

Jürg Ackeret

Helfen – Aber Richtig!

Jürg Ackeret

Helfen – Aber Richtig!

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright Shaker Media 2015

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-351-6

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9
Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Dankesworte

Ich bedanke mich bei Markus Fäh: für seine Fachkenntnis, die er zu den ersten Entwürfen beigetragen und den Enthusiasmus, mit dem er mich begleitet hat. Einen wertvollen Beitrag haben Ruth Frei und Edwin Städeli geleistet, die Teile des Manuskripts durchgelesen haben. Eva Ruchti, deren geschicktes Lektorieren gerade im richtigen Augenblick kam, war mir eine sehr grosse Hilfe. Sebastian Muders vom Ethik-Seminar der Universität Zürich hat das Kapitel "Philosophische Grundlagen" wohlwollend kritisch gelesen und mich durch seine Kommentare unterstützt. Walter Schmid danke ich herzlich für die Informationen über die internationale Entwicklungshilfe, Marion Leal von der Krebshilfe Liechtenstein für das Überlassen einiger Fallbeispiele. Ich bedanke mich bei Nadine Weidenhaupt vom Shaker-Media Verlag, die mir wichtige editorische Ratschläge gab.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
Thesen.....	15
Einleitung	15
Helfersyndrom und Selbstwert.....	15
Postmoderne.....	16
Beschleunigung und Leistungsdruck.....	20
Ständiger Wettbewerb	21
Neue Bedürfnisse wecken: Jugendliche im Fokus.....	24
Altruistisch Handeln: massvolles Helfen?	26
Verletzungen der seelischen Integrität.....	28
Kränkung und Selbstwert	28
Narzissmus	35
Bitterkeit und Wut.....	37
Kompensation	38
Philosophische Grundlagen	42
Übermässiges Helfen.....	51
Übermässiges Helfen und Krankheit.....	51
Verwirklichung eigener Wünsche oder ein achtsamer Umgang mit sich selbst.....	59
Die große Welt als Mutterbrust.....	61
Pflege einseitiger Beziehungen.....	63
Ich helfe Dir – Du hilfst mir!.....	64
Helfer-Pflichtbewusstsein als Persönlichkeitszug.....	68
Sehnsucht: Verwirklichung von Träumen und Wünschen - Pflegen Sie die Sehnsucht	70
Bindung und Helfersyndrom.....	72
Richtiges Helfen, falsches Helfen.....	75
Falsch Helfen: Sind Sie Erbsenzähler?.....	75
Falsch Helfen: Empathie mit sich selbst kommt zu kurz.....	76
Falsch helfen: Helfen unter Angst.....	78
Falsch Helfen: Das Gebrauchtwerden hat suchtartigen Charakter.....	82

Falsch Helfen: Helfen als Ersatz	86
Falsch Helfen: Sich unentbehrlich machen	89
Richtig Helfen: Bauen Sie Ihre Beziehungen auf Selbständigkeit statt Abhängigkeit!	91
Richtig Helfen: Den eigenen Egoismus nicht vernachlässigen	95
Richtig Helfen: Autonome Menschen können entscheiden, wann und wo sie helfen wollen.....	97
Richtig Helfen: Lernen Sie Ihre Grenzen kennen!.....	99
Richtig Helfen: Lassen Sie Ihre Empathie nicht zuhause!	102
Richtig Helfen: Vermeiden Sie die Resonanzkatastrophe!	104
Richtig Helfen: Lernen Sie mit Kränkungen umgehen!.....	106
Richtig Helfen: Die Fähigkeit, in ausgewogener Dosierung zu helfen..	108
Richtig Helfen: Toleranz für andere Religionen und Werte.....	109
Richtig Helfen: Eine explizite Kommunikation	111
Richtig Helfen: Verselbständigen durch Hilfe.....	113
Richtig Helfen: Helfen auf Augenhöhe am Beispiel Entwicklungshilfe	114
Richtig Helfen: Nichts tun, präsent sein!.....	116
Richtig helfen: Verantwortung übernehmen	118
Motive für die Helfer-Disposition	121
Identifikation mit dem Helfer-Ideal	121
Ich hatte nie eine Chance...	122
"Alles hat sich gegen mich verschworen"	124
Der Wunsch, es immer allen recht machen zu wollen	125
Bis hier hin und nicht weiter.....	128
Mögliche Lösungen	131
Selbstwertgefühl	131
Wenn Heulen und Zähneklappern, dann richtig!	133
Ohne Selbstempathie keine Empathie.....	136
Eigenlob stinkt?	136
Zeigen Sie beim Helfen Ecken und Kanten!.....	137
Step Back!.....	139
Suchen Sie sich geeignete Vorbilder!.....	140
Wenn helfen – dann einfallsreich und lustvoll!.....	142

Schätzen Sie Ihre Kompetenzen richtig ein!.....	143
Benötigen wir überhaupt Helfer?	146
Nachwort	148
Literaturverzeichnis.....	150