Kohlhammer Urban Taschenbücher

Hans-Werner Bierhoff

Psychologie prosozialen Verhaltens

Warum wir anderen helfen

2., vollständig überarbeitete Auflage

Kohlhammer
Urban Taschenbücher

Band 418

Hans-Werner Bierhoff

Psychologie prosozialen Verhaltens

Warum wir anderen helfen

2., vollständig überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

2., vollständig überarbeitete Auflage 2010

Alle Rechte vorbehalten
© 1990/2010 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart
Gesamtherstellung:
W. Kohlhammer GmbH + Co. KG, Stuttgart
Printed in Germany

ISBN 978-3-17-021003-5

Für Kevin

Inhalt

Vorwort 11

1 Psychologie des prosozialen Verhaltens im Überblick 13

1.1 Klärung der Begriffe 13
1.2 Positive Psychologie, Stärken des Menschen und prosoziales Verhalten 16
1.3 Prosoziales Verhalten: Zwischen Egozentrismus und Überinvolviertheit 18
1.4 Unterlassene Hilfeleistung 21
1.5 Wie hilfreich ist der Mensch? 24
1.5.1 Hilfsbereitschaft in akuten Notsituationen bei möglicher Bedrohung der Gesundheit. 24
1.5.2 Hilfsbereitschaft im Alltag 28
1.6 Stadt-Land-Vergleich 36
1.7 Anmerkungen zur Methode 42

2 Entwicklung und Persönlichkeit 47

2.1 Entwicklung und Persönlichkeit 47
2.1.1 Emotionen anderer verstehen 47
2.1.2 Entwicklung des »moralischen Selbst«. 50
2.1.3 Prosoziales Verhalten bei vierjährigen Kindern 56
2.1.4 Alterstrends 57
2.2 Prosoziale Persönlichkeit 59
2.2.1 Handlungsmodell der prosozialen Persönlichkeit. 60
2.2.2 Altruismusskalen 63
2.2.3 Abwehr der Verantwortung 65
2.2.4 Außenlenkung und Innenlenkung 68

2.2.5 Bumerangeffekte: Normdruck, der auf Widerstand stößt ... 71
2.2.6 Ersthelfer bei Unfällen: Verantwortungsbewusst oder besonders kompetent? ... 73
2.2.7 Zeitliche Stabilität ... 79
2.2.8 Helfen Männer mehr und haben Frauen mehr davon? ... 82
2.2.9 Zwei prosoziale Persönlichkeitsprofile anstelle einer prosozialen Persönlichkeit ... 89

3 Soziale Normen, Einstellungen und prosoziales Verhalten ... 91

3.1 Verhaltensintentionen und Gewohnheiten ... 92
3.1.1 Soziale und persönliche Normen als Determinanten der Bereitschaft zur Blutspende ... 95
3.1.2 Einstellungen, Normen und früheres Verhalten ... 98
3.1.3 Moralische Verpflichtungsgefühle ... 101
3.2 Norm der sozialen Verantwortung ... 103
3.2.1 Größe der Abhängigkeit ... 104
3.2.2 Fokussierung und Diffusion der Verantwortung ... 107
3.2.3 Du bist (nicht) an allem schuld ... 109

4 Prozessmodelle prosozialen Verhaltens ... 117

4.1 Sequenzmodell der Hilfeleistung ... 117
4.2 Intervention als Stresssituation ... 119
4.3 Physiologische Erregung und Attributionsprozesse ... 123
4.4 Kosten der Hilfe und Kosten der Nichthilfe ... 125

5 Hilfe in akuten Notsituationen ... 129

5.1 Merkmale akuter Notsituationen ... 130
5.2 Motivation und Kompetenz ... 132
5.2.1 Motive des Helfens in akuten Notsituationen ... 132

5.2.2 Kompetenz und Wissen 156
5.3 Zivilcourage 161
5.3.1 Zivilcourage im Alltag: Was macht Mut? 161
5.3.2 Handlungsmodell der Zivilcourage 170

6 Stimmungseinflüsse: Im Überschwang der Gefühle 173

6.1 Stimmungen sind der Soundtrack des Menschen 173
6.1.1 Erklärung für Stimmungseinflüsse 174
6.1.2 Zeitlicher Verlauf der Stimmungseinflüsse 177
6.1.3 Grenzen der Stimmungseinflüsse 179
6.2 Kontrollierte Verarbeitung negativer Stimmungen: Der Einfluss von Schuldgefühlen 180
6.2.1 Wiedergutmachung von Fehlern: Menschen sind nicht immer egoistisch 180
6.2.2 Soziale Vergleiche 183
6.2.3 Schuldgefühle, Beichte und Gerechte-Welt-Glaube 184
6.2.4 Existenzielle Schuld: Minderheiten und Unterprivilegierte 185

7 Psychologie des Hilfeerhaltens 187

7.1 Welche Faktoren beeinflussen die Reaktionen von Hilfeempfängern? 188
7.1.1 Ähnlichkeit als Hinweis auf Unterlegenheit 189
7.1.2 Sind Gegenleistungen möglich? 192
7.1.3 Aufgedrängte Hilfe 195
7.1.4 Wer hat, dem wird gegeben? 199
7.1.5 Um Hilfe bitten 201
7.2 Bedrohung des Selbstwerts 202

8 Selbstloser Altruismus? 210

8.1 Empathie und persönliches Unbehagen 210
8.2 Egoistisch motivierte Hilfe versus altruistisch motivierte Hilfe 215

8.3 Zustandsempathie, dispositionale Empathie und Helfen 221
8.4 Evolution altruistischen Verhaltens 225

Literatur 234

Stichwortverzeichnis 257

Vorwort

Welche Relevanz hat prosoziales Verhalten für die menschliche Existenz? Ist es nur das Nebenprodukt anderer wichtiger menschlichen Errungenschaften, oder wird es um seiner selbst willen verfolgt?

Jeder Mensch hat in seiner Biographie zahlreiche Gelegenheiten, um anderen zu helfen. Deshalb steht uns eine große Erfahrungsbasis zur Verfügung, wenn wir prosoziales Verhalten beurteilen. Außerdem haben wir Erfahrung damit gesammelt, wie es ist, wenn Hilfe verweigert wird.

Wir haben Studierende im ersten Semester gefragt, wie sie Hilfsbereitschaft einordnen:

- Als wichtiger Bezugspunkt stellt sich Humanität heraus, die durch Nächstenliebe, Mitgefühl und Sympathie gekennzeichnet ist.
- Ein zweiter Bezugspunkt ist Verantwortung für andere.
- Ein dritter Bezugspunkt ist Selbstlosigkeit als persönliche Einstellung.
- Der vierte Bezugspunkt ist durch Spontaneität des Handelns und sozialen Mut gekennzeichnet.

Das Bezugssystem des Egoismus ist demgegenüber ein Kontrastprogramm:

- Man wendet die Aufmerksamkeit sich selbst zu und ignoriert die Bedürfnisse anderer.
- Es geht um Geld verdienen.
- Untugenden wie Eitelkeit und Gier stehen im Vordergrund.
- Es überwiegt eine Orientierung an Machtfragen und die Bereitschaft, die eigenen Ziele auch durch Mittel der Gewalt zu erreichen.

Der Kontrast zwischen den beiden Bezugssystemen könnte kaum größer sein. Darüber hinaus fällt auf, dass Egoismus in der Ten-

denz enger definiert wird als Hilfsbereitschaft, die mehr Facetten aufweist.

Eine weitere Frage, die den Studierenden gestellt wurde, bezog sich auf die gesellschaftliche Dimension des prosozialen Verhaltens. Ist die soziale Norm des Helfens in unserer Gesellschaft unter- oder überrepräsentiert? Nahezu alle Antworten auf diese Frage gingen in die Richtung, dass die Norm des Helfens gesellschaftlich unterrepräsentiert ist.

Auf einer Skala von 1 (zu wenig) bis 9 (zu viel), auf der die Verbreitung der Hilfsbereitschaft in der Gesellschaft bewertet werden sollte, wurde häufig die Zahl »3« angekreuzt: Die Norm des Helfens ist nicht völlig abwesend in der Gesellschaft, aber es gibt Raum nach oben, um ihre gesellschaftliche Bedeutung zu steigern.

Damit ist schon das Programm dieses Buches gekennzeichnet. Es wirbt für prosoziales Verhalten, indem es seine Bedeutung für die Persönlichkeit und in sozialen Beziehungen aufzeigt. Die Entwicklungsprozesse des Kindes, die moralisches und prosoziales Verhalten entstehen lassen, werden beschrieben. Wir registrieren die situativen Einflüsse auf prosoziales Verhalten, die teilweise über die Stimmung vermittelt werden. Viele Wege führen zu prosozialem Verhalten: soziale Normen, Empathie, Schuldgefühle, wahrgenommene Ungerechtigkeit und Kompetenz.

Prosoziales Verhalten ist eine Funktion von Person und Umwelt. Eine besondere Betonung liegt auf seiner theoretischen Erklärung. In diesem Zusammenhang wird zwischen prosozialem Verhalten und Altruismus unterschieden. Diese Unterscheidung verweist schon auf die Klärung der Begriffe, die im Folgenden vorgeschlagen wird.

Frau Gabriele Croitoru hat mich bei der Erstellung des Sachregisters unterstützt. Frau B. Sc. Simone Lehmann hat die Abbildungen erstellt. Frau Dipl.-Psych. Alina Herzog und Frau M. Sc. Bettina Weinmann haben den Text sorgfältig überprüft. Frau Reutter vom Kohlhammer Verlag hat das gesamte Manuskript redigiert. Ich möchte allen für ihr Engagement und die sorgfältige und aufmerksame Mitarbeit herzlich danken.

1 Psychologie des prosozialen Verhaltens im Überblick

In diesem Kapitel wird die Abgrenzung zwischen den Begriffen »hilfreiches Verhalten«, »prosoziales Verhalten« und »Altruismus« vorgenommen. Im Weiteren betrachten wir beispielhaft den ganzen Bereich der Möglichkeiten – von unterlassener Hilfeleistung bis zur Überinvolviertheit – und ordnen die Psychologie des prosozialen Verhaltens dem Ansatz der Positiven Psychologie zu.

Weitere Themen sind die Auftretenshäufigkeit prosozialen Verhaltens in Alltagssituationen und seine kulturelle Determiniertheit. Schließlich gehen wir auf methodische Überlegungen ein, die für die Forschung zum prosozialen Verhalten grundlegend sind.

1.1 Klärung der Begriffe

Was bedeutet es, altruistisch zu handeln, und was ist der Unterschied zwischen prosozialem und altruistischem Verhalten? Die Begriffe »Hilfreiches Verhalten«, »Prosoziales Verhalten« und »Altruismus« werden häufig austauschbar verwendet. Sie können jedoch begrifflich unterschieden werden, wenn man die Motive, die hinter dem beobachtbaren Verhalten stehen, berücksichtigt.

Ein gemeinsamer Nenner der Definitionen »Prosozialen Verhaltens« besteht darin, dass sie sich auf intentionales und willentliches Handeln beziehen, das potenziell oder tatsächlich zum Wohlergehen einer Empfängerperson beiträgt. Ein Beispiel ist eine Person, die ihrem Nachbarn hilft, indem sie auf seine Kinder aufpasst, wenn er nicht zu Hause ist. Das letztendliche Ziel »Prosozialen Verhaltens« kann entweder darin bestehen, einer anderen Person eine Wohltat zu erweisen, oder darin, sich selbst etwas Gutes zu tun, oder in beidem. Streben nach Selbstwertsteigerung

(z. B. Hedonismus) und Streben nach Selbstüberwindung (z. B. Benevolenz) können gleichermaßen »Prosoziales Verhalten« auslösen (van de Vliert, Huang & Levine, 2004). In die erstgenannte Orientierung fallen Kooperation, Austauschprozesse und soziale Unterstützung in einem sozialen Netzwerk der Gegenseitigkeit. Dem »Altruismus« hingegen liegt Selbstüberwindung zugrunde. »Hilfreiches Verhalten« ist ein besonders weiter Begriff, der sowohl »Prosoziales Verhalten« als auch jede Form der Hilfeleistung einschließt, die als Dienstleistung angeboten wird (z. B. eine Krankenschwester hilft einem Patienten aufzustehen).

Zusammenfassend kann man feststellen, dass »Hilfreiches Verhalten« den am weitesten gefassten Begriff darstellt, der alle Formen interpersoneller Unterstützung umfasst. Die Bedeutung von »Prosozialem Verhalten« ist enger, da die Handlung in diesem Fall dazu intendiert ist, die Situation des Hilfeempfängers zu verbessern, ohne dass der Helfer durch die Erfüllung von Dienstobliegenheiten motiviert wird. »Prosoziales Verhalten« richtet sich auf Einzelpersonen und nicht auf Organisationen. Der Begriff »Altruismus« bezieht sich auf »Prosoziales Verhalten« mit der zusätzlichen Einschränkung, dass die Motivation der helfenden Person durch Perspektivenübernahme und Empathie gekennzeichnet ist. Diese drei Begriffe sind eng miteinander verbunden. Ihre Überschneidung wird in **Abbildung 1.1** verdeutlicht.

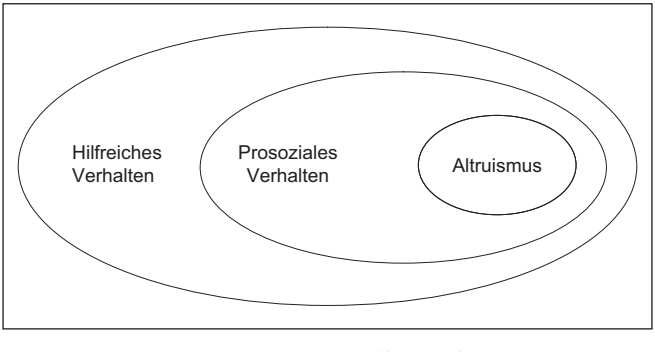

Abb. 1.1: Beziehung zwischen den Begriffen »Hilfreiches Verhalten«, »Prosoziales Verhalten« und »Altruismus«

Ein Beispiel für »Hilfreiches Verhalten« ist der Kundenservice eines Verkäufers, der z. B. einen Kunden über wichtige Eigenschaften eines CD-Players unterrichtet. In diesem Fall ist die Hilfeleistung Teil der Rollenverpflichtungen des Verkäufers.

Die Bedeutung von »Prosozialem Verhalten« schließt bezahlte Aktivitäten und Dienstleistungen aus. Ein Beispiel ist der Vater, der seiner Tochter die Nutzung des neuen PCs erklärt, weil ihn das dauernde Nachfragen der Tochter, was sie als Nächstes tun sollte, nervt. In diesem Beispiel braucht die Tochter die Hilfe des Vaters, der die Hilfeleistung mehr auf der Grundlage eines persönlichen Unbehagens als aufgrund von empathischer Sorge erbringt. Das letztendliche Ziel dieser Hilfeleistung ist egoistisch, da der Vater die lästigen Nachfragen durch seine Einführung in die Arbeitsweise des PCs abstellen möchte.

Altruismus ist schließlich durch eine Betonung der Bedürfnisse anderer gekennzeichnet, durch die Sorge um ihr Wohlergehen und durch die Suche nach einer Lösung für ihre Probleme. Eine Definition von »Altruismus« lautet: »Selbstloses Interesse an oder Sorge für das Wohlergehen anderer«. Ein gutes Beispiel ist die biblische Parabel des barmherzigen Samariters, der die Notlage des verletzten Opfers des Überfalls leicht hätte ignorieren können, der sich aber stattdessen Sorgen um dessen Wohlergehen machte[1]. Der Samariter empfand Mitgefühl und gab sich erst zufrieden, als er sicher war, dass er entscheidend zur Behebung des Schadens beigetragen hatte, der dem Opfer widerfahren war. In dieser Parabel ist das letztendliche Ziel des Helfers, das Wohlergehen der anderen Person zu erhöhen. Daher ist die Parabel ein Beispiel für altruistisch motiviertes Verhalten.

Die Unterscheidung zwischen »Prosozialem Verhalten« und »Altruistischem Verhalten« ist in vielen praktischen Fällen nicht eindeutig durchführbar. Ein Grund dafür ist, dass Gefühlszustände wie persönliches Unbehagen und empathische Sorge nicht direkt beobachtet werden können. In dem Beispiel des Vaters, der seiner Tochter hilft, könnte das Verhalten des Vaters auch durch altruistische Motive bestimmt sein. Erst dann, wenn

1 Lukas 10:29:10–10:37

man Informationen darüber erhält, was der Vater denkt und fühlt, kann eine Schlussfolgerung daraus gezogen werden, was seine Motive sind. Außerdem ist zu bedenken, dass »Prosoziales Verhalten« auf einer Mischung von egoistisch und altruistisch motivierten Quellen beruhen kann (Batson, Duncan, Ackerman, Buckley & Birch, 1981). Daher kann es nicht verwundern, dass in vielen Alltagsbeispielen persönliches Unbehagen und empathische Sorge gleichzeitig auftreten.

1.2 Positive Psychologie, Stärken des Menschen und prosoziales Verhalten

Die Psychologie hilfreichen Verhaltens ist ein bedeutsamer Teil der Positiven Psychologie, die menschliche Stärken anstatt menschlicher Schwächen in den Mittelpunkt der Analyse rückt. Lange Zeit wurde in der Psychologie ein hedonistisches Prinzip zugrunde gelegt, in dem explizit oder implizit angenommen wurde, dass Menschen ausschließlich nach Belohnungen streben und von positiven Anreizen bestimmt werden, während sie negative Konsequenzen vermeiden und negativen Anreizen aus dem Weg gehen. Diese oberflächliche Sichtweise ist nicht in der Lage zu erklären, welche Erfahrungen eine tiefergehende Zufriedenheit auslösen.

Vaillant (2000) hat Längsschnittstudien durchgeführt, um das Wesen menschlicher Stärken zu erkennen. Die Resultate sind sehr informativ, da mehrere konkrete Stärken der Persönlichkeit ermittelt wurden. Dazu zählt der »Altruismus« der Person. Daneben wurden die Bereitschaft, auf Belohnungen in der Gegenwart zugunsten zukünftiger Belohnungen zu verzichten, sowie eine Zukunftsorientierung und das Vorhandensein von Humor als menschliche Stärken identifiziert.

Diese Stärken des Menschen wurden schon von Thomas von Aquin dargestellt, der fünf Tugenden als erstrebenswert ansah. Dazu zählen Selbstbeherrschung, Gerechtigkeit, sozialer Mut, Klugheit und Großzügigkeit. Diese Tugenden sind für prosoziales Verhalten unmittelbar relevant. Sie stellen die Tugenden der prosozialen Persönlichkeit dar (Jeffries, 1998). Untersuchungen

haben diese Annahme weitgehend bestätigt, da nachgewiesen wurde, dass vor allem Selbstbeherrschung, das Streben nach Gerechtigkeit und Großzügigkeit zentrale Komponenten der prosozialen Persönlichkeit sind.

Wohlbefinden beruht auf den Stärken, die in unserer Persönlichkeit angelegt sind und die wir in unserem Verhalten zum Ausdruck bringen (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2003). Dementsprechend fördert mitmenschliche Güte, durch die eine Stärke unserer Persönlichkeit zum Ausdruck kommt, das Wohlbefinden (Auhagen, 2008). Außerdem hängt die Lebenszufriedenheit von dem Glück, das die Menschen in ihren persönlichen Beziehungen finden, ab (Rohmann, 2008).

Die Identifizierung der Stärken des Menschen verweist auf Merkmale, die in verschiedenen historischen Phasen und in unterschiedlichen Kulturen gleichermaßen um ihrer selbst willen positiv bewertet werden. Sie werden in Religion und Philosophie immer wieder thematisiert, wie das Beispiel der Schriften von Thomas von Aquin eindrucksvoll unter Beweis stellt.

Jede dieser Stärken der Persönlichkeit kann in einzelne Komponenten aufgeteilt werden (Seligman, 2003). So lässt sich Altruismus z. B. nach Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft, Spendenbereitschaft, Fürsorglichkeit und Solidarität differenzieren. Eine vergleichbare Kategorisierung ist die von Wohlwollen, welches Großzügigkeit, Pflege, Achtsamkeit, Mitgefühl, altruistische Liebe und »Annehmlichkeit« umfasst (Peterson & Seligman, 2004). Zu den interpersonellen Begleitern des prosozialen Verhaltens zählen Empathie, Dankbarkeit, Humor und Verzeihen (Lopez & Snyder, 2003).

Der Stellenwert der Positiven Psychologie für prosoziales Verhalten wird im Folgenden noch an vielen Stellen deutlich werden. Denn prosoziales Verhalten verweist auf die Habenseite des Menschen, die auch für die Positive Psychologie im Vordergrund steht. Bisher wird diese menschliche Habenseite, die auch Weisheit, Zukunftsorientierung und Aufgehen in der Arbeit umfasst, in der Psychologie zu wenig berücksichtigt. Die Forschung zum prosozialen Verhalten stellt demgegenüber eine bedeutsame Ausnahme dar.

1.3 Prosoziales Verhalten: Zwischen Egozentrismus und Überinvolviertheit

Durch die Presse ging die Meldung, dass ein Lastwagenfahrer sich geweigert hatte, seinen Feuerlöscher zur Verfügung zu stellen, als nach einem Verkehrsunfall ein Brand ausgebrochen war. Seine Begründung lautete, dass er den Feuerlöscher noch selbst brauchen könnte. Dieses krasse Beispiel der unterlassenen Hilfeleistung veranschaulicht die egozentrische Fokussierung auf die eigenen Vorteile.

Eine noch drastischere Darstellung des Egozentrismus in einer Situation, in der ein Hindernis überwunden werden muss, gibt Jean-Luc Godard 1967 in seinem Meisterwerk »Weekend«. Der Film handelt von einem Autofahrer, der immer rücksichtsloser Gewalt anwendet, um in einem Stau schneller vorwärtszukommen. Der Film endet mit einer wilden Schießerei. Schritt für Schritt entwickelt sich ein Szenario des Grauens, das in einer Allegorie des Weltuntergangs ausklingt. Die filmische Inszenierung der einseitigen und brutalen Durchsetzung eigener Interessen könnte trostloser nicht sein.

Prosoziales Verhalten stellt eine Ressource dar, die die innere Zufriedenheit des Menschen fördert. Bei freiwilligen Helfern, die in Hilfsorganisationen ihre Zeit zur Verfügung stellen, um Sozialarbeit zu leisten, ruft die Tätigkeit innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit hervor, wie Luks und Payne (1998) in einer umfangreichen Studie festgestellt haben. Der Untertitel ihres Buches »Der Mehrwert des Guten« bringt es auf den Punkt: »Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird«.

Ein Bericht der Tageszeitung »Handelsblatt« vom 16.6.2008 veranschaulicht diese Aussage. Es geht um die soziale Verantwortung von Reichen, die am Beispiel von Daniell Porsche beschrieben wird. Der Titel des Berichts lautet »Geben ist seliger«. Es wird berichtet, dass Daniell Porsche vier Fünftel der Dividende, die er erhält, für soziale Projekte ausgibt. Dazu zählt die Mitfinanzierung der Paracelsus-Schule. Er ist Obmann des Schulvereins und ist jede Woche 20 Stunden an der Schule tätig, indem er die Finanzen regelt und als Musiktherapeut arbeitet.

Midlarsky (1991) hat aus Forschungsergebnissen über den Zusammenhang zwischen prosozialem Verhalten und Zufriedenheit der Helfer ein Modell der reziproken Beziehung zwischen prosozialen Motiven, prosozialem Verhalten und Wohlbefinden des Helfers abgeleitet. Dieses Modell beinhaltet nicht nur den positiven Zusammenhang zwischen prosozialem Verhalten und Wohlbefinden, sondern auch eine Feedbackschleife vom Wohlbefinden zurück auf die prosoziale Motivation (siehe **Abb. 1.2**). Aufgrund des gesteigerten Wohlbefindens kann eine weitere Steigerung der prosozialen Motivation erwartet werden.

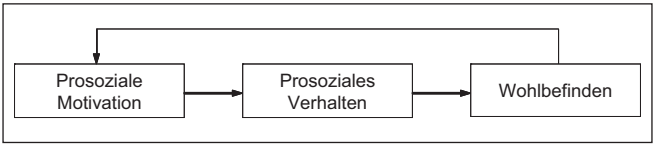

Abb. 1.2: Modell der reziproken Beziehung zwischen prosozialen Motiven, prosozialem Verhalten und Wohlbefinden (nach Midlarsky, 1991, S. 250)

Hilfsbereitschaft trägt allerdings nur unter bestimmten Bedingungen zu einer Erhöhung des Wohlbefindens der Helfer bei. Wer sich im Dienst für hilfsbedürftige Menschen total verausgabt, schadet der eigenen Gesundheit (Helgeson, 2003). Die Sorge für das eigene Selbst darf nicht ignoriert werden.

Die übertriebene Form der Hilfsbereitschaft wird durch einen Fragebogen gemessen, der ursprünglich von Fritz und Helgeson (1998) erstellt wurde. In der deutschen Fassung von Jacobs und Scholl (2007) ist folgende Feststellung enthalten:

»Ich stelle die Bedürfnisse anderer immer über meine eigenen.«

Die Einstellung, die in dieser Feststellung zum Ausdruck kommt, gefährdet die Gesundheit, da sie selbstzerstörerische Züge trägt. Es handelt sich um eine Überinvolviertheit in die Probleme anderer Menschen bei gleichzeitiger Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Die zugrunde liegende interpersonelle Orientierung ist als submissiv-freundlich zu bezeichnen.

Empirische Untersuchungen zeigen, dass diese extreme Form der Zuwendung gegenüber anderen mit dem Risiko von depressiven Verstimmungen und der verringerten Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun, zusammenhängt (Helgeson, 2003). Weitere ungünstige Zusammenhänge bestehen mit einem erhöhten Angstniveau, geringerem Wohlbefinden und einer Beeinträchtigung der Gesundheit. Hinzu kommt, dass übertriebene Fürsorglichkeit zu Beziehungskonflikten führt. Außerdem hängt das Unterlassen der Suche nach sozialer Unterstützung für sich selbst mit einem tatsächlichen Ausbleiben dieser Unterstützung durch andere zusammen. Ein Überblick über diese Zusammenhänge ist in **Abbildung 1.3** enthalten. Für die Gesundheitspsychologie ist wesentlich, dass Merkmale, die sich auf Hilfe leisten (hoch), Hilfe suchen (niedrig) und Hilfe empfangen (niedrig) beziehen, in einem Teufelskreis verbunden sein können, der psychisches Leiden hervorruft und die Gesundheit getriebener, überinvolvierter Helfer gefährdet.

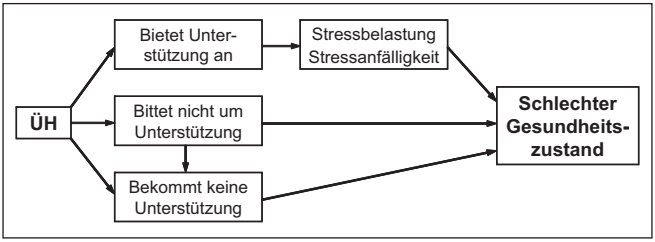

Abb. 1.3: Modell des Zusammenhangs zwischen übertriebener Hilfsbereitschaft (ÜH) und Gesundheit (modifiziert nach Helgeson, 2003, S. 373)

Die Gegenüberstellung des Egozentrikers, des zufriedenen Helfers und des überinvolvierten Helfers führt zu der Erkenntnis, dass eine Balance zwischen Fürsorglichkeit für andere und Fürsorglichkeit für sich selbst wünschenswert ist. Diese Balance hat etwas damit zu tun, dass eine Integration von Streben nach Unabhängigkeit und Streben nach Abhängigkeit erfolgt, aufgrund derer eine selbstbewusste Großzügigkeit entfaltet werden kann.

Es ist im Übrigen erwähnenswert, dass die extreme Form der selbstlosen Aufopferung sowohl bei Frauen als auch bei Männern auftritt und dass die Geschlechtsunterschiede relativ gering sind, wenn auch Frauen in der Gruppe der überinvolvierten Helfer überrepräsentiert sind. Zwar würde man dem Stereotyp nach eher bei Frauen eine entsprechende Fehleinstellung vermuten, aber auch Männer können Züge von übertriebener Fürsorglichkeit und Vernachlässigung des eigenen Wohlergehens entwickeln.

1.4 Unterlassene Hilfeleistung

Häufig wird die Öffentlichkeit auf ein Problem erst aufmerksam, wenn sich ein Drama abspielt, das in den Medien große Beachtung findet. Ein Beispiel ist das Thema der mangelnden oder unterlassenen Hilfeleistung in akuten Notsituationen.

Ein schrecklicher Vorfall, der am 13. März 1964 stattfand, ist die Ermordung von Kitty Genovese in New York im Stadtteil Queens. Die Ereignisse, die zu dieser schlimmen Tat führten, sind in einem Buch dargestellt (Rosenthal, 1968). 38 Anwohner wurden Zeugen der Tat, die in einem ziemlich tristen Wohngebiet stattfand. Obwohl sich die Ausführung der Tat über 35 Minuten erstreckte, kam niemand dem Opfer zu Hilfe. Als die Polizei schließlich alarmiert wurde und kurze Zeit später am Tatort eintraf, war Kitty Genovese tot. Der Täter war geflohen, konnte aber später gefasst werden. Es stellte sich heraus, dass er ein gefährlicher Psychopath war. In seiner Vernehmung gab er an, mit dem Nichteingreifen möglicher Zeugen des Verbrechens gerechnet zu haben.

Diese Ereignisse lösten wegen der Passivität der Zeugen großes Unverständnis in der Öffentlichkeit und die Suche nach Erklärungen für das eklatante Versagen der Mitmenschen im Angesicht der Not des Opfers aus. Wie konnte es zu diesem Versagen der potenziellen Helfer kommen?

Ein erster Schritt zum Verständnis der extremen Passivität der Zuschauer dieses düsteren Vorfalls besteht darin, sich die typischen Merkmale der beschriebenen Situation zu verdeutlichen und die potenziellen Hemmfaktoren zu identifizieren, die eine Interventi-

on zugunsten des Opfers unterdrücken (Latané & Darley, 1970). Fünf solcher Hemmfaktoren können wirksam werden:

- Zum einen handelt es sich um eine Bedrohung für das Leben eines Opfers, die durch eine extreme Gewaltausübung verursacht wird (Hemmfaktor 1).
- Das Auftreten einer solchen Notsituation weist eine sehr geringe Wahrscheinlichkeit auf. Die Seltenheit, mit der vergleichbare Situationen stattfinden, hat zur Folge, dass potenzielle Helfer keine Routine zur Verfügung haben, die ihnen ein effektives Eingreifen erleichtern würde (Hemmfaktor 2).
- Ein weiteres Merkmal solcher Bedrohungssituationen besteht darin, dass Vorfälle dieser Art in ihren konkreten Abläufen sehr unterschiedlich sind (Hemmfaktor 3). Die Bedrohungssituation kann in einem Zug auftreten, bei einer Busfahrt, bei einem Besuch in der Disco oder in der Garagenanlage eines Wohnblocks. Jeder konkrete Einzelfall hat seine besonderen Begleiterscheinungen, auf die man sich nur unzureichend vorbereiten kann. Allgemeine Normen wie »Frauen und Kinder zuerst« versagen, da sie meist nicht anwendbar sind.
- Ein viertes Charakteristikum der Ereignisse um Kitty Genovese besteht darin, dass ihr Auftreten unvorhersehbar ist (Hemmfaktor 4). Der Vorfall könnte morgens, mittags oder abends eintreten, unter der Woche oder am Wochenende, während der Arbeit oder in den Ferien. Eine Planung und eine vorausschauende Vorbereitung auf die Rettungsaktion sind nicht möglich.
- Zu beachten ist auch, dass akute Notsituationen ein schnelles Eingreifen erforderlich machen (Hemmfaktor 5). Der hohe Zeitdruck führt dazu, dass eine systematische Kalkulation der Vor- und Nachteile des Helfens unmöglich wird. Je länger die potenziellen Helfer mit einer Intervention warten, desto aussichtsloser wird die Lage des Opfers. In einer solchen Situation ist Hilfe entweder spontan und impulsiv, oder sie findet überhaupt nicht statt.

Die tödliche Notlage von Kitty Genovese ist also durch die große Seltenheit des Auftretens, die Besonderheit der bedrohlichen Situation, die Unvorhersehbarkeit des Ereignisses und den Zeitdruck, unter dem potenzielle Helfer stehen, gekennzeichnet.

Offensichtlich erweist es sich als eine große Herausforderung für potenzielle Helfer, in einer solchen Lage angemessen zu reagieren und dem Opfer Hilfe zu leisten.

Diese Erkenntnis wird durch ein anderes Fallbeispiel bestätigt. In der S-Bahn-Linie 1 im Osten Hamburgs wurde im März 2005 eine 22-jährige Frau von fünf Jugendlichen bedroht und körperlich angegriffen, während Dutzende von Zeugen im Zug anwesend waren. Der Hilferuf des Opfers wurde von den anderen Passagieren ignoriert. Nur eine gehbehinderte Frau versuchte, der jungen Frau zu helfen, wurde aber von den Tätern auf brutale Weise niedergeschlagen. Die Jugendlichen verfolgten ihr Opfer, als es zu fliehen versuchte. Sie schlugen erneut zu, als die Frau den Zug am Bahnhof verließ, ließen aber von ihrem Opfer ab, als ein Passant auf dem Bahnsteig zu Hilfe eilte. Daraufhin flüchteten die Täter unerkannt.

Diese tragischen Ereignisse legen den Schluss nahe, dass die Passagiere, die sich wenig um das Opfer kümmerten, durch Apathie und Indifferenz gekennzeichnet sind. Das bestätigt die implizite Annahme des Mörders von Kitty Genovese, der davon ausging, dass Zeugen der Tat nicht einschreiten würden.

Ähnliche Vorfälle ereignen sich auch bei Verkehrsunfällen immer wieder. Hier ist der Bericht von einem Verkehrsunfall, der kurz vor Jahresende 2003 in Deutschland in der Nähe der österreichischen Grenze stattfand. Ein Mann war mit seinem Auto von der Straße abgekommen und in der Ache gelandet, einem Fluss in der Nähe von Berchtesgaden. Eine 32-jährige Österreicherin kam zufällig an der Unglücksstelle vorbei und konnte den Mann durch ihr beherztes Eingreifen aus dem Auto im eiskalten Wasser der Ache befreien. Sie war schockiert von dem Verhalten zahlreicher Schaulustiger, die eine Menschentraube um die Unfallstelle gebildet hatten. Wie konnte es sein, dass die Zuschauer zugesehen hatten, wie der junge Mann beinahe ertrank, ohne helfend einzugreifen?

Die Schilderung dieses Vorfalls lässt uns mit einem widersprüchlichen Eindruck zurück:

Auf der einen Seite sehen wir eine Frau, die dem Opfer des Verkehrsunfalls mit großem Engagement hilft, so dass es vor dem Ertrinken gerettet wird.

Auf der anderen Seite stehen die vielen passiven Zuschauer, die die Notlage des Opfers kennen und die ihm potenziell zu Hilfe kommen könnten, ohne tatsächlich einzugreifen.

Dieser Widerspruch führt zu der spannenden Frage, welche Determinanten das Verhalten von potenziellen Helfern bestimmen. Antworten auf diese Frage können die Öffentlichkeitsarbeit beflügeln, die sich der Förderung der Solidarität in der Gesellschaft widmet. Tatsächlich liegt eine beeindruckende Zahl von Forschungsergebnissen vor, die die Determinanten der Intervention von Zeugen in akuten Notsituationen benennen. Auf dieser Grundlage kann eine effektive Öffentlichkeitsarbeit aufgebaut werden.

1.5 Wie hilfreich ist der Mensch?

1.5.1 Hilfsbereitschaft in akuten Notsituationen bei möglicher Bedrohung der Gesundheit

Wann ist eine Intervention potenzieller Helfer nach Unfällen eher wahrscheinlich, wann ist sie eher unwahrscheinlich? Eine wichtige Determinante ist das Phänomen des Augenzeugen, der den Vorfall, der die Notlage herbeiführt, direkt beobachtet. Wenn Fahrgäste in einer U-Bahn z. B. sehen, wie ein anderer Fahrgast im Wagen zusammenbricht, kann das Opfer fast immer mit direkter Hilfe rechnen. Beobachter, die Augenzeugen eines eindeutigen, emotional erregenden Unfalls werden, greifen nahezu immer ein und versuchen, dem Opfer zu helfen. Im Gegensatz dazu sind potenzielle Helfer, die nur mit den Folgen des Unfalls konfrontiert werden, ohne dass sie den Unfall selbst beobachtet haben, deutlich weniger hilfsbereit.

Wir haben 197 Simulationen eines Fahrradsturzes auf Bürgersteigen und Fahrradwegen durchgeführt und die Reaktionen von Passanten beobachtet (Bierhoff, Klein & Kramp, 1990). Wir sprechen von konkreter Hilfe, wenn ein Passant das Opfer anspricht, um sich nach seinem Befinden zu erkundigen. Die Simulationen ergaben, dass 27 % der Passanten diese prosoziale Reaktion zeigten. Die Position des Opfers – neben dem Fahrrad oder unter dem Fahrrad liegend – wirkte sich nicht weiter aus.

Auffällig ist in diesem Zusammenhang, dass Passanten, die unentschlossen stehen bleiben, um dann weiterzugehen, ohne das Opfer anzusprechen, nur ganz selten beobachtet wurden. Nur etwa 1 % der beobachteten Passanten reagierte unentschlossen. Die typischen Reaktionen bestanden darin, sich entweder entschlossen dem Opfer zuzuwenden oder nach einer ersten Aufmerksamkeitszuwendung ohne Zögern und ohne weiter auf das Opfer zu blicken an der Unfallstelle vorbeizugehen bzw. vorbeizufahren.

Ein Radfahrer, der sich mit einem Rennrad der Unfallstelle näherte, rief noch »Aus dem Weg, aus dem Weg«, bevor er ein Ausweichmanöver unternahm und weiterfuhr. Die Simulationsergebnisse besagen insgesamt, dass etwa ein Drittel der Passanten eingreift. Zwei Drittel gehen einer Hilfeleistung aus dem Weg. Außerdem lässt sich feststellen, dass sich eine deutliche Trennung zwischen Personen findet, die helfen oder nicht helfen. Zögernde und unentschlossene Reaktionen treten kaum auf.

Da zwei Drittel der Passanten das Opfer ignorierten, fiel die Hilfsbereitschaft relativ niedrig aus. Durch die Erste-Hilfe-Ausbildung, die inzwischen nahezu jeden Erwachsenen erreicht, werden Wissen und Können vermittelt, die eine Intervention in Notlagen ermöglichen. Allerdings ist auch zu beachten, dass die altruistische Motivation ausreichen muss, um in akuten Notlagen einzugreifen. An der altruistischen Motivation der potenziellen Helfer scheint es aber in Alltagssituationen häufig zu mangeln.

Die niedrigen Werte der Hilfsbereitschaft bei Unfällen im Freien sind insofern besonders unbefriedigend, als die Laienhelfer das erste Glied in der Rettungskette darstellen, die in Deutschland eine beachtliche Effizienz erreicht hat: Unfallsanitäter und Notärzte erreichen in der Regel schon innerhalb von zehn Minuten nach der Alarmierung einen Unfallort.

Die geringe Interventionsbereitschaft der Laienhelfer erweist sich als wichtiger Hemmschuh bei der Aktivierung der Rettungskette. Der Erfolg der Notfallhilfe hängt von der Verlässlichkeit aller Teile der Rettungskette ab. Gerade in den ersten Minuten nach einem Unfall können Helfer entscheidend dazu beitragen, dass die Unfallfolgen weniger schwerwiegend ausfallen. In diesem Zusammenhang ist auch zu erwähnen, dass der Inhalt der

Erste-Hilfe-Ausbildung fortlaufend weiterentwickelt wurde. Daher sind Ersthelfer, deren Ausbildung 25 Jahre zurückliegt, weniger gut vorbereitet als Personen, die sich auf dem aktuellen Stand der Ausbildung befinden.

In diesem Zusammenhang ist ein weiteres Ergebnis erwähnenswert, das zusätzliche Hinweise auf die Ursachen unterlassener Hilfeleistung liefert. Wir beobachteten sowohl Einzelpersonen, die an dem simulierten Unfall der Radfahrerin vorbeikamen, als auch Zweiergruppen, die sich dem Unfallort näherten. Die Wahrscheinlichkeit, mit der das Opfer angesprochen wurde, war bei Einzelpersonen größer als bei Zweiergruppen.

Dieser Unterschied zwischen Einzelpersonen und Zweiergruppen deutet darauf hin, dass in Gruppen von Zeugen die Hilfeleistung gehemmt werden kann. Ein Grund dafür ist die Diffusion der Verantwortung, die dadurch zustande kommt, dass mehrere Zeugen die Gesamtverantwortung untereinander aufteilen. Mit diesem wichtigen Thema werden wir uns weiter in dem Kapitel »Soziale Hemmung der Hilfeleistung« befassen.

Wie schon erwähnt, war die typische Reaktion der Passanten entweder durch konsequentes Helfen oder konsequentes Ignorieren der Notsituation gekennzeichnet. Wenn sich zwei Personen einer Unfallstelle nähern und eine ignoriert den Unfall demonstrativ, dann glaubt die zweite Person, etwas über die angemessene Reaktion in dieser Situation zu erfahren. Das passive Vorbild vermittelt die Situationsnorm, dass ein Eingreifen nicht erforderlich ist (Bierhoff, 2007). Dadurch wird die zweite Person leicht dazu verführt, sich ebenfalls passiv zu verhalten und den Unfall zu ignorieren.

Um die relative Häufigkeit der Hilfeleistung in der Fahrradstudie besser beurteilen zu können, ist ein Vergleich mit einer amerikanischen Studie sinnvoll, in der ebenfalls die Hilfsbereitschaft gegenüber einem Unfallopfer erhoben wurde, nachdem der Unfall scheinbar stattgefunden hatte (Darley & Batson, 1973).

Theologiestudenten wurden im Verlaufe eines Experiments von einem Universitätsgebäude in ein anderes geschickt. Auf dem Weg dorthin wurden sie mit einer Person konfrontiert, die mit gesenktem Kopf in einem Türeingang lag. Während sich die