

Heft 47  
April 2016  
24. Jahrgang

# FORUM *Supervision*

## **Fünf Jahre Master Supervision und Beratung an der Universität Bielefeld – Sozialwissenschaftliche Impulse für die Supervision**

**Thomas Auchter**

**Miriam Bredemann**

**Hans-Peter Griewatz**

**Katharina Gröning**

**Vanessa Rumpold**

**Fritz Schütze**

**Dagmar Vogel**

Onlinezeitschrift für Beratungswissenschaft und Supervision: „FoRuM Supervision“  
*Fünf Jahre Master Supervision und Beratung an der Universität Bielefeld – Sozialwissenschaftliche  
Impulse für die Supervision*  
(Heft 47)  
24. Jahrgang

**Herausgegeben von**

Prof. Dr. Frank Austermann  
Prof. Dr. Katharina Gröning  
Angelica Lehmenkühler-Leuschner

**Redaktion**

Heike Friesel-Wark  
Hans-Peter Griewatz  
Vanessa Rumpold  
Jan-Willem Waterböhr

**Kontakt**

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Bielefeld e. V. (ZWW)  
Weiterbildender Masterstudiengang "Supervision und Beratung"  
z. Hd. Frau Prof. Dr. Katharina Gröning  
Postfach 100131  
33501 Bielefeld

E-Mail: [onlinezeitschrift.supervision@uni-bielefeld.de](mailto:onlinezeitschrift.supervision@uni-bielefeld.de)

Homepage: <http://www.beratungundsupervision.de>

ISSN 2199-6334



April 2015, Universität Bielefeld

Wolfgang Schmidbauer

## Helfersyndrom und Flüchtlingsflut

Aggression erregt mehr Aufmerksamkeit als Hilfsbereitschaft. Man muss nur an die Textseiten und Sendeminuten denken, die eine Pflegekraft auf sich zieht, welche einen Schwerkranken vergiftet. Damit verglichen scheint das Interesse für die Krankenschwester minimal, die ihre Patienten aufmerksam betreut. Ähnlich gegensätzlich wirkt die mediale Aufmerksamkeit für die Folgen des Zustroms von Flüchtlingen nach Europa. Einer wird viel diskutiert: die Anschläge auf Unterkünfte und die rassistischen Äußerungen rechter Politiker. Der andere vollzieht sich eher im Verborgenen: die vielfältige Hilfsbereitschaft Freiwilliger, die - an Stunden gemessen - die kriminellen Aktionen aussehen ließe wie eine Pfütze neben dem Meer.

Warum helfen Menschen anderen Menschen? In den Antworten auf diese Frage ist ein Begriff populär geworden, den ich vor rund dreißig Jahren in dem Buch über *Die hilflosen Helfer* geprägt habe: das *Helfersyndrom*. Darunter versteht man heute oft eine gewissermaßen fanatische, mit Geltungsbedürfnissen verbundene Motivation, etwas für andere zu tun. Das ist ein Missverständnis. Es geht um eine schwieriger zu begreifende Thematik: um eine unbewusste Komponente in der menschlichen Hilfsbereitschaft. Sie beruht darauf, dass ein Kind unter dem Druck von Gefühlen der Ohnmacht, des Alleingelassenwerdens und hilfloser Abhängigkeit eine mächtige Gestalt entwirft. Diese ersetzt, was ihm fehlt.

Wo die realen Mängel der Mutter überdeutlich sind, findet das Kind eine Lösung, indem es eine ideale Mutter in seiner Phantasie erschafft und sich dann mit diesem Bild identifiziert. Das kann dann dazu führen, dass der erwachsene Helfer große Schwierigkeiten hat, selbst Hilfe anzunehmen. Viele Alltagsbeobachtungen und Statistiken bestätigen das. Ärzte sind schwierige Patienten, um nur ein Beispiel zu nennen. Wie wenig sie ihr Wissen auf sich selbst anwenden können, zeigt ihre - verglichen mit anderen Berufen - deutlich geringere durchschnittliche Lebenserwartung ebenso wie die überdurchschnittliche Selbstmordrate von Psychiatern.

Jüngst ist mir eine Kindheitsgeschichte begegnet, welche die unbewusste Komponente der Helfer-Motivation anschaulich macht. Ich erzähle sie mit veränderten Details nach:

*„Meine Mutter hat kurdische Vorfahren, ist aber in Teheran als Tochter eines Arztes geboren. Sie hat in England studiert und musste nach dem Sturz des Schahs fliehen. In Deutschland hat sie dann meinen Vater kennen gelernt und mit ihm ein Teppichgeschäft aufgebaut. Ich bin die einzige Tochter - ich denke, dass meine Mutter eigentlich keine Kinder wollte, sie hat mich oft abgegeben, hat immer gearbeitet und später ein Kindermädchen bezahlt. Mein Vater war ein Familienmensch, aber ich denke, dass sie die Bestimmerin in der Familie ist.*

*Als ich fünf Jahre alt war, sind meine Eltern mit mir nach Syrien gefahren. Dort lebte meine Großmutter. Es gab die Brücke über den Bosphorus noch nicht; wir setzten mit der Fähre über. Ich lag meist auf dem Rücksitz und habe mir immer dieselbe Musikkassette gewünscht. In Aleppo trafen wir auf die Verwandten. Es war eine Großfamilie, es gab Dienstmoten, entfernte Verwandte, viele Kinder und meine Großmutter. Mir war alles sehr fremd und ich habe mich gefürchtet, weil ich nicht verstand, was sie sprachen; meine Eltern hatten immer nur deutsch mit mir geredet.*

*Ein paar Tage später sind meine Eltern mit dem Auto weiter gefahren in den Libanon, um Freunde zu besuchen. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah und ob sie jemals*

*wiederkommen würden. Sie haben gesagt, für mich sei es im Libanon zu gefährlich. Sie haben mich einfach bei der Großmutter gelassen. Ich bekam immer Essen angeboten und die Kinder haben Katzen gebracht und sie mir auf den Schoß legen wollen.*

*Ich hatte nur Angst und hab mich an meine Puppe geklammert. Dann hatte ich das Gefühl - und ich habe das auch wirklich in ihrem Gesicht gesehen - dass die Puppe ganz traurig war. Sie verzog Augenbrauen und Mundwinkel. Ich musste sie trösten. Ich habe sie an mich gedrückt und ihr gut zugeredet, damit es ihr besser geht. Ich habe geflüstert, dass ich schon auf sie aufpassen werde und sie sich keine Sorgen machen soll. Einmal ist sie auf den Boden gefallen, weil ich nicht aufgepasst habe, und ich habe ihren Schmerz gespürt, wie einen eigenen.“*

In dieser Geschichte können wir die Entstehung des Helfer-Syndroms hautnah mitverfolgen. Das verlassene Kind tröstet sich und gewinnt Halt, indem es sich mit einer (Puppen)Mutter identifiziert, die ihren Schützling nicht im Stich lässt, sondern zärtlich hält und tröstet.

Was die reale Motivation zu einem sozialen Beruf angeht, so wirken wie in anderen Berufen rationale und emotionale Bestandteile zusammen. Bereits Kinder empfinden spontan Freude, anderen zu helfen. Diese Freude bleibt im Erwachsenenleben erhalten. Wenn ich missmutig aus dem Haus trete und ein Fremder bittet, ihm mit meiner Ortskenntnis zu helfen, gehe ich nach erfüllter Bitte und empfangenem Dank mit hoher Wahrscheinlichkeit besser gelaunt weiter.

Das Helfersyndrom ist also ein Motiv neben anderen. Freilich ist es für die Gefahr des Ausbrennens von Helfern („Burnout“) besonders wichtig, da die Angst, sich innerlich wieder den abgewehrten Gefühlen von Abhängigkeit und Ausgeliefertsein zu nähern, es den Betroffenen erschwert, sich in der helfenden Tätigkeit nicht zu verausgaben. Sie können besser für andere sorgen als für sich selbst, und bekämpfen Unsicherheit durch vermehrte Anstrengung und Selbstaufopferung, nicht durch Einsicht in eigene Hilfsbedürftigkeit, Regeneration und Schonung.

Noch aus einem weiteren Grund ist die Dynamik des Helfersyndroms gegenwärtig besonders interessant. Inzwischen vermute ich, dass dieses Syndrom eine spezifisch deutsche Qualität hat. In keinem Land waren so viele Menschen traumatisiert und durch die Verbrechen des NS-Regimes beschämt. Die folgenden Generationen haben auf diese Erschütterung des Glaubens an das Gute im Menschen reagiert. Sie haben sich selbst als besonders gute Eltern entworfen und sich mit diesem Entwurf identifiziert, um die narzisstischen Wunden der Vergangenheit zu verdecken.

Diese Entwicklung hat zu der Sonderstellung Deutschlands in der so genannten Flüchtlingskrise beigetragen. Es droht die Gefahr, dass die Möglichkeiten eines Dialogs zwischen ökonomischen und moralischen Positionen schwinden und Deutschland in Europa isoliert wird, eben weil es gerade für deutsche Kinder so nahe lag, sich mit einer idealen Elterngestalt zu identifizieren, um anderen zu geben, was sie selbst vermisst haben.

1945 waren es rund zehn Millionen Flüchtlinge, die in einem vom Krieg gebeutelten, geschrumpften und geteilten Deutschland ‚integriert‘ werden mussten. Ich habe eigene Erinnerungen an diese Zeit. In dem verworrenen Denken des Kindes hielt ich auch uns - mich, meinen Bruder und meine Mutter - zunächst für Flüchtlinge, weil wir in München ‚ausgebombt‘ worden waren. Ein Angriff hatte 1944 das Dach so zerstört, dass die Mietwohnung unbrauchbar war. Mein Vater war in Russland gefallen. Ich war drei Jahre alt und zog mit Mutter und Bruder zu den Großeltern nach Passau.

Ich schlief mit meinem Bruder einige Jahre lang im Arbeitszimmer meines Großvaters, was dieser murrend ertrug. Zwischen 1945 und 1950 waren in den meisten deutschen Familien solche Einquartierungen normal. Sie wurden schlecht und recht bewältigt. Die Erwachsenen gewöhnten sich an die erzwungene Nähe, die Kinder hatten kein Problem damit. Ich fand es schön, viele Spielkameraden zu haben, und kenne ähnliche Berichten von vielen Altersgenossen. Ebenso normal waren Streit, Ärger, Entwertungen von beiden Seiten. Die Eingesessenen klagten über die Eindringlinge, die das Bad besetzten und die Küche verdreckten. Die Flüchtlinge klagten über den Geiz der vom Glück begünstigten, die so viel weniger verloren hatten und doch nichts abgeben wollten. Die Idee der Volksgemeinschaft, von den Nationalsozialisten beweihräuchert, erwies sich als leere Rede.

Wir müssen uns heute so wenig wie 1945 freuen, wenn Menschen Zuflucht suchen. Sie machen uns Arbeit, aber diese Arbeit lohnt sich auf lange Sicht. Die Flüchtlingsüberschwemmung von 1945 wurde eine der wichtigsten Quellen des Wirtschaftswunders.

Dirk Christian Dohse, Leiter der Forschungsgruppe ‚Wissensakkumulation und Wachstum‘ am Institut für Weltwirtschaft in Kiel, hat in einigen Studien mit seinen Kollegen nachgewiesen, dass kulturelle Vielfalt ein Motor von Unternehmensgründungen und Innovationen ist. Je unterschiedlicher die Bewohner einer Region sind, desto kreativer reagieren sie auf die Probleme, die ihnen in ihrem Umfeld begegnen. Sie verlassen festgefahrene Bahnen und haben den unternehmerischen Mut zu Neuem. Zuwanderung ist mehr Chance als Last, gerade in einer alternden Gesellschaft.

Gegenwärtig besteht die Gefahr, dass der energetische und vielleicht auch der wirtschaftliche Aufwand um Demonstranten, Gegendemonstranten und Polizisten den Aufwand übersteigt, die Flüchtlingen zu beherbergen. Statt die Affekte der einen Seite falsch, die der anderen richtig zu finden, dient es beiden Seiten, nach ökonomischen Lösungen zu suchen. Je schneller die Flüchtlinge an unserem gesellschaftlichen Leben teilhaben und ihre Kräfte produktiv nützen können, desto mehr profitieren wir alle von ihnen.