

## Prosoziales Verhalten

Als Prosoziales Verhalten bezeichnet man Handlungen, die mit dem Ziel gemacht werden anderen Menschen einen Vorteil zu verschaffen (Aronson, Akert & Wilson, 2014). Eine Sonderform des Prosozialen Verhaltens stellt dabei der sogenannte Altruismus dar. Dabei geht es darum, dass Hilfe geleistet wird, auch wenn dies bedeutet, dass der Helfer dadurch einen Nachteil erlangt (Aronson et al., 2014). Eine der wichtigsten Voraussetzungen für prosoziales Verhalten ist dabei die Motivation. Es gibt zwei Formen der Motivation, einmal die autonome Motivation, die auf Überzeugungen, Interesse und Wertvorstellungen basiert und von einem allein ausgeht, das heißt autonom motivierte Menschen unterliegen keinem Zwang oder Druck. Zum anderen gibt es die kontrollierte Motivation, bei der Menschen auf Grund von Zwang und Druck von einem selbst, zum Beispiel durch Gefühle wie Scham oder Stolz, oder durch externe Erwartungen und Kontrolle motiviert werden (Weinstein & Ryan, 2010).

In der Empirie konnten unterschiedliche Effekte die auf der Motivationsart basieren festgestellt werden. Dabei wurde in vier verschiedenen Studien anhand von Fragebögen und experimentellen Settings festgestellt, dass autonome Motivation einen besseren Einfluss, sowohl auf die Hilfe, als auch die Personen, denen geholfen wird, hat. So haben beide Gruppen ein höheres Wohlbefinden und eine höhere Befriedigung, die durch die Hilfe erzeugt werden kann, als bei Menschen, die aufgrund kontrollierter Motivation handeln. Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass autonome Motivation das Gefühl der Verbundenheit fördert und dass prosoziales Verhalten, welches auf autonomer Motivation basiert das Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Vitalität steigert (Weinstein et al. 2010). Diese Studien zeigen also, dass eine positive Resonanz nicht nur durch die Handlung selber, sondern durch den motivationalen Charakter der Handlung entsteht. Daraus lässt sich schließen, dass Menschen dazu gebracht werden müssen, aus eigener Überzeugung zu helfen, um bestmögliche Resultate durch die Hilfe zu bekommen.

Im Bezug, auf den Altruismus konnten Hardy und Van Vugt (2006) zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen altruistischem Verhalten und dem Status in Gruppen gibt. So wird angenommen, dass altruistische Beiträge, die Kosten verursachen sich langfristig auszahlen, zum Beispiel durch einen höheren Status in einer Gruppe. Wichtig hierbei ist, dass der Beitrag öffentlich sein muss und es gilt, je höher die Kosten, desto höher ist die Belohnung am Ende (Hardy & Van Vugt, 2006). Hier konnte in drei experimentellen Studien gezeigt werden, dass altruistisches Verhalten als Werbung für einen selbst genutzt werden kann und man so Vorteile und mehr Möglichkeiten in der Gruppe bekommt (Hardy et al., 2006).

Redmann zufolge basiert freiwilliges Engagement auf neun verschiedenen Motiven. Diese neun Motive sind: Anerkennung, persönliche Beziehungen, soziale Gerechtigkeit, organisieren, sich kümmern, Ansehen, Einflussnahme, Wissenserweiterung und Wettkampf (Redmann, 2015). Im Folgenden werden die für das Praxisprojekt relevanten Motive im Bezug zum Projekt genauer erläutert.

Ein relevantes Motiv ist „Persönliche Beziehungen“, bei dem es Menschen wichtig ist, dass sie in Kontakt mit anderen, neuen Menschen kommen und sich auf diese einlassen bzw. einstellen können. Es geht vor allem um das Gefühl der Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Verbundenheit. Durch gemeinsame Aktivitäten mit neuen Menschen wird dieses Motiv befriedigt (Redmann, 2015). Im Projekt wird vor allem dieses Motiv angesprochen, da die freiwilligen Studierenden in Kontakt mit für sie vollkommen neue Personen treten und durch

gemeinsame Aktivitäten und gegenseitige Hilfe zu einer Gemeinschaft werden können und sollen.

Ein weiteres Motiv, welches angesprochen wird, ist die „Soziale Gerechtigkeit“. Hierbei geht es darum, sich moralisch richtig zu verhalten und zum Wohle von Anderen zu agieren.

Wichtig ist, dass gesehen und erlebt wird, wie die Hilfe ankommt und das etwas verbessert oder positiv beeinflusst wird (Redmann, 2015). Da die allgemeine Lage der Flüchtlinge und die Vorurteile über sie von vielen als falsch und schlecht angesehen wird, kann auch dieses Motiv vom Projekt angesprochen werden. Die Freiwilligen haben die Möglichkeit die Lage einiger Flüchtlinge immerhin etwas zu verbessern und den Alltag dieser Menschen positiv zu beeinflussen.

Ein ähnliches Motiv, was durch das Praxisprojekt auch angesprochen werden soll, ist „sich kümmern“. Fokus bei diesem Motiv liegt auf dem Umsorgen von Menschen und dem Bedürfnis diesen etwas zu geben, was sie nicht alleine erreichen können. Man nimmt sich hierbei einer konkreten hilfsbedürftigen Person oder Gruppe an und hat daher einen direkten Bezug zu Not leidenden Menschen. Das Motiv wird erfüllt, wenn der Dienst für die andere Partei wichtig ist. Menschen mit diesem Motiv nehmen Anteil am Wohlbefinden anderer (Redmann, 2015). Bei dem „RefUDEeBuddy“- Projekt nehmen sich die Freiwilligen der hilfsbedürftigen Gruppe der Flüchtlinge an und kümmern sich darum, dass ihnen der Einstieg ins Uni-Leben erleichtert wird.

Das letzte Motiv, das angesprochen wird, ist die „Wissenserweiterung“. Darunter versteht man sowohl Theorien, Fakten als auch Praxis. Menschen mit diesem Motiv wollen gerne neue Dinge und Themen erlernen, sowie neue Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben. Wichtig ist ihnen hierbei die Möglichkeit sich durch Engagement weiterzubilden (Redmann, 2015). Beim Praxisprojekt wird dieses Motiv hauptsächlich dadurch befriedigt, dass die Freiwilligen ihren kulturellen Horizont erweitern können, ebenso wie sozialen Kompetenzen und ihr Englisch.

Generell gibt es verschiedene Faktoren, die bestimmen, ob man einem Menschen hilft oder nicht.

Ein Prinzip dabei ist der soziale Austausch, der auf dem „Kosten-Nutzen-Prinzip“ basiert. Hilfe wird hier als Investition angesehen. Die Annahme ist, dass einem später selber geholfen wird, wenn man auch hilft. Jemandem zu helfen kann sowohl seelisches Leid vermindern, als auch den Selbstwert steigern. Je höher allerdings die Kosten zu helfen sind, desto weniger wird geholfen (Aronson et al., 2014). In Bezug auf das Projekt ist es wichtig zu betonen, dass beide Seiten profitieren. Die Flüchtlinge dadurch, dass sie nicht alleine sind und beim Einstieg in das Universitätsleben unterstützt werden und Leute in ihrem Alter kennenlernen und die Freiwilligen durch eine Erweiterung ihres kulturellen und persönlichen Horizonts.

Ein weiterer Faktor ist die Empathie. Altruismus tritt besonders dann auf, wenn man Empathie mit jemandem empfindet, also sich mit einer Person identifizieren kann. Falls keine Empathie vorhanden ist, kommt der soziale Austausch wieder zum Tragen. Der Betroffene fragt sich also, welchen Nutzen er daraus zieht, jetzt zu helfen (Aronson et al., 2014). Um Empathie zu erreichen, ist es also wichtig, dass man bei der Zuordnung der Buddys darauf, achtet, dass sie dieselben Interessen haben.

Auch Stimmung kann das altruistische Verhalten beeinflussen, so erhöht gute Stimmung die Bereitschaft zu helfen. Hierbei wird das Leben auf eine positive Weise betrachtet, sodass man eher die guten Seiten von Menschen sieht. Zudem kann geleistete Hilfe dazu beitragen die

gute Stimmung zu verlängern. Zudem wird bei guter Stimmung die Selbstaufmerksamkeit verbessert, sodass man sich seinen Idealen entsprechen verhält (Aronson et al., 2014). Aber auch schlechte Stimmung hat eine positive Auswirkung auf Altruismus und erhöht die Wahrscheinlichkeit zu helfen. So motiviert schlechte Stimmung zu Aktivitäten, die einem ein besseres Gefühl geben. Fühlt man sich schuldig, kann eine Hilfeleistung dazu beitragen die Schuldgefühle zu lindern (Aronson et al., 2014). In Bezug auf das Projekt kann man also sagen, dass sowohl gute als auch schlechte Stimmung die Hilfsbereitschaft erhöht und eine schlechte Stimmung nicht heißen muss, dass weniger geholfen wird.

Prosoziales Verhalten ist eine Basis, auf die das Projekt aufbaut. Es ist also wichtig, dass die Teilnehmer motiviert und die Vorzüge für sie deutlich gemacht werden. Trotz allem muss bedacht werden, dass autonome Motivation einen stärkeren Effekt auf die Hilfeleistung hat, das heißt, es ist wichtig, dass bei der Motivation die inneren Werte angesprochen werden, damit die Hilfe auch aus Überzeugung geleistet wird.

### **Literaturverzeichnis:**

**Aronson E.**, Akert R., Wilson T. (2014). Prosoziales Verhalten: Warum helfen Menschen? *Sozialpsychologie*, 8, 402-437. München: Pearson Studium.

**Hardy C. L.**, Van Vugt M. (2006). Nice Guys Finish First: The Competitive Altruism Hypothesis. *Society for Personality and Social Psychology, Inc.*, 1402-1413. DOI: 10.1177/0146167206291006.

**Redmann R.** (2015). Motivation für Ehrenamtliches Engagement. *Erfolgreich führen im Ehrenamt*, 45-65. DOI: 10.1007/978-3-8349-4679-9\_3.

**Weinstein N.**, Ryan R. M. (2010). When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient. *American Psychology Association*, Vol. 98, No 2, 222-244. DOI: 10.1037/a0016984.