

# „Helfen kann süchtig machen“

Warum besonders viele Menschen in helfenden Berufen vom Burn-out betroffen sind



Wolfgang Schmidbauer

Warum will einer Krankenpfleger oder Entwicklungshelfer werden? Weil er seinen Lebensunterhalt mit einem sinnvollen Beruf verdienen will.

Mancher aber auch, weil er seelische Defizite wie mangelndes Selbstwertgefühl kompensieren möchte. Der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer hat dieses Phänomen „Helfersyndrom“ genannt.

**Süddeutsche Zeitung: Was genau bezeichnet das Helfersyndrom?**

Wolfgang Schmidbauer: Menschen, die darunter leiden, leugnen unbewusst die eigene Bedürftigkeit. Sie binden ihr Selbstgefühl daran, anderen etwas zu geben.

10 **Wo liegt das Problem?**

Das Helfersyndrom führt zu einem Zustand einer narzisstischen Unersättlichkeit: Die Bestätigung, die man durch die berufliche Rolle erfährt, hat süchtig gemacht. Man kann den Drang danach nicht ablegen – selbst dann nicht, wenn die Kräfte am Ende sind. Hier liegt der Schlüssel dafür, warum besonders viele Menschen aus helfenden Berufen an Burn-out-Symptomen leiden. 3 hat Burn-out viel mit überhöhten Ansprüchen an die eigene Leistung zu tun – vor allem, wenn diese Leistung dann von außen nicht genügend Anerkennung findet.

20 **Ihre erste Untersuchung zu diesem Thema stammt aus dem Jahr 1977. Was hat sich seitdem verändert?**

Es ist salonfähiger geworden, über Konflikte zu sprechen. Helfer heute können offener zugeben, dass sie stolz auf professionelle Arbeit sind und gut für diese bezahlt werden wollen. Das alte Ideal uneigennütziger Aufopferung hat sich – übrigens auch in den kirchlichen Einrichtungen –

25 abgeschwächt. Zugleich sind aber auch die Probleme deutlicher geworden, die dadurch entstehen, dass Geld in diesen Arbeitsfeldern eine größere Rolle spielt.

**In Deutschland gibt es in vielen helfenden Berufen einen Mangel an guten Leuten. Was muss passieren, um diese Jobs attraktiver zu machen?**

30 Die Arbeitsbelastung reduzieren und die Gehälter verbessern. Das ist banal, aber sinnvoll. Doch Geld als Anreiz ist kein Allheilmittel. Die Arbeitsorganisation muss transparenter werden. Frauen und Männer aus diesem Bereich, die in der Lage sind, Helferteams zu leiten, müssen  
35 gefördert werden.

**Was ist der beste Schutz gegen das Helfersyndrom?**

Sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu qualifizieren. In vielen helfenden Berufen ist das heute möglich. Da gab es früher deutlich mehr Sackgassen.

*naar: Süddeutsche Zeitung, 04.08.2012*

## Tekst 2 „Helfen kann süchtig machen“

---

- 1p 2 Wer leidet den Zeilen 1-18 nach unter einem Helfersyndrom?  
Derjenige, der  
A davon überzeugt ist, in seinem Helferberuf zu wenig zu verdienen.  
B für seine helfende Arbeit immer wieder geschätzt werden will.  
C oft an der Qualität seiner Arbeit zweifelt.
- 1p 3 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 16?  
A Schließlich  
B Trotzdem  
C Zwar
- 1p 4 „Was hat sich seitdem verändert?“ (Zeile 20)  
Welche Aussage stimmt mit der Antwort auf diese Frage überein?  
A Das Geld im helfenden Arbeitsbereich ist immer knapper geworden.  
B Die Kirche spielt im helfenden Arbeitsbereich kaum noch eine Rolle.  
C Ein gutes Gehalt für einen Helferberuf ist kein Tabu mehr.  
D Helferberufe haben an gesellschaftlicher Anerkennung verloren.
- 1p 5 „In Deutschland ... zu machen?“ (regel 28-30)  
Hoeveel mogelijke oplossingen voor dit probleem noemt Schmidbauer in zijn antwoord?
- 1p 6 „Da gab ... mehr Sackgassen.“ (Zeile 38-39)  
Was meint der Verfasser damit?  
A Früher gab es in Helferberufen einen geringeren Bedarf an Fachkräften.  
B Früher gab es in Helferberufen weniger Aufstiegs- und Bildungsmöglichkeiten.  
C Früher hatten Mitarbeiter in Helferberufen nicht so oft Burn-out-Symptome.  
D Früher konnte man in Helferberufen nicht so viel verdienen.

---

### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.