



3. Geschwistermeeting  
22.10.2016

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Marc Hittmeyer

Diplom-Psychologe

Psychologischer Psychotherapeut

Tiefenpsychologe

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Rückblende:

Wir sprachen schon über

**Depression** (25.10.2014)

und familiäre Bedingungsfaktoren

**Salutogenese** (15.08.2015)

und Faktoren für gesundes Leben

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Übersicht:

- Die Katze aus dem Sack
- Alles für den Anderen
- Warum wir gerne gut sein wollen
- Im Netz der Gefühle
- Psychotherapeutische Betrachtungen
- Literaturempfehlungen

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

## Die Katze aus dem Sack

Als **Helfersyndrom** bezeichnet man ein Modell seelischer Probleme, die häufig in sozialen Berufen (bspw. Lehrer, Arzt, Altenpfleger, Pfarrer, Psychologe, Sozialarbeiter) anzutreffen sind.

Es wurde erstmals **1977** von dem Psychoanalytiker **Wolfgang Schmidbauer** in seinem Buch ***Hilflose Helfer*** beschrieben und postuliert; es wurde bislang nicht empirisch bestätigt.

In der Psychologie, der Psychotherapie und der Psychoanalyse des 21. Jahrhunderts wird es häufig als Begriff der **altruistischen Abtretung**, einer Konfliktbewältigungsstrategie, die auch einen **Abwehrmechanismus** darstellt, äquivalent verwendet.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

## Definition Helfersyndrom

**Schmidbauer** beschreibt:

Der Betroffene hat ein **schwaches Selbstwertgefühl** und ist auf seine Helferrolle fixiert; das Helfen bzw. *Gebraucht-werden-wollen* wird zur **Sucht** und zu Lasten der **eigenen Entwicklung** zu einer starren Lebensform gemacht. Dabei versucht er ein Ideal (**Ich-Ideal**) zu verkörpern, das er in seiner **biografischen Erfahrung** vermisst hat.

Seine Hilfsbereitschaft geht bis zur **Selbstschädigung** und **Vernachlässigung** von Familie und Partnerschaft; dabei werden die Grenzen des Möglichen ignoriert, ebenso wie die Frage, ob seine Hilfe überhaupt erwünscht oder sinnvoll ist.

Als Folge kann es bei ihm zur **Depression** kommen.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Definition Helfersyndrom

**Schmidbauer** beschreibt:

Zu den **Risikofaktoren** zählen spezifische **Berufsfelder** sowie **Persönlichkeitsstrukturen**, die gehäuft zur entsprechenden Berufswahl führen.

Den Persönlichkeitsstrukturen ihrerseits liegen oft **biographische Erfahrungen** zugrunde, die den **Eigenwert** des Betroffenen infrage stellen.

Strukturen mit hohen **depressiven, abhängigen** oder **instabilen** Anteilen stellen Risikofaktoren dar.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Definition Helfersyndrom

**Schmidbauer** beschreibt:

Eigene **Schwächen** und **Hilfsbedürftigkeiten** werden **verleugnet**.

Es besteht die Unfähigkeit oder Vermeidung **erfüllbare Wünsche** zu äußern oder in Beziehungen **Gegenseitigkeit** entstehen zu lassen.

Oftmals kommt es zum Ansammeln der Wünsche und lediglich **indirekter Wunschäußerungen** (bspw. Suchtverhalten), die dann vom Gegenüber als **vorwurfsvoll** empfunden werden.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Definition Helfersyndrom

**Schmidbauer** beschreibt:

Hinter einer altruistischen Tat steckt oft die **Erwartung** besonderer **Dankbarkeit**.

Aus einem ***Ich tue das doch gerne für Dich*** wird ein ***Ich habe doch so viel für Dich getan***.

Der pathologische Altruist versucht, sein Ego **aufzuwerten**, indem er es **abwertet**.



# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Definition Helfersyndrom

**Schmidbauer** beschreibt:

Mögliche Betrachtungsweisen sind die

**Soziale Dynamik**

**Gesellschaftliche Verwurzelung**

**Individuell-biografische Entstehung**

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Alles für den Anderen

**Altruismus** (lat. *alter* ‚der Andere‘) bedeutet in der Alltagssprache „Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit, durch Rücksicht auf andere gekennzeichnete Denk- und Handlungsweise“.

Der Begriff ist nach seinem „Schöpfer“ **Auguste Comte** (\*1798, franz. Mathematiker, Philosoph und Religionskritiker) ein Gegenbegriff zum **Egoismus**.

Er umfasst eine **absichtliche, freiwillige Verhaltensweise**, die einem Individuum zugunsten eines anderen Individuums mehr Kosten als Nutzen einbringe.

Andere Autoren diskutieren einen **mittelbaren Nutzen** oder Gegenwert. Auf lange Sicht ist der Vorteil des Handelnden größer als die aufgewandten Kosten.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Altruismus in den Wissenschaften

## **Philosophische Ethik, Moral- und Sozialphilosophie**

Gerechtigkeit, unterlassene Hilfeleistung (s. Nietzsche/Milgram)

## **Evolutionsbiologie**

Brutpflegeverhalten (s. „Das egoistische Gen“, Dawkins)

## **Sozialpsychologie**

Sympathie-Altruismus

## **Soziologie und allgemeine Sozialwissenschaft**

prosoziales Verhalten

## **Theorie der rationalen Entscheidung**

bspw. Klugheitsaltruismus, Reziproker Tausch (!)

## **Spieltheoretische Untersuchungen**

bspw. Gefangenen Dilemma

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Altruismus in den Wissenschaften

## **EXKURS: Gefangenen-Dilemma**

Zwei Räuber wurden durch die Polizei ertappt, jedoch nicht auf frischer Tat. Beide Räuber werden zeitgleich und getrennt von einander von der Polizei verhört.

Dabei wird den Räufern das Angebot einer mildereren Haftstrafe angeboten, wenn sie gestehen.

Allerdings hat die Polizei aktuell nur geringfügige Beweise, d. h. wenn beide Räuber Schweigen könnte die Polizei sie kaum bestrafen.

# Das Helfersyndrom

## Altruismus vs. Egoismus?

### Mögliche Erträge für den Einzelnen

T temptation (Versuchung)	Verrat, wenn der andere schweigt	ein Jahr Haft	-1
R reward (Belohnung)	Schweigen, wenn der andere schweigt	zwei Jahre Haft	-2
P punishment (Sühne)	Verrat, wenn der andere ebenfalls verrät	vier Jahre Haft	-4
S sucker's payoff (Ertrag des Gimpels)	Schweigen, wenn der andere verrät	sechs Jahre Haft	-6

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Warum wir gerne gut sein wollen

**Egoismus** (griechisch/lateinisch ego ‚ich‘) bedeutet „Eigeninteresse“, „Eigennützigkeit“, „Ich-Bezogenheit“, „Ich-Sucht“, „Selbst**sucht**“, „Eigenliebe“.

„Egoismus“ wird meistens **abwertend** als Synonym für rücksichtsloses Verhalten verwendet und als „**unanständig**“ beurteilt.

Der Begriff beschreibt dann die Haltung, ausschließlich äußerliche persönliche Interessen zu verfolgen **ohne Rücksichtnahme** auf die Belange oder sogar zu Lasten anderer.

Egoismus wird in diesem Zusammenhang als **Gegenteil** von **Altruismus**.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Warum wir gerne gut sein wollen

## Kriterien

1. **Primat des Ichs:** Unabhängig von Ziel, Zweck oder Wirkung der Einstellung oder Handlung ist für Egoismus das Vorziehen des Ichs/Ego zwingend notwendig.
2. **Bewusstheit:** Egoismus ist von Egozentrismus abzugrenzen. Egoismus vollzieht sich in einer mehr oder weniger **bewussten** und/oder **gewollten Haltung**.

## EXKURS:

Egozentrik vollzieht sich **unbewusst**.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Warum wir gerne gut sein wollen

## **Positiver Egoismus**

Von positivem Egoismus spricht man, wenn die Folgen selbstbezogenen Denkens und Verhaltens objektiv einen **allgemeinen Nutzen** haben und Einzelnen nicht schaden. Insbesondere dem Wettbewerbsgedanken liegt diese positive Auffassung von Egoismus zugrunde.

Dieser Egoismus beschreibt die antreibenden, wohlstands- und damit allgemeinwohlfördernden Auswirkungen selbstbezogenen Denkens.



# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Warum wir gerne gut sein wollen

**„Kooperativer Egoismus“:**

Diejenigen Personen, die sich am meisten für egoistische Werte wie Karriere und Selbstverwirklichung einsetzen, sind häufig zugleich diejenigen, die kommunale Aktivitäten hoch bewerten und einen großen Teil ihrer Freizeit für andere verbringen.

Der kooperative Egoismus wird auch als "**altruistischer Individualismus**" bezeichnet.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Warum wir gerne gut sein wollen

?



Altruismus

Egoismus

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Im Netz der Gefühle

**Wie passen unsere Gefühle/Affekte zu Altruismus und Egoismus?**

Neid, Missgunst, Schuld, Scham,

Wut, Trauer, Angst

Freude, Überraschung,

Selbstwert

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Im Netz der Gefühle

„Du Sollst Deinen Nächsten Lieben Wie Dich Selbst“

(Markusevangelium 12, 29)

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

## Abwehrmechanismen

**Anna Freud** beschrieb in „**Das Ich und die Abwehrmechanismen**“ schon eine Reihe von Funktionsweisen, um unlustvolle Affekte für die Psyche aushaltbar zu gestalten und ins **Unbewusste** zu verdrängen.

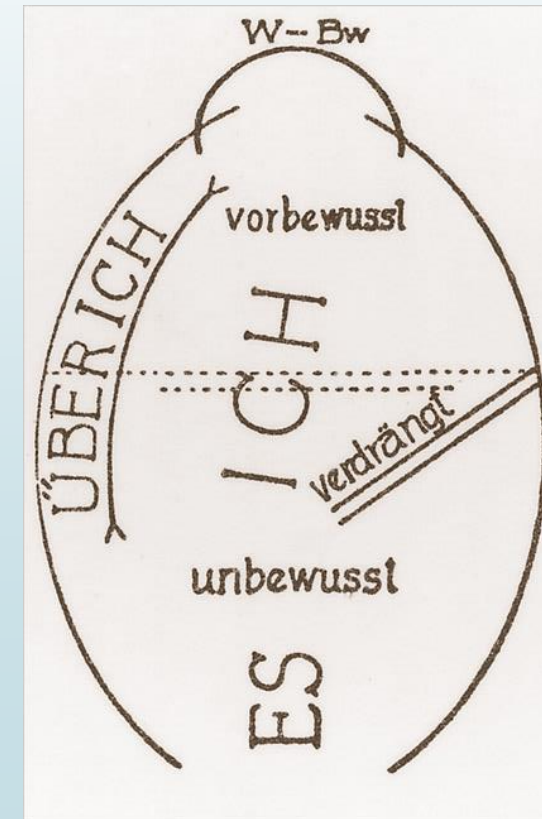
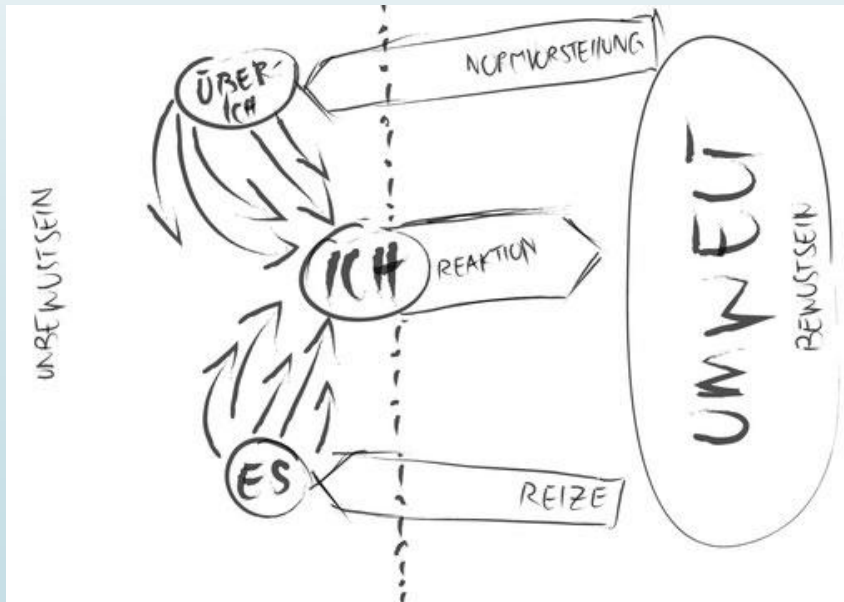
Unter anderem beschrieb sie die **Vermeidung**, **Verleugnung**, **Verschiebung** und **Identifikation** (bspw.), um die seelische Instanz des **Ichs** fern von bedrohlichen Affekten zu halten.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**EXKURS: Seelische Instanzen**



# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**Abwehrmechanismen**

**Anna Freud** beschrieb auch die

**„Altruistische Abtretung“**

Bei der altruistischen Abtretung werden eigene Interessen **verleugnet**. Stattdessen gilt aller Einsatz ähnlichen Interessen anderer, für die sich der Altruist dann um so hemmungsloser einsetzt.

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**Abwehrmechanismen**

**„Altruistische Abtretung“**

Die altruistische Abtretung bietet psychische Vorteile:

- Man kann seiner **Aggression** freien Lauf lassen, ohne als Egoist dazustehen.
- Man sammelt Sympathien bei denen, deren Interessen man vertritt. (**Dankbarkeit**)
- Man kann glauben, dass man zumindest **moralisch** über allen anderen steht. (**Selbstwert**)



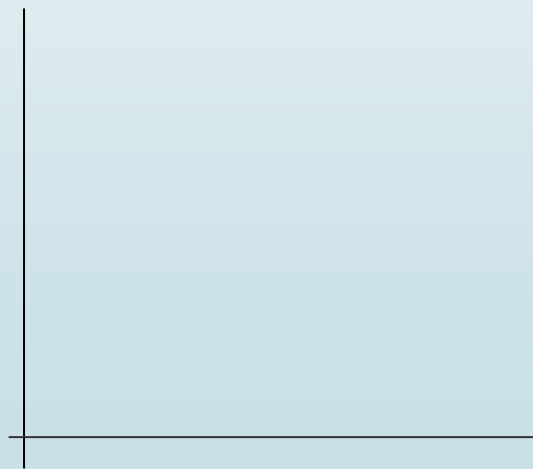
# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**Psychodynamisch-dialektische Psychotherapie nach Fischer**

**E**



**A**

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**Psychodynamisch-dialektische Psychotherapie nach Fischer**

Ein ausgeglichener Wechsel zwischen **A** und **E** zeigt eine gesunde Psychodynamik an.

**A**

**E**

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**Erinnern Sie sich noch an das Fallbeispiel aus dem  
Vortrag „Depression“???**

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Psychotherapeutische Betrachtungen

**Psychodynamisch-dialektische Psychotherapie nach Fischer**

**Egoismus**  
(„Ich“)

**Symptome/Störung**

**Altruismus**  
(„alles für den Anderen“)

# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?



# Das Helfersyndrom

Altruismus vs. Egoismus?

Literaturempfehlungen

## **Hilflose Helfer**

Wolfgang Schmidbauer  
Rowohlt Taschenbuch Verlag

## **Die Kunst, kein Egoist zu sein**

Richard David Precht  
Goldmann Verlag

## **Das Ich und die Abwehrmechanismen**

Anna Freud  
Fischer Taschenbuch Verlag

## **Ich bin ok – Du bist ok**

Thomas A. Harris  
Rowohlt Taschenbuch Verlag

