

Anselm Grün / Hsin-Ju Wu

# Das kleine Buch vom Helfen





Originalausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019

Alle Rechte vorbehalten

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

Umschlagkonzeption: Verlag Herder

Umschlagmotiv: Stock-Fotografie-ID: 488244902

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-39039-5

# INHALT

EINLEITUNG .....	9
<b>I. BIBLISCHE BILDER .....</b>	<b>16</b>
<i>Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter</i>	
( <i>Lk 10,25–37</i> ) .....	16
<i>Die blutflüssige Frau, die alles gegeben hat</i>	
( <i>Mk 5,24–34</i> ) .....	22
<i>Die vier Worte, die das Abendmahl beschreiben</i>	
( <i>Mk I,II</i> ) .....	28
<i>Wie Maria auf die Bedürfnisse der Menschen hören</i> ( <i>Lk 10,38–42</i> ) .....	31
<i>Jesus sorgt für sich selbst</i> ( <i>Mk 6, 31–34</i> ) .....	34
<b>2. SORGE FÜR SICH SELBST .....</b>	<b>36</b>
<i>Sorge für die eigene Gesundheit</i> .....	40
<i>Höre auf die eigenen Emotionen</i> .....	43
<i>Achte auf die eigene Seele</i> .....	47
<i>Höre auf die Träume</i> .....	53
<i>Höre auf die inneren Bilder</i> .....	54
<i>Suche nach dem Sinn für die Arbeit durch Werte</i> .....	58

<i>Für sich sorgen in schwierigen Arbeitsverhältnissen</i> . . . . .	63
<i>Für sich sorgen bei Enttäuschung</i> . . . . .	71
<i>Für sich sorgen bei Überforderung</i> . . . . .	75
<i>Für sich sorgen durch Neinsagen</i> . . . . .	77
<i>Für sich sorgen durch Hingabe</i> . . . . .	80
<i>Das richtige Maß der Sorge für sich selbst</i> . . . . .	83
<b>3. RITUALE ALS KONKRETE</b>	
<b>SELBSTFÜRSORGE</b> . . . . .	87
<i>Rituale am Morgen</i> . . . . .	92
<i>Rituale vor schwierigen Sitzungen</i> . . . . .	94
<i>Rituale vor einem schwierigen Gespräch</i> . . . . .	96
<i>Rituale als Schutz vor Verletzungen</i> . . . . .	97
<i>Rituale am Ende der Arbeit</i> . . . . .	99
<i>Rituale am Ende des Tages</i> . . . . .	103
<b>SCHLUSS</b> . . . . .	105
<b>LITERATUR</b> . . . . .	109
<b>DIE AUTOREN</b> . . . . .	111





# EINLEITUNG

Helfende Berufe sorgen für Menschen, die in Not sind, für bedürftige Menschen, für Menschen, die sich selbst nicht helfen können. Ohne die vielen Erzieher und Erzieherinnen, ohne die Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen, ohne die vielen Krankenschwestern und Pfleger wäre unsere Gesellschaft kälter. Und viele hilfsbedürftige Menschen würden sich alleingelassen fühlen. Die Menschen, die einen helfenden Beruf für sich gewählt haben, sind ein Segen für die Gesellschaft. Aber das können sie nur sein, wenn sie auch für sich selbst gut sorgen.

Neben den helfenden Berufen gibt es viele Menschen in unserer Gesellschaft, die ehrenamtlich anderen Menschen helfen. Sie besuchen kranke Menschen in der Gemeinde, sie engagieren sich für Menschen, die alleinstehen, die alt sind und Hilfe brauchen. Sie setzen sich für die Pfarrgemeinde ein. Viele ehrenamtlich Tätige machen das neben ihrer Berufsarbeit. Andere sind

schon pensioniert und denken, sie hätten jetzt Zeit, sich für andere Menschen einzusetzen. Aber oft genug gehen sie an die Grenze ihrer Belastbarkeit. Sie überfordern sich und werden dann manchmal müde in ihrem Einsatz. Auch die ehrenamtlichen Helfer brauchen ein Gleichgewicht zwischen der Fürsorge für andere Menschen und der Sorge für sich selbst.

Im Jahre 1977 hat der deutsche Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer ein Buch geschrieben mit dem Titel „Die hilflosen Helfer“. Darin beschreibt er, dass viele Helfer ihren Beruf ergriffen haben, weil sie selbst hilfsbedürftig sind. Sie projizieren in ihrem Helfen für andere oft nur ihre eigene Hilfsbedürftigkeit auf die andern. Sie brauchen das Helfen, damit sie ihr Selbstwertgefühl steigern. Dieses Buch hat viele Helfer erschüttert und sie oft in ihrer Motivation gelähmt. Auch wenn Schmidbauer ein wichtiges Thema in diesem Buch anschneidet, dürfen wir auf keinen Fall allen Helfern und Helferinnen dieses egoistische Motiv unterstellen. Es gibt viele Helfer, die anderen aus Leidenschaft helfen und für die ihre Hilfe Ausdruck ihrer Liebe zu den Menschen ist. Daher sollten wir die Helfer nicht verunsichern, sondern sie stärken. Das ist das Anliegen dieses Buches, die vielen Menschen, die sich

für andere engagieren, in ihrer Arbeit zu ermutigen und zu stärken, damit sie sich mit neuer Freude und Zuversicht auf ihre Arbeit einlassen. Zugleich wollen wir ihnen Hilfen anbieten, wie sie auch gut mit sich selbst umgehen können. Das ist kein egoistisches Motiv. Vielmehr ist die gute Sorge für sich selbst eine Voraussetzung, dass sie dann auch für andere gut sorgen können, ohne Angst haben zu müssen, dass sie sich in ihrer Fürsorge verausgaben.

Die Sorge für andere ist ein Akt der Liebe. Erich Fromm definiert in seinem Buch „Die Kunst des Liebens“ die Liebe so: „Liebe ist die tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben. Wo diese tätige Sorge fehlt, ist auch keine Liebe vorhanden.“ (Fromm 37) Für Fromm braucht die Liebe immer vier Grundelemente, damit sie gelingt: Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung vor dem anderen und Erkenntnis. Damit die Sorge für andere zum Segen wird, braucht es die Verantwortung: Ich antworte auf die Not des andern Menschen. Aber es braucht auch die Achtung. Ich achte auf die Einmaligkeit dieses Menschen. Er wird nicht zum Objekt meiner Hilfe, sondern ich achte den anderen um seiner selbst willen. Diese Achtung ist für Fromm „nicht möglich ohne ein wirkliches Kennen des anderen“ (Ebd. 39). Die Erkenntnis

sieht hinter der Oberfläche die eigentliche Bedürftigkeit des Menschen und das, was ihn im Grunde bewegt. So kann ich oft hinter seinem Ärger „den verängstigten und verwirrten, das heißt den leidenden und nicht den verärgerten Menschen“ erkennen.

Die Aufgabe der helfenden Berufe ist es, für hilfsbedürftige Menschen zu sorgen, für Menschen zu sorgen, die nicht ausreichend für sich selbst sorgen können. Es ist ihr Ausdruck von Liebe. Aber es ist keine blinde Liebe, sondern eine Liebe, die von der Achtung dessen geprägt ist, für den wir sorgen. Jesus hat uns gemahnt, dass wir in dem Hungernden und Fremden und Kranken nicht in erster Linie den Hilfsbedürftigen sehen, sondern einen König oder eine Königin. (Vgl. Mt 25,31–46) Diese Achtung des anderen als königlichen Menschen bewahrt uns davor, dass wir ein Gefälle zwischen uns und den Notleidenden errichten. Zur Achtung bedarf es auch der Erkenntnis darüber, was die wirklichen Bedürfnisse der Menschen sind, für die wir sorgen. Indem wir für diese Menschen sorgen, antworten wir auf ihre Not und möchten, dass diese Not, soweit es möglich ist, gewendet wird.

Bei dieser Sorge für andere erleben viele Menschen, dass sie für sich selbst zu wenig sorgen. Doch auf Dauer

können wir für andere nur dann gut sorgen, wenn wir für uns gut sorgen. Ohne eine gute Sorge für uns selbst wird unsere Hilfe nicht wirklich beim anderen ankommen. Wir kreisen in der Sorge für uns selbst nicht egozentrisch um uns selbst und um unsere eigenen Bedürfnisse. Vielmehr wollen wir durch die Sorge für uns selbst unsere Arbeit für die Notleidenden Menschen auf Dauer effektiver, menschlicher und wärmer machen. Ohne Sorge für uns selbst wird die Sorge für andere oft zur leeren Routine. Wir achten dann weder auf uns noch auf die Notleidenden, sondern nur auf unsere Beschäftigung, die sich verselbstständigt.

So möchten wir in diesem Buch einige Anregungen geben, wie wir gut für uns sorgen können. Das Buch möchte ein guter Begleiter werden für helfende Berufe und für alle Menschen, die sich ehrenamtlich für andere einsetzen. Es möchte ihre Motivation, anderen zu helfen, stärken und zugleich eine Hilfe sein, dass sie dabei auch gut mit sich selbst umgehen. Das Buch will den Lesern und Leserinnen zeigen, wie sie beide Pole gut miteinander verbinden können: die Sorge für andere und die Sorge für sich selbst. Nur wenn beide Pole in ein gutes Gleichgewicht kommen, wird unser Helfen für die Menschen zum Segen werden. Und wir werden uns

in unserem Helfen nicht ausgebeutet fühlen. Vielmehr wird uns das Helfen Freude bereiten, weil wir beim Helfen in Berührung kommen mit den inneren Quellen, die auf dem Grund unserer Seele strömen. Wenn wir aus dieser inneren Quelle der Freude, der Dankbarkeit, der Liebe – oder theologisch ausgedrückt: aus der Quelle des Heiligen Geistes – schöpfen, werden wir in unserem Helfen nie erschöpft werden. Das Leben und die Liebe wird in uns fließen und uns selbst beglücken.

Wir gehen in diesem Buch von biblischen Stellen aus, in denen uns Jesus eine klare Weisung gibt, wie wir die Sorge für die anderen mit der Sorge für uns gut verbinden können. Jesus selbst hat auf die Not der Menschen geantwortet und viele Menschen geheilt. Aber er hat immer auch gut für sich selbst gesorgt. Er ist ganze Nächte allein auf den Berg gestiegen um zu beten, um mit sich und seinem Vater eins zu werden. So ist Jesus für uns ein Vorbild, wie wir die Sorge für andere mit der Sorge für uns selbst verbinden können.

Nach der biblischen Begründung wollen wir einige Wege beschreiben, wie die Sorge für uns konkret aussehen kann, je nach der Situation, in der wir uns befinden, und je nach der Arbeit, die wir tun. Viele, die anderen helfen, haben für sich schon gute Wege gefunden, wie sie für sich selbst sorgen, damit sie in der Sorge für

andere nicht erschöpft werden. Wir wollen die Helfer und Helferinnen darin bestärken, dass sie ohne schlechtes Gewissen auch auf sich selbst schauen können, damit sie im Blick auf die anderen die wirklichen Nöte erkennen und angemessen darauf antworten.

# 1. BIBLISCHE BILDER

Ich möchte nun ein paar biblische Bilder betrachten, die uns einen Weg aufzeigen, wie wir die Hilfe für andere mit der Sorge für uns selbst verbinden können.

*Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter  
(Lk 10,25–37)*

Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter zeigt wunderbar, wie wir die Sorge für andere Menschen mit der Sorge für uns auf gute Weise verbinden können. Johann Baptist Metz sieht in diesem Gleichnis die Mystik der offenen Augen verwirklicht. Es ist die Mystik, die die Notlage der Menschen sieht und auf sie aufmerksam macht. Diese Mystik hat ein Auge für die, die am Wegrand ausgeplündert herumliegen, ausgeplündert von einer gnadenlosen kapitalistischen Gesellschaft, ausgeplündert von den Menschen, die nur auf den eigenen

Vorteil aus sind, ausgeplündert von ungerechten Strukturen und von unmenschlichen Lebensbedingungen.

Der evangelische Neutestamentler Gerd Theißen hat dieses Gleichnis so ausgelegt, dass es drei christliche wie nicht-christliche Problematisierungen der Hilfsmotivation überwindet. Das erste psychologische Argument gegen die Motivation zu helfen ist das der Selbstausbeutung. Doch das Gleichnis zeigt, dass die Hilfe zum Nächsten begrenzt ist. Der Samariter nimmt Abschied von dem Hilfsbedürftigen und gibt ihn dem Wirt der Herberge weiter zur Pflege. Der Helfende ist nicht isoliert, sondern in einem positiven Hilfsklima, damit er nicht am Helfersyndrom leidet.

Das zweite Argument gegen die Motivation zu helfen ist ein soziologisches. Es spricht von der kaschierten Herrschaft des Helfers. Gegen dieses Argument zeigt das Gleichnis, dass es kein Gefälle gibt. Beide – Helfer und Notleidender – haben denselben Status. Theißen möchte mit dieser Deutung gegen das Gefälle von Helfer und Hilfsbedürftigen argumentieren, das oft der Diakonie vorgeworfen wird. Doch der Helfer kommt dem Notleidenden nahe, er begegnet ihm auf gleicher Augenhöhe. Das ist eine Beziehung unter Gleichberechtigten. Der Samariter gehört eigentlich zu einem Status minderen Ranges. Es besteht dann keine Herr-

schaft des Helfers in dieser Geschichte, keine Machtausübung des Helfers. Aber der Samariter hat offensichtlich ein starkes Selbstwertgefühl. Wenn man ein gesundes Selbstwertgefühl hat, dann wird in der Gesellschaft das Gefälle zwischen den Religionen, zwischen den verschiedenen Gruppen und sozialen Milieus aufgehoben.

Gegen das evolutionäre Argument über die dysfunktionale Gegenselektion der Hilfe: Wenn du ein Leben jenseits des Selektionsprinzips willst, dann handle anti-selektionistisch: Rette das Verlorene! Darin besteht die Kernbotschaft von der Erlösung durch Jesus Christus. Jesus kam gerade, um die Verlorenen zu suchen und zu retten, um die zu heilen, die sich selbst verloren hatten.

Gegenüber diesen drei Argumenten entwickelt Theissen auf dem Hintergrund des Gleichnisses eine theologische „Theorie des Helfers“. Hilfe ist für ihn immer Rettung der Ebenbildlichkeit des Menschen (Unverletzlichkeit der Menschenwürde). Die von endlichen Menschen gemachte Hilfe ist nicht unbegrenzt (kooperative Hilfssysteme). Dort, wo Hilfe geschieht, leuchtet nicht nur die Ebenbildlichkeit des Geschöpfes neu auf, sondern wird die Grenze des Geschöpfes deutlich. Aus diesen drei Argumenten werden die entscheidenden christlichen Haltungen des diakonischen Dienstes

sichtbar, die von anderen sozialen Organisationen unterschieden sind: 1. Antiselektionistische Hilfsmotivation: Suche nach dem Verlorenen – von Jesus verkündete Herrschaft Gottes für sozial Schwache. 2. Zweiter Grundsatz der diakonischen Hilfe: Gegenbild der Herrschaftsausübung (Mk 10,42-45) – Helfer als Diener, nicht als Herrscher. Dieser Grundsatz des Positionswechsels ist uns aus dem Zentrum biblischen Glaubens heraus zur Pflicht gemacht: herrschaftsreduzierende Hilfeform von Management in modernen Hilfsorganisationen und der Positionswechsel zwischen Hilfsorganisation und Hilfsbedürftigen. 3. Dritter Grundsatz der diakonischen Hilfe: Hilfe als Zeugnis für eine souveräne Liebe, womit die Selbstentäußerung als Selbstgewinn zu verstehen ist.

Herbert Haslinger hat bei seiner Auslegung des Gleichnisses andere Akzente gesetzt. Er leitet aus dem Gleichnis fünf Prinzipien der diakonischen Aufgabe ab: 1. Ein Mann: Not sollte als entscheidender Maßstab gelten, nicht die Herkunft oder Religion. Hier gilt die Universalität der Dienstnehmenden. 2. Die Räuber: Hier wird der Systemcharakter von Not und Notbearbeitung dargestellt, also: ein sozialpolitisches Engagement ist nötig für die Diakonie. 3. Der Priester und der Levit: Normalität des Ausweichens ist zu vermeiden. Obwohl

die Diakonie selbst im aktiven Handeln nicht mit den Ausweichenden identifiziert würde, besteht doch die Gefahr, dass die Diakonie durch ihre Institutionalisierung im kirchlichen oder staatlichen System die Not der Menschen nicht mehr im Auge hält. 4. Der Samariter: die Einfachheit des Helfens. Es sind fünf Schritte des barmherzigen Handelns beschrieben: Mitleiden, Retten, in Sicherheit bringen, Sorgen und Loslassen. 5. Der Wirt: Diakonie könnte durch ihre Professionalität ein Gleichgewicht zwischen dem Berührtwerden und der Nüchternheit schaffen.

Man kann die Geschichte vom Samariter auslegen in Bezug auf die Spannung zwischen der helfenden Institution und dem spontanen Helfen. Manche Theologen meinen, die Institutionalisierung der Barmherzigkeit würde der individuellen Nächstenliebe widersprechen. Beide Weisen der Hilfe gehören zusammen, so sagt uns das Gleichnis vom Samariter. Aber dennoch gibt es Probleme zwischen dem Helfer, der sich auf den einzelnen Menschen einlässt, und der Institution. Manche Helfer fühlen sich in der Institution selbst hilflos. Sie sind den Vorgaben der Führung ausgesetzt, die oft nicht ihrem eigenen Ethos des Helfens entsprechen. Und sie werden oft negativ beeinflusst durch einen unklaren oder oft

auch autoritären Führungsstil. Die Hilflosigkeit führt oft zur Aggression gegenüber der Institution. Der Samariter lässt sich nicht beeinflussen vom negativen Verhalten des Priesters und des Leviten, die den in Not geratenen Mann übersehen. Er hilft aus einer inneren Souveränität heraus. Das bewahrt ihn vor der depressiven Stimmung, die von Menschen ausgeht, die sich als hilfloses Opfer fühlen.

Die Erzählung vom Samariter bekommt eine neue Bedeutung, wenn wir sie mit dem Modell der Salutogenese deuten. Die Salutogenese kümmert sich vor allem um die Frage, wie wir gesund werden und gesund leben können, wie wir auch als Helfende gesund bleiben können. Die Sensibilität für das Leiden ist die Voraussetzung des Helfens. Doch zugleich müssen die Helfer auch für sich selbst gut sorgen. Hingabe und Sorge für sich selbst gehören zusammen. „Samariter und Samariterinnen werden dann glücklich, wenn sie ihr Engagement für die Menschen und ihr sorgendes Engagement für sich selbst als zwei Dimensionen ein und desselben Prozesses der Hingabe der eigenen Existenz an die Menschen und an Gott betrachten.“ (Christoph Jacobs 98)

Der Samariter ist bereit zu helfen. Er tut das, was ihm möglich ist. Aber er erkennt auch seine Grenze. Er über gibt den unter die Räuber gefallenen Mann dem Wirt.

Er nimmt die professionelle Hilfe in Anspruch, die damals möglich war. Er gibt das, was er kann. Aber er geht nicht über seine Grenze hinaus. Auf diese Weise wird er wirklich zum Nächsten des Notleidenden. Er wird nicht erschöpft in seiner Hilfe. Sobald er seine Grenze erkennt, gibt er den verwundeten Mann an die Institution weiter, die ihm auf Dauer helfen kann. Das ist auch ein Modell für uns. Wir sollen geben, was wir geben können. Aber wir sollten auch unsere Grenze beachten. Und wir sollten den Notleidenden wieder loslassen können. Wir können ihn nicht ein Leben lang mit uns herumschleppen.

*Die blutflüssige Frau, die alles gegeben hat  
(Mk 5,24–34)*

Manche Helfer und Helferinnen fühlen sich wie die blutflüssige Frau, von der uns Markus erzählt. Sie geben ihre ganze Kraft für die anderen. Aber sie selbst werden immer schwächer. Sie haben keine Kraft mehr in sich. Das kann viele Gründe haben. Sie haben das Maß aus den Augen verloren. So geben sie immer mehr, bis es nicht mehr geht. Oder aber sie haben den Ehrgeiz, allen zu helfen, und überfordern sich damit. Ein anderer