

Abo [Studie zu Freiwilligenarbeit](#)

Die Krise als Honeymoon für helfende Hipster

Mit Corona war der Ansturm auf Freiwilligenarbeit riesig. Inzwischen ist fast alles verpufft. Dabei zeigt eine neue Studie: Helfen könnte lebensverlängernd sein.



Denise Jeitziner

Publiziert: 15.08.2020, 23:00



Während Corona gab es einen regelrechten Hype ums Helfen – nachhaltig war das jedoch nicht.

Foto: Martial Trezzini (Keystone)

Alle paar Tage eine gute Tat – und dafür länger leben? Das tönt nach einer ausgefuchsten PR-Aktion einer Freiwilligenorganisation, die möglichst viele Menschen zum Helfen motivieren will. Dass es zufriedener macht, das Selbstwertgefühl steigert oder gegen das schlechte Gewissen hilft, wenn man Bedürftigen Geld spendet oder sich ehrenamtlich engagiert, ist aus zahlreichen Studien bekannt.

Aber dass selbstloses Verhalten einen unmittelbaren Effekt auf die eigene Gesundheit haben soll, klingt ziemlich unglaubwürdig. Genau das hat jedoch eine neue Studie der renommierten

Harvard University ergeben: Freiwilligenarbeit kann laut den Forschern sogar lebensverlängernd sein.

Wer zwei Stunden pro Woche Freiwilligenarbeit leistet, hat ein geringeres Sterberisiko.

Aus der Studie «Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults»

Fast 13'000 Personen über 50 haben an der vier Jahre andauernden Studie teilgenommen. Von jenen, die mindestens 100 Stunden jährlich freiwillig tätig gewesen waren, was pro Woche etwa zwei Stunden ausmacht, starben in der Zeit deutlich weniger als von jenen, die sich gar nicht engagierten. Ausserdem traten bei den Freiwilligen weniger körperliche Beschwerden auf, sie waren aktiver, hatten ein besseres Wohlbefinden und fühlten sich weniger einsam. «Menschen sind von Natur aus soziale Wesen. Vielleicht wird deshalb unser Geist und Körper belohnt, wenn wir anderen helfen», liess sich der Studienautor Eric Kim in einer Mitteilung zitieren.

Lockdown löste Hype ums Helfen aus

Dass ausgerechnet in der prekärsten Phase der Corona-Krise ein regelrechter Hype ums Helfen ausgebrochen ist, scheint daher nicht verwunderlich. Schon vor dem Lockdown begannen sich überall in der Schweiz Freiwillige zu formieren; bald gab es zig

private Plattformen und Netzwerke, die sich über Whatsapp, Facebook oder Telegram organisierten, teilweise mit weit über 100 Personen pro Gruppe. Kaum trudelte ein Hilfeaufruf wie «Eine betagte Dame brauchte dringend jemanden, der ihren Hund zum Tierarzt bringt» im Chat ein, meldeten sich in Sekundenbruchteilen die ersten Freiwilligen, als wären sie in einem TV-Quiz und müssten möglichst schnell den Buzzer drücken.

«Zu Beginn hat die Solidarität super funktioniert, rückblickend ist jedoch nicht allzu viel davon übrig geblieben.»

Thomas Hauser, Geschäftsleiter Benevol Schweiz

«Freiwilliges Engagement tut gut – Ihnen und den anderen» – mit dieser Botschaft wirbt auch Benevol Schweiz, die nationale Dachorganisation für Freiwilligenarbeit. Dass nicht nur die Hilfsbedürftigen, sondern auch die Helfenden profitieren, hat laut dem Benevol-Geschäftsleiter Thomas Hauser unter anderem mit den veränderten Motiven für Freiwilligenarbeit zu tun: «Früher standen mehr altruistische oder religiöse Gründe wie Busse tun im Vordergrund.» Heute gehe es vielen Freiwilligen vor allem um Spass und um die eigenen Interessen. Die Leute wollten eine gute Zeit verbringen, zusammen mit anderen etwas bewegen und ihre eigenen Kompetenzen erweitern. «Vor diesem Hintergrund ist es naheliegend, dass sich Freiwilligenarbeit gut anfühlt.»

Während des Lockdown war das besonders einfach: Zwei, drei Klicks – schon war man dabei im Hilfs-Netzwerk und fühlte sich nützlich, auch ohne je einen fremden Hund zum Tierarzt zu bringen, Einkäufe für Senioren zu erledigen oder Essenspakete an Bedürftige zu verteilen. Das Angebot von motivierten Freiwilligen überstieg die Nachfrage teilweise bei weitem. «Zu Beginn hat die Solidarität super funktioniert, rückblickend ist jedoch nicht allzu viel davon übrig geblieben», sagt Thomas Hauser. Da nützen auch all die Studien wenig, die regelmässig die positive Wirkung von hilfsbereitem Verhalten nachweisen.

Ein gravierender Engpass wegen fehlender Rentner

Zu diesem ernüchternden Fazit kommt auch die Initiative Susup.ch der Age-Stiftung und von Migros-Kulturprozent. Die Idee war es, in der Corona-Krise und darüber hinaus Freiwillige im Sozial- und Gesundheitsbereich zu vermitteln; die Plattform wurde inzwischen jedoch «in den Schlafmodus» versetzt. Die Corona-Krise sei wie ein «Honeymoon der helfenden Hipster» gewesen, heisst es im Schlussbericht der Initiative. Nach dem Ende des Lockdown sei es mit der gesellschaftlichen Solidarität rasch vorbei gewesen. «Die verfügbaren Helfenden nahmen drastisch ab, Hilfsangebote waren zunehmend unverbindlich, die Daten auf Plattformen nicht mehr aktuell.»

Inzwischen haben viele Plattformen Mühe, Freiwillige zu finden. Von den Ü-65, die während des Lockdown ausgefallen sind, weil sie zur Risikogruppe gehören, sind nicht alle wieder zurück, und

es besteht die Gefahr, dass sie auch künftig vermehrt auf Einsätze verzichten. Das würde zu einem gravierenden Engpass führen, laut Thomas Hauser von Benevol Schweiz machen die Ü-65 rund ein Viertel der Freiwilligen aus.

Der Krise kann er trotzdem etwas Positives abgewinnen. «Der Freiwilligen-Hype mag zwar nicht nachhaltig sein, dafür ist vielerorts eine Solidarität in der unmittelbaren Nachbarschaft entstanden, die hoffentlich anhalten wird», sagt Hauser.

Tatsächlich haben viele während des Lockdown zum ersten Mal überhaupt den Austausch mit ihren Nachbarn gesucht, Handynummern ausgetauscht, sich spontan gegenseitig mit kleinen Gefälligkeiten unterstützt, auch ohne das formelle Prädikat «Freiwilligenarbeit». Gut fühlte es sich trotzdem an.

SonntagsZeitung

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Jetzt alle Artikel im E-Paper der SonntagsZeitung lesen: [App für iOS](#) – [App für Android](#) – [Web-App](#)

Publiziert: 15.08.2020, 23:00

5 Kommentare

Ihr Name

