

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (1998-1999)

**Heft:** 64

**Buchbesprechung:** Der Mehrwert des Guten : wenn Helfen zur heilenden Kraft wird  
[Allen Luks]

**Autor:** Wettstein, A.

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Buchbesprechung von A. Wettstein:**

**Der Mehrwert des Guten**

**Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird**

von Allen Luks, Herdern Verlag, Freiburg i.Br., 1998,  
252 Seiten, Sfr. 36.00

Das Buch gibt einen guten Überblick über die positiven Effekte des Helfens. Im folgenden eine knappe Zusammenfassung der Kernaussagen:

Regelmässige Einsätze als freiwillige Helfende

- führt in einer ersten Phase zu einem "unmittelbaren Gefühl von körperlichem Wohlbefinden mit einem Gefühl gesteigerter Energie und euphorischer Stimmung". Dies fühlt später
- zur zweiten Phase, dem Gefühl innerer Ruhe, das länger anhält
- diese Gefühle sind wahrscheinlich bei
  - wöchentlichem Einsatz
  - persönlichem Kontakt mit hilfeempfangenden Menschen
  - Hilfe für Freunde
  - unbezahlter Hilfe (ausserhalb des Berufs)und ist gleichstark bei Männern und Frauen.
- die oben beschriebenen Gefühle, die wahrscheinlich durch körpereigene Opiate ausgelöst werden, erleben 57% der freiwillig Helfenden, aber nur 44% der körperlich Trainierenden
- Sie führen nach der Meinung von 95% derjenigen, die es erlebt haben, zu besserer Gesundheit:
  - weniger Erkältungen
  - weniger Kopfschmerzen
  - weniger viel Essen
  - weniger Schlafstörungen
- Als Grund dafür konnte bei den Helfenden eine Stärkung des Immunsystems nachgewiesen werden
- Professionell Helfende (z.B. im Gesundheitswesen) können ähnliches erleben und ein burn-out verhüten durch
  - Anstrengung aus freien Stücken
  - etwas extra tun für jemanden
  - das beruflich verlangte Mass überschreiten

- eine persönliche Beziehung aufbauen
  - eigene Erwartungen hinunterschrauben
- d.h. paradoxes Erlebnis: der berufliche Druck unter dem man steht, wird durch eine zusätzliche Anstrengung erleichtert.
- Helfen kann für Helfende und Hilfesuchende gefährlich sein, wenn die Hilfe basiert auf:
    - Exklusivitätsanspruch ("wenn ich es nicht tue, tut es niemand!")
    - Selbstverleugnung ("Die Bedürfnisse anderer haben Vorrang vor den meinen")
  - Typisch für gefährliches Helfen sind:
    - Versuche, sich sein Selbstwertgefühl zu "verdienen"
    - beherrscht-werden durch die Bedürfnisse anderer
    - exzessive Leistungen
    - Hilfe für Personen in ähnlicher Lage wie helfende Person, anstatt sich selber zuerst zu helfen
    - Beziehungsschwierigkeiten
    - Isolation
    - pausenlose Aktivität
    - Zustand ständiger Erschöpfung
  - Typisch für gesunde Helfende:
    - sein eigenes gesundes Mass finden
    - regelmässige Unterstützung, Ermutigung und Begleitung suchen
    - nicht alles vom Helfenden abhängig zu machen
    - die Art der Hilfe passt zum Helfenden
    - die Hilfeleistung ist nicht unbequem
    - die Freiheit, die Hilfe beenden zu können
    - mit Enttäuschungen fertig werden zu können.
-