



ACHTSAMKEIT: Hilfsbereitschaft

Franz Sedlak

Nicht jeder, der helfen will, hat ein Helfer-Syndrom (Bezeichnung für den Drang, anderen helfen zu wollen, um von sich selbst abgelenkt zu werden oder um besonders wichtig zu sein etc.)! Es gibt auch den un-neurotischen Helferwillen.

Hilfsbereitschaft erfordert Aufmerksamkeit. Helfen heißt nicht, den anderen zu entmündigen oder unnötig die Verantwortung zu übernehmen. Helfen kann in vielerlei Formen geschehen: z. B. zuhören, wenn jemand sich aussprechen und mit sich selbst klarkommen will.

Je nach Situation kann Hilfe darin bestehen:

- **Steuern** (Hinweise zur Orientierung geben, damit man nicht vom gesetzten Ziel abdriftet)
- **Regeln** (durch systematische Berücksichtigung der Auswirkungen der getroffenen Maßnahmen eine Sollgröße anpeilen und einhalten)
- **Lenken** (jemandem helfen, die eigene Richtung zu bestimmen, den eigenen Kurs zu finden)
- **Stützen** (helfen durch aktiven Beistand, indem man seine – des Helfenden – Fähigkeiten zur Verfügung stellt)
- **Stärken** (helfen, indem man zum Einsatz eigener Ressourcen ermutigt)
- **Fordern** (helfen, indem man jemanden zu höheren Leistungen anspricht)
- **Fördern** (helfen, indem man Möglichkeiten schafft, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln)
- **Mentoring** (helfen, indem man seine Erfahrungen zur Verfügung stellt)
- **Coaching** (helfen, indem man sein Expertenwissen weitergibt)
- **Psychotherapie** (jemandem helfen, die Hindernisse auf dem Weg zur Persönlichkeitsentwicklung und Gemeinschaftsförderung zu überwinden und diesen Patienten/Klienten ein Stück weit auf diesem Weg begleiten)