

Friedrich Kümmel

### Einige Gesichtspunkte zum Thema "Helfen"\*

"Wenn dein Bogen zerbrochen ist und du hast keine Pfeile mehr dann schieße! Schieße mit deinem ganzen Sein! "

(Ein alter ZEN-Meister.)

"Laing sagte: »Psychotherapie ist im Grunde eine authentische Begegnung zwischen zwei Menschen.« Um die Bedeutung dieser schönen Definition zu illustrieren, berichtete er mir von einer seiner Therapiesitzungen. Ein Mann kam mit beruflichen und familiären Problemen zu ihm. Seine Situation schien überhaupt keine herausragenden Merkmale zu haben. Er war verheiratet, hatte zwei Kinder, war als Büroangestellter tätig. In seinem Leben gab es nichts Ungewöhnliches, nichts Dramatisches, kein komplexes Einwirken besonderer Umstände. »Ich hörte ihm zu«, sagte Laing, »ich stellte ihm ein paar Fragen, und schließlich brach der Mann in Tränen aus und sagte: 'Zum ersten Male habe ich mich hier als Mensch gefühlt.' Anschließend gaben wir uns zum Abschied die Hand – und das war alles.«"

(Die Episode ist zitiert bei Fritjof Capra, Das neue Denken, Scherz Verlag Bern München Wien 1987, S. 125.)

Helfen kann nicht heißen:

- dem anderen etwas geben, was er nicht hat
- ihm irgendetwas abnehmen und es an seiner Stelle tun
- zu geben ohne selbst zu empfangen.

Helfen ist keine "Liebeskur" (Roger L. Gould), in der man davon ausgeht, daß ein anderer meine Mängel ausgleicht und für mich tut, wozu ich selber nicht imstande bin oder zu sein glaube. Und wenn dies schon gelänge, würde daraus nur Abhängigkeit, ein innerer Widerstand und unterschwellige Feindseligkeit resultieren.

Der Helfer geht von einem falschen Bewußtsein aus, wenn er zu wissen glaubt, was für den anderen gut ist und mit ihm geschehen sollte. Ein derartiges Allmachtsbewußtsein des Helfers entspringt in Wirklichkeit einer ganz kindlichen Vorstellung: "D'r Vat'r wird's scho' richt'n!"

Auch der erfolgsorientierte Helfer, der "schnelle Ergebnisse" erzielen möchte, ist fehl am Platz. Gleiches gilt für den Klienten: Eile und Anstrengung ist fehl am Platz, und selbst wenn beide sich einreden und gegenseitig versichern, daß "es geholfen hat", beweist dies noch keine wirkliche Hilfe. Anstrengung und Eile führt zur Verkrampfung und geht auf Kosten des Flusses, des Mitschwingens und Mitfühlens. Die körpereigenen Signale und Energien werden so blockiert, von denen alle wirkliche Hilfe kommt.

Helfen sollte überhaupt nicht von einem "Verändernwollen" ausgehen. Es geht nicht darum, einen Menschen zu verändern oder gar bessern zu wollen. Hilfe hat nichts damit zu tun, jemanden woanders hin zu bringen als dahin, wo er *ist*. Die beste Hilfe ist die, die "sich nicht mit Veränderungen befaßt, sondern mit dem Sein einer Person, mit der Möglichkeit, zum Beobachter zu werden. Im Zustand des Beobachtens löst sich die Notwendigkeit der Veränderung auf; es ist so, wie es

---

\* Unveröffentlichtes Skript zu einem Seminar über das Helfen.

ist, und dieser Zustand ist transformierend." (Roberta de Long Miller) Dahinter steht die Vorstellung, daß der Mensch im ganzen in Ordnung ist und nichts verbessert zu werden braucht – und daß es für ihn wichtig ist, dieses zu wissen bzw. bei sich selber zu erfahren.

Hilfe geschieht, sie kann nicht "gemacht" werden! Man braucht nicht zu wissen, wie Hilfe im einzelnen geschieht. Doch ist es wichtig davon auszugehen, daß etwas in mir "weiß", was nötig ist und mir die entsprechenden Situationen und Handlungsaufforderungen zuspielet. Trotzdem muß der, dem geholfen werden soll, selbst etwas dazutun. Nur wenn er selbst den ersten Schritt tut, kann er die Hilfe erhalten die er braucht. Eine Hilfe kann z. B. darin bestehen, daß ich etwas sehen lerne. Aber den eigentlichen Vorgang der Hilfe sieht man nicht: sie ist einfach da, sie passiert bzw. ereignet sich.

\*

Helfen findet nicht in den Beziehungsmustern statt; Beziehungsmuster sind als solche nicht hilfreich – weder die eingespielten, die zur Misere führten, noch andere Muster, die aus ihr herausführen sollen. Was erreicht werden muß ist eine innere Öffnung, und diese findet nicht innerhalb der Beziehungsmuster statt.

Es ist deshalb nicht hilfreich, mit einem Klienten "in Beziehung zu treten", weil damit meistens die verschlossensten und verwickeltsten Bereiche seiner Seele angerührt werden und beide Seiten hineingezogen werden in ein Spiel, das keinem hilft. Außerdem steckt der Beziehungsbereich voller "Sollte's" und "Musse" und damit auch voller Abwehr, so daß eine offene, unbefangene Situation gar nicht entstehen kann. Vielmehr geht das Verlangen nach dem Helfer *und* seine unbewußte Abwehr hier Hand in Hand.

Zu den tausend Stimmen, die zu mir sprechen und mir sagen, was ich tun soll bzw. wie ich zu sein habe, gehört auch die Stimme des Helfers, die im Unbewußten mit "ich soll ... " und "ich muß ... " gleichgesetzt wird, so daß es zu ihr stets auch eine ablehnende, verweigernde und sabotierende Stimme gibt. Hier kommt es darauf an, die eigene innere Stimme von fremden Stimmen unterscheiden zu lernen und sich ganz auf die Weisheit der eigenen inneren Stimme zu verlassen.<sup>1</sup>

Stimmen treten nicht nur im äußeren, sondern auch im inneren Dialog immer paarweise auf! Dabei haben zunächst die "alten" Stimmen das Sagen. Auch der Helfer gehört oft genug mit zum Gefangenen-Syndrom: Er repräsentiert den "Befreier" und wird gleichzeitig unbewußt identifiziert mit dem "Feind". Mit anderen Worten ist das Verhältnis zu ihm zwiespältig, ein gemischtes "Ja – aber ... " oder "Ja .../ nein ... ". Selten und nur mit großen inneren Schwierigkeiten kommt es zu einem eindeutigen "Ja".

Hinzu kommt ein weiteres: Wer hilfsbedürftig ist, fühlt sich selber ohnmächtig und entwickelt ein Ressentiment. Analoges gilt für den Helfer, der sich überfordert fühlt und nicht zeigen darf, daß er überfordert ist. Er ist oft genug der „hilflose Helfer“ (Schmidbauer<sup>2</sup>) und gesteht sich das nicht ein. In derartigen "gemischten" Gefühlen wird Hilfe mit Behinderung assoziiert und blockiert sich selber. Wer um Hilfe bitten kann ist schon weiter als der Helfer, der, in seiner Rolle ge-

<sup>1</sup> Vgl. Safi Nidiaye, Die Weisheit der inneren Stimme. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Econ Ullstein List Verlagsgruppe München 2001 (Econ Taschenbuch 74019)

<sup>2</sup> Wolfgang Schmidbauer, Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg 1978 u. ö. Vgl. auch Wolfgang Schlüter, Sozialphilosophie für helfende Berufe. Der Anspruch der Intervention. Ernst Reinhardt Verlag München 1983 (UTB 1240); RegineGildemeister, Als Helfer überleben. Beruf und Identität in der Sozialarbeit/Sozialpädagogik. Luchterhand Verlag München 1983; Ivan Illich u. A., Entmündigung durch Experten. Zur Kritik der Dienstleistungsberufe. Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg 1989 u. ö. (rororo aktuell 4425).

fangen, sich selber nicht helfen lassen kann und die eigene Hilfsbedürftigkeit nicht eingestehen will.

Erschwerend kommt hinzu, daß sich in vielen Formen der Hilfe ein Nein zum Leben ausdrückt. Wer bloß rehabilitiert und wieder funktionsfähig gemacht werden soll, erfährt keinen Zuspruch des Lebens an das Leben. Es ist dasselbe Nein zum Leben, das zuvor schon die Hilfsbedürftigkeit erzeugt hat und nun auch in den Formen des Helfens noch einmal unterschwellig wirksam wird.

Menschen werden nicht dadurch gebessert, daß man sie auf ihre Fehler und Mängel anspricht. Mit Negativem kann man nur dadurch fertigwerden, daß man sich ganz auf das Positive konzentriert. Solange ich gegen etwas ankämpfe, nähre ich es mit meiner Kraft, und deshalb ist der Kampf gegen das Negative prinzipiell nicht zu gewinnen. Zentriere dich deshalb ganz auf die "Stärken" eines Menschen und versuche diese zu unterstützen, dann werden die Fehler von selbst verschwinden. Insbesondere der Kampf mit den Vergangenheiten ist oft ein Schattenboxen. Lade statt dessen die Schatten ein zum Tanz und versöhne dich mit den Vergangenheiten. Setze nicht bei den Schwierigkeiten an und verwickle dich nicht in das, was im Kampf ist, sondern halte dich an das, was nicht in den Streit verwickelt ist.

\*

Wirkliche Hilfe geschieht aber nicht nur außerhalb der Beziehungsstrukturen, sondern auch diesseits der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen. Dies ist eine Frage des Kontakts und wie – auf welcher Ebene – ein solcher hergestellt werden kann. Wo zwei Menschen sich innerlich berühren, sind diejenigen Schichten durchbrochen, in denen Strukturen aufgebaut worden sind und sich halten können. Wenn Hilfe aber diesseits der Struktur geschieht, erfolgt sie insofern auch jenseits der Person, insoweit diese sich in ihren eigenen Strukturen hält und verfangen hat.

Die Persönlichkeitsstruktur verändert sich in der Folge mit, doch kann ihre Änderung nicht der Gegenstand oder das Ziel der Hilfe sein. Was letztlich hilft ist deshalb nicht die materielle oder psychische Veränderung der Lage einer Person, sondern immer nur die Berührung ihres "Seins", durch die sie in Kontakt mit sich selber kommt und sich "als Mensch fühlen"<sup>3</sup> kann. Das "Sein" eines Menschen zu berühren und zu bestätigen heißt aber gerade nicht, ihn bei diesen oder jenen Zügen bzw. Eigenschaften zu behaften und etwas an ihnen zu manipulieren.

Nur ein uneingeschränktes, nicht unter Bedingungen gestelltes Akzeptieren kann von Hilfe sein. In der Akzeption drückt sich der Anteil der Person ineins mit ihrem Zurücktreten aus: Man muß eine Öffnung selber leisten und kann sich doch nicht gewaltsam herbeiführen. Eine Person muß bereit sein, etwas zu sehen und anzunehmen, und niemand kann sie dazu zwingen. Was gesagt wird muß ankommen, doch ist dieses Sich-etwas-sagen-lassen ein sehr spezifischer Vorgang und keineswegs jederzeit und jeder anderen Person gegenüber möglich. Man hat es nicht in der Hand, jemand innerlich zu erreichen, und selbst wenn dies geschieht, weiß man oft genug nicht, warum jetzt gerade ein Hören möglich geworden ist.

Beim Helfen geht es um etwas, was in der Person verschüttet worden ist und erneut zum Blühen kommt, sobald sie in inneren Kontakt mit sich selber kommt und ihr strahlendes, makellooses "Sein" zu spüren beginnt. Schon die Grunderfahrung: "ich lebe, ich atme, ich bin..." kann wahre Wunder wirken und den Menschen verwandeln.

---

<sup>3</sup> Sie das als Motto vorangestellte Beispiel von Laing.

\*

In Wirklichkeit geht es gar nicht um den "Helfer" und um "den, dem geholfen wird", sondern um das, was zwischen beiden geschieht. Die Hilfe ist ein unpersönliches Geschehen "zwischen ihnen". Christa Faye Burka drückt das bezüglich des Heilens so aus: „In Wirklichkeit gibt es weder einen Heiler noch einen Patienten. Es gibt nur Heilung – für beide Menschen. Denkt jedoch einer von ihnen, er sei "der Heiler" oder will auf Ego-Ebene "der Heiler sein", dann schafft er eine Situation, in der er nur der Gebende sein kann verschließt sich also der Möglichkeit, vom anderen etwas zu empfangen, und verhindert somit seine eigene Heilung.“<sup>4</sup> Er wird irgendwann ausgelagt sein und stört darüber hinaus die Ordnung des Gebens und Nehmens auf energetischer Ebene, so daß kein Ausgleich mehr stattfinden kann. Warum das allzu "persönliche" nicht geht, hat den folgenden höchst subtilen Grund: "Sobald du versuchst, dem anderen zu helfen, hast du dich schon von ihm getrennt. Und sobald diese Trennung da ist, beginnst du als Person zu handeln und damit ist die Tür offen für subtile Manipulationen und Verletzungen des anderen." (Roberta de Long Miller) Schon durch die Rollenverteilung ist jeder gefangen in sich. Und selbst wenn es nur die Vorstellung des Helfenwollens bzw. die des Geholfenwerdens ist, halten beide etwas zurück, was sie nicht wissen wollen und verschließen sich damit den Zugang zur helfenden Kraft.

Jede Hilfe kommt von innen und d. h. sie kommt aus dem eigenen Sein im Zusammenwirken mit den Kräften des Universums. Hilfe ist grundsätzlich Hilfe zur Selbsthilfe. Der Helfer kann diesen inneren Kontakt in einer Person mit sich selbst aber nur unter der Bedingung anregen, daß auch er in Kontakt mit sich selber ist. In Kontakt mit sich und vermöge dessen auch mit Anderen zu sein ist die Voraussetzung dafür, ganz "da" zu sein und sich nicht immer "woanders" aufzuhalten und zu bewegen. Wer in Kontakt ist, ist eingestimmt auf "Resonanz", und nur eine solche setzt Energie frei und hat eine heilende Wirkung. Hat sich der Helfer im Kontakt mit seinem Gegenüber verbunden, so ist damit eine Schwingung aufgebaut, mit deren Hilfe dann auch die Spannungsbereiche angegangen und Blockaden aufgelöst werden können. Zunächst aber geht es hier vor allem darum, Licht hereinzulassen bzw. Licht zu schaffen. Die Dinge in einem neuen Licht zu sehen genügt oft schon, um eine Veränderung zu bewirken.

Der wahre Helfer tut was er kann – und überläßt die Hilfe Gott. Dies macht ihn ruhig und gelassen. Nur wo die innere Ruhe eingekehrt ist, kann die Liebe fließen. Auch das Schwere wird in dieser Haltung leicht und man braucht es nicht mehr wegzuschieben. Bist du in guter Verfassung, so wird dir alles gegeben. Bist du in schlechter Verfassung, so kann dir nichts gegeben werden. Ein Zeichen für die gute Verfassung ist, daß dich nichts drückt, daß du keine Angst hast und daß du lieben kannst.

Fazit:

Was nicht lebt, dem ist nicht zu helfen.

Wer das Leben hat, hat die Fülle.

Wer den Tod in sich aufgenommen hat, hat nichts mehr, was er geben und nehmen könnte.

Wenn ein jeder sein eigenes Leben wirklich lebt, ist einem jeden geholfen.

---

<sup>4</sup> Christa Faye Burka, Kristall-Energien. Leben mit Kristallen. Peter Erd Verlag Postfach 750980, München 75, 1987, S. 32 f..

\*

Als Prinzipien des Helfens sind in den vorangegangenen Erörterungen zugrunde gelegt worden:

1. Das Prinzip der "Selbsthilfe"
2. Das Prinzip "Geben vor Nehmen"
3. Das Prinzip der "Gegenseitigkeit und Akzeptation"
4. Das Prinzip der "unpersönlichen" und "universellen" Hilfe
5. Das Prinzip der "anderen Kraft" in der Hilfe.

Um noch einmal konkreter zu sagen, was damit gemeint ist, möchte ich abschließend die Kristall-Heilerin Christa Faye Burka aus ihrem Buch "Clearing Consciousness"<sup>5</sup> zitieren:\*

*Each person has the ability to respond to himself and his life situations.*

*Each person has the capacity to heal himself and bring his energies into harmony and balance.*

*Each person has the ability to love himself with total acceptance.*

*Each person has the capacity to know and express their truth.*

*Each person has the ability to experience his own divinity.*

*Each person has the capacity to know wholeness and oneness with all.*

*Each person has the ability to know and express the essence of their heart.*

*Each person has the capacity to know the inner light of spirit.*

*Each person has the ability to sow love in all he relates to.*

*Each person has the capacity to create his own existence.*

*Each person has the ability to choose whatever he wants in life.*

*Each person has the capacity to use power creatively and constructively in their life.*

---

<sup>5</sup> Die englische Ausgabe erschien im Verlag Brotherhood of Life, Inc., Albuquerque, New Mexico 1985, pp. 94 f. In deutscher Übersetzung: Kristall-Energien. Leben mit Kristallen. Peter Erd Verlag Postfach 750980, München 75, 1987.

\* Ich belasse das Zitat im englischen Originaltext, weil hier der Gedanke bzw. der gemeinte Sachverhalt in seiner ganzen Schlichtheit besonders klar zum Ausdruck kommt.

*Each person has the ability to embrace and honor the uniqueness of himself.*

*Each person has the capacity to expand consciousness to include the many ways of knowing.*

*Each person has the ability to change energy and to focus energy.*

*Each person has the capacity to increase his awareness of himself to include all his dimensions.*

*Each person has the ability to accept response-ability for his life.*

*Each person has the capacity to learn the lessons of life willingly and openly.*

*Each person has the ability to live fully and express himself fully and creatively.*

*Each person has the capacity to expand towards his potential.*