Hilflose Helfer

Zusammenfassung von Joachim Kolboske

Herr Schmidtbauer beschreibt in diesem Buch mögliche Auswirkungen von frühkindlichen narzisstischen Kränkungen (als Kind vernachlässigt, allein gelassen, ...)
Narzissmus: Eigenliebe, gutes Selbstwertgefühl

Als Kind bauen wir einen Schutz vor eventuellen weiteren Kränkungen auf:

Wenn das **Selbstwertgefühl schwach** entwickelt ist:	Wenn das **Selbstwertgefühl schon etwas stabiler** ist:
Regression: Phantasien oder Handlungen deren Thema die Verschmelzung, das grenzenlose Aufgehen ist	Entweder: Verleugnung, Verdrängung Oder: Idealisierung (der Mutter oder des Vaters)

Diese Geschichte einer Person kann dazu führen, dass sie als Erwachsene beruflich oder privat **Helfer- oder Schützlings-Rollen** einnehmen.
Zunächst einige Bemerkungen zu den **Helfer**-Typen:

- Hat elterliche Fürsorge erhalten, doch kann er sich in dieser Fürsorge nicht als Kind mit den alterstypischen Bedürfnissen akzeptiert fühlen

- Der Verlust mütterlicher Fürsorge wird durch Identifikation mit dem Idealbild einer solchen Fürsorge ausgeglichen. Die Mutter hat ihn (sie) nie richtig akzeptiert, so bleibt er (sie) stets auf der Suche nach dem Akzeptiert werden.

- Narzisstische Unersättlichkeit entsteht dadurch, dass der Betroffene die Ablehnung vitaler Bedürfnisse seines kindlichen Selbst in eine vorwegnehmende Ablehnung der eigenen Person umgesetzt hat

- Kann im narzisstischen Bereich (Eigenliebe, gutes Selbstwertgefühl) "kein Fett ansetzen". Er kann keinen Vorrat an narzisstischer Libido (Eigenliebesfähigkeit) speichern die ihn über "schlechte Tage" hinweghelfen könnte. Er muss sich ständig von außen narzisstische Zufuhr verschaffen (ständige Zuneigungs- oder Liebes-Erfolgserlebnisse)

Hier sind typische Eigenschaften der beiden Typen aufgelistet:

<table>
<tr><th colspan="2"><u>Schützling - Eigenschaften</u>
(oral-regressiv)</th><th><u>Helfer – Eigenschaften</u>
(oral-progressiv)</th></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Fühlt sich als nicht ernst genommenes Kind</td><td>Kann schwer Wünsche anderer ablehnen, kann schwer „nein“ sagen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fühlt sich zu kurz gekommen, hilflos, während er die aktiv bewältigenden Funktionen in idealer Weise an seinem Partner wahrnimmt</td><td>Überbeschützendes Verhalten</td></tr>
<tr><td colspan="2">Neigt zum Ja – aber - Verhalten</td><td>Beginnt in Krisen dem Schützling seine Opfer auf zu zählen</td></tr>
<tr><td colspan="2">„..du weißt doch genau!...“</td><td>Hat das Gefühl, sich an ein Fass ohne Boden zu verausgaben</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sucht Nähe und grenzenlose Verwöhnung</td><td>Unbarmherzig gegen das eigene Selbst u. pflichtbewusst gegenüber anderen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Fürchtet Abhängigkeit und verwandelt die Gefahr der Abhängigkeit in Aktivität und inszeniert so die eigene Ablehnung</td><td>Er erfährt einen Zusammenbruch, wenn <u>unerwartet</u> Kritik von außen droht oder der Zustrom an Bestätigung zu versiegen droht</td></tr>
<tr><td><u>Aktiv</u></td><td><u>passiv</u></td><td>Überarbeitet sich über die Grenzen seiner physischen und psychischen Leistungsfähigkeit hinaus</td></tr>
<tr><td>gierig</td><td>Gehemmt, Träge, passiv</td><td>Vermeidung von Beziehungen zu Nicht-Hilfe-bedürftigen</td></tr>
<tr><td>Will die Aufmerksamkeit ständig durch Hast und Forderung</td><td>Tiefes Gefühl von Aussichtslosigkeit und Wertlosigkeit</td><td>Aggressions – Vermeidung
Kann nicht kleine realitätsbezogene Aggressionen äußern
Latent aggressiv, missmutig, mürrisch
Keine offene Wut
Indirekte Aggression zB. Verteidigung eines Dritten</td></tr>
<tr><td>Kann nicht abwarten</td><td></td><td>Mürrisch – aber aufopfernd</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>Unfroh – aber zuverlässig</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>Verleugnet jegliche Bedürftigkeit und ist ganz für andere da</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>Vermeidung von Gegenseitigkeit in Beziehungen</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>Das Über - ich verhindert spontanes Verhalten</td></tr>
</table>

Wenn ein <u>Helfer</u> und ein <u>Schützling</u> eine enge Beziehung (Beruflich, aber auch Liebesbeziehung) haben, kann es zu einer Eskalation (Zuspitzung) von Problemen kommen. Der Grund liegt darin, dass beide dasselbe Grundproblem haben: Ein schwaches Selbstwertgefühl, sie tragen ein und dasselbe Problem in verschiedenen Rollen aus: einer spielt den Schützling, einer spielt den Helfer. Da sie aber beide Grund-Defizite (Mängel) haben, kann es im Extremfall zur <u>gegenseitigen Ausnutzung</u> kommen, und diese führt in die Katastrophe.

Schützling	**Helfer**
Traut der Uneigennützigkeit des Helfers nicht und stellt sie immer wieder auf die Probe. Er fordert immer mehr (Liebes-) Beweise.	Muss immer mehr leisten, geht bis an seine physischen (körperlichen) und psychischen (seelischen) Grenzen.
Glaubt **Zuneigung durch regressive** (kindliche) **Manöver** erbetteln oder erzwingen zu müssen.	Glaubt **Zuneigung** nur **durch Leistung** zu erhalten

Am Ende ist der Helfer ruiniert an körperlichen und seelischen Kräften, auch das Konto auf der Bank ist leer – und der Schützling fühlt sich in seiner Befürchtung bestätigt: Der Helfer kann oder will gar nicht wirklich helfen. Beide gehen schwer enttäuscht auseinander (und suchen den Nächsten)!

Hier soll jetzt aber nicht der Eindruck entstehen, dass es bei jedem Paar, dass einige dieser Eigenschaften aufweist gleich zur Katastrophe führen muss! Das hier beschriebene Phänomen (Erscheinung) ist ein Extremfall, viele weniger extreme Formen werden von vielen von uns gelebt und funktionieren lange und gut.