

**Hochschule Neubrandenburg**  
**Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung**

## **Diplomarbeit**

# **Helfersyndrom – Chance und Risiko**

## **Zusammenhang von Helfersyndrom, Kommunikation und Lebensskript**

vorgelegt von:

Sascha Lübs

1. Prüfer: Prof. Dr. phil. Roland Haenselt
2. Prüferin: Dipl.-Psychologin Claudia Gottwald

Neubrandenburg, den 02.02.2011

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	5
1 Helfersyndrom .....	6
1.1 Definition Helfersyndrom .....	6
1.2 Definition Kommunikation .....	6
1.3 Definition Lebensskript .....	6
1.4 Definition „Glück“ .....	7
1.5 Ausführungen zur philosophischen, ethischen und religionswissenschaftlichen Sicht aufs Helfen .....	8
1.5.1 Helfen und Religion .....	8
1.5.1.1. Islam.....	8
1.5.1.2 Christentum.....	9
1.5.1.3 Atheismus .....	9
1.5.2 Ethik und das Helfen.....	10
1.5.3 Philosophie in Bezug aufs Helfen .....	10
1.5.3.1 Altruismus.....	11
1.6 Ausführung zum „Prinzip der geteilten Freude“ bezugnehmend auf das Helfen .	12
2 Theorie und Zusammenhang von Helfersyndrom, Kommunikation und Lebensskript .....	12
2.1 Was versteht man unter Kommunikation? .....	12
2.1.2 Biologische/Soziologische Ursachen der Kommunikationsstörung .....	14
2.1.3 Mittel, Kommunikationsgeschehen sichtbar zu machen am Beispiel Friedemann Schulz von Thuns Modell der vier Ohren .....	18
2.1.4 Vermeidbare Kommunikationsstörungen, welche Gefahren sie bergen.....	18
2.1.4.1 Der Umgang mit der Sachlichkeit und Selbstdarstellungstechniken.....	19
2.1.5 Trainingsmethoden und - Ziele .....	20
2.1.5.1 Metakommunikation .....	20
2.1.5.2 Authentizität lernen.....	21
2.1.5.3 Selbsterfahrungsgruppen .....	21
2.1.5.4 Verständlichkeit für besseres Allgemeinverständnis von Sachtexten u.a... .....	22
2.1.5.5 Die Methode des aktiven Zuhörens .....	22
2.2 Lebensskript als Basis zum Umgang mit dem Helfersyndrom .....	23

2.2.1	Der Ursprung des Skripts .....	23
2.2.1.1	Reaktionen auf eine feindliche Welt .....	24
2.2.1.2	Der frühe Realitätsbezug und die Emotionen .....	24
2.2.2	Verwirklichung und Arten des Lebensskript .....	25
2.2.2.1	Gewinner-, Verlierer- und Nicht- Gewinner- Skripts .....	25
2.2.2.2	Das Skript im Erwachsenenendasein.....	27
2.2.2.3	Beeinflussung der Skriptentscheidungen- „Verlauf des Lebens“ .....	28
2.2.2.4	Warum halten Menschen an ihren Skriptentscheidungen fest? .....	29
2.2.3	Grundeinstellungen .....	30
2.2.3.1	Der Ursprung der Grundeinstellungen .....	31
2.2.3.2	Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen: .....	32
2.2.4	Skriptbotschaften und Skript-Matrix.....	34
2.2.4.1	Die Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes .....	34
2.1.4.2	Arten von Skriptbotschaften .....	34
2.1.4.2.1	verbale/nonverbale Botschaften.....	34
2.2.4.2.2	Prägung durch Vorbildfunktion.....	35
2.2.4.2.3	Weisungen und Zuschreibungen .....	35
2.2.4.2.4	Traumatisches Ereignis und Wiederholung.....	35
2.2.4.3	Die Skript-Matrix .....	36
2.2.4.3.1	Weg-Weiser oder Gegeneinschärfung beziehungsweise Antreiber .....	36
2.2.4.3.2	Das Programm .....	39
2.2.4.3.3	Einschärfungen und Erlaubnisse.....	40
2.2.4.3.4	Unterschiede zwischen Bann-Botschaften/Erlaubnissen und Weg-Weisern .....	40
2.2.4.4	Das Miniskript .....	41
2.3	Bezug zur Psychoanalyse .....	41
2.4	Helfersyndrom im Alltag, in der Arbeit und in Bezug auf soziale Arbeit .....	42
2.5	Wahrnehmung und Auswirkungen des Helfersyndroms.....	42
2.6	„Das Helfersyndrom kann jeder haben“ .....	43
2.7	These: „Wahrscheinlichkeit für Krankheit (Burnout) bei aktiver Helferrolle und passiver Helferrolle .....	43
3	Fallbeispiele .....	44
3.1	Prominentes Beispiel mit oder ohne Helfersyndrom .....	44

3.2	Anonyme Beispiele aus Interviewarbeit mit Freiwilligen.....	45
3.2.1	Ausgewählte Interviews mit Fragenkatalog.....	49
3.3	Vergleich zwischen prominenten Helfern und uns .....	62
4	Chancen.....	64
4.1	Wirkung von prominenten Helfern (siehe 3.1) auf die Gesellschaft.....	64
4.1.1	Definition Gesellschaft.....	64
4.1.2	Auswirkung prominenter Helfer auf die Gesellschaft .....	64
4.2	„ Auswirkungen“ des Helfersyndroms auf die (soziale) Gesellschaft .....	66
4.3	Ist das soziale System, die Gesellschaft, entstanden, weil sich Menschen helfen?... .....	66
4.3.1	Funktionen des Sozialarbeiters und seine Möglichkeiten im Umgang mit dem Helfersyndrom.....	66
4.3.2	Positiver Effekt trotz Helfersyndroms in der Sozialarbeit? .....	67
5	Risiken des Helfersyndroms.....	67
5.1	Definition Burnout .....	67
5.2	Frühwarnzeichen für drohendes Burnout: .....	68
5.3	Zusammenhänge zwischen Helfersyndrom und Stresserleben .....	68
5.4	Zusammenhänge zwischen Stresserleben und Burnout .....	68
5.5	Schutz vor Burnout.....	69
6	Fazit .....	69
	Quellenverzeichnis.....	71
	Danksagung.....	73
	Eidesstattliche Erklärung .....	74

## **Einleitung**

In dieser Arbeit möchte ich den Zusammenhang zwischen Kommunikation, Lebensskript und dem Helfersyndrom erörtern. Des Weiteren möchte ich den Begriff Helfersyndrom, versuchen anders einzuordnen. Für dieses Thema meiner Diplomarbeit habe ich mich deshalb entschieden, weil es mir aus der täglichen privaten und beruflichen Praxis bekannt ist. Als zukünftiger Sozialpädagoge möchte ich unter anderem gern mit fundierter wissenschaftlicher Grundlage an die Bewältigung dieses Themas, das sehr verbreitet scheint, heran gehen können. Meine Intention besteht auch darin, die von mir studierten Autoren zu verstehen und für mich in meiner Arbeit als Verbindung von Lehre und Praxis zu nutzen. Ich möchte das Helfersyndrom nicht als etwas Hinzunehmendes, Schicksalhafteres darstellen, sondern auch den Prozess und die Chance sichtbar machen, die jedem Problem zu Grunde liegt. Das Thema betrachte ich auch deshalb als sehr interessant, weil hier viele grundlegende Zusammenhänge im zwischenmenschlichen Bereich sichtbar werden.

# **1 Helfersyndrom**

## **1.1 Definition Helfersyndrom**

Das Helfersyndrom ist die zu einem Teil der Persönlichkeitsstruktur gewordene Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, verbunden mit einer scheinbar unangreifbaren Fassade im Bereich sozialer „Dienste“ und latenten Allmachtsphantasien.<sup>1</sup>

## **1.2 Definition Kommunikation**

Kommunikation ist ein Prozess, innerhalb dessen ein Kommunikator (Sender) eine Botschaft, welche in sprachliche oder nicht- sprachliche Zeichen verschlüsselt wird, über spezifische Kommunikationskanäle an einen Kommunikanten (Empfänger) sendet, der diese Botschaft entschlüsselt.

## **1.3 Definition Lebensskript**

Das Lebensskript ist ein wichtiger Schlüsselbegriff der Transaktionsanalyse. Diese geht davon aus, dass jeder Mensch in seiner Kindheit eine eigene Lebensgeschichte, ein Skript, entwirft. Diese Geschichte ist wie ein ganz persönliches Theaterstück, sie hat einen Anfang, eine Mitte und eine Ende, und sie verfügt auch über eine eigene "Dramaturgie". Die Grundlagen entwickelt der Mensch in frühesten Jahren. Bis zu seinem siebten Lebensjahr ist der Entwurf dieser Geschichte fertig. Das Lebensskript ist den erwachsenen Menschen meist nicht bewusst und höchstens noch zugänglich in Träumen oder Phantasievorstellungen, dennoch steuern sie ihr Leben meistens so, dass es zu ihrem Skript passt.

Die Skripttheorie wurde Mitte der siebziger Jahre, von Eric Berne und Claude Steiner entwickelt. Berne definierte in seinem Buch, „Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben?“ das Lebensskript wie folgt:<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Schmidbauer, Wolfgang: Das Helfersyndrom- Hilfe für Helfer, Hamburg 2007, S.20Helfersyndrom

„Ein Lebensplan, der in der Kindheit aufgestellt, von den Eltern verstärkt, durch spätere Ereignisse gerechtfertigt worden ist und in einer bewusst ausgewählten Alternative gipfelt.“<sup>3</sup>

#### **1.4 Definition „Glück“**

Das Wort „Glück“ kommt von mittelniederdeutsch gelucke (ab 12. Jahrhundert) beziehungsweise mittelhochdeutsch gelücke. Es bedeutete „Art, wie etwas endet oder gut ausgeht“. Glück war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. Voraussetzung für den „Beglückten“ waren weder ein bestimmtes Talent noch auch nur eigenes Zutun. Dagegen behauptet der Volksmund eine mindestens anteilige Verantwortung des Einzelnen für die Erlangung von Lebensglück in dem Ausspruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Die Fähigkeit zum Glücklichsein hängt in diesem Sinne außer von äußeren Umständen auch von individuellen Einstellungen und von der Selbstbejahung in einer gegebenen Situation ab.

Eine erste philosophische Begründung des Glücks gelang Platon mit seinem bildhaften Entwurf im „Höhlengleichnis“. Im scheinbaren Glück der materiellen Glücksgüter wird der Mensch vergeblich nach dem ihm zgedachten Glück suchen. Um wirklich glücklich zu sein, bedarf es zum einen der Erkenntnis und des Wissens um die Unzulänglichkeit und Unvollkommenheit menschlicher Glücksbestrebungen, des weiteren der Umkehr in das eigene geistige Innere, um dort nach gründlicher Selbsterkenntnis die bisher nach draußen projizierten Götterbilder als Wegweiser zum außerhalb der menschlichen Seele liegenden Glück des Guten und Schönen zu nutzen. In diesem Überschreiten des subjektiven Inneren, also des eigenen Denkens, Fühlens und Wollens gewinnt der Mensch Anteil an der Glückseligkeit, die diese Güter spenden. Ferner wird er durch diese Teilhabe innerlich umgestaltet und erhält dadurch das zum Glück nötige Wissen und eine Tauglichkeit, die Platon „Kalogathia“ nennt, was übersetzt so viel wie „edle und schöne Menschlichkeit“ bedeutet. Durch diese kann er den eigenen Geist und Körper so ausbilden, dass ihm ein Leben zum eigenen und seiner Mitmenschen Glück gelingt.

---

<sup>2</sup> Berne E. 1975, S. 47-52

<sup>3</sup> Berne E. 1975, S. 509

## **1.5 Ausführungen zur philosophischen, ethischen und religionswissenschaftlichen Sicht aufs Helfen**

### **1.5.1 Helfen und Religion**

Das Helfen in religiös geprägten Gesellschaften gilt oft als verpflichtend. Unter anderem wird das Helfen als Teil eines gelebten Glaubens behandelt. Wer anderen hilft, der hilft sich selbst und erfährt Gottes Anerkennung dafür. Sowohl im Christentum, als auch im Islam ist zu bezweifeln, dass es sich um Hilfe ohne jeden Hintergrund oder Zweck handelt. Missionare im Mittelalter, oder auch in der heutigen Zeit leisten sicher Hilfe in vielen verschiedenen Lebensbereichen der 3. Welt. Es ist jedoch davon auszugehen, dass dieses einem Zweck dient, beziehungsweise Hintergründe hat, die nicht nur selbstlos zu sehen sind. Wobei man dem Missionar in Person diese Zuschreibung nicht machen kann. Dieser handelt vielleicht wirklich aus rein humanitären Gründen. Doch die Institutionen die hinter diesen Personen stehen bezwecken sicher oft mehr als nur die reine Barmherzigkeit.

Wichtig hierbei ist, dass diese religiösen Institutionen oft gute Gründe haben warum sie beispielsweise mehr Menschen für sich gewinnen wollen. Denn mehr Menschen die an, die an das jeweilig Richtige glauben sind ja folglich übersetzt auch mehr Kräfte die auf die eine oder andere Art und Weise helfen können. Ob sie dann dazu auserkoren sind, Menschen zum Glauben zu verhelfen oder einfach nur Hilfe zu leisten, liegt ja an jedem selbst. Genau mit diesem Punkt kann man zur Kommunikation und auch zur Skripttheorie hinführen. Dazu aber später mehr in Punkt 2.1 und 2.2.

Bei den Religionen, die in Institutionen organisiert sind, stellen sich da mehrere Fragen.

Wird bedingungslos geholfen?

Führt die Zugehörigkeit zu einem religiösen Kreis automatisch zum Helfen?

#### **1.5.1.1. Islam**

Im Islam gibt es die Maßgabe, einen gewissen Teil seines Einkommens für soziale Zwecke zu spenden.



Der „islamische Weg“ beschreibt genau, wie man sich zu verhalten hat. Dies ist beschrieben im Kapitel zum Gebieten des Guten und Verwehren des Schlechten.

Als eines der jüngsten Beispiele für Helfen und Islam ist hier zum Beispiel der Aufruf Islamischer Hilfsorganisationen zu sehen, die Flutopfern in Pakistan Hilfe in jeder Art zukommen lassen will.

Gerade zum Ramadan wird an das religiöse Gewissen der Gläubigen appelliert. Die Hilfe für Notleidende ist im Islam eine religiöse Pflicht.

### **1.5.1.2 Christentum**

Die Römisch-Katholische Kirche hat im Mittelalter Universitäten und Schulen gegründet. Und bis heute betreibt sie Hospitäler, Waisenheime und sorgt für Armenspeisung.

### **1.5.1.3 Atheismus**

Der Atheismus ist in jener Denkfreiheit entstanden, in der auch die Demokratie entstanden ist. Der Atheismus hat immer eine ganz enge Bindung zum Humanismus gehabt, gerade da, wo Religion nicht ausreichte, um eine letztendlich gültige Ethik und Moral zu begründen.

Die Vernunft ist in allem, was der Mensch ohne Gott denkt und tut, die wesentliche Steuerungskraft, ein Bewusstsein also, in dem der Mensch sein Leben absolut eigenverantwortlich ausrichtet.

Im Atheismus stellt sich die Frage zur religiösen und kulturellen Zugehörigkeit zunächst nicht. Auch hier gibt es sicher Vorurteile gegenüber gewissen Menschen oder Bevölkerungsschichten, doch steht die Zugehörigkeit zu einem gewissen Kulturkreis und religiösen Einstellungen nicht in einem Zusammenhang, dass Hilfe von vorn herein abgelehnt wird.<sup>4</sup> Wichtig zu sagen ist auch, dass der Atheismus seinen Ursprung auch im Glauben der jeweilig geprägten Gesellschaft hat. Das heißt, ein Atheist hier zu Lande hat auch das Privileg des Sonntags auf seiner Seite. Damit möchte ich auf einfachem Wege darauf aufmerksam machen, dass die Moralvorstellung von einem nicht an einen Glauben

---

<sup>4</sup> vgl. URL: [http://www.drpauschulz.de/load.php?name=News\\_FB&file=artikel&sid=1#einleitung](http://www.drpauschulz.de/load.php?name=News_FB&file=artikel&sid=1#einleitung)

gebunden Menschen, doch von der jeweiligen religiösen Institution seines Herkunftslandes beeinflusst wird. Ein noch einfacheres Beispiel hierfür wäre der einfache Ausspruch „Gott sei Dank“ wenn etwas im Leben doch grade so noch mal geklappt hat.

### **1.5.2 Ethik und das Helfen**

In unserer abendländisch geprägten Kultur gilt es von je her als ethisch, tugendhaft, Bedürftige am Eigenen teilhaben zu lassen. Wir gewähren Obdach, helfen Älteren und Familienmitgliedern.

In unserer Gesellschaft gilt es als moralisch verpflichtend, in Notsituationen wie Obdachlosigkeit, Hunger und Krankheit unmittelbare Hilfe zu leisten.

Gesamtgesellschaftlich zeigt sich dies zum Beispiel an der sehr großen Spendenbereitschaft innerhalb unserer Bevölkerung, wenn es um diese Thematiken geht.

### **1.5.3 Philosophie in Bezug aufs Helfen**

Seit Aristoteles gilt die Tugend des Helfens, als gute Betätigung der menschlichen Seelenkräfte.<sup>5</sup>

Hilfe für Bedürftige? Wir helfen selbstlos, oder bleiben einfach nur unseren Prinzipien treu?

Ich denke, dass man dies auch gut zusammen bringen kann. Wir erlernen gewisse Verhaltensweisen, unter anderem, wie helfe ich, wann helfe ich und warum. Dies hat dann in gewisser Weise mit unseren Prinzipien zu tun.

Aus der Situation heraus, einfach selbstlos helfen, ohne jeden Hintergrund?

Es ist sicher möglich, doch auch hier stellt sich dann die Frage, ob wir es denn selbstlos tun, wenn auch nur das gute eigene Gefühl beim Helfen der Hintergrund sein sollte. Zumindest erfüllt es dann doch in gewisser Weise einen Selbstzweck, also ist auch diese Art des Helfens nicht völlig selbstlos und ohne jeden Hintergrund.

---

<sup>5</sup> Vgl. Lesung von Ruth Großmann, Berlin 2003

Doch ist das selbstlose Helfen, aus einem für mich daraus entstehenden guten Gefühl, nicht gleich der philosophische Weg zum Helfersyndrom. Vielmehr sehe ich in einer von Helfern vollen Welt die Chance, dass wir dieses künftig sogar vermeiden könnten. Wenn das Helfen zu einer Gruppendynamik werden würde, die Helferlebensphilosophie, dann würde auch jeder Hilfe bekommen und sich an den Gedanken, Hilfe in Anspruch zu nehmen, gewöhnen.

### 1.5.3.1 Altruismus

An dieser Stelle ist es dann auch sinnvoll auf den Begriff Altruismus einzugehen.

Altruismus (lat. *alter* ‚der Andere‘) ist definiert als eine Verhaltensweise, die einem Individuum mehr Kosten als Nutzen einbringt zugunsten eines anderen Individuums.

Der Begriff Altruismus (als sein Schöpfer gilt Auguste Comte) ist ein Gegenbegriff zu Egoismus. Altruistische Verhaltensweisen wurden beim Menschen und auch bei Tieren nachgewiesen.

Eine 2009 publizierte Studie schrieb Altruismus sogar Pflanzen zu und 2010 wurde in der Zeitschrift Nature Altruismus-artiges Verhalten bei Bakterien beschrieben. Altruismus ist nicht zwingend willentlich, moralisch, idealistisch oder normativ begründet, sondern kann auch Bestandteil des angeborenen Verhaltens eines Individuums sein.<sup>6</sup>

Ich persönlich sehe den Altruismus schon als moralische Herausforderung und würde mich dem hier beschriebenen nicht 100 prozentig anschließen. Meiner Meinung nach ist eine Lebensform nicht automatisch altruistisch nur weil sie sich als Wirt für eine andere Lebensform zur Verfügung stellt. Dennoch würde ich mich auf den Gedanken einlassen, dass gesunder Egoismus und gesunder Altruismus in einem für mich nicht definierbaren gesunden Verhältnis, in der gesamten Natur stehen sollte.<sup>7</sup>

Eine weitere, eingeschränktere Interpretation von Altruismus ist die willentliche Verfolgung der Interessen oder des Wohls anderer oder des Gemeinwohls. Altruistisches Handeln wird allgemein auch mit selbstlosem Handeln gleichgesetzt. Dabei bleibt der

---

<sup>6</sup>URL:<http://de.wikipedia.org/wiki/Altruismus> Stand: 07.01.2011

<sup>7</sup> Eigene Bemerkung

Aspekt des Ziels der Handlungen, die aus Selbstlosigkeit erfolgen, unberücksichtigt. Die Auffassung als Selbstlosigkeit betont stattdessen die Zurückstellung eigener Anliegen bis hin zur Selbstaufopferung. Die erlebte Aufhebung und Interessenbalance zwischen Egoismus und Altruismus wird oft als Liebe bezeichnet. Neben Selbstlosigkeit ist Uneigennützigkeit ein weiteres Synonym für Altruismus. Die Sozialpsychologie spricht auch von prosozialem Verhalten.<sup>8</sup>

## **1.6 Ausführung zum „Prinzip der geteilten Freude“ bezugnehmend auf das Helfen**

Wie Stefan Klein schon in seinen Büchern „Der Sinn des Gebens“ und „Die Glücksformel“ beschrieben hat, geht es beim „Prinzip der geteilten Freude“ darum, dass uns der Egoismus des Menschen nicht weiterbringt im Leben. Selbstlosigkeit kommt in der Evolution bei einem so hoch entwickelten Lebewesen wie dem Menschen weiter. In einer funktionierenden Gruppe, in der durch gegenseitiges Helfen die Möglichkeit besteht, die Menschen mit den Fähigkeiten da zu positionieren, wo sie am meisten für die Gruppe leisten können, bringen die gesamte Gruppe weiter. Natürlich spielt auch hier altruistisches Verhalten wieder eine sehr große Rolle.

## **2 Theorie und Zusammenhang von Helfersyndrom, Kommunikation und Lebensskript**

### **2.1 Was versteht man unter Kommunikation?**

Sie sei allgegenwärtig und habe kein Gegenteil. Mit diesen und weiteren provokanten Aussagen lenkten in den 60er und 70er Jahren Forscher und Psychologen die Aufmerksamkeit der Menschen und der Wissenschaft auf ein Themengebiet, wie es wichtiger und alltäglicher nicht sein kann. Sie ebneten den Weg für ein besseres

---

<sup>8</sup> URL:<http://de.wikipedia.org/wiki/Altruismus> Stand: 07.01.2011

Verständnis eines Prozesses, der zwischen Menschen stattfindet, der seine Geschichte bis heute geprägt hat und das Handeln und Tun jedes Einzelnen bestimmt: Der Kommunikation.

Da der Mensch das am höchsten entwickelte Säugetier ist, als soziales Wesen eine hoch entwickelte Form der Kommunikation besitzt und aufgrund der technischen Möglichkeiten in der Lage ist, Millionen zu erreichen, muss unmissverständlich klar sein, dass der Preis für diese komplexen Fähigkeiten ein ebenso dichtes Netzwerk von Störungen sein muss.

Haben wir die Möglichkeit, mit der Erforschung des menschlichen Verhaltens/der zwischenmenschlichen Kommunikation diese Störungen ausfindig zu machen und „auszuschalten“, um eine bessere Welt zu schaffen, in der verbal kommuniziert anstatt geschossen wird, weil Menschen die Möglichkeit suchen und finden, fehlerfrei und ehrlich Informationen auszutauschen?

Zielsetzung ist es, aus biologischer und soziologischer Sichtweise zu beleuchten, warum Kommunikationsstörungen unvermeidbar sind, aber trotzdem sichtbar zu machen, mit wie wenig Aufwand es möglich ist, diese zu identifizieren und weiterführend zu lernen, diese zu vermeiden. Dazu wurden Mittel, Methoden und Beispiele von einer kleinen Auswahl von Psychologen und Forschern angeführt, die, was in der Natur der Sache wissenschaftlicher Arbeiten liegt, nicht stellvertretend für die Forschungen und Publikationen anderer Wissenschaftler und Psychologen sind.

Der Begriff Kommunikation leitet sich aus dem lateinischen Begriff „communis“ ab, was „gemeinsam“ bedeutet.

Dieser lässt sich unterscheiden in interpersonal Kommunikation und technisch vermittelte Kommunikation (wie Massen- und Telekommunikation)

Kommunikation ist jede Form des Verhaltens zueinander, ob absichtlich, unabsichtlich, verbal oder nonverbal und basiert auf der Verwendung von Zeichen in Sprache, Gestik, Mimik, Schrift oder Bild. Kommunikation hat kein Gegenteil. Hieraus muss man ableiten, dass Menschen sich nicht „nicht“ verhalten können, was schon Watzlawick bemerkte,

woraus wiederum abzuleiten ist, dass alles, was wir tun, Mitteilungscharakter hat. Also ist Kommunikation allgegenwärtig.<sup>9</sup>

### **2.1.2 Biologische/Soziologische Ursachen der Kommunikationsstörung**

Da nach den Forschungen des Pantomimen und Hochschullehrers Samy Molcho der nonverbale Anteil der Kommunikation bis zu 80% die Entscheidungen und Reaktionen unseres Interaktionspartners beeinflussen,<sup>10</sup> muss man sich, bevor man sich eingehend mit der These von der „unvermeidbaren Kommunikationsstörung“ befasst, doch zuerst die Frage stellen, ob es überhaupt zuverlässige, konstante und universelle Formen der Kommunikation gibt, die frei von Missverständnissen und Fehlinterpretationen sind. In der Vergangenheit beschäftigte sich die Wissenschaft eingehend mit den Emotionen.

Charles Darwin behandelte in seiner Schrift „The Expression of the Emotions in Men and Animals“ von 1872 das nonverbale Ausdrucksverhalten, welches die kommunikative Funktion der evolutionären Vergangenheit hatte. Als Beispiel wird u.a. das Heben der Augenbrauen herangezogen, wenn man nicht hört, was der Gegenüber sagt, um eine größere Hörschärfe zu erzielen, da eine Muskelverbindung ein Spitzens der Ohren bewirkte. Ebenso hat das Blecken der Zähne bei Wut keine seine brauchbare Funktion eingebüßt, da niemand mehr davon ausgeht, dass der „zivilisierte“ Mensch andere Menschen beißt. Diese und weitere Beispiele unterstreichen die Theorie Darwins, dass große Teile menschlichen Ausdrucksverhaltens keiner bewussten Kontrolle unterliegen und daher angeboren und universell sein müssten, also ein Spiegel des Innenlebens, der für Beobachter immer erkennbar sei.

Psychologen untersuchten dieses Phänomen anhand vieler Experimente näher und stellten fest, dass es große Unterschiede bei den Probanden gab. Zum einen hinsichtlich der unterschiedlichen Intensität als auch bei der Art und Weise, wie Gefühle geäußert wurden.

---

<sup>9</sup> vgl. Bekes u.a. 2006, S. 12

<sup>10</sup> URL:[http://www.erfolgreichleben.com/hauptteil\\_samy\\_molcho.html](http://www.erfolgreichleben.com/hauptteil_samy_molcho.html) Stand: 26.02.2007

Der Schlussbericht 1968 enthüllte, dass das Erkennen von Emotionen sei „[...] abhängig von der Art des benutzten Reizes, von der geäußerten Emotion, von der Zahl und der Art der Kategorien, in Bezug auf die das Urteil gefällt werde [...]“.<sup>11</sup>

Dieses Ergebnis zeigt, dass es schwierig ist, Emotionen zu erkennen und daher kein verlässliches Mittel kongruenter Kommunikation. (KONGRUENZ: nach Carl Rogers: Die Übereinstimmung zwischen innerem Erleben, Bewusstsein und Kommunikation)

Spätere Forschungen von Izard (1971) und Paul Ekman (1969) mit Fotos, die Mimik von verschiedenen Menschen zeigten und frei von kulturspezifischen Signalen gehalten wurden, ergaben, dass sechs Emotionen anhand des Gesichtsausdrucks von verschiedenen Kulturen überwiegend zutreffend identifiziert wurden. Die Erkenntnis führte zu der Schlussfolgerung, dass der Ausdruck von Gefühlen angeboren und universell ist, aber das Erkennen erlernt werden muss.

Allerdings ist die Personenwahrnehmung trotz dieser Erkenntnisse immer noch begrenzt und wird von vielen Faktoren beeinflusst.

Die anfänglich erwähnte Behauptung Darwins bezüglich nonverbalen Verhaltens führte zu einem starken Interesse zur weiteren Erforschung dieses Gebietes, da sich völlig neue wichtige Anwendungsbereiche erschlossen. Anwendungsbereiche finden sich in jedem Beruf, in dem Menschen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, wie beispielsweise bei Verhören der Polizei, sowie in psychotherapeutischen Einrichtungen und Krankenhäusern. Die Krankenschwester, die um einen Kranken zum Trost ihren Arm legt, macht ihm einen Großteil seiner Sorgen und Ängste erträglicher. Auch sind Patienten eher bereit, ihre Gefühle zu äußern (Jourard u. Friedman, 1970)<sup>12</sup>. Augenkontakt soll Hilfsbereitschaft (Ellsworth u. Langer, 1976)<sup>13</sup> und Sympathie (Rubin, 1970) hervorrufen. In anderen Situationen jedoch kann Augenkontakt genau Gegenteiliges, Aggressionen wecken; das Berühren kann als belästigend empfunden werden.

Abschließend bleibt zu sagen, dass es keinerlei Gewissheit gibt, dass die geäußertes Verhalten (Mimik/Gestik) immer die „wahren“ Gefühle einer Person offenbaren, denn

---

<sup>11</sup> vgl. Krech/Chrutchfield u.a. 1992 Kp. 3 S.66

<sup>12</sup> vgl. Krech/Chrutchfield Kp. 3 S.69

<sup>13</sup> vgl Krech/Chrutchfield Kp. 3 S.69

nonverbales Verhalten kann, wie jedes andere auch, Störungen unterliegen, wie zum Beispiel bei dem Versuch, Scham zu verbergen. Ebenso unterliegt es (das Verhalten) auch oft der direkten Kontrolle eines Menschen, was der bekannte „Interesse bekundende“ Zuhörer einer langatmigen Vorlesung glaubhaft zu machen versucht, und es auch erfolgreich tut.

Da sich Verhalten in unterschiedlichen Situationen zwar ähnlich äußert, aber etwas völlig anderes bedeuten kann und die Psychologie noch keine Antwort auf die Frage, wie nonverbale Verhaltensweisen unseren Eindruck von Menschen beeinflusst, hat, schließe ich, dass nonverbales Verhalten/Kommunikation störanfällig wie manipulierbar ist und das bisherige Wissen darüber zwar viele interessante Details offenbart, die unser Verständnis für menschliches Verhalten vergrößert und den Umgang mit Menschen in vielerlei Hinsicht einfacher macht, dieses aber (noch) kein Werkzeug ist, reibungslose Kommunikation zu ermöglichen.

Nicht mehr nur der Mensch, der sich nicht kongruent „verhält“, legt den Grundstein „gestörter“ Interaktion, sondern auch der „voreingenommene“ Beobachter, der dem Interaktionspartner mit einem vorgefertigten Bild entgegentritt, was man Ende der siebziger Jahre herausfand.

Forscher (Taft, 1955)<sup>14</sup> (Schneider, Hastorf, Ellsworth, 1979)<sup>15</sup> stellten sich die Frage, ob Beobachter bestimmte Persönlichkeitsmerkmale besser beurteilen können als andere, bzw. die Gabe haben, Menschen generell besser beurteilen zu können. Man war zuvor vor die Aufgabe gestellt, Persönlichkeitsmerkmale ausfindig zu machen, die man überhaupt messen konnte. Bei der Auswertung der Ergebnisse ließe sich, so hoffte man, feststellen, ob es Faktoren gäbe, die die Richtigkeit von Personenwahrnehmung beeinflussten. Messbare Faktoren waren beispielsweise Erfahrungsschatz, Selbsterkenntnis, soziale Anpassung, Intelligenz und ästhetisches Empfinden. Die Auswertungen ergaben kein nachweisbares Charakteristikum oder Persönlichkeitsmerkmal (bzw. Konstellationen), welches die Richtigkeit der Personenwahrnehmung bedeutend beeinflusst hätte.

---

<sup>14</sup> vgl. Krech/Crutchfield u.a. 1992 Kp. 3, S 67

<sup>15</sup> vgl. Krech/Crutchfield u.a. 1992 Kp. 3, S 67



Damit war die Forschungsarbeit aber nicht umsonst, denn es war auffallend, dass die Probanden oft mehr in den zu beobachtenden Menschen hineininterpretierten, als anhand vorge-setzter Stimuli möglich war. Diese Interpretationen erwiesen sich als falsch und traten bei vielen Testpersonen ähnlich auf, sodass sie aufgrund ihrer Häufigkeit identifiziert wurden.

Diese Beurteilungsfehler ließen darauf schließen, dass die Personenwahrnehmung in großen Stücken vom Innenleben des Beobachters abhängt.<sup>16</sup>

Als Erklärung wird die Notwendigkeit eines Bezugsrahmens erläutert, mit dessen Hilfe später Informationen zu interpretieren sind. Passen diese Informationen nicht in den Bezugsrahmen, werden sie darin trotzdem eingefügt, auch wenn dabei verzerrt wird.

Vorgefertigte Bezugsrahmen werden entwickelt, so genannte Stereotype, bei denen einer Personengruppe bestimmte Attribute zugeschrieben werden. Diese Form der Wahrnehmung hat zwar ihren Sinn, da der Umgang mit bestimmten Personen erleichtert wird, kann aber zu einem Gefängnis werden, wenn es darum geht, Charakter- bzw. Wesenszüge wirklich zu erkennen, was bei allzu abweichenden Bild von anderen Komplikationen nach sich ziehen kann. Zur Untermauerung wird ein Experiment von Katz und Braly von 1933 angeführt, in dem Studenten der Princeton- Universität Eigenschaften auswählen sollte, die auf bestimmte Volksgruppen (zu denen sie wenig oder keinen Kontakt hatten) am ehesten zutreffen sollen. Bei den Auswertungen ergaben sich hohe Übereinstimmungen an Attributen, die den jeweiligen Volksgruppen zugeordnet wurden, was zeigt, dass gesellschaftliche Stereotype oft übernommen wurden.<sup>17</sup>

Auch Friedemann Schulz von Thun bezieht sich auf das Thema begrenzte Personenwahrnehmung und nennt als Grund für die Schwierigkeit, den möglichen Kommunikationspartner richtig einzuschätzen, die Unvollständigkeit der individuellen Wahrnehmung. Mechanismen des menschlichen Gehirns füllen eventuelle „Wahrnehmungslücken“ auf, von denen von Thun einige benennt. Bei der *Projektion* beispielsweise treten beim Sender (von Thun nennt denjenigen Sender, der eine Nachricht von sich gibt) bestimmte Gefühle und Impulse beim Gegenüber für ihn im besonderen

---

<sup>16</sup> vgl. Krech/Chrchfield u.a. 1992 Kp. 3 S.66ff.

<sup>17</sup> vgl. Zimbardo 1983, S. 589 ff.

Maße in Erscheinung, weil er sie von sich selber (oft unbewusst) gut kennt. So stört jemanden ein Verhalten besonders, dass ihm selbst bestens bekannt ist.

### **2.1.3 Mittel, Kommunikationsgeschehen sichtbar zu machen am Beispiel Friedemann Schulz von Thuns Modell der vier Ohren**

Viele Psychologen entwickelten Modelle, Kommunikationsgeschehen sichtbar zu machen und in einzelne Abschnitte zu gliedern. Mit diesen sind sie in der Lage Störungen „aufzuspüren“ und die Ursachen zu benennen.

Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun, der viele Publikationen zum Thema Kommunikationspsychologie verfasste und in Fachkreisen großen Bekanntheitsstatus erreicht hat, beschreibt den Grundvorgang zwischenmenschlicher Kommunikation wie folgt: Der Sender schickt an eine Person ein Paket mit vielen Botschaften, seine Nachricht, welche sein Anliegen verschlüsselt. Dieses zu entschlüsseln ist Aufgabe des Empfängers. An der Rückmeldung des Empfängers kann der Sender prüfen, ob seine Intention richtig entschlüsselt wurde. Dieser Vorgang ist kompliziert und störanfällig. Von Thun macht ihn sichtbar, indem er die Nachricht in vier Aspekte gliedert. Zum einen in den Sachaspekt, der den Zustand der Umwelt beschreibt und bei sachlichen Gesprächen im Vordergrund steht. Der Selbstoffenbarungsaspekt ist der Aspekt einer Nachricht, bei dem Menschen bewusst wie unbewusst Informationen über sich selbst mitteilen. Es kann sich dabei um Faktoren wie Sprache handeln, aber auch um Befindlichkeiten, wie Laune und Stimmung des Senders. Die Beziehung des Senders zum Empfänger drückt sich im Beziehungsaspekt einer Nachricht aus, was sich oft in nonverbalen Begleiterscheinungen wie Tonfall oder Formulierung äußert. Auf der Appellebene will der Sender auf den Empfänger Einfluss ausüben, um ihn zu etwas zu veranlassen. Diese Aspekte werden mit den vier „Empfangsöhren“, die die Aspekte „erfühlen“, seitens des Empfängers aufgenommen.

### **2.1.4 Vermeidbare Kommunikationsstörungen, welche Gefahren sie bergen**

Im Folgenden führen wir einige Kommunikationsstörungen auf, die Schulz von Thun benannt hat, die oft zu erleben, aber mit wenig Aufwand zu vermeiden sind. Zusätzlich sollen Konsequenzen erläutert werden, die bei Kommunikationsstörungen drohen.

#### 2.1.4.1 Der Umgang mit der Sachlichkeit und Selbstdarstellungstechniken

Thun führt negative Tendenzen im Umgang Sachlichkeit an. Er stellt klar, dass „[d]er auf ein Sachziel bezogene Austausch von Informationen und Argumenten, das Abwägen und Entscheiden, frei von menschlichen Gefühlen und Strebungen [...] erreicht [sei], wenn die Verständigung auf der Sachebene weiterkommt, ohne dass die Begleitbotschaften auf den anderen drei Seiten störend die Oberhand gewinnen.“<sup>18</sup> Er stellt die oft praktizierte Angewohnheit bloß, das Sachkontroversen nicht mehr ohne Feindseligkeiten ausgetragen werden. Er sieht das Ziel in einer für Kritik offenen Grundhaltung, die andere Meinungen zulässt, begleitet vom Respekt vor dem Anderen (in doppelter Hinsicht). Für das Berufsleben schlägt Thun vor, die strikte Getrenntheit von Sach- und Beziehungsebene aufzuheben, da es gar nicht möglich sei, menschliche Beziehungen und die Äußerungen (verbal, nonverbal) dieser zu unterdrücken. Denn wo Differenzen nicht offen ausgetragen werden, „[...] bestimmen [sie] die Kommunikation aus dem Verborgenen: Scheinsachliche Argumentiererei wird zum Vehikel persönlicher Auseinandersetzungen, überlange „sachliche“ Ausführungen dienen der Selbstdarstellung und Selbstrechtfertigung [...]“.<sup>19</sup>

In diesem Zusammenhang lassen sich auch die Selbstdarstellungstechniken nennen.

Um negative Anteile der Persönlichkeit zu verbergen und zu tarnen, z.B. aus Geltungsdrang, bedienen sich viele Menschen der Fassadentechniken. Wenn jemand Dinge äußert, die nicht mit dem eigenen inneren Empfinden übereinstimmen, sind diese Techniken in Anwendung. Sie dienen der Sicherheit, um sich im unter vielen Personen, beispielsweise in der Berufswelt, nicht bloßzustellen und Angriffspunkte zu bieten. Oft wird hierbei Rollenverhalten angenommen.

Auch sprachlich kommen die Techniken zum Ausdruck. Mit „Man- Sätzen“ wird endpersonifiziert, um seine eigene Meinung nicht offen kundtun zu müssen. Mit „Es- Sätzen“ wird eine scheinbar objektive Feststellung getätigt, um den Eindruck einer

---

<sup>18</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S.129

<sup>19</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S.131

Allgemeingültigkeit zu machen und sich nicht persönlich mit dem Problem befassen zu müssen.

Die Gefahren von übertriebenem Geltungsdrang und Sachlichkeit sind Unfähigkeit, etwas für den sachlichen Ertrag zu bringen, z.B. im Beruf konstruktiv zu kommunizieren, Teams zu leiten und Projekte zu gestalten. Jeder ist zu sehr beschäftigt, sich zu profilieren, um sich mit dem Thema an sich auseinanderzusetzen. Das Streben nach Überlegenheit lässt keinen Platz für Solidarität, da sie das Anerkennen der eigenen Schwächen voraussetzt; Zwischenmenschliche Barrieren tun sich auf; „Zwischenmenschlichkeit“ im positiven Sinne ist zum Scheitern verurteilt. In dieser Atmosphäre der Spannung ist die psychische Belastung sehr hoch, denn Selbstverbergung kostet seelische Energie, die auch mit körperlichen Risiken einhergeht, wie erhöhtem Herzinfarkttrisiko. vgl. Richter, H.E. Lernziel Solidarität. Reinbek 1974]<sup>20</sup>

### **2.1.5 Trainingsmethoden und - Ziele**

Gerade bei einfachen Dingen, wie dem Zuhören, kann mit ein wenig Aufmerksamkeit, Einfühlungsvermögen und Taktgefühl einem Großteil von Kommunikationsstörungen erfolgreich entgegengewirkt werden, bevor sie überhaupt entstehen. Hier einige Beispiele.

#### **2.1.5.1 Metakommunikation**

Die Metakommunikation ist die Kommunikation über die Art, wie man miteinander umgeht. Die Interaktionspartner nehmen Abstand voneinander und sprechen über Probleme und Störungen im Umgang miteinander.

---

<sup>20</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S.110 ff.

Sie haben Zeit, Selbstprojektion zu betreiben und ihre Wünsche und Gefühle dem Partner gegenüber zu äußern, um zu dem Punkt zu gelangen, an dem es meistens nicht mehr weitergeht und gemeinsame Auswege zu suchen.<sup>21</sup>

### **2.1.5.2 Authentizität lernen**

Ein Hindernis, Authentizität zu lernen, in Anlehnung an Alfred Adler ist nach Thun der „[...]fundamentale Zusammenhang von Selbstwertgefühl und Kommunikation [...]“<sup>22</sup>. Hier sollen in erster Linie therapeutische Prozesse ansetzen, die den Menschen seine eigenen Unzulänglichkeiten akzeptieren zu lassen, um dem Geltungsdrang einen Riegel vorzuschieben.

### **2.1.5.3 Selbsterfahrungsgruppen**

Hier haben Gruppenmitglieder die Chance, sich zu offenbaren und Gefühle zu äußern, die sie sonst unterdrückt hätten. Das Akzeptierenlernen der eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten kann aber nur auf der Basis gegenseitigen Vertrauens stattfinden, denn nur wenn eine Person von anderen Gruppenmitgliedern (ehrlich) angenommen wird (und nicht die Fassade), kann sie ihr Selbstbild verändern und kann die Angst ablegen lernen, aufgrund persönlicher Unzulänglichkeiten, auch Gefühle, nicht akzeptiert zu werden, diese anzunehmen und mit ihnen umzugehen. Untersuchungen von Yalom (1974)<sup>23</sup> haben ergeben, dass Gruppenmitglieder, die stark von der Gruppenarbeit profitierten, oben Genanntes untermauerten.

Encounter- oder Trainingsgruppen entwickelten sich aus Schulungsmethoden, die die Führungskompetenz und organisatorische Effektivität von leitenden Angestellten verbessern sollte (Bradford et al., 1964).<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S. 91 ff.

<sup>22</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S. 124

<sup>23</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, s. 125 ff.

<sup>24</sup> vgl. Krech/Crutchfield u.a. 1992 Kp. 5, S 152

#### **2.1.5.4 Verständlichkeit für besseres Allgemeinverständnis von Sachtexten u.a.**

Ein wichtiger Punkt der Kommunikation, der unbedingt angesprochen werden muss, ist die Verständlichkeit von Medien und Formularen. Fachleute bedienen sich beispielsweise eigener Fachwörter (mancher hat den Eindruck eigener Sprachen), sei es Imponiergehabe oder nicht. Weite Kreise der Gesellschaft fühlen sich nach Thun ständigen Misserfolgen ausgesetzt, weil sie Informationstexte nicht vernünftig erschließen können und schließlich resignieren.

Das „Hamburger Verständlichkeitskonzept“, erarbeitet von Schulz von Thun, Tausch u.a., benennt vier „Verständlichmacher“: Einfachheit, Gliederung, Kürze und zusätzliche Stimmulanz.<sup>25</sup>

Man lernt, via Messskalen, Verständlichkeit zu messen und diese, wenn nötig, zu überarbeiten. Versuche haben die Praxistauglichkeit bewiesen.<sup>26</sup>

#### **2.1.5.5 Die Methode des aktiven Zuhörens**

Sie ist eine Methode, bei der dem Gesprächspartner das Gefühl gegeben werden soll, dass er verstanden wird. Sie ist in drei Stufen gegliedert. Auf der Beziehungsebene, der ersten Stufe, soll die Bereitschaft seitens des Zuhörers bekundet werden, indem er eine Atmosphäre schafft, die frei von Störquellen (wie Telefon etc.) ist, sowie mit seiner Körperhaltung und seinem Blickkontakt unmissverständlich Aufmerksamkeit und innere Anwesenheit signalisiert.

Um inhaltliches Verständnis zu erzielen, muss der Zuhörende an wichtigen Stellen eines Gesprächs die Kernaussagen zusammenfassen und, wenn Notwendigkeit besteht, den Gesprächspartner taktvoll unterbrechen.

---

<sup>25</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S.140 ff.

<sup>26</sup> vgl. Schulz von Thun 1994, S.154 ff.

Auf der dritten Stufe bemüht sich der Zuhörer die vom Gegenüber ausgesprochenen, und/oder bei ihm wahrgenommenen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, um dem Gesprächspartner Verständnis zu bekunden.<sup>27</sup>

## **2.2 Lebensskript als Basis zum Umgang mit dem Helfersyndrom**

### **2.2.1 Der Ursprung des Skripts**

Was behauptet Berne mit dieser Definition?

Der Lebensplan wird in der Kindheit aufgestellt und nicht nur durch äußere Kräfte (Bezugspersonen) bestimmt. Das Kind selbst entscheidet über seinen Lebensplan, das heißt, dass dieser nicht verhängt sondern beschlossen wird. Da der kleine Mensch während seiner folgenreichsten Früherlebnisse noch über keinerlei sprachlichen Mittel verfügt, bestehen die meisten seiner „Entscheidungen“ aus Gefühlen. Daraus folgt, dass Kinder die im gleichen Milieu aufgewachsen sind, verschieden Lebenspläne haben können.

Daraus folgt, dass die Eltern die Skriptentscheidungen nicht bestimmen können, aber starken Einfluss darauf nehmen. Die Botschaften, vorauf das Kind seine Ansichten über sich selbst, andere Menschen und der Welt stützt, können von den Eltern verbal oder nonverbal gegeben werden.

Berne geht davon aus, dass der Mensch die Wirklichkeit umdeutet, im Sinne seiner Skriptentscheidungen. Der Grund dafür ist: Als Kind legten wir die Strategie fest, zu überleben und für die Befriedigung unserer Bedürfnisse zu sorgen. Als Erwachsene haben wir in unserem Kind-Ich-Zustand noch die gleiche Überzeugung. So trachten wir danach, die Welt so auszugestalten, dass sie unsere frühen Beschlüsse zu rechtfertigen scheint.

Mit der „bewusst ausgewählten Alternative“ meinte Berne, dass das Skript auf eine Endauszahlung hinaus läuft. Wenn das Kind seinen Lebensplan festlegt, gehört dazu eine

---

<sup>27</sup> vgl. Bekes u.a. 2006, S. 31

Eröffnungsszene und auch eine Schlusszene. Als Erwachsener versucht man, mit unbewussten Verhaltensweisen, auf die Schlusszene zu zusteuern.<sup>28</sup>

Warum wir als Kinder derart weitreichende Entscheidungen treffen und welche Funktion erfüllen sie? (Stewart greift hier auf die Arbeiten von Stan Woollams zurück)

### **2.2.1.1 Reaktionen auf eine feindliche Welt**

Während der gesamten Skriptbildung ist ein Säugling in einer unterlegenen Position. Er ist winzig und umgeben von mächtigen Gestalten. Instinktiv fühlt das kleine Wesen sich bedroht. Die Eltern oder andere Bezugspersonen sind für das Kind allmächtig. Daraus entwickelt der Säugling Strategien, durch die er am Leben bleiben kann. z.B. Die Abwesenheit der Eltern löst existentielle Ängste aus oder die Ankunft eines Geschwisterteils, stellt eine Bedrohung der eigenen Person da.

### **2.2.1.2 Der frühe Realitätsbezug und die Emotionen**

Ein kleines Kind denkt nicht wie ein Erwachsener, daher trifft es seine Skriptentscheidungen auf eine besondere Art wie es denkt und fühlt. So ist es entweder schrecklich wütend, furchtbar verängstigt oder auch erregt vor Begeisterung.

Das passende Beispiel hierzu ist, ein Kind fühlt sich vor oder auch nach einer Operation von der Mutter allein gelassen, es ist wütend und trifft eine Skriptentscheidung. Es können dann auch falsche Verallgemeinerungen getroffen werden. So kann das Kind nicht nur wütend auf die Mutter sein, sondern in seiner Skriptentscheidung festgelegt haben, dass es alle Frauen hasst oder auf unsere Thematik bezogen, später insbesondere alleinstehenden Vätern hilft ihren Pflichten besser nachzukommen.

Kleine Kinder haben Schwierigkeiten zwischen ihrem Verlangen und Handeln zu unterscheiden. Vielleicht hätte ein dreijähriges Kind am liebsten sein neues Geschwisterchen umgebracht. Dadurch, dass es Verlangen und Handeln nicht

---

<sup>28</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.153-154



unterscheiden kann, spürt es vielleicht noch als Erwachsener Schuldgefühle für ein „Verbrechen“ das es nie begangen hat.<sup>29</sup>

## **2.2.2 Verwirklichung und Arten des Lebenskript**

### **2.2.2.1 Gewinner-, Verlierer- und Nicht- Gewinner- Skripts**

Die Lebensgeschichte die wir abgefasst haben, werden wir mit größter Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenendasein teilweise verwirklichen. Der Inhalt eines Skripts, den sich der Mensch erstellt, ist absolut einzigartig. Der Inhalt wird in der Transaktionsanalyse unterteilt in Gewinnerskript, Verliererskript und Nicht- Gewinner- Skript. In der Skriptsprache bezeichnet man einen Gewinner auch als „Prinz“ bzw. „Prinzessin“, einen Verlierer dagegen als „Frosch“. Die Eltern wollen, dass ihre Kinder entweder Verlierer oder Gewinner werden.<sup>30</sup>

#### Das Gewinnerskript

Berne definiert als „Gewinner“ jemand, der ein „erklärtes Ziel“ erreicht. Das heißt, er setzt sich als Kind schon ein Ziel. Legt ein Mensch, als Kind in seiner Skriptentscheidung fest, dass er später berühmt werden möchte und wird dann auch ein großer Schauspieler, ist er ein Gewinner. Dieser ist aber nicht unbedingt jemand, der materielle Anhäufungen hat, sondern ein Ziel erreicht, was für ihn ein erfülltes Leben bedeutet.<sup>31</sup> Die Sichtweisen eines Gewinners, das Denken und das Handeln sind offen für das Neue und flexibel genug, um auf Unerwartetes zu reagieren und das grundlegend positiv. Sie haben keine Probleme, sondern Herausforderungen, die gelöst werden müssen und die ihre Kreativität anregen. Gewinner würden z.B. folgendes sagen:“ Ich habe zwar einen Fehler gemacht, aber das soll nicht wieder vorkommen“, oder „Jetzt weiß ich, wie man so etwas anfängt!“<sup>32</sup>

#### Das Verliererskript

---

<sup>29</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.155-157

<sup>30</sup> Berne E. 1975, S. 243

<sup>31</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.163-164

<sup>32</sup> Berne E. 1975, S. 244

Demzufolge ist ein „Verlierer“ jemand, der das „erklärte Ziel“ nicht erreicht. Was wiederum nicht heißt, dass er keine materiellen Anhäufungen haben kann. Er kann z.B. ein Millionär sein, aber dennoch unzufrieden. Auch das erste Beispiel, der Schauspieler, kann ein Verlierer sein. Er kann berühmt sein, aber mit dem Druck seiner Arbeit nicht fertig werden.

Verliererskripts werden eingeteilt in Skripts ersten, zweiten und dritten Grades. Diese Einteilung hängt davon ab, welche Skriptentscheidung man als Kind getroffen hat. Beim Verliererskript ersten Grades, kann das Kind z.B. festgelegt haben: „Alles, was ich anfasse, geht schief“ und verwirklicht diese Entscheidung im Laufe seines Lebens. Sind dann die Misserfolge nicht sehr groß beispielsweise (Durchfallen im Examen), gehört man zum Verlierer ersten Grades. Sind die Misserfolge schwerwiegender beispielweise (Verweis von der Universität), gehört man zum Verlierer zweiten Grades. Trifft das Kind schwerwiegende Skriptentscheidungen, wie z.B. „Meine Eltern lieben mich nur, wenn ich sterbe“, und wird diese Entscheidung im Erwachsenenalter auch erreicht, durch Selbstmord, wird man eingestuft in das Verliererskript dritten Grades.<sup>33</sup>

Typische Äußerungen für Verlierer wären: „Wenn ich nur...“, „Ich hätte ....sollen“

Laut Berne bereiten Verlierer sowohl sich selbst als auch anderen den meisten Kummer. Selbst wenn sie sich bis an die Spitze vorarbeiten, bleiben sie dennoch Verlierer.<sup>34</sup>

### Das Nicht- Gewinner-Skript

Ein Mensch mit diesem Skript, befindet sich genau in der Mitte, zwischen Gewinner und Verlierer. Dieser Mensch wird es vielleicht schaffen Schauspieler zu werden, aber er wird nie den großen Durchbruch haben.<sup>35</sup> Laut Berne sind Nichtgewinner ausgezeichnete Mitglieder einer Gesellschaft von Angestellten und Untergebenen, denn sie arbeiten hart, sind dankbar, und neigen nicht dazu Schwierigkeiten zu verbreiten. Im gesellschaftlichen Umgang sind sie angenehme Mitglieder und der Stolz jeder Gemeinschaft.<sup>36</sup>

---

<sup>33</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.164-165

<sup>34</sup> Berne E. 1975, S. 244

<sup>35</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.164-165

<sup>36</sup> Berne E. 1975, S. 244

Wer im Leben zu den Gewinnern; Verlieren und Nicht-Gewinner zählt, ist nicht zufällig. Sie sind eine Kombination aus bestimmten Prägungen und erlernten Verhalten, welches schon in der Kindheit festgelegt wurde. Alle drei Skriptentscheidungen steuern auf eine Endauszahlung hin. Dennoch beschließen die meisten Menschen ihr Skript, aus einer Mischung von Gewinnern, Nicht- Gewinnern und Verlieren. So kann es sein, dass man bei der Arbeit ein Gewinner ist, bei körperlicher Tätigkeit ein Nicht- Gewinner und in Beziehungen ein Verlierer ersten, zweiten oder dritten Grades. Daraus folgt, dass diese Muster keine Schicksale sind, sondern veränderbar.<sup>37</sup>

#### **2.2.2.2 Das Skript im Erwachsenenendasein**

Im Erwachsenenalter können wir uns wie Kinder benehmen. Tun wir das, befinden wir uns im Skript. Der Grund ist der, dass wir die skriptgebundenen Verhaltensweisen und Emotionen, die wir als Kind festgelegt haben, dann wieder ausleben. Die Wahrscheinlichkeit, dass man ins Skript eintritt, liegt im Hier und Jetzt, z.B. wenn eine Situation als belastend angesehen wird, oder wenn eine gewisse Ähnlichkeit im Hier und Jetzt mit einer bedrängenden Situation aus der Kindheit besteht.

Auch die von Stan Woollams eingeführte Stress- Skala gibt Auskunft, wann sich ein Erwachsener im Skript befindet. Je größer der Stress ist, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit ins Skript einzutreten. Würde die Stress- Skala von eins bis zehn eingeteilt sein, könnte es sein, dass man ins Skript eintritt, wenn zum Beispiel die sechs auf der Skala erreicht wurde. Wenn man beispielsweise eine Meinungsverschiedenheit mit einem Vorgesetzten hat, kann die Fünf auf der Skala erreicht werden, was heißt, dass man sich noch nicht im Skript befindet. Ist der Streit aber mit einem höheren Chef, kann der Stress steigen und man tritt ins Skript ein. Vielleicht wird man dann im Hier und Jetzt an den wütenden Vater erinnert, von dem man sich als Kind immer wieder ungerecht behandelt fühlte. Diese Situation wird dann in der TA- Sprache, als Gummiband bezeichnet. Man kann es sich so vorstellen, dass das Gummiband in der Kindheit an einer belastenden Situation festgehakt ist und wenn im Erwachsenenendasein eine Situation der

---

<sup>37</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.163-167

damals erlebten ähnelt, schnellt man wie ein Gummi zurück zur Ausgangssituation der Kindheit.

Da wir in unserer Kindheit am meisten von unseren Eltern oder anderen uns nahe stehenden Bezugspersonen geprägt wurden, finden wir sie oft am anderen Ende des Gummiband. Es können aber auch Gerüche, Düfte oder Örtlichkeiten an eine meist belastende Situation aus der Kindheit erinnern. Man setzt der betreffenden Person, wie dem höheren Chef, ein anderes Gesicht aus der Kindheit auf, in dem Fall das Gesicht des Vaters. Treten wir in das Skript ein, ist es uns nicht bewusst.<sup>38</sup>

Auch mit dem Körper kann man im Säuglingsalter Skriptentscheidungen treffen. Wenn das Kind immer die Ärmchen nach seinen Eltern ausstreckt, diese aber nie darauf eingehen und es nie in den Arm nehmen. So kann der Körper auch Auskunft geben, wann wir ins Skript überwechseln. Berne schrieb von „Skriptsignalen“. Die Körperhaltung und die Art des sich geben können, gibt Auskunft darüber, ob man sich im Skript befindet.<sup>39</sup>

### **2.2.2.3 Beeinflussung der Skriptentscheidungen- „Verlauf des Lebens“**

Berne schrieb in seinem Buch, „Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben?“:

“ Das Skript ist das, was der Mensch sich in seiner frühen Kindheit zu tun vorgenommen hat, und der Lebenslauf zeigt dann, was tatsächlich geschieht.“<sup>40</sup>

Seiner Meinung nach wird der Lebenslauf von Erbfaktoren, von der Erziehung im Elternhaus und von äußeren Umständen bestimmt.<sup>41</sup>

Das heißt, das Erbgut bestimmt größtenteils die körperliche Beschaffenheit. Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung werden kaum in der Lage sein, Entscheidungen für das Leben zu treffen. Hier wird der Verlauf des Lebens durch die Erbanlagen bestimmt. Äußere Umstände können den Beschluss zu leben durchkreuzen, in dem die frühkindliche Entscheidung eventuell darauf gerichtet war, ein gesundes Alter zu erreichen, die Pläne

---

<sup>38</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.167-170

<sup>39</sup> Berne E. 1975, S. 360-363

<sup>40</sup> Berne E. 1975, S. 75

<sup>41</sup> Berne E. 1975, S. 74-79

aber vielleicht durch einen Autounfall oder Flugzeugabsturz durchkreuzt wurden und die Chance sein Skript zu verwirklichen, konnte durch den frühzeitigen Tod nicht erfüllt werden.

#### **2.2.2.4 Warum halten Menschen an ihren Skriptentscheidungen fest?**

Gründe dafür sind, dass das Skript eine „magische Lösung“ bietet und auch als „Schutz gegen Katastrophen“ dient.

Die „magische Lösung“ ist darauf zurückzuführen, dass wir uns als Kinder mit den Märchenfiguren identifiziert haben. Auch als Erwachsener fällt es schwer, auf magisches Denken zu verzichten. Der Grund für dieses Denken ist: Wenn man es schafft, aus seinem Leben ein richtiges Märchen zu machen, kann man wie alle Märchenfiguren, „bis ans Ende der Tage glücklich sein“ Was natürlich nicht stimmt. Aber schon in der frühesten Kindheit wurde festgelegt, dass man nur „glücklich“ sein kann, wenn man genügend Opfer gebracht hat. Natürlich haben Märchen für Kinder auch was Positives. Sie geben ihnen das Gefühl, Macht zu haben über ihr Leben und es bestimmen zu können. Dennoch befinden sie sich in einer Scheinwelt und nicht in der Realität. Um aus dem Skript auszusteigen, sollte man den Glauben an die perfekte Welt aufgeben und versuchen mit seinem Erwachsenen- Ich die anfallenden Probleme zu lösen.

Obwohl das Skriptgebundene Verhalten im Erwachsenenalter Schmerzen und Niederlagen bringen kann, versucht der Mensch trotzdem an den frühkindlichen Beschlüssen festzuhalten, um sich vor Katastrophen zu schützen, die eintreten könnten, wenn er sich nicht an sein Skript hält (redefinieren der Realität). Wie auch bei der „magischen Lösung“, sollte man versuchen, die Sicherheit zu gewinnen aus seinem Skript auszutreten und der befürchteten Katastrophe somit entgegenzuwirken, die man als Kind so sehr gefürchtet hat.<sup>42</sup>

Verhaltensweisen, die als Kind sinnvoll im Umgang mit sich und anderen waren, erweisen sich im Erwachsenenendasein möglicherweise als unangemessen, sogar hinderlich im

---

<sup>42</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.172-175

Berufs.- und Privatleben. Daher sollte man versuchen, aus seiner Scheinwelt auszutreten und in der Realität wie ein Erwachsener denken und auch handeln.

### 2.2.3 Grundeinstellungen

Bernes Ansicht nach haben Kleinkinder bereits bei der Skriptbildung gewisse Überzeugungen von sich selbst und den Menschen, die sie umgeben. Es ist möglich, dass diese Überzeugungen ein Leben lang beibehalten werden. Sie lassen sich wie folgt zusammenfassen:<sup>43</sup>

Mit mir ist alles in Ordnung, oder

Mit mir stimmt was nicht;

Mit dir hat es schon seine Richtigkeit, oder

Mit dir ist etwas nicht in Ordnung.

Diese Grundüberzeugungen kombiniert geben uns Äußerungen über den Menschen selbst und über die anderen:

1. Mit mir hat es seine Richtigkeit, und du bist mir recht, so wie du bist
2. Mit mir stimmt was nicht, du bist in Ordnung
3. Ich bin in Ordnung, aber mit dir stimmt was nicht
4. Mit mir stimmt was nicht, und mit dir ist auch etwas nicht in Ordnung

Das Skript wird so gestaltet, dass es zur eingenommenen Grundeinstellung passt.

---

<sup>43</sup> Berne E. 1975, S. 104 bis 108

Zitat Berne<sup>44</sup>: „Jedes Spiel, das Skript und das Lebensschicksal stützen sich auf eine dieser vier grundlegenden Positionen.“

Grundeinstellung: „*Ich bin OK, du bist OK*“

Hier wird mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Gewinnerskript gestaltet.

Grundeinstellung: „*Ich bin nicht OK, du bist OK*“

Es ist wahrscheinlich, dass hier ein banales Skript, beziehungsweise ein Verliererskript aufgebaut wird.

Grundeinstellung: „*Ich bin OK, du bist nicht OK*“

Dieses Skript kann oberflächlich wie ein Gewinnerskript aussehen.

Grundeinstellung: „*Ich bin nicht OK, du bist nicht OK*“

Diese Grundeinstellung ist die wahrscheinlichste Grundlage für ein Verliererskript<sup>45</sup>.

### **2.2.3.1 Der Ursprung der Grundeinstellungen**

Es ist noch unklar, wie es zu den Grundeinstellungen kommt und in welchem Alter sie eingenommen werden.

Zum Beispiel behauptet Berne, dass die Grundeinstellungen im frühen Kindesalter etwa vom 3. bis 7. Lebensjahr eingenommen werden. Für ihn kommen erst die Beschlüsse und später dann die Grundeinstellungen. Damit wird ein Weltbild gestaltet, das den vorherigen Beschluss rechtfertigen soll.

Steiner hingegen glaubt, dass diese schon in den frühesten Monaten des Säuglingsdaseins eingenommen werden. Er meint, dass alle Kinder zunächst in der Position „Ich bin OK, du bist OK“ leben. Nur wenn etwas die Beziehung zwischen Mutter und Kind stört, kann das Kind eine andere Grundeinstellung einnehmen (zum Beispiel Geburt/Brutkasten).

---

<sup>44</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 178

<sup>45</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 177 bis 178

Steiner sieht es genauso wie Berne, dass die Grundeinstellungen die Skriptentscheidungen rechtfertigen. Steiners Meinung nach wird die Grundeinstellung zeitlich vorher eingenommen und die Beschlüsse kommen später.

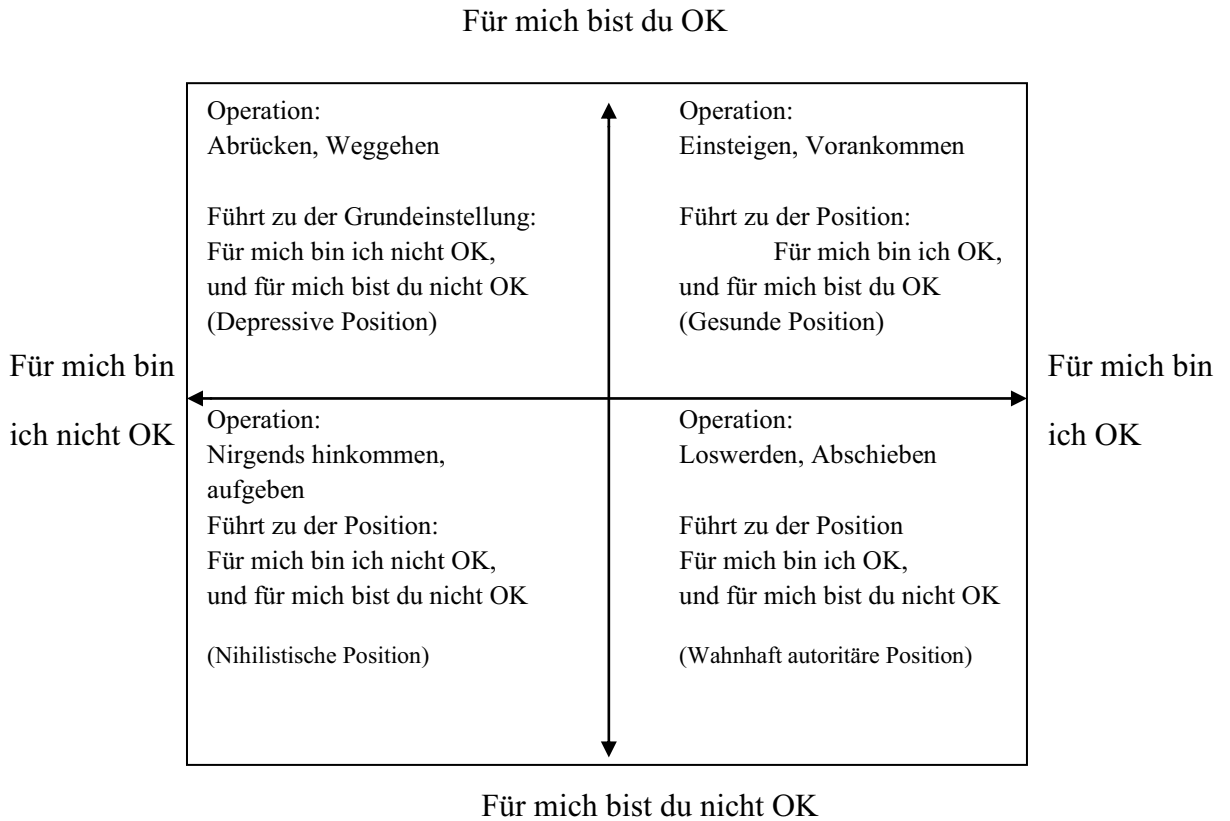
### **2.2.3.2 Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen:**

Im Kindesalter ist das Skript bereits verfasst, das sich auf eine der vier Grundeinstellungen stützt. Man bleibt jedoch nicht ständig in der gleichen Position, sondern wechselt seine Einstellungen von einer Minute zur anderen.

Diese Bewegungen können anhand eines Modells von Franklin Ernst analysiert werden – das OK-Geviert -.



## Das OK-Geviert<sup>46</sup>:



Jedes dieser vier Quadranten entspricht einer Grundeinstellung und hat einen Namen enthalten.

Ernst glaubt, dass jede frühkindliche Position im Leben des Erwachsenen durch eine besondere Verhaltensweise anderen Menschen gegenüber zum Ausdruck kommt. Er bezeichnet dies als Operation<sup>47</sup>.

---

<sup>46</sup> Die Transaktionsanalyse“ von I. Stewart/V. Joines Seite 181

<sup>47</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 180 bis 184

## **2.2.4 Skriptbotschaften und Skript-Matrix**

### **2.2.4.1 Die Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes**

Kleinkinder beschließen ihr Skript als Reaktion auf die eigenen Wahrnehmungen dessen, was um sie herum passiert. Wie es diese Botschaften wahrnimmt, ist abhängig von der Gefühlsweise und der Art der Reaktionserfassung.

Sie fassen Botschaften von den Eltern und der Umgebung mitunter anders auf als Erwachsene.

Zum Beispiel können plötzliche laute Geräusche dem Kind Angst machen und dazu führen, sie als Bedrohung anzusehen und im gleichen Augenblick sind die Eltern im Glauben Sicherheit zu geben<sup>48</sup>.

#### **2.1.4.2 Arten von Skriptbotschaften**

Sie können in verbaler, nonverbaler oder in kombinierter Form übermittelt werden. Sie enthalten Elemente der Prägung.

Verbale Botschaften können in Form von Weisungen oder Zuschreibungen übermittelt werden<sup>49</sup>.

##### **2.1.4.2.1 verbale/nonverbale Botschaften**

Kinder können auf Grund nonverbaler Signale Botschaften von anderen Menschen empfangen noch bevor sie sprechen können. Bereits Babys haben eine geschärfte Wahrnehmung für Gesichtsausdruck, Körpersprache, Bewegung, Sprachklang und Gerüche<sup>50</sup>.

---

<sup>48</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 188

<sup>49</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 189

<sup>50</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 189

#### **2.2.4.2.2 Prägung durch Vorbildfunktion**

Kleine Kinder beobachten aufmerksam die Art und Weise, wie Menschen sich verhalten; vor allem das Miteinander der Eltern.

Kinder probieren somit ständig unterschiedliche Methoden, um daran zu kommen, was sie gerne haben möchten<sup>51</sup>.

#### **2.2.4.2.3 Weisungen und Zuschreibungen**

Zu den Direkten Weisungen gehören zum Beispiel „Lass mich in Ruhe!“ „Tu, was ich dir sage!“ „Beeil dich!“ In wie weit diese Weisungen als Skriptbotschaften wirksam werden, ist abhängig davon wie oft sie wiederholt werden und von den nonverbalen Signalen, die sie begleiten.

Zuschreibungen sind unter anderem „Du bist dumm!“ „Du bist mein Liebling!“ „Du schaffst es nie!“ Sie können positiv oder negativ sein und werden dem Kind gegenüber direkt ausgesprochen. Auch hier wird die Wirksamkeit als Skriptbotschaft durch die nonverbalen Signale bestimmt.

Zuschreibungen werden auch manchmal indirekt ausgesprochen (Unterhaltung über das Kind mit einer dritten Person), zum Beispiel: „Das ist ein ganz Stiller!“ „Sie ist so niedlich!“. Indirekte Botschaften werden von Kindern als besonders intensive Skriptbotschaften aufgenommen, denn sie glauben daran, dass das was Eltern anderen gegenüber äußern, stimmt<sup>52</sup>.

#### **2.2.4.2.4 Traumatisches Ereignis und Wiederholung**

Skriptentscheidungen können auf Grund eines Ereignisses beschlossen werden, das als bedrohlich empfunden wurde.

---

<sup>51</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 190

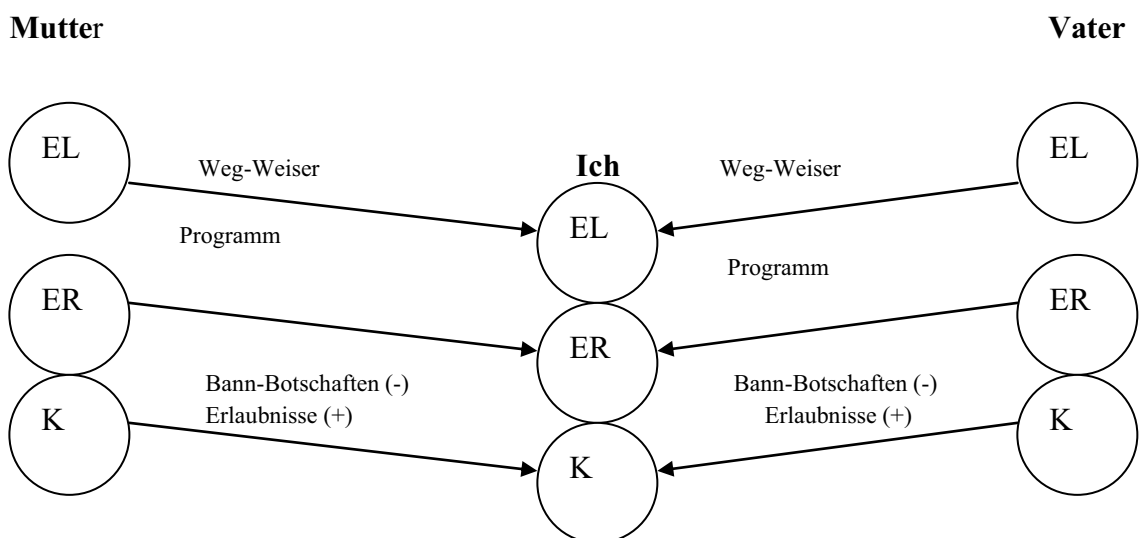
<sup>52</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 191

Zum Beispiel sexueller Missbrauch vom Vater kann bedeuten, dass das Kind Männern gegenüber generell kein Vertrauen aufbringen kann.

Entscheidungen können aber auch als Reaktion auf Skriptbotschaften getroffen werden, die das Kind wiederholt erlebt. Zum Beispiel wenn das Kind mehrmals der Mutter die Arme ausstreckt und sie dem keine Beachtung schenkt, dämmert dem Kind, dass sie das Kind nicht bei sich haben will<sup>53</sup>.

### 2.2.4.3 Die Skript-Matrix<sup>54</sup>

Die Eltern haben aus ihrem eigenen Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich Skriptbotschaften übermittelt. Diese hat man aufgenommen und in den eigenen drei Ich-Zuständen „abgelegt“.



Diese Darstellung bildet eines der zentralen Modelle der Transaktionsanalyse.

#### 2.2.4.3.1 Weg-Weiser oder Gegeneinschärfung beziehungsweise Antreiber

Botschaften vom Eltern-Ich zum Eltern-Ich wurden ursprünglich als Gegeneinschärfungen bezeichnet. Heute verwendet man oft den Ausdruck Weg-Weiser.

<sup>53</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 192

<sup>54</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 193

Diese beinhalten Weisungen, die Kinder zu tun beziehungsweise zu lassen haben. Dies wird auch als Gegenskript bezeichnet.

Beispiele: „Sei schön brav!“

„Streng dich gefälligst an!“<sup>55</sup>

Wir nutzen unser Gegenskript meist positiv. Diese Botschaften sind nützlich, um uns in die Gesellschaft einzufügen (zum Beispiel: Benehmen am Tisch, Schutz vor Gefahr wie unachtsam über die Straße zu laufen...).

Jedoch gibt es auch Botschaften, die wir negativ einsetzen. Zum Beispiel die Weisung „Streng dich an!“ kann anfangs in so fern nützlich sein, dass ich in der Schule und dann im Studium hervorragende Leistungen bringe und im Beruf Karriere mache. Jedoch dabei mich selbst, meine Gesundheit, Freizeit und Familie und Freunde vernachlässige.

Im Gegenskript gibt es fünf Gebote von großer Bedeutung:

*Sei perfekt!*

*Sei stark!*

*Streng dich an!*

*Sei (anderen) gefällig!*

*Beeil dich!*<sup>56</sup>

Um Bernes Idee der Skripte weiter zu verfolgen stellte Taibi Kahler Beobachtungen an Klienten an. Die Aufzeichnungen der Klienten über die Worte, die Sprechweise, die Gestik, die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck analysierte er Sekunde für Sekunde und kam zu einem verblüffenden Ergebnis. Durchweg durchlaufen die Menschen ganz bestimmte Muster, die bei Menschen in immer gleicher Weise genau in dem Augenblick auftreten, ehe sie in irgendeine Art skriptgebundenen Verhaltens oder skriptbedingter Gefühle überwechseln. Diese ganz bestimmten Muster laufen innerhalb kürzester Zeit ab, man spricht davon, dass diese Muster innerhalb von einer halben bis zu einer Sekunde

---

<sup>55</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S 194

<sup>56</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 195

abgespult werden. Kahler hat fünf verschiedene, dieser Verhaltenssequenzen zusammengestellt und diese als Antreiber bezeichnet.

Diese Botschaften werden als Antreiber bezeichnet. Der Ausdruck „Antreiber“ weist darauf hin, dass das Kind dem beinahe zwanghaft folgt. Es steht somit unter Druck, denn es glaubt, wenn es dem Antreiber gehorcht, ist alles in Ordnung.

Jeder hat diese Antreiber im Gegenskript, meist zu unterschiedlichem Ausmaß.

Warum es nur 5 Antreiber gibt, dass weiß niemand. Sie kommen ohne Unterschied in jeder Kultur vor, überall auf der Welt. Taibi Kahler denkt die Antreiber sind zum Teil angeboren. Hedges Capers ist der Meinung die Antreiber sind eine Art Überlebensmechanismus für den Säugling und das Kleinkind. Andere Theoretiker denken die fünf Antreiber seien Redensarten und Ermahnungen, die das Kind im Laufe seiner Erziehung zuerst von seinen Eltern hört.

Bei all den genannten Theorien handelt es sich um Spekulationen. Es muss noch weiter geforscht werden wo die Antreiber ihren Ursprung haben.<sup>57</sup>

Jeder der Antreiber ist gekennzeichnet durch seine Wortwahl, die Sprechweise, die Gesten, die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck. Will man das Antreiberverhalten beim Menschen aufdecken, so muss die Zeitskala, in der die Beobachtung stattfindet, radikal reduziert werden. Denn das Antreiberverhalten läuft innerhalb von 0,5-1 Sekunde ab.

Jeder von uns weist Verhaltensweisen auf, die allen 5 Antreibern zuzuordnen ist. Wichtig dabei ist, dass man nichts interpretiert, sondern sich auf die Verhaltensweisen beschränkt.

Die meisten Menschen haben 1 Antreiber der am häufigsten vorkommt, diesen nennt man den **Primärantreiber**. Darüber hinaus gibt es Menschen die 2 Haupt-Antreiber, oder seltener 3 Haupt-Antreiber haben.

---

<sup>57</sup> Eric Berne „Was sagen Sie, nachdem Sie Guten Tag gesagt haben?, S. 74-79

## Die fünf Antreiber und Ihre Wirkung

### ***Sei perfekt!***

Du bist nur dann OK, wenn du alles richtig gemacht hast.

### ***Sei (anderen) gefällig!***

Du bist nur dann OK, wenn du anderen gefällig bist.

### ***Streng dich an!***

Wenn du OK sein willst, musst du dich fest anstrengen, bei allem, was du tust.

### ***Sei stark!***

Du bist nur dann OK, wenn ich meine Gefühle und Wünsche vor anderen verberge. Lass andere nie sehen, dass du schwach bist!

### ***Beeil dich!***

Es taucht meistens mit einem anderen Antreiber auf und wirkt als Verstärkung dieser.<sup>58</sup>

Für jede Antreiberbotschaft gibt es auch ein Gegenmittel, das wir als Erlaubnis bezeichnen.<sup>59</sup>

## **2.2.4.3.2 Das Programm**

Es besteht aus Botschaften, wie man etwas macht.

Auch diese setzen wir in positiver Weise ein. Jedoch kann ein Teil, den wir mit uns tragen, negativ sein. Zum Beispiel kann ein Junge sich seinen Vater zum Vorbild machen und von ihm lernen, wie man hart arbeitet sich überanstrengt und schließlich jung stirbt.<sup>60</sup>

---

<sup>59</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S.241-247

<sup>60</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S 196

### **2.2.4.3.3 Einschärfungen und Erlaubnisse**

In unserem Kind-Ich haben wir eine Reihe von Bann-Botschaften und Erlaubnissen aufgenommen und tragen sie als Erwachsene mit uns. Wir reagieren auf solche Botschaften und treffen darauf hin Beschlüsse, die für unser Lebenskript wichtige Grundlagen sind<sup>61</sup>.

### **2.2.4.3.4 Unterschiede zwischen Bann-Botschaften/Erlaubnissen und Weg-Weisern**

Man kann auf zweierlei Weisen zwischen negativ wirkenden Weg-Weisern und einer Bann-Botschaft bzw. zwischen einem positiven Weg-Weiser und einer Erlaubnis unterscheiden.

*1. Weg-Weiser werden verbal, Bann-Botschaften/Erlaubnisse werden ursprünglich präverbal übermittelt.*

Weg-Weiser werden von den Eltern bzw. Bezugspersonen durch Worte übermittelt.

Bann-Botschaften/Erlaubnisse werden durch Körpersprache, Gefühle übermittelt und sie spiegeln sich im eigenen Verhalten wider, zum Beispiel bei Verstoß gegen Bann-Botschaften kann es zu körperlichen Anspannungen, schnellerem Herzschlag oder zum Schweißausbruch kommen. Man kann aber auch als Kind die Botschaft „Existiere nicht!“ nicht nur durch abweisende Körpersprache der Eltern sondern durch Worte wie „Mensch, wärest du bloß nicht geboren“ empfangen.

*2. Bann-Botschaften/Erlaubnisse werden in der frühesten Kindheit gegeben, Weg-Weiser erst später.*

Bann-Botschaften/Erlaubnisse nehmen Kinder in den ersten Lebensjahren auf noch bevor das Sprachvermögen entwickelt ist. Ein genaues Alter lässt sich hier nicht angeben, wann die Periode abgeschlossen ist. Auch wenn das Kind bereits sechs bis acht Jahre alt ist, können diese Botschaften weiter gegeben werden.

---

<sup>61</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 196



Weg-Weiser können zwischen drei und zwölf Jahren gegeben werden<sup>62</sup>.

#### **2.2.4.4 Das Miniskript**

Die Antreiber spiegeln eine Position wider, in der der Mensch sich als bedingt OK erlebt. Solange ich dem Antreiber gehorche, glaubt man „Mit mir ist alles in Ordnung“.

Immer, wenn man diese Sequenz durchspielt, legt man ein Skript in Kleinformat auf, das auch immer verstärkt wird. Es ist ein Antreiberverhalten, das zu einem umfassenden Muster gehört, welches Taibi Kahler als das Miniskript bezeichnet.

In der Miniskripttheorie wird eine bestimmte Bewegungssequenz von einer Position zur anderen nicht vorhergesagt. Jeder Mensch hat seine eigenen typischen Muster.

Jeder Mensch ist verantwortlich für sein eigenes Fühlen und Handeln. Jeder hat die freie Entscheidung darüber, ob man sich nach einer Äußerung z.B. „Du bringst mich noch zur Weißglut!“ lieber amüsiert, sprachlos, verängstigt, begeistert oder sonst wie fühlt. Dem Menschen steht der ganze Reichtum von tausenden Emotionen offen.

Immer, wenn man sich entscheidet, einer Erlaubnis statt einem Antreiber zu folgen, trägt man dazu bei, das eigene Miniskript-Muster für die Zukunft zu löschen<sup>63</sup>.

### **2.3 Bezug zur Psychoanalyse**

Die Grundproblematik des Menschen mit dem Helfersyndrom ist die an einem hohen, starren Ich-Ideal orientierte Fassade, deren Funktionieren von einem kritischen, böartigen Über-Ich überwacht wird. Eigene Schwäche und Hilfsbedürftigkeit werden verleugnet; Gegenseitigkeit und Intimität in Beziehungen vermieden. Die orale und narzisstische Bedürftigkeit des Helfers ist groß, doch ganz oder teilweise unbewusst. Da ihre Äußerungsformen nicht entwickelt und differenziert werden können, funktionieren sie auf einem urtümlichen Niveau. Das äußert sich etwa in einer wenig ausgebildeten Fähigkeit,

---

<sup>62</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 198

<sup>63</sup> Stewart, I./Joines V. 1990, S. 241 bis 247

erfüllbare Wünsche zu äußern. Wünsche werden eher angesammelt und dann als Vorwürfe gegen die Umwelt („was hab ich nicht alles für euch getan-und so wird es mir gelohnt“) ausgesprochen, wenn nicht noch indirektere Wunschäußerungen überwiegen (z.B. Sucht, Suizid oder psychosomatische Krankheiten als selbstzerstörerischer Appell an andere, um deren Zuwendung und Hilfe zu erlangen).

## **2.4 Helfersyndrom im Alltag, in der Arbeit und in Bezug auf soziale Arbeit**

Viele Menschen haben bereits sehr früh gelernt sich von der Anerkennung anderer abhängig zu machen. Das ist eine der Grundlagen für die spätere Herausbildung des Helfersyndroms.

Da sich diese Menschen oft durch besondere Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Kreativität auszeichnen, werden sie von ihrer Umwelt auch in besonderer Weise wahrgenommen und um Hilfe gebeten. Da bei ihnen die Hemmschwelle des Hilfesuchenden um Hilfe zu bitten eher gering erscheint.

## **2.5 Wahrnehmung und Auswirkungen des Helfersyndroms**

Das nicht „Nein“ sagen können, hat für den Betroffenen, als auch für den Entdecker oft lang andauernde Konsequenzen. Je länger dieser Zustand beiden Seiten bewusst ist, desto folgenreicher können die Auswirkungen für beide sein. Der Helfer kann dem „Helfen müssen“ nur noch schwer entfliehen. Der Hilfe suchende wird sich auf den Helfer wie selbst verständlich verlassen. Diesen Teufelskreis muss man durchbrechen, wenn man nicht in diese Art Abhängigkeit geraten möchte.

## **2.6 „Das Helfersyndrom kann jeder haben“**

Ein sehr wichtiger und in dieser Arbeit auch zu erwähnender Punkt ist, dass das Helfersyndrom nicht nur bei Menschen in Erscheinung treten kann, die in Helferberufen tätig sind. Mit Hilfe der Skripttheorie habe ich dieses schon im Punkt 2.2 versucht klar zu machen.

## **2.7 These: „Wahrscheinlichkeit für Krankheit (Burnout) bei aktiver Helferrolle und passiver Helferrolle**

Eine Person mit Helfersyndrom, welche aktiv in ihrer Rolle ist, wird seltener krank.

Die andere Person mit Helfersyndrom, welche passiv in ihrer Rolle ist, wird eher erkranken.

Aktive Helferrolle: z.B. erfolgreicher Arzt der sehr viele Patienten hat.

Passive Helferrolle: z.B. Krankenschwester, die zu wenig Kollegen hat.<sup>64</sup>

Der aktive Helfer bringt natürlich die Veranlagung einen „Burnout“ zu erleiden mit, jedoch ist hier die Gefahr im Gegensatz zur passiven Helferrolle eher gering, da die Steuerung der aktiven Rolle bewusst stattfindet. Er kann also aktiv das Helfen steuern und in seiner Helferrolle aufgehen.

Die passive Helferrolle birgt größere Gefahr mit sich einen „Burnout“ zu erleiden, da eine Abhängigkeit schaffende Situation zum Helfen führt. Gemeint ist eine Person, die in ihre Helferrolle hinein gezwängt wird und so eben nicht selbstbestimmt hilft.

---

<sup>64</sup> Schmidbauer S.19 Das Helfersyndrom

### **3 Fallbeispiele**

#### **3.1 Prominentes Beispiel mit oder ohne Helfersyndrom**

Mutter Teresa

Bei der Beantwortung der Frage „Macht helfen glücklich?“ Stößt man unweigerlich auf sehr bekannte Persönlichkeiten wie Mutter Theresa, die mit bürgerlichem Namen Agnes Gonxhe Bojaxhin hieß und im Jahre 1910(26.08.) in Üsküb, Gebiet des heutigen Mazedonien, geboren wurde. Sie wurde immerhin 87 Jahre alt und war Trägerin des Friedensnobelpreises neben vielen anderen internationalen Auszeichnungen wie den Balzan-Preis für Humanität, Frieden und Bürgerlichkeit.

Mutter Teresa gründet als römisch-katholische Ordensschwester den Orden der „Missionarinnen der Nächstenliebe“ und leitete humanitäre Hilfsprojekte in Indien und Kalkutta. Obwohl oder gerade weil Agnes in einer wohlhabenden katholischen Familie aufwuchs, kümmerte sie sich um die Armen, Kranken und Sterbenden.

Als der Vater starb, war Agnes 10 Jahre alt. Seit dieser Zeit suchte sie Trost im Glauben und trat bereits mit 18 Jahren in den Orden der Loretoschwestern ein. Diesen Entschluss fasste sie schon im Alter von 12 Jahren. Doch gibt es auch Kritik an Mutter Teresa.

Die Persönlichkeit Mutter Teresa ist als Inbegriff von Hilfe und Barmherzigkeit für die armen und kranken sowie ausgestoßenen Menschen, die vielerorts einfach von der Gesellschaft vergessen werden, nicht nur und ausschließlich positiv zu betrachten. Obwohl sie durch den Papst Johannes Paul II. schon sehr kurz nach ihrem Tode ohne Einhaltung der 5-Jahresfrist seliggesprochen wurde im Jahre 2003, gibt es Zweifel und berechtigte Kritik an der Arbeit der barmherzigen Ordensschwester. Auf einen Kritikpunkt möchte ich eingehen.

In Nachbetrachtung des Lebenswerks von M.T. erwies es sich, dass sie viele ihrem Orden gespendete Häuser, die über eine sehr gute, fachgerechte Ausstattung verfügten, ausräumen ließ und diese durch schlichte, ärmliche und unzureichende Einrichtungsgegenstände ersetzte.

## **3.2 Anonyme Beispiele aus Interviewarbeit mit Freiwilligen**

Vorab, möchte ich kurz auf die Personen eingehen, deren Interviews ich für diese Arbeit verwendet habe. Zu dreien von den vieren, die ich hier vorstelle, gibt es noch ein wenig mehr Randinformationen, die sich während der Interviewarbeit ergeben haben.

Ausgewählt habe ich zwei Männer und zwei Frauen. 3 Personen sind aus der Altersgruppe 50-60 Jahre und üben verschiedene Berufe aus. 1 Mann ist jüngeren Alters, um die 30 und Therapeut von Beruf. Dieser wollte leider keine weiteren Informationen herausgeben außer denen, die sich aus dem Fragenkatalog ergeben haben.

3 von 4 Interviewpartnern erinnern sich schon sehr früh an ihre Hilfsaktionen und alle hatten ihr Schlüsselerlebnis, das offensichtlich zu einem starken Bedürfnis Menschen helfen zu wollen, führte.

Auslöser für dieses Verhalten war in allen Fällen ein markantes Erlebnis. Bei allen Interviewpartnern gab es Probleme in der Kindheit, die in der Familie ihren Ursprung hatten, von schwierigen familiären Konstellationen, bis zum plötzlichen Fehlen eines Elternteils.

Als Grundlage des Handelns könnte man hier das Bedürfnis nach Frieden und Harmonie bezeichnen. Weitere Motivation für das Handeln war auch die Suche nach Anerkennung und Dankbarkeit.

### **Interviews**

#### **Gerlinde B**

Die erste Interviewpartnerin ist fast 60 Jahre alt und stammt aus einer (Patchworkfamilie). Ihr leiblicher Vater starb, als sie grade  $\frac{1}{4}$  Jahr alt war und ihre Mutter war Junglehrerin. Nach dem Krieg musste ihre Mutter sich und das Kind in einer fremden Stadt durchbringen.

Die erste der zu Interviewenden litt sehr darunter, dass sie keinen leiblichen Vater hatte, was sich nach außen auch noch durch verschiedene Namensgebung zeigte. Genau wie ihre Schwester, die einige Jahre später dazu kam, glaubte Gerlinde B. nicht den Stellenwert in ihrer Familie zu besitzen, der ihr als älteste Tochter und Säule der Familie, wie sie selbst

sagt, gebührt. Sie hilft ihren 6 jüngeren Geschwistern wo sie kann und wählt dann die akademische Laufbahn, um dem Stress der Großfamilie zu entrinnen.

Anerkennung gab es nur, wenn sie die Last im Umgang mit den vielen Geschwistern bewältigte. Das bedeutete aber ständigem Druck ausgesetzt zu sein, um alle pünktlich in den Einrichtungen zu verteilen, die Brote zuzubereiten und das Anziehen zu sichern.

Schnell wählte sie sich schon in der Studienzeit einen völlig ungeeigneten Partner, der dem cholerischen Stiefvater glich und war wieder in der Falle.

Sie studierte zweimal an Fernuniversitäten, um dem Entkommen von zu Hause etwas Positives entgegenzusetzen und machte sich durch Helfen beliebt. Das überforderte sie zwar, lenkte sie jedoch davon ab, ihren untreuen, prügelnden Ehemann ertragen zu müssen.

Für sie stellte das Helfen und das Kommunizieren, mit anderen, um eigene Probleme zu verdrängen, immer etwas Positives dar.

Erstmalig in einer Supervision begriff sie einen Teil ihres Selbst und erkannte ihre Strategien. Sie würde gern weitere Supervisionen erhalten, um wichtige Probleme zu bearbeiten.

Sie glaubt zwar, dass sie professionelle Hilfe braucht, kann aber auch gut mit ihrem Hang, möglichst vielen Menschen Halt und Inhalt zu geben, weiterleben nach eigener Einschätzung. Sie besitzt eigene Strategien der Lebensbewältigung, die ihr in ihrem Beruf als Geschäftsführerin eines Kulturvereins die Basis für „Flucht nach vorn“ geben, wenn es unerträglich wird. Dann nimmt sie sich auch eine Auszeit von den täglichen Belastungen.

#### Gunnar E.

Der zweite Interviewpartner ist an der Schwelle zum 50. Lebensjahr. Er stammt aus einer kinderreichen Familie und konnte keine fröhliche Kindheit in Ruhe und Geborgenheit genießen, da der Vater Alkoholiker war und die Mutter eine berufstätige Frau, die mit allem im Haushalt überfordert war. Oftmals war der Ausgangspunkt eines Familienstreits, dass der Vater das gekochte Essen der Mutter als ungenießbar bezeichnete und es ihr vor die Füße warf.

Alle Kinder erlebten diese Szenen mit, vor denen sie immer große Angst hatten und sie bemerkten, dass ihre Mutter keine Kraft hatte, sich selbst und die eigenen Kinder zu schützen.

Das Schlüsselerlebnis hatte Gunnar E., als der Vater, der genau wie die Mutter bei der Bahn seinen Dienst versah, wieder einmal viel getrunken hatte und seinen Rausch ausschlafen musste. Damit es beim Heimkommen der Mutter nicht wieder Streit gab, kochte der siebenjährige Junge sein erstes Huhn. Auch übernahm er andere Hausarbeiten bei der die Versorgung seiner jüngeren Geschwister wie Windeln.- und Wäschewaschen, aufräumen und saubermachen im Vordergrund stand. Ebenfalls half er den schwächeren Schülern und tat alles, um die Anerkennung seines Vaters zu erlangen. Dieser drückte ihn umso mehr herunter, je mehr Gunnar E. in seinem Leben gelang.

Als Lehrer hatte er stets ein offenes Ohr für Sorgen der Schüler, aber mischte sich auch ungebeten ein und zahlte dafür viel Lehrgeld. Sein Antrieb war es, so gut wie möglich sein Leben zu gestalten mit ständiger Kommunikation mit jungen Leuten.

Seine Überlebensstrategie war der Sport. In der Leichtathletik fand er seine Bestimmung. Erst als er nach vielen Jahren als einen Sieg errang, nachdem er sonst immer nur vierter wurde, glaubte er endgültig an die eigene Kraft.

Vor 12 Jahren wurde bei ihm MS diagnostiziert, die vor 5 Jahren mit aller Macht ausbrach. Trotzdem arbeitet er weiter, berät junge Leute, hilft ihnen und schont sich nicht. Gunnar E. meint, ohne diese Kommunikation und den positiv wirkenden Sport hätte er bestimmt aufgegeben. Das Helfen hält den schwerkranken Mann am Leben. Dadurch nimmt er sich und sein eigenes Schicksal nicht so wahr und ist auf seine selbstgestaltete Aufgabe konzentriert. Mit dem fortschreitenden Verlust seiner Muskelfunktion gestaltet er seine Tagesstruktur immer langsamer, jedoch mit einer immer gewisser werdenden Überzeugung, dass diese enorme Anstrengung sich lohnt für sich und für die anderen, die seine Hilfe brauchen und deren Hilfe er braucht. Für ihn ist das Leben mit der Krankheit ein weiterer Prozess des liebevollen sich- Öffnens für andere Menschen.

Das Aufwachsen in einer Familie, in der der Vater seine Machtansprüche bedingungslos durchsetzte und in der die Mutter oft stumm oder weinend zusah, sensibilisierte Gunnar E. für das Gefühl von Verlust und sein Bedürfnis nach dem Kontakt mit andern Menschen.

Seine kleineren Geschwister pflanzten in ihn den Keim des Mitgefühls ein, der verbunden ist mit einer Leidenschaft für das Lernen.

In seiner Tätigkeit als Lehrer und später als Sozialpädagoge begriff er, welchen gewaltigen Einfluss die Gemeinschaft auf den Einzelnen hat. So führt er dazu aus, dass sich manche Menschen, die anderen helfen sich oft weigern Hilfe anzunehmen, weil sie das Gefühl haben, ihre Selbstachtung und ihr Selbstwertgefühl aus ihrer Unabhängigkeit zu schöpfen. Sie haben Angst dass es sie herabwürdigt, wenn sie die Hilfe einer anderen Person wollen oder wünschen.

Gunnar E. gab mir noch den Satz mit auf meinen Weg, dass wir Menschen einander mehr brauchen, als uns bewusst ist.

### Elke H.

Elke H. wurde als ältestes Kind einer kinderreichen Familie geboren. Die Mutter, eine Hausfrau, war auf das Geld des Ehemannes, der viel auf Montage also außerhalb unterwegs war, angewiesen. Die Mutter bekam in kürzester Zeit ein Kind nach dem anderen, hatte immer zu wenig Mittel, um das Nest gemütlich und mit dem, was Kinder brauchen, auszustatten. Es fehlte an Kleidung, Bettzeug, Handtüchern und Geschirr, so berichtete Elke H. selbst. Außerdem war die Mutter überfordert mit der Erziehung der 6 Kinder und mit dem zusätzlich noch zu bewältigenden Haushalt.

Schon früh musste Elke H. als kleines Mädchen Pflichten übernehmen, die ihr einen großen Teil der Kindheit raubten. Ständig nörgelte die Mutter an ihr herum, kniff und schlug sie, wenn mal etwas nicht so gelang.

Die schulische Entwicklung klappte trotzdem und weil das Mädchen auch ihren Vater immer vor der jähzornigen Mutter verteidigte, erhielt sie niemals die Liebe und Anerkennung ihrer Mutter, so sehr sie sich auch ansträngte. Elke H's. Mutter wusste aber die Kreativität ihres Kindes zu nutzen und ließ sie nähen, stricken, häkeln und so weiter. Als Elke H. erwachsen wurde ergriff sie den Beruf der Kindergärtnerin. Leider hatte sie als Frau ein ähnliches Schicksal wie ihre eigene Mutter. Sie wurde selbst zur Mutter von vier Kindern, hatte einen suchtkranken Mann und kam in eine ähnliche Überforderungssituation wie ihre Mutter vor ihr. Trotz dieser Situation wodurch die Anerkennung ihrer eigenen Familie letztendlich fehlte, holte sie sich diese, in dem sie



anfang, noch für Fremde und Bekannte ihres Umfeldes Hilfe zu leisten. Sie nähte, putzte, strickte und nahm fremde Kinder in Obhut. Das alles überforderte sie so stark, da auch noch ein riesiger Schuldenberg, der verursacht durch die Spielsucht ihres Mannes hinzu kam, dass sie einen Schlaganfall erlitt und arbeitsunfähig wurde. Obwohl Elke H. seit dem stark beeinträchtigt ist, hilft sie nach wie vor jedem, der sie darum bittet. Dabei vernachlässigt sie sich zuweilen selbst, macht nicht die erforderliche Gesundheitsvor.- und Nachsorge für sich. Auch bei der Hilfe für 3 ihrer erwachsenen Kinder findet sie kein Maß. Sie geht drei Jobs nach wo sie putzt, näht, bastelt und gestalterisch tätig ist, um über genug Geld zu verfügen, um ihren Kindern auch finanzielle Unterstützung geben zu können. Anerkennung ist ihr wichtiger als Dankbarkeit. Sie selbst sagt, dass sie eigentlich so wie sie lebt, glücklich ist, aber verneint es auch, weil sie im selben Atemzug angibt, nie Zeit für sich zu haben.

### **3.2.1 Ausgewählte Interviews mit Fragenkatalog**

#### Interview mit Gerlinde B.

##### **1. Wann haben Sie zum ersten Mal einem Menschen geholfen?**

Ich glaube, ich war 2 bis 3 Jahre alt. Ich habe meiner Mutter, die damals eine junge Witwe war und mir selbst geholfen.

##### **2. Was haben Sie für den anderen getan?**

Die Situation war folgendermaßen. Meine Mutter, eine allein erziehende junge Lehrerin stand mit mir, einem anstrengenden fordernden Kind, in einer langen Schlange, um Eis zu kaufen das ich mir sehr gewünscht hatte. Ich bemerkte die Unruhe und Genervtheit meiner Mutter und beschloss, etwas zu unternehmen, um dem Zustand ein Ende zu bereiten und trotzdem das Eis zu bekommen.

Ich trat den Leuten vor mir einfach wie ungewollt auf die Füße und erzeugte so einen kleinen Tumult. Schließlich ließen uns die Leute ärgerlich geworden vor, und ich hatte

mein Ziel erreicht. Ob das jedoch eine echte eigene Erfahrung ist, oder ob ich diese Geschichte von meiner Mutter gehört habe, weiß ich nicht.

### **3. Hat Sie jemand verbal oder nonverbal darum gebeten?**

Das kann ich nicht mehr genau sagen, aber ich hatte auf jeden Fall Angst, meine Mutter würde die Geduld verlieren und ich bekäme dann keine Eiskugel, was ohnehin schon eine Ausnahme bei unserem geringen Budget war. Also unternahm ich alles, um mein Ziel zu erreichen.

### **4. Wie haben Sie sich danach gefühlt?**

Ich denke, wie ein Sieger, denn ich hatte ja durch meine Strategie erreicht, was ich wollte. Ich hatte nicht nur meine Mutter, sondern auch die anstehenden Leute überzeugt.

### **5. Wurde Ihre Hilfe wie selbstverständlich angenommen?**

Ich denke, da meine Mutter mir als sehr einfühlsamer Mensch bekannt ist, hat sie mich auf jeden Fall ermahnt und zurecht gewiesen, aber dennoch hat sie das Angebot, uns beide in der Schlange vorgehen zu lassen, dankbar angenommen.

### **6. Wurde Ihre Hilfe dankbar angenommen, mit entsprechendem Ausgleich in materieller beziehungsweise finanzieller Form?**

Ja ich hatte schließlich das Gewünschte, mein Eis, sehr schnell in der Hand, und ich hatte sehr früh etwas gelernt.

„Wenn du andere Leute nur genug nervst, kommst du schnell an dein Ziel und kannst dir und auch anderen helfen.“

### **7. Warum haben Sie den Wunsch anderen Menschen zu helfen?**

Ich fühle mich wohl, wenn ein Mensch meine Hilfe benötigt und mir das ganz direkt signalisiert. Ich glaube dann etwas Wichtiges zu tun und bin mit in das Leben anderer Menschen einbezogen. Außerdem habe ich auch die Möglichkeit, nach kreativen Lösungen in ähnlichen Situationen für mich selbst zu suchen und sie auszuprobieren.

### **8. Welchen Personen helfen Sie gern? Warum geben Sie ihnen Ihre Hilfe?**

Personen, die mir besonders nahe stehen, helfe ich gern. Und ich helfe auch den Menschen, von denen ich glaube, sie schaffen es nicht ohne meine Hilfe.

**9. Welchen Personen helfen Sie ungern und warum?**

Es gibt Personen, die einfach keine Lust haben, ihre eigenen Probleme zu lösen, obwohl sie in der Lage dazu wären. Diesen mag ich nicht helfen, weil ich mich dann ausgenutzt fühle.

**10. Wie erklären Sie sich Ihr Bedürfnis zu helfen?**

Natürlich ist es schön, nach der geleisteten Hilfe Dankbarkeit und Anerkennung zu erfahren. Das ist neben dem angenehmen Gefühl, etwas Gutes für andere Menschen getan zu haben, eigentlich das Wichtigste. Ich denke aber auch, dass es für die eigene Lebensgestaltung ganz wertvoll ist, weil man oft Parallelprobleme erlebt.

**11. Können Sie eine Bitte erfüllen, auch wenn Sie Ihnen anmaßend erscheint?**

Das kommt wirklich auf meine Tagesverfassung an. Einen Wunsch abzuschlagen, fällt mir sehr schwer, weil ich nicht möchte, dass jemand enttäuscht von mir ist und möglicherweise anderen erzählt, ich sei nicht hilfsbereit und höflich.

**12. Erfinden Sie Ausreden, wenn Sie nicht helfen können oder wollen?**

Ich versuche, unangenehmen Problemen mit anderen Personen aus dem Wege zu gehen. Wenn ich mit einer plausiblen Ausrede dem Problem entkommen kann, nutze ich sie und fühle mich dann besser, als wenn ich direkt nein sagen muss. Leider verschiebt sich das Problem nur, weil das gleiche Anliegen oft später noch einmal an mich heran getragen wird.

**13. Fühlen Sie sich ausgenutzt und helfen trotzdem?**

Das ist leider des Öfteren der Fall. Ich ärgere mich dann über mich selbst, dass ich nicht konsequent „Nein“ sagen kann. Oft nehme ich es mir vor, die Bitte abzuweisen, aber ich handle dann gegen meine eigene Überzeugung, weil ich es nicht schaffe, konsequent zu sein. Eigentlich ist das ein großes Problem für mich und bringt nur viel Zeitdruck.

**14. Helfen Sie, um eigene Krisen bewältigen zu können?**

Über die Frage, warum ich helfe, habe ich schon oft nachgedacht. Auch hat mich die Frage beschäftigt, warum die Menschen ausgerechnet immer mich auswählen. Ich glaube schon, dass ich mit dem Helfen eigene Probleme meines persönlichen und beruflichen Lebens

verdränge. Ich war das älteste von 7 Kindern einer Lehrerfamilie, in der beide Elternteile arbeiteten. Auf mir lastete der große Anteil der Kinderbetreuung. Alle waren anzuziehen, irgendwo in Krippe, Kindergarten und Hort abzugeben. Ich „musste“ helfen, ob ich wollte oder nicht. Meine Eltern vertrauten mir und ich hatte keine Kindheit. Ich bin diesem Leid nur entkommen, in dem ich so gut lernte, dass ich mit 14 Jahren zur EOS gehen konnte. Da war das Problem für mich erst einmal erledigt. Leider fanden sich sehr schnell wieder andere Menschen, die meine Hilfe benötigten. Und ich konnte sie ihnen nicht abschlagen.

#### **15. Setzen Sie sich selbst Grenzen?**

Die Grenze setzt dort ein, wo ich das Wohl meiner Familie in Gefahr sehe. Ich denke, ich nehme mich da nicht so wichtig, was mich auch ärgert. Grenzen zu setzen fällt mir sehr schwer.

#### **16. Wie sollten diese Grenzen aussehen?**

Ich habe den Wunsch, wirklich abwägen zu können, ob meine Hilfe tatsächlich erforderlich ist. Dann möchte ich frei entscheiden können, ob meine Hilfe Sinn macht. Ich möchte mich vor ständiger Überforderung schützen und endlich „Nein“ sagen können.

#### **17. Was würde Ihnen helfen Grenzen setzen zu können?**

Da es bei mir immer nur ein Wunsch aber nicht Realität ist, konsequent zu verneinen, brauche ich professionelle Hilfe von außen. Mit Freunden und Bekannten habe ich schon oft über mein Problem gesprochen, aber es hat auch nichts genützt. Ich denke, ich brauche eine Supervision, um mein Problem bearbeiten zu können.

#### **18. Hatten Sie schon eine Supervision?**

Vor 4 Jahren hatte ich schon einmal eine Supervision. Ich denke aber sie war nicht ausreichend. So etwas sollte mindestens einmal jährlich möglich sein, aber bei mir reichen die finanziellen Mittel nicht.

#### **19. Sagt Ihnen das Thema „Burnout“ etwas?**

Ja, man hört so viel davon, dass diese oder jene Person mit „Burnout“ krank ist. Ich denke, das ist eine absolute Überforderung. Vielleicht verkraften einige Leute auch nur wenige Probleme. Ich kann es nur bei manchen Büroberufen nicht verstehen, dass man ein Burnout bekommen kann. Vielleicht sind die Leute nicht flexibel genug.

**20. Was verstehen Sie unter „Burnout“?**

Wenn eine Kerze z. B. ausbrennt, dann muss sie ja mal gebrannt haben. So verstehe ich das „Burnout“. Ein Mensch, der immer powert und seine Kraft lässt und dafür oft keinen Lohn erhält in Form von Anerkennung, Dankbarkeit, der hat dann eine tiefe Leere in sich, weil ihm alles sinnlos erscheint. Ich glaube ich kann das anders kompensieren, weil ich eine wunderbare Arbeit habe.

**21. Wenn sie jetzt eine Supervision bekommen könnten, welche Themen sollten bearbeitet werden?**

Wenn sie für mich möglich wäre, würde ich gern das Thema, Co-Abhängigkeit und „Nein“ sagen können, behandeln. Um mehr über mich selbst in Erfahrung bringen zu können und eine Chance zu sehen, einiges besser machen zu können.

**22. Wie fühlen Sie sich jetzt?**

Ich fühle mich erleichtert, weil Themen zur Sprache kamen, die mich oftmals sehr beunruhigen und über die ich sehr oft nachdenke. Die Fragen haben mir geholfen, meine Situation klarer zu erfassen. Außerdem weiß ich jetzt, dass ich einen starken Hang zum Helfen habe, und auch gut damit zu recht komme. Ich weiß aber auch, dass ich mich vor einem „Burnout“ schützen muss und mich nicht überfordern darf.

Gunnar. E

**1. Wann haben Sie zum ersten Mal einem Menschen geholfen?**

Ich war 7 Jahre alt.

**2. Was haben Sie für den anderen getan?**

Ich stamme aus einer großen Familie. Wir waren 5 Kinder. Ich war das zweitälteste Kind. Mein Vater war Alkoholiker. Er hatte an diesem Tag so stark getrunken, dass er seinen Rausch ausschlafen musste. Meine Mutter konnte nicht gut kochen und arbeitete wie mein Vater bei der Reichsbahn. Ich wollte keinen Ärger und nahm selbstständig das Huhn aus, das mein Vater vorbereiten sollte und kochte es. Und es gelang mir, da ich vorher oft bei der Zubereitung zugeschaut hatte.

### **3. Hat Sie jemand verbal oder nonverbal darum gebeten?**

Nein, weder noch. Ich wollte einfach keine unschöne Szene zwischen meinen Eltern erleben. Oft hatte es schon Ärger gegeben, wenn mein Vater angetrunken oder stark betrunken war und meine Mutter nicht so gekocht hatte, wie es seinen Vorstellungen entsprach. Deshalb hatte ich nach einem Ausweg gesucht und die Angelegenheit selbst in die Hand genommen.

### **4. Wie haben Sie sich danach gefühlt?**

Ich war froh darüber, den Familienfrieden, wenn auch nur vorübergehend, gerettet zu haben. Meine Mutter war entlastet. Sie hatte Zeit, ein wenig auszuruhen und sich auf meinen betrunkenen Vater und meine ängstlichen Geschwister einzustellen. Ich fühlte mich einfach gut, so zu sagen als Retter.

### **5. Wurde Ihre Hilfe wie selbstverständlich angenommen?**

Ja, obwohl mein Vater immer wieder vorausschickte, dass ich es sowie so nicht schaffen würde. Meine Mutter lächelte dankbar und nahm meine Hilfe ohne Kommentar an.

### **6. Wurde Ihre Hilfe dankbar angenommen, mit entsprechendem Ausgleich in materieller beziehungsweise finanzieller Form?**

Ich erhielt keinen materiellen Ausgleich. Das Geld war nicht so reichlich bei 5 Kindern. Moralisch gab mir meine Mutter ihre Dankbarkeit zu verstehen. Mein Vater zeigte sich eher verwundert.

### **7. Warum haben Sie den Wunsch anderen Menschen zu helfen?**

Wegen der heftigen Auseinandersetzungen in meiner Familie habe ich ein starkes Harmoniebedürfnis entwickelt. Ich möchte gern, dass es allen Menschen um mich herum gut geht. Außerdem liebe ich es Anerkennung zu bekommen. Und ich finde auch immer eine Lösung.

### **8. Welchen Personen helfen Sie gern? Warum geben Sie ihnen Ihre Hilfe?**

Ich mache da keine Unterschiede. Wenn ich um Hilfe gebeten werde, helfe ich so gut ich kann. Natürlich finde ich es toll, wenn es mir überzeugend gelingt dazustellen, dass ein Mensch Vertrauen in mich setzt.

### **9. Welchen Personen helfen Sie ungern und warum?**

Wenn ich feststelle, dass ein Mensch sich selbst schon aufgegeben hat und das auch in seinem Äußeren zu beobachten ist in Form von Verwahrlosung und Gestank, habe ich große Probleme zu helfen.

### **10. Wie erklärt Sie sich Ihr Bedürfnis zu helfen?**

Ich kommuniziere gern mit anderen Menschen und ich möchte ihre Wertschätzung. Mein Vater hat mir ewig eingeredet, dass ich nichts taue und nichts schaffe. Ich wollte es ihm immer beweisen, dass es anders ist und dass ich ein lebensgewandter, liebenswerter Mensch bin, der anderen Menschen viel bedeutet. Ich wollte geachtet werden.

### **11. Können Sie eine Bitte erfüllen, auch wenn Sie Ihnen anmaßend erscheint?**

Ja, ich helfe trotzdem. Ich helfe, wenn man mich darum bittet, gleich zu welchem Anlass und Zeitpunkt.

### **12. Erfinden Sie Ausreden, wenn Sie nicht helfen können oder wollen?**

Nein, mein Prinzip ist es, jedem, der um Hilfe bittet, zu helfen.

Oft helfe ich auch unaufgefordert, was manchmal zu Zurechtweisungen durch meine Freunde geführt hat. Dann kam der Satz, „Das kann ich auch allein“.

### **13. Fühlen Sie sich ausgenutzt und helfen trotzdem?**

Nein, das Leben anderer Menschen mit meiner Hilfe mitzugestalten, gehört seit meiner Kindheit auch zu meinem Leben. Meine Mutter war eher eine schwache Frau und benötigte oft meine Hilfe beim Waschen, Kochen und der Betreuung meiner jüngeren Geschwister.

### **14. Helfen Sie, um eigene Krisen bewältigen zu können?**

Ich glaube mein großes Bedürfnis zu helfen ist entstanden durch die Beziehung zu meinem Vater. Er hat mich immer als schwach bezeichnet, gesagt, ich schaffe meine Ziele nicht. Das habe ich versucht durch ganz besondere Leistungen zu kompensieren. So war ich als Leichtathlet zum Beispiel jahrelang nur Vierter. Das ist ein sehr undankbarer Platz. In der 9. Klasse gelang es mir endlich den Sieg zu erringen. Ich habe meinen Sieg auf der Aschenbahn erkämpft. Jetzt erst recht, wollte ich meinem Vater zeigen, dass er Unrecht hat. So konnte ich auch ohne Abitur mein Lehrstudium machen. Ich habe mich einfach sehr angestrengt. Das Helfen, der Einsatz für andere, haben mir dabei sehr geholfen.

Dadurch habe ich mich mit meinen Problemen auch nicht so wichtig genommen. Erst kamen die anderen um mich herum. Ich war erst zufrieden, wenn es ihnen gut ging. Natürlich bin ich auch durch meine Hilfe oft in Misskredit geraten. Ich habe tüchtig eingesteckt. Trotzdem hat es mich nicht davon abgehalten. Manchmal habe ich auch fast Menschen mit meinen Aktionen erdrückt. Ich habe seit 1998 MS. Nur durch meine aktive Anteilnahme am Leben anderer habe ich bis jetzt alles meistern können.

**15. Setzen Sie sich selbst Grenzen?**

Eigentlich müsste ich das verneinen, denn meine Familie musste einiges aushalten, weil immer junge Leute zu uns kamen, die Hilfe brauchten. Da spielte die Zeit keine Rolle.

Aber eine Grenze gibt es doch. Ich kann mit Menschen, bei denen die Ästhetik nicht stimmt, überhaupt nicht umgehen. Schmutz, Alkohol, Drogen, Verwahrlosung stoßen mich ab. Ich kann da einfach aus Ekel nicht über meinen Schatten springen. Da höre ich auf, ein „Gutmensch“ zu sein.

**16. Wie sollten diese Grenzen aussehen?**

In meinem Umfeld kommen diese Verwahrlosungstendenzen nicht vor. Ich signalisiere mit meiner Körpersprache, dass ich nicht ansprechbar bin und das funktioniert. Ich habe zum Beispiel als Student im Krankenhaus gearbeitet und Menschen versorgt, gepflegt, aber keine die verdreht, asozial waren. Es hat mich geekelt.

**17. Was würde Ihnen helfen Grenzen setzen zu können?**

Jetzt bin ich seit 4 Jahren Therapeut. Mir half eine Supervision. Jetzt bekomme ich in regelmäßigen Abständen Supervision. Das ist für mich das beste Mittel der Selbstkontrolle.

**18. Sie hatten also schon Supervisionen?**

Ja, mehrere. Die erste war ein Schlüsselerlebnis für mich. Ich möchte nicht mehr darauf verzichten.

**19. Welche Themen würden Sie bearbeiten, wenn Sie jetzt eine Supervision bekämen?**

Ich würde neben dem Thema „Kommunikation“ unbedingt „Distanz und Nähe“ bearbeiten wollen. Auch über Konsequenz würde ich sprechen wollen, denn vom Denken zum Handeln ist es oft ein sehr weiter Weg. Auf jeden Fall ist professionelle Hilfe da richtig am Platz.



## **20. Sagt Ihnen das Thema „Burnout“ etwas?**

Ja natürlich hörte ich oft vom „Burnout“ – Syndrom. Es gibt viele Menschen, die geneigt sind, sich selbst diese Diagnose zu stellen. Ich glaube aber, manche sind nur überarbeitet, haben keine Lust mehr, oder laufen vor Problemen davon. Sie flüchten in das sogenannte „Burnout“. Es ist schwer zu definieren und auch nicht so eindeutig festzustellen, auch wenn es dafür Anhaltspunkte gibt.

## **21. Was verstehen Sie unter „Burnout“?**

Man kann nur ausbrennen, wenn man gebrannt hat. Menschen, die sich total verausgaben, immer für andere da sind und dann keine Anerkennung erfahren, die brennen früher oder später aus. So kann ich diese Frage kurz und knapp beantworten.

## **22. Wie fühlen Sie sich jetzt?**

Es ist gut, so ein Gespräch zu führen, wo man sich selbst noch einmal reflektieren kann. Das Bedürfnis zu helfen ist Krise und Chance, durchaus auch etwas Gutes. Man wird auch bescheidener, wenn man die Sorgen anderer sieht. Wichtig ist mir der Einklang mit mir und anderen und dass ich trotz großer eigener Einschränkungen ruhig und gelassen durch das Leben gehen kann. „Disiderata“.

### Interview mit Elke H.

#### **1. Wann haben Sie das erste Mal geholfen.**

Ich war ca. 5 Jahre alt.

#### **2. Was haben Sie für den anderen getan?**

Ich habe 3 Teller mit Absicht auf den Boden geworfen, so dass es richtig krach machte.

#### **3. Hat Sie jemand verbal oder nonverbal darum gebeten?**

Nein mich hat niemand aufgefordert, den fürchterlichen Streit meiner Eltern zu beenden. Ich konnte das Schreien und die Tritte meiner Mutter in Richtung meines Vaters einfach nicht mehr ertragen. Das passierte immer, wenn er mal 2-3 Tage von der Montage zu Hause war. Meine Mutter machte ihn einfach fertig mit ihrem Gebrüll und geriet dabei so in Wut, dass sie auch nach links und rechts ausholte.

**4. Wie haben sie sich danach gefühlt?**

Ich fand mich großartig, besser als meine Eltern. Und ich als kleine Tochter hatte schließlich den Punkt gesetzt.

**5. Wurde Ihre Hilfe wie selbstverständlich angenommen?**

Ja, von dem Tag an war ich Papas Liebling. Ich wurde für meine Mutter allerdings zum Stein des Anstoßes.

**6. Wurde Ihre Hilfe dankbar angenommen, mit entsprechendem Ausgleich in materieller beziehungsweise finanzieller Form?**

Ja, seit dieser Zeit brachte mir mein Vater immer ein kleines Geschenk oder eine extra Portion Obst oder Süßigkeiten mit. Das brachte für meine Mutter ebenfalls wieder einen Grund herumzubrüllen wegen der großen Ungerechtigkeit und so. Schließlich hatte ich noch vier Geschwister.

**7. Warum haben Sie den Wunsch anderen Menschen zu helfen?**

Ich kann Ungerechtigkeit einfach nicht leiden. Wenn da ein Mensch ist, der scheinbar zu schwach ist, seine eigenen Probleme zu lösen, dann springe ich unaufgefordert ein, weil ich es nicht ertragen kann, dass Menschen traurig sind oder verletzt werden.

**8. Welchen Personen helfen Sie gern? Warum geben Sie ihnen Ihre Hilfe?**

Menschen aus meinem unmittelbaren Lebens- und Arbeitsumfeld helfe ich besonders gern, weil man da auch eine Entwicklung feststellen kann und mit ihnen in Kontakt bleibt.

**9. Welchen Personen helfen Sie ungern und warum?**

Da gibt es kaum Unterschiede. Ich mag aber keinen arroganten Typen Hilfe geben, die lediglich kommen, wenn sie mit ihrem Latein am Ende sind und von denen ich weiß, dass es ohnehin keine Verbindung zu ihnen geben wird in Zukunft.

**10. Wie erklärt Sie sich Ihr Bedürfnis zu helfen?**

Ich bin einfach so, bin gern für andere Menschen da. Dadurch kann ich meine eigene Fantasie entwickeln und spüre meine Kraft, die oft im Alltag verborgen bleibt. Ich fühle mich dann angenommen und geliebt und vor allem gebraucht. Dann bin ich nicht allein.

**12. Erfinden Sie Ausreden, wenn Sie nicht helfen können oder wollen?**

Ja, das passiert schon mal, wenn die Chemie absolut nicht stimmt. Ich kann dann aber nicht

so richtig klar nein sagen, sondern verschiebe das Ganze erst mal auf später, so als Trost, irgendwann würde es klappen.

**12. Fühlen Sie sich ausgenutzt und helfen trotzdem?**

Komisch ist das, ich helfe, obwohl ich weiß, dieser oder jener könnte es allein packen und will nur meine Kreativität für sich nutzen.

**13. Helfen Sie um eigene Krisen bewältigen zu können?**

Über diese Frage habe ich noch nicht nachgedacht. Aber ich denke, dass man sich mit Hilfe und Beschäftigung für andere selbst sehr gut ablenken kann. Ich habe selbst eine Menge Probleme und Baustellen, zum Beispiel mit meinen eigenen Kindern. Ich habe vier Kinder allein groß gezogen. Zwischendurch gab mein Mann immer mal eine Gastrolle, um sich einzumischen und wenn es möglich war, Geld zu kassieren. Ich will ein positives Grundgefühl haben, deshalb helfe ich.

**14. Setzen Sie sich selbst Grenzen?**

Nein! Aber vielleicht gibt es doch eine. Ich kann finanziell keinem Menschen außer meinen eigenen Kindern helfen.

**15. Wie sollten Ihre eigenen Grenzen sein?**

Ich muss dabei mehr an mich denken, denn ich helfe so viel, dass so gut wie keine Zeit mehr für meine eigenen Wünsche bleibt. Ich möchte auch mal eine Bitte abschlagen können ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen.

**16. Was würde Ihnen dabei helfen Grenzen zu ziehen?**

Professionelle Hilfe, vielleicht durch einen wirklich guten Psychologen könnte da der Schlüssel sein.

**17. Hatten Sie schon einmal eine Supervision?**

Nein.

**18. Sagt ihnen das Thema Burnout etwas?**

Ja, bevor ich vor 5 Jahren, mit Mitte 40 einen Schlaganfall hatte, war ich körperlich und psychisch vollkommen am Ende. Ich konnte nur noch Wut und Verzweiflung fühlen, brachte nichts mehr zu Stande, saß nur noch in der Bude und heulte.

**19. Was verstehen Sie unter Burnout?**

Das heißt wohl ausgebrannt sein. Diesen Zustand kenne ich, wenn nichts mehr geht. Und man will dann nur noch allein sein.

**20. Wenn Sie jetzt eine Supervision bekommen könnten, welche Themen sollten bearbeitet werden?**

Für mich ist es wichtig, mir selbst helfen zu können. 3 von meinen 4 Kindern laufen einfach nicht allein, obwohl sie zum Teil selbst eigene Familien haben und erwachsen sind. Ich merke immer auch aus der Ferne, wenn etwas nicht stimmt und springe dann ein, um zu helfen. Ich möchte nein sagen können ohne bitteren Beigeschmack.

**21. Wie fühlen Sie sich jetzt?**

Ich fühle mich ausgepowert und fertig. Aber ich freue mich, dass wir mal darüber sprechen konnten.

Interview mit Stefan S.

**1. Wann haben Sie zum ersten Mal einem Menschen geholfen?**

Da war ich 14 Jahre alt.

**2. Was haben Sie für den anderen getan?**

Ich habe meinen Bruder in einer Schlägerei verteidigt.

**3. Hat er Sie verbal oder nonverbal darum gebeten?**

Nein.

**4. Wie haben Sie sich danach gefühlt?**

Ich war voller Testosteron und habe mich danach stolz auf mich gefühlt.

**5. Wurde Ihre Hilfe wie selbstverständlich angenommen?**

Ich denke, dass es für ihn selbstverständlich war.

**6. Wurde Ihre Hilfe dankbar angenommen mit entsprechendem Ausgleich in materieller beziehungsweise finanzieller Form?**

Er war sehr dankbar und es schweißte uns zusammen. Er hat dann versucht, mich in solchen Situation auch zu verteidigen.

**7. Warum haben Sie den Wunsch anderen Menschen zu helfen?**

Ich will sie beschützen, weil ich denke, dass ich dazu fähig bin und die Kraft dazu habe. Ich wurde auch so erzogen anderen zu helfen und hatte meine Familie als Vorbild.

**8. Welchen Personen helfen Sie gern? Warum geben Sie ihnen Ihre Hilfe?**

Menschen, die mich nicht nerven, die mir etwas bedeuten und wo es wichtig zu sein scheint.

Weil es dann ein gutes Gefühl ist den Menschen die mir wichtig sind zu helfen. Es steigert mein Selbstwertgefühl.

**9. Welchen Personen helfen Sie ungern und warum?**

Menschen, die mich nerven, weil ich denen gegenüber in dieser Situation Aggression empfinde.

**10. Wie erklärt sich Ihr Bedürfnis anderen zu helfen?**

Keine Ahnung. Es ist spezifisch für mich anderen zu helfen.

**11. Können Sie eine Bitte erfüllen, auch wenn Sie Ihnen anmaßend erscheint?**

Ja, absolut. Vor allem bei denen, denen ich vertraue, bei Autoritäten eher nicht.

**12. Erfinden Sie Ausreden, wenn Sie nicht helfen können oder wollen?**

Jepp!

**13. Fühlen Sie sich ausgenutzt und helfen trotzdem?**

Eher selten.

**14. Helfen Sie, um eigene Krisen bewältigen zu können?**

Nein.

**15. Setzen Sie sich selbst Grenzen?**

Ja.

**16. Wie sollten die Grenzen sein?**

Für mich akzeptabel.

**17. Was würde Ihnen helfen Grenzen setzen zu können?**

Selbstreflexion und Selbstfürsorge.

**18. Hatten Sie schon einmal eine Supervision?**

Ja.

**19. Sagt Ihnen das Thema „Burnout“ etwas?**

Ja.

**20. Was verstehen Sie unter „Burnout“?**

Psychische Erschöpfung bei stress und oder emotionaler Überlastung.

**21. Wenn sie jetzt eine Supervision bekommen könnten, welche Themen sollten bearbeitet werden?**

Stressbewältigung und Selbstfürsorge.

**22. Wie fühlen Sie sich jetzt?**

Ich fühl mich gut.

### **3.3 Vergleich zwischen prominenten Helfern und uns**

Ich nehme diese beiden Beispiele, weil es hier für mich als Laien sehr klar zu erkennen ist.

Eine sehr wichtige Erkenntnis für mich ist, wenn man den Vergleich zwischen Prominenten und dem sogenannten Otto-Normalverbraucher macht, kann man für beide sagen, dass die Herkunft und das Aufwachsen nicht unbedingt die ausschlaggebene Rolle spielt.

Nimmt man auf der einen Seite Mutter Teresa und auf der anderen Gunnar E. können wir feststellen, dass beide doch sehr gern helfen beziehungsweise geholfen haben. Trotzdem können wir einen großen Unterschied aus den jeweiligen Herkunftsfamilien erkennen.

Mutter Teresa ist verhältnismäßig wohlbehütet aufgewachsen und Gunnar E. eher in schwierigeren Verhältnissen groß geworden.

Trotz der vorangegangenen Kritik, die ich aus moralischen Gründen nur an der Prominenz vorgenommen habe, möchte ich mich an dieser Stelle nochmal wohlwollend für Mutter Teresa einsetzen und ihr nicht ihr Helferbedürfnis gegenüber den armen Menschen dieser Welt absprechen.

Doch gilt es an dieser Stelle zu erforschen, warum hat diese Heilige diesen Weg eingeschlagen und hat sich dem Helfen zugewandt.

Auf der anderen Seite haben wir Gunnar E., der diesen Weg für sich auch gewählt hat.

Sie haben also die Gemeinsamkeit, anderen helfen zu wollen.

Gunnar E. hat sein Bedürfnis schon sehr stark erkannt und auch sehr gut reflektiert. Ich bekam das Gefühl, dass hier wirklich eine Überlebensstrategie vorliegt.

Nun konnte ich Mutter Teresa ja nicht selbst interviewen, woraus die eine oder andere Frage, die sich im Zusammenhang mit dem möglichen Helfersyndrom oder dem starken Bedürfnis zu helfen, nicht erschließen lässt.

Dennoch stellt sich mir die Frage, kann diese wunderbare Persönlichkeit sich so entwickelt haben, weil sie ihren Vater sehr früh verloren hat, oder weil sie durch den Verlust ihres Vaters plötzlich mehr Aufgaben in ihrer Familie übernehmen musste.

Kann man den Verlust eines Vaters mit dem Aufwachsen in einer komplizierten Familienkonstellation vergleichen? Wird hier durch das Lebensskript so dramatisch beeinflusst, dass es dazu führt, einen Menschen zum absoluten Samariter zu machen?

Die große Frage, die hier wieder zurück ins Spiel kommt, ist für mich die, wie ähnlich werden Lebensskripte durch unterschiedliche Begebenheiten manipuliert.

Das Gute an dieser Frage ist, dass sich die Antwort auch wieder ins Unendliche dehnen ließe. Denn sicher ist, dass Mutter Teresa und Gunnar E. ein ähnliches Bedürfnis teilen können und doch leben beziehungsweise lebten sie völlig verschiedene Leben. Mutter Teresa ist nicht nur eine große Helferin gewesen, sondern sie war auch weltweit bekannt.

Man könnte beide in dem Punkt, wer gibt, lebt länger, ganz klar mit aufnehmen, um nochmals auf den Autoren Herrn Stefan Klein zurückzukommen. Denn dieser behauptet ja, wer teilt, lebt besser und mit einer höheren Lebensqualität. Man kann schon heute sagen,

dass er mit dieser Aussage bei Mutter Teresa und Gunnar E. schon den „Nagel auf den Kopf“ getroffen hat. Mutter Teresa ist immerhin 87 Jahre alt geworden und Gunnar E. lebt trotz seiner sehr schweren Erkrankung ein sehr erfülltes Leben. Gunnar E. meinte auch zu mir, ohne seine starkes Bedürfnis das Leben anderer Menschen positiv zu beeinflussen und ihnen zu helfen wäre sein Leben nicht so reich.

## **4 Chancen**

### **4.1 Wirkung von prominenten Helfern (siehe 3.1) auf die Gesellschaft**

#### **4.1.1 Definition Gesellschaft**

Natürlich muss man den Begriff Gesellschaft definieren, um über den Einfluss auf diese sprechen zu können. An dieser Stelle soll uns diese kurze Definition ausreichen, die sich wie folgt ausdrückt.

„Gesellschaft“ bedeutet wörtlich den Inbegriff räumlich vereint lebender oder vorübergehend auf einem Raum vereinter Personen.<sup>65</sup>

Das heißt also Gesellschaft beginnt wo sich mehr als eine Person im selben Raum bewegen oder aufhalten. Das heißt aber nicht, wenn ich in meiner Wohnung sitze und an meiner Diplomarbeit schreibe, dass ich nicht von der Gesellschaft beeinflusst werde oder sie grade sogar beeinflusse.

Der gesellschaftliche Raum ist relativ zu betrachten.

#### **4.1.2 Auswirkung prominenter Helfer auf die Gesellschaft**

Die wohl wichtigste Wirkung auf die Gesellschaft, die prominente Helfer haben können, ist die Vorbildfunktion. Für uns hat diese „Funktion“ der Prominenten teilweise schon ab der frühesten Kindheit eine große Bedeutung. Uns scheint die Thematik „Helfen“ auch sehr am Herzen zu liegen, denn das Thema selbst ist ein unwahrscheinlich großer Markt.

---

<sup>65</sup> URL:[http://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft\\_%28Soziologie%29#Zum\\_Begriff](http://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft_%28Soziologie%29#Zum_Begriff)



Wenn wir als Kinder die Gelegenheit bekommen, Geschichten oder Comics zu lesen, werden wir durch unsere Eltern früh zum Nutzer dieses Marktes. Letztendlich sind Helfer sehr anziehend für uns. Und man könnte im Alphabet wohl jeden Buchstaben mit einem prominenten Helfer belegen. Helfen ist so gesellschaftsfähig wie nichts anderes. Wir können uns sogar Helfer ausdenken, die uns später ein gutes Vorbild sein können. Superhelden haben wohl auch deswegen seit eh und je großes Ansehen und sind auch nicht unbedingt eine Erfindung der Neuzeit. Auch Schamanen besangen ihre Stämme schon vor zig tausenden Jahren mit Geschichten, die sich inhaltlich nicht großartig von unseren heutigen unterscheiden. Nun muss man natürlich noch auf den Unterschied von einem Superhelden, der wahrscheinlich nicht weniger prominent ist als eine echte Person, wie Bono (Paul David Hewson) von der Band U2, um einen lebenden helfenden Prominenten unserer Gesellschaft zu erwähnen, eingehen.

Die eine Person ist für uns fiktiv und wir werden vielleicht positiv von ihr beeinflusst, wenn unser Script dieses für uns so vorsieht. Die andere Person ist ein echter Mensch, der unter uns lebt, aber dennoch so weit von uns entfernt ist, dass er auch fiktiv sein könnte. Der Einfluss auf uns persönlich, beziehungsweise auf unsere Gesellschaft ist also der, dass wir uns vornehmen können, genauso humanitär zu sein wie unsere großen fiktiven oder nicht fiktiven Vorbilder.

Echte Prominente, die nicht nur die Darsteller eines Superhelden sind, haben natürlich den großen Vorteil mit ihrer Hilfe wirklich aktiv etwas zu verändern. Wenn Flut.- Vulkan.- und den Opfern von anderen Katastrophen auf unserer Welt echte Hilfe und nicht nur die reine Vorbildfunktion zur Hilfe kommt.

Einen wirklichen Einfluss auf unsere Gesellschaft nimmt meiner Meinung nach trotzdem der Helfer von nebenan ein. Der Einzelne registriert die verschiedensten Formen von Hilfe eher im direkten Lebensumfeld.

Ein besonders gutes Beispiel wird hier von mehreren Autoren, wie Watzlawick, Schmidbauer und Klein verwendet. In diesem Beispiel geht es um eine Kettenreaktion. Hier wird die Frage angeführt, was passiert, wenn eine Person einer anderen mehrere hundert Meter durch den strömenden Regen folgt, um dieser mitzuteilen, dass sie vergessen hat, das Scheinwerferlicht ihres Automobils auszuschalten.

Die These hierzu ist, wenn einem Menschen so ein kleiner doch wertvoller Gefallen getan wird, dann wird dieser beim nächsten Mal, wo ihm oder ihr so eine Situation auffällt, wahrscheinlich auch hilfsbereit reagieren.

#### **4.2 „Auswirkungen“ des Helfersyndroms auf die (soziale) Gesellschaft**

Unter anderem werden Abhängigkeiten zwischen Klient und Helfer künstlich verlängert. Dies bedeutet höhere Kosten für längere Therapiezeiten, Ausfall durch Arbeitslosigkeit und Krankheit.

#### **4.3 Ist das soziale System, die Gesellschaft, entstanden, weil sich Menschen helfen?**

Ja, weil unsere Gesellschaft darauf ausgerichtet ist, dass die Menschen in unserem System nur in der Gemeinschaft existenzfähig sind und somit überleben können.

Genau an dem Punkt wo der Mensch anfing sich auf den Anderen zu verlassen begann Gesellschaft.

##### **4.3.1 Funktionen des Sozialarbeiters und seine Möglichkeiten im Umgang mit dem Helfersyndrom**

Der Sozialarbeiter hat die Aufgabe, die Analyse des bestehenden Problems zu erstellen und positive Beeinflussung des Klienten vorzunehmen.

Dazu gehört auch die Kontaktaufnahme zu Kollegen und die gegenseitige Reflexion zum Thema.

Bei akuten Auffälligkeiten der Klienten soll immer eine Verweisung an Fachpersonal erfolgen.

Fallabhängig sollte auch eine ganzheitliche Begleitung erfolgen.

### **4.3.2 Positiver Effekt trotz Helfersyndroms in der Sozialarbeit?**

Frühzeitiges Erkennen führt zu offenem Umgang mit dem Problem, welches nicht im Burnout enden muss.

Wenn ein gesunder Umgang mit dem Helfersyndrom und dessen Bearbeitung als fortlaufender Prozess stattfindet, führt dies zu einer Qualitätssteigerung im „Helferberuf“.

Durch realistische Grenzsetzungen findet eine stabile Motivation und Freude an der Tätigkeit statt.<sup>66</sup>

## **5 Risiken des Helfersyndroms**

### **5.1 Definition Burnout**

Wörtlich heißt Burnout ausbrennen, es entspricht dem Verlöschen einer Lampe, wenn das Öl verbraucht ist, oder dem Zustand eines <<ausgebrannten>> Gebäudes. Unter den Motorradfahrern bedeutet Burnout den Verschleiß eines Reifens, wenn bei festgehaltener Vorderradbremse so viel Gas gegeben wird, dass das Hinterrad durchdreht und der Pneu sich so stark erhitzt, dass er raucht und sogar Feuer fängt; jedenfalls lässt sich so ein Reifen in wenigen Minuten << abfahren>>, ohne dass der Fahrer einen Meter vorwärts kommt.<sup>67</sup>

Dieses Zitat vorab fand ich ganz passend weil ich selbst auch Motorrad fahre und die Leute die ihren Hinterrädern dies antun zum einen nicht verstehen kann weil es dem Motorrad auch nicht gut tut und zum Anderen verstehen will. Ist dies vielleicht auch eine Methode dem Burnout aus dem Weg zu gehen einfach mal Dampf ablassen.

Der Burnout-Begriff im Helfer-Kontext wurde von H.J. Freudemberger in den USA geprägt. Er entstand in einer ähnlich sozialen Situation wie der Begriff des

---

<sup>66</sup> Schmidbauer S.21

<sup>67</sup> Schmidbauer 2007 Helfersyndrom- Hilfe für Helfer 322

Helfersyndroms: Freudenbergler bezog sich auf die dramatischen Motivationsverluste in alternativen Einrichtungen, wie sie im Zug des Bürgerrechts- und Studentenbewegungen seit Beginn der sechziger Jahre in den USA entstanden waren.<sup>68</sup>

Burnoutquellen: Übermotivation und illusionäre Erwartungen sind vielfach beschrieben worden, so von J. Edelwich und C. Cherniss, die beide auch Phasentheorien für Burnout aufgestellt haben, in denen Selbstüberschätzung, Ominipotenzphantasien und Einengung der Lebensperspektive auf den helfenden Beruf als Burnout-Vorstadium benannt sind.<sup>69</sup>

## **5.2 Frühwarnzeichen für drohendes Burnout:**

Unter den Frühwarnzeichen für Burnout spielen gerade Problem der Motivation und die Einengung des Helfersyndroms eine große Rolle: wenig Privatleben, eingeengte Kontakte (zum Beispiel ausschließlich mit Kollegen), eingeengte Interessen, unbefriedigende Freizeitgestaltung.<sup>70</sup>

## **5.3 Zusammenhänge zwischen Helfersyndrom und Stresserleben**

Wenn das Helfen zu einem Zwang wird und die eigenen Grenzen nicht beachtet werden, dann führt es unweigerlich zu Stresserleben und kann auch im „Burnout“ enden.

## **5.4 Zusammenhänge zwischen Stresserleben und Burnout**

Aus Konflikten zwischen Mitarbeitern mit grade noch kompensiertem Burnout und anderen, der Burnout offenkundig wird, ergeben sich zahlreiche Mobbing-Anlässe, welche das Problem vertiefen. C. Cherniss hält <<beruflichen Stress>> für das wichtigste allgemein Merkmal der Anfangsphase. Die Ressourcen reichen nicht aus, um die eigenen Berufsideale zu realisieren und/oder den Ansprüchen der Vorgesetzten zu genügen. Den Betroffenen gelingt es nicht mehr, die in jeder Arbeit unausweichlichen Versagungen und

---

<sup>68</sup> Schmidbauer 2007 Helfersyndrom- Hilfe für Helfer 322

<sup>69</sup> Schmidbauer 2007 Helfersyndrom- Hilfe für Helfer 323

<sup>70</sup> Schmidbauer 2007 326

Belastungen zu verarbeiten und die mit diesen verknüpften Aggressionen zu neutralisieren.<sup>71</sup>

## **5.5 Schutz vor Burnout**

Wer sich professionell entwickeln kann, brennt nicht aus. Diese Beobachtung lässt sich in Teamentwicklungen und Supervisionen immer wieder bestätigen. Sie passt auch in die Natur professioneller Arbeit, die etwas ganz anderes ist als die Anwendung theoretischen, an einer Schule oder Hochschule erworbenen Wissens. Beobachtungen an Menschen, die anspruchsvolle Berufe (wie Ingenieur, Dirigent, Psychotherapeut) ausüben, haben bestätigt, dass sich Profis nur zum geringeren Teil an dem orientieren, was sie während ihrer Ausbildung erlernt haben.<sup>72</sup>

## **6 Fazit**

Bei der Arbeit an diesem Diplom sind mir mehrere Dinge klar geworden. Das Allerwichtigste an diesem Thema ist für mich, dass der Umgang mit dem Helfersyndrom aus der bisher negativ belegten Kategorie verschwindet. Ein ernsthafter und optimistischer Umgang mit dem Thema bietet auch zahlreiche Chancen und birgt nicht nur Risiken. Meine Auseinandersetzung mit der Skripttheorie hat mir für mich positive Aspekte erbracht. Ich konnte feststellen, dass die Anlagen laut Skript vorhanden sind für die eine oder andere Symptomatik. Die Möglichkeit aus unseren Skriptentscheidungen heraus zu treten besteht jeder Zeit. Es liegt an jedem selbst, diese Möglichkeiten zu nutzen oder auch nicht.

Das Helfersyndrom an sich stellt auch eine Überlebensstrategie dar, als ein Lösungsversuch für tiefer liegende Probleme. Wenn man die Risiken des Helfersyndroms durch realistisch gesetzte Grenzen und einen gesunden Umgang damit minimiert, dann

---

<sup>71</sup> Schmidbauer 2007 Helfersyndrom- Hilfe für Helfer 325-326

<sup>72</sup> Schmidbauer 2007 Helfersyndrom- Hilfe für Helfer 334

können die positiven Eigenschaften gestärkt und die negativen dadurch so gut wie ausgeschlossen werden.

## Quellenverzeichnis

Bekes, Peter u.a.. Deutsch S II Kompetenzen.Themen.Training. Braunschweig 2006

Berne, E.: „Was sagen Sie nachdem Sie guten Tag gesagt haben?“. München 1975

Klein, Stefan, Der Sinn des Gebens: Warum Selbstlosigkeit in der Evolution siegt und wir mit Egoismus nicht weiterkommen, Hamburg 2010

Klein, Stefan „Die Glücksformel“ oder wie die guten Gefühle entstehen, Reinbek bei Hamburg 2010

Krech/Crutchfield u.a.: Grundlagen der Psychologie. Augsburg. 1997

Lesung von Ruth Großmann, Berlin 2003

Markus G, Sigmund Freud und das Geheimnis der Seele, Augsburg 1999

Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien, Bern u.a., 2003.

Schmidbauer 2007 Helfersyndrom- Hilfe für Helfer

Schulz von Thun, Friedemann. Miteinander Reden I Störungen und Klärungen. Reinbek bei Hamburg 1994

Stewart, I./Joines, V.: „Die Transaktionsanalyse“. Breisgau 1990.

Watzlawick, **Anleitung zum Unglücklichsein** ist ein Sachbuch, 1983

Zimbardo, P.G.. PSYCHOLOGIE. Braunschweig. 4. Auflage 1983

Internetquellen

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Altruismus>

Stand: 07.01.2011

URL: [http://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft\\_%28Soziologie%29#Zum\\_Begriff](http://de.wikipedia.org/wiki/Gesellschaft_%28Soziologie%29#Zum_Begriff)

Stand: 12.11.2010

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kommunikation>

Stand: 13.11.2010

URL: [http://de.wikipedia.org/wiki/Mutter\\_Teresa](http://de.wikipedia.org/wiki/Mutter_Teresa)

Stand: 10.11.2010

URL:

[http://www.drpaulschulz.de/load.php?name=News\\_FB&file=artikel&sid=1#einleitung](http://www.drpaulschulz.de/load.php?name=News_FB&file=artikel&sid=1#einleitung)

Stand: 01.12.2010

URL: [http://www.erfolgreichleben.com/hauptteil\\_samy\\_molcho.html](http://www.erfolgreichleben.com/hauptteil_samy_molcho.html)

Stand: 17.11.2010



## **Danksagung**

Für die fachliche Beratung und Unterstützung bei der Erstellung dieser Diplomarbeit gilt mein herzlicher Dank Herrn Prof. Dr. phil. Roland Haenselt.

Außerdem danke ich meinen Interviewpartnern, die sich für Befragungen zur Verfügung gestellt haben.

Besonderer Dank gilt auch meiner Familie und meinen Freunden für das aufgebrachte Verständnis und die Hilfe während meines Studiums.

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig angefertigt habe und dazu die im Quellenverzeichnis aufgeführten Hilfsmittel verwendet habe.

Diese Arbeit lag noch keiner anderen Prüfungsbehörde vor.

Neubrandenburg, den 02.02.2011

Sascha Lübs