

Info und Kontakt:
Erna Hüls Life & Business Coaching
Große Allee 76 · 46397 Bocholt
02871-2373653
info@ernahuels.de
www.ernahuels.de

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

Helfen bis zur SELBSTAUFGABE

Denken Sie bitte einmal an Ihren letzten Flug zurück. Erinnern Sie sich noch an die Anweisungen der Stewardessen, wie Sie im Falle eines Notfalls mit den Sauerstoffmasken umgehen sollen? Die meisten Menschen glauben, dass sie zuerst Kindern und Hilfsbedürftigen helfen sollen, diese aufzusetzen. Doch das ist ein Irrtum! Die Anweisung lautet ganz klar: Setzen Sie zuerst sich selbst die Maske auf, erst dann kümmern Sie sich um andere. Wenn Sie das tun, können Sie sowohl Ihr eigenes als auch das Leben anderer retten.

Geben und Nehmen

In meiner Arbeit erlebe ich oft genau das Gegenteil. Vor allem engagierte und hilfsbereite Menschen neigen dazu, ihre Kräfte zu verpulvern, bis gar nichts mehr geht. Frauen sind davon noch mehr betroffen als Männer. „Wer viel gibt, darf auch viel nehmen“ lautet dazu die Empfehlung von Elisabeth Hagemann – Hüls, die Energiebehandlungen durchführt. Nur fällt vielen Menschen das Geben viel leichter als das Nehmen. Das Thema dahinter ist die Selbstliebe. Wer sich selbst liebt, sorgt auch gut für sich. In diesem Sinne gefällt mir, wie Dieter Bohlen das in seinem Buch „Der Bohlenweg“ ausdrückt: „Wenn sich jeder um sich selbst kümmern würde, wäre doch für jeden gesorgt.“

Helfersyndrom

Mangelnde Selbstliebe ist der Hintergrund von Menschen, die am sogenannten Helfersyndrom leiden. Denn sie helfen ja nicht aus dem Gefühl der Nächstenliebe heraus, sondern sie handeln aus dem Wunsch heraus, anderen zu helfen, DAMIT sie dafür geliebt werden. Und das funktioniert eben nicht. Mangelnde Selbstliebe führt nicht selten zur Selbstaufgabe. Statt schöpferisch die eigene Lebensaufgabe zu erfüllen steht am Ende die Erschöpfung.

Fangen Sie bei sich an!

„Da draußen brauchen sie mich jetzt“ singt Tim Blenzko in seinem aktuellen Song „Muss nur mal kurz die Welt retten.“ Es wird ohne Frage viel Hilfe und Rettung

gebraucht auf der Erde – aber fangen Sie doch bitte erst einmal bei sich selbst an! Sonst geht es Ihnen wie einem anglikanischen Bischof, auf dessen Grabstein die Inschrift steht: Als ich jung war, träumte ich davon, die Welt zu verändern. Als ich älter und weiser wurde, entdeckte ich, das sich die Welt nicht ändern würde also beschränkte ich mich darauf, nur mein Land zu verändern. Aber auch das schien unerreichbar. Dann konzentrierte ich mich darauf, meine Familie zu verändern, jene, die mir am nächsten standen, aber leider ließen sie es nicht zu. Und jetzt, wo ich auf dem Sterbebett liege, wird mir klar: Wenn ich nur mich selbst zuerst geändert hätte, dann hätte ich durch mein Beispiel meine Familie verändert. Aus ihrer Inspiration und Ermutigung heraus wäre ich dann in der Lage gewesen, mein Land zu bessern und wer weiß, vielleicht hätte ich sogar die Welt verändert (aus: Hühnersuppe für die Seele, J. Canfield).

Retter oder Initiator

Menschen, die gerne helfen und das auch gut können, tapen leicht in die Retter – Falle. Der Retter spielt sich als jemand auf, der es besser weiß. Der Retter bedient sich beispielsweise folgender Formulierungen: Ich will doch nur helfen... Du musst/sollst... Ich meine es doch nur gut... Wie kannst du nur... (Vorwürfe), Ich habe es dir doch gleich gesagt (Überheblichkeit). Die Sprache des Retters ist destruktiv, entmutigend und lähmend. Dem gegenüber steht der Initiator. Der Initiator schafft Be-

dingungen, in denen Wachstum und Weiterentwicklung stattfinden kann. Seine Sprache ist lösungs- und handlungsorientiert: Was ist der nächste Schritt? Was ist dir dadurch klar geworden? Was muss gegeben sein, damit ... geht? Was brauchst du noch? Was ist schon da? Der Initiator lädt ein, inspiriert und ermutigt.

Liebevoll zur Seite treten

Besonders schwierig ist es, sich mit dem Retten und Helfen zurückzuhalten, wenn es um die Menschen geht, die wir lieben. Manchmal bedeutet das, liebevoll zur Seite zu treten, zu signalisieren: „Ich bin für dich da und jetzt geh deinen Weg“. Hier geht es um zumutbare Zumutungen. Wir wissen doch gar nicht, welche Erfahrungen dieser Mensch in seinem Leben machen muss. Ist es nicht so, dass wir gerade an den schwierigen Abschnitten im Leben enorm gewachsen sind und unseren Lebensweg korrigiert haben? Für Erfahrungen gibt es keine Abkürzungen.

Weihnachten steht vor der Tür, das Fest der Liebe. Wie wäre es, wenn Sie Ihr ganz persönliches Fest der Selbstliebe daraus machen? Fragen Sie sich zum Beispiel, welche Hilfe Sie jetzt brauchen und dann fangen Sie an. Setzen Sie sich zuerst die „Sauerstoffmaske“ auf und versorgen Sie sich gut, dann können Sie auch anderen Menschen Gutes tun, ohne dabei müde zu werden. Sie kennen doch die zweitausend Jahre alte Erfolgsformel: Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst.

