



# Was ist los mit der Kultur des Helfens?

Mittwochsforum St. Kilian Erftstadt-Lechenich - 24.04.2024  
Dipl.-Psych. Walter Dreser, Psychologischer Psychotherapeut

1

## Was erwartet Sie?

- Wie kam es zum Vortragsthema?
- Prosoziales Verhalten-Warum helfen Menschen?
- Helfen - ein weites Feld
- Warum werden Helferinnen und Helfer manchmal abgewertet?
- Helferinnen und Helfer zwischen Zufriedenheit und Überlastung
- Grenzen des Helfens
- Ideen zu einer guten Entwicklung des Helfens

2

## Wie kam es zum Vortragsthema?

- Vortrag zum Thema Helfen (Tillman Bendikowski)
- Auslaufen der Stelle der Ehrenamtskoordinatorin in Erfstadt zum 01.02.2025
- Willkommenskultur 2015 und Hilfsbereitschaft im Zusammenhang mit der Flut 2021
- Abwertung von Hilfe („Gutmenschen“) und Fokussierung auf alleinige Hilfen für die eigene Gruppe im Kontext von Fremdenfeindlichkeit
- Welche Gesellschaft wollen wir?

3

## Prosoziales Verhalten - Warum helfen Menschen?

- Reflexion überhaupt nötig oder Selbstverständlichkeit?
- Definition/Bedeutung
- Auswahl von 4 relevanten Faktoren in der Fachliteratur

4

## Definition und Bedeutung

- Prosoziales Verhalten beschreibt freiwillig durchgeführte Handlungen, die anderen Personen oder Personengruppen helfen oder nutzen.
- In der Menschheitsentwicklung war Kooperation der entscheidende Faktor, dass sich komplexere soziale Organisationen entwickeln konnten.
- Dennoch gab es immer auch Trittbrettfahrer, die versuchten von der Hilfsbereitschaft anderer zu profitieren.
- Um dem zu begegnen, wurden auch Sanktionen für unkooperatives Verhalten entwickelt („Unterlassene Hilfeleistung“ als Delikt)
- Altruismus kann als Steigerung prosozialen Verhaltens gesehen werden, eine Hilfsbereitschaft als „Selbstlosigkeit“.

5

## Faktor Empathie

- Eine Grundlage für prosoziales Verhalten liegt in der Empathie. Wenn ein Mensch die Gefühle von anderen erkennen und verstehen kann, ist er auch in der Lage auf deren Bedürfnisse einzugehen und prosozial zu handeln.
- Neurologisch ermöglichen Spiegelneuronen „Mitleiden“, was die Motivation fördern kann, etwas zur Reduzierung des Leids des andern zu tun.
- Wertvorstellungen (z.B. „Nächstenliebe“) spielen eine Rolle
- Altruisten haben eine größere Amygdala (Gehirnregion, die Emotionen reguliert)

6

## Faktor Verträglichkeit

- Verträglichkeit als „Persönlichkeitsdimension“ der „Big Five“ neben Offenheit, Extraversion, Gewissenhaftigkeit und Neurotizismus
- Interesse an harmonischem Verhältnis zu anderen
- Weniger dominant
- Geht mit mehr Mitgefühl, Vertrauen in andere und Hilfsbereitschaft einher
- Neurotizismus mit Ängstlichkeit und emotionaler Labilität geht mit weniger Hilfsbereitschaft und weniger Vertrauen einher.

7

## Faktor Identifikation

- Bedeutung des „einer/eine von uns“ => Einem Mitglied der eigenen Gruppe (ingroup) wird eher geholfen.
- Schon kleine Kinder bevorzugen bei der Beobachtung prosoziales Verhalten, doch bei der Bildung von Geschmacksgruppen toleriert man unsoziales Verhalten eines Mitglieds der eigenen Gruppe.
- Bedeutung des Gruppenverständnisses

8

## Faktor Wahrnehmung der Gefahr

- Wird die Gefahr als größer erlebt, so wird die Unterstützung auch auf unähnliche Partner ausgedehnt.
- Gemeinsam erlebte Krisen als Erleben gemeinsamer Verletzlichkeit können Altruismus fördern => Wirgefühle

9

## Entwicklung

- Kinder lernen bereits im Alter von 2 - 4 Jahren Formen von prosozialem Verhalten:
  - Trösten
  - Helfen
  - Teilen
  - Kooperieren
- Es bedarf der Förderung durch Einübung, Anerkennung und Vorbilder
- Allerdings zeigen sich schon früh Präferenzen für die eigene Gruppe

10

## Helfen - ein weites Feld

- Professionelles und ehrenamtliches Helfen
- Professionelle Helferinnen und Helfer
  - Medizin
  - Alten- und Krankenpflege
  - Rettungswesen
  - Technische Hilfswerke, Katastrophenschutz
  - Beratungswesen (Sozialberatung, Familienberatung, Pflegeberatung, ..)
- Ehrenamtliche Helferinnen
  - Unterstützung von „Bedürftigen“ (Flüchtlinge, Flutopfer, sterbende und kranke Menschen, Menschen in Notsituationen vor Ort oder weltweit (Talita Kumi, Terre des Hommes, Lake Gardens, ...
  - Funktionieren eines Sozialwesens (politische Mandate, Schöffenwesen, Schulpflegschaft, Fördervereine, ...)

11

## Bedeutung situativer Aspekte

- Erleben eigener Kompetenz
- Blickkontakt (selbst Augenbilder wirken)
- Notsituation erkennen
- Den Hilfsbedürftigen kennen
- Helfen ist ansteckend
- Rolle von Vorbildern

12

## Die Bedeutung von Kontexten I

- Historisch
  - Wir waren auch Flüchtlinge
  - Versagen von Hilfe im „Dritten Reich“
  - Wiedergutmachung
- Medienlandschaft
  - Ein Foto geht um die Welt (Aylan)



13

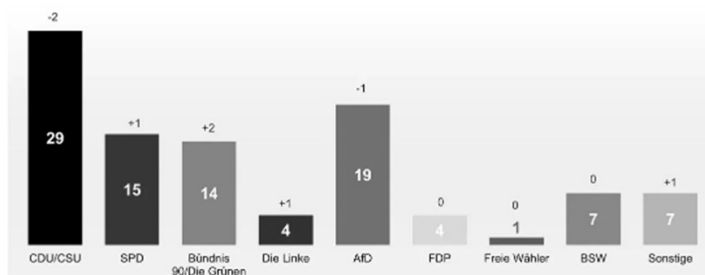
## Die Bedeutung von Kontexten II

### Wählerstimmungen/Befragungen

#### Sonntagsfrage März 2024: Wahlabsicht zur Bundestagswahl

YouGov

Wenn am nächsten Sonntag Bundestagswahl wäre, welche Partei würden Sie wählen? (Befragte in %)



Aktuelle Jugendstudie:  
AfD bei unter 30-jährigen  
mit 22% an der Spitze der  
Wählergunst (2022: 9 %)

14

## Hilft prosoziales Verhalten auch mir?

- Biologie: Bei Unterstützung von Verwandten „Vorteile für die eigenen Gene“
- Steigerung von Beliebtheit
- Angst vor Folgen von Normverstoß (unterlassene Hilfeleistung)
- „warmes Gefühl im Bauch“ und Erleben von Selbstwirksamkeit
- Geistige Fitness von Ehrenamtlern blieb besser erhalten als bei den Teilnehmenden, die sich nicht ehrenamtlich engagierten.
- bei jungen Menschen eher psychische Vorteile, während ältere Menschen eher körperlich gesünder bleiben

15

## Diskussion über „Hilflose Helfer“

- Schmidbauer: Überarbeitungssymptom
- Betroffene halten sich nur dann für liebenswert und wertvoll, wenn sie sich aufopfern.
- „Der Helfer gibt und ist stark; der Schützling ist schwach und auf den Helfer angewiesen. Die Asymmetrie dieser Situation wird für den hilflosen Helfer zur Droge“
- Gegenposition: Prof. Ehlers: „Wenn man zu jemandem hinget und sagt: ›Ich bitte dich um Hilfe‹, dann ist das eines der größten Komplimente, ... Ich gehe anschließend nach Hause und denke, da hat jemand Vertrauen in mich gehabt - vielleicht kann ich in Zukunft auch mehr Vertrauen zu mir selbst haben. Was für eine großartige Erfahrung!“

16



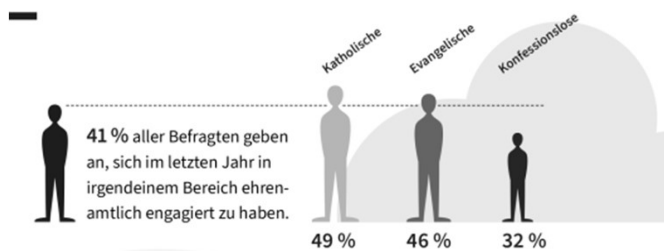
## Warum werden Helferinnen und Helfer manchmal abgewertet oder sogar attackiert?

- „Gutmenschen“ als Unwort des Jahres 2015
- Hilfsbereitschaft als Herausforderung für andere
- Übergriffe im Rettungswesen (Feuerwehr, Sanitätswesen, Polizei, ..)
  - Schwierigkeit hilfsbedürftig zu sein
  - Fehlendes Vertrauen, fehlender Respekt gegenüber denen „da oben“
  - Gesunkene Aggressionsschwelle (Alkohol, Rücksichtslosigkeit, ...)

17

## Kirche und Ehrenamt (konfessionell vs. konfessionslos)

### Ehrenamtliches Engagement



Quelle:  
Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung 2023

18

## Die Rolle von Erzählungen/Werten

- Die Samaritergeschichte: Der Fremde ist der Nächste
- Christlicher Universalismus: „Was ihr dem geringsten meiner Brüder getan habt, habt ihr mir getan.“
- Erklärung der Menschenrechte
- Armloses Kruzifix in der Kirche Ludgeri in Münster: „Ich habe keine anderen Hände als eure.“
- Etty Hillesum: „Gott will durch unsere Hände wirken.“
- Islam: Gute Werke und Almosen
- Buddhismus: Sich um diejenigen kümmern, die leiden

19

## Ehrenamtskrise?

- Thema Anfang der 2000er Jahre
- Untersuchungen zeigen: Ehrenamt ist robust
- Demografische Entwicklung
  - Steigender Anteil älterer Menschen
  - Hohe Anforderungen im Beruf
  - Berufstätigkeit beider Elternteile reduziert Spielraum für Ehrenamt
- Ehrenamt als Kosteneinsparung
- Ehrenamt kann professionelle Hilfe nicht ersetzen
- Kooperation ist wichtig

20

## „Ehrenamt“

### Ehrenamt

Willst Du froh und glücklich leben,  
lass kein Ehrenamt dir geben!  
Willst du nicht zu früh ins Grab  
lehne jedes Amt gleich ab!

Wieviel Mühen, Sorgen, Plagen  
wieviel Ärger musst Du tragen;  
gibst viel Geld aus, opferst Zeit -  
und der Lohn? Undankbarkeit!

Ohne Amt lebst Du so friedlich  
und so ruhig und so gemütlich,  
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,  
wirst geachtet weit und breit.

So ein Amt bringt niemals Ehre,  
denn der Klatschsucht scharfe Schere  
schneidet boshaft Dir, schnipp-  
schnapp,  
Deine Ehre vielfach ab.

Willst du froh und glücklich leben,  
lass kein Ehrenamt dir geben!  
Willst du nicht zu früh ins Grab  
lehne jedes Amt gleich ab!

Selbst Dein Ruf geht Dir verloren,  
wirst beschmutzt vor Tür und Toren,  
und es macht ihn oberfaul  
jedes ungewaschne Maul!

Drum, so rat ich Dir im Treuen:  
willst Du Weib (Mann) und Kind  
erfreuen,  
soll Dein Kopf Dir nicht mehr  
brummen,  
lass das Amt doch and'ren Dummen.

Wilhelm Busch

21

## Empirische Untersuchung zu Motiven

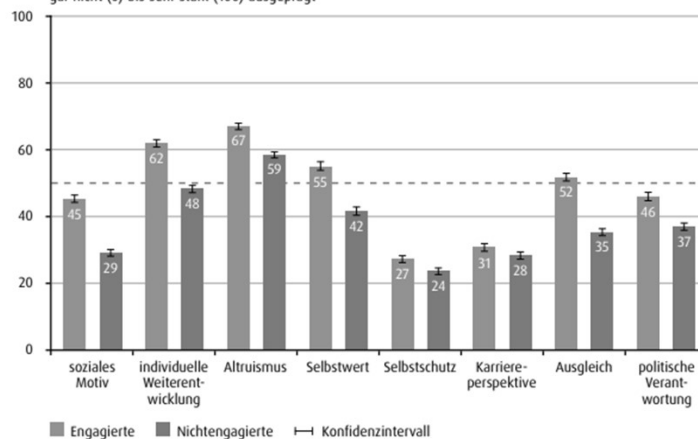
### SVR-Studie „Motive und Motivation in der Flüchtlingshilfe“ 2023

- 1) Soziales Motiv (wie Freundeskreis)
- 2) Individuelle Weiterentwicklung (Neues Lernen, z.B. sog. Soft-Skills)
- 3) Altruismus (Bedürfnis, anderen zu helfen)
- 4) Selbstwert steigern (positiveres Selbstbild)
- 5) Selbstschutz (Ablenkung von alltäglichen Nöten und Sorgen)
- 6) Karriereperspektive (Bereicherung für den Lebenslauf)
- 7) (Alltags-)Ausgleich (sich bestimmten Interessen widmen)
- 8) Politische Verantwortung (auf Probleme aufmerksam machen und Veränderung anstoßen)

22

## Unterschiede Engagierte/Nichtengagierte

Abb. 6 Motive für Freiwilligentätigkeit insgesamt unter Engagierten und Nichtengagierten  
gar nicht (0) bis sehr stark (100) ausgeprägt



Quelle: Sachverständigenrat für Integration und Migration: Motive und Motivation in der Flüchtlingshilfe-Ergebnisse einer Befragung zum freiwilligen Engagement, 2024

23

## Weitere Befunde

- Flüchtlingsengagierte sind stärker altruistisch und politisch motiviert als nicht oder außerhalb des Flüchtlingsbereichs Engagierte
- Allgemein: Zustimmung zu jedem der acht Motive erhöht die Wahrscheinlichkeit bzw. Bereitschaft, sich zu engagieren.
- Am wenigsten relevant ist für alle Engagementbereiche die Möglichkeit, das Engagement zur Förderung der eigenen Karriere zu nutzen.

**Empfehlung:** Bei der Ansprache von Freiwilligen gezielter den Mehrwert für die eigene Entwicklung herauszustellen („Stille Reserve“), ferner Demokratieförderung und Bedeutung von lokalen Strukturen in Blick nehmen.

24

## Helferinnen und Helfer zwischen Zufriedenheit und Überlastung

- Erfahrung sinnvollen Tuns
- Persönliche Resonanz und Bestätigung
- Grenzziehung als Schutz vor Überlastung
  - Selbst-Wertschätzung, Selbstliebe (Was brauche ich? „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“)
  - Unterstützung suchen bei Erfahrungen von Grenzen und Selbstzweifeln („als Ehrenamtler darf ich inkompetent sein“)
  - Üben der Fähigkeit, nein zu sagen
  - Hilfe zur Selbsthilfe statt Bevormundung oder Überversorgung („Pampern“)
  - Interessierte, neugierige Begegnung

25

## Populistische Gegenbewegungen

- Helfer werden als „Gutmenschen“ diskreditiert
  - „Gutmensch“ als Kampfbegriff politischer Rhetorik mit Vorwurf von Realitätsverlust, mangelndem Reflexionsvermögen, unrealistisch hohem moralischen Anspruch (Unwort des Jahres 2015)
- Nur der eigenen Gruppe helfen
  - Angst zu kurz zu kommen, nicht genügend geschätzt zu sein
  - Machtmissbrauch, als starker Retter gegen die Fremden sich aufspielen
  - In sich selbst bestätigender Blase schwer zu erreichen
- Gefahr des Teufelskreises bei Stress in Krisenstimmung

26

## Grenzen des Helfens

- Grenzen durch die Komplexität der Bedingungen
- Grenzen durch eingeschränkte Möglichkeiten der Beteiligten
  - Kompetenzen
  - Zeit
  - Finanzen
  - Rechtliche Möglichkeiten
- Schwierigkeit mit Ohnmacht umzugehen

27

## Ideen zu einer guten Entwicklung des Helfens I

- Helfen braucht Freiwilligkeit und Autonomie
- Helfen braucht die Erfahrung von Selbstwirksamkeit
  - => Überschaubarkeit der Aufgabe
- Es muss klar sein, wo man sich Unterstützung holen kann.
- Ehrenamtliches Engagement verträgt Neinsagen (Selbstschutz)
- Ehrenamtliches Engagement braucht Dosierung (=> weniger Zeitressourcen erfordern entsprechende begrenzte Möglichkeiten)
- Ehrenamt braucht Wahrnehmung und Wertschätzung
- Rolle von Incentives (z.B. Ehrenamtskarte)

28

## Ideen zu einer guten Entwicklung des Helfens II (Umgang mit mir selbst)

- Was tut mir gut?
- Wie achte ich auf meinen Kräfteverbrauch?
- Welche Fähigkeiten kann ich gut einsetzen?
- Welche Fähigkeiten will ich erwerben bzw. weiterentwickeln?
- Neugier als Ressource für Begegnung (was braucht der andere, wie passt das zu dem, was ich geben kann, ...)
- Wo erlebe ich Resonanz
- Zuhören und Selbstmitteilung als Ort der Begegnung
- Grenzen als Chancen

29

## Ideen zu einer guten Entwicklung des Helfens III (Gesellschaft)

- Wertvorstellungen wie Kooperation und Respekt (Zuhören, ...) fördern
- Strukturelle Voraussetzungen schaffen
  - Kooperationsstrukturen und Koordinierungsmaßnahmen vor Ort stärken
  - Kompetenz der Hauptamtlichen im Umgang mit Ehrenamtlern stärken
    - Andersartigkeit
    - Keine Hilfspersonal
    - Angepasste Informationen
- Netzwerke fördern und weiterentwickeln
- Demokratieförderung ist mehr als Wahlen durchführen
- Gerechtigkeit vs. Gruppeninteressen
- Vielfalt des Helfens (Effektiver Altruismus)

30

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und herzliche Einladung zum Gespräch

Internet: [www.dreser-online.de](http://www.dreser-online.de)