

Nadine Hauswald

**Die Rolle des Helfersyndroms  
(nach Schmidbauer) bei der Wahl des  
Studienfaches Sozialpädagogik / Soziale Arbeit  
am Beispiel sächsischer Direktstudierender**  
*Eine empirische Fragebogenanalyse*

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2011 Diplomica Verlag GmbH  
ISBN: 9783842819757

**Nadine Hauswald**

**Die Rolle des Helfersyndroms (nach Schmidbauer) bei der Wahl des Studienfaches Sozialpädagogik / Soziale Arbeit am Beispiel sächsischer Direktstudierender**

**Eine empirische Fragebogenanalyse**



Nadine Hauswald

**Die Rolle des Helfersyndroms  
(nach Schmidbauer) bei der Wahl des  
Studienfaches Sozialpädagogik / Soziale Arbeit  
am Beispiel sächsischer Direktstudierender**  
*Eine empirische Fragebogenanalyse*

Nadine Hauswald

**Die Rolle des Helfersyndroms (nach Schmidbauer) bei der Wahl des Studienfaches Sozialpädagogik / Soziale Arbeit am Beispiel sächsischer Direktstudierender**

Eine empirische Fragebogenanalyse

ISBN: 978-3-8428-1975-7

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2011

Zugl. Technische Universität Dresden, Dresden, Deutschland, Diplomarbeit, 2011

---

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica.de>, Hamburg 2011

# Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS .....</b>	<b>1</b>
<b>1. EINLEITUNG.....</b>	<b>3</b>
<b>2. DAS HELFERSYNDROM.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Begriffsklärung.....</b>	<b>4</b>
2.1.1 Entstehung des Helfersyndroms (im weiten Sinne) .....	5
2.1.2 Ursprung des Helfersyndroms (im engeren Sinne) .....	8
2.1.3 Helfersyndrom und Gesellschaft .....	10
<b>2.2 Helfersyndrom und Burn-out-Gefahr .....</b>	<b>12</b>
2.2.1 Verfestigung des Helfersyndroms .....	12
2.2.2 Burn-out.....	14
2.2.3 Prävention und Helfersyndrom-Bewältigung.....	17
<b>2.3 Kritiker und Befürworter - warum helfen wir? .....</b>	<b>18</b>
2.3.1 Fengler .....	18
2.3.2 Richter .....	21
2.3.3 Fricke / Grauer.....	22
2.3.4 Missel und Fisher .....	24
2.3.5 Wellhöfer.....	25
<b>2.4 Zusammenfassung .....</b>	<b>27</b>
<b>3. STAND DER FORSCHUNG.....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 Motivation Helfen .....</b>	<b>28</b>
3.1.1 Geschichtlicher Rückblick.....	28
3.1.2 Exkurs: humanistische Herangehensweise.....	29
3.1.3 Roßbrucker .....	32
3.1.4 Gildemeister .....	34
<b>3.2 Berufswahl Sozialpädagogik / Soziale Arbeit - quantitative Studien .....</b>	<b>35</b>
3.2.1 Garlichs.....	35
3.2.2 Seifert .....	39
3.2.3 Knüppel .....	40
3.2.4 Kraak .....	43
3.2.5 Wirth.....	47
<b>3.3 Berufswahl Sozialpädagogik / Soziale Arbeit - qualitative Studien.....</b>	<b>48</b>
3.3.1 Ackermann .....	48
3.3.2 Groß.....	49
<b>3.4 Zusammenfassung .....</b>	<b>51</b>

<b>4. DIE ROLLE DES HELFERSYNDROMS BEI DER WAHL DES STUDIENFACHES SOZIALPÄDAGOGIK / SOZIALE ARBEIT.....</b>	<b>52</b>
<b>4.1 Theoretische Vorüberlegung .....</b>	<b>52</b>
<b>4.2 Erhebungsinstrument: Der Online-Fragebogen.....</b>	<b>53</b>
<b>4.3 Fragestellung und Hypothesenbildung.....</b>	<b>56</b>
<b>4.4 Operationalisierung.....</b>	<b>57</b>
4.4.1 Instruktion.....	57
4.4.2 Sozialstatistische Angaben .....	57
4.4.3 Motive zur Studienfachwahl.....	58
4.4.4 „Helfersyndrom-Persönlichkeitstest“ .....	61
4.4.5 Begriff Helfersyndrom .....	63
4.4.6 Kommentare und Kritik.....	64
<b>4.5 Datenerhebung / Datenaufbereitung .....</b>	<b>64</b>
<b>4.6 Datenauswertung .....</b>	<b>66</b>
<b>4.7 Darstellung der Untersuchungsergebnisse.....</b>	<b>67</b>
4.7.2 Motive für die Studienfachwahl .....	71
4.7.3 „Helfersyndrom-Persönlichkeitstest“ .....	75
4.7.4 Begriff Helfersyndrom .....	79
4.7.5 Kommentare und Kritik.....	81
4.7.6 Die „Helferpersönlichkeiten“ .....	82
<b>4.8 Deutung und Interpretation der Ergebnisse.....</b>	<b>87</b>
4.8.1 Motive für die Studienfachwahl .....	87
4.8.2 „Helfersyndrom-Persönlichkeitstest“ / „Helferpersönlichkeiten“ .....	90
4.8.3 Begriff Helfersyndrom .....	91
<b>4.9 Hypothesenwiederaufgriff .....</b>	<b>92</b>
<b>4.10 Resümee.....</b>	<b>94</b>
<b>5. FRAGESTELLUNG FÜR WEITERFÜHRENDE UNTERSUCHUNGEN UND SCHLUSSFOLGERUNG.....</b>	<b>95</b>
<b>6. LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>98</b>

Anlage 1: Online-Fragebogen als Worddatei

Anlage 2: Diagramme zu 4.7

## 1. Einleitung

Schon vor Beginn meines Studiums fragte ich mich, ob und inwiefern sich der Beruf des Helfens von anderen unterscheidet, woran dies festgemacht werden kann und was einen Menschen auf welche Weise dazu bewegt, sozial tätig zu sein - nicht nur nebenbei und ehrenamtlich, sondern aus der Motivation für einen Beruf heraus. Können jene, die im sozialen Bereich tätig sind, als „Helferpersönlichkeiten“ bzw. als Menschen mit einem Helfersyndrom bezeichnet werden, denen bestimmte Charaktere und Eigenschaften zugeschrieben werden können? Wohl kaum. Was macht dabei das professionelle Helfen aus? Da muss etwas Unsichtbares im Hintergrund sein, das viele - nicht alle - angehende, so genannte „Helfer“ verbindet.

In meiner Diplomarbeit möchte ich untersuchen, in wie weit das psychoanalytische Modell und Phänomen „Helfersyndrom“ nach Schmidbauer mit all seinen Verwinklungen tatsächlich und empirisch nachgewiesen auf *angehende* Sozialpädagogen und Sozialarbeiter zutrifft. (Anmerkung der Verfasserin: ich werde in meiner Arbeit, der Übersicht halber, gänzlich das generische Maskulinum verwenden.) Genauer gesagt beschäftigt mich die Frage: Kann verallgemeinert festgestellt werden, ob aus der Motivation eines in sich schlummernden Helfersyndroms heraus ein Studium der Sozialpädagogik / Sozialen Arbeit (SP / SA) aufgenommen wird und wie genau diese Motivation dann aussieht? Wie sehr unterscheidet sie sich von anderen, fern von Altruismus und der Anthropologie, welche soziales Miteinander als Urform im Kampf des Überlebens zählt und auch fern vom „social-support-Begriff“, der die soziale Unterstützung und Hilfe zwischen Menschen in *nichtprofessionellen* Beziehungen in ihren alltäglichen Netzwerken beschreibt und die psychische Gesundheit eines jeden unterstützen soll (vgl. Nestmann 1988, S. 19). Bisher existieren nur nachträgliche Feststellungen eines Helfersyndroms von *bereits ausübenden* Sozialarbeitern / Sozialpädagogen (SP / SA) und zahlreiche Untersuchungen über Motive für ein SP / SA-Studium, die jedoch das Thema des Helfersyndroms nur ungenügend implizieren.

Das Helfersyndrom ist meines Erachtens im Alltagsgebrauch gängig und oberflächlich bekannt. Zudem ist es negativ konnotiert, teilweise wird ihm auch das Etikett des „Klischees aller Sozialberufe“ zugeschrieben, empirisch bestätigt

ist das Helfersyndrom jedoch noch nicht. Nachdem ich im ersten Teil meiner Arbeit den Begriff sorgfältig definieren werde, möchte ich in die Tiefe der Kindheit gehen und die Entstehung eines Helfersyndroms (nach Schmidbauer) näher beleuchten. Was bedeutet es, das Helfersyndrom in sich zu tragen, unter welchen Bedingungen entsteht es, in welche Richtungen kann das eigene Leben gelenkt werden und was für Gefahren birgt es? Ich werde die „Helferpersönlichkeit“ (HPSK) nach Schmidbauer eruieren und kritisch hinterfragen, indem ich andere Meinungen heranholen und gegenüberstellen werde.

Um schließlich den Übergang vom Helfersyndrom zu seiner Rolle bei der Studienwahl des Faches SP / SA herzustellen, werde ich die Motive des Helfens untersuchen, die im engeren Sinne bei der Studien- und Berufswahl und im weiteren Sinne über die Berufswahl hinaus für das weiterführende Leben eine Rolle spielen. Dazu diskutiere ich - in einer Auswahl - den Stand der Forschung, sowohl qualitativ als auch quantitativ, da bereits des Öfteren untersucht wurde, warum und aus welchen Motivationen heraus SP / SA studiert wird.

Im zweiten Teil meiner Arbeit beschreibe ich die Herangehensweise und Aufbereitung meiner empirischen Untersuchungen, zeige Fragestellungen und Prozesse auf und werde die Ergebnisse deskriptiv und interpretierend darstellen, um abschließend ein Resümee ziehen und eventuelle Ausblicke schaffen zu können. (Anmerkung der Verfasserin: sämtliche Prozentangaben werde ich aufgrund des teilweise sehr häufigen Gebrauchs in meiner Arbeit mit dem Zeichen „%“ abkürzen.)

## 2. Das Helfersyndrom

### 2.1 Begriffsklärung

Der Begriff „Helfersyndrom“ dürfte mittlerweile ein recht bekanntes Wort sein, welches jedoch im Allgemeingebrauch oft negativ behaftet ist (vgl. Kapitel 4.7.4). Gibt es dafür einen Grund? Das Wort setzt sich aus den Wörtern *Helfen* und *Syndrom* zusammen. Diese Zusammensetzung wurde von Wolfgang Schmidbauer „erschaffen“. Kurz zur Person: Wolfgang Schmidbauer, geboren 1941 in München, ist ein deutscher Psychoanalytiker, Supervisor und Autor. 1977

erschien sein sehr erfolgreiches und viel verkauftes Buch *„Hilflose Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe“* (verwendete Auflage in meiner Arbeit von 2000), in welchem er den Begriff „Helfersyndrom“ prägte. Dieser Begriff hat nicht nur Einzug in die Hochschulen und Universitäten gefunden, sondern ist auch zu einem gängigen Begriff in der Durchschnittsbevölkerung geworden (vgl. Kapitel 4.7.4). Doch wie kann Helfen schlecht bzw. negativ, gar ein Syndrom sein, wenn unter einem Syndrom das gleichzeitige Auftreten verschiedener Symptome verstanden werden kann und Symptome Krankheitsanzeichen sind? Wie ist Schmidbauer zu seiner psychoanalytischen Theorie gelangt? Bereits in seinem Studium stieß Schmidbauer auf Statistiken, welche das Burn-out von Ärzten in seinen verschiedensten Erscheinungen schilderten. Weitergehend im Laufe seiner Berufskarriere, in der psychoanalytischen Ausbildung über seine eigene Lehranalyse bis hin zu seiner Tätigkeit als Leiter von Fortbildungsveranstaltungen für Angehörige helfender Berufe, stieß er vor allem in von ihm geleiteten Selbsterfahrungsgruppen auf Menschen, die in sich ähnelnder Weise mit sich und ihrem Beruf nicht mehr zurecht kamen. Es interessierte ihn, warum und wie professionell ausgebildete und gute Helfer sich selbst blockieren und im Leben nicht weiterkommen, nicht *einfach* das an sich anwenden können, was sie ihren Klienten alltäglich raten. Schmidbauer untersucht, was es Negatives gibt am eigentlichen Helfen und wie dies vor allem mit der Gesellschaftsform und den Institutionen zusammenhängt - ein interessantes Phänomen, was gleichzeitig die Diskussion über „gute und schlechte Helfer“ auslöste (vgl. Schmidbauer 1999, S. 239). Aus all diesen ihm deutlich gewordenen wiederkehrenden Symptomen formulierte er das so genannte „soziale Syndrom“ bzw. umgangssprachlich bekannter als das *„Helfer-Syndrom“* (vgl. Wellhöfer 1988, S. 32). Um so erstaunlicher ist die Tatsache, dass es nach all seinen beeindruckenden und überzeugenden Büchern zu diesem Thema bis dato keine empirische Studie über das Helfersyndrom gibt.

### 2.1.1 Entstehung des Helfersyndroms (im weiten Sinne)

Schmidbauer äußert sich zum Helfersyndrom folgendermaßen: *„Das Helfer-Syndrom, die zur Persönlichkeitsstruktur gewordene Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse zu äußern, verbunden mit einer scheinbar omnipotenten,*

*unangreifbaren Fassade im Bereich der sozialen Dienstleistungen, ist sehr weit verbreitet“ ( Schmidbauer 2000, S. 15). Weiter beschreibt er das Helfersyndrom als „[s]oziales Helfen [aus] Abwehr von Ängsten, von innerer Leere, von eigenen Wünschen und Bedürfnissen[...]“ (ebd., S. 205) und dass es in das gesamte Leben eingreifen würde.*

Um an den Kern des Motivs zu gelangen, grenzt er das narzisstisch gesteuerte Helfen per Dreiteilung von dem spontanem Helfen (siehe Lukasevangelium „der barmherzige Samariter“) und dem rational gesteuerten Helfen ab, um so den Hintergrund und die Absicht des Helfens deutlicher verstehbar werden zu lassen (vgl. ebd., S. 40).

Die Grundproblematik, wovon Schmidbauer ausgeht, ist eine über lange Zeit stark empfundene Ablehnung des eigenen Wesens und eine damit einhergehende starre Orientierung am eigenen, geschaffenen Ich-Ideal (Fantasieschöpfung) bzw. die damit zusammenhängende Identifikation (bewusst oder unbewusst) mit einem anspruchsvollen und ablehnenden Über-Ich (im Sinne der Eltern). So werden beispielsweise Gefühle als etwas Kindisches gesehen, was umerzogen werden muss. Das Ich-Ideal dient vor allem der sozialen Fassade. Schwächen, Wünsche, Bedürfnisse werden verleugnet. Schon hier wird erkennbar, dass das Helfen sehr gut ins Bild passt. Es bedient das Ich-Ideal und auch das Über-Ich, da das (äußerliche) „Machen“ und weniger das (innerliche) „Sein“ im Helfen gut zur Geltung kommen kann und Wert hat (vgl. Schmidbauer 2000). Bereits frühzeitig werden diese negativen Erfahrungen gemacht und sind von großer Bedeutung. So kann das Helfen außerdem genutzt werden, um den fehlenden Selbstwert zu erhöhen und Anerkennung zu erhalten. Da das Bedürfnis jedoch so groß ist und die Quellen beschränkt sind (der Selbstwert macht sich fast ausschließlich von außen über das Helfen als Zufuhr fest), ist immer mehr Energie (Helfen) notwendig, um den nötigen Selbstwert aufrecht zu erhalten. Dies wird negativ unterstützt, in dem Niederlagen mehr wiegen als Erfolge. Es gibt keinen vorhandenen „inneren Vorrat“ oder „Speicher“, über den hingegen der „normale Mensch“ verfügt. Dies führt allerdings zu einem Widerspruch, da Gegenseitigkeit in jeglicher Form von Menschen mit dem besagten Helfersyndrom vermieden wird. Zum einen, da das Über-Ich Dominanz und Kontrolle fordert, was aus der narzisstischen Kränkung (aus früheren Abhängigkeits- und Nähesituationen)