

. Hallo, bitte schreib mir deine Meinung oder deine Note: XXX

Danke

Inhalt

1	1 Einleitung: Zur Hausarbeit	2
2	2 Das Helfer-Syndrom	3
	2.1. Depression und Sucht bei Helfern	3
	2.2 Fallbeispiele	4
	2.3 Zusammenfassung des Syndroms	5
2	3 Ursachen des Helfersyndroms	6
	3.1. Der primäre Narzißmus	6
	3.2. Entwicklung der Objektlibido	7
	3.3. Markante Abweichungen der Sozialisationstheorien Freuds und Schmidbauers	8
	3.4. Die Ablehnung des Kindes	10
4.	Schluß	16
	4.1. Unklarheiten und Widersprüche	16
	4.2. Eigene Meinung	17

1. Einleitung:

Zur Hausarbeit

Im Folgenden widme ich mich dem Buch "Die hilflosen Helfer"¹ von Wolfgang Schmidbauer. Er beschreibt hier Menschen, die an narzißtischen Störungen leiden und in sozialen Berufen besonders häufig anzufinden sind. Deshalb halte ich es gerade für zukünftige oder gelernte Sozialarbeiter/Sozialpädagogen für erforderlich, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Hierbei beschränke ich mich, da sonst zu umfassend, hauptsächlich auf die Entstehung des „Helfer-Syndroms“, bzw. „sozialen Syndroms“, wie es der Autor auch genannt hat. Da Schmidbauer psychoanalytisch orientiert ist, wird die Kindheit eine zentrale Rolle einnehmen. Wenn erst einmal klar wird, wie solche neurotischen Verhaltensweisen entstehen, können einerseits Maßnahmen zur Prävention ergriffen und andererseits bei bereits Betroffenen Verständnis für die eigene Problematik erreicht werden.

Für Schmidbauer ergaben sich die Begriffe „Helfer-Syndrom“ bzw. „soziales Syndrom“, weil er in Sitzungen und Supervisionen für Leiterteams von Angehörigen sozialer Berufe den Typus des „Helfens als Abwehr“ entdeckte. Im zweiten Kapitel werde ich einige Beispiele aus den Fallbeispielen Schmidbauers anführen und signifikante Merkmale des Helfersyndroms zusammenfassen. Hierdurch soll eine grobe Beschreibung des Syndroms und dessen Symptome vermittelt werden. Im dritten Kapitel, dem Hauptteil, komme ich schließlich zu den Ursachen des sozialen Syndroms. Der Autor befaßt sich hiermit hauptsächlich im Kapitel 3 „Narzißtische Kränkung und narzißtische Bedürftigkeit“ seines Buches². Allerdings erscheint es mir notwendig, an dieser Stelle einen groben Umriß der orthodoxen psychoanalytischen Sozialisationstheorie zu geben. Da Schmidbauer jedoch nicht in jedem Punkt mit Freud bezüglich dieser Theorie übereinstimmt, werde ich die wichtigsten Unterscheidungen aufgreifen, sofern es für die Entstehung des Helfer-Syndroms von Bedeutung ist. Einen besonderen Stellenwert gewinnt daher das Buch „Vom Es zum Ich“³, in welchem Schmidbauer ausführlich auf seine Auffassung zur Psychoanalyse eingeht. Im vierten Kapitel zeige ich mögliche Unklarheiten oder Widersprüche auf und werde meine persönliche Meinung abgeben.

¹ W. Schmidbauer: „Die hilflosen Helfer“. Reinbeck bei Hamburg 1977

² ebenda

³ derselbe, „Vom Es zum Ich“. München 1975

2. Das Helfer-Syndrom

Der Begriff des Helfer-Syndroms ist von Wolfgang Schmidbauer eingeführt worden. Er ist mittlerweile sehr bekannt und wird in der Umgangssprache häufig verwendet. Allerdings ist er leider mehr zum Schlagwort geworden und wird oft nicht im „Sinne des Erfinders“ eingesetzt. In diesem Kapitel werde ich eine kurze Zusammenfassung über die wichtigsten Merkmale des Helfer-Syndroms geben. Im medizinischen Sinne versteht man unter Syndrom eine in typischer Kombination auftretende Verbindung einzelner Merkmale, die einen krankhaften Prozeß bestimmen. Im Bereich der Psychologie ist eine klare Trennung von „gesund“ und „krank“ oftmals schwierig.

2.1. Depression und Sucht bei Helfern

Schmidbauer berichtet über eine Reihe von Personen, welche sich größtenteils aufopferungsvoll für hilfsbedürftige Menschen einsetzen. Sie haben dabei ein gutes Gefühl, werden ruhig und sicher oder fühlen sich einfach besser. Die Helfer versuchen, nur ihre „guten“ Eigenschaften zuzulassen und zu entwickeln, die „Schlechten“ abzuspalten und zu verdrängen. Die Problematik besteht darin, daß sich diese Eigenschaften nicht ohne Schaden abspalten lassen. Perfektionsideale lassen sich nur durch Verleumdung der Wirklichkeit aufrechterhalten. Daß dies zu schweren psychischen Störungen führen kann, belegt der Autor durch einige Statistiken über Ärzte in den USA. Dabei ist besonders auffällig, daß der Anteil der Depressiven, Suizidgefährdeten und Selbstmördern wesentlich höher ist als bei Menschen in anderen, nicht helfenden Berufen. Auch waren überdurchschnittlich viele Ärzte in einer psychiatrischen Klinik, sind Medikamenten- oder Drogenabhängig. Die Selbstmordhäufigkeit in einer bestimmten Bevölkerungsgruppe ist ein relativ genauer Gradmesser des Auftretens von Depressionen, so Schmidbauer. Es besteht ein auffallender Zusammenhang zwischen Suizidgefährdung, Alkoholismus und anderen Abhängigkeiten zu Depressionen. Da die Depression die häufigste seelische Störung beim Helfer-Syndrom ist, erklären sich also auch die Suchttendenzen und Suizide bei den amerikanischen Ärzten. Selbstmordgefährdete Personen besitzen oft die Neigung, Aggression nicht nach außen zu richten, sondern gegen die eigene Person. Es ist, genau wie die Depression, ein Ausdruck der Hilflosigkeit, den Anforderungen des eigenen Ich-Ideals nicht entsprechen zu können. Dadurch kommt es bei solchen Störungen oft zu erheblichen Schwankungen des Selbstwertgefühls; die Person kann sich selbst schwer in realistischen Dimensionen einschätzen. Sie erlebt sich zwischen übermächtiger, einsamer Größe und Wertlosigkeit.

2.2. Fallbeispiele

Schmidbauer führt in seinem Buch einige Fallbeispiele an, in welchen verschiedene Verhaltensweisen herausgearbeitet werden, die für das Helfer-Syndrom charakteristisch sind.

So ist beispielsweise Georg in der Selbsthilfegruppe stets freundlich, bemüht sich um Einfühlung oder Beschwichtigung. Er stellt seine Bedürfnisse zurück und scheint oft weniger hilfsbedürftig als die anderen. Der Heimerzieher glaubt, er verhalte sich immer korrekt und habe das Recht auf seiner Seite. Dieses Verhalten führt Schmidbauer auf eine zu starke *Identifizierung mit dem Über-Ich* zurück.

Bei einem anderem Beispiel, dem Facharzt Clemens, verweist der Autor auf die *verborgene narzißtische Unersättlichkeit*. Clemens flirtet häufiger mit einer Krankenschwester, die sich immer wieder von ihm abwendet und ihn dadurch kränkt. Obwohl er eigentlich gar nicht ernsthaft an ihr interessiert ist, reagiert er jedesmal mit heftigen Depressionen auf solche Situaionen.

Im Fall des Sozialpädagogen Franz wird die *indirekte Aggression* deutlich. Er kann nur Aggressionen äußern, wenn ihm offene Aggression begegnet. Er scheint dann sogar erleichtert. Da er sich im Recht fühlt, kann er nun seine Aggressionen zulassen. Allerdings neigt er dazu, andere zu verdächtigen, ihm gegenüber aggressiv eingestellt zu sein. So projiziert er seine nicht zugelassene Aggression auf die Umwelt und provoziert dadurch wiederum.

Bei Leonhard erläutert der Autor unter anderem die *Vermeidung von Gegenseitigkeit in einer Partnerbeziehung*. Leonhard identifizierte sich schon in der Pubertät mit schier übermächtigen Helfern wie Prinz Eisenherz oder anderen. Später wollte er dann Priester, ein Helfer oder Stellvertreter Gottes werden. Als er mit seiner späteren Ehefrau eine Bergtour unternimmt, durch ihren Fehler abstürzt und sich verletzt, ist sie mehr erschrocken als er. Er spendet ihr Trost und erst dadurch kommen sie sich näher. Auf ihren Wunsch hin heiraten sie später. Bald aber beschwert sie sich darüber, daß er nur auf sie zugeht, wenn sie Hilfe von ihm braucht. Sie gewinnen beide keine narzißtische Bestätigung aus ihrer Partnerschaft, sondern aus den Helfer-Beziehungen außerhalb der Ehe.

Bei allen Fallbeispielen wird deutlich, daß die Betroffenen in der Kindheit narzißtische Störungen erlitten. *Das abgelehnte Kind* sieht Schmidbauer bei jedem Fall der Beispiele in dessen Kindheit. Hierbei ist es allerdings unwichtig, ob die Eltern oder ein Elternteil das Kind tatsächlich bewußt oder unbewußt abgelehnt haben, oder ob es nur im Erleben des Kindes so war. Im Fall von Sabine war der Vater ein ehrgeiziger Beamter, der zu Depressionen neigte und Frau und Kinder durch übermäßige Bedürftigkeit nach Bestätigung überforderte. Die Mutter war eher schwach und launisch und duldete kein

„ungezogenes“ Verhalten, da sie sonst Herzschmerzen bekäme. Sabine hat seitdem das Gefühl, nur angenommen zu sein, wenn sie etwas für andere tut.

2.3. Zusammenfassung des Syndroms

Unter dem Helfer-Syndrom lassen sich folgende Eigenschaften zusammenfassen:

- Identifizierung mit dem Über – Ich

Die Betroffenen identifizieren sich übermäßig stark mit ihren Über-Ich. Sie erlauben sich selbst oftmals nur Handlungen, die ihrer Meinung nach „gut“, altruistisch und wohlwollend sind. Dies erklärt auch, warum sie besonders häufig in helfenden Berufen anzutreffen sind. Hier können sie ihre Dienste anbieten und bekommen das Gefühl, gebraucht zu werden. Ihre Handlung, das Helfen, ist erwünscht. Dies kommt einer anderen Eigenschaft zugute, die

- Narzißtische Bedürftigkeit

Sie ist oft verborgen und unersättlich. Die HS-Helfer (Helfer-Syndrom-Helfer) erwarten für ihre Leistungen besondere Anerkennung und Dankbarkeit. Auch wenn sie es oftmals nicht offen zugeben würden, weil diese Erwartung nicht ihrem Ich-Ideal entspricht, ist diese Bedürftigkeit in allen Beziehungen vorhanden. Meist ist es ihnen unangenehm, von anderen Hilfe oder Leistungen in Anspruch zu nehmen, ohne dies irgendwie zu begleichen. Dies ist auch ein Grund dafür, weshalb sich HS-Helfer selbst in schweren Lebenskrisen keine therapeutische Hilfe holen. Daß dieses Verhalten auch schlimme Konsequenzen für die Klienten der Helfer haben kann, muß hier nicht weiter erläutert werden. Das Bedürfnis, etwas Besonderes zu sein, ist oft ein versteckter Allmachtswunsch und ein Ausdruck des starren Festhalten am Ich-Ideal.

- Indirekte Aggression

Da durch dieses Festhalten am Ich-Ideal auch keine Aggressionen angemessen geäußert werden können, müssen sie verdrängt, sublimiert oder projiziert werden. Wenn sie sich offen äußern, dann in Phantasien oder Träumen. Aggressionshemmungen können sich auf vielerlei Weisen bemerkbar machen. Zum Beispiel durch ruhige, gelassene Überlegenheit, die den anderen ins Leere laufen läßt, oder durch Versagen. Durch scheinbar nicht gewollte Fehler können beispielsweise gegenüber Vorgesetzten Aggressionen frei werden. Häufig sind bei HS-Helfern auch Aggressionsäußerungen vom Typ „Verteidigung des Dritten“, bei denen eine andere Person massiv beschützt oder verteidigt wird. Hinter diesen Äußerungen steckt die eigene Bedürftigkeit oder Kränkung, welche nicht so offen zugegeben wird.

3. Ursachen des Helfer-Syndroms

In diesem Kapitel möchte ich vor allem auf die Ursachen des Helfer-Syndroms aufmerksam machen. Hier soll der unmittelbare Zusammenhang der narzißtischen Kränkungen der Kindheit und den Auswirkungen, die sich möglicherweise bis in das Erwachsenenalter fortsetzen, deutlich werden.

Um Ursachen für das Syndrom zu beschreiben, muß ich zunächst auf die Entwicklung des Kindes eingehen. Da Schmidbauer sich auf die Sozialisationstheorie der Psychoanalyse bezieht, werde ich diese zunächst vorstellen. Hierbei handelt es sich jedoch lediglich um einen kurzen Umriß. Ich beschränke mich dabei auf die für das Verständnis des Helfersyndroms notwendigen Aspekte und Phasen der Entwicklung des Kindes aus psychoanalytischer Sicht. Daran folgt eine Unterscheidung der Ansichten Schmidbauers und Freud, wobei auch hier lediglich die wichtigsten Aspekte angesprochen werden.

3.1. Das Es und der primäre Narzißmus

Der psychische Apparat des Erwachsenen besteht nach Freud im wesentlichen aus drei Instanzen: dem *Es*, dem *Ich* und dem *Über-Ich*. Das Neugeborene kommt zunächst nur mit dem *Es* zur Welt. Das *Es* beinhaltet alles bei Geburt mitgebrachte, vor allem die aus den Körperorganisationen stammenden Triebe⁴.

In dieser Phase hat es noch das Gefühl, allmächtig zu sein. Das Kind meint, mit seinen Gedanken die Realität beeinflussen zu können und ist enttäuscht, wenn dies nicht funktioniert. Es hält sich in dieser Phase sozusagen für Ideal. Die maßlose Selbstüberschätzung, welche für das Kind in dieser Zeit nötig ist, geht einher mit Allmachtsvorstellungen und absoluter Selbstliebe. Natürlich kommt es früher oder später zu immer mehr Frustrationen, die dann der Auslöser für die Bildung des *Ich*-Ideals sind

“Diesem *Ich*-Ideal gilt nun die Selbstliebe, welche in der Kindheit das wirkliche *Ich* (hier erscheint es problematisch, den Terminus “*Ich*“ zu benutzen, daher würde ich eher den Begriff „*Ich*-Umriß“ bzw. „eigenen Organismus“ wählen: Anm. d. Verfassers.) genoß. Der Narzißmus scheint auf dieses neue ideale *Ich* verschoben, welches sich wie das infantile im Besitz aller wertvollen Vollkommenheit befindet. Der Mensch hat sich hier, wie jedesmal auf dem Gebiete der Libido, unfähig erwiesen, auf die einmal genossene Befriedigung zu verzichten. Er will die narzißtische Vollkommenheit seiner Kindheit nicht entbehren, und wenn er diese nicht festhalten konnte, durch die Mahnungen seiner Entwicklungszeit gestört und in seinem Urteil geweckt, sucht er sie in der neuen Form des *Ich*-Ideals wieder zu gewinnen. Was er als sein Ideal vor sich hin projiziert, ist der Ersatz für den verlorenen Narzißmus seiner Kindheit, in der er sein eigenes Ideal war.“

S.Freud⁵

⁴vgl. S. Freud: Abriss der Psychoanalyse. Frankfurt a. Main 1993

⁵ S.Freud: Zur Einführung des Narzißmus, S.161. GW X. London 1946

3.2. Entwicklung der Objektlibido

Ein Teil des Es entwickelt sich dann zu einer besonderen Form der Organisation heraus, dem Ich. Das Ich ist ein Resultat dessen, daß Verzicht geleistet werden muß, es ist ein Niederschlag des Interaktionsraums mit den libidinös besetzten Objekten. Das Es streckt sozusagen seine Fühler in die Außenwelt aus, um mit der Realität zum Ziel der Triebbefriedigung Kontakt aufzunehmen. Das Ich vermittelt zwischen den Trieben des Es und der Außenwelt. Es versucht, die Triebansprüche des Es gegenüber der Außenwelt auf seine Erfüllung hin zu überprüfen und durchzusetzen. Indem das Ich entweder die Außenwelt nach seinem Vorteil zu verändern versucht oder die Ansprüche des Es verschiebt oder gar unterdrückt, gewinnt das Ich zunehmend Herrschaft über die Triebansprüche des Es. Das Ich strebt nach Lust und eine erwartete Unluststeigerung wird mit Angst beantwortet. Freud unterscheidet zwischen dem primären Narzißmus und dem sekundären Narzißmus. Der o.g. Narzißmus ist der Primäre. Der sekundäre Narzißmus bezeichnet eine Rückwendung der von ihren Objektbesetzungen zurückgezogenen Libido, er ist sozusagen die reifere Form der Wertschätzung des Ich. Nach einer langen Kindheitsperiode bildet sich in seinem Ich eine neue Instanz heraus, in der sich der elterliche Einfluß fortsetzt: das Über-Ich.

Das Über-Ich stellt eine dritte Macht dar, der das Ich Rechnung tragen muß. „Im Über-Ich finden wir Spuren der Normen und Werte, die das Menschenkind im Laufe seiner Sozialisation und Persönlichkeitsentwicklung verinnerlicht hat.“⁶. Es übernimmt Regeln und Richtlinien der Eltern, Autoritätsfiguren und der Gesellschaft. Die Rolle dieser Instanz ist vergleichbar mit der eines Zensors oder Richters. Freud sieht in ihr die Funktionen des Gewissens, der Selbstbeobachtung und der Idealbildung. Leider ist es in der Literatur Freuds nicht immer ganz einfach, eine strikte Trennung zwischen Ich-Ideal und Über-Ich zu erkennen, so werden sie in „Das Ich und das Es“ (1923) noch synonym verstanden, jedoch später als zwei sich nahestehende Instanzen unterschieden (in: Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse (1932))⁷. Behält man eine Trennung von Ich-Ideal und Über-Ich bei, so scheint das Über-Ich hauptsächlich als eine Instanz, die Gesetze und Verbote verkörpert, während das Ich-Ideal die Sollvorstellungen verkörpert⁸. Das Über-Ich ist hauptsächlich Niederschlag der ödipalen Phase, in der das Kind den gegengeschlechtlichen Elternteil verführen und besitzen will.

⁶ J. Rattner: Klassiker der Tiefenpsychologie, S.19. Himberg bei Wien 1997

⁷ vgl. J.Laplanche, J.B. Pontalis: Das Vokabular der Psychoanalyse, S. 202ff. Paris 1967

⁸ vgl. ebenda, S.541

3.3. Markante Abweichungen der Sozialisationstheorien Freuds und Schmidbauers

Während der Schwangerschaft lebt das Kind in einer symbiotischen Beziehung zur Mutter. Es fühlt sich eins mit der Mutter, ist aber vielleicht (lt. Schmidbauer⁹) schon in der Lage, eigene Gefühle zu empfinden. Für das Kind gibt es in der Schwangerschaft keine wahrnehmbare Grenzen, es wird vom Organismus der Mutter mit Nahrung versorgt und kann sich satt, warm und geborgen fühlen. Dieser Zustand wird durch die Geburt unterbrochen, hält aber trotzdem während der frühen Säuglingszeit an. Allerdings entsteht hier der Urkonflikt zwischen Symbiose und Individuation. Nachdem das Kind die anfänglich notwendige Kontaktphase überwunden hat, drängt die Entwicklung seiner Motorik und die Neugieraktivität in eine Distanzphase. Es sucht nun nur noch die Bezugsperson auf, wenn sein Reizschutz überfordert ist. Es muß erleben, das es Unlust und Schmerz gibt.

Für Schmidbauer steht nicht das triebhaft-chaotische, kulturfeindliche Es am Anfang der Entwicklung, sondern das Ich, welches ein primär auf die biologischen Bedürfnisse eines Kulturwesens abgestelltes Antriebs- und Steuerungszentrum ist. Er spricht nicht von Trieben, sondern von „energetischen Ich-Funktionen“, welche erst dann kulturfeindlich werden, wenn die Primärgruppe ihre Äußerung nicht akzeptiert¹⁰. Diese Auffassung wird zwar in „Die hilflosen Helfer“¹¹ vom Autor nicht noch einmal aufgegriffen oder angedeutet, macht sich aber trotzdem durch seine Formulierungen bemerkbar. Während Freud die Notwendigkeit der Frustrationserlebnisse beim Kind hervorhebt und so überhaupt erst die Entstehung des Ich erklärt, spricht Schmidbauer überhaupt nicht von ausbleibenden Frustrationen, welche für die narzißtische Störung verantwortlich sind, sondern von unerfüllten Bedürfnissen. Formulierungen wie „narzißtische Kränkung“ oder die „Ablehnung des Kindes“ weisen ebenfalls darauf hin. In seinem Buch „Vom Es zum Ich“¹² bezieht sich der Autor des öfteren auf Erik H. Erikson. Dieser Psychoanalytiker der „dritten Generation“, einstmals Schüler von Freuds Tochter Anna, revidiert Freuds orthodoxe Psychoanalyse in einigen Punkten, erweitert und ergänzt sie. Er sieht in der kindlichen Entwicklung eine besondere Bedeutung in der Gewinnung des Urvertrauen beim Kind. Dieses kann sowohl durch Erfüllung als auch Versagung der kindlichen Bedürfnisse –sofern es sich nicht um willkürliche Reaktionsweisen handelt – gewonnen werden. Wichtig ist, daß das Kind sich selbst und seine Umwelt als „in Ordnung“ erlebt. Es sollte seine soziale Umwelt als sinnorientiert und sinnverwirklichend empfinden. Dies geschieht überwiegend im ersten Stadium,

⁹ a.a.O., S.49

¹⁰ vgl. W. Schmidbauer: Vom Es zum Ich, München 1975

¹¹ a.a.O.

indem es hauptsächlich um Einverleibung von Nahrung und Liebe geht. In der zweiten Phase geht es um das Thema des Festhaltens und Loslassens, wodurch Autonomie eingeübt werden soll. Hierbei muß dem Kind Freiraum gelassen werden, damit es seine Kräfte in Funktion treten lassen kann. Hat man schließlich Vertrauen und Autonomie erlangt, kann man in die Welt expandieren, sie ergreifen und umgestalten. In dieser dritten Stufe geht es um das Machen im weitesten Sinne. Kinder sind in dieser Phase, im Alter von drei bis fünf Jahren, normalerweise sehr handlungsfreundlich und wißbegierig. Sie wollen alles und jedes erfragen, um damit besser umgehen zu können.¹³ Es folgen weitere Phasen, die für die Entwicklung wichtig sind, für diese Arbeit allerdings weniger bedeutend. Schmidbauer untermauert Eriksons Ansichten durch evolutionstheoretische Überlegungen. Er nimmt sich der These einer primären Autonomie des Ichs an. Damit verläßt er die Auffassung des Ichs als Randzone des Es. Die Bedeutung des Ichs reduziert sich also nicht nur auf die Funktion gegenüber dem Es, sondern stellt eine autonome Instanz mit vom Es unabhängigen Energien dar. Er bezieht sich auch auf R.W. White¹⁴ und dessen Forschungen mit kleinen Kindern und Tieren. „Jedenfalls sprechen die zahlreichen experimentellen Befunde, die White anführt, ebenso wie die Studien an Tieren dafür, daß Exploration und Auseinandersetzung mit der Umwelt keine sekundären Frustrationsfolgen, sondern primäre autonome Aktivitäten sind.“¹⁵ Dies würde also bedeuten, daß das Ich sich nicht erst durch Frustrationserlebnisse entwickelt und durch solche wahrscheinlich auch nicht stärker würde, wie Freud es vermutete. Freud ging davon aus, daß die Ich-Stärke einer Persönlichkeit wesentlich von den wohldosierten Frustrationen, sowie der Rückwendung der libidinösen Besetzung von Objekten zum Subjekt (sekundärer Narzißmus), abhängt¹⁶. Seine evolutionstheoretischen Überlegungen bringen Schmidbauer auch zu der Überzeugung, „...daß in dieser Evolution kein kulturfeindliches, selbstbezogenes und chaotisch-triebhaftes Es entstanden sein kann“¹⁷, sondern dem eines „primär gruppenbezogenen, sozialen und konstruktiven Trieblebens“¹⁸. Er führt die heutige Häufigkeit der verschiedenen seelischen Störungen darauf zurück, daß es zu einer allzu raschen kulturellen Veränderung gekommen ist, welcher sich die Evolution nicht anpassen konnte. Dies drückt sich z.B. durch zwei Risikosituationen aus. Zum einen hat die Mutter heute nicht mehr, wie noch zur Jäger- und Sammlerzeit, die Möglichkeit, ein Kind nicht zu gebären, sondern es besteht ein Zwang, auch unerwünschte Kinder großzuziehen

¹² a.a.O.

¹³ vgl. J. Rattner: Klassiker der Tiefenpsychologie. Himberg bei Wien 1997.

¹⁴ R.W. White: Competence and the Psychosexual Stages of Development, in: W. Schmidbauer, Vom Es zum Ich. München 1975.

¹⁵ W. Schmidbauer: Vom Es zum Ich, S.99. München 1975.

¹⁶ vgl. J. Laplanche, J.-B. Pontalis: Das Vokabular der Psychoanalyse, Erster Band, S.184-201. Frankfurt a. Main, 1972.

¹⁷ W. Schmidbauer: Vom Es zum Ich, S.113. München 1975.

(sofern nicht gesundheitliche oder soziale Schwierigkeiten einen Eingriff erlauben. Anm. d. Verf.). Zum anderen ist das Kind heute vielmehr auf die Eltern angewiesenen, während es damals, zur Jäger- und Sammlerzeit, viele „Tanten“ und „Onkels“ hatte, sich die meiste Zeit in der Gruppe aufhielt und sogar oftmals von mehreren Frauen gestillt wurde. Dadurch war es nicht nur auf die Eigenschaften und Einstellungen von zwei Personen ihm gegenüber angewiesen. Dem Kind wurde Freiraum gelassen, es war eine weniger starke Belastung für die Eltern und neurotische Verhaltensweisen eines einzelnen schlugen sich weniger schnell nieder. Für Schmidbauer nimmt die Neugieraktivität eine ganz bedeutende Position in der Entwicklung des Kindes ein. Sie beginnt schon während des ersten Lebensjahres in der oralen Phase. Das manipulative Spiel erreicht in der Mitte des ersten Lebensjahres einen Höhepunkt¹⁹. Die anale Phase beschränkt Schmidbauer nicht nur auf die Sauberkeitsdressur, sie sei hier nur ein Teilaspekt. Der von Freud beschriebene anale Charakter, welcher sich durch Sparsamkeit und Eigensinn äußert, läßt sich als oppositionelles Verhalten gegen den Zwang auffassen, rechtzeitig die Toilette zu benutzen. Das Kind entwickelt während des zweiten Lebensjahres das Interesse, Dinge aufzuräumen, sie an einen bestimmten Platz zu legen und auf diese Weise „mein“ und „dein“ zu unterscheiden. Hierbei handelt es sich also um einen Kontrollversuch über die Umwelt. Wenn es dem Kind gelingt, sich von seiner Umwelt abzugrenzen, kann es auf diese Weise ein funktionierendes System der Verhaltenskontrolle entwickeln (ein starkes Ich)²⁰. Die Aufgabe der Eltern wäre es demnach, wiederum das Kind in seinen Autonomiebestrebungen gewähren zu lassen. (Außerdem ist die Möglichkeit der künstlichen Säuglingsnahrung ein weiteres, spezifisches Risiko in der oralen Phase. Durch einen zu weiten Flaschensauger, dem Mangel an Hautkontakt und unbefriedigende Saugreize kann es zu einer oralen Frustration kommen, die sich später durch neurotischem Eßzwang und dem Bedürfnis der dauernden Stimulation der Mundzone niederschlägt (Rauchen, Kaugummi kauen etc.)).²¹

3.4. Die Ablehnung des Kindes

Die Ablehnung eines Kindes kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Es läßt sich annehmen, daß die Bezugspersonen meistens ambivalente Einstellungen zu den Kindern haben, so Schmidbauer²². Sie ließen sich auf einer Linie der Pole „Ablehnung“ und „Akzeptanz“ individuell anordnen. Kinder können anfänglich akzeptiert sein und später unerwünscht oder umgekehrt, es können verschiedene Verhaltensweisen oder

¹⁸ ebenda, S.114

¹⁹ vgl. ebenda, S.158

²⁰ vgl. ebenda, S.161-163

²¹ vgl. ebenda, S.125f.

²² vgl. W. Schmidbauer: Die hilflosen Helfer, S.52. Reinbeck bei Hamburg 1977

Entwicklungsperioden abgelehnt werden, oder das Kind wird vom Über-Ich der Eltern, nicht aber vom Gefühl her akzeptiert. In „Vom Es zum Ich“ erläutert er, wie die Sauberkeitserziehung ebenfalls zu neurotischen Störungen führen kann²³. In vielen archaischen Kulturen verzichtet man auf strategische Unternehmen der Sauberkeitserziehung und überläßt es weitgehend dem natürlichen Imitationsdrang der Kinder, eben nicht die Wege oder die Hütte zu nehmen, wenn sie sich entleeren wollen. Da dieser Wunsch in unseren Kulturen dem Pfleger bestimmt ist, und es ihm darauf ankommt, möglichst wenig Windeln und Wäsche zu waschen, erklärt sich die Strenge der Pfleger im Umgang mit dem Kind. Das Kind wird also beschnitten in seinen Wünschen, selbst festzuhalten und loszulassen, zu ergreifen und wegzuwerfen. Es wird beeinträchtigt in seiner kindlichen Neugieraktivität und es kommt zu traumatisierenden Einflüssen im Bereich des Urvertrauens. Durch die einfühllöse Dressur des Kindes, die motorischen Ansätze zu Autonomie zu verhindern und seine Aktivität der Schließmuskeln freiwillig und nach eigener Wahl zu zügeln, geht ein Stück Kompetenzgefühl verloren. „Das Empfinden, die Herrschaft über sich selbst eingeschränkt, ja vernichtet zu sehen, ohne die übermächtigen Eltern nichts zu sein, führt zu einem dauernden Hang zu Gefühlen der Schuld und des Zweifels, der Abhängigkeit und des Abhängigkeitsprotests.“²⁴ Je früher das Kleinkind oder Säugling im Streben nach Autonomie verhindert wird, desto eher verliert es das Gleichgewicht von Urvertrauen und Urmißtrauen zur Seite des Mißtrauen hin. Der Autor schildert an dem charakteristischen Beispiel einer depressiven Frau, wie Autonomie und die Initiative eines Kindes zerstört werden können. Die Frau berichtet, wie sie als Kind auf den Wunsch beharrte, zum Spielen auf die Straße zu gehen. Obwohl die Mutter dagegen war, wurde der Wunsch vom Vater gestattet. Die Mutter packte das Kind und schrie: „Wenn du jetzt gehen willst, brauchst du gar nicht mehr wieder kommen“, schob das verängstigte Kind trotz Sträubens vor die Tür und schloß ab. Die Ambivalenz, die sich hier im Verhalten der Mutter ausdrückt, beherrscht auch später das Leben der Patientin. Sowohl in ihrer Ehe als auch in der Analyse drückt sie einerseits starke Abhängigkeit und andererseits wütende Proteste dagegen aus²⁵. Ein Kind muß von Geburt an sicher sein, daß es akzeptiert bleibt, auch wenn es eigensinnig nimmt, gibt, festhält, ausstößt, wenn es nach eigenem Willen fortläuft, exploriert, herkommt, Zärtlichkeiten sucht. Allerdings spricht sich Schmidbauer auch gegen die antiautoritäre Erziehung aus, in der dem Kind, um ihm Versagungen zu ersparen, gar keine Grenzen mehr gesetzt werden. Dadurch, daß es nun überhaupt nicht mehr lernt, mit Frustrationen umzugehen, wenn dem Kind alles gegeben und alles gewährt wird, ist dies eine an sich harte und ungemilderte

²³ vgl. a.a.O., S.127-129.

²⁴ ebenda, S.129

²⁵ ebenda, S.134

Frustration. Es konnte niemals lernen, mit Frustrationen konstruktiv und ohne zu verzweifeln umzugehen. Vielmehr ist es für das Kind wichtig, ihm nicht einfach freien Lauf zu lassen, sondern ihm zu Seite zu stehen und engagiert, teilnahmsvoll, Einsicht in die Struktur seiner Kultur und die seelischen Vorgänge anderer zu vermitteln²⁶. Geschieht dies nicht, fühlt es sich abgelehnt. All dies führe zu, dem Ablehnungsreiz entsprechenden, kleineren und größeren narzißtischen Kränkungen. Dadurch kann das Größen-Selbst und die Phantasie vom allmächtigen Objekt nicht in reifere Formen der Regulierung des Selbstgefühls umgesetzt werden. Sind es aber nur kleinere, durch die positive Objektbeziehung ausgeglichene Enttäuschungen der narzißtischen Phantasie, so kommt es durch die Verinnerlichung auch zur Loslösung und Verselbständigung: die Ablösung von den Eltern durch Identifizierung. In dieser Phase bildet sich das Ich-Ideal, welches durch nicht integrierbare Phantasien des allmächtigen Selbst-Objekt zur Verinnerlichung der idealen Seiten der Bezugspersonen führt. Diese Idealisierungen haben eine stabilisierende Wirkung auf das Selbstwertgefühl. Wenn die inneren Instanzen mit genügend idealisierender Libido besetzt sind, ist man bei kleineren Kränkungen noch in der Lage, im Gleichgewicht zu bleiben. Das abgelehnte Kind besitzt diese Pufferfunktion nicht. Die Ablehnung kann auch durch Überbehütung, Verwöhnung und allzu intensiver Zuwendung erfolgen. Schmidbauer spricht von einem „...resonanzfähigen, mitschwingenden Menschen.“²⁷, welcher in der Lage ist, die wirklichen Bedürfnisse des Kindes zu überwachen, damit es nicht zu einer solchen Ablehnung kommt. Die Einfühlungsfähigkeit sollte nicht durch eine zu starke Identifizierung mit dem Über-Ich verloren gegangen sein. Wenn ein Kind sich nun durch häufige narzißtische Kränkungen abgelehnt fühlt, führt dies zu Abwehrmechanismen und letztendlich möglicherweise zum Helfer-Syndrom. Es kommt zum starken Schwanken zwischen Allmachts- und Ohnmachtsphantasien, zu einem realitätsfremden Ich-Ideal. Wahre narzißtische Bestätigung kann nicht erfolgen, weil die Ansprüche viel zu hoch gestellt sind. Die narzißtische Unersättlichkeit führt oft dazu, sich über seine Grenzen hinaus zu überarbeiten. Jede kleine Kritik wird als tief kränkend empfunden, und selbst das eigene Versagen wird zu grandiosen Dimensionen aufgebläht. Ebenfalls ein Kennzeichen für das Helfer-Syndrom ist, daß der HS-Helfer eher einseitige als wechselseitige Beziehungen eingeht. Schon als Kind hat er ja schließlich erfahren, nur dann angenommen und akzeptiert zu sein, wenn er sich so verhält, wie seine Bezugspersonen es wünschen. Das Gefühl, nur geliebt zu werden, wenn er bestimmte Verhaltensweisen oder Tätigkeiten aufweist, hält auch später noch an. Die narzißtische Kränkung, die er damals erlitt, führte zur Verdrängung und später zur narzißtischen Unersättlichkeit. Der HS-Helfer versucht durch die einseitige Beziehung zu seinen

²⁶ ebenda, S.132

²⁷ W. Schmidbauer: Die hilflosen Helfer, S.55. Reinbeck bei Hamburg 1977

Klienten und seine helfenden Tätigkeiten, welche sich bis zur absoluten Aufopferung steigern können, diesen Mangel an narzißtischer Befriedigung zu kompensieren. Allerdings wird diese Befriedigung aufgrund seines unrealistischen Perfektionsanspruches nicht erreicht. Nur selten kann der Betroffene wirklich von sich sagen: "Das habe ich gut gemacht" oder: „Ich bin zufrieden mit mir“. Meistens wird er sich fragen, wie er es noch besser machen kann und was er wohl übersehen haben könnte. Seine Beschränkung auf einseitige Beziehungen erklärt sich durch die in der Kindheit erlebte Situation der Abhängigkeit und Nähe. Das Kind hat durch die Ablehnung der Eltern (ich möchte hier noch einmal erwähnen, daß es unerheblich ist, ob diese Ablehnung durch die Bezugspersonen bewußt erfolgte oder unbewußt, und ob sie sich durch besonders schlimme Strafen und Vernachlässigung, oder durch Überbehütung und intensive Zuwendung äußerte) mit Haß reagiert. Es wollte die Bezugspersonen zerstören, konnte aber diesen Haß nicht zulassen. Es war abhängig von ihnen und hätte ohne sie nicht weiterleben können. Es entstand der Zwang, diesen Haß zu verdrängen und aus der weiteren seelischen Entwicklung auszuschließen. Das Kind lernte, freundlich, nett und gehorsam zu sein. Allerdings wird es durch die dadurch gewonnene Zuwendung nicht wirklich „satt“. Auch dies ist ein Grund für die narzißtische Unersättlichkeit einerseits, die Vermeidung von Abhängigkeit und Nähe andererseits. Hierbei kann man in zwei Formen der Vermeidungshaltung einteilen: 1.) die *narzißtisch-schizoide*- und 2.) die *narzißtisch-depressive* Haltung. In der ersten Form wird Nähe gemieden, dadurch kann sich erst gar nicht das Problem der Abhängigkeit stellen. Bei der zweiten Haltung wird die Abhängigkeit gemieden, wobei Nähe noch gesucht und erwünscht sein kann. Dies drückt sich dann so aus, daß die Abhängigkeit beim Partner möglichst größer sein sollte als beim Helfer. Die meisten Helfer-Situationen weisen dieses Merkmal auf. Jedoch ist beim HS-Helfer auch die Intimbeziehung oft so beschaffen. In dieser Situation kann der „Stärkere“ seine Abhängigkeit verleugnen, während der „Schwächere“ unter Trennungsängsten leidet. Auch ist die Ausweglosigkeit einer Beziehung immer ein Hinweis auf die Abwehr von Nähe aus Verschmelzungsangst. Dabei ist völlig gleichgültig, welcher Partner die Aussichtslosigkeit ausdrückt. Immer, wenn diese Unmöglichkeit des Zustandekommens einer Intimbeziehung existiert, z.B. wenn Jugendliche ihre Idole idealisieren, jemand einen bereits verstorbenen allzu lange idealisiert und liebt; aber auch, wenn sich jemand in eine Situation begibt, in der er keinen Intimpartner haben darf, wie es z.B. bei Ordensgeistlichen der Fall ist; läßt dies den Rückschluß einer schweren narzißtischen Kränkung in der Kindheit zu²⁸.

Die Verhaltensmuster des HS-Helfers wiederholen sich und setzen sich auch nach der Kindheit weiter fort. Das Kind versuchte, die schwierige Zeitspanne in seiner Entwicklung

²⁸ ebenda, S.58

dadurch zu überwinden, daß es sich mit Teilen der gehaßten und einfühlungsarmen Bezugsperson identifizierte. Es hatte das Gefühl, daß sich niemand wirklich für seine Gefühle und Bedürfnisse interessierte. Es übernahm selbst die Rolle eines mächtigen Helfers, welcher sich für andere Menschen uneigennützig einsetzt. Dadurch vergaß es die eigenen Wünsche, und dies ist auch später noch bei HS-Helfern zu beobachten. Wenn sie sich in einer Selbsterfahrungsgruppe oder Psychotherapiegruppe einfinden, übernehmen sie oft die Rolle des Helfers oder Therapeuten. Durch diesen Paradoxon wird die eigentlich benötigte Hilfe verhindert. Oft ist es sogar so, daß der HS-Helfer, welcher sich in die Psychotherapie begab um Hilfe anzunehmen, nach einiger Zeit selbst die Ausbildung zum Psychotherapeuten antritt und wiederum seinem eigenem Ich-Ideal unterliegt. Er ist nun wieder in einer Situation, in der er meint, sich selbst keine Hilfe zugestehen zu können, da er ja ein „omnipotenter Helfer“ sein will.

Zusammenfassend läßt sich also sagen, daß zur Entstehung des Helfer-Syndroms vor allem narzißtische Kränkungen in der Kindheit beigetragen haben. Es sind die übermächtigen Ansprüche des Ich-Ideals, welche so unrealistisch sind, daß sie nur aus der frühen Kindheit stammen können. Die Allmachtswünsche und Perfektionsansprüche, welche jedermann hat, sind beim Helfer besonders ausgeprägt. Dies läßt den Rückschluß einer Kränkung in der Phase des primären Narzißmus zu. Dadurch erklärt sich auch die unersättliche narzißtische Bedürftigkeit. Die Anerkennung scheint für den HS-Helfer lebenswichtig. Er versucht, sein Ich-Ideal mit dieser Anerkennung und Bestätigung „zu füttern“, findet aber keine wirkliche Befriedigung aufgrund der übermenschlichen Anforderungen des Ich-Ideals. Ein weiteres Merkmal für die Kränkung in der frühen Kindheit ist die Unfähigkeit, ausgeglichene, wechselseitige Beziehungen einzugehen. Die Angst vor Nähe deutet darauf hin, daß hier Verschmelzungsängste vorliegen. Diese erklären sich aus der damals erlebten Verschmelzung mit der Mutter, wo die Störungen aufgetreten sind. Trotzdem kann andererseits beim HS-Helfer ein Bedürfnis nach Verschmelzung vorliegen, welches aus Angst durch Reaktionsbildung vermieden wird. Was hier im ersten Moment paradox klingt – die Angst vor Verschmelzung auf der einen und das Bedürfnis danach auf der anderen Seite – ist trotzdem logische Konsequenz. Das Kind flüchtet in die Regression, hält an den Annehmlichkeiten des Zustandes fest und versucht, diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen. Andererseits erlitt es gerade in dieser Zeit die Kränkungen, die ihn dazu getrieben haben, diese Phase und damit auch die Mutter-Kind-Einheit, nicht angemessen zu verarbeiten. Wenn nun bereits diese Phase nicht angemessen überwunden wurde, so kommt es natürlich in den folgenden Phasen ebenfalls zu Störungen. Schmidbauer spricht von einer indirekten Aggression, welche sich auf verschiedene Weisen äußert. Sie ist eine durch den weitgehenden Verzicht auf

phallisches Verhalten gekennzeichnete Reaktionsbildung²⁹. Dieser Verzicht ist zum einen das Ergebnis des Konfliktes des Kindes, welches seine Eltern gehaßt hat, diesen Haß aber nicht zulassen konnte, weil sein Überleben (scheinbar) von diesen Bezugspersonen abhing. Zum anderen kann es die Folge der Erwartungen der Eltern sein, welche nur ein höfliches, liebes und nettes Kind angenommen und akzeptiert haben.

²⁹ ebenda, S.85

4. Schluß

In diesem Schlußteil behandle ich Unklarheiten und Widersprüche und gebe anschließend meine Meinung zum Buch „Die hilflosen Helfer“³⁰ ab. Daran fügt sich ein Bericht über eigene Erfahrungen mit dem „Abwehrtypus Helfer-Syndrom“.

4.1. Unklarheiten und Widersprüche

Wie auch Freud sich wenig differenziert zu dem Problem der Trennung des Über-Ich und dem Ich-Ideal geäußert hat, so macht es Schmidbauer ihm anscheinend nach. Er (Schmidbauer) beschreibt öfters „Über-Ich-Störungen“, „zu starke Identifizierung mit dem Über-Ich“ und „Über-Ich-gesteuertes Verhalten“. Es bleibt allerdings offen, ob z.B. Aggressionshemmungen das Ergebnis der Über-Ich-Störung sind, dadurch bedingt, daß Aggressionen in Form von Verboten oder Geboten nicht zugelassen werden, oder ob es sich um ein starres Festhalten am Ich-Ideal handelt. Leider geht Schmidbauer nicht genauer darauf ein, wie es zu einer Über-Ich-Störung in der Kindheit kommt. Er beschreibt zwar, wie es zur Bildung eines Ich-Ideals kommt und das dies auch wichtig für das Selbstgefühl ist; er zeigt ebenso, wie es zu Störungen und übertriebenem Festhalten am Ich-Ideal kommen kann. Allerdings beschreibt er nicht, wie es zu Über-Ich-Störungen, welche ja vermutlich durch Störungen in der ödipalen Phase begründet sind, kommen kann. Wenn die primärnarzißtische Position vom Kind nicht aufgegeben wird, kommt es lt. Thomas Ziehe nicht zur Auflösung des übernahmen Verhältnisses zur Mutter. Der Vater wird nicht wirklich als Konkurrent gesehen und es kommt gar nicht erst zur Bildung eines entsprechenden Über-Ich³¹. Schmidbauer bleibt die Erklärung schuldig, wie und wieso sich ein Über-Ich bildet und welchen Einfluß der Vater darauf hat.

In „Die hilflosen Helfer“ behauptet der Autor, daß der stärkste Antrieb der Menschen der sei, eine Beziehung zu anderen Menschen herzustellen und zu behalten. Dieser Antrieb sei in der frühen Kindheit deutlich zu beobachten, z.B. an einem Kleinkind, welches im Menschengedränge seine Mutter verloren hat und darauf hin alles tun wird, um sie wieder zu finden. Es würden in dieser Zeit alle übrigen Befriedigungsmöglichkeiten von Bedürfnissen wie Neugier, Hunger, Durst ihren Reiz³². Ich halte das Beispiel für etwas unglücklich gewählt, da man dieses Verhalten des Kindes auch durch die orthodoxe psychoanalytische Theorie erklären kann. Freud würde hier sicherlich darauf verweisen, daß das Kind in diesem Alter bereits das „Objekt Mutter“ libidinös besetzt hat. Außerdem steht die Repräsentanz der Mutter eben für die Befriedigungsmöglichkeiten dieser Bedürfnisse. So erscheint es noch möglich, daß ein Antrieb der Menschen darin besteht,

³⁰ a.a.O.

³¹ T. Ziehe: Pubertät und Narzißmus. Frankfurt a. Main 1975

³² a.a.O., S.29

Beziehungen zu anderen Menschen herzustellen und zu erhalten. Nur sei in Frage gestellt, ob dies tatsächlich den stärksten Antrieb des Menschen darstellt, und ob dies nicht sogar eine Funktion zur Gewährleistung der Triebbefriedigung darstellt.

Diese kleineren Unstimmigkeiten schmälern allerdings die Leistung Schmidbauers nicht. Ich denke, ihm ist mit diesem Buch „ein großer Wurf“ gelungen und er trifft die Problematik der helfenden Berufe auf den Punkt.

4.2. Eigene Meinung

Wenn ich im Folgendem von „dem Buch“ spreche, meine ich natürlich „Die hilflosen Helfer“³³

Wie ich bereits schon weiter oben erwähnt habe, halte ich die Entdeckung des Helfer-Syndroms für eine außerordentlich scharfsinnige Beobachtung. Das zusammengetragene Material der verschiedenen Symptome von Menschen aus helfenden Berufen führt zu einem verblüffenden Ergebnis: Viele Menschen haben sich den Helferberuf aus Gründen der eigenen narzißtischen Kränkung ausgesucht, und versuchen durch ihren Beruf mit diesen Störungen umzugehen. Es muß für viele sicherlich bedrohlich wirken, wenn die altruistischen Motive zur Ausübung des Helferberufes angezweifelt werden. Genauso unangenehm ist es wohl, sich auch in privaten Beziehungen wiederzuentdecken. Wer läßt sich schon gerne mehr oder weniger unfreiwillig analysieren und seine „unehrenhaften“ Motive aufdecken. Doch wer bereit ist, „hinzusehen“ und sich nicht gegen alles Unangenehme zu wehren, dem bietet sich hier meiner Ansicht nach eine große Chance. Wahrscheinlich wird es nur selten den typischen HS-Helfer geben, welcher alle genannten Eigenschaften in sich vereint. Jedoch wird es viele Menschen geben, die sich teilweise wieder entdecken und erkennen können, warum sie manches tun und möglicherweise selbst damit unzufrieden sind. Schmidbauer zeigt die Zusammenhänge der narzißtischen Kränkungen aus der Kindheit und die Auswirkungen bis in das Erwachsenenalter. Diese Zusammenhänge erscheinen mir nachvollziehbar. Sie fußen auf eine Vereinigung von evolutionstheoretischen, psychoanalytischen und behavioristischen Erkenntnissen. Leider nimmt die grundsätzliche Überzeugung Schmidbauers zur Psychoanalyse in diesem Buch eine untergeordnete Rolle ein, so daß es zunächst verwirrend wirken kann, wenn der Autor sich des psychoanalytischen Vokabulars bedient, ohne sich von der orthodoxen Theorie der Psychoanalyse eindeutig abzugrenzen. Man muß sich schon die Mühe machen, und sein Buch „Vom Es zum Ich“³⁴ heranziehen, um sich mehr Klarheit zu verschaffen. Ein weiteres Manko ist für mich, daß das Buch (Die hilflosen Helfer) ziemlich pessimistisch geschrieben ist. Es wirkte auf mich teilweise sehr frustrierend, wie

³³ a.a.O.

³⁴ a.a.O.

sehr helfende Institutionen und HS-Helfer sich in solchen Kollusionen festgefahren haben.

Es werden kaum Möglichkeiten aufgezeigt, konstruktiv mit dem Helfer-Syndrom umzugehen. Dadurch besteht die Gefahr, Menschen in helfenden Berufen zu entmutigen. Eine Gefahr des Buches besteht darin – dies wird auch im letzten Kapitel „Nachgedanken zum Helfer-Syndrom“ des Buches³⁵ deutlich – daß der HS-Helfer aus seiner progressiven Position in eine Regressive flüchtet, „er fängt unter Umständen an, sich selbst und seine Tätigkeit schlecht zu machen, er resigniert, gibt auf, tut als Job ab, was er früher heimlich oder offen als Dienst am Nächsten idealisierte³⁶.

Ein Mangel des Buches, den Schmidbauer auch selbst einsieht³⁷, ist seine psychologische Einseitigkeit. Gesellschaftliche Bedingungen der Arbeit in helfenden Berufen werden nur am Rande mit einbezogen.

Dies alles schmälert die Leistung des Autors nicht. Es handelt sich hier meiner Meinung nach um einen Klassiker, welcher für Menschen in Sozialen Berufen Pflichtlektüre sein sollte.

³⁵ a.a.O.

³⁶ ebenda, S.223

³⁷ ebenda

Literaturauswahl

Freud, S., Abriss der Psychoanalyse, Das Unbehagen in der Kultur, Fischer, Frankfurt a. Main, 1953

Freud, S., Elemente der Psychoanalyse, Band 1, Fischer, Frankfurt a. Main 1978

Freud, S., Gesammelte Werke , Zehnter Band, Imago Publishing Co., Ltd., 1946

Laplanche, J., Pontalis, J.-B., Das Vokabular der Psychoanalyse, Erster Band, Suhrkamp, Frankfurt a. Main, 1972

Laplanche, J., Pontalis, J.-B., Das Vokabular der Psychoanalyse, Zweiter Band, Suhrkamp, Frankfurt a. Main, 1972

Rattner, J., Klassiker der Tiefenpsychologie, Bechtermünz, Himberg bei Wien, 1997

Schmidbauer, W., Die hilflosen Helfer, Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg 1977

Schmidbauer, W., Vom Es zum Ich, List Verlag, München 1975

Ziehe, T., Pubertät und Narzißmus, EVA, Köln 1975