

HELFFEN HILFT

Sie erfüllen letzte Wünsche von schwerkranken Menschen, unterstützen Familien in emotionalen Ausnahmesituationen oder nehmen Tiere auf, die keiner mehr haben will: Sich sozial zu engagieren und anderen zu helfen, macht auch selbst glücklich und zufrieden. Niemand weiß das besser als jene Menschen, die uns hier ihre Geschichte erzählen. Sie helfen, weil sie es von Herzen gern tun.

In der Zeit vor Weihnachten engagieren sich viele Menschen für andere. Sie spenden für Hilfsorganisationen, packen Geschenke in Schuhkartons oder organisieren Charity-Events. Und dann gibt es Menschen, die das ganze Jahr über helfen. In vielen Fällen machen sie es ehrenamtlich in ihrer Freizeit, manche krepeln sogar ihr ganzes Leben dafür um. Die Beweggründe sind so verschieden wie die Menschen selbst: Es kann ein persönliches Schicksal sein, das dahintersteht, Dankbarkeit oder einfach der Wunsch, anderen etwas Gutes tun zu können.

„Hilfsbereitschaft, Fürsorge und Kooperation haben schon in der Steinzeit das Leben einfacher und sicherer gemacht“, erklärt die Linzer Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl. „Möglicherweise ist altruistisches, prosoziales Verhalten bereits in unseren Genen angelegt, denn auch unseren Vorfahren war bewusst, dass Überleben nur in der Gruppe möglich war.“

Helfen macht glücklich. Dass Helfen glücklich macht, ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Denn: Wenn man aus dem Egozentrismus heraustritt und sich sozial engagiert, wird man stressresistenter, lebt gesünder, empfindet sein Leben als sinnvoller und ist grundsätzlich zufriedener. „Dazu kommt, dass wir



© Peter Bayer

„Bedingungsloses Geben bedeutet, nichts dafür zu erwarten.“

Mag. Christa Schirl

Anerkennung und Dankbarkeit erfahren“, sagt die Expertin. „Die Freude, die wir anderen geben, spiegelt in unser Herz zurück“ – besagt ein alter Spruch. Wir erleben uns kompetent, in dem wir anderen Hilfe leisten, was wiederum unseren Selbstwert und unser Zugehörigkeitsgefühl stärkt. Wir erleben uns außerdem als Teil einer Gemeinschaft, erfahren ein Wirgefühl, erleben Verbundenheit und hoffen, dass uns auch jemand hilfreich beiseite stehen wird, wenn wir selbst einmal in Not kommen. Die Forschung hat auch gezeigt, dass sich unsere eigene Stimmung verbesser

sert, wenn wir anderen helfen. Selbstloses, prosoziales Verhalten wird mit Wohlgefühl belohnt!“

Nicht nur sich selbst sehen. Der berühmte österreichische Neurologe, Psychiater und Begründer der Logotherapie Viktor Frankl sagte bereits im vorigen Jahrhundert, dass das Wesen menschlicher Existenz nicht nur auf sich selbst ausgerichtet ist. „Damit meinte er, dass der Mensch erst dann ganz Mensch wird, wenn er aus sich heraustritt und in der Hingabe an eine Sache oder an einen Menschen aufgeht“, erklärt Schirl. „Frei nach dem Zitat, das ebenfalls von Frankl stammt: Das Auge, das nur sich selbst sieht, wird blind!“

Geben ohne Gegenleistung. Wer anderen gerne und von Herzen hilft, erwartet auch keine Gegenleistung dafür. Das bestätigt auch Christa Schirl, denn bedingungsloses Geben bedeutet, nichts zu erwarten. Echte Freiheit spürt man dann, wenn man seine Stimmungen und Gefühle nicht von anderen abhängig macht. „Wir können uns bewusst machen, dass wir nur geben können, was wir haben“, so die Expertin. „Das kann Materielles ebenso sein wie Immaterielles, etwa Zeit, Energie oder Kompetenz. Ich gebe etwas von mir, weil ich es will und mich dafür entschieden habe.“

STEFANIE SCHAUER

Unternehmerin und Zweifachmama Stefanie Schauer setzt sich seit Jahren immer wieder für Menschen ein, denen es nicht so gut geht. Auch heuer startete die Leondingerin vor Weihnachten ein schmuckes Charity-Projekt für das Linzer Frauenhaus.

Was hat Sie dazu bewogen, Charity-Aktionen für das Linzer Frauenhaus auf die Beine zu stellen?

In meiner Jugend musste ein Freundin von mir im Alter von 15 Jahren mit ihrer Mama ins Frauenhaus flüchten. Danach ist es für sie wieder bergauf gegangen. Dieses Erlebnis hat mich sehr geprägt. Vor sechs Jahren habe ich Weihnachtsgeschenke für Frauen und Kinder ins Frauenhaus gebracht und bin mit betroffenen Frauen und der Leiterin ins Gespräch gekommen. Was diesen Frauen widerfahren ist, kann man sich als gesegnete, glückliche Frau gar nicht vorstellen. Dass es jedoch Realität ist, erfährt man ständig aus den Medien. Daher ist es mir ganz wichtig, schnell und unbürokratisch zu helfen.

Was konnten Sie mit Ihren Aktionen bereits bewegen?

Dank meiner T-Shirt-Aktionen und der Ohringe-Charity-Aktion voriges Jahr vor Weihnachten konnte ich bereits rund 20.000 Euro an das Frauenhaus übergeben. Ich hoffe, dass wir auch heuer wieder eine schöne Summe zusammenbringen.

Was berührt Sie besonders an Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit?

Die Geschichten der Frauen im Frauenhaus gehen mir immer sehr nahe. Es berührt mich, mitzuerleben, wie sich solche Schicksale im schützenden Umfeld des Frauenhauses zu etwas Besserem wenden. Wie durch Mitgefühl aus Horror allmählich wieder Heilung und aus Heilung Hoffnung wird.

Was bekommen Sie durch Ihre ehrenamtliche Tätigkeit zurück?

Ich finde es einfach schön, wie diese Aktion, Frauen, die helfen wollen, untereinander verbindet. Welche Dynamik sich daraus entwickelt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Mascha Lina Borodin vom Schmucklabel „Maschalina“, die uns für die Charity-Aktion ihre nachhaltig in Wien produzierten Ohringe und

Armbänder zu einem Sonderpreis zur Verfügung stellt, sowie auch an mehr als 30 Botschafterinnen, die ordentlich die Werbetrommel rühren. Dafür wurden einige von Visagistin und Make-up-Artist Stefanie Klein geschminkt und alle von Fotografin Michele Pelosa in Szene gesetzt. Alles ehrenamtlich, Danke dafür!

Wie kann man die Aktion unterstützen?

Indem man im Offisy-Onlineshop Ohringe, Armbänder und T-Shirts kauft. Das sind übrigens auch sehr beliebte Weihnachtsgeschenke. Erhältlich auf www.offisy.at/shop →

© Michele Pelosa
Ohringe kaufen und Gutes tun – so lautet das Motto von Offisy-Chefin Stefanie Schauer.© Michele Pelosa
Von links: Stefanie Schauer mit den Botschafterinnen Magdalena Hühnmair, Vera Doppler und Stefanies Zwillingsschwester Judith Sallrigler