

## Psychisch gesunde Helfer

von Dr. Wolfgang Hinz



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.

# Psychisch gesunde Helfer



**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.**

**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.**