

Die Psyche der Helfer – Motive und Auswirkungen der Kriseninterventionsarbeit

Reinhard Haller



Ursprung des Helfens

- Gene, Hirnmorphologie/-physiologie, Hormone
- Frühkindliche Prägung
- Sozialisation
- Persönlichkeit, Disposition, Neigung
- Lebens- und erfahrungsgeschichtliche Motive
- Berufliche und emotionale Verpflichtung
- Kulturelle und religiöse Gründe
- Lebensplan, Sinnsuche
- Erhaltung der Empathie

Tiefenpsychologische Ursachen des Helfens

- Bedürfnis nach Zuwendung
- Bedürfnis nach Bestätigung des Eigenwertes
- Bedürfnis nach Zugehörigkeit
- Abwehr von Trennungsängsten
- Aufrechterhaltung der Homöostase durch Abhängigkeit

Formen der Hilfe

- solidarisch
- egozentrisch
- pathologisch



Problematische Persönlichkeitsstrukturen

- **Depressive Muster**
- **Abhängige Muster**
- **Borderline Muster**
- **Narzisstische Muster**



Depressive Muster

- **Verdrängung eigener Bedürfnisse**
- **Altruismus (Selbstverleugnung)**
- **Idealisierung des Helfens**
- **Rationalisierung**
- **Reaktionsbildung (Verkehrung ins Gegenteil)**
- **Wendung aggressiver Impulse gegen sich selbst**

Abhängige Muster

- abhängig vom Urteil anderer
- Entscheidungsschwäche
- geringer Selbstwert
- Wahl eines Berufes mit hoher Akzeptanz



Borderline-Muster

- Verdrängung der Aggressivität nur vorübergehend
- Spaltung in ganz gut und ganz schlecht
- Idealisierung und Selbstverzicht vs. Abwertung und Wut
- durch Inkonstanz kaum in helfenden Berufen vertreten

Narzisstische Muster

- „souveräne Macher“
- Eigensucht
- Empathiemangel
- Entwertung anderer



Das Helfersyndrom

1. **Starre Werthaltung:**
Keine Relativierung eigener Idealvorstellungen
2. **Störung im Erleben von Aggressionen:**
Verleugnung eigener Aggressionen, Ausleben über Dritte, nicht wehren können
3. **Unersättliches Verlangen nach Bestätigung:**
Angst vor Liebesverlust
4. **Vermeidung von Gegenseitigkeit:**
Nie nehmen, nur geben. Andere werden zu Abhängigen erzogen
5. **Idealisierungs-Entwertungs-Dilemma:**
Selbstdefinition als uneigennütziger Mensch

Besonders betroffene Berufe

- Alle helfenden Berufe
- Mitarbeiter caritativer Einrichtungen
- Pflegepersonen
- Behindertenbetreuer
- Pädagogen, Heilpädagogen
- Suchtberater und –therapeuten
- Sozialarbeiter und –pädagogen
- Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten
- Rettungsleute, KIT-Mitarbeiter

Typische Symptome des Helfersyndroms (1)

- Nicht „nein“ sagen können
- Übernahme von Aufgaben mit ungeklärter Zuständigkeit
- Schwierigkeit, sich dem Klagen und Jammern anderer zu entziehen
- „Schlechtes Gewissen“ bei Erfüllen eigener Bedürfnisse
- Nicht Nichtstun können
- Zuständigkeitsgefühl für die Probleme anderer
- Klienten werden nur als Opfer gesehen
- Ständiger Rechtfertigungsdruck

Typische Symptome des Helfersyndroms (2)

- Kein Aufzeigen der eigenen Grenzen
- Fehlender Schutz des Privatlebens
- Mangelnde Reflexion der eigenen Helferrolle
- Rationalisierung und Idealisierung der „selbstlosen“ Grundhaltung
- Tabuisierung von Zweifel, Frustration und Erschöpfung
- Neigung zu Weltschmerz und Schwermut
- Nicht loslassen können

Gretchenfragen zum Helfersyndrom

- Erfüllen Sie die Erwartungen anderer auch bei Zweifel an deren Berechtigung?
- Gehen Sie beim Helfen *Risiken* ein, von denen Sie andere warnen?
- Bestimmt die Angst vor der Abwendung anderer Ihr Beziehungsverhalten?
- Sind Sie über den Undank der Welt verbittert?
- Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn es Ihnen gut geht, während andere in Not sind?
- Glauben Sie, dass Leid grundsätzlich aus der Welt zu beseitigen ist?

Wandel der Motivation der Helfenden

- Idealismus und Begeisterung
- Anpassung an die Realität
- Ernüchterung
- Verflachung
- Resignation
- Burnout
- Depression

Was ist eine Kränkung?

- = Angriff auf persönliche Gefühle, Vorstellungen und Werte
- = Verhalten, welches zur Verletzung bestimmter psychischer Komponenten führt
- = „Anhaltende Erschütterung des Selbst und seiner Werte“
(R. Haller)

Kränkung als Interaktion



Was macht eine Kränkung aus?

- **Destruktiver Charakter** (Verletzung, Trauma)
- **Trifft auf sensible Stellen** („innere Wunden“)
- **Entwertung** (Selbstwert, allgemeine Werte)
- **Ruft Enttäuschung hervor**
- **Verletzt den Gerechtigkeitssinn**
- **Nachhaltige Wirkung**

**Psychodynamisch handelt es sich immer um
Liebesentzug und fehlende Positivresonanz**

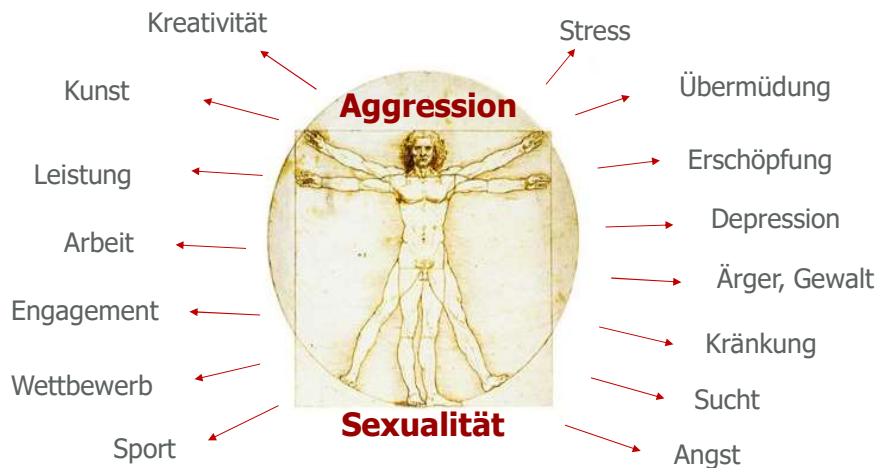


Burnout.....

-ein besonders treffender, anschaulicher Ausdruck
-eine Modediagnose
-ein Sammelbegriff für mannigfache Störungen
-etwas, was jeder kennt
-der Preis für Hektik und Vergnügen
-eine (selbst-)heilbare Störung
-eine Seuche unserer Zeit
-die Krankheit der Zukunft



Umgang mit „psychischer Urenergie“



Was ist Burnout?

- **Emotionale Erschöpfung:** Gefühl der Niedergeschlagenheit und Ausweglosigkeit, Gefühl der inneren Leere und Schwäche, geringe Belastbarkeit
- **Soziale Erschöpfung:** Neigung zu Reizbarkeit und Intoleranz anderen gegenüber, Vorwürfe und Schuldzuweisungen anderen gegenüber
- **Geistig-mentale Erschöpfung:** verringerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Fehleranfälligkeit, geringe Selbstachtung, fehlendes Kompetenzgefühl
- **Körperliche Erschöpfung:** Gefühl der chronischen Müdigkeit, „psychosomatische“ Beschwerden wie z.B. chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Störungen des Magen-Darmtraktes (Gastritis, Reizdarm,), erhöhte Infekt-Anfälligkeit usw.

Ursachen des Burnout (1)

1. Persönliche

- 1.1 starke Emotionalität
- 1.2 labiles Selbstwertgefühl
- 1.3 hohe Empfindlichkeit

2. Belastungen im Privatleben

3. Beziehungsprobleme

Ursachen des Burnout (2)

4. Helfersyndrom

5. Organisationspsychologische Ursachen

6. Gesellschaftliche Ursachen

- 6.1 fehlende Anerkennung durch die Gemeinschaft
- 6.2 Fehlen einer ideologischen Unterstützung
- 6.3 geänderte Einstellung gegenüber dem Beruf

Selbst- und Berufsschutz

- Identifizierung
- Weiterbildung (aktiv und passiv)
- Neugier bewahren
- ständige Reflexion
- Einstellung neu ausrichten
- Gefahren erkennen und beachten
- Probleme ansprechen
- „Fälle, Fallsituationen und Fallen“ besprechen
- Intervention und Supervision
- Blickrichtung auf das Positive
- authentisch bleiben
- stolz sein

Regeln gegen Burnout

- Verleugnen als Tabu
- Isolation vermeiden
- Überengagement reduzieren
- Kürzertreten
- Mut zum „Nein“
- Wertewechsel
- Individuellen Rhythmus und persönliches Tempo finden
- Achtung Körper
- Sinn für Humor behalten

ALLE ZEIT DER WELT.....

und wie man sie besser für sich gewinnt

- Leben Sie rhythmisch
- Seien Sie ab und zu langsam
- Warten Sie öfter mal
- Machen Sie Pausen
- Gehen oder fahren Sie Umwege
- Überprüfen Sie die „kleinen Siege“ Ihres Alltags
- Vertreiben Sie nicht die Langeweile
- Beschleunigung ist ein Selbstzweck
- Managen Sie Ihre Zeit nicht zu sehr
- Organisieren Sie Ihren Tag, Ihre Woche nach dem Muster des Schweizer Käses

Möglichkeiten der Selbstdistanzierung

- **Laut mit sich selbst besprechen**
- **Erörtern mit anderen**
- **„Fliegenperspektiven“**
- **„Zeitungsperspektive“**
- **„Historische Perspektive“**
- **Sport**
- **Anstrengung**
- **Gelassenheit entwickeln**

Gelassenheit

Persönlichkeitsmerkmal, Verhaltensgröße,
Haltung, Tugend, Lebensziel

Nicht Gleichgültigkeit, Trägheit, Zufriedenheit

„Ethisches, mentales und spirituelles Wohlbefinden,
genuines well-being“ (B.A. Wallace)

