

21.10.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Bianca Schamp,

Evangelische Pfarrerin, Bad Homburg

Die Heldin gegenüber

Hilfe annehmen: Mir fällt das wirklich schwer. Und gar um Hilfe bitten? Da muss es schon echt heftig um mich stehen. Dabei weiß ich, dass es viele Menschen gibt, die gerne für mich da sind. Denen es nichts ausmachen würde, für mich einzuspringen oder mir die ein oder andere Arbeit abzunehmen. Ganz im Gegenteil! Sie würden es sogar gerne tun. Aber lieber mache ich es selbst. Versuche es zumindest. Komme außer Puste und außer Kraft. Aber am Ende habe ich es allein geschafft. Jemand anderen behelligen? Allerletzte Option.

„Ich möchte niemandem zur Last fallen“

Als Seelsorgerin begegnet mir dieses Thema oft. Längst nicht nur bei alten Menschen. Aber je älter wir werden, desto häufiger braucht es Hilfe. Und desto größer wird das Thema. Dann fallen Sätze wie: „Ich möchte niemandem zur Last fallen.“ „Ich möchte in niemandes Schuld stehen.“ Oder auch: „Ich kann schlecht zugeben, dass ich etwas nicht kann.“ Die Begründungen sind verschieden. Die Botschaft bleibt gleich: Es ist besser, man kommt alleine durch's Leben. Und durch die Welt.

Besser zu zweien als allein: Was die Bibel über Hilfe sagt

Dabei lautet einer der ersten Sätze der Bibel über uns Menschen: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ (1. Mose 2,18) Und an anderer Stelle heißt es: „So ist es nun besser zu zweien als allein. Fällt einer von ihnen, so hilft ihm der andere auf. Einer kann überwältigt werden, aber zwei können widerstehen.“ (Kohelet 4, 9+12) Warum empfinden es trotzdem so viele als Makel, sich helfen zu lassen?

Angst davor, die Selbstständigkeit zu verlieren

Vor Kurzem hatte ich ein Gespräch mit einer Person, die vor einer schweren Operation stand. Ihre größte Angst war nicht die Operation selbst. Sie fürchtete vor allem, ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Pflegebedürftig zu werden. Für eine Weile. Oder für immer. Ich konnte das gut verstehen. Und ich habe nicht versucht, ihr diese Angst auszureden. Aber ich habe eine Frage gestellt: „Erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der sich Hilfe mal richtig gut

angefühlt hat?“

Ein Fremder nimmt mich an die Hand

Fast ohne nachzudenken sprudelt die Geschichte aus ihr heraus: „Eine Wanderung in den Bergen. Vor ein paar Jahren war das. Ein unübersichtlicher Weg. Und dann, zu allem Überfluss: ein Gewitter. Plötzlich stand da ein Einheimischer. Er hat meinen Rucksack auf die Schulter genommen und mich – buchstäblich an der Hand – Schritt für Schritt zu einer Hütte geführt. Dort teilten wir seine Brotzeit und meinen Tee. Dann zog das Gewitter ab und wir gingen beide unserer Wege. Ich bin diesem Mann bis heute dankbar.“

Heldin oder Held sein dürfen: Anderen eine Chance geben

Ich frage nach: „Glauben Sie, dass er anderen von dieser Begegnung erzählt hat?“ „Ja, ganz bestimmt“, mein Gegenüber ist sich sicher. „Das war doch eine echte Heldenstory.“ Wir müssen beide lachen.

Seitdem begleitet mich diese Geschichte. Und immer mal wieder erinnere ich mich daran, was wir uns beide am Ende des Gesprächs vorgenommen haben: Wir müssen ja nicht unbedingt um Hilfe *bitten*. Aber wie schön wäre es doch, hin und wieder einem Menschen die Chance zu geben, für einen Moment eine Heldin oder ein Held zu sein.