

# HELFFEN MACHT GLÜCKLICH



In Bayern engagieren sich circa 5,2 Millionen Bürger in der ehrenamtlichen Hilfe. All diese Menschen haben eines gemeinsam, Ihre ehrenamtliche Hilfe macht glücklich. In diesem Beitrag werden wir ihnen auch sagen, warum die ehrenamtliche Hilfe glücklich macht.

Als Anlaufstelle dafür können wir uns nur herzlich empfehlen, wenn Sie sich in und um Landshut ehrenamtlich engagieren wollen.

## Warum macht helfen glücklich?

Diese Behauptung lässt sich auf verschiedene Art begründen.

Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Menschen einzufühlen, die Empathie ist eine Argumentation. Diese zwischenmenschliche Beziehung entsteht beim Helfen zwischen dem Helfer und demjenigen, der die Hilfe annimmt. Auf Nähe und Sicherheit basieren alle guten Beziehungen. Wir fühlen uns sicher, wenn wir uns jemanden verbunden fühlen und können deshalb Vertrauen aufbauen.

Genau dieses Gefühl bauen wir auf, wenn wir jemanden helfen, denn wir geben ihm Nähe und Sicherheit. Diese Reaktion wird Sie glücklicher machen.

Ein weiterer Grund, warum Helfen glücklich macht, ist die gesteigerte Selbstwirksamkeit. Wer jemandem hilft oder eine Freude macht, der hat ein Erfolgserlebnis. Die positive Rückmeldung steigert den eigenen Selbstwert und damit das Wohlbefinden. Es ist sogar noch besser: Das Erfolgserlebnis ist eine sogenannte „positive Selbstwirksamkeitserwartung“. Das bedeutet, dass wir von jetzt an davon ausgehen, dass sich Helfen immer positiv auf uns selbst auswirken wird. Laut Diplom-Psychologin Dr. Blickhan hält diese Einstellung gesund und kann Depressionen vorbeugen.

## Helfen reduziert Stress

Eine Studie der Emory University ergab, dass Helfen denselben Teil des Gehirns anspricht, wie Belohnungen oder Vergnügen. Während wir etwas Gutes tun, werden nämlich verschiedene Hormone in unserem Körper freigesetzt: Dopamin ist besonders für das Empfinden von Vorfreude verantwortlich, Serotonin wird freigesetzt, wenn wir Anerkennung und Wertschätzung erhalten und das Bindungshormon Oxytocin, wenn wir Verbundenheit und Zusammengehörigkeit spüren.

Währenddessen werden Stresshormone abgebaut. Deshalb kann es sein, dass sich Menschen, die ihre Zeit investieren um anderen zu helfen, weniger gestresst fühlen. Wissenschaftliche Untersuchungen aus den USA belegen diese Beobachtung: Je sinnvoller die Probanden ihre Zeit verbrachten, desto mehr hatten sie das Gefühl, reichlich Zeit zur Verfügung zu haben.



Text: © Bayerischer Rundfunk Fotos, Grafik: Adobe Stock © rangizzz, Coloures-Pic, Coloures-Pic, Trueeffelpix

