

«Immer für andere da»

E. Taverna

Wer kennt sie nicht? Die Kollegen, die ihre Sprechstunde nicht aufgeben können und bis ins höchste Alter praktizieren, Chefärzte, die nach der Pensionierung eine neue Praxis eröffnen, oder Politiker und Unternehmer, die sich an ihre Macht klammern, auch wenn sie damit ungewollt ihr Lebenswerk zerstören. Wo dies öffentlich wahrgenommen wird, handelt es sich meistens um ein Problem von älteren Männern. Sie halten sich für unentbehrlich und können nicht loslassen, weil sie oft ihr ganzes Selbstwertgefühl aus der Arbeit beziehen. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe wurde schon viel geschrieben, und die Not der hilflosen Helfer ist unter dem Schlagwort vom «Helfersyndrom» in den täglichen Sprachgebrauch eingegangen.

Unter dem Titel «Immer für andere da?» haben die Autorinnen Elisabeth Schlumpf, Psychologin, und Heidi Werder, Ärztin, beide als Psychotherapeutinnen tätig, einen Ratgeber verfasst, der nach «Wegen aus der Überverantwortlichkeit» sucht. Das Buch ist für Laien geschrieben, also für uns alle, für Männer und Frauen, auch wenn das (missratene) Umschlagbild mit dem Klischee der überlasteten Hausfrau den Inhalt ungebührlich einengt. Leserinnen und Leser können den Einstieg mit den 61 Fragen zur eigenen Überverantwortlichkeit beginnen, die, leicht verständlich und trotzdem präzise, eine Selbstdiagnose ermöglichen. Testfragen wie: Setzt mich eine übernommene Aufgabe unter ständigen Druck, und Sorge ich mich, ob alles perfekt abläuft? – Bin ich bestrebt, jederzeit und überall erreichbar zu sein? – Halte ich mich für so kompetent und sachverständig, dass mich niemand ersetzen kann? – Weiss ich oft, was gut ist für andere,

besser als sie selber? – Arbeite ich oft bis spät abends und an Wochenenden? – Bin ich einseitig leistungsorientiert? – Übergehe ich Warnsignale meines Körpers, wie z.B. Fieber, Kopfschmerzen, Magenweh? usw.

Das Buch beschreibt das Erscheinungsbild des Überverantwortlichen, die heimlichen Triebfedern, die Entstehungsgeschichte, die Rolle des Körpers, sowie Wege aus dieser Verhaltensfalle. Ausdrücke wie «Sorgenspinne» und «Lastesel» popularisieren den leicht verständlichen Inhalt, der nicht für ein Fachpublikum, sondern ausdrücklich für jedermann und jede(r) geschrieben ist. Beruf, Partnerschaft und Beziehungen allgemein sind die Arena dieser unzoologischen Lebewesen, mit denen sich vielleicht Patienten und Patientinnen, aber auch wir selber, identifizieren können. Dem Buch fehlt jede theoretische Blässe, es wurde aus der langjährigen therapeutischen Praxis geschrieben, bildhaft, humorvoll und sehr lebendig. Ein empfehlenswerter, leicht verständlicher Ratgeber.

Einen weiteren Tip zum Thema, dieses Mal aus dem aktuellen Kinoprogramm, möchte ich zum Schluss den Leserinnen und Lesern der Schweizerischen Ärztezeitung nicht vorenthalten. Es ist der neueste Film von Martin Scorsese «Bringing out the Dead», mit einem brillanten Nicolas Cage als Notfallsanitäter unterwegs im nächtlichen New York. Alles, was zum Helfersyndrom gesagt wurde, fasst dieses düstere Psychodrama eindrücklich zusammen. Ätzend und bitter ist die Geschichte des Rettungssanitäters, der auf der Suche nach sich selbst seine Kräfte erschöpft. Es geht, wie in allen Werken des Regisseurs, um Schuld, Sühne und Gnade. Und wieder muss ein Held von Scorsese («Taxi Driver»!) durch die Hölle, um am Schluss vielleicht Erlösung zu finden.

Elisabeth Schlumpf, Heidi Werder. Immer für andere da? München: Kösel Verlag GmbH & Co.; 2000. 158 Seiten.