

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Bitte nicht helfen!

Helfen Sie gerne? Dann befinden Sie sich in guter Gesellschaft mit den meisten Menschen. Schon Voltaire mahnte: „Human ist der Mensch, für den der Anblick fremden Unglücks unerträglich ist und der sich sozusagen gezwungen sieht, dem Unglücklichen zu helfen.“ Untersuchungen ergeben, dass Hilfsbereitschaft angeboren ist. Schon kleine Kinder und sogar Schimpansen haben einen natürlichen Impuls zum Helfen. Helfen wir anderen Menschen, wirkt sich dies positiv auf unser emotionales und körperliches Wohlbefinden aus: Wir fühlen uns ruhiger, verspüren eine tiefe innere Befriedigung oder sogar ein Stimmungshoch, weil durchs Helfen schmerzstillende Endorphine freigesetzt werden. So hat es die Natur wahrscheinlich eingerichtet, um das Fortbestehen der Menschen zu sichern, denn ohne gegenseitige Hilfe hätten wir in früheren Zeiten kaum überlebt.

Das Bibelwort „Geben ist seliger denn Nehmen“ trifft also offenbar tatsächlich zu. Ist Helfen folglich ein Genuss ohne Reue? Leider nein! Zum guten Helfen gehören immer zwei: einer, der Hilfe braucht und diese auch annehmen möchte, und ein anderer, der Hilfe geben kann und dazu bereit ist. So einfach sich dies anhört, so kann doch selbst gut gemeintes Helfen auf beiden Seiten zu großen Problemen führen.

Mein Tipp: Sind Sie hilfsbereit, aber vergewissern Sie sich, dass der andere auch wirklich Ihre Hilfe möchte.