

# Inhaltsverzeichnis

|   |        |
|---|--------|
| Vorwort von Bischof Michael Chalupka . . . . .  | 7      |
| Persönlicher Zugang . . . . .   | 9      |
| Was versteht man unter dem Begriff „helfen“? . . . . .  | 13     |
| <br><b>Kapitel I – Der helfende Mensch . . . . .</b>  | <br>17 |
| Das Angewiesensein des Menschen . . . . .   | 17     |
| Der Drang zu helfen . . . . .   | 27     |
| Liebe und Macht . . . . .   | 33     |
| Motivationskonglomerat (oder: die Endlichkeit des Helfens) . . . . .  | 38     |
| <br><b>Kapitel II – Die Beispielerzählung vom „barmherzigen Samariter“ als Vor-Bild des Helfens . . . . .</b> | <br>45 |
| Vorbemerkung . . . . .  | 45     |
| Nächstenliebe . . . . .   | 47     |
| Die Wahrnehmung . . . . .   | 52     |
| Die „Verunreinigung“ und Belastung . . . . .  | 56     |
| Kompetenz . . . . .   | 59     |
| Der Auftrag . . . . .   | 61     |
| Das Loslassen . . . . .   | 65     |
| Die Kooperation . . . . .   | 70     |
| Der eigene Weg . . . . .  | 74     |
| <br><b>Kapitel III – Zehn Kriterien für hilfreiches Helfen. . . . .</b>                                       | <br>79 |
| Vorbemerkung . . . . .  | 79     |
| 1. Die Liebe zu sich selbst . . . . .   | 79     |
| 2. Eigene Kompetenz und ihre Grenzen wahrnehmen . . . . .   | 85     |
| 3. Hilfe und Dank annehmen können . . . . .   | 88     |

|   |         |
|---|---------|
| 4. Sich als Helfer helfen (lassen) . . . . .                            | 92      |
| 5. Ressourcen kennen und in Anspruch nehmen . . .                       | 99      |
| 6. Unterscheidung von Mitgefühl – Mitleid – Liebe .                     | 103     |
| 7. Reflexion eigener Bedürfnisse . . . . .                              | 106     |
| 8. Das Verständnis von „stark“ . . . . .                                | 114     |
| 9. Vom Sich-überflüssig-Machen und von möglicher<br>Konkurrenz. . . . . | 118     |
| 10. Hilfe durch Hilfsverweigerung und Ziehen von<br>Grenzen . . . . .   | 119     |
| <br>Fazit . . . . .   | <br>126 |
| Dank . . . . .  | 128     |
| Anmerkungen . . . . .   | 129     |
| Literaturverzeichnis . . . . .  | 138     |