

Typ ZWEI: Entwickelte Helfer

Psychisch gesunde Helfer



Für Helga Helfer sind Liebe und Anerkennung ihre Hauptthemen. Helga trägt ihr Herz auf der Zunge, ist freundlich, überschwänglich und voller guter Absichten allem und jedem gegenüber.

Liebesorientierte Helfer werden psychisch gesund, wenn sie ihre Balance im Denken, Fühlen und Handeln finden. Auf diesem Weg lernen sie, ihre eigenen Bedürfnisse zu respektieren und auch ‚nein‘ zu sagen.

Liebesorientierte Helfer sind stolz auf ihren Einsatz für andere Menschen, auf ihre Hilfsbereitschaft und ihre Fürsorge. Sie brauchen es, gebraucht zu werden. Durch ihre Kommunikationsfreudigkeit fällt es ihnen leicht, Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen. Ihre Hilfsbereitschaft, ihr Entgegenkommen und ihre Gefälligkeiten sind in hohem Maße sozial und kulturell erwünscht und akzeptiert. Allerdings haben sie auch eine Schattenseite, welche Helfer ignorieren und verdrängen: Sie sind nicht uneigennützig. Als Gegenleistung wird Dankbarkeit erwartet. Es ist ein Tauschhandel: Meine Hilfsbereitschaft gegen Deine Liebe und Anerkennung. Das macht sie anfällig für Ausnutzung. Helfer werden psychisch gesund, wenn sie ihr zwanghaftes Verlangen nach Liebe und Anerkennung überwinden. Psychisch gesunde Helfer sind uneigennützig, selbstlos und im Bedarfsfall auch altruistisch. Sie sind großzügig, liebevoll und aufmerksam gegenüber den Bedürfnissen und Nöten ihrer Mitmenschen, ohne dabei ihre eigene Identität aufzugeben.

Defizit im Denken und/oder Handeln

Die Stimmungslage des Helfers ist abhängig von der Sympathie oder Antipathie, die ihm entgegengebracht wird. Er passt sich ständig der jeweils anwesenden Person an, um deren Bedürfnisse zu erfüllen. Dies schwächt seine eigene Identität und sein Selbstwertgefühl. Beide verbinden sich mehr mit den Wünschen und Bedürfnissen anderer Menschen, so dass seine Identität gleichsam außerhalb seiner selbst zu liegen scheint. Häufig führt das bei ihm zu einem chaotischen Gefühlsleben. Er bereitet sich viele Probleme selbst, weil er unfähig ist, nein zu sagen. Der Helfer verspricht oft mehr, als er einhalten kann, und fühlt sich dann schuldig, wenn er seine Zusagen nicht einlösen kann. Er hat Defizite im DENKEN und/oder HANDELN.

Nein sagen lernen

Die empfohlene **Integrationslinie** zeigt in Richtung ‚mehr Selbstwertgefühl entwickeln‘. Auf diesem Wege lernt der Helfer, seine eigenen Bedürfnisse zu respektieren und auch nein zu sagen. Er kommt mit seinen eigenen Wünschen und authentischen Gefühlen in Berührung und findet dabei seine Identität. So kann er nun seine Herzlichkeit als wirkliches Mitgefühl ausleben, ohne dafür Gegenleistung zu erwarten. Er besitzt ein sehr feines Gespür für die unterschiedlichen Bedürfnisse und Entwicklungspotenziale seiner Mitmenschen. Mithilfe dieser Fähigkeit ist er in der Lage, seinen Mitmenschen deren Potenziale vor Augen zu führen und ihnen dafür Entwicklungsanreize zu bieten.

Der entwickelte Typ ZWEI ist bescheiden geworden und respektiert die Würde und die Privatsphäre seiner Mitmenschen. Er bietet den Bedürftigen seinen Schutz, den Schutz einer liebevollen, authentischen und selbstbewussten Persönlichkeit, die befreit ist vom Zwang des gefallen müssen. Das bewahrt seine Mitmenschen vor der Peinlichkeit, sich durch Dankesschuld verpflichtet zu fühlen. Wir finden ihn in drei Ausprägungen wieder: den Altruisten, den Einfühlsamen und den Fürsorglichen.

Die drei entwickelten Ausprägungen

Der Altruist ist selbstlos, altruistisch und fähig, anderen Menschen Zuneigung zu schenken, ohne Gegenliebe zu erwarten. Er ist einfach der Überzeugung, dass Gutes getan werden muss, gleichgültig, wer es tut und wem Dank zukommt. Seine Uneigennützigkeit erlaubt ihm, die Bedürfnisse anderer klar zu erkennen, ohne dass ihm sein Eigeninteresse im Wege steht.

Der Einfühlsame ist am Wohlergehen anderer Menschen interessiert. Emotional auf andere eingestellt ist er der einfühlsamste aller Persönlichkeitstypen. Dadurch entwickelt er Mitleid und Fürsorglichkeit. Er ist voller Wohlwollen, aufrichtig und warmherzig.

Der Fürsorgliche möchte seine Nächstenliebe zum Ausdruck bringen. Hilfsbereitschaft ist für ihn ein Schlüsselwort. Er dient denen, die bedürftig sind und nicht selbst für sich sorgen

können. Er speist die Hungrigen, bekleidet die Nackten, besucht die Kranken. Aber er lässt sich nicht ausnutzen.

Geben wir Helga Helfer noch eine kleine Geschichte mit auf ihren weiteren Entwicklungsweg hin zum Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln.

Die Kraft des Willens

Hans Eigennutz ist stolz auf seine Willenskraft. Ohne sie, sagt er, könne man im Leben nichts erreichen. Sein Freund widerspricht ihm: „Die wichtigsten Vorgänge im Leben gehorchen nicht der Kraft deines Willens“.

„Du kannst mit Willenskraft Essen in deinen Mund stecken, aber nicht mit Willenskraft Appetit bekommen. Du kannst dich mit Willenskraft ins Bett legen, aber nicht mit Willenskraft einschlafen. Du kannst mit Willenskraft jemandem ein Kompliment machen, aber nicht mit Willenskraft Bewunderung wecken. Du kannst mit Willenskraft ein Geheimnis mitteilen, aber nicht mit Willenskraft Vertrauen schaffen. Du kannst mit Willenskraft einen Dienst erweisen, aber nicht mit Willenskraft Liebe hervorrufen“.