



Inspiration für deinen Weg

# Auszeit

Großer Ratgeber:

**WAS MICH WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT**

Weniger ist mehr

14 erprobte Übungen & Meditationen für dich

VOM FESTHALTEN UND LOSLASSEN



**Tu dir was Gutes!**  
Genuss für Körper und Seele – ob auf Reisen oder zuhause



D: 5,99 € | A: 6,50 € | EU: 6,99 € | CH: 11,20 CHF  
WWW.AUSZEIT.BIO | AUGUST · SEPTEMBER 2022



## FINDE DEIN GLÜCK

**FREI SEIN**

5 WEGE ZUR

BESCHEIDENHEIT

**SEI NEUGIERIG**

ALTE ROUTINEN

AUFBRECHEN

**LASS LOS**

ERWARTE

NICHT ZUVIEL

# Geteiltes Glück

Für andere da sein – warum Helfen glücklich macht

Bilder: © Halfpoint/stock.adobe.com, © Татьяна Кольчугина/stock.adobe.com



Wer kennt es nicht? Das wohltuende Gefühl nach einer guten Tat. Warum macht Helfen glücklich? Was treibt Menschen dazu an, anderen zu helfen? Soziale Berufe sind vielfältig und werden für unser gesellschaftliches Zusammenleben stetig gebraucht. Welche Hintergründe und welche Herausforderungen bringt eine helfende Tätigkeit mit sich?

**A**ntworten auf diese Fragen können wir durch die Betrachtung verschiedener sozialer, biologischer und psychologischer Phänomene finden.

So zeichnet sich prosoziales Verhalten laut Werner-Hans Bierhoff in der Sozialpsychologie durch freiwillige Handlungen aus, die das Ziel haben, anderen Menschen zu helfen. Aber wie entsteht prosoziales Verhalten? Und ist jede helfende Handlung ohne Hintergedanken? Der Antrieb für prosoziales Verhalten kann durch unterschiedliche Interessen der Person motiviert sein. Prosoziales Verhalten kann selbstlos motiviert sein und das Wohl einer anderen Person steigern. Prosoziales Verhalten kann aber auch egoistisch motiviert sein und dem Eigennutz dienen. Dabei sind die Motivationen nicht voneinander losgelöst zu betrachten. Eine Mischung aus Eigennutz und positiven Nutzen als Antrieb für prosoziales Handeln ist die häufigste Variante. Diese Motivationen können wir sicherlich in unserem eigenen Handeln wiederfinden. Helfen wir anderen nur um ausschließlich das Wohl anderer zu steigern oder ist es auch

das gute Gefühl im Nachgang und die Möglichkeiten, die sich damit eröffnen, auch eine Gegenleistung zu erhalten? Dabei muss sich kein schlechtes Gewissen einschleichen. Denn anderen Menschen zu helfen und sich prosozial zu verhalten, kann eine wertvolle Ressource darstellen, welche die innere Zufriedenheit des Menschen stärkt. Die Motive für das helfende Verhalten können so unterschiedlich und vielfältig sein wie das Hilfeverhalten selbst. Dennoch besteht der Kern des prosozialen Verhaltens aus drei Komponenten: Kommt dem Wohlergehen anderer zugute, erfolgt dabei freiwillig und ist zweckbestimmt und zielgerichtet motiviert.

### Altruismus

Prosoziales Handeln ist von einem anderen Begriff zu unterscheiden, >





## Prosoziales Verhalten

Die Sozialpsychologie versteht unter Prosozialem Verhalten eine freiwillige Handlung, in der Menschen das Ziel verfolgen, anderen Personen Nutzen zu bringen, ohne dass es dabei vorrangig um die eigenen Interessen geht. Als Voraussetzung für solches Handeln gilt Empathie. Prosozialem Verhalten steht antisoziales Verhalten und Aggression entgegen, in der Handeln anderen Personen Schaden in psychischer oder physischer Form zufügt.

**„Die Menschen, denen wir eine Stütze sind,  
geben uns den Halt im Leben.“**

*Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach*

dem Altruismus. Altruismus ist ein erstaunliches psychologisches Phänomen. Prosoziales Verhalten und Altruismus zielen darauf ab, das Wohlergehen anderer Menschen zu verbessern. Dennoch zeigt sich im altruistischen Hilfeverhalten ein wesentlicher und verblüffender Unterschied. Die Sozialpsychologie unterscheidet

die Phänomene besonders im Motiv für das gezeigte Hilfeverhalten. Im Vergleich zum Prosozialem Handeln beschreibt eine altruistische Verhaltensweise ein freiwilliges Hilfeverhalten, welches selbstlos und uneigennützig motiviert ist. Altruistische Handlungsweisen sind durch Empathie und Perspektivübernahme gekennzeichnet. Wenn

Menschen altruistisch handeln, dann steht das Wohl der anderen Person völlig losgelöst von den eigenen Interessen an erster Stelle. Prosoziales Verhalten kann eigennützig motiviert sein, wohingegen Menschen, die altruistisch handeln, anderen etwas von ihren Ressourcen abgeben und das völlig unabhängig davon, ob sie ihre eigenen Möglichkeiten damit einschränken. Was treibt Menschen dazu an, andere selbstlos zu unterstützen? Wer selbstlos anderen Menschen hilft, bekommt in der Regel viel positive Rückmeldung, Wertschätzung und Liebe zurück. Menschen, welche sich altruistisch verhalten, sind häufig beliebt und pflegen tiefe Freundschaften und stabile Beziehungen. Wer anderen hilft, macht somit



Bilder: © Halfpoint/stock.adobe.com, © Татьяна Комляна/stock.adobe.com



## 5 Gründe, warum anderen zu helfen glücklich macht.

- Steigert unser Selbstwertgefühl
- Gibt uns Wertschätzung und Anerkennung
- Stärkt unsere Bindungen in Beziehungen
- Steigert unsere Glückshormone
- Stärkt das eigene Immunsystem

nicht nur die anderen glücklich, sondern kann als Nebeneffekt auch seine eigenen Glücksgefühle steigern. Das intensive Glücksgefühl, welches unseren gesamten Körper durchströmt, steigert unser Wohlbefinden. Eine wissenschaftliche Studie der kalifornischen Loma Linda University zeigt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen altruistischem Verhalten und dem Anstieg von Glücksgefühlen gibt. Die soziale Psychologie besagt, dass persönliches Engagement für andere, das Selbstbewusstsein stärken kann. Wer anderen hilft, wird mit sozialer Anerkennung belohnt. Dieser Nebeneffekt führt dazu, dass Menschen weiterhin gerne anderen helfen. Darüber hinaus gibt es dem eigenen Leben ein Stück mehr Sinnhaftigkeit, für andere etwas Gutes zu tun. Anderen Menschen zu helfen, stärkt die Bindung in Freundschaften und Beziehungen, sodass eine tiefe Verbundenheit entsteht.

### Glücksrausch für Helfer

Warum zeigen Menschen wiederholt altruistisches und prosoziales Verhalten? Medizinische Erkenntnisse aus der Glücksforschung zeigen, dass das mesolimbische System, das positive Belohnungssys-

tem unseres Gehirns, einen großen Einfluss auf unsere Hilfsbereitschaft hat. Dieser Teil des Gehirns ist zuständig für die Ausschüttung von Glückshormonen. Es wird aktiviert, sobald wir anderen Menschen helfen. Da wir nach Glücksgefühlen streben, wiederholen wir freiwillige und unterstützende Hilfe für andere. Anderen Menschen zu helfen hat nicht nur einen positiven Einfluss auf die Ausschüttung von Glückshormonen, es kann uns sogar gesund machen. Medizinische Untersuchungen ermitteln die zentrale Rolle des Belohnungssystems für die Gesundheit von Menschen. Die Aktivierung des positiven

Belohnungssystems im Gehirnareal führt zu einer Stärkung der immunologischen Abwehrkraft. Laut eines medizinischen Berichts von 2016 in der Nature Medicine kann das Helfen die Dopaminaktivierung aktivieren, welche wiederum das Immunsystem stärkt. Außerdem senkt Helfen das Level der Stresshormone. Die Glücksforschung hat in einer Studie an der kalifornischen Loma Linda University festgestellt, dass bei helfenden Menschen das Level von Stresshormonen sinkt und das Level von Glückshormonen, wie Serotonin, steigt. Serotonin wird ausgeschüttet, sobald Menschen Anerkennung und Wertschätzung für helfendes Verhalten bekommen. Das erklärt laut Vanessa Büchel auf medizinischer und biologischer Grundlage, warum es sich für uns „lohnt“, anderen Menschen zu helfen.

### Helfen als Beruf

Auch im Berufsalltag spielt das Helfen eine große Rolle. In

>



## Alltagsheldinnen gesucht!

### ALH-Akademie empowert Frauen in sozialen Tätigkeiten mit Ausbildungs-Stipendienaktion

Frauen in sozialen Berufen und sozialen Ehrenämtern können sich bis 31. August 2022 um ein Stipendium an der ALH bewerben. Auf der Website berichten die Teilnehmerinnen über ihre Motivation, sich sozial zu engagieren, teilen diese Stories und geben sozialen Tätigkeiten damit eine starke Stimme. Die ALH fördert zehn der Teilnehmerinnen auf ihrem weiteren beruflichen Weg, indem sie die Kosten für die Wunsch-Ausbildung an der ALH übernimmt.

#### Jetzt teilnehmen:

[www.alh-akademie.de/stipendium-fuer-alltagsheldinnen](http://www.alh-akademie.de/stipendium-fuer-alltagsheldinnen)

sozialen Berufen steht die Unterstützung anderer Menschen im Mittelpunkt. Die Tätigkeiten im sozialen Kontext sind vielfältig, abwechslungsreich und krisensicher. Ob Sie Menschen in ihren Ressourcen unterstützen und dabei helfen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen oder ob Sie Kinder ganzheitlich in Ihrer Entwicklung fördern. In sozialen Berufen tragen Sie einen bedeutenden Teil zum

gesellschaftlichen Leben bei. Menschen in sozialen Berufen tragen eine hohe Verantwortung und stehen täglich vor neuen Herausforderungen. Welchen Einfluss hat prosoziales und altruistisches Handeln in sozialen Tätigkeiten? Besonders in sozialen Berufen sind alltäglich altruistische und prosoziale Kompetenzen gefragt. Die Fähigkeit, empathisch und hilfsbereit zu sein, ist wichtig und die

Umsetzung kann, wie bereits erläutert, glücklich machen.

### Die Herausforderungen

Eine gesunde Abgrenzung ist wichtig! Wer sich nicht gut um sich selbst kümmert, gefährdet die eigene Gesundheit. In sozialen Berufen ist dies eine besondere Herausforderung. Für Menschen, die in sozialen Kontexten arbeiten, ist es von großer Bedeutung, dass sie trotz ihres prosozialen und teils altruistischen Verhaltens darauf achten, sich nicht zu verausgaben und die eigenen Ressourcen zu schonen. Denn wer hier eine grenzenlose Hilfe bis hin zur Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse anbietet, bleibt häufig selbst auf Dauer auf der Strecke. Der Balanceakt zwischen emotionaler Anteilnahme und professioneller Distanz ist eine täglich zu meisternde Herausforderung. Wer seine eigenen Bedürfnisse für einen langen Zeitraum vernachlässigt, der kann auf lange Sicht nicht mehr helfend agieren. Eine mögliche Folge kann die Entwicklung von depressiven Verstimmungen sein. Fehlende Selbstfürsorge und fehlende Selbstliebe beeinträchtigt unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit negativ und kann auf Dauer starkes psychisches Leiden hervorrufen. Dann macht helfen uns nicht mehr glücklich. Eine totale Aufopferung für andere hilft letztendlich niemanden. Werner-Hans Bierhoff schreibt dazu: „Hilfsbereitschaft trägt allerdings nur unter bestimmten Bedingungen zu einer Erhöhung des Wohlbefindens der Helfer bei. Wer sich im Dienst für hilfsbedürftige Menschen verausgabte, schadet der eigenen Gesund-



# Deine Auszeit – Selbstfürsorge in Zeiten des Umbruchs

## Kostenfreie ALH-Webinarreihe

1. Achtsamkeit im Alltag: professionelle Bewegungs- & Ernährungs-Tipps für Deine Gesundheit“  
Louise Beloso Castello – 29.8.2022, 18-19.30 Uhr
2. Resilienz stärken – wie Du Deine mentale Kraft in Krisenzeiten entwickelst  
Jana Ciura – 07.9.2022, 18-19.30 Uhr
3. Aktive Selbstfürsorge in sozialen Berufen – Grenzen wahren, Ressourcen stärken  
Sabine Schröder – 13.9.2022, 18-19.30 Uhr

Jetzt kostenfrei teilnehmen unter: <https://www.alh-akademie.de/news/deine-auszeit-webinarreihe>

„Das Gute, welches du anderen tust, tust  
du immer auch dir selbst.“

*Leo Tolstoi*

heit. (...) Die Sorge für das eigene Selbst darf nicht ignoriert werden.“ So können wir abschließend sagen, dass helfen uns grundsätzlich glücklich macht. Ein zu hohes Maß altruistischen Verhalten birgt aber auf dauer Gefahren. Wir können Menschen nicht unterstützen, wenn wir uns selbst stetig an die Grenzen

der Belastbarkeit bringen. Wenn wir die schwierige Balance zwischen der Selbstfürsorge und der Hilfe für andere verinnerlichen, dann macht es uns in vielen Lebensbereichen sehr glücklich, für andere da zu sein. <

FENJA ZINGSHEIM



## Fenja Zingsheim

ist Soziologin und Studentutorin an der ALH-Akademie. Dort betreut sie Studierende in berufsbegleitenden ganzheitlichen Ausbildungen wie z. B. zum Psychologischen Berater, Traumafachberater, Seelsorger, Achtsamkeitstrainer, Resilienztrainer u. v. m.

[www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

