

IM PSYCHOCHECK

# Eine HAND *wäscht* die ANDERE

GEFÄLLIGKEITEN. Menschen tun es immer wieder: anderen unter die Arme greifen, sie unterstützen. Manche aus reiner Liebenswürdigkeit, andere aus Berechnung. In welche Spirale man geraten kann, wenn man für jeden Gefallen eine Gegenleistung erwartet, das haben wir uns mit Expertin Nicole Siller angeschaut.

## VIELE HÄNDE SIND STÄRKER

„Eine Hand wäscht die andere“ kann heißen: Wenn du mir etwas Gutes getan hast, dann tu ich dir auch etwas Gutes. Nicole Siller sieht das noch umfassender: „Ich verstehe das auch als klares Statement, dass man gemeinsam mehr erreicht, als wenn man etwas alleine macht. Menschen sind keine Einzelgänger, deshalb gibt es auch Vereine oder Nachbarschaftsorganisationen. Es bedeutet für mich auch, einfach mit anzupacken, wenn Bekannte übersiedeln oder so. Das ist schlicht und einfach menschlich.“

## Hilfsbereit aus Freude

*Für viele sind solche Gefälligkeiten – etwa beim Umzug zu helfen – selbstverständlich. Sie tun und geben gerne, weil es ihnen selbst gut tut und ihnen entspricht. „Da fühlt man sich glücklich, weil man etwas Sinnvolles getan und jemandem eine Freude gemacht hat“, erklärt die Coachin. „Solche Leute vertrauen dann einfach darauf, dass ihnen auch geholfen wird, wenn sie einmal Unterstützung brauchen. Und ich kenne auch nur Beispiele, wo das so ist. Manchmal kommt die Hilfe dann halt aus einer ganz anderen Ecke, als man vielleicht gedacht hätte – aber sie kommt!“*

## Rein in die Schuldspirale

*Manche Menschen sind aber berechnend und erwarten für ihre Hilfe eine Gegenleistung. „Wenn ich nur gebe, um etwas zu bekommen, dann startet eine Schuldspirale; eine Art Machtverhältnis und Abhängigkeiten entstehen. Das tut natürlich niemandem gut“, erklärt Nicole Siller. Viele Menschen lehnen Hilfe deshalb auch prinzipiell ab, um niemandem etwas schuldig zu sein. Ein genauer Blick lohnt sich also: Will mir die andere Person helfen, damit sie etwas davon hat? Lieber vorsichtig sein! Will mir die andere Person freiwillig helfen, weil sie es gerne tut? Dann einfach annehmen! Das gilt auch beim Netzwerken, meint die Coachin: „Nicht einmal in Österreich muss es beim Netzwerken immer um Freunderlwirtschaft gehen. Gute Netzwerke sind die, wo es darum geht, gemeinsam mehr zu erreichen.“*



### DIE EXPERTIN

Nicole Siller bietet in ihrer Praxis in Wien psychologische Beratung, Systemisches Resonanzcoaching und Sexualberatung an. [lebensdich.at](http://lebensdich.at)

## DIE EINKAUFSFALLE

Der „Eine Hand wäscht die andere“-Effekt wird auch richtiggehend ausgenutzt. In manchen Supermärkten zum Beispiel. Denn: Bei Gratisproben spielt man mit dem schlechten Gewissen der Leute. Dürfen sie etwas gratis kosten, kriegen die meisten ein unangenehmes Gefühl, wollen nicht als Schnorrer gelten und sind motiviert, etwas dagegen zu tun, also mehr zu kaufen – und schwupp, wurde man in die Gefälligkeitsfalle gelockt!

„Freiwilliges  
Geben ist ein  
gutes Geben.“

## Die Beziehung als Geschäft

*Auch manche Beziehungen funktionieren ein bisschen nach dem Satz „Eine Hand wäscht die andere“, meint Nicole Siller: „Gerade wenn es darum geht, ein gemeinsames Ziel zu verfolgen – etwa Kinder großzuziehen –, gehen viele etwas ein wie: Du verdienst das Geld, ich mach die Arbeit zu Hause. Ich kenne viele, für die das auch gut passt – aber halt immer nur eine gewisse Zeit lang.“ Verändern sich die Situationen nämlich, etwa weil die Kinder aus dem Haus sind, brechen solche Konstrukte auf. „Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, da muss man Deals schließen. Manchmal eben auch in der Beziehung. Was schade ist dabei: Die Lust oder die Freude aneinander bleiben auf der Strecke. Dessen sollte man sich bewusst sein und gegensteuern“, meint die Expertin.*