

MARKUS FELLINGER

Hilfreich helfen



SOZIALES ENGAGEMENT
VERANTWORTUNGSVOLL
GESTALTEN



TYROLIA

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Bischof Michael Chalupka	7
Persönlicher Zugang	9
Was versteht man unter dem Begriff „helfen“?	13
Kapitel I – Der helfende Mensch	17
Das Angewiesensein des Menschen	17
Der Drang zu helfen	27
Liebe und Macht	33
Motivationskonglomerat (oder: die Endlichkeit des Helfens)	38
Kapitel II – Die Beispielerzählung vom „barmherzigen Samariter“ als Vor-Bild des Helfens	45
Vorbemerkung	45
Nächstenliebe	47
Die Wahrnehmung	52
Die „Verunreinigung“ und Belastung	56
Kompetenz	59
Der Auftrag	61
Das Loslassen	65
Die Kooperation	70
Der eigene Weg	74
Kapitel III – Zehn Kriterien für hilfreiches Helfen.	79
Vorbemerkung	79
1. Die Liebe zu sich selbst	79
2. Eigene Kompetenz und ihre Grenzen wahrnehmen	85
3. Hilfe und Dank annehmen können	88

4. Sich als Helfer helfen (lassen)	92
5. Ressourcen kennen und in Anspruch nehmen . . .	99
6. Unterscheidung von Mitgefühl – Mitleid – Liebe . .	103
7. Reflexion eigener Bedürfnisse	106
8. Das Verständnis von „stark“	114
9. Vom Sich-überflüssig-Machen und von möglicher Konkurrenz.	118
10. Hilfe durch Hilfsverweigerung und Ziehen von Grenzen	119
Fazit	126
Dank	128
Anmerkungen	129
Literaturverzeichnis	138

Vorwort von Bischof Michael Chalupka

Wer ist mein Nächster? Der Begriff der Nächstenliebe verführt zu Spekulationen, wie nahe einem der, den es zu lieben gilt, denn sein soll. Dass das Nahe mehr geliebt wird als das Ferne, entspricht der Alltagserfahrung, wenn sich in der Liebe der Mutter zum Kind oder jener zwischen Mann und Frau Liebe und Nähe vereinen. Aber Jesus fragt seine Zuhörer im Gleichnis vom „barmherzigen Samariter“: Wer war dem Überfallenen der Nächste? Wenn Jesus den als vorbildlich darstellt, der einem fremden Überfallenen spontane Hilfe zukommen lässt, während dies ein Priester und ein Einheimischer verabsäumen, dann bekommt „Nächstenliebe“ einen viel weiteren Horizont. Die Frage ist nicht, wer ist uns nah, sondern sind wir bereit, selbst zum Nächsten zu werden? Wer war dem verletzten Menschen im Straßengraben der Nächste? Nächstenliebe ist keine Abstandsmessung, sondern eine Aufgabe, der sich Christinnen und Christen täglich aufs Neue stellen. Wir können uns die Nächsten nicht aussuchen. Weil sie uns aussuchen. Weil wir selbst die Nächsten werden können im Ernstfall. Nächstenliebe ist keine Abstandsmessung, sondern eine Standortbestimmung.

Jesus sitzt im Tempel gegenüber dem Gotteskasten und schaut den Menschen zu, wie sie ihre Gaben hineinlegen. Erst Reiche, dann eine arme Witwe. Sie legt die sprichwörtlich gewordenen zwei Scherflein in den Kasten. So viel sie eben geben kann. Jesus kommentiert das mit den Worten: „Diese arme Witwe hat mehr als sie alle eingelegt.“ Jede und jeder hat etwas zu geben. Das Geben ist in den jun-

gen christlichen Gemeinden nicht mehr den Königen und Beamten vorbehalten, die durch Wohltätigkeit ihre Macht zeigen. Etwas zu geben zu haben, gehört zur Würde des Menschen. „Gott beschenkt uns, damit wir im Rahmen unserer Möglichkeiten selber Schenkende werden können“, so formuliert der evangelische Theologe Miroslav Volf eine zentrale christliche Lebenshaltung. Alle gaben von dem, was sie hatten – die Reichen mehr, die Ärmeren weniger. Aber alle gaben etwas. Der Wert des Gebens, der sonst nur den Vermögenden vorbehalten war, wurde zu einem verbindenden Wert aller. Und auch Solidarität und Nächstenliebe, die unter den Armen lebendig waren, wurden zu Werten aller, der Habenichtse und der Wohlhabenden. So kam es zu einem Ausgleich. So helfen wir einander.

Michael Chalupka

Bischof der evangelischen Kirche A.B. in Österreich

Persönlicher Zugang

Bereits der Titel meines Buches „Hilfreich helfen“ suggeriert, dass Helfen an sich nicht unproblematisch ist. Wahrscheinlich haben wir alle schon Erfahrungen gemacht mit einer gut gemeinten Hilfe, die so ganz und gar nicht hilfreich war. Helfen ist eine sehr besondere Form von Beziehung, in der viele Komponenten zusammenspielen. Im vorliegenden Buch möchte ich einige Facetten der helfenden Beziehung aufzeigen. Viele Aspekte der Hilfeleistung und der Hilfe im Allgemeinen bleiben dabei unberücksichtigt. Mir geht es um die Dynamik in dieser Beziehung, wenngleich andere Aspekte (diakonische, soziologische, politische etc.) naturgemäß mit hereinspielen.

Persönlich bin ich auf mindestens vier Ebenen vom Thema so betroffen, sodass es mir zum Bedürfnis wurde, es einer eingehenden Reflexion zu unterziehen:

Erstens bin ich von Kindesbeinen an damit befasst, da in meiner Herkunftsfamilie durch die Gehörlosigkeit meines Vaters und durch eine sehr ausgeprägte Tradition der Hilfsbereitschaft auf der Seite meiner mütterlichen Vorfahren das Thema stets im Raum stand.

Zweitens habe ich selbst helfende Berufe gewählt. Mein erstes Studium war Sozialarbeit. Über diese bin ich dann zur Theologie und in den Pfarrberuf gekommen, durchaus auch davon motiviert, hier eine Schnittstelle von verschiedenen Ebenen der Hilfe vorzufinden, von der seelsorgerlichen über die soziale bis hin zur politischen. Ich habe diesen Beruf immer gerne ausgeübt. Er hat mir die Erfüllung gebracht, die ich mir erhoffte, auch weil „helfen“ für mich

Sinn stiftend ist und so wesentlich zum Glück beiträgt – so wie ich es verstehe. Seit nunmehr fast zehn Jahren bin ich als evangelischer Pfarrer für die Seelsorge in sieben sehr unterschiedlichen Justizanstalten in Niederösterreich zuständig und bin als solcher täglich in sehr vielschichtigen, sicher aber auch helfenden Beziehungen und dies in einem sehr speziellen Kontext. Ich bin selbst ein Helfer mit all den Facetten (und noch vielen mehr), die im Folgenden beleuchtet werden. Die intensive Beschäftigung mit dem Thema und das Formulieren dessen, was meine Erfahrung so wesentlich prägt, haben mir in meinem Selbstverständnis geholfen und den Blick geschärft.

Drittens beschäftigt mich eine Beobachtung aus meiner Seelsorge-Praxis in den Haftanstalten besonders: Wider Erwarten begegnen mir überdurchschnittlich viele Insassen und Insassinnen, die in irgendeiner Weise glaubhaft „nur helfen“ wollten. Sie sagen etwa: „Ich wollte ihn ja nicht im Stich lassen ...“, „Er tat mir so leid.“ und Ähnliches. Sie beschreiben sich selbst als „Helfer“. So z. B. die sogenannten „Driver“ während der großen Flüchtlingsbewegung 2015, die sich – auch angesichts der Flüchtlingsnot – bereit erklärten, für einen gewissen Betrag als Chauffeur über die Grenze zu dienen, während diejenigen, die das Geld abkassiert haben, in sicheren Gefilden blieben. Ich vermute, es sind mindestens so viele „Helfer“ inhaftiert wie Menschen mit einer starken kriminellen Energie. Immer wieder höre ich einander ähnelnde Beschreibungen von helfenden Lebensstilen: Man habe sich ja immer um alle gekümmert und so weiter. Auch finde ich dieses „helfende“ Verhalten mit seinen positiven und problematischen Schattierungen in der Lebensgemeinschaft der Inhaftierten wieder. Es reicht von

tiefer Solidarität bis zu einem ausbeuterischen Gehabe und Abhängigkeitsverhältnissen. „Helfen“ ist eines der gängigsten Themen im Zusammenleben in Gefängnissen.

Viertens bin ich als Supervisor, Trainer und Berater im Non-Profit-Bereich tätig, also in Kontexten wie Krankenhaus, Obdachlosenarbeit, Hospiz, Notfall- und Telefonseelsorge und in der Ausbildung im Beratungsumfeld. In dieser Rolle gilt es, in erster Linie Beziehungs- und Kommunikationsstrukturen schnell und präzise zu erkennen und zur Sprache zu bringen. Naturgemäß ist hier die helfende Beziehung das Leitthema, gerade im Bereich der Seelsorge, in der das Tun und die Aktion sehr oft völlig zurückgenommen werden müssen und das Helfen im radikalen Verzicht auf eine Handlung, also im Mit-Aushalten und schweigenden Begleiten besteht. Helfen ist gerade hier ganz auf eine Beziehungsebene reduziert. In diesen Fällen des Helfens wird etwas deutlich, das allen anderen helfenden Beziehungen, die mehr äußere Handlungen beinhalten, zugrunde liegt: Es geht um eine Haltung, ein achtsames Da-Sein.

Ich habe das Thema in mehreren Vorträgen, Workshops und Studientagen im Bereich von Diakonie und Caritas bzw. Ausbildung und Kirche auch vor dem Hintergrund ehrenamtlicher Arbeit eingebracht und vor allem das letzte Kapitel „Zehn Kriterien für hilfreiches Helfen“ vor diesem Hintergrund entwickelt.

Das vorliegende Buch hat drei Hauptteile: Nach einer anthropologischen Betrachtung wird nach einem Vor-Bild des Helfens gefragt, das ich im Gleichnis des „barmherzigen Samariters“ finde. Schließlich folgen Kriterien, die dazu beitragen sollen, in der Praxis in verschiedenen Kontexten den Blick zu schärfen.

Dass ich meinen Text nicht in durchgehend inklusiver Form formuliert habe, bitte ich mir nachzusehen. Es spiegelt nicht mein grundsätzliches Anliegen für inklusive Sprache wider, sondern ist schlicht der Schreib- und Lesbarkeit geschuldet. Ich bitte, das jeweils andere Geschlecht mitzudenken.

Was versteht man unter dem Begriff „helfen“?

„Helfen“ ist grammatikalisch ein Verb, ein Tätigkeitswort. Ich vermute, dass die meisten spontanen Assoziationen zum Verb „helfen“ auf eine Tätigkeit zielen und einen Helfenden und einen, dem geholfen wird, im Blick haben. Es ist also ein Beziehungsgefüge zwischen einer aktiven und einer passiven Person. Der deutsche Duden stellt allerdings eine zweite Bedeutung daneben, die eher von beschreibender Natur ist, wie etwa „es hilft“.

Bedeutungen von „helfen“:¹

1. jemandem durch tatkräftiges Eingreifen, durch Handreichungen oder körperliche Hilfestellung, durch irgendwelche Mittel oder den Einsatz seiner Persönlichkeit ermöglichen, [schneller und leichter] ein bestimmtes Ziel zu erreichen; jemandem bei etwas behilflich sein, Hilfe leisten

2. im Hinblick auf die Erreichung eines angestrebten Zieles förderlich sein, die Durchführung einer bestimmten Absicht o. Ä. erleichtern; nützen

Im Titel dieses Buches „Hilfreich helfen“ stecken beide Bedeutungen: zum einen das Beziehungsgefüge „helfen“, zum anderen wird angedeutet, dass dieses Verhältnis zwischen Geben und Nehmen sich nicht einfach selbst reguliert. Ob „es hilft“, im Sinne von „einem Ziel förderlich sein“, hängt von vielen Faktoren ab und muss erst evaluiert werden – und zwar vonseiten der Person, die Hilfe empfangen hat. Sie allein kann es, im Sinne eines Feedbacks, beurteilen, weil sie auch das Ziel des Helfens war und ist.

Schon bei der ersten Annäherung an die Begrifflichkeit kommt ein Unbehagen auf, spiegelt sich doch sofort ein Gefälle innerhalb dieser Beziehung wider. Da ist das helfende Subjekt in seiner Freiheit und dort das empfangende Objekt in seiner Abhängigkeit. Allein diese Spannung lässt ahnen, wie vulnerabel diese Beziehung ist und wie sehr es einer inneren Haltung und eines reflektierten Bewusstseins bedarf, die äußere Unausgewogenheit der Abhängigkeiten auszugleichen. In seiner bemerkenswerten Schrift „Partnerschaftliches Helfen“ plädiert Ulrich Bach für eine anzustrebende Zielvorstellung, „das ‚für‘ durch ein ‚mit‘ zu ersetzen, das heißt: wir bezeichnen es nicht als unser Ziel, für den anderen zu sorgen, sondern mit ihm zu leben“². In meiner Arbeit als Gefängnisseelsorger erlebe ich es immer wieder, dass dieses Miteinander einer aufrichtigen und wertschätzenden Begegnung das eigentlich Hilfreiche ist. Geben und Nehmen fließen oft ineinander. Wie dies im folgenden Gedicht zum Ausdruck kommt:

Seelsorgebesuch bei Mustafa (im Gefängnis)

ich bin müde
ich besuche mustafa
 draußen knallt eine eisentür,
stimmengewirr
ein beamtenschlüssel klirrt
wir sitzen vor dem aquarium
schweigen mit den fischen
es ist still
 draußen wird debattiert
 telefoniert
 es ist still

ich hole atem im schweigen der fische
im schweigen mit mustafa
wir holen atem
es ist gut

Helfen ist bei Weitem mehr als äußeres Handeln, es ist auch Arbeit mit und in sich selbst. Das gilt sowohl für den Helfenden als auch für den, der Hilfe empfängt. Gleichzeitig ist das „Helfen“ aber im Menschen als Beziehungswesen angelegt, wie es Joachim Bauer im Kontrast zur Darwin'schen Durchsetzungstheorie eindrucksvoll aufgezeigt hat.³ Demnach zielen die neurobiologischen Motivationssysteme auf Beziehung ab: „Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr, wie vom anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben von positiver Zuwendung und – erst recht – die Erfahrung von Liebe.“⁴ Das heißt, die Motivation zum Helfen liegt nicht in einem äußeren Imperativ, nicht in Ethik und Moral, Anstand und Sitte begründet, sondern ist geradezu als Veranlagung dem Menschen innewohnend. So kommen Heinz Rügger und Christoph Sigrist in ihrem Buch „Helfendes Handeln im Spannungsfeld theologischer Begründungsansätze“ unter anderem zu dem Fazit: „Helfendes Handeln ist keine christliche Spezialität, sondern ein allgemeinmenschliches Phänomen. (...) Menschen ist (naturwissenschaftlich gesehen) von ihrer evolutionsbiologischen Entwicklung oder (theologisch gesprochen) von der Schöpfung her eine Disposition zu sozialem Verhalten und zu Empathie eigen.“⁵ Sie ist weder gut noch schlecht, sondern in sich ambivalent: Sie birgt gleichzeitig ein – von Spiegelneuronen⁶ bewirktes – Mitgefühl sowie auch ein Bedürfnis nach Anerkennung,

unter Umständen ein nicht gerade uneigennütziges Machtbedürfnis. Umso deutlicher obliegt es der Reflexion, den Impuls zu helfen so zu qualifizieren, dass er „hilfreich“, also dem Ziel nützlich und dem Gegenüber gerecht wird. Dieser Aufgabe möchte sich das vorliegende Buch stellen.

Zu helfen ist zutiefst menschlich und steht damit auch dem umfassenden Helfen Gottes gegenüber. Dies gilt es vor dem Hintergrund biblischen Sprachgebrauchs insofern zu betonen, als das griechische Wort *sozein* (das auch das hebräische *jaschá* wiedergibt) in der Lutherbibel in der Regel mit „helfen“ übersetzt wird, im Wesentlichen aber „retten“ meint und somit in der Hand Gottes liegt. „Die enge Beziehung von ‚helfen‘ und ‚retten‘ weist auf etwas für den Glaubenden Grundlegendes: Alles Helfen-Können gründet in der vorausgehenden rettenden Hilfe Gottes. Weil mir und sofern mir geholfen ist, kann ich helfen.“⁷ Vor diesem Hintergrund bleibt menschliches Helfen eben menschlich auch im Sinne von „begrenzt“. Der Mensch ist nicht zuständig für die allumfassende Hilfe des Heilwerdens. Sein Helfen bleibt in einem begrenzten Rahmen. Zum einen sind die Möglichkeiten des Menschen begrenzt, zum anderen sind auch die Helfenden selbst bedürftig und angewiesen. So wird auch die eingeschränkte Hilfe des Menschen durchlässig für eine umfassende Hilfe über den menschlichen Horizont hinaus. Der französische Chirurg Paré (gest. 1590) bringt es auf den Punkt: „Der Arzt behandelt, Gott heilt.“⁸

Natürlich ist es gut und wichtig zu helfen. Doch unter Umständen wird Hilfe ambivalent erlebt oder fördert unzuträgliche Strukturen. Dieses Buch ermutigt zur Reflexion.

Der evangelische Pfarrer und Gefängnisseelsorger Markus Fellingner spürt dem Phänomen des Helfens umfassend nach und findet in der biblischen Erzählung vom „barmherzigen Samariter“ ein wertvolles Bild dafür. Seine zehn Kriterien für hilfreiches Helfen erleichtern eine fundierte Betrachtung des eigenen sozialen Engagements. Lyrische Texte des Autors bereichern seine Ausführungen.

ISBN 978-3-7022-4101-8



9 783702 241018

www.tyroliaverglag.at