

---

# Glück hat, wer es verschenkt

**Es ist wissenschaftlich erwiesen: Altruismus ist mindestens so gesund wie joggen – und nützt erst noch vielen andern. Dank einer Millionenspende wird an 50 Universitäten die Wirkung von Nächstenliebe und Nachbarschaftshilfe untersucht. Die Befunde sind eindeutig: Freigebigkeit macht glücklich, gesund und verlängert das Leben.** ■ Ineke Hommes

**Z**ahlreiche neue Studien haben sich in den vergangenen Jahren mit den Auswirkungen von «altruistischer Liebe» und Hilfsbereitschaft beschäftigt. Inzwischen haben vor allem amerikanische Wissenschaftler erste, bemerkenswerte Ergebnisse vorgelegt: nett zu sein und anderen zu helfen, dies ihre Erkenntnis, davon profitiert nicht nur der Empfänger, sondern ist vor allem gut für den Helfer selbst. «Geben, sei es in Form von Geld oder Zeit, Energie oder Zuwendung, wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus», sagt Professor Stephen Post, Bioethiker an der Case Western Reserve University in Cleveland, Ohio, der die neuen Studien leitet.

## Weniger Stress, mehr Selbstwert

«Freigiebige Menschen sind im Vergleich gesünder und glücklicher, sie sind weniger anfällig für Stress und Depressionen, haben ein stärkeres Selbstwertgefühl und sogar eine grössere Lebenserwartung.» Sich regelmässig für andere einzusetzen, so die Schlussfolgerung diverser Untersuchungen, ist mindestens ebenso wichtig für die eigene Gesundheit im Alter, wie täglich eine halbe Stunde zu joggen. Dabei geht es jedoch nicht, wie der Wissenschaftler Stephen Post betont, um die persönliche, romantische Liebe. Vielmehr habe man sich auf jene Art von «uneigennütziger, bedingungsloser Liebe» konzentriert, die prinzipiell niemanden ausschliesse, mit anderen Worten: auf eine «von Herzen kommende Grosszügigkeit, die dem anderen etwas Gutes tun möchte, ohne selbst etwas dafür zu erwarten.»

Zum Beispiel Debra. Ihre persönliche Geschichte lässt sich auf der Website [www.actsofkindness.org](http://www.actsofkindness.org) nachlesen, einem umfangreichen Archiv mit vielen kleinen Berichten über grosse Taten der Hilfsbereitschaft. «Vor einigen Jahren gelangte ich versehentlich in eine Schiesserei, die sich in einem Park in meiner Nachbarschaft zutrug. Im Krankenhaus wurde ich neun Tage lang in einen künstlichen Schlaf versetzt. Als ich schliesslich wieder aufwachte, hatte jemand auf meinem Nachttisch einen Schreibblock, Bunt- und Bleistifte, Briefumschläge inklusive Briefmarken, einige Zeitschriften und ein Puzzlebuch hinterlassen. Daneben lag eine Karte: «Mit den besten Wünschen. Einfach so, ein Freundschaftsdienst.» Während meiner monatelangen Genesung erwiesen sich diese Sachen als wahre Rettung. Ich habe jedoch nie erfahren, wer der gute Samariter war, aber ich werde sie oder ihn niemals vergessen. Seit dieser Zeit bemühe ich mich, meine eigenen kleinen «Freundschaftsdienste» in meiner Umgebung anzubringen.»

*Die Menschen kommen durch nichts den Göttern näher, als wenn sie Menschen glücklich machen.*  
CICERO

## Stiefkind der Wissenschaft

Wie kommt es, dass die Nächstenliebe nicht schon viel früher Gegenstand systematischer wissenschaftlicher Untersuchungen wurde? In den letzten fünfzig Jahren war dieses Thema verpönt und wurde in die hinterste Ecke der Wissenschaft verbannt. Wollte man sich als Akademiker damit ▶

*Wer anderen regelmässig hilft, setzt im Gehirn Endorphine frei – auch bekannt als sogenannte «Glückshormone» – körpereigene Stoffe, die schmerzhemmend, beruhigend und angstlösend wirken, und eine wohlig-glückliche Stimmung verschaffen.*

---

*Gib aus vollem Herzen, aber vergiss nicht, den Verstand zu benutzen. Geben erfordert Übung. Man muss die eigenen Grenzen kennen und darf nicht bis zur Erschöpfung gehen.*

befassen, war dies nur auf eigenes Risiko möglich. Stephen Post zufolge geht dies vor allem auf das Konto von einigen einflussreichen Denkern des 20. Jahrhunderts, die unser Selbstbild negativ geprägt haben. Unter dem Einfluss von Sigmund Freud, der die menschliche Natur als ein brodelndes Fass von selbstsüchtigen Wünschen sah, oder Jean-Paul Sartres Idee, Menschen seien nur freundlich, um egoistische Motive zu verschleiern, betrachtet die heutige Wissenschaft den Menschen vor allem im Kontext von Eigeninteressen und Wettbewerb. Die Konsequenz: Medizin und Psychologie konzentrierten sich in den vergangenen Jahrzehnten auf die Erforschung von Krankheiten und abweichendem Verhalten und liessen die Grundlagen des harmonischen Zusammenlebens ausser acht. Beispielsweise erschienen in dieser Zeit rund hunderttausend wissenschaftliche Untersuchungen über Depression und Schizophrenie, während sich lediglich ein paar Dutzend mit dem Thema altruistischer Liebe befassten. «Das ist recht sonderbar», findet Professor Post. «Zumal wir – trotz des sozialen Unfriedens und der Intoleranz, von denen uns die Zeitungen täglich berichten – dennoch zahlreiche spontane Gesten der Hilfsbereitschaft in unserer unmittelbaren Umgebung beobachten können.

**Die Erde ist ein Himmel, wenn man Friede sucht, recht tut und wenig wünscht.** PESTALOZZI

Sei es, dass man einer alten Dame im Bus seinen Sitzplatz anbietet, sei es, dass man für gute Zwecke spendet – nahezu

jeder tut irgendetwas in dieser Richtung. Trotzdem ist dieses selbstlose Engagement – das in manchen Fällen bis zur Aufopferung des Lebens für einen wildfremden Menschen führt – noch immer ein Mysterium.»

### Ein Geschenk des Himmels

Die entscheidende Veränderung trat vor etwa acht Jahren ein, als der vor kurzem 95-jährig verstorbene amerikanische Philanthrop John Templeton Stephen Post fragte, ob er dieses so vernachlässigte Thema «Liebe» in der Wissenschaft aufgreifen wolle – mit einer Startfinanzierung von mehreren Millionen Dollar. «Das war ein Geschenk des Himmels», sagt Post begeistert. «Während meiner gesamten wissenschaftlichen Laufbahn habe ich immer versucht, mehr in diese Richtung zu arbeiten, jetzt war der Weg endlich offen.» Post gründete das Institute for Research on Unlimited Love (IRUL) als unabhän-

giges Institut innerhalb der Case Western Medical School in Cleveland. Inzwischen betreut das IRUL rund 50 Studien zum Thema «grenzenlose Liebe» an ebenso vielen Hochschulen, darunter auch so renommierte Universitäten wie Harvard, Yale und Princeton. «Wir geben Wissenschaftlern – Psychologen, Soziologen, Biologen, bis hin zu Medizinerinnen und Neurologen – die Möglichkeit, das Thema in ihren Laboratorien zu bearbeiten, ohne dabei ihre Laufbahn aufs Spiel zu setzen. Das ist ein enormer Durchbruch», findet Post. Auch will das IRUL mit den neuen Forschungen einen Beitrag zur Lösung der drängenden Probleme in der Welt liefern. «Es mag vielleicht simpel klingen, aber ich denke, dass einander helfen, beispielsweise das Teilen von Geld, Informationen und Ressourcen zwischen Ländern, letztlich die einzige Lösung für die heutigen Missstände ist», erklärt Stephen Post, der sich nicht scheut, ausserhalb der gewohnten Bahnen zu denken.

### Wie im Rausch

Worin bestehen also die neuen Untersuchungsergebnisse, die so viel Anlass zu Optimismus geben? Hier einige Beispiele:

- Grosszügigkeit und ehrenamtliches Engagement vermindern Depressionen und das Selbstmordrisiko bei Jugendlichen. «Helfen gibt dem Leben Sinn, bietet eine soziale Rolle und das Gefühl, nützlich zu sein», heisst es in einer Studie.
- Wohnsiedlungen, in denen die Leute viel ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, haben eine niedrigere Kriminalitätsrate, bessere Schulen und glücklichere Bewohner.
- Wenn man sich um andere kümmert, werden die eigenen Probleme kleiner.
- Wer anderen regelmässig hilft, setzt im Gehirn Endorphine frei, auch bekannt als so genannte «Glückshormone» – ein körpereigener Stoff, der schmerzhemmend, beruhigend und angstlösend wirkt, und eine wohlglückliche Stimmung verschafft. Eine 15-jährige Schülerin beschrieb ihren Zustand nach fast einer Woche intensiver ehrenamtlicher Tätigkeit folgendermassen: «Ich fühlte mich aufgeladen, wir wurden von der Energie des Helfens getragen – es war wie im Rausch.»

Und dann gibt es noch die Untersuchungen der Universität von Miami und der Duke Universität in North Carolina. Dabei

---

*Glück findet man nicht, wenn man ihm nachjagt, vielmehr ist es das zufällige Nebenprodukt, das entsteht, wenn man sich um andere kümmert.*

wurde festgestellt, dass bei ehemaligen Herzpatienten sowie HIV/Aids-Patienten, die ihren Leidensgenossen helfend zur Seite stehen, indem sie ihnen einfach zuhören, sich das eigene Immunsystem sowie der allgemeine Gesundheitszustand, und nicht zuletzt auch ihre Gemütslage, verbesserten. «Es ist fast unmöglich, selbst depressiv zu bleiben, wenn man anderen hilft», äusserte sich ein Teilnehmer.

### **Es ist nie zu spät**

Wer gibt und sich für andere engagiert, kann mit einer höheren Lebenserwartung rechnen, selbst dann, wenn man erst im Alter damit beginnt. Dies ist die Erkenntnis der Psychologin Stephanie Brown von der Universität Michigan. In einem Zeitraum von fünf Jahren begleitete Brown über 400 ältere Paare und kam zum Schluss – nachdem alle anderen Einflussfaktoren ausgeschlossen werden konnten –, dass bei denjenigen, die kein Engagement zeigten, die Wahrscheinlichkeit in dieser Zeitspanne zu sterben, fast zweimal so gross war als bei denjenigen, die sich für andere einsetzten. Am Ende bleibt nichtsdestotrotz die Huhn-und-Ei-Frage: Fällt den Menschen das Geben leichter, weil sie selbst schon glücklich sind, oder ist es tatsächlich das Engagement für andere, das einen glücklicher macht? Obgleich man derzeit eher zur zweiten Option tendiert, ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. In den kommenden Jahren werden sicher noch weitere Studien dazu erscheinen.

### **Eine Kunst, die gelernt sein will**

Das altruistische Repertoire, aus dem wir schöpfen können, ist schier endlos: ein «offenes Ohr» haben, ehrenamtliche Tätigkeiten, Empathie, Kreativität (zum Beispiel jene Gruppe Frauen, die seit Jahren schon warme Mützen für rumänische Kinder strickt), Humor (ein geschickt platzierter Witz kann manchmal Wunder bewirken) oder Grosszügigkeit. Professor Post hat daraus zehn Kategorien entwickelt, die er in seinem neuesten Buch, das im vergangenen Herbst in den USA erschienen ist, ausführlich behandelt. *Why good things happen to good people* («Warum guten Menschen gute Dinge widerfahren») geht es nicht nur um den aktuellen Stand der Forschung auf diesem Gebiet, das Buch ist gleichzeitig auch als Test angelegt, der einem mithilfe von Fragelisten aufzeigt, wie weit es um die eigene Freigebigkeit bestellt ist.

In richtiger Weise helfen ist übrigens, so behauptet Post in seinem Buch, eine wahre Kunst, die gelernt sein will. Gib aus vollem Herzen, aber vergiss nicht, deinen Verstand dabei zu benutzen, so der Grundtenor. Richtiges Geben erfordert Übung. Man muss sich Zeit dafür nehmen, die eigenen Grenzen kennen, und darf nicht bis zur Erschöpfung gehen. Auch macht es niemanden glücklicher, wenn man dem anderen nur aus Pflicht oder einem persönlichen Schuldgefühl heraus hilft, oder weil man sich dadurch besser fühlen möchte. Wo, wie und wie viel man gibt, will gut überlegt sein. Nicht zuletzt spielen auch Regelmässigkeit eine Rolle, sagen die Wissenschaftler. Es ist weitaus effektiver, dem Nachbarn wöchentlich zwei Stunden Nachhilfe zu geben, oder täglich etwas Gutes zu tun, als ein Mal in den Geldbeutel zu greifen und für Tsunami-Opfer zu spenden.

### **Das grosse Paradox**

Übrigens geht es bei all diesen «guten Taten» nicht einmal so sehr um die Betätigung an sich, sondern vielmehr um das Motiv dahinter. Zwar muss das nicht unbedingt 100-prozentig altruistisch ausgerichtet sein – ohnehin ist es die Frage, ob sich Eigeninteressen tatsächlich vollkommen ausschliessen lassen –, aber es sollte zumindest aus dem Impuls heraus entstehen, vorwiegend etwas für den anderen tun zu wollen.

*Auf einige Dinge zu verzichten, die man gerne hätte, ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Glücks.* BERTRAND RUSSELL

«Es ist ein grosses Paradox», bestätigt Stephen Post. «Glück findet man nicht, wenn man ihm nachjagt, vielmehr ist es das zufällige Nebenprodukt, das entsteht, wenn man sich um andere kümmert.» Wenn man also alles ganz richtig machen wollte, hilft man um des Helfens willen und vergisst am besten gleich wieder, was man hier über die positiven Wirkungen gehört hat, die ein solches Engagement für einen selbst bringt.

Aus dem Niederländischen von Andrea Bistrich

Literatur:

• **Why Good Things Happen to Good People:** The Exciting New Science That Proves the Link Between Doing Good and Living a Longer, Healthier, Happier Life. Von Dr. Stephen Post und der Journalistin Jill Neimark, Broadway Books, Random House

- [www.unlimitedloveinstitute.org](http://www.unlimitedloveinstitute.org)
- [www.whygoodthingshappen.com](http://www.whygoodthingshappen.com)
- [www.actsofkindness.org](http://www.actsofkindness.org)