
Die Chancen des Altruismus

Hans-Werner Bierhoff
Vortrag CaSu Fachtage, 30.11.2012

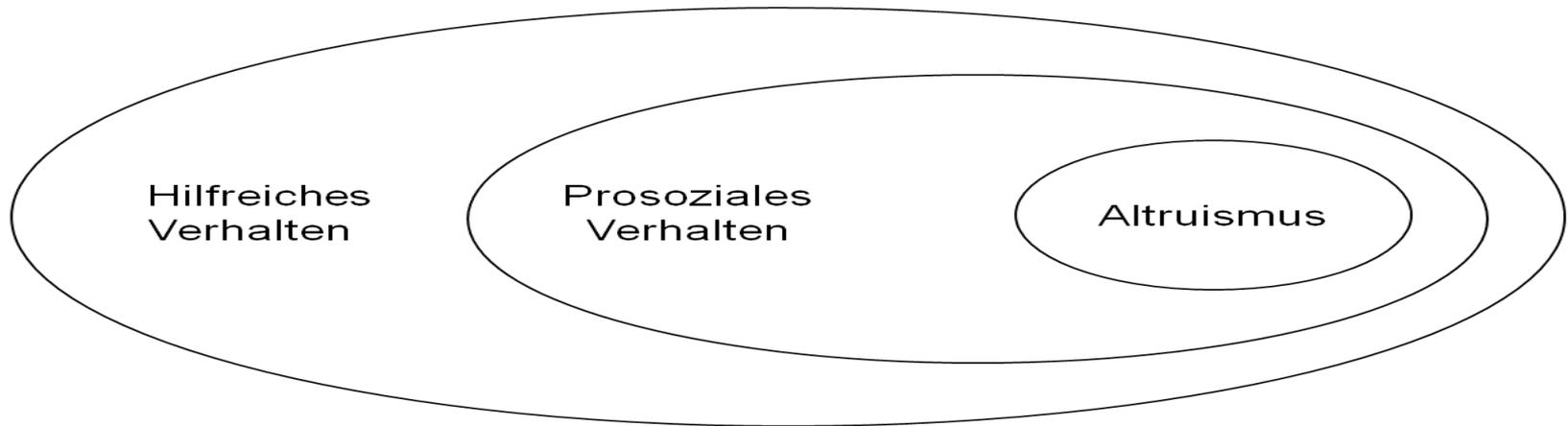
Gliederungsübersicht

- Wie lässt sich Altruismus definieren?
- Altruismus in der Positiven Psychologie
- Was denken Studierende über Hilfsbereitschaft und Selbstbezogenheit
- Wieso helfen Personen anderen: Wege zum Altruismus
- Empathie-Altruismus Hypothese
- Altruismus wirkt sich positiv auf die Helfenden aus
- Zufriedenheit freiwilliger Helfer

Chancen des Altruismus

- Welche Relevanz hat prosoziales Verhalten für das menschliche Zusammenleben einerseits und das Streben nach Individualität andererseits?
 - Nebenprodukt anderer zentraler Bestrebungen, die auf das Selbst bezogen sind?
 - Helfen um seiner selbst willen?
- Dieser Vortrag fasst zusammen, was wir über die Ursachen und Folgen altruistischen Verhaltens wissen
 - Bedeutung für die Persönlichkeit und Biographie
 - Bedeutung für die Gesellschaft

Abgrenzung der Begriffe



Beispiel für Altruismus

- Für eine gehbehinderte Person die Post regelmäßig abholen und zum Briefkasten bringen, auch wenn man davon ausgeht, dass der andere nicht in der Lage sein wird, die Wohltat in ähnlicher Weise zu erwidern und entsprechend zurückzuzahlen

Positive Psychologie

- Altruismus ist ein bedeutsamer Teil der Positiven Psychologie.
- Positive Psychologie stellt menschliche Stärken in den Mittelpunkt (Peterson & Seligman, 2004; Rohmann, Herner & Fetchenhauer, 2008).
- Handlungen, die die Stärken des Menschen zum Ausdruck bringen, fördern das Wohlbefinden:
 - mehr Lebenszufriedenheit
 - mehr berufliche Zufriedenheit
- Stärken des Menschen lassen sich teilweise lernen, z.B. Dankbarkeit oder Hoffnung

Positive Psychologie

- Positives bedeutet *nicht allein die Abwesenheit von Negativem*: Das Positive steht für sich im Mittelpunkt der Positiven Psychologie.
 - So bedeutet die Abwesenheit von Krankheit nicht automatisch Gesundheit,
 - und Studien über Depressionen machen keine Aussagen über Fröhlichkeit.
- Die *Determinanten des Positiven* sind nicht automatisch das Gegenteil der Determinanten des Negativen.
- Die Planung und Ausführung positiver Interventionen gehört zu den Hauptzielen der Positiven Psychologie.

Was denken Menschen über Hilfsbereitschaft?

- Studierende der Ruhr-Universität Bochum (Alter 19 bis 21 Jahre)
- Welches assoziative Netzwerk ist semantisch mit Hilfsbereitschaft verbunden?
 1. **Emotionales Motiv**: umfasst Menschlichkeit und Wohltätigkeit sowie Empathie und Mitgefühl
 2. **Verantwortlichkeit** und Haftung für die eigenen Handlungen
 3. **Uneigennützigkeit** als Einstellung, die Commitment und Enthusiasmus als motivationale Zustände beinhaltet
 4. **Spontaneität** und Mut, einschließlich kompetenter Unterstützung

Was denken Menschen über Selbstbezogenheit?

Im Gegensatz dazu bedeutet Selbstbezogenheit:

1. Sich auf sich selbst zu fokussieren und die Bedürfnisse anderer zu ignorieren
 2. Geld zu verdienen
 3. Laster wie Eitelkeit und Habsucht
 4. Machtorientierung in Verbindung mit instrumenteller Aggression, um die eigenen Ziele zu erreichen
- Allgemein scheint die Bedeutung von Selbstbezogenheit enger gefasst zu sein als die Bedeutung von Hilfsbereitschaft, die vielfältiger zu sein scheint

Was denken Menschen über Helfen und Altruismus?

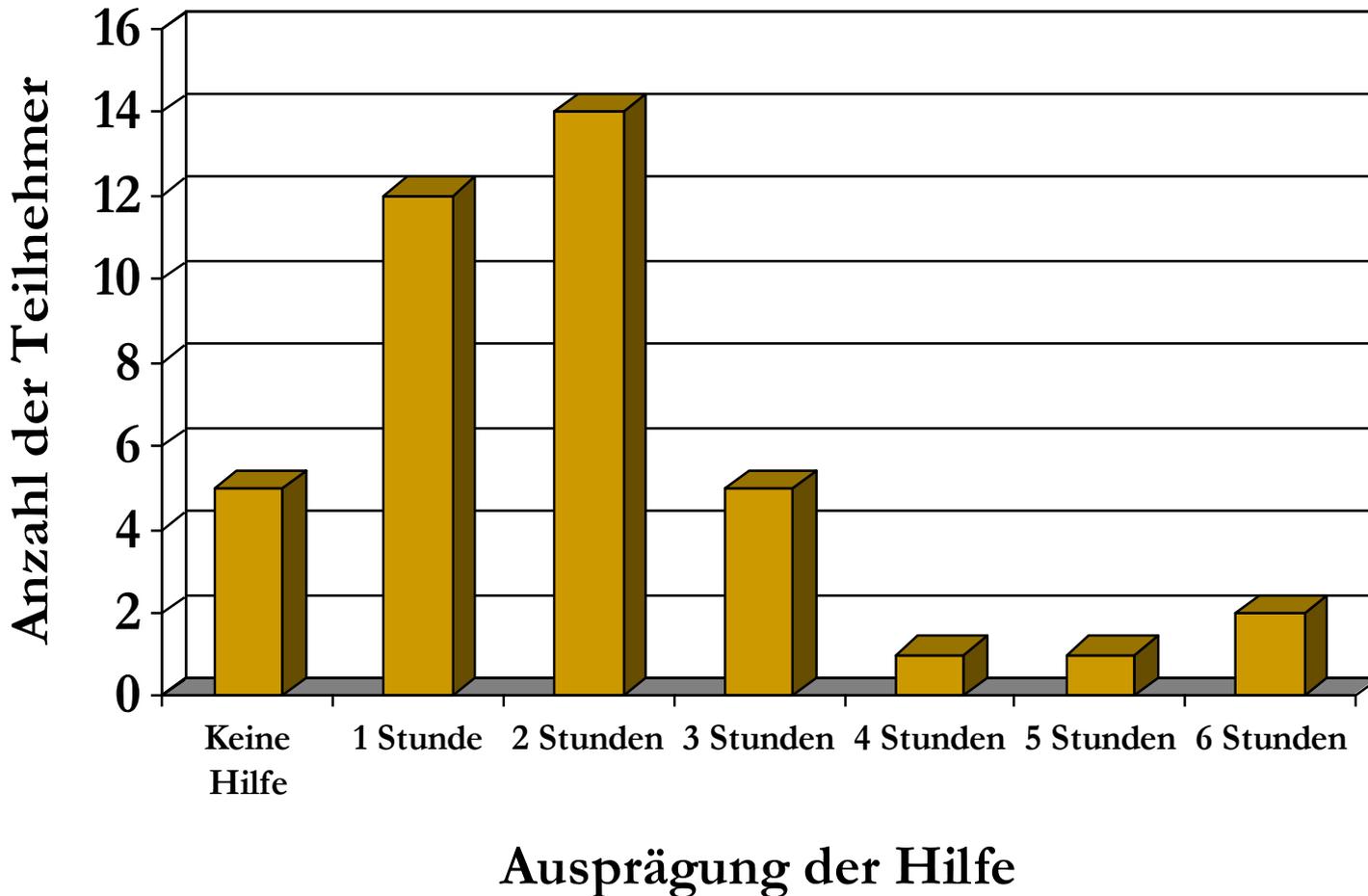
Weitere Frage: Ist die soziale Norm des Helfens in unserer Gesellschaft unter- oder überbetont?

- Skala von 1 (entspricht “unterbetont”) bis 9 (entspricht “überbetont”)
- Fast alle Antworten bewegten sich in Richtung des Pols “unterbetont”
- Viele Studierende kreuzten eine “3” auf der Skala an: die Norm des Helfens fehlt nicht gänzlich in der Gesellschaft, aber es bestehen offensichtlich noch Möglichkeiten, um ihre Bedeutung zu erhöhen

Altruismus

- ...beinhaltet, dass anderen Menschen freiwillig geholfen wird, ohne dass eine Verpflichtung dazu besteht.
- Der amerikanische Ökonomieprofessor Gordon Tullock schrieb “The average human being is about 95% selfish in the narrow sense of the word.”
 - Eigene Forschung zeigt: ca. 85% der Studierenden reagieren altruistisch, wenn sie um Hilfe gebeten werden
 - Sie wurden von einer Uni-Angestellten gefragt, ob sie an einem Experiment ohne Bezahlung teilnehmen, damit sie das vorhandene Versuchspersonengeld für einen guten Zweck spenden könnte

Anzahl der zur Verfügung gestellten Stunden



N = 40

Mittelwert
= 1.9
Stunden

Wieso helfen Personen anderen?

- **Situationale Einflüsse** beeinflussen das prosoziale Verhalten recht stark
- Um motiviert zu sein, Hilfeverhalten zu zeigen,
 - muss man sich zum Eingreifen kompetent fühlen,
 - muss man die Episode als Hilfesituation definieren,
 - und muss man das Gefühl haben, dass das eigene Verhalten Zustimmung bekommen wird und nicht lächerlich vor den Augen anderer aussehen wird
- Individuelle Unterschiede finden Ausdruck in der **altruistischen Persönlichkeit**. Merkmale sind
 - soziale Verantwortlichkeit,
 - Empathie und
 - Selbstwirksamkeit

Wege zum Altruismus

- Mehrere Wege führen zu altruistischem Verhalten:
 - Soziale Verantwortung
 - Mitgefühl,
 - Schuldgefühle
 - Reziprozität und Fairness
- Diese Faktoren können gleichzeitig und in Kombination wirksam sein

Daniel Batsons Empathie-Altruismus-Hypothese

- Zwei Arten von Situationen sind besonders aufschlussreich:
 - **Situation mit freier Wahl**
 - **Zwangssituation**
- Annahme: das altruistische Motiv wird durch Empathie angetrieben, die die Besorgnis um das Wohlergehen anderer erhöht
- Zwei Motivationssysteme stehen möglicherweise hinter dem Helfen:
 1. **“altruistisch”**
 2. **“egoistisch”**

Daniel Batsons Empathie-Altruismus-Hypothese

- Zugrundeliegende Idee: **empathische Besorgnis**, als eine situationsspezifische Reaktion eines Beobachters auf die Notlage einer anderen Person, **motiviert altruistisches Verhalten**, das hauptsächlich dazu dient, das Leid der anderen Person zu mindern
- Empathische Besorgnis wird als wahre altruistische Motivation verstanden
- Eine **egoistische Motivation** zielt auf die **Reduktion persönlichen Unbehagens** ab; dies stellt eine weitere situationsspezifische Reaktion auf die Beobachtung eines Notfalls dar

Daniel Batsons Empathie-Altruismus-Hypothese

- Wenn das **persönliche Unbehagen** stärker ist als die empathische Besorgnis, wird der Beobachter jene Handlungsalternative wählen, die die niedrigsten Kosten und die größte Belohnung verspricht
 - Die Person kann **die Situation**, in der sie mit dem Leid einer anderen Person konfrontiert ist, **verlassen**, sofern eine direkte Flucht möglich ist
- Wenn die **empathische Besorgnis** stärker ist als das persönliche Unbehagen, ist altruistisches **Verhalten** wahrscheinlich, unabhängig von der Verfügbarkeit einer Fluchtmöglichkeit
 - Die Aktivierung empathischer Besorgnis hängt von der Fortdauer des Leids des Opfers ab

Daniel Batsons Empathie-Altruismus-Hypothese

Altruistisches Verhalten ist wahrscheinlich

- in Situationen, in denen die empathische Besorgnis überwiegt, und
 - in Situationen, in denen eine Flucht schwierig ist und gleichzeitig das persönliche Unbehagen überwiegt
- Wenig Hilfsbereitschaft wird für solche Personen vorhergesagt, die stark durch persönliches Unbehagen gekennzeichnet sind und denen sich eine einfache Fluchtmöglichkeit bietet, um sich der Notlage der anderen Person entziehen zu können

Daniel Batsons Empathie-Altruismus-Hypothese

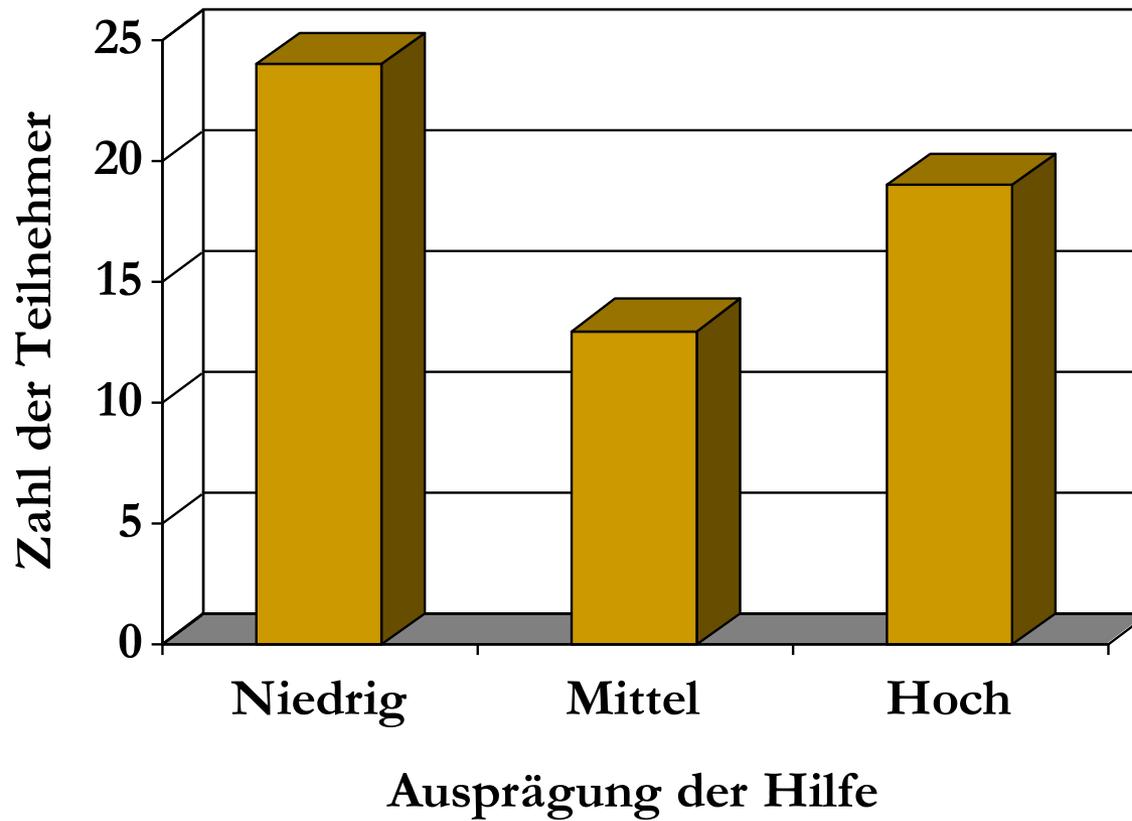
- **Empathische Besorgnis:** die Person fühlt
 - Wärme,
 - Weichherzigkeit und
 - Mitleid,wenn sie mit dem Leid des Opfers konfrontiert wird

- **Persönliches Unbehagen:** die Person fühlt sich
 - alarmiert,
 - beunruhigt, und
 - niedergedrückt,wenn sie mit dem Leid des Opfers konfrontiert wird

Helfen in einer Stresssituation

- Hilfeleistung (Anzahl der Durchgänge, die die Beobachterin bereit war, eine unangenehme Aufgabe anstelle von einer anderen Person, die verhindert war, zu übernehmen) variierte
 - zwischen 0 (keine Hilfsbereitschaft)
 - und 8 (Bereitschaft, in jedem der verbleibenden Durchgänge zu helfen)
- Für 56 Teilnehmerinnen lassen sich 3 Ausprägungen der Hilfe unterscheiden:
 - niedrig (n = 24), mittel (n = 13), hoch (n = 19)

Helfen in einer Stresssituation (Daten von Bierhoff & Rohmann, 2004)



Helfen in einer Stresssituation

- Das ist ein sehr aussagenstarkes Ergebnis
- Die Mehrheit der Teilnehmer ist hilfsbereit (32 von 56), eine substantielle Minderheit sogar sehr hilfsbereit
- Das obwohl die Hilfeleistung ein großes persönliches Opfer erfordert, wie man es nicht häufig erbringen muss
- Eine Minderheit verweigert die Hilfeleistung und lehnt jede Verantwortung ab

In der Regel hat Altruismus günstige Auswirkungen auf die Helfer

Stephanie Brown (2003) befragte ältere verheiratete Personen (423 Paare)

- 2 x Daten erhoben im Abstand von fünf Jahren
 - Wer Freunden, Verwandten und Nachbarn instrumentelle Unterstützung gab oder den Ehepartner unterstützte, wies 5 Jahre später ein signifikant reduziertes Mortalitätsrisiko auf
 - Unterstützung zu erhalten hatte hingegen keinen Effekt auf die Mortalität
 - Das Ergebnismuster blieb auch nach Kontrolle für demografische Variablen, Persönlichkeitsmerkmale, physische und psychische Gesundheit sowie Ehepartnermerkmale bestehen
- Es ist offensichtlich die gewährte soziale Unterstützung, auf die es ankommt

In der Regel hat Altruismus günstige Auswirkungen auf die Helfer

Dieselbe führte (2009) Längsschnitterhebung mit älteren verheirateten Personen durch (N = 3376)

- Die Pflege des Ehepartners (min. 14 Stunden/Woche) sagte ein geringeres Mortalitätsrisiko für die pflegende Person vorher, unabhängig von Verhaltens- und kognitiven Einschränkungen des pflegebedürftigen Ehepartners: 1993 → 2000
- Pflegende Personen können somit durch die Versorgung eines Angehörigen an Lebenskraft gewinnen

Weitere empirische Befunde zu positiven Effekten von Altruismus auf den Helfer

Mellor et al. (2009): Vergleich 464 Freiwillige Helfer vs. 709 Nichthelfer

- Freiwillige berichteten über ein wesentlich höheres persönliches Wohlbefinden als Nichthelfer
 - Einschätzungen von Gesundheit, Lebensleistung, persönlichen Beziehungen, Teilhabe an der Gemeinschaft und Lebensstandard
- Auch wenn andere Prädiktoren des Wohlbefindens (z.B. Optimismus, Selbstwert) berücksichtigt werden, trägt der Status als freiwilliger Helfer immer noch signifikant zum persönlichen Wohlbefinden bei
- Parallele Ergebnisse wurden auch für das Wohlbefinden in der Nachbarschaft gefunden: Vertrauen, gemeinsame Ziele und Gegenseitigkeit
 - Auch diese Einschätzungen sind bei freiwilligen Helfern höher ausgeprägt als bei Nichthelfern

Weitere empirische Befunde zu positiven Effekten von Altruismus auf den Helfer

Wilson & Musick (2003): Prüfung der Annahme, dass ehrenamtliche Arbeit Personen hilft, einen guten Arbeitsplatz zu bekommen

- Freiwilligenarbeit im jungen Erwachsenenalter hatte keinen Einfluss darauf, ob Frauen 18 Jahre später eine bezahlte Anstellung inne hatten, aber sie beeinflusste den Berufsstatus derer, die eine Anstellung hatten
 - Frauen, die 1973 einem Ehrenamt nachgingen, wiesen 18 Jahre später einen höheren beruflichen Status auf als Frauen, die sich nicht freiwillig engagierten
 - Gilt auch bei Kontrolle des soziökonomischen Hintergrunds und der Bildung

Freiwilligenarbeit kann einen positiven Effekt auf die bezahlte Arbeit haben

- Mögliche Gründe:
 - Im Rahmen des Ehrenamts werden Fertigkeiten erlernt, die im Berufsleben vorteilhaft sind
 - Kontakte zu Personen, die Ratschläge und Informationen bereitstellen und über weitere Kontakte verfügen, erhöhen die Chancen auf einen guten Arbeitsplatz

Zusammenfassung der Befunde

Wheeler et al. (1998): Meta-Analyse (über 37 Studien)

- Freiwilligenarbeit erhöht das Wohlbefinden von älteren Helfern: Freiwilligenarbeit korrelierte positiv mit der Lebenszufriedenheit
 - Der sozioökonomische Status und die physische Gesundheit wurden statistisch kontrolliert
- Personen, die Hilfe von einem älteren Freiwilligen bekamen (z.B. Betreuung von Heimbewohnern durch andere Bewohner), wiesen ein niedrigeres Depressionsniveau auf als Personen in Vergleichsgruppen

Verschiedene Forschungsansätze deuten darauf hin, dass sich Altruismus positiv auf die Helfenden auswirkt

Chancen des Altruismus

- Freiwillige Helfer weisen eine niedrigere Morbiditätsrate, eine längere Lebenserwartung und eine höhere Lebensqualität auf als Nichthelfer
- Ältere Menschen, die regelmäßig einem Ehrenamt nachgingen, berichteten signifikant seltener von gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen im Alltag
 - 2 Jahre später hatten sie eine niedrigere Mortalitätsrate als Nichthelfer oder Personen, die unregelmäßig freiwilliger Arbeit nachgingen
- Freiwilligenarbeit reduziert die Depressionsneigung bei Erwachsenen ≥ 65 Jahre
 - Dies gilt auch bei Kontrolle des Selbstwertes und der vorhandenen sozialen Ressourcen

Chancen des Altruismus

Tan et al. (2010)

- Ältere Erwachsene (Ø 69 Jahre) konnten erfolgreich für ein Ehrenamt an öffentlichen Schulen angeworben werden
 - Das wichtigste Motiv der Helfer ist das Interesse an der jüngeren Generation und damit zusammenhängend das Ziel, sie zu unterstützen (Generativität im Sinne von Erik H. Erikson)
- Ältere Personen können zu einem Zeitpunkt, in dem das Risiko für physische Inaktivität und soziale Isolation besonders groß ist, erreicht werden und in den Generationenvertrag integriert werden

Zufriedenheit freiwilliger Helfer

Merkmale einer zufriedenstellenden ehrenamtlichen Arbeit

- Motive für ehrenamtliches Engagement:
 - anfangs dominieren eher altruistische Motive (z.B. soziale Verantwortung),
 - in einer späteren Phase eher egoistische Motive (z.B. Wunsch nach sozialer Bindung und Anerkennung)
- Arbeit mit Gleichgesinnten: positive Rückmeldung und Bestätigung
 - Übereinstimmung in der Einstellung unter Gleichgesinnten fördert die Zufriedenheit

Zufriedenheit freiwilliger Helfer

Merkmale einer zufriedenstellenden ehrenamtlichen Arbeit

- Passung zwischen den Motiven ehrenamtlicher Helfer und ihren Aufgaben
 - Trägt dazu bei, dass das Engagement aufrechterhalten und positiv erlebt wird
- Zufriedene Helfer schätzen das Ausmaß ihrer persönlichen Verantwortung in einem mittleren Bereich und eher zurückhaltend ein
 - Gesunde Distanz zu den Hilfeempfängern ermöglicht es, abzuschalten und sich von einer chronischen Belastung frei zu machen

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!!!
