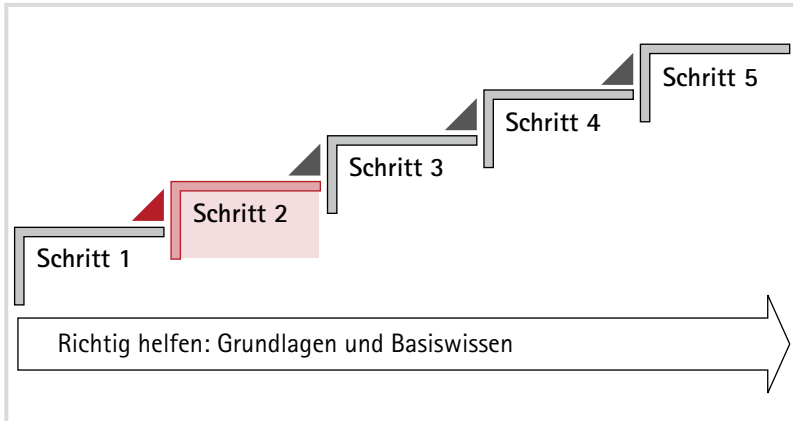


### 3 Hilfe für Helfer – Schritt 2: Das Helfen im eigenen Leben verankern



Das dritte Kapitel geht auf zeitlich überdauernde und in der Person verankerte Grundhaltungen des Helfers ein. Diese Grundhaltungen sind bestimmt durch persönliche Werte und Ziele, es geht um das Verteidigen persönlicher Grenzen und Bedürfnisse, das Wahren von Lebenssinn, Spiritualität und Glauben und darum, Unveränderbares zu akzeptieren. Auf diese Aspekte wird jeweils eingegangen. Ziel ist, die eigenen Grundfeste des Helfens zu sichern und zu reflektieren, ggf. zu ergänzen oder zu korrigieren.

Grundvoraussetzung für das Helfen sind zeitübergreifende Fähigkeiten, die eng mit der Person des Helfers verknüpft und ähnlich wie Eigenschaften und Persönlichkeitsfacetten in seinem Wesen verwurzelt sind. Diese **Fähigkeiten des Helfens** richten sich auf das Geben und Nehmen sowie auf die Befriedigung der Bedürfnisse des Helfers als Einzelperson und als Beziehungspartner des Patienten. Sie lassen sich in vier Kategorien einteilen:

- Anteilnehmende, einfühlende und hingebende Fähigkeiten: Ohne diese Fähigkeiten wäre Hilfe nicht möglich oder zur reinen zweckgebundenen Dienstleistung degradiert.
- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit: Sie sichern dem Helfer aus eigener Kraft etwas Positives, befriedigen seine eigenen Bedürfnisse. Ohne

diese Fähigkeiten besteht die Gefahr, dass der Helfer sich selbst zu sehr verausgabt.

- **Dialogische Fähigkeiten:** Hierzu gehören das Fördern gegenseitigen Vertrauens und die gegenseitige Anerkennung, gelebte Nähe und gemeinsame Ziele etc. Ohne diese Fähigkeiten wäre es fraglich, ob sich Helfer und Patient im Geben und Nehmen aufeinander abstimmen können, ob also die Hilfe wirkungsvoll wäre.
- **Zieleffektive Tätigkeiten:** Sie umfassen die Analyse der äußeren Situation, die Bewertung von Kosten- und Nutzenaspekten einer Investition, Planungskompetenzen etc. Ohne diese Fähigkeiten läuft das Helfen an der Realität und dem Machbaren vorbei. Das führt auf Dauer zu einer negativen Energiebilanz des Helfers, zu Frustration und Konflikten.

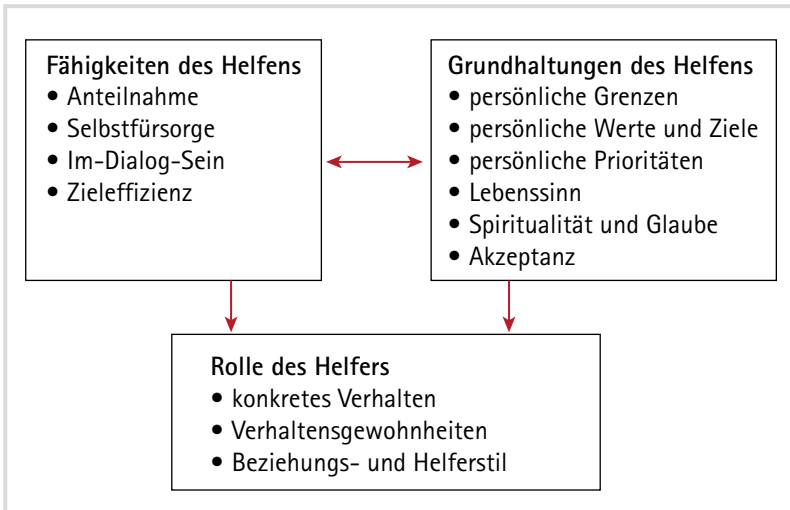
Diese vier Fähigkeitskategorien sind auf jeweils individuelle Art und in individuellem Ausmaß Teil des Helfens. Aus ihrer Mischung und Gewichtung erwachsen die für den einzelnen Helfer charakteristischen Verhaltens- und Hilfsmuster. Dabei spiegeln sich die vier Fähigkeitstypen in den folgenden fünf **Grundhaltungen** wider:

- Persönliche Grenzen und Bedürfnisse werden erkannt und gewahrt.
- Persönliche Werte und Ziele werden beachtet.
- Lebenssinn, Spiritualität und Glaube geben dem Helfer Halt.
- Persönliche Prioritäten werden gesetzt.
- Nicht veränderbare Dinge können akzeptiert werden.

Dieser Zusammenhang ist in Abbildung 7 nochmals grafisch verdeutlicht. Wie die einzelnen Grundhaltungen in der konkreten Tätigkeit des Helfens zum Tragen kommen, zeigen die folgenden Abschnitte dieses Kapitels.

## Persönliche Grenzen und Bedürfnisse

Jeder Mensch hat seine eigenen persönlichen Grenzen und Bedürfnisse. Was dem einen zu viel wird oder zu wenig ist, kann für den anderen genau richtig sein. Was dem einen etwas bedeutet, kann dem anderen belanglos



**Abb. 7** Zusammenspiel von Fähigkeiten, Grundvoraussetzungen und Rollenübernahme des Helfers.

erscheinen. Was der eine braucht, kann für den anderen überflüssigen Luxus oder sogar Ballast darstellen.

### Praxistipp

Jeder Helfer sollte beachten, dass es die perfekte, die allumfassende, die allseitige und allzeitige Hilfe nicht gibt. Nicht jeder kann alles zu jeder Zeit an jedem Ort.

Helfer von Krebspatienten erwarten oft viel von sich – nicht selten zu viel. Daher laufen sie Gefahr, sich zu verausgaben und über ihre Grenzen hinauszugehen. Manche Grenzen sind sehr stabil, andere wiederum wandeln sich in Abhängigkeit von der äußeren und inneren Situation. Was in dem einen Moment stimmig ist, muss es in einem anderen Moment nicht sein. Daher ist es wichtig, achtsam für das eigene Befinden und die eigene Energiebilanz zu bleiben. Jeden Tag, jede Woche, jeden Monat: Achtsamkeit ist der Grundstein zur Selbstregulation und Selbstfürsorge. Was genau für wen eine Grenze darstellt, ist eine persönliche und immer subjektive Entscheidung.

#### Merke

Eine persönliche Grenze liegt dort, wo der Fortbestand oder die Verstärkung von inneren und/oder äußeren Bedingungen zu einer erhöhten emotionalen Anspannung führt.

Bleibt die emotionale Anspannung auf Dauer bestehen, wird auf lange Sicht das Wohlbefinden nachdrücklich beeinflusst und gemindert.

#### Merke

Persönliche Grenzen zu überschreiten bedroht persönliche Bedürfnisse.

Hiervon können prinzipiell alle Bedürfnisse betroffen sein (Tab. 1). Je bedeutsamer eine persönliche Grenze ist – und oft sind die bedeutsamen auch die zeitlich stabilen Grenzen –, umso schädlicher ist deren Überschreiten. Gleiches gilt für Bedürfnisse: Je bedeutsamer ein Bedürfnis ist, umso schädlicher ist seine Vernachlässigung. Helfen kann nur der, der genügend körperliche und seelische Kraft hat, um etwas – nämlich Hilfe – geben zu können.

#### Praxistipp

Man kann nur das geben, was man (in sich) hat. Ob es angenommen wird, liegt nicht in der Hand des Gebenden.

Wenn Hilfe angenommen wird, gibt das Energie und Kraft zurück. Beim wirkungsvollen Helfen muss dem Helfer langfristig mehr Energie übrig bleiben, als er investiert – die Schlussbilanz muss positiv sein. Dass man sich kurzfristig, z. B. in einer akuten Krise, so sehr einbringt, dass die Energiebilanz vorübergehend negativ ist, ist dadurch nicht ausgeschlossen. Das Zauberwort heißt hier „kurzfristig“: Langfristig muss ein Ausgleich erfolgen, sonst ist Hilfe nicht mehr wirkungsvoll.

Wenn Grenzen permanent überschritten werden und Bedürfnisse auf Dauer unbefriedigt bleiben, ergibt sich insgesamt ein Minus. Das gilt für die Gren-