



Fürsorge oder Übernahme?

**Mich selbst überprüfen, wenn Sorge mich zum Handeln
drängt**

**ÜBUNGEN, REFLEXIONEN UND PRAXISIMPULSE
FÜR EINEN ACHTSAMEN UND MITFÜHLENDEN UMGANG MIT SCHAM**

Vorwort

Sich um einen Menschen zu sorgen ist Ausdruck von Verbundenheit. Besonders Eltern erwachsener Kinder kennen den starken Impuls, zu helfen, zu erinnern, zu organisieren oder ein Problem möglichst schnell aus dem Weg zu räumen. Von innen fühlt sich dieses Handeln häufig selbstverständlich an: „Ich helfe doch nur“ oder „Ich kann doch nicht einfach zusehen“.

Schwierig wird die Unterscheidung, weil Fürsorge und Übernahme äußerlich ähnlich aussehen können. Der Unterschied liegt oft darin, ob die Hilfe dem anderen mehr eigene Handlungsfähigkeit ermöglicht – oder ob ich zunehmend Verantwortung für etwas trage, das eigentlich zu seinem erwachsenen Leben gehört.

Ein Beispiel: Ein erwachsener Sohn erhält einen wichtigen Brief und schiebt die Antwort auf. Die Mutter erinnert ihn mehrfach und überlegt schließlich, selbst anzurufen. Ihr Eingreifen löst nicht nur sein Problem. Es beruhigt möglicherweise auch ihre eigene Sorge: „Wenigstens ist es jetzt geregelt.“ So kann Helfen unbemerkt auch zu einer Strategie werden, die eigene Unsicherheit nicht aushalten zu müssen.

Ein anderes Beispiel: Eine erwachsene Tochter hat Angst vor einem Telefonat mit der Krankenkasse. Übernahme wäre: „Gib mir die Nummer, ich mache das.“ Unterstützung könnte sein: „Möchtest du, dass wir gemeinsam überlegen, was du sagen kannst?“ Die Tochter führt das Gespräch anschließend selbst. Die Mutter bleibt verbunden, ohne ihr die Erfahrung zu nehmen: „Ich habe es geschafft.“

Die entscheidende Frage ist nicht: „Darf ich helfen?“ Sondern: „Wie kann ich helfen, ohne dem anderen unnötig seine Verantwortung und seine eigenen Erfahrungen abzunehmen?“

HINWEIS: Bei akuten Krisen oder konkreter Gefährdung kann mehr Unterstützung notwendig sein. Dieses Arbeitsblatt ist für die Selbstreflexion im Alltag gedacht und ersetzt keine professionelle Krisenbeurteilung.

1. Mein kurzer Selbstcheck

Bevor ich anrufe, erinnere, kontrolliere, organisiere oder etwas übernehme, kann ich einen Moment innehalten.

- 1. Bin ich überhaupt um Hilfe gebeten worden?**
- 2. Ist gerade wirklich etwas dringend oder gefährlich – oder fällt es mir schwer, Unsicherheit auszuhalten?**
- 3. Kann der andere diese Aufgabe grundsätzlich selbst bewältigen – vielleicht langsamer oder anders als ich?**
- 4. Was genau befürchte ich, wenn ich diesmal nichts tue?**
- 5. Wessen Problem versuche ich gerade zu lösen – das des anderen oder auch meine eigene Sorge?**

Sorge ist ein Gefühl. Aus dem Gefühl „Ich mache mir Sorgen“ folgt nicht automatisch: „Deshalb muss ich handeln.“

2. Was nehme ich möglicherweise ab?

Welche Aufgabe oder Verantwortung möchte ich gerade übernehmen?

Welche Erfahrung könnte der andere machen, wenn ich sie ihm nicht abnehme?

Das kann zum Beispiel die Erfahrung sein: „Ich kann ein Problem selbst lösen“, „Ich darf einen Fehler machen und ihn korrigieren“ oder „Ich kann unangenehme Konsequenzen bewältigen“.

3. Unterstützen statt übernehmen

Eine hilfreiche Frage kann sein: „Möchtest du, dass ich nur zuhöre, mit dir überlege oder konkret helfe?“ Damit bleibt der andere an der Entscheidung beteiligt.

Wie könnte ich in meiner aktuellen Situation unterstützen, ohne vollständig zu übernehmen?

4. Kann ich ein Nein zu meiner Hilfe akzeptieren?

Ein wichtiger Prüfstein ist, ob ich meine Hilfe zurücknehmen kann, wenn der andere sie nicht möchte. Wenn aus „Ich möchte dir helfen“ ein „Du musst meine Hilfe annehmen“ wird, lohnt sich ein genauerer Blick.

Wie reagiere ich, wenn der andere meine Hilfe ablehnt?

5. Sorge – Fürsorge – Unterstützung – Übernahme – Kontrolle

Sorge: „Ich sehe, dass es dir nicht gut geht, und das berührt mich.“

Fürsorge: „Möchtest du Unterstützung?“

Unterstützung: „Was würde dir helfen, es selbst zu schaffen?“

Übernahme: „Ich mache es lieber für dich.“

Kontrolle: „Ich muss dafür sorgen, dass du es richtig machst.“

6. Der Blick von außen

Was würde ich einer Freundin raten, wenn sie mir exakt dieselbe Situation mit ihrem erwachsenen Kind erzählen würde?

Warum erscheint mir die Situation bei mir selbst möglicherweise anders?

7. Mein 24-Stunden-Experiment

Wenn keine akute Gefahr besteht, kann ich ausprobieren, nicht sofort zu handeln: nicht erinnern, nicht nachfragen, nicht kontrollieren und nicht lösen. Entscheidend ist dabei nicht nur, was beim anderen geschieht, sondern auch, was in mir auftaucht.

Was bemerke ich in mir, wenn ich nicht sofort eingreife?

8. Nachher überprüfen – ohne mich zu verurteilen

Was war tatsächlich meine Verantwortung?

Was gehörte zum anderen?

Wo habe ich übernommen?

Welche Sorge oder Angst hat mich geleitet?

Was hätte ich dem anderen mehr zutrauen können?

Was möchte ich beim nächsten Mal nur 10 % anders machen?

9. Mein wichtigster Prüfstein

Hilft mein Verhalten dem anderen dabei, langfristig selbständiger zu werden – oder macht es mich für sein Funktionieren immer notwendiger?

So viel Unterstützung wie nötig – so viel Eigenverantwortung wie möglich.

Ich darf einen Menschen lieben und ihm gleichzeitig zutrauen, Schwierigkeiten, Fehler und unangenehme Gefühle selbst zu bewältigen.

