

Was versteht man unter einem Helfersyndrom?

Das Konzept des Helfersyndroms wurde zum ersten Mal 1977 vom Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer beschrieben. Er ging davon aus, dass Menschen mit einem Helfersyndrom in ihrer Kindheit nicht die Liebe, Akzeptanz und Unterstützung erhalten haben, die sie gebraucht hätten. Dadurch haben sie ein geringes Selbstwertgefühl. Zudem haben sie in ihrer Kindheit ein Verhaltensmuster gelernt, bei dem sie sich in Beziehungen überwiegend als Helfer anbieten, um auf diese Weise Anerkennung, Dankbarkeit und Zuneigung zu bekommen.

Im Erwachsenenalter setzt sich dieses Verhalten fort. Die Betroffenen fühlen sich nur dann geliebt, fähig und wertvoll, wenn sie anderen ständig helfen bzw. sich für diese „aufopfern“ und dabei das Gefühl haben, gebraucht zu werden. Charakteristisch ist zum Beispiel, dass sie anderen helfen oder Aufgaben übernehmen, ohne dass sie jemand darum gebeten hat, dass sie Schwierigkeiten haben, „nein“ zu sagen oder dass sie die Probleme anderer zu ihren eigenen machen. Wenn sie anderen einmal nicht helfen oder wenn sie sich selbst etwas Gutes tun, haben sie schnell ein schlechtes Gewissen und fühlen sich egoistisch. Weiterhin fällt es den Betroffenen häufig schwer, eigene Fehler und Schwächen einzugestehen und selbst Hilfe anzunehmen.

Typisch für das Helfersyndrom ist auch, dass der Betroffene unabhängig davon hilft, ob seine Hilfe überhaupt erwünscht und insgesamt sinnvoll ist. So kann es sein, dass Menschen mit Helfersyndrom anderen ihre Hilfe aufdrängen. Es kann auch sein, dass sie jemandem helfen, obwohl diese Hilfe nicht sinnvoll ist und dem Empfänger der Hilfe sogar schadet – etwa, weil sie verhindert, dass er Dinge selbst in die Hand nimmt oder seine Probleme selbst löst.

Siehe dazu:

<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/helfersyndrom/artikel/#:~:text=Von%20einem%20Helfersyndrom%20spricht%20man%20Probleme%20anderer%20nicht%20auf%C3%BChrlich%20anzuh%C3%B6ren>