

# »Misstrauen gegenüber eigenen Motiven bewahren«

Der Sozialpsychologe Immo Fritsche erklärt, warum das Engagement für Geflüchtete aktuell so hoch im Kurs steht und worauf Ehrenamtliche dabei achten sollten

Vom Innenhof des alten Städtischen Kaufhauses am Neumarkt führen zwei Wege in das Büro von Immo Fritsche, Professor der Sozialpsychologie in Leipzig. Entweder man nimmt den eleganten, mit schwarzen Metallornamenten verzierten Fahrstuhl – oder die Wendeltreppe. Der Sozialpsychologe, der im zweiten Stock auf seiner quietschgrünen Couch sitzt, wirkt wie der sportliche Treppen-Typ. In seinem Forschungsfeld geht es auch eher aktiv zu. Fritsche beschäftigt sich unter anderem mit kollektivem Handeln in Gruppen und sozialer Motivation.

**kreuzer:** Herr Fritsche, warum helfen Menschen einander? Verfolgen wir damit immer gewisse eigene Interessen oder gibt es auch absolut uneigennützig Hilfe?

IMMO FRITSCHKE: Es gibt eine große Debatte darüber, ob wahrer Altruismus tatsächlich existiert. Wir Menschen sind im Artvergleich eine ultrasoziale Spezies. Um zu überleben, passen wir uns weniger an natürliche Begebenheiten an, sondern an unsere soziale Umwelt.

Wenn Einzelne durch ihr Verhalten zum Gemeinwohl einer gesamten Gruppe beitragen, wird das belohnt. Damit sichert das Helfen nicht nur unser Überleben, sondern dient auch immer der Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls. Eine interessante Eigenschaft, die sich auch aus unserer hohen Sozialität ergibt, ist die menschliche Fähigkeit, Empathie zu empfinden. Sie ist die Grundlage für wahrhaft altruistisches Handeln. Forschungsergebnisse zeigen, dass eigennützige Motive von Hilfeleistungen hintanstehen, wenn wir die Gefühle eines anderen nachempfinden. Das ist eine wichtige Triebfeder für Hilfeleistungen in Alltagssituationen.

**kreuzer:** Setzt das eine persönliche Begegnung voraus?

FRITSCHKE: Auch medial vermittelte Empathie ist möglich. Begünstigt wird sie durch empfundene Ähnlichkeit. Das ist oft eine mentale Konstruktion und hängt davon ab, in welche sozialen Kategorien wir unsere Umwelt einteilen. Wenn man die Flüchtlinge, die uns zum Beispiel aus Syrien erreichen, in erster Linie als Muslime sieht und sich als »christliches Abendland« davon abgrenzt, entsteht Distanz. Wenn man sagt, die Leute, die kommen, sind die Überbleibsel der arabischen Revolutionen, die für unsere geteilten Werte, also Freiheit, Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit, eingetreten sind, beeinflusst das die individuelle Ähnlichkeitswahrnehmung.

**kreuzer:** Auch wenn der Auslöser für Hilfe Empathie sein kann, soziale Belohnung durch die Gruppe gibt es dafür ja trotzdem. Haben Menschen also das Bedürfnis, ihr ehrenamtliches Engagement nach außen zu zeigen?

FRITSCHKE: Das ist nicht unbedingt notwendig. Wir haben diese Abläufe so verinnerlicht, dass wir gar nicht unbedingt auf die Reaktionen der anderen angewiesen sind, um zu wissen: Das, was ich tue, ist moralisch richtig. Ich erfülle die Erwartungen, also bin ich ein gutes Mitglied der Gemeinschaft. Durch diese hohe Internalisierung kommt es zu Selbstbelohnung. Es ist natürlich schön, wenn unser Selbstbild von anderen durch positives Feedback validiert wird. Studien zeigen, dass neben dem Selbstwert durch Hilfeleistungen auch Bedürfnisse nach Kontrolle befriedigt werden. Wer Hilfe gibt, ist in der Rolle des Handlungsfähigen, der aktiv seinen Teil beiträgt. Das kann zu Problemen führen, da es ja auch noch die Rolle des Hilfeempfängers gibt. Aufgrund sozialer Normen, die uns erst zufrieden sein lassen, wenn wir wahrnehmen, dass wir auch was zurückgeben können, ist das Empfangen

von Hilfe ein zweischneidiges Schwert und kann problematisch für den Selbstwert sein.

**kreuzer:** Wie lässt sich vermeiden, dass der Hilfeempfänger das Gefühl hat, unter dem Helfer zu stehen oder ihm etwas schuldig zu sein?

FRITSCHKE: Abhängigkeitserhaltende Hilfe ist grundsätzlich problematisch. Es ist wichtig, ein Bewusstsein für das Bedürfnis nach Beteiligung und Selbststeuerung zu entwickeln. Empowerment, also Hilfe zur Selbsthilfe, ist hier der Schlüssel. In der Praxis kann das zum Beispiel durch die Förderung der Selbstverwaltung von Flüchtlingsheimen geschehen. Dass Bewohner und Bewohnerinnen ihr Schicksal eigenständig in die Hand nehmen, ist besonders wichtig, wenn es keine unmittelbare Arbeitserlaubnis gibt. Durch aktive Beteiligung und getragene Verantwortung erlebt sich der Einzelne als handlungsfähig. Dadurch verschwimmen Hierarchien und beide Seiten können sich auf gleicher Ebene begegnen.

**kreuzer:** Nicht jedes gut gemeinte Angebot von freiwilligen Helfern ist für jeden geeignet. Wie können Helfer erkennen, dass jemand sich nicht traut, Hilfe abzulehnen?

FRITSCHKE: Wichtig ist hier die Grundhaltung, mit der ich ans Helfen herangehe. Helfe ich vielleicht, weil ich demonstrieren möchte, was ich für ein toller Typ bin, und habe vor allem meinen eigenen moralischen Gewinn im Auge? Wenn ich den anderen vergesse, kann es dazu kommen, dass ich Angebote mache, die mein Selbstdarstellungsbedürfnis erfüllen, aber an den Bedürfnissen des Hilfeempfängers vorbeigehen. Man sollte also ein gesundes Misstrauen gegenüber den eigenen Motiven bewahren und vor allem zuhören. Es ist nichts Falsches daran zu sagen, ich schöpfe aus der ehrenamtlichen Tätigkeit Selbstwert, Sinn und Erfüllung. Das sind wichtige, motivierende Kräfte. Darüber darf jedoch der Blick für den anderen nicht verloren gehen. Ideal ist eine Perspektive, die beides berücksichtigt.

**kreuzer:** In den Medien ist immer wieder die Rede von Helfern, die am Ende ihrer Kräfte sind. Wie kann man sich als Helfer davor schützen, dass man die eigene Belastungsgrenze überschreitet?

FRITSCHKE: Dauerhafte psychische Stabilitätsquellen, also Freunde, Familie und Beruf, sollten nicht vernachlässigt werden. Wenn der Partner sagt: Du hast überhaupt keine Zeit mehr für uns, ist das bereits ein Zeichen. Anstatt sich abzugrenzen und das Helfen ausschließlich als eigenes Projekt zu betrachten, besteht ja auch die Möglichkeit, sein soziales Umfeld mit einzubeziehen.

**kreuzer:** Ist es typisch, dass Menschen sich in Gruppen und Organisationen zusammenschließen und gemeinsam helfen?

FRITSCHKE: Sozialpsychologisch ist die kollektive Dimension von Hilfe relevant, weil es sich für Menschen gut anfühlt, einer Gruppe anzugehören. Insbesondere in Zeiten von Krisen dient Gemeinschaft dazu, persönliche Hilflosigkeit zu überwinden. Bedrohungseffekte veranlassen Menschen zu ethnozentrischem Denken und zum Streben nach Gemeinsamkeit. Das kann in ganz unterschiedliche Richtungen gehen. Bei einigen wird dieses Gefühl durch die kollektive Abgrenzung von Fremden ausgelöst. Andere überwinden individuelle Ängste, indem sie sich organisieren und gemeinsam Hilfe leisten. Gerade deshalb ist es bei Krisen enorm wichtig, welche Normen und Werte in einer Gesellschaft vorherrschen. Davon hängt ab, ob bestehende Unsicherheiten in konstruktive Bahnen gelenkt werden und motivationale Kraft konstruktiv genutzt wird. Dabei kann es nicht schaden, wenn Engagement für Flüchtlinge in der öffentlichen Diskussion wertgeschätzt und von der Politik gefördert wird.

**kreuzer:** Ehrenamtliche bewältigen auch Aufgaben, für die der Staat sonst sorgen müsste. Was ändert sich an den positiven Effekten, die der Helfer erfährt, wenn er oder sie für das Engagement Geld bekommt?

FRITSCHKE: In Laborexperimenten wurde festgestellt, dass die intrinsische Motivation abnimmt, sobald im Vorhinein klar ist, dass das Engagement materiell belohnt wird. Unverhoffte Belohnungen im Nachhinein schaden der Motivation aber nicht. Ob das in der Realität tatsächlich so zutrifft, ist eine andere Frage. Auch Helfer, die entlohnt werden oder zumindest eine Aufwandsentschädigung erhalten, profitieren weiter von den positiven Effekten des Helfens und dem Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

INTERVIEW: ANIKA REKER

## »Der Mensch ist eine ultrasoziale Spezies«