

Helfen in Balance - Ordnungen des Helfens

Vortrag von Enamaria Weber-Boch auf der Fachtagung, DEM LEBEN DIENEN - neue Wege für helfende Berufe am 18. und 19. Juni 2005 in Buxtehude.

Einleitung

Helfen hat viele Gesichter. Aus meiner über 30 j. Tätigkeit in der Sozialarbeit weiß ich, über die Vielfalt der Hilfen vieles zu berichten. Nicht alle Hilfen verhelfen dem Hilfesuchenden zu mehr Kraft und Wachstum, und manches Helfen führt den Helfer in die Erschöpfung.

1. In diesem Vortrag werde ich mit den Ausführungen einer helfenden Haltung beginnen, die dem Hilfesuchenden nicht zu Wachstum und Entfaltung verhelfen kann. Ich werde also einiges sagen, zum so genannten blinden Helfen.
2. Anschließend erörtere ich, das andere Helfen, das ich als das dienendes Helfen oder das wissende Helfen bezeichne.
3. In dem Zusammenhang mache ich Ausführungen über die Ordnungen des Helfens, wie sie Hellinger entwickelt hat.
4. Zum Schluss werde ich beleuchten, was es an innerer und persönlicher Arbeit des Helfers braucht, damit Helfen zu einem Helfen in Balance werden kann.

1. Ausführungen zur helfenden Haltung, die dem Hilfesuchenden nicht zu Wachstum und Entfaltung verhilft und den Helfer erschöpfen kann. 3 Hypothesen

- Wenn der Helfer in Bewegung ist, muss der Klient nichts tun!
- Wenn der Helfer agiert, ist der Klient passiv!
- Wenn der Helfer sich anstrengt, kommt der Klient nicht in die eigenverantwortliche und wachsende Bewegung!

Wir Helfer übernehmen manchmal eine unangemessene Verantwortung und der Klient fühlt sich damit klein und bevormundet. Wir strengen uns an und haben Schwierigkeiten, dem anderen was zuzumuten. Im Nachhinein, ärgern wir uns vielleicht darüber, weil unsere Bemühungen nicht fruchten, sich insgesamt beim Klienten sich wenig bis gar nichts bewegt, sich nichts veränderte.

Wir praktizierten dann, eine Hilfeform, die dem Klienten keine Verantwortung abverlangt, sein Verhalten ohne Konsequenzen bleiben lässt, und damit geben wir unseren Klienten Macht über uns selbst.

In solchen Zusammenhängen spreche ich von einem blinden Helfen.

- Beim blinden Helfen, wollen Helfer ihre Klienten persönlich retten, weil sie deren Wirklichkeit nicht aushalten können.
- Rettende Helfer tun sich ausgesprochen schwer, dem Klienten seine Lebenszusammenhänge zuzumuten.
- Hinter dieser Haltung verbirgt sich helfende Omnipotenz, Macht und Kontrolle, und trotz aller Anstrengung verliert der Helfer dabei die Kontrolle.

Blindes Helfen ist anstrengend!

Doch was verbirgt sich hinter einer solch angestregten, helfenden Haltung?

Das Handeln des Helfers kommt aus den eigenen unbewussten Räumen, den blinden Flecken seiner Vita. Der Helfer hat hierbei wichtige Bereiche und Konflikte aus der eigenen Familie nicht bearbeitet und integriert. Er leidet am Helfer-Syndrom. Ein Helfer, der am Helfer-Syndrom leidet, will, zum Beispiel, die Mutter retten und rettet an ihrer Stelle den Klienten.

Beim blinden Helfer agiert ein unerlöstes, inneres Kind, das sich einmal vor vielen Jahren enorm anstrenge, sich aufopferte, zum Beispiel einer kranken Mutter oder einem hilfsbedürftigen Vater zu helfen. Ein inneres Kind, das Katastrophenängste entwickelte, weil seine liebsten Bezugspersonen hilfsbedürftig waren und es selbst dadurch einsam und alleine war. Ein inneres Kind, das sich als ohnmächtig erlebte und trotzdem half, wo es nur konnte. Ein inneres Kind, das das Leid der Eltern oder eines Elternteiles nicht aushalten konnte, weil das Leid in ihm existentielle Ängste verursachte.

Beispiel

Claudias Mutter, hatte oft Bauch-und Kopfschmerzen. Claudia konnte das nur schwer ertragen. Sie erschrak, wenn ihre Mutter leiden musste, und versuchte alles, sie zum Lachen zu bringen. Claudia hielt das Leiden ihrer Mutter nicht aus, darum bemühte sie sich, dieses Leiden zu lindern. Jetzt ist sie erwachsen und arbeitet als Therapeutin, und sie reagiert immer noch so. Zu ihr kommen Menschen mit Problemen, und sie versucht diese Probleme zu lösen. Dabei geht sie vor, wie früher: Sie will die Aufgabe lösen; das heißt, sie übernimmt die Verantwortung für den Klienten.

Man könnte blindes Helfen auch als eine projizierte Form des Helfen bezeichnen, denn emotional projiziert der Helfer dabei, seine Vergangenheit in die Gegenwart. Er ist emotional gebunden, an eine unaufgelöste Situation seiner Vergangenheit. Und aus diesem Grund, ist er weniger im Kontakt mit der Wirklichkeit, mit dem Hier und Jetzt.

3 Hypothesen

- Blinde angestregtes Helfen entsteht also aus der kindlichen-magischen Vorstellung für andere was tun zu können, sie verändern zu können. Dabei sind die unaufgelösten Vorwürfe, die emotionalen und mentalen Muster aus der eigenen Vita die Triebkräfte.
- Es speist sich meist aus einer verborgenen emotionalen Bedürftigkeit, verbunden mit einem Mangel sich selbst zu versorgen, und für sich selbst Wertschätzung und Mitgefühl aufzubringen. (Zum Beispiel wird dem Klienten ein nicht gemäßer Platz und Raum im eigenen Leben eingeräumt, und das Zumuten fällt schwer)
- Das blinde, angestregte Helfen ist manchmal identifiziert mit einem idealtypischen elterlichen Über-Ich, (mit dem Wunsch nach perfekten Eltern), der sich zum Beispiel in dem Bedürfnis des Helfers zeigen kann, den Klienten immer „nähren“ und „füttern“ zu wollen, als Helfer immer „gut“ sein zu wollen. Dem Klienten nichts zumuten zu wollen. (Zum Beispiel, Gefahr zu erschöpfen, Burn out).

Blindes und angestregtes Helfen kommt bei dem Klienten in der Regel nicht an, denn es ist ein kraftloses Helfen, ein anmaßendes Helfen, ein eigensüchtiges Helfen. Ein Helfen das nicht die Kräfte des Klienten weckt und fördert, sondern unbewusst eine narzisstische Befriedigung für den Helfer darstellt.

Das dienende und wissende Helfen erfordert ein Umdenken!

Es erfordert ein Umdenken, will man die Kräfte des Klienten wecken und fördern, will man den Klienten an eine eigenverantwortliche Sichtweise und Handeln heranführen.

Eine andere Art des Helfens, ist das dienende und wissende Helfen. Diese Hilfeform kann den Hilfesuchenden zu mehr Kraft und Wachstum führen und den Helfer vor der Erschöpfung

bewahren.

Zunächst möchte ich darlegen, was ich unter einer dienen Helferhaltung verstehe:

Wenn der Helfer im Sinne des Dienens hilft, dann dient er dem Leben, (Titel der Tagung) denn er nährt und lockt mit seiner Hilfeleistung das Leben hervor. Das LEBEN WECKEN und IM MENSCHEN LEBEN HERVORLOCKEN, ist im Grunde genommen die eigentliche Bedeutung von Dienen.

Eine dienende Helferhaltung ist ein aktives Helfen und dieses Helfen macht nicht klein, sondern es dient dem Leben. Der Helfer ist dabei aktiv und kreativ, er sucht nach einem Schlüssel, um im Hilfesuchenden Leben hervorzulocken, Leben zu wecken.

Der Führende, der Vorgehende, soll der Diener sein. Hat Jesus Christus, das nicht so vorgelebt?

Wer also andere Menschen führt, oder wer anderen Menschen hilft, dient ihnen, indem er in ihnen Leben weckt.

Dienen heißt nicht, sich unterwürfig zu machen, sich klein zu machen, sich gefällig zu machen.

Dienen heißt, das Gespräch das Miteinander zu fördern. Den Austausch und das Verbindende zwischen Menschen zu fördern.

Ein dienendes Helfen bewirkt, dass der Kontakt zwischen zwei Parteien hin - und her läuft, denn wenn der Kontakt und der Informationsfluss gut ist, dann gelingt eine Gemeinschaft, dann wird eine Firma zum Beispiel gut zusammenarbeiten und Erfolg haben, dann wird eine Familie zum Beispiel, sich verständigen und austauschen, dann werden Kinder sicher aufwachsen können.

Ein dienender Helfer geht auf Menschen zu, die sich gegenseitig blockieren und sich das Leben erschweren und er bietet ihnen seinen Dienst an, gemeinsam mit ihnen das Problem anzuschauen und zu besprechen.

Dienendes Helfen beinhaltet wissendes Helfen.

Zum wissenden Helfen gehört:

1. Ein Wissen um die Bewegungen des Lebens.
2. Eine helfende Struktur, die Hellinger die Ordnungen des Helfens nennt.

1. PUNKT - BEWEGUNGEN DES LEBENS

Was beinhaltet Wissen um die Bewegungen des Lebens?

Wir Menschen leben in der Dualität zwischen den zwei Polen, von Licht und Dunkelheit.

Licht ist das, was sich der Liebe bewusst ist; Licht ist Bewusstheit, ist Liebe.

Die Dunkelheit ist das, was keine Liebe kennt. Es sind unsere Schattenanteile unsere blinden Flecken.

Licht und Dunkelheit sind die wichtigsten Dimensionen im helfenden Prozess.

Die Seele geht den Weg, man könnte auch sagen, das Leben ist ein Übungsfeld für die Seele, diese Dualität zu überwinden und ins Gottesbewusstsein in die Quelle hineinzugehen. bzw. hineinzuwachsen.

Menschen sind immer auf dem Weg zur Quelle, auch der Helfer ist auf dem Weg zur Quelle. Das ist die höchste Aufgabe, und nach meinen Beobachtungen ist es das Ziel des Lebens, mehr Bewusstheit, mehr Liebe zu erreichen.

Alle Hindernisse, alle Probleme, denen wir im täglichen Leben begegnen, sind Schritte auf dem Weg zur Quelle.

Um weiter zu kommen auf dem Weg zur Quelle, müssen Menschen was tun, das heißt, sich bewegen, entwickeln, wachsen.

Dabei ist es jedoch jedem frei gestellt, wie er mit seinen Hindernissen, seinen Problemen umgehen möchte.

Ob er sie umgehen möchte, an ihnen leiden möchte, oder ob er Hindernisse zum Beispiel ansieht, als Lektionen an denen er lernen und wachsen kann.

Betrachtet jemand seine Probleme und Hindernisse im Leben als Lernlektionen, dann hat er sich entschieden zu lernen und zu wachsen.

Dadurch hat er eine gute Ausgangslage, um seine Probleme lösen und daran wachsen zu können. Eine solche konstruktive Lebensausrichtung führt uns zu mehr Bewusstheit und Eigenverantwortung, wenn wir dabei auch die Dunkelheit lieben und beleuchten, uns unseren Schattenanteilen stellen.

Entscheidet sich jemand zu leiden, so hat der Helfer auch diese Entscheidung zu respektieren. Meist ist es jedoch so, dass eine Entscheidung zu leiden, oder eben nicht zu wachsen im Dunklen liegt und weniger aus dem Raum des Lichtes und der Bewusstheit kommt.

Dann ist es sinnvoll mit dem Klienten dahin zu schauen, welche Blockaden, Verschlüsse und Verstrickungen dem zu Grunde liegen und auf Erlösung warten. Ein dienendes Helfen macht hier Angebote und lässt dem Klienten sein Wachstumstempo, das er einzuschlagen vermag.

Für jeden gibt es immer wieder auf dem Weg zur Quelle auch Fallstricke und Fallen, in die er treten kann und die seine Probleme und Hindernisse verstärken können.

Schauen wir als Helfer auf diese Weise auf den Hilfeprozess, und auf unsere Klienten, dann wird doch sehr deutlich, dass der Helfer einem Hilfsbedürftigen nicht die Arbeit abnehmen darf.

Tut er es dennoch, so bringt er den Klienten um seinen eigenen Entwicklungsprozess, das heißt, der Hilfesuchende kann nicht weiterkommen auf dem Weg zur Quelle.

Nimmt der Helfer dem Klienten, die Arbeit oder die Verantwortung ab, so schneidet er ihn auch ab, von der eigenen inneren Kraft.

Beachtet der Helfer nicht den freien Willen, des Hilfesuchenden, dann verwickelt er sich mit ihm, weil er unerlaubt in das Leben, in die seelische Entwicklung des Hilfesuchenden eingreift.

Ein Wissen um die Bewegungen des Lebens, erlaubt dem Helfer nur, Klienten in die Eigenverantwortung, in die Liebe, ins Bewusstsein, in das Licht zu führen, und ihn zu ermutigen die Dunkelheit zu beleuchten.

Nach meinen Erfahrungen sind dabei die Ordnungen des Helfens eine hilfreiche Orientierung für den Helfer und für den Hilfeprozess.

2. PUNKT - DIE ORDNUNGEN DES HELFENS wie sie Bert Hellinger entwickelt hat.

- Die erste Ordnung des Helfens beinhaltet: eine helfende Zurückhaltung, das heißt, Der Helfer gibt nur das, was er hat und der Klient nimmt nur das, was er braucht, um auf seinem Weg, in seiner seelischen Entwicklung weiter zu kommen.
- Die zweite Ordnung des Helfens beinhaltet: Dem Leben und dem menschlichen Wachstum, zu dienen. Dazu haben wir schon Ausführungen gehört. Hellinger betont hierbei, Entwicklung und Wachstum hängen aber immer von besonderen Umständen ab, Äußeren wie Inneren. Viele äußere Umstände sind vorgegeben und nicht veränderbar, zum Beispiel Erbkrankheiten oder auch die Folge von Ereignissen in der Familie oder von eigener und fremder Schuld. "Der Helfer muss das beim Hilfeprozess berücksichtigen.
- Die dritte Ordnung des Helfens beinhaltet: Das Einhalten der Erwachsenenenebene beim Helfen, das heißt, dass der Helfer einem Erwachsenen, der Hilfe sucht, auch als

Erwachsener gegenübertritt und alle Versuche des Klienten, ihn in die Elternrolle zu drängen zurückweist.

- Die vierte Ordnung des Helfens beinhaltet: Das systemische Sich-Einfühlen beim Helfen, das heißt, der Helfer fühlt sich weniger persönlich Ein, sondern er fühlt sich vor allem in das System ein, zu dem der Hilfesuchende gehört. Er hat also alle Systemmitglieder im Blick und vermeidet die persönliche Beziehung mit dem Klienten. Ich stimme an dieser Stelle nicht ganz zu, weil es im Hilfsprozess Situationen geben kann, wo ein Helfer auch dem einzelnen Systemmitglied, für eine gewisse Zeit ein Forum geben muss, damit die Wunde und der Schmerz, eines Traumas gesichtet, gewürdigt und integriert werden kann.
- Die fünfte Ordnung des Helfens beinhaltet: Das transformierte Helfen. Nämlich die Versöhnung im Herzen des Helfers. Das heißt, der Helfer entwickelt, eine wertfreie Haltung zu jedem Menschen, wie er ist. Es ist ein Helfen das auf Entrüstung, auf Verurteilung und auf Macht verzichtet. Zum transformierten Helfen, gehört die Herzöffnung des Helfers, dadurch wächst er über seine eigenen Begrenzungen hinaus.

Beispiel für ein dienendes/wissendes Helfen

Frau H. ist Alkoholikerin im fortgeschrittenen Stadium. Sie ist nicht mehr in der Lage ihren 8 jährigen Jungen zu versorgen, der bereits Vernachlässigungssymptome entwickelt.

Frau H. ist geschieden und Herr H. sitzt eine Gefängnisstrafe ab. Sonst gibt es keine weiteren Verwandten.

Im Gespräch mit mir, als Jugendamtssozialarbeiterin, versucht Frau H, ihre Situation zu leugnen und zu vertuschen. Ich sagte ihr, dass nicht nur ihr Sohn Hilfe brauche, sondern auch sie selbst und es sei mein Ziel, sie in die Verantwortung zu nehmen für ihren Sohn und für sich selbst. Es sei nicht meine Absicht ihre Angelegenheit gerichtlich regeln zu lassen.

Nach einer Zeit der intensiven Gespräche, willigte Frau H. schließlich ein, dass ich ihren Sohn, in eine Pflegestelle bringen konnte. Dort fühlte er sich schnell heimisch und ich holte ihn einmal wöchentlich ab und besuchte Frau H., so wie ich es ihr versprochen hatte.

Der Kollege des Gesundheitsamtes kümmerte sich nun ausführlicher um Frau H. und es gelang ihm schließlich, Frau H. zu einer Alkoholentziehungskur zu bewegen.

Zirka ein Jahr später wurde ich von Frau H. angerufen. Sie lud mich zum Kaffee ein. Ich nahm die Einladung an und besuchte sie in der Klinik.

Sie hatte sich sehr zu ihrem Vorteil verändert. Sie war schlanker geworden, hatte ein gepflegtes Äußeres. Bei Kaffee und Kuchen erzählte sie mir von ihrer Alkoholtherapie, von ihrer neuen Arbeit, von ihrem neuen Verhältnis zum Sohn, von ihrer jetzigen Sichtweise auf ihr Leben.

Sie bedankte sich bei mir, dass ich so hartnäckig war, und sie so klar und deutlich mit ihrem Verhalten und ihrem Alkoholkonsum, und vor allem mit ihrer elterlichen Verantwortung konfrontiert hatte.

Frau H. und auch ihr Sohn sind durch diese Hilfemaßnahme in ihrer seelischen Entwicklung weiter vorangekommen. Ihre Lebenskräfte konnten geweckt werden und Frau H. hat sich entschieden zu lernen und zu wachsen.

Die spirituelle Ausrichtung des Helfers

Im Laufe meiner helfenden Praxis wurde mir immer deutlicher, dass zu den Grundhaltungen des dienenden und wissenden Helfens, eine spirituelle Ausrichtung und Entwicklung des Helfers gehört.

Die spirituelle Ausrichtung und Entwicklung des Helfers ist in der konventionellen Fachausbildung, nicht enthalten. Das ist schade, denn sie ist im dienenden und wissenden Hilfeprozess von grundlegender Bedeutung.

Spirituelle Entwicklung beginnt immer in der eigenen Seele. Das heißt, der Helfer bejaht seine persönliche Entwicklung, denn auch er ist ein Mensch auf dem Weg zur Quelle, der Hindernisse und Probleme auf seinem Wege anschauen und lösen muss.

Schauen wir in dieser Weise auf den Helfer, so wird deutlich, er ist nicht besser und nicht schlechter als ein Hilfesuchender, er hat vielleicht schon manche Hindernisse gut genommen und ist daran gewachsen und gereift.

Er hat vielleicht schon manche Fallstricke gelöst, und Schattenanteile ins Licht gehoben, geliebt und in sein Leben integriert.

Damit sind wir nun beim Helfen in Balance angekommen.

Helfen in Balance hat was mit Herzensruhe zu tun. Doch die Herzensruhe zu finden ist ein langer Weg, der über die ehrliche Selbsterkenntnis und Selbstbegegnung zu mehr Bewusstsein und zu einer emotionalen Balance führt. Es ist ein anspruchsvoller Weg, es ist ein spiritueller Pfad.

Die Weisen lehren uns, eine innere Ruhe, erlangt man durch tiefe Demut im Herzen.

Demut ist letztendlich der Mut, der eigenen Wahrheit, der eigenen Wirklichkeit ins Auge zu sehen.

Sich auszusöhnen mit der eigenen Wirklichkeit und den eigenen Lebenszusammenhängen.

- Dabei sollten wir als Helfer weitestgehend um unsere unbewussten Räume, um die Themen der eigenen Vita wissen. Wir sollten bereit sein, sich den eigenen dunklen Seiten, den blinden Anteilen zu stellen und uns darum bemühen, sie zu beleuchten und liebend in unser Leben zu integrieren.
- Auf diesem Pfad, verabschieden wir uns von der Wunschvorstellung der perfekten Eltern.
- und kommen in Übereinstimmung, mit den eigenen Eltern, wir nehmen sie, wie sie sind oder waren. Wir kommen in Übereinstimmung mit unseren Ahnen und unserer Herkunft.
- Dabei sichten wir unsere Wunden und unsere Verletzungen, die zu unserem Leben genauso dazu gehören, wie die Kraft, die daraus entstanden ist.
- Auf diese Weise, bleiben wir sensibel für den eigenen Wundschmerz und den der anderen und wir überfordern uns nicht.
- Wir stellen uns eigenverantwortlich unseren emotionalen Bedürfnissen, und sorgen so für uns selbst.
- Wir lieben uns so wie wir sind, schützen uns, indem wir die nötigen Grenzen vorgeben.

Auf dem Weg der Herzensruhe, verlieren alte destruktive Muster, ihre Macht über uns, und wir bringen uns mehr und mehr in die Situation, die Führung unseres persönlichen Prozesses und des Hilfeprozesses zu übernehmen. So wie Jesus es sagte, Als Führer und Wegweiser, gehen wir dienend voran. **NUR SO, AUF DIESE WEISE, KÖNNEN WIR FÜHREND VORANGEHEN UND DEM LEBEN DIENEN!**

Helfen in Balance, setzt also neben der dienenden Haltung und dem wissenden Helfen immer eine intensive Arbeit an sich selbst voraus.

Denn letztendlich bestimmt unser innerer Prozess, in einem hohen Maße, was wir für den Klienten tun können. Ob wir ihm wirklich helfen können. Ob unsere Hilfe mit seiner seelischen Entwicklung übereinstimmt. Das heißt, ob wir in der Lage sind, in einem anderen Menschen, die inneren Kräfte zu wecken und ein verantwortliches Lernen zu initiieren.

Meines Erachtens, ist Helfen in Balance, ein unangestregtes Helfen, das nicht, aus der persönlichen Kraft des Helfers heraus hilft. Der Helfer führt und lässt sich dabei führen.

Unsere eigene emotionale Balance und die zunehmende Herzensruhe, werden unsere Wahrnehmung und unsere Intuition immer mehr dahingehend erweitern, dass wir intuitiv wahrnehmen und fühlen können. Manchmal wird es möglich, die Phänomene des Augenblicks, die Wahrheit des Augenblicks, die Sprache des Geistes zu erkennen.

Das heißt, manchmal bekommen wir Bilder, Vorstellungen, Worte, die unser Verstand sich nicht immer erklären kann. Und doch sind es Informationen, die den Hilfeprozess fördern, wenn wir verantwortlich damit umgehen.

Beim Helfen in Balance zeigen sich uns manchmal solche Phänomene des Augenblicks.

Es sind Informationen, mit denen wir ohne Wertung, furchtlos, aber vor allem achtsam umgehen müssen. Auch diese Informationen stehen im Dienst des Lebens und wir müssen sie so verwenden, dass sie dem Hilfesuchenden bei seinem seelischen Entwicklungsprozess förderlich sind.

Zusammenfassung

- Helfen in Balance, erfordert ein unbewegtes, ein gesammeltes Helfen. Der Helfer ist dabei in seiner Mitte.
- Der Helfer ist furchtlos, weil er Stand halten kann, aushalten kann, was da auf ihn zukommt. Er ist verbunden mit der geistigen universellen Kraft.
- Der Helfer ist furchtlos, weil er seine eigenen Schattenthemen durchschreitet und integriert.
- Der Helfer verzichtet auf Macht und Kontrolle, er stellt sich dem, was da an die Oberfläche will, ohne Urteile, und ohne Wertung.
- Diese Form der Hilfe erschöpft den Helfer nicht.
- Helfen in Balance ermöglicht dem Klienten einen Erkenntnisweg. Die Chance, zur seelischen Entwicklung, zu Wachstum und Entfaltung, zu einem eigenverantwortlichen Lernen.
- Das ist der wahre Reichtum für einen Menschen, wenn er dabei unterstützt wird, dass seine Seele lernen und wachsen darf. Wenn sein Unvermögen sich wandeln darf, zu einem Vermögen.