



## **Motive für die ehrenamtliche Arbeit**

### **Wer anderen - hilft - sich selbst**

Hilfsbereitschaft anderen Menschen gegenüber fördert auch das eigene Wohlbefinden. Sozial engagierte Menschen sind gesünder, eher mit ihrem Leben zufrieden und leiden seltener unter Depressionen.<sup>1</sup>

Ehrenamtliches Engagement fördert soziale Kontakte, Selbsteinschätzung und Selbstwertgefühl; erleben, dass das eigene Handeln anderen hilft. Wodurch sich wiederum auch die Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen verbessert.

Dabei ist es wesentlich, dass Helfer anfangs begleitet und gut auf ihre Aufgaben vorbereitet werden, um nicht in Rollenkonflikte zu geraten oder zu großen emotionalen Belastungen ausgesetzt werden.

### **Was kann uns die Hilfsbereitschaft bringen?**

Egal, welche Motive sich hinter unserer Hilfsbereitschaft verbergen, sie kann unser Leben verlängern und wesentlich zu unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen. Lebensverlängernd wirkt sie,

- wenn wir einer festen Organisation oder Gruppe angehören und / oder
- wenn wir andere unterstützen und auch unterstützt werden.

Eine Studie mit 1.700 Frauen ergab: Wer anderen hilft, wird ruhiger, ausgeglichener und erlebt im Augenblick der Hilfeleistung ein Stimmungshoch. Dieses Hochgefühl kommt dadurch zustande, dass in unserem Körper sog. Endorphine, körpereigene Schmerzkiller und Stimmungsmacher freigesetzt werden. Bei einem Drittel der Frauen, die sich regelmäßig für einen guten Zweck einsetzten, gingen stressbedingte Magen- und Kopfschmerzen zurück. Das Selbstwertgefühl stieg an und Einsamkeitsgefühle sowie Depressionen nahmen ab.

Selbst die Erinnerung an die gute Tat führt noch dazu, dass man sich besser fühlt. Das Hochgefühl entsteht allerdings nicht, wenn man nur Geld spendet oder anonym Hilfe leistet. Das mit der guten Tat verknüpfte gute Gefühl trägt auch dazu bei, dass unsere Abwehrkräfte steigen und wir eine zufriedene Ausstrahlung bekommen.

### **Was hindert uns daran, anderen zu helfen?**

Bereits als kleine Kinder lernen wir, wie wichtig andere Menschen für uns sind, und ob wir uns für andere Menschen einsetzen. Wir lernen, Ziele im Leben zu setzen und sie zu verfolgen. Krisen und Erfahrungen in unserem Leben können unser Verhalten jedoch verändern. Manche Menschen fühlen sich von anderen Menschen so enttäuscht, dass sie entscheiden, nur noch an sich selbst zu denken. Sie haben Angst, ausgenutzt zu werden und wieder den Kürzeren zu ziehen. Andere wiederum erleben beispielsweise durch eine schwere Erkrankung, wie wichtig und hilfreich die Umwelt ist, sodass sie sich von nun an für andere einsetzen.

Auch die Ängste, sich zu überfordern, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein oder für immer verpflichtet zu sein, wenn man einmal beginnt, hemmen unsere Hilfsbereitschaft. Wir sollten uns bei unseren Hilfeleistungen nicht überfordern, sondern unsere eigenen Kräfte berücksichtigen. Doch geht es nicht um ein Alles-oder-Nichts-Prinzip. Schon mit einer Stunde in der Woche oder im Monat ist vielen Menschen geholfen.<sup>2</sup>

## Quellen:

<sup>1</sup> Lisa Warner, Gesundheitspsychologin der freien Universität Berlin  
(<http://www.wiesbadener-kurier.de/ratgeber/gesundheit/meldungen/7969229.htm>)

<sup>2</sup> Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin, Psychotherapeutin  
(<http://www.doriswolf.de/>)