

# Geben macht glücklicher und ist gesünder als Nehmen

M. Spitzer, Ulm

Bereits zweimal war an dieser Stelle vom Bibelwort *Geben ist seliger denn Nehmen* die Rede (18, 19). Wenn dies nun ein drittes Mal geschieht ist, dann erstens weil hierzu in jüngster Zeit neue Erkenntnisse publiziert wurden, weil man es zweitens vielleicht nicht oft genug sagen kann und es drittens ja auch im Mittel schon wieder zehn Jahre her ist, dass davon die Rede war. Zudem sind gerade in Deutschland freiwillige Hilfe und Ehrenamt weit verbreitet: Ohne die Millionen von ehrenamtlichen Helfern würden viele wesentlichen Institutionen nicht existieren oder zumindest nicht mehr funktionieren. Zwei Beispiele:

- Die wenigsten Leute wissen, dass es in Deutschland nur in wenigen großen Städten Berufsfeuerwehren gibt. In der Fläche dagegen wird dieser „Service“, den niemand will und alle brauchen, wenn Not am Mann ist, durch die *freiwillige* Feuerwehr geleistet. Wollten wir (oder müssten wir gar) alle freiwilligen Feuerwehren durch Berufsfeuerwehren ersetzen, kämen erhebliche Kosten auf uns als Sozialgemeinschaft zu.
- In vielerlei Hinsicht werden Hunderttausende von Flüchtlingen hierzulande von ehrenamtlichen Helfern unterstützt.

**Knapp jeder vierte Europäer geht freiwillig mindestens einmal pro Halbjahr einer organisierten ehrenamtlichen Tätigkeit nach.**

Wie bedeutsam das Geben von Hilfe für den Gebenden ist, wurde in der jüngsten Zeit auf ganz unterschiedliche Weise gezeigt. Zunächst einmal hat sich der Kontext

dieser Befunde mittlerweile erweitert, kennt man doch die pathogenen Effekte von Einsamkeit – sie bewirkt eine deutliche Steigerung der Morbidität und Mortalität – heute mehr denn je (20). Meist ist jedoch in diesem Zusammenhang lediglich das Erhalten von sozialer Unterstützung untersucht worden, nicht hingegen das Geben derselben. Genau darum geht es jedoch hier. Denn knapp jeder vierte Europäer geht nach einer großen statistischen Erhebung (European Social Survey, ESS6) aus den Jahren 2012 und 2013 freiwillig mindestens einmal pro Halbjahr einer organisierten ehrenamtlichen Tätigkeit nach. Die Erhebung erfolgte in 29 europäischen Ländern, die meisten in der EU sowie in den Nicht-EU-Ländern Albanien, Island, Israel, Kosovo, Norwegen und der Schweiz.

Belgische Wissenschaftler untersuchten die an insgesamt 42926 Personen erhobenen Daten zum freiwilligen Engagement und zur Gesundheit (6). Von allen Teilnehmern gaben 10358 (24%) an, freiwillige Arbeiten zu leisten. Dabei gab es deutliche Unterschiede zwischen den Ländern: Während in Deutschland, Holland und Norwegen der Anteil bei über 40% lag, war er in Bulgarien, Ungarn und Litauen mit unter 10% gering.<sup>1</sup>

Zwischen den freiwilligen (ehrenamtlichen) Helfern und den Nichthelfern gab es eine Reihe numerisch geringer, aber (aufgrund der großen Zahl der Untersuchten) dennoch signifikanter Unterschiede: Wer ein Ehrenamt hat, ist im Vergleich zu dem, der sich nicht engagiert, eher männlich, hat eine höhere Bildung, verdient mehr, ist eher religiös, im Mittel ein Jahr jünger und

eher kein Migrant. Da es den Forschern um die Gesundheit der Befragten ging, mussten die genannten Variablen in die statistische Auswertung einbezogen werden, denn ein höheres Einkommen oder die Zugehörigkeit zu einer Religion korrelieren bekanntermaßen mit der Gesundheit einer Person.<sup>2</sup>

**Freiwillige Helfer sind bzw. erleben sich um etwa 10% einer Standardabweichung gesünder als Nichthelfer.**

Betrachtete man den einfachen Zusammenhang zwischen Ehrenamt und Gesundheit, so ergab sich der aus früheren Studien schon bekannte deutliche Zusammenhang: Freiwillige Helfer sind bzw. erleben sich<sup>3</sup> um etwa 10% einer Standardabweichung gesünder als Nichthelfer. Die multivariate Analyse der Daten ergab, dass es hier einen direkten Effekt gibt und einen indirekten, der über das Einkommen vermittelt ist: Der direkte Effekt macht jedoch mehr als 80% des Gesamteffektes aus, sodass man den Effekt des Ehrenamtes im Wesentlichen *nicht* auf das etwas höhere Einkommen der Helfer zurückführen kann. Der Effekt eines Ehrenamtes auf die Gesundheit ist beachtlich und wird von den Autoren wie folgt kommentiert: „Der gesamte Zusammenhang stellt sich als erheblich heraus: er korrespondiert mit der besseren Gesundheit eines um 5 Jahre jüngeren Alters“ (6, 2017, S. 9). Wer einem Ehrenamt nachgeht, ist also im Mittel um volle 5 Jahre gesünder!

Nervenheilkunde 2017; 36: 413–415

## Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Universitätsklinikum Ulm  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III  
Leimgrubenweg 12, 89075 Ulm

1 Ländervergleiche sind allerdings methodisch nicht unproblematisch. Man denke nur an die bekannte Tatsache, dass wir Europäer insgesamt im Durchschnitt mehr Steuern zahlen als die Amerikaner; diese jedoch sind großzügiger, wenn es um das Spenden für wohltätige Zwecke und um nachbarschaftliche Hilfe geht (8).

2 Schon vor längerer Zeit war hiervon an dieser Stelle die Rede: Wer religiös ist, lebt im Mittel etwa 7 Jahre länger – vermutlich u. a. deshalb, weil Religionszugehörigkeit das Stressniveau senkt (17).

3 Die durch Selbst-Rating erfasste (erlebte) Gesundheit korreliert nicht zu 100% mit der tatsächlichen Gesundheit. Andererseits liegt man auch nicht ganz falsch, wenn man Personen einfach danach fragt, wie gesund sie sind.

Auch eine kulturvergleichende Studie in 136 Ländern zeigte, dass Menschen weltweit sich freuen, wenn sie anderen Menschen finanzielle Hilfe gewähren können (1). Zusätzliche Experimente in zwei sehr unterschiedlichen Ländern – Kanada und Uganda – zeigten zudem, dass es sich hierbei um einen Kausalzusammenhang handelt. Die Daten dieser Studie von Wirtschaftswissenschaftlern und Psychologen am *National Bureau of Economic Research* in Cambridge, Massachusetts, USA, widersprechen damit einem auf Adam Smith zurückgehendes Grundprinzip der Ökonomie, das darin besteht, dass der Eigennutz die Triebfeder ökonomischen Handelns sei. „Our findings suggest that the reward experienced from helping others may be deeply ingrained in human nature, emerging in diverse cultural and economic contexts“ folgern die Autoren (1) in ihrer Zusammenfassung.

### Eine kulturvergleichende Studie in 136 Ländern zeigte, dass Menschen sich freuen, wenn sie anderen Menschen finanzielle Hilfe gewähren können.

Wie kommt das? – Auch hierzu liegen Studien vor, von denen im Folgenden drei aus dem vergangenen Jahr kurz diskutiert seien. Eine japanische Arbeitsgruppe verwendete das Paradigma des gemeinsamen Ballspiels (Cyberball), mit dem schon vor 15 Jahren die Auswirkungen von sozialem Ausschluss auf die Gehirnaktivität gemessen wurde (16). Man wandelte das Paradigma dahingehend ab, dass alle Mitspieler entweder gleich häufig den Ball zugespielt bekamen oder ein Mitspieler, der im Magnetresonanztomografen (MRT) lag, den Ball mit häufigerer Frequenz zugespielt bekam (11).

Man fand, dass dies das Belohnungssystem dieses Mitspielers aktivierte, wobei methodisch ausgeschlossen wurde, dass vermehrte Aktivität des Ncl. accumbens auf vermehrtes Handeln (den Ball zurückwerfen) zurückzuführen war. Auf der Erlebenseite wurde das vermehrte Eingebundensein ins Spiel sehr positiv erlebt. Das Ausmaß der Aktivierung des Ncl. accumbens beim Einzelnen korrelierte mit dessen Prosozialität: „Furthermore, ventral striatal

activation covaried with individual participants' preference for interaction with others“ (11, S. 1). Daraus leiten die Autoren eine grundlegende und durchaus neue Einsicht ab: „Social reward aroused by social interaction *per se* might increase motivation to interact with others“ (S. 7, Hervorhebung im Original).

Eine holländische Arbeitsgruppe verwendete ebenfalls das Paradigma des gemeinsamen virtuellen Ballspiels. Man wandelte dieses Spiel dahingehend ab, dass man es nicht zu dritt, sondern zu viert spielen ließ, und dass im Spielverlauf nicht nur der Ausschluss (das Verlassenwerden) eines Mitspielers beobachtbar war, sondern auch kompensatorische prosoziale Verhaltensweisen erfolgen konnten: Zwei Mitspieler schließen einen dritten aus (d. h. werfen ihm den Ball nicht mehr zu), und der vierte Mitspieler beobachtet das und wirft nun seinerseits dem ausgeschlossenen Mitspieler den Ball zu. Dieser vierte Mitspieler liegt im MRT, um dessen Gehirnaktivität zu messen. Wenn er den sozialen Ausschluss des Dritten bemerkt, reagiert dessen Insel mit vermehrter Aktivierung. Da die vordere Insel bekanntermaßen in das Erleben auch sozialer Schmerzen (wie bei der akuten Vereinsamung, dem Verlassenwerden) eingebunden ist, wundert dies nicht weiter und ist schon länger bekannt.

Man konnte in diesem Paradigma jedoch auch zeigen, dass prosoziales Verhalten (das Zuwerfen des Balls zum gerade von den anderen beiden Mitspielern ausgeschlossenen dritten Mitspieler) das Belohnungssystem (Ncl. accumbens) aktiviert (21). Auf der Verhaltensebene entspricht dies der Beobachtung, dass der vierte Mitspieler dem ausgeschlossenen dritten Mitspieler den Ball tatsächlich öfter zuwirft (verglichen zum Spielen ohne den ausgeschlossenen Dritten).

Die dritte Studie (9) von US-amerikanischen Wissenschaftlern untersuchte im direkten Vergleich das Bekommen und Geben von sozialer Unterstützung mittels psychologischer und neurobiologischer Verfahren (fMRT). Insgesamt 36 Teilnehmer (im Alter von ca. 22 Jahren, knapp die Hälfte weiblich) führten jeweils drei Aufgaben im fMRT durch: einen Stress-Test (Kopfrechnen mit negativer Bewertung der eigenen Leistungen), eine Aufgabe zur so-

zialen Bindung (Betrachten von Bildern zweier nahestehender Personen im Vergleich zu Bildern zweier fremder Personen) und eine Aufgabe, bei der es um prosoziales Handeln ging (die Probanden konnten im MRT Tickets für eine Lotterie erarbeiten, deren möglicher Gewinn von 300 US\$ einer von ihnen genannten Person, die in Geldnöten ist, zugute kam). Zudem wurden die Probanden nach ihrer psychosozialen Situation und dem Ausmaß der sozialen Unterstützung, die sie von anderen erhalten und die sie anderen geben, befragt.

Hierbei ergab sich, dass sowohl das Geben als auch das Erhalten von sozialer Unterstützung mit einer positiven psychosozialen Gesamtsituation des jeweiligen Probanden in Zusammenhang steht. Interessanterweise zeigte sich in der funktionellen Bildgebung, dass nur das Geben, nicht aber das Erhalten von Hilfe mit folgenden Aktivierungsänderungen im Zusammenhang steht: geringere Aktivierung stressassoziiert Gehirnareale und gesteigerte Aktivierung des Belohnungssystems beim Erleben enger sozialer Verbundenheit (ventrales Striatum, rechts) und bei prosozialem Handeln (ventrales Striatum, bilateral).

Interessanterweise passt hierzu der Befund, dass die Konnektivität des Striatums mit der Persönlichkeitseigenschaft der Kooperativität korreliert ist (15).

### Je mehr soziale Unterstützung die Probanden geben, desto weniger Stress und mehr positive Emotionen haben sie.

Vielleicht die interessanteste Studie unter entwicklungspsychologischem Aspekt ist eine Studie aus der kanadischen Arbeitsgruppe um Elizabeth Dunn (2), die schon 2008 im Fachblatt *Science* über die positiven Wirkungen, die das Geldausgeben für andere auf einen selber hat, berichtet hatte (7). Bereits bei Kindern im Alter von unter zwei Jahren ließ sich zeigen, dass diese mehr Freude daran haben, wenn Süßigkeiten anderen Kindern gegeben werden als wenn diese ihnen selbst gegeben werden. Insbesondere mögen Kinder von dem abgeben, was sie selbst haben. Aus evolutionärer Sicht ergibt sich damit ein Hinweis auf die Entstehung prosozialen Verhaltens beim Menschen durch das „Kapern“ des

Belohnungssysteme durch altruistische Verhaltensweisen. Wer Spaß an der Freude anderer hat – und dies scheint gerade nach neueren Befunden ein menschliches Universal zu sein – braucht prosoziales Verhalten nicht erst per Nachahmung oder gar Ermahnung zu lernen.

Diese Studie passt übrigens zu weiteren Daten aus der Entwicklungspsychologie an 8- bis 16-Jährigen, die gezeigt haben, dass diese ein stärkeres helfendes Verhalten aufweisen als Erwachsene (13). Sie lernen zudem prosoziales Verhalten vergleichsweise rasch am Modell (14).

Vielleicht sind wir Menschen ja gar nicht so schlecht, wie uns mancher Wildwestkapitalist glauben machen will.

## Literatur

1. Aknin LB, Barrington-Leigh CP, Dunn EW, Helliwell JF, Biswas-Diener R, Kemeza I, Nyende P, Ashton-James CE, Norton MI. Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. NBER Working Paper 2010; no. 16415
2. Aknin LB, Hamlin JK, Dunn EW. Giving leads to happiness in young children. PLoS ONE 2012; 7(6): e39211.
3. Aknin LB, Barrington-Leigh CP, Dunn EW, Helliwell JF, Burns J, Biswas-Diener R, Kemeza I, Nyende P, Ashton-James CE, Norton MI. Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. J Pers Soc Psychol 2013; 104: 635–652.
4. Bjäkebring P, Västfjäll D, Dickert S, Slovic P. Greater emotional gain from giving in older adults: age-related positivity bias in charitable giving. Front. Psychol 2016; 7: 846.
5. Brown SL, Brown RM. Connecting prosocial behavior to improved physical health: Contributions from the neurobiology of parenting. Neurosci Biobehav Rev 2015; 55: 1–17.
6. Detollenaere J, Willems S, Baert S. Volunteering, income and health. PLoS ONE 2017; 12(3): e0173139.
7. Dunn EW, Aknin LB, Norton MI. Spending money on others promotes happiness. Science 2008; 319: 1687–1688.
8. Harbaugh WT, Mayr U, Burghart DR. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. Science 2007; 316: 1622–1625.
9. Inagaki TK, Bryne Haltom KE, Suzuki S, Jevtic I, Hornstein E, Bower JE, Eisenberger NI. The neurobiology of giving versus receiving support: The role of stress-related and social reward-related neural activity. Psychosom Med 2016; 78: 443–453.
10. Inagak, Orehek. On the benefits of giving social support: When, why, and how support providers gain by caring for others. Psychological Science 2017; 26: 109–113.
11. Kawamichi H, Sugawara SK, Hamano YH, Makita K, Kochiyama T, Sadato N. Increased frequency of social interaction is associated with enjoyment enhancement and reward system activation. Sci Rep 2016; 6: 24561.
12. Kirby JN, Doty JR, Petrocchi N, Gilbert P. The current and future role of heart rate variability for assessing and training compassion. Front Public Health 2017; 5: 40.
13. Kwak Y, Huettel SA. Prosocial reward learning in children and adolescents. Front Psychol 2016; 7: 1539.
14. Layous K, Nelson SK, Oberle E, Schonert-Reichl KA, Lyubomirsky S. Kindness counts: prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. PLoS One 2012; 7(12): e51380.
15. Lei X, Chen C, Chen C, He Q, Moyzis RK, Xue G, et al. Striatum-centered fiber connectivity is associated with the personality trait of cooperativeness. PLoS ONE 2016; 11(10): e0162160.
16. Spitzer M. Verstoßen im Scanner: Ablehnung schmerzt. Nervenheilkunde 2003; 22: 486–530.
17. Spitzer M. Das Gott-Gen. Nervenheilkunde 2005; 24: 457–462
18. Spitzer M. Geben ist seliger denn Nehmen (p < 0,05). Ehrenamt und Gesundheit. Nervenheilkunde 2006; 25: 994–996.
19. Spitzer M. Geben ist seliger denn Nehmen 2.0. Wie man Geld ausgibt, um glücklich zu sein. Nervenheilkunde 2008; 27: 495–498.
20. Spitzer M. Einsamkeit – erblich, ansteckend, tödlich. Nervenheilkunde 2016; 35: 734–741.
21. van der Meulen M, van Ijendoorn MH, Crone EA. Neural correlates of prosocial behavior: compensating social exclusion in a four-player cyberball game. PLoS ONE 2016; 11(7): e0159045.