er geben kann und will. Und er benötigt ein gutes Netzwerk, in dem er mit anderen Mentoren solche Erlebnisse reflektieren kann.

- ☞ Vielleicht erinnern Sie sich an eine Situation, bei der Sie ein ungutes Gefühl oder Ärger bei sich bemerkten, ohne gleich sagen zu können, wie es dazu kam.
- ? Wenn Sie eine solche Situation schon einmal erlebt haben, wie konnten Sie diese aufarbeiten?

## 7.7 Frustration

Es allen recht machen zu wollen, bedeutet weder mir selbst noch anderen gerecht zu werden. Es kann sogar sein, dass man „unzuverlässig“ oder unpünktlich anderen gegenüber wird, weil man nicht Nein sagen kann oder man sich nicht traut, die Zeit zu begrenzen. Die Folge kann eine immer größere Unzufriedenheit und das Gefühl sein, sich von der Last befreien zu wollen.

Helfen kann große Freude machen, aber auch sehr anstrengend und verletzend sein, wenn, wie oben beschrieben, unreife Personen mit Vorwürfen, Appellen oder Spielen agieren. Manche Situationen sind zäh und kräftezehrend, weil beim Betroffenen aufgrund einer körperlichen oder psychischen Begrenzung oder Krankheit die Verläufe langwierig sind.

Vielleicht hat man die Folgen nicht übersehen, wenn man einer Person ein großes Versprechen gegeben hat. Eine Krankheit z.B. kann über Jahre Hilfe nötig machen. Und eventuell hat sich die Person in der Krankheitsphase in ihrer Art verändert. Nicht immer bekommt der Helfer ein dankbares Wort. Erst recht können die oben beschriebenen „Spiele“ sehr verletzen. Eventuell wurde dabei sogar der Ruf geschädigt, wenn die Personen, denen ich helfe und die mehr von mir erwartet haben, ihre Enttäuschung deutlich äußern oder anderen sogar Unwahrheiten oder Halbwahrheiten erzählen.

Im Kapitel „Systeme verstehen“ habe ich beschrieben, dass der Mentor oft mit familiären Verstrickungen konfrontiert wird. So kann es sein, dass jeder versucht, mich auf seine Seite zu ziehen. Das kann dazu führen, dass man frustriert aufgibt oder gar verbittert wird.

## 7.8 Gefahr der Bitterkeit

Gerade nach herben menschlichen Enttäuschungen besteht die Gefahr der Resignation („Das nutzt doch alles nichts“) und des zynischen Redens („Wieder so einer, der einen ausnutzt“).

- 📖 Hebräer 12,12-15 Darum stärkt die müden Hände und die wankenden Knie und macht sichere Schritte mit euren Füßen, damit nicht jemand strauchle wie ein Lahmer, sondern vielmehr gesund werde. Jagt dem Frieden nach mit jedermann und der Heiligung, ohne die niemand den Herrn sehen wird, und seht darauf, dass nicht jemand Gottes Gnade versäume; dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwachse und Unfrieden anrichte und viele durch sie unrein werden.

Es ist wichtig, sich diese Enttäuschung einzugestehen und mit einem Vertrauten zu bereden. Hieraus kann ich für zukünftige Situationen lernen. Sicher wird es nötig sein, irgendwann vergeben zu können und wieder eigene heilende Erfahrungen zu machen.

## 7.9 Direktive oder subtile Einflussnahme durch den Helfer

Eine weitere Gefahr kann im Helfer selbst liegen, wenn er nicht die Freiheit des anderen achtet oder sich selbst für unentbehrlich hält. Die Gefahr besteht darin, dass man die bewusste oder unbewusste Überzeugung hat, zu wissen, was für den anderen das Beste ist.

Subtil bedeutet in diesem Zusammenhang, dass man sich für eine Person oder Familie vermeintlich „unentbehrlich“ macht und Abhängigkeiten entstehen. Die Hilfe kann zu „meiner Sache“ werden. Da man schon viel an Hilfe und Zeit investiert hat, kann das Gefühl entstehen, dass ich ein Recht habe, gehört zu werden. Vielleicht verliert man auch die eigene Kritikfähigkeit. Es entsteht ein versteckter Machtanspruch. Erst recht gilt dies, wenn materielle Hilfe gegeben wird. Vielleicht habe ich sogar die Überzeugung: „Du kannst das nicht ohne mich“.

Unbewusst oder ungewollt entmündigt man die andere Person. Besonders bei diesem Thema wird deutlich, wie wichtig es für einen Mentor ist, selbst einen Mentor oder einen Supervisor zu haben.

Erinnern möchte ich an die wichtige Erkenntnis, dass nicht ich mit der jeweiligen Entscheidung leben muss, sondern der andere. Ebenso möchte ich erinnern, dass Lebensentwürfe sehr unterschiedlich sein können.

Ein weiteres heikles Thema ist es, in der Begleitung mit Gottes Wort zu argumentieren. In der Bibel wird immer wieder erwähnt, dass wir uns mit dem Wort Gottes ermuntern und ermahnen sollen. Und viele können berichten, wie beides schon das eigene Leben positiv beeinflusst hat. Eine Gefahr besteht aber darin, direktiv oder subtil Menschen zu bestimmen und dies mit Gottes Wort zu begründen. Wer sich mit diesem Thema näher beschäftigen möchte, mag das Buch von Markus Liebelt „Versuchungen der Macht“<sup>3</sup> lesen.

? In welchen Situationen neigen Sie dazu, diese Gefahren zu übersehen?

## 8 Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

Nachdem ich nun mögliche Schwierigkeiten beim Helfen aufgeführt habe, stellt sich die Frage, wie ich diese möglichst vermeiden kann. Im Folgenden einige Vorschläge:

### 8.1 Anfrage und Vorgehensweise klären

Oft ist eine Erzählung über die Not sehr diffus. Ein Hilferuf wird in einem aufgewühlten Zustand („Ich kann einfach nicht mehr“) und in Dringlichkeit („Das muss heute noch geklärt werden“) an Sie als Mentor gerichtet. Die Gefahr besteht nun darin, dass man sich davon anstecken lässt und die nötige sachliche Distanz verliert. Oder man lässt sich dazu verführen, schnell etwas zu versprechen, ohne die Folgen zu übersehen.

Und wenn ein Mensch akut in Not ist, muss auch wirklich sofort gehandelt werden, indem der Mentor selbst zur Unterstützung bereit ist oder eine andere Lösung oder Person für ihn findet.

Aus der Erfahrung der Begleitungsarbeit aber ist bekannt, dass oft erst einmal Umstände, Motivation und Kern des Problems geklärt werden müssen. Bei näherem Hinsehen wird manchmal deutlich, dass eigentlich schon andere „Helfer“ da sind. Oder es gibt Personen oder Paare, die eigentlich Reifungsschritte gehen müssten, aber lieber den nächsten Helfer beanspruchen. Auch wenn man es nicht glauben mag, sind manche Hilferufe eher von Egoismus geprägt. Oft hilft genaueres (feinfühliges) Nachfragen auch der Hilfe suchenden Person selbst, damit sie Klarheit über ihre Umstände bekommt. In anderer Weise wird dieser Abschnitt im Fachartikel „Soziale Kompetenz“ weiter vertieft.

---

<sup>3</sup> Liebelt Markus, *Versuchungen der Macht*, VTG

Folgende Hinweise könnten für Sie eine Hilfestellung zum Unterscheiden sein.

- ◆ Lassen Sie sich nicht in Hektik bringen. Fragen Sie nach, warum es „sofort“ sein muss.
- ◆ Lernen Sie zu fragen: Wer hilft bereits? Was genau läuft schon? Wer kann noch helfen? Wann genau wird die Hilfe benötigt? Wie lange besteht das Problem bereits?
- ◆ Was genau will die Person wirklich? Lassen Sie es sich lieber noch einmal erklären. Das bewahrt Sie auch davor, „Ihre Ideen“ zu verwirklichen und am Bedürfnis der Hilfe suchenden Person vorbei zu handeln. Und es kann verhindern, dass Sie frustriert sind, weil sie „Ihre“ Vorschläge nicht annimmt.
- ◆ Wenn es nichts Akutes ist, geben Sie sich Zeit für die Antwort. Die Antwort könnte lauten: „Ich rufe dich nachher, morgen, nächste Woche noch einmal zurück und sage dir Bescheid“. Das hilft Ihnen persönlich, Klarheit zu bekommen und auch der Hilfe suchenden Person hilft es, die Fragen zu sortieren.
- ◆ Ziehen Sie immer wieder Bilanz. Wenn eine Person ihre Probleme in Worte fassen und einem Mentor gegenüber äußern konnte, kann sie vielleicht wieder auf eigene Res-sourcen zurückgreifen.
- ◆ Überlegen Sie: Will die Person wirklich Hilfe oder möchte sie einfach nur erzählen?
- ◆ Ist es eine Person, die evtl. nur wiederholt klagen will?
- ◆ Wissen Sie wirklich alles? Es kann sein, dass Sie anders handeln würden, wenn Sie mehrere Informationen über das Problem hätten oder z.B. die Sichtweise des Partners kennen würden.
- ◆ Helfen Sie mit dem, was gewünscht wird, wirklich? Manchmal sind kurzfristige Lösungen nicht die besten.
- ◆ Besprechen Sie sich mit einer vertrauten Person, wenn es sich um eine längerfristige Hilfe handelt. Bedenken Sie die Folgen.
- ◆ Klären Sie, soweit das möglich ist, die Art der Hilfe. Es gibt Personen, die z.B. durch Krankheit oder sonstiges schweres Schicksal viel und lang Betreuung benötigen. Anderen muss der Mentor rechtzeitig helfen, indem sie eigene Ressourcen (wieder) nutzen können.
- ◆ Passt die Hilfe zu biblischen Werten, weil Sie z.B. etwas Ungutes unterstützen sollen?

## 8.2 Helfen, Fördern und Fordern

Helfen kann Stress für mich bedeuten oder sogar ungünstig für den Betroffenen sein, wenn ich nicht die wichtige Unterscheidung zwischen Helfen, Fördern oder Fordern ziehe. Immer wieder habe ich Akutsituationen angesprochen. Oft bedeutet es, jemandem schnell in seiner Situation praktisch zu helfen oder aber in einer Krise beizu- stehen. Das ist auch ein Zeichen gut funktionierender Gemeinschaft und wir würden uns dies im Notfall auch für uns wünschen.

Einfach „nur helfen“ kann aber auch ungünstige Folgen haben. Menschen können sich vom Helfer abhängig machen und erleben kein persönliches Wachstum.

Beim Empfänger kann meine Hilfestellung den Glauben an eigene Fähigkeiten lähmen, wie er seine Lage selbst ändern könnte. Ich kann jedoch mit ihm Strategien besprechen und ihn begleiten. Wichtiger als meine praktische Hilfe kann es sein, der Person wieder zu eigenem Mut und Zutrauen zu verhelfen.

Darf man von Menschen, die in einer Problematik stecken, etwas fordern? Wie schon öfter thematisiert, ist es gut, diese Gedanken mit einer anderen Person zu reflektieren. Dabei sollte man immer die eigenen Reaktionen mit einbeziehen und wissen, welcher Persönlichkeitstyp man selbst ist. Der Freundliche tendiert dazu, weniger

zu fordern. „Kann ich das wirklich so sagen?“, ist eine Frage, die ich von ihnen häufiger höre. Der Geschäftige wird Eigenständigkeit evtl. zu früh erwarten. Ein Mentor, dessen Lebensgeschichte es ihm ermöglicht hat, viel aus eigener Kraft zu erreichen, wird sich vermutlich nicht gut einfühlend in Menschen, die sehr verunsichert sind oder insgesamt weniger Kraftreserven haben. Auch wenn die persönliche Aufarbeitung einer Situation länger dauert, als er es von sich kennt, wird es ihm eher schwerfallen, dies zu verstehen.

Generell aber ist es wichtig, Menschen so zu helfen, dass sie in die Eigenständigkeit zurückfinden. Nach dem „Helfen und Fördern“ sollte der Zeitpunkt kommen, wo der Betroffene wieder selbst Verantwortung übernimmt, seine Situation selbst bewältigen kann und eigenständig seinen Weg geht. Auch Menschen, die eine schwere Zeit hinter sich haben, sollten irgendwann wieder eigenständig werden. So ist z.B. ein Mensch nach einer schweren Krebserkrankung lange Zeit davon abhängig gewesen, dass ihn jemand zu den Therapien fährt. Anfangs kann ihn eigenständiges Autofahren sehr verunsichern. Ein Mensch, der seinen Partner durch Scheidung oder Tod verloren hat, benötigt Begleitung in der Trauer und bei dem Versuch, sich ein neues Leben aufzubauen. Dazu hilft ihm Verständnis und Ermunterung bei den ersten Schritten. Auch kann es hilfreich sein, ihn zu ersten Aktionen zu begleiten. Ein immerwährendes „Ich kann aber nicht“ kann ein Zeichen für Unreife oder Abhängigkeit sein.

Aber selbst dann, wenn es für einen Menschen nicht möglich ist, eigenständig zu handeln, weil er z.B. eine unheilbare Krankheit hat und die Familie in großer Not ist, bedeutet es nicht, dass Sie der einzige Helfer sind. Womöglich wird dieser Wunsch an Sie herangetragen, da es angenehm ist, eine gewohnte Vertrauensperson zu haben. Achten Sie darauf, im Rahmen welcher Möglichkeiten Sie helfen können, aber auch welche Begabung und welche Ressourcen Sie haben. Thematisieren Sie das feinfühlig, aber offen. Dann wird es weniger falsche Erwartungen und Missverständnisse geben. Besprechen Sie das mit einer anderen Person oder der Gemeindeleitung. Holen Sie weitere Helfer an Ihre Seite.

### **8.3 Reflexion**

Immer wieder sollte daran erinnert werden, warum dieser Lernstoff so wichtig ist. Es soll nicht darum gehen, Hilfe suchenden Menschen misstrauisch zu begegnen. Ich wünsche Ihnen, dass dieser Lernstoff dazu beiträgt, dass Sie nicht ausbrennen, sondern Ihre Begabung leben können. Und dass wir als Geschwister wirklich Nächstenliebe praktizieren.

Wenn Sie Frustration erleben, bewahren Sie Ihr Herz, indem Sie nicht verbittern („Das hat man nun davon“, „Nie mehr...“) oder abwertend reagieren („Die sind doch letztendlich alle selber schuld“). Wenn eine Situation aufgearbeitet wird, bringt dies auch mich selbst weiter und lehrt mich auch viel über mich selbst. Habe ich mich vielleicht überschätzt oder keine gesunden Grenzen gesetzt? Dann lerne ich, bewusster und differenzierter zu helfen.

Daher ist es gut für den Mentor sowie für jeden Helfer, wenn er Personen und Anlaufstellen hat, bei denen er seinen Dienst immer wieder reflektieren kann. Dies können andere Mentoren, ein Netzwerk in der Gemeinde oder ein Supervisor sein. Dazu lesen Sie Näheres im entsprechenden Fachartikel.

## **9 Wie erfährt der Mentor Entlastung?**

Andere Menschen mit meiner Begabung und meinen Möglichkeiten zu unterstützen, ist eine schöne Aufgabe, und es werden tiefgehende und gute Erinnerungen bleiben. Aber immer wieder habe ich beschrieben, dass ich mit mir selbst und den Menschen, denen ich helfe, an meine Grenzen kommen kann. Wie kann ich dies vermeiden? Und wie kann es mir möglich sein, diesen Dienst langfristig zu tun?

## 9.1 Biblische Reihenfolge

Im Rahmen der Frage, wie der Mentor Entlastung erfahren kann, kann die Frage aufgeworfen werden, ob er das biblische Prinzip einhält. Damit ist gemeint, ob ich als Mentor mir von Gott die nötige Kraft und Weisheit geben lasse. Von Gott her ist gedacht, dass wir aus seiner Quelle leben. Als Beispiel sei der „zweite Sohn“ erwähnt.

📖 Lukas 15,25 -31 Aber der ältere Sohn war auf dem Feld. Und als er nahe zum Hause kam, hörte er Singen und Tanzen und rief zu sich einen der Knechte und fragte, was das wäre. Der aber sagte ihm: Dein Bruder ist gekommen und dein Vater hat das gemästete Kalb geschlachtet, weil er ihn gesund wiederhat. Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Da ging sein Vater heraus und bat ihn. Er antwortete aber und sprach zu seinem Vater: Siehe, so viele Jahre diene ich dir und habe dein Gebot noch nie übertreten, und du hast mir nie einen Bock gegeben, dass ich mit meinen Freunden fröhlich gewesen wäre. Nun aber, da dieser dein Sohn gekommen ist, der dein Hab und Gut mit Huren verprasst hat, hast du ihm das gemästete Kalb geschlachtet. Er aber sprach zu ihm: Mein Sohn, du bist allezeit bei mir und alles, was mein ist, das ist dein.

So wie er dem „verlorenen Sohn“ entgegengeht, sucht der Vater auch den älteren Sohn bei der Arbeit auf. Auf seine Klage hin erinnert er ihn daran, dass ihm neben der Arbeit seine Gegenwart und Fürsorge immer zur Verfügung stehen. Offensichtlich hat er diese Reihenfolge aus den Augen verloren und nur noch die Arbeit gesehen.

Von Jesus lernen bedeutet, immer wieder den Vater und seinen Rat zu suchen. Jesus hat sich immer wieder den Ansprüchen und den Menschen entzogen, um die Nähe des Vaters zu suchen und auf seinen Rat zu hören.

In Psalm 1 und im Buch Jeremia findet sich ein schönes Bild eines Baumes, der immer grünt, weil er sich an der Quelle befindet.

📖 Jeremia 17,8 Dieser Mann ist wie ein Baum, der am Ufer gepflanzt ist. Seine Wurzeln sind tief im Bachbett verankert: Selbst in glühender Hitze und monatelanger Trockenheit bleiben seine Blätter grün. Jahr für Jahr trägt er reichlich Frucht.

## 9.2 Wie erkenne ich ein „Ausbrennen“?

Vermutlich kennen Sie Menschen, auch aus dem christlichen Bereich, die in eine Erschöpfungssituation gekommen sind. Und vielleicht waren Sie selbst schon betroffen. Erschöpfungssituationen können einerseits dazu führen, dass sich Menschen aus Enttäuschung oder „Nicht mehr können“ ganz aus der Arbeit oder der Gemeinde verabschieden. Bei manchen Geschwistern hat es aber auch im Ernstfall zu Verzweiflungstaten geführt. Sie sind depressiv geworden, weil sie keine gesunden Grenzen gezogen haben.

Um dies frühzeitig zu erkennen, möchte ich an dieser Stelle Auszüge aus dem Buch von Martin Grabe<sup>4</sup> zum Thema „Burnout“ beschreiben. Er hat die 7-Stadien-Einteilung des Burnouts nach Matthias Burisch<sup>5</sup> übernommen und in den christlichen Kontext gebracht. Diese Einteilung geht davon aus, dass sich ein Burnout nicht plötzlich einstellt, sondern in Etappen verläuft:

🗣️ Reflektieren Sie im Lesen der 7 Stadien Ihre Erlebnisse.

---

<sup>4</sup> Grabe Martin, *Zeitkrankheit Burnout*, Francke

<sup>5</sup> Burisch Matthias, *Burnout in der Altenpflege*, Verlag Urban und Fischer

### 9.2.1 „Warnsignale“

Am Anfang steht oft ein Überengagement. Wer ausbrennt, hat einmal gebrannt für Menschen oder die Arbeit. Burnout beginnt, wo nicht mehr genügend „nachgeladen“ wird und sich ein Missverhältnis ergibt zwischen:

- ♦ Ideal und Möglichkeiten
- ♦ Anstrengung und Erfolge
- ♦ positiven und negativen Erfahrungen und Rückmeldungen

Der Helfer reagiert darauf mit „Viel hilft viel“. Eigene Bedürfnisse und chronische Müdigkeit werden ignoriert.

### 9.2.2 *Reduziertes Engagement*

Alles kostet nun ernsthafte Überwindung. Man zieht sich bei Kontakten emotional zurück. Es kommt zum Verlust von Empathie und zu Zynismus, Fluchtphantasien, Fehlzeiten, zur Konzentration auf eigene Ansprüche, zum Gefühl mangelnder Anerkennung, dem Gefühl ausgebeutet zu werden, Partnerproblemen und Konflikt mit den Kindern.

### 9.2.3 *Emotionale Reaktionen*

Es kommt zu Schuldzuweisungen sich selbst und den anderen gegenüber. Wenn ein Mensch die Anklagen gegen sich selbst richtet, kann es am Ende in eine Depression führen. Das Gefühl der Hilflosigkeit wird als persönliches Versagen interpretiert. Schreibt er jedoch die Schuld an der Misere den anderen zu, folgen - zumindest unterschwellig - eine aggressive Haltung, Vorwürfe, Ungeduld und Launenhaftigkeit.

### 9.2.4 *Abbau*

Im fortgeschrittenen Stadium sind die Helfer immer weniger in der Lage, äußere Anforderungen zu erfüllen. Terminabsprachen werden vergessen und es kommt zu einem Abbau von Kreativität. Oft entstehen eine Gut-Böse-Einteilung und Reaktionen wie: „Da könnte ja jeder kommen“.

### 9.2.5 *Verflachung*

Nicht nur eine berufliche Erstarrung, sondern auch eine generelle Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens und Isolation folgen.

### 9.2.6 *Psychosomatische Reaktionen*

Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Verspannungen nehmen zu, auch stellen sich vielleicht Schlafstörungen ein. Wer raucht, tut dies stärker, ebenso steigt evtl. der Alkoholkonsum.

### 9.2.7 *Verzweiflung*

Das anfangs noch äußerlich begründbare Gefühl der Hilflosigkeit hat sich zu einem chronischen Gefühl der Hoffnungslosigkeit verdichtet. Das Leben erscheint sinnlos, Gedanken an Selbstmord werden konkret.“

Besser wäre es, wenn die vorherigen Stadien frühzeitig erkannt und behandelt würden.

## 9.3 **Wie kann ich vorbeugen?**

Die biblische Reihenfolge wurde bereits beschrieben. So benötigt man immer wieder kurze Augenblicke („Herr was ist jetzt dran?“), Zeiten der Inspiration (Gottes Wort, Bücher, ein Vortrag, eine Predigt), aber auch längere freie Zeit am Stück (einen Nachmittag, einen stillen Tag, mehrere Tage), um wieder zur Ruhe zu kommen und mit Gott alles zu bereden.

Ein kurzer Augenblick oder eine längere Auszeit mit oder ohne Begleitung einer anderen Person, gibt mir die Chance, Abstand zu gewinnen und alles wieder neu zu sortieren. Das kann meine Aktivitäten betreffen oder auch mein persönliches Erleben.

- ? Welche Strategien zur Entspannung haben Sie bisher angewendet?
- ? Nehmen Sie sich regelmäßig Auszeiten oder arbeiten Sie ohne Unterbrechungen?"
- ? Leben Sie in einem guten Beziehungsnetz?
- ? Haben Sie selbst einen Mentor, Seelsorger oder Supervisor?

Wer hilft, sieht oft viel Schweres und Frustrierendes. Dafür benötigen Sie einen Ausgleich, um immer wieder abschalten zu können. Entlastung benötigt man auf der körperlichen, geistlichen, seelischen und zwischenmenschlichen Ebene. Ganz praktisch benötigen Sie Freunde, denen Sie vertrauen und mit denen Sie Entspannendes erleben. Oder nehmen Sie sich Zeit für ein Hobby.

- ? Welche Hobbys haben Sie? Bei welchem Hobby können Sie ausreichend entspannen? Wie oft praktizieren Sie es?

Wer längere Zeit unter hohem Termindruck lebt, benötigt Momente, in denen er nicht gleich wieder auf die Uhr schauen muss. Finden Sie Ihre Art, wie Sie „Zeit verlieren“ können. Der Theologe Reinhard Deichgräber<sup>6</sup> hat dies in einem Buch beschrieben. Einen Tag so gestalten, dass er ohne Plan, Termine, Vorhaben oder Absprachen verläuft und sich treiben lassen. Sein Vorschlag ist, einfach mal an einem Tag ohne Ziel loszulaufen. Dies entspricht vielleicht nicht jedem. Andere machen diese Erfahrung beim Sortieren von Briefmarken, Bummeln oder anderem. Oder Sie nehmen sich zwei bis drei Tage Zeit, um ein fesselndes Buch zu lesen. Für andere ist eine regelmäßige längere Auszeit wichtig. Dies alles hängt von meinem Persönlichkeitstyp ab.

- ? Kennen Sie diese Erfahrung? Welche Erfahrungen haben Sie mit dem „Zeit verlieren“?

In diesem Lernstoff wurde bereits beschrieben, dass es gut wäre, aus der „Quelle“ zu leben. Dazu gehört auch die Erfahrung, dass es jemand gut mit mir meint und meine guten und schwierigen Seiten annimmt. Dieses Angenommensein durch eine andere Person verhindert, dass Sie von anderen eine persönliche oder leistungsbedingte Bestätigung erwarten oder benötigen. Es bewahrt Sie davor, dass Sie ihnen subtil oder direkt Undankbarkeit vorwerfen. Verärgerung über mangelnde Bestätigung kann sogar dazu führen, dass Sie (unangemessene) Geschenke erwarten und annehmen.

- ? Welche wohltuenden Personen haben Sie in Ihrer Umgebung?
- ? Wer ist da, wenn Sie Hilfe benötigen?

Das Angenommensein bewahrt Sie davor, sich selbst nicht wichtig zu nehmen. Helfer leben oft über Ihre Kraft. Sie sehen die Not und können nicht „Nein“ sagen. Ihre Umgebung spürt das. Zuerst werden in der Regel Menschen gefragt, bei denen man sich ein „Ja“ erhoffen kann. Darum sollten Sie die Zusammenhänge des Ausbrennens kennen und entsprechend vorbeugen.

Denken Sie immer daran, für Gott hat Ihr Tun Sinn, unabhängig davon, ob Sie Erfolg und Anerkennung erleben. Er sieht Ihr Herz. Dies schützt Sie vor dem „Getrieben-werden“.

---

<sup>6</sup> Deichgräber Reinhard, *Von der Zeit, die mir gehört*, Herder Verlag

## **10 Was Helfen für die Ehe und Familie bedeutet**

In Kapitel 6 habe ich das Thema „Systeme verstehen“ angesprochen. Auch der Helfer lebt in einer Gemeinschaft. Und am nächsten stehen ihm der Partner und die Kinder. Wenn obige Hinweise nicht beachtet werden, kommt es zu negativen Folgen für die Ehe und Familie.

### **10.1 „Das musst du verstehen“**

Solche Sätze werden die Angehörigen von Helfenden öfters hören. „Frau X benötigt im Moment alle Hilfe, das müsst Ihr verstehen“, oder, „In der Gemeinde ist diese Aktion gerade sehr dringend“.

Es stimmt, dass wir anderen helfen und sie in ihrer Not nicht alleine lassen sollen. Auch ist es für jede Gemeinde wichtig, reife und zuverlässige Mitglieder zu haben.

Aus seelsorgerlicher Sicht gibt es aber die Erfahrung, dass bei ungesundem Geben ich selbst, die eigene Ehe oder Familie in Not gerät. Ehepartner haben sich entfremdet und Kinder beklagen den abwesenden Elternteil.

### **10.2 Gegenseitige Verstärkung**

#### *10.2.1 Wenn beide Partner Helfer sind*

Hat ein Paar die gleiche Berufung, ist das sehr schön. Gemeinsam können sie etwas bewegen und sich in ihrer Unterschiedlichkeit ergänzen. Es kann aber auch sein, dass das Paar sich negativ verstärkt, indem es die Not anderer Menschen wichtiger nimmt und die „Fallen des Helfens“ übersieht. Möglicherweise übernimmt jeder in der ihm eigenen Hilfsbereitschaft auch noch spontan zusätzliche Aufgaben und erledigt diese in Treue. Aber mit der Zeit wird immer deutlicher, dass man die Folgen und die Dauer nicht richtig eingeschätzt hat. Manches Paar mutet sich in seiner Arbeit für andere oder die Gemeinde zu viel zu und kommt an körperliche und seelische Grenzen. Wenn sie dies bemerken, ihnen vielleicht Anerkennung versagt wird oder sie nun selbst keine Hilfe erfahren, könnten sich einige Paare dann in großer Enttäuschung zurückziehen. Es ist denkbar, dass beide sich nicht mehr ihrer „Fallen“ bewusst sind, da sie sich im Grunde genommen einig über die Vorgehensweise sind.

Dabei gab es zuvor aber schon viele Anzeichen. Die Tage wurden immer mehr zu einem „Seiltanz“ zwischen den Ansprüchen der Kinder, der Arbeitsstelle, den Eltern und der ehrenamtlichen Arbeit. Hektik, Termindruck und Müdigkeit nehmen zu.

An dieser Stelle soll an das Kapitel „Kennt sich der Helfer selbst?“ erinnert werden. Oftmals haben sich zwei Menschen gefunden, die in ihrem Elternhaus - mit oder ohne christlichem Hintergrund - gelernt haben, dass Arbeit, Leistung und Hilfsbereitschaft für andere einen hohen Stellenwert haben sollen. Anfragen um Hilfe werden positiv beantwortet und man verstärkt einander darin. So bleibt keine Kraft mehr für die Partnerschaft. Man lebt in der eigenen Wohnung mit Kompromissen und Unerledigtem. Eigene anstrengende Lebensphasen am Arbeitsplatz, Krankheit, Geburt der Kinder u.v.m. werden nicht beachtet. Es kann sein, dass nun einer der Partner dies zuerst bemerkt und sich neue Strategien erarbeitet. Wenn dies vom Partner nicht gehört wird oder er sein Leben nicht ändern möchte, kann es erst zu Missverständnissen, Vorwürfen und dann zum Bruch kommen, falls dieser Zustand länger andauert.

In seinem Buch „Stress und Partnerschaft“ beschreibt Guy Bodenmann<sup>7</sup> die Folgen von Stress:

- ◆ Weniger Zeit und „keinen Kopf“ mehr füreinander haben,
- ◆ Verschlechterung der Kommunikation, Gereiztheit, selbst-bezogener reagieren, weniger Lob oder Zustimmung, sich benachteiligt fühlen
- ◆ Gesundheitliche (körperliche oder psychische) Probleme, die erst zusammenschweißen, dann aber zu Müdigkeit und Resignation führen
- ◆ Problematische Persönlichkeitszüge des Einzelnen (Ängstlichkeit, Rigidität, also Starre oder Härte, Geiz, Intoleranz, Dominanz) treten offener zutage
- ◆ Keine Zeit mehr für Nähe und (erfüllende) Sexualität
- ◆ Wirkt sich aus wie Rost, also ein schleichender Prozess, der lange Zeit unbemerkt bleibt, bis es zum Bruch kommt.

### 10.2.2 *Gegenseitig Anteil nehmen*

Besonders Paare, deren „helfender“ Beruf oder Ehrenamt längere Abwesenheit mit sich bringt, sollten vorbeugende Beschlüsse fassen. Wie können wir regelmäßigen Kontakt halten, auch wenn ein Partner nicht so gerne telefoniert? Welche Zeiten sind in unseren Kalendern fest für uns als Ehepaar blockiert? Wie vermeiden wir ein konkurrierendes Verhalten, wessen Arbeit „wichtiger oder anstrengender“ ist? Eine gute Idee für diese Paare ist es, sich immer wieder gegenseitig in ihrer Arbeit zu begleiten oder zu besuchen. Dies bietet die Chance, den Partner in seiner Situation und seinem Erleben zu verstehen.

## 10.3 **Gefahren für die Ehe**

### 10.3.1 *Entfremdung*

Wenn ein Paar wenig Zeit für sich hat, tritt eine Entfremdung ein. Das mag schleichend passieren. Die Partner sehen sich nur noch im Vorübergehen und informieren sich nebenbei über Termine oder Pläne. Was aber den jeweils anderen bewegt, bekommen sie nicht mehr mit, da kein Austausch stattfindet. So wissen sie nicht, ob der Partner gerade an etwas leidet, etwas vermisst, Sorgen hat oder sich etwas wünscht. Missverständnisse sind oft vorprogrammiert. Außerdem bekommen sie nicht mit, welche Ziele und Vorstellungen der Partner für die nächste Zeit oder Zukunft entwickelt. Unter Umständen können diese sehr konträr zu den eigenen Vorstellungen sein. Und plötzlich stellen die Ehepartner fest, dass sie sich auseinanderentwickelt haben.

Fakt ist, dass bei ungesundem Helfen keine Kraft mehr für den Partner bleibt. Weder Kraft zum Zuhören, noch zum praktischen Helfen. Zugespißt kann die Bemerkung lauten: „Gegen die Probleme dieser Familie sind Deine / unsere Probleme nichts“.

Wenn ungesundes Helfen im Vordergrund steht, kann schleichend Gift in die Ehe kommen. Vielleicht verleugnet ein Partner seinen Ärger, lässt es aber den anderen nonverbal spüren. So macht er z.B. deutlich, dass er ja auch Stress habe. Es kann ein fast unmerklicher Selbstentzug sein, bis hin zu Ironie oder Vorwürfen („Du hast ja nie Zeit.“ „Klar, dass du schon wieder wegmusst“). Oder der eine Partner bestraft den anderen, indem er „dann eben auch nicht zu Hause ist“, nicht mehr alles erledigt oder mit Liebesentzug reagiert. Der Partner kann unter Umständen mit einem Gegenvorwurf („Du verstehst mich und meine Situation nicht!“) reagieren.

---

<sup>7</sup> Bodenmann Guy, *Stress und Partnerschaft*, Verlag Hans Huber

### 10.3.2 Ehebruch

Aus manchen helfenden Situationen zwischen Mann und Frau ist auch schon eine außereheliche Beziehung geworden. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt für Paare, da das sehr schleichend geschieht und im Fall des Helfens erst einmal so nicht erwartet wird. Die sexuelle Anziehung ist nicht zu unterschätzen. Der Mentor ein starkes Bewusstsein („Mir passiert so etwas nicht“) und Ehrlichkeit vor sich selbst. Versteckter ist eine andere Falle: Jeder freut sich, wenn er etwas tun kann, was sinnvoll ist. Und jeder freut sich auch, wenn dies anerkannt wird und er eine positive Rückmeldung erhält. Wenn dann noch der Mentor zeitgleich eine (Selbstwert-)Krise hat oder seine Partnerschaft in einer Phase steckt, in der Konflikte geklärt werden müssen, kann dies ein Türöffner für Gefühle für die Person sein, der wir eigentlich helfen wollen. Dies wird zuerst nicht offensichtlich sein. Als Mentor freut man sich über die Anerkennung und fühlt sich wohl in der Gegenwart der Person, der man hilft. Es ist ein schönes Gefühl, etwas Gutes bewirkt zu haben. Und anscheinend „aus heiterem Himmel“ hat man sich verliebt oder es kommt zu einer sexuellen Handlung. Da dies kein seltenes Ereignis ist, findet es in diesem Lernstoff Erwähnung.

Genauso kann sich die Person, der geholfen wird, aus dem Gefühl heraus, von einem Mann / einer Frau verstanden zu werden, verlieben und das deutlich machen.

Leider ist nicht jeder, der in Not ist, in seiner Haltung integer. Einzelne Personen suchen oder sehnen sich aus einem Defizit heraus nach Nähe, Aufmerksamkeit oder Liebe und falls eine psychische Störung besteht, agieren einige Personen auch spaltend. Das geschieht durch subtile Bemerkungen („Deine Frau / Dein Mann versteht mich nicht; sie / er reagiert immer so streng, aber bei Dir fühle ich mich angenommen“) oder Handlungen (Anrufe / Treffen, die nur mit dem / der jeweiligen Mann / Frau ausgemacht werden) oder Lügen („Sie verleugnet dich am Telefon“).

An dieser Stelle soll daran erinnert werden, dass der Ehepartner (nach Gott) an erster Stelle steht und der Mentor mit seinem Ehepartner gemeinsam entscheidet, wo, wann und wie viel Zeit er für andere investiert. Das jeweilige Handeln muss transparent für den Partner sein. Auch sollte der Mentor dafür offen sein, wenn der Partner signalisiert, dass ihm der Kontakt (telefonisch, schriftlich, persönlich) zur anderen Person zu weit geht. Wenn dem Mentor dieses Problem bewusst ist, kann er offen darüber reden, ob es sich tatsächlich um einen eifersüchtigen Moment handelt, ob vielleicht etwas Wichtiges für die Ehe neu beredet werden muss oder tatsächlich eine Grenzüberschreitung stattfindet.

Neu mag für manchen die Unterscheidung zwischen emotionalem und sexuellem Ehebruch sein. Nicht erst sexuelle Handlungen sind als Ehebruch zu bezeichnen. Auch wenn ich als Mentor meine Aufmerksamkeit, Kraft und Gefühle unangemessen einer anderen Frau / einem anderen Mann widme, kann man dies als emotionalen Ehebruch bezeichnen. Ich teile Zeit und Gefühle mit einer anderen Person auf eine Weise, wie es eigentlich nur in der Ehe mit dem Partner stattfinden sollte. Es ist notwendig, dass das Paar miteinander die Vorgehensweise bespricht, wenn eine längere helfende Situation zwischen einem Mann und einer Frau ansteht. Sollte es sich um eine seelsorgerliche Form handeln, ist es unbedingt nötig, dass der Partner beteiligt ist. Die Gefahr der Entwicklung vom Gefühl des Verstanden-werdens bis zum Verliebtsein oder einer sexuellen Handlung wurde bereits geschrieben. Für den Fall, dass es sich um praktische Hilfe handelt, ist zu überlegen, wie der andere Partner beteiligt werden kann. Auf jeden Fall sollte der Partner integriert werden, wenn z.B. Einladungen als „Dankeschön“ ausgesprochen werden. Wenn der Helfende dies verinnerlicht hat, wird das selbst für „spaltende Personen“ spürbar sein.

## 10.4 Die Bedeutung für die Kinder

„Denkt immer daran, wie gut ihr es habt, anderen geht`s viel schlechter“. Das ist in unserer westlichen Gesellschaft zumeist auch ein völlig richtiges Argument, wenn es um Versorgung geht. Die Frage ist, ob der Mentor seine eigenen Kinder mit andern vergleicht und sich gar keine Mühe gibt, herauszufinden, was das wirkliche Bedürfnis der Kinder ist. Vieles oben Genannte gilt auch für die Kinder. Unter Umständen ist keine Kraft mehr da für die Beziehungspflege und das Kind. Das schlechte Gewissen kann Verwöhnung oder Stressreaktionen auslösen.

Für die Kinder könnte es aber ein Modell sein, wie man auf gesunde Weise anderen helfen kann, sich engagiert und trotzdem positive familiäre Beziehungen lebt.

## 10.5 Prioritäten

Wenn nun hier viele kritische Punkte beschrieben wurden, bedeutet dies nicht, dass man als Paar / Familie nur noch für sich leben sollte. Es ist eine Frage der Prioritätensetzung. Gott hat uns Verantwortung für unseren Partner gegeben, ihn zu lieben und zu achten. Und wenn ein Paar Kinder hat, wurden sie mir / uns gegeben, um Verantwortung für ihr Leben und ihre Entwicklung zu übernehmen. Wenn Sie dies beachten, kann das sogar ein Vorbild für andere Menschen sein und vielleicht ist es auch eine Hilfe für manch anderen. Es wird Auswirkungen haben auf die Art, wie der Mentor „Gutes für andere tut“, wenn es ohne ein schlechtes Gewissen geschieht, weil er seine Familie vernachlässigt oder mal wieder in der Überforderung Dinge gesagt hat, die ihm leid tun. Wenn der Mentor eine gesunde Form des Helfens gefunden hat, kann dies sehr befruchtend für seine Beziehung und ein Modell für andere sein.

- ? Falls Sie in einer Partnerschaft leben, hat Ihnen Ihr Partner eines der oben beschriebenen Signale gegeben? Wie möchten Sie auf diese Signale reagieren?
- ? Haben Sie selbst schon den Wunsch gehabt mit Ihrem Partner über diese Themen zu reden? Über welches Thema würden Sie gerne mit ihrem Partner reden?
- ? Wenn Sie Kinder haben, welche Signale oder Wünsche haben diese an Sie herangetragen? Wie möchten Sie auf diese Signale reagieren?
- ? Haben Sie für sich ungesunde Aspekte im Spannungsfeld Helfen und Partnerschaft entdeckt? Welche ungesunden Aspekte möchten Sie bearbeiten?
- ? Was haben Sie sich während des Lesens für Ihre Partnerschaft oder Familie vorgenommen?

## 11 Schlusswort

Wie eingangs erwähnt, ist dieser Lernstoff nicht zum einmaligen Lesen gedacht. Er soll Ihnen ein Spektrum aufzeigen, welche Stolperfallen es beim Helfen geben kann und was vorbeugend wirkt.

Die Spannung aber wird bleiben. Im Rahmen dieses Lernstoffs kann Ihnen kein „Rezept“ für alle Situationen angeboten werden. Jede Situation und jede Person sind anders, weshalb wir in den Lernstoffen immer wieder erwähnen, wie wichtig es ist, in einem Beziehungsnetz zu leben und persönlich einen Mentor oder Supervisor zu haben. Im Rahmen einer solchen Beziehung kann ich besprechen und klären, was die Ursachen für eine problematische „Helfersituation“ sein könnte. Und der Mentor selbst bekommt Hilfestellung, ein offenes Ohr, Trost, Korrektur und Wegweisung.

Sie werden dem „Dilemma des Helfens“ nie ganz aus dem Weg gehen können, und es kann immer wieder passieren kann, dass ein Teil Ihrer Lebensgeschichte oder eine Entmutigung Sie einholt. Dies ist normal und muss Sie nicht verunsichern. Die Freude am Helfen sollte jedoch insgesamt überwiegen.

Die größte Herausforderung wird sein, dass Sie immer als Mentor in der Spannung leben zwischen dem Helfen „aus fröhlichem gebendem Herzen“ und einer gesunden Skepsis. Wir sollen die Menschen, wie es auch unser Auftrag als Christ ist, lieben und unterstützen, aber auch auf uns selbst achten und uns fragen, ob diese Hilfe von uns notwendigerweise geleistet werden muss.

Noch einmal soll an das Bibelwort erinnert werden:

 Jeremia 17,8 Dieser Mann ist wie ein Baum, der am Ufer gepflanzt ist. Seine Wurzeln sind tief im Bachbett verankert: Selbst in glühender Hitze und monatelanger Trockenheit bleiben seine Blätter grün. Jahr für Jahr trägt er reichlich Frucht.

Dieses schöne Bild soll Ihnen mit auf den Weg gegeben werden. Achten Sie für Ihre Arbeit auf gesunde Wurzeln, damit Sie nicht ausbrennen und Ihre Arbeit gesunde Früchte trägt.

## Literaturnachweis

- ◆ Dr. med. Doris Schneider-Bühler, cbs-praxis, [www.cbs-praxis.com](http://www.cbs-praxis.com)
- ◆ Schmidbauer Wolfgang, Helfersyndrom und Burnout-Gefahr, Urban und Fischer
- ◆ Liebelt Markus, Versuchungen der Macht, VTG
- ◆ Grabe Martin, Zeitkrankheit Burnout, Francke
- ◆ Burisch Matthias, Burnout in der Altenpflege, Verlag Urban und Fischer
- ◆ Deichgräber Reinhard, Von der Zeit, die mir gehört, Herder Verlag
- ◆ Bodenmann Guy, Stress und Partnerschaft, Verlag Hans Huber

## Weitere Hinweise zu verwendeten Quellen

- ◆ Dieterich Michael, Wir brauchen Entspannung, Verlag Brunnen
- ◆ Jaffrin Rosemarie, Gott zuliebe Ja zum Leben, Johannis
- ◆ Van der Voet Nico, Warum muss ich immer helfen?, R. Brockhaus

## Bibelzitate

- ◆ Übersetzung nach Luther: Apostelgeschichte 6,1-4; Apostelgeschichte 2,44-45; Römer 12,9-15; Psalm 139,5-12; Hebräer 12,12-15;
- ◆ Übersetzung nach Neues Leben: Epheser 4,11-13; Jeremia 17,8