Der Mehrwert des Guten : wenn Helfen zur heilenden Kraft wird [Allen Luks]

Autor(en): **Wettstein, A.**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): **- (1998-1999)**

Heft 64

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Buchbesprechung von A. Wettstein:

Der Mehrwert des Guten

Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird

von Allen Luks, Herdern Verlag, Freiburg i.Br., 1998,
252 Seiten, Sfr. 36.00

Das Buch gibt einen guten Überblick über die positiven Effekte des Helfens. Im folgenden eine knappe Zusammenfassung der Kernaussagen:

Regelmässige Einsätze als freiwillige Helfende

- führt in einer ersten Phase zu einem "unmittelbaren Gefühl von körperlichem Wohlbefinden mit einem Gefühl gesteigerter Energie und euphorischer Stimmung". Dies fühlt später
- zur zweiten Phase, dem Gefühl innerer Ruhe, das länger anhält
- diese Gefühle sind wahrscheinlich bei
  - wöchentlichem Einsatz
  - persönlichem Kontakt mit hilfeempfangenden Menschen
  - Hilfe für Freunde
  - unbezahlter Hilfe (ausserhalb des Berufs)

  und ist gleichstark bei Männern und Frauen.
- die oben beschriebenen Gefühle, die wahrscheinlich durch körpereigene Opiate ausgelöst werden, erleben
  57% der freiwillig Helfenden, aber nur
  44% der körperlich Trainierenden
- Sie führen nach der Meinung von 95% derjenigen, die es erlebt haben, zu besserer Gesundheit:
  - weniger Erkältungen
  - weniger Kopfschmerzen
  - weniger viel Essen
  - weniger Schlafstörungen
- Als Grund dafür konnte bei den Helfenden eine Stärkung des Immunsystems nachgewiesen werden
- Professionell Helfende (z.B. im Gesundheitswesen) können ähnliches erleben und ein burn-out verhüten durch
  - Anstrengung aus freien Stücken
  - etwas extra tun für jemanden
  - das beruflich verlangte Mass überschreiten

- eine persönliche Beziehung aufbauen
- eigene Erwartungen hinunterschrauben

d.h. paradoxes Erlebnis: der berufliche Druck unter dem man steht, wird durch eine zusätzliche Anstrengung erleichtert.

- Helfen kann für Helfende und Hilfesuchende gefährlich sein, wenn die Hilfe basiert auf:
  - Exklusivitätsanspruch ("wenn ich es nicht tue, tut es niemand!")
  - Selbstverleugnung ("Die Bedürfnisse anderer haben Vorrang vor den meinen")
- Typisch für gefährliches Helfen sind:
  - Versuche, sich sein Selbstwertgefühl zu "verdienen"
  - beherrscht-werden durch die Bedürfnisse anderer
  - exzessive Leistungen
  - Hilfe für Personen in ähnlicher Lage wie helfende Person, anstatt sich selber zuerst zu helfen
  - Beziehungsschwierigkeiten
  - Isolation
  - pausenlose Aktivität
  - Zustand ständiger Erschöpfung
- Typisch für gesunde Helfende:
  - sein eigenes gesundes Mass finden
  - regelmässige Unterstützung, Ermutigung und Begleitung suchen
  - nicht alles vom Helfenden abhängig zu machen
  - die Art der Hilfe passt zum Helfenden
  - die Hilfeleistung ist nicht unbequem
  - die Freiheit, die Hilfe beenden zu können
  - mit Enttäuschungen fertig werden zu können.