

Die Dreiteilung des Helfens

(...) Aber man muss noch nicht mal Sozialpädagogin sein, wenn man beschlossen hat, das Leid in der Welt zu verringern. Es gibt sehr viele gute Möglichkeiten, das privat oder in der Familie zu machen, vor die Tür zu gehen, ins Internet zu surfen. Das Leiden und die sozialen Probleme kommen einen überall entgegen. Ich möchte im Folgenden also drei Methoden und Wege zeigen, die man dabei einschlagen kann. Später, also in weiteren Artikeln, schreibe ich vielleicht darüber, was man im Einzelfall tun kann und wo die Fallstricke sind. Dieser Beitrag ist also mehr eine abstrakte Einleitung über die Schritte, die man überhaupt machen kann.

(I) Darüber schreiben/ Motivation

Zuerst braucht man eine bestimmte Motivation zum Helfen und überhaupt die Erkenntnis, dass es irgendwo Probleme gibt und man selbst eingreifen kann oder muss.

Der erste Punkt ist das „Darüber denken, schreiben und reden“. Mit dem Schreiben kann man seine Entschlossenheit verstärken. Wenn man in der Öffentlichkeit schreibt- z.B. in einem Blog-, verstärkt sich der Effekt und Gleichgesinnte können gefunden werden.

Leider hat der Punkt auch den Nachteil, dass es schnell zu Angeberei werden kann und politische, heiße Luft bleibt. Dann redet man nur, macht aber nichts.

Reden und Denken kann einen selbst und andere dazu anregen, etwas zu machen, es kann aber auch das Gegenteil verursachen, wenn man falsch redet und z.B. nur mit der Moralkeule argumentiert. Dann regen die eigenen Argumente vielleicht Widerstand und werden nicht beachtet.

Grundsätzlich kann man sagen, dass man zum sozialen Helfen in der Gesellschaft auch eine gewisse Toleranz und einen bestimmten Glauben braucht, der dabei helfen kann, die Taten

zu verstärken. Man braucht zumindest mal eine gewisse Form der Ethik, wie sie vielleicht jeder Mensch hat und wie sie auch im Einzelfall trainiert und verbessert werden kann. Die Arbeit und das Denken über den eigenen Glauben können also die Motivation zum Helfen signifikant verbessern.

(II) Sich selbst helfen

Am besten man fängt bei sich selbst an. Egal, was ich mache, es wird immer auch die anderen beeinflussen. Wenn ich bis mittags schlafe und nur Alkohol trinke und mich meinen Hobbys hingeebe, kann ich dann gesellschaftlich etwas ändern? Leiste ich dann einen Teil zur Verbesserung der sozialen Umstände? Ich denke nicht! Also ist der schwierigste Punkt, bei sich selbst anzufangen. Erkenntnisse und Ideen zusammen zu tragen, was ich im eigenen Leben machen und ändern kann und es dann auch machen. Man muss Freiheit, Zeit und Geld erwirtschaften. Erst wenn man diese Dinge zu einem bestimmten Überfluss hat, ist es möglich, davon auch was abzugeben. Gute Laune z.B., Ratschläge, Hinweise und Methoden, dem Strudel der sozialen Abwärtsspirale zu entkommen. Echte Hilfestellung und Öffnung des eigenen sozialen Netzwerkes für Benachteiligte.

(III) Anderen helfen

Wenn man sich darüber klar ist, dass man etwas ändern will und dank eigener Arbeit auch kann, muss man anderen helfen. Das ist ein schwieriger Punkt. Warum ist es so schwer, zu helfen? In dem Moment, wo man das Leiden in das eigene Leben lässt, wird man verändert, beeinflusst und vielleicht „runtergezogen“. Zur Aufrechterhaltung des eigenen Wohls scheint es manchmal angemessener und leichter, das Leiden der anderen weg zu drücken und sich davon zu distanzieren. Das ist so was wie ein Reflex oder Überlebenstrieb.

Wir denken dann vielleicht so was wie: Oh ich habe nicht die Qualifikation und es geht mich nichts an. Ich kann nicht helfen. Es macht mir Angst und ich will nichts damit zu tun haben!

Aber ich denke, wenn man es richtig dosiert, kann das sich selbst öffnen für die anderen auch helfen, den eigenen Weg und den eigenen Charakter und Fähigkeiten zu verbessern. Das schöne am anderen helfen ist ja gerade, dass man etwas zurückerhält und auch Hinweise und Ideen bekommt, was man selbst tun muss. Die richtige Menge ist entscheidend und dass man es nicht übertreibt mit der Selbstaufgabe.

Je tragfähiger das eigene soziale Netz ist, desto leichter ist es dann möglich, benachteiligte Menschen in das eigene Netz zu lassen. Ob das jetzt im Internet oder im „echten Leben“ ist, spielt keine Rolle. Es gibt sehr viele Möglichkeiten der menschlichen Integration und Leid-Verringerung.

Allerdings wird es im seltensten Fall ohne Anstrengung, Konflikte oder Zeit funktionieren. Daher ist die anfängliche Motivation so wichtig!

Beispiel

Ich habe festgestellt, dass so was immer nach dem gleichen Schema abläuft: Man entschließt sich, etwas zu tun, hat eine hohe Motivation. Dann trifft man auf Widerstände, wird enttäuscht, verletzt und zieht sich zurück. Dann irgendwann hat man es verarbeitet und entwickelt neue Motivation, kann wieder helfen, usw. Mit jedem Schritt, den man macht, wird man ein wenig erfahrener und fähiger, anderen zu helfen. Man sollte nicht den Fehler machen und die Erwartungen zu hoch ansetzen. Das Beste ist, bei kleinen Schritten zu bleiben und sich erstmal selbst zu ändern.

Oder man beschränkt die Arbeit auf die eigene Familie, die Arbeit, wo es sicherlich auch genug zu tun gibt.