Hemmschwellen

Notfälle treffen überraschend ein. Der spontanen Hilfeleistung stehen natürliche Hemmschwellen gegenüber. Jeder Helfer muss sie mehr oder weniger bewusst überwinden. Je vertrauter man mit diesen Hemmschwellen ist, umso leichter fällt es, diese im Notfall zu überwinden und die nötigen Massnahmen zu ergreifen.

Vom Eintreffen des Notfalls bis zum Beginn der Hilfeleistung durchläuft der Helfer mehrere Schritte:

- Erkennen, dass etwas geschehen ist
- Die Situation als Notfall erkennen
- Verantwortung für die Hilfe übernehmen
- Entscheiden, wie zu helfen ist
- Hilfe leisten

Bei jedem Schritt überwindet der Helfer eine Hemmschwelle. Je nach Veranlagung und Situation empfindet der Helfer diese Schwellen mehr oder weniger stark.

Unterlassene Hilfeleistung ist eine Folge davon, dass eine der Hemmschwellen nicht überwunden werden konnte.

Schritte und Hemmschwellen

Schritt 1: Ich muss erkennen, dass etwas geschehen ist.

- ✓ Als Hemmschwelle steht der Hilfeleistung meine gegenwärtige Tätigkeit entgegen. Ich bin absorbiert (z.B. durch eine Arbeit, knapp mit der Zeit, unterwegs zu einem wichtigen Treffen usw.). Meine Wahrnehmung wird dadurch getrübt.
  Mögliche Reaktion: «Macht nicht so einen Krach, ich muss mich auf die Hausaufgaben konzentrieren.»

Schritt 2: Die veränderte Situation muss als Notfall erkannt werden.

- ✓ Hemmschwellen können die mögliche Unklarheit der Situation und/oder die pluralistische Ignoranz sein. Pluralistische Ignoranz bedeutet, dass niemand im Umfeld auf die Situation reagiert. Niemand scheint durch die Veränderung alarmiert.
  Mögliche Reaktion: «Der ist wohl nur betrunken.»

Schritt 3: Ich muss die Verantwortung für die Hilfe übernehmen.

- ✓ Meine Hemmschwelle: Ich bin versucht, die Verantwortung abzuschieben. Dazu helfen mir Beschwichtigungen und Vermutungen.
  Mögliche Reaktion: «Sicher hat schon jemand den Rettungsdienst alarmiert.»

Schritt 4: Ich muss den Entscheid fällen, wie zu helfen ist.

- ✓ Meine Hemmschwelle: Ich fühle mich unsicher.
  Mögliche Reaktion: «Ich mache sicher alles falsch.»

Schritt 5: Ich muss mit der Hilfeleistung beginnen.

- ✓ Hemmschwellen können jetzt sein: die Angst sich zu exponieren, lächerlich auszusehen, oder die Angst vor Konsequenzen, die Angst, etwas Falsches zu tun.
  Mögliche Reaktion: «Ich sehe sicher lächerlich aus.»