

Altruismus in Krisenzeiten: Selbstlosigkeit in Krisenzeiten, Pandemien und Katastrophen

Pazer, Sora

Erstveröffentlichung / Primary Publication

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Pazer, S. (2024). *Altruismus in Krisenzeiten: Selbstlosigkeit in Krisenzeiten, Pandemien und Katastrophen..* <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-96522-1>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Commercial-NoDerivatives). For more information see:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Altruismus in Krisenzeiten:

Selbstlosigkeit in Krisenzeiten, Pandemien und Katastrophen

Sora Pazer

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Theoretische Grundlagen	5
3. Altruismus in Krisensituationen: Ein Überblick.....	7
4. Psychologische Mechanismen des Altruismus in Krisenzeiten	11
5. Faktoren, die Altruismus in Krisen fördern oder hemmen.....	14
6. Altruismus und das Wohlbefinden der Helfenden.....	17
7. Altruismus und Gesellschaftliche Implikationen	20
8. Kritische Betrachtung und Herausforderungen	23
9. Fazit und Ausblick.....	26
10. Literaturverzeichnis	29

Abstract:

Dieses Buch untersucht die Rolle des Altruismus in Zeiten von Krisen und Pandemien und beleuchtet, wie selbstloses Verhalten in extremen Situationen sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Resilienz fördern kann. Es analysiert die psychologischen Mechanismen, die altruistisches Handeln motivieren, einschließlich Empathie, Mitgefühl und sozialer Normen, und zeigt gleichzeitig die potenziellen negativen Auswirkungen auf, wie das Helfer-Syndrom und Compassion Fatigue. Die Untersuchung geht auf die Bedeutung politischer und gesellschaftlicher Maßnahmen ein, die altruistisches Verhalten gezielt fördern können, und beleuchtet die Rolle von NGOs und Gemeinschaften als treibende Kräfte der Unterstützung. Durch die kritische Betrachtung der Grenzen des Altruismus in extremen Krisen wird verdeutlicht, dass Altruismus sowohl unverzichtbar als auch komplex ist. Das Buch bietet somit eine differenzierte Perspektive auf Altruismus als ein Schlüsselement der Krisenbewältigung und formuliert konkrete Implikationen für zukünftige Forschung und Praxis.

1. Einleitung

Altruismus, ein Begriff, der in den sozialen Wissenschaften, der Psychologie und der Philosophie intensiv diskutiert wird, beschreibt Verhaltensweisen, die zugunsten anderer Individuen ausgeführt werden, oft ohne unmittelbare oder offensichtliche Vorteile für den Akteur selbst. In der Literatur wird Altruismus häufig als ein Handeln definiert, das durch uneigennützige Motive geprägt ist und das Wohl anderer über das eigene stellt (Batson, 2011). Während frühere Definitionen von Altruismus in der Regel eine klare Abgrenzung zu egoistischen Motiven suchten, haben neuere Studien gezeigt, dass diese Unterscheidung oft weniger eindeutig ist als angenommen. Beispielsweise argumentieren einige Forscher, dass Altruismus auch durch subtile Formen des Eigeninteresses motiviert sein kann, wie das Streben nach sozialer Anerkennung oder die Verringerung eigener Schuldgefühle (Krebs, 1975; Piliavin & Charng, 1990). Altruistisches Verhalten kann auf verschiedenen Ebenen verstanden werden. Auf der biologischen Ebene argumentiert Dawkins (1976), dass Altruismus aus der Perspektive der Genetik betrachtet werden sollte, wobei er in „Das egoistische Gen“ darlegt, dass sich altruistische Handlungen durch den Selektionsvorteil der Gene erklären lassen. Diese Sichtweise wurde durch die Theorie der Verwandtenselektion unterstützt, die besagt, dass altruistisches Verhalten vor allem dann auftritt, wenn es genetischen Verwandten zugutekommt, wodurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass gemeinsame Gene an die nächste Generation weitergegeben werden (Hamilton, 1964). Auf der psychologischen Ebene hingegen betrachten Forscher wie Batson (1991) Altruismus als eine emotional getriebene Reaktion, insbesondere im Kontext des empathischen Distress-Modells, das darauf hinweist, dass Empathie eine zentrale Rolle bei der Motivation altruistischer Handlungen spielt. Die philosophische Betrachtung des Altruismus wirft wiederum grundlegende Fragen über die Möglichkeit und das Wesen moralischen Handelns auf. Utilitaristen wie Bentham (1789) und Mill (1861) haben argumentiert, dass Handlungen dann als altruistisch angesehen werden können, wenn sie das „größte Glück der größten Zahl“ fördern. Die Kantianische Ethik hingegen sieht Altruismus als Ausdruck eines moralischen Imperativs, der unabhängig von den Konsequenzen und ohne Rücksicht auf Eigeninteressen besteht (Kant, 1785). Diese unterschiedlichen Perspektiven auf Altruismus sind für das Verständnis seiner Rolle in Krisenzeiten von großer Bedeutung, da sie uns helfen, die verschiedenen Motive und Formen altruistischen Handelns zu differenzieren.

In Krisenzeiten, wie sie durch Naturkatastrophen, wirtschaftliche Zusammenbrüche oder Pandemien ausgelöst werden, nimmt die Diskussion um altruistisches Verhalten eine besondere Bedeutung an. Krisen und Pandemien stellen extreme soziale Situationen dar, in denen das Gleichgewicht von Risiko und Nutzen menschlichen Handelns verschoben wird

(Bavel et al., 2020). Die COVID-19-Pandemie, die in den Jahren 2019–2023 weltweit grassierte, führte zu tiefgreifenden sozialen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Umbrüchen und hat das Verhalten von Individuen und Kollektiven auf eine bislang unbekannte Weise getestet (Van Bavel et al., 2020). Dabei wurde eine deutliche Zunahme altruistischer Verhaltensweisen beobachtet, etwa in Form von Freiwilligenarbeit, Solidaritätskampagnen und Spendenaktionen, aber auch in der Bereitschaft, persönliche Freiheiten zum Wohle der Allgemeinheit einzuschränken (Gächter & Nosenzo, 2012). Die Forschung zu Altruismus in Krisenzeiten zeigt, dass extreme Ereignisse eine Vielzahl von altruistischen Reaktionen hervorrufen können, von spontanen Hilfeleistungen bis hin zu organisierten, langfristigen Unterstützungssystemen (Piliavin et al., 1981; Penner et al., 2005). Psychologische Untersuchungen legen nahe, dass Krisen eine sogenannte „kognitive Neubewertung“ auslösen können, die dazu führt, dass Menschen ihre eigenen Werte und Prioritäten überdenken und sich verstärkt dem Gemeinwohl widmen (Schwartz & Bilsky, 1990). Zudem wird argumentiert, dass altruistisches Verhalten in Krisenzeiten auch eine Form der sozialen Immunität darstellt, bei der kollektive Handlungen zur Bewältigung gemeinsamer Bedrohungen beitragen (Fehr & Gächter, 2002). Allerdings ist die Frage, wie altruistisches Verhalten in Krisenzeiten gefördert und aufrechterhalten werden kann, weiterhin offen und kontrovers. Einige Theorien, wie das „Social Norms Approach“ (Cialdini et al., 1991), legen nahe, dass soziale Normen und Gruppendruck eine zentrale Rolle spielen, während andere Forschungen die Bedeutung individueller Faktoren wie Empathie, sozialer Identität und moralischer Überzeugungen hervorheben (Batson, 2011; Tajfel & Turner, 1979). Diese Unklarheiten machen es notwendig, die Bedingungen und Mechanismen altruistischen Verhaltens in Krisenzeiten differenziert zu analysieren, um ein besseres Verständnis der zugrunde liegenden Dynamiken zu entwickeln.

Ziel dieses Buches ist es, die verschiedenen Dimensionen und Ausdrucksformen altruistischen Verhaltens in Zeiten von Krisen und Pandemien umfassend zu untersuchen. Es soll ein breites Spektrum an theoretischen Ansätzen, empirischen Befunden und praktischen Anwendungen präsentiert werden, um die komplexen Zusammenhänge zu verdeutlichen, die altruistisches Handeln in Krisensituationen beeinflussen. Insbesondere wird untersucht, inwiefern Faktoren wie soziale Normen, kulturelle Unterschiede, politische Rahmenbedingungen und individuelle psychologische Dispositionen das Auftreten und die Nachhaltigkeit altruistischer Verhaltensweisen determinieren. Das erste Kapitel führt in die grundlegenden Konzepte und Definitionen von Altruismus ein und betont die Relevanz dieses Themas in Krisenzeiten. Im zweiten Kapitel wird der historische Kontext und die Evolution von altruistischen Handlungen während bedeutender Krisenereignisse beleuchtet, gefolgt von einer detaillierten Diskussion über psychologische Theorien und Modelle, die altruistisches Verhalten erklären können. Das

dritte Kapitel analysiert empirische Studien und Fallbeispiele, die zeigen, wie Altruismus während der COVID-19-Pandemie und anderer globaler Krisen in Erscheinung trat. Schließlich untersucht das letzte Kapitel die praktischen Implikationen für Politik, Organisationen und Gesellschaften, um altruistisches Verhalten zu fördern und zu unterstützen, insbesondere in Zeiten zunehmender Unsicherheit und globaler Herausforderungen. Dieses Buch wird daher nicht nur die akademische Debatte über die Natur und die Determinanten von Altruismus bereichern, sondern auch praktische Ansätze und Empfehlungen zur Förderung altruistischer Verhaltensweisen in Krisenzeiten bieten. Durch die Analyse verschiedener theoretischer und empirischer Perspektiven soll ein umfassendes Verständnis dafür entwickelt werden, wie Altruismus in Krisenzeiten entsteht, sich manifestiert und gefördert werden kann.

2. Theoretische Grundlagen

Altruismus, verstanden als selbstloses Handeln zugunsten anderer, ohne unmittelbare eigene Vorteile zu erwarten, ist ein zentrales Thema der Sozialpsychologie. Mehrere Theorien versuchen, die psychologischen Mechanismen zu erklären, die altruistisches Verhalten motivieren. Eine der prominentesten Erklärungen ist die Empathie-Altruismus-Hypothese, die von Batson (1991) entwickelt wurde. Diese Hypothese geht davon aus, dass Menschen altruistisch handeln, weil sie in der Lage sind, die emotionalen Zustände anderer zu erkennen und nachzuempfinden, insbesondere in Situationen, in denen andere leiden. Empathie, definiert als die Fähigkeit, sich in die Lage einer anderen Person zu versetzen und deren emotionale Zustände zu teilen, wird hier als Schlüsselmotiv für altruistisches Verhalten gesehen. Diese Theorie wird durch zahlreiche experimentelle Studien gestützt, die zeigen, dass Menschen eher bereit sind, Hilfe zu leisten, wenn sie empathische Gefühle für die Bedürftigen empfinden (Eisenberg & Miller, 1987). Jedoch gibt es auch Kritik an der Empathie-Altruismus-Hypothese. Einige Forscher argumentieren, dass das Gefühl von Empathie oft eng mit der Linderung eigener negativer Gefühle wie Schuld oder persönlichem Unbehagen verknüpft ist (Cialdini et al., 1987). Diese Alternative, bekannt als negative-state-relief-Modell, schlägt vor, dass altruistisches Verhalten letztlich egoistisch motiviert ist, da die Hilfeleistung primär dazu dient, das eigene emotionale Unwohlsein zu reduzieren, das durch die Wahrnehmung des Leids eines anderen entsteht. Studien haben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, Hilfe zu leisten, abnimmt, wenn Individuen durch andere Mittel (wie positive Ablenkungen) in der Lage sind, ihr emotionales Unbehagen zu lindern (Maner et al., 2002). Darüber hinaus existiert das Modell der Kosten-Nutzen-Analyse von Piliavin et al. (1981), das altruistisches Verhalten als eine Form von rationalem Kalkül betrachtet. Demnach wägen Menschen vor einer Hilfeleistung die potenziellen Kosten und Nutzen ihres Verhaltens ab, wie etwa Zeitaufwand, physische Gefahr oder mögliche soziale Anerkennung. Diese

Theorie hat besonders in experimentellen Kontexten Bedeutung erlangt, in denen Variablen wie Zeitdruck, Anonymität oder die physische Nähe zur hilfebedürftigen Person manipuliert werden, um die Wahrscheinlichkeit altruistischen Verhaltens zu messen (Darley & Batson, 1973).

Neben psychologischen Erklärungen hat auch die Evolutionsbiologie eine bedeutende Rolle bei der Erklärung altruistischen Verhaltens gespielt. Im Gegensatz zu den psychologischen Modellen, die individuelle Motivationen und Emotionen betonen, betrachtet die evolutionsbiologische Perspektive Altruismus als ein Ergebnis von Selektionsprozessen, die die Überlebens- und Fortpflanzungschancen eines Individuums oder seiner Gene erhöhen. Eine zentrale Theorie ist die Theorie der Verwandtenselektion, die von Hamilton (1964) entwickelt wurde. Sie postuliert, dass Altruismus vor allem dann auftreten sollte, wenn die Kosten des altruistischen Verhaltens für das Individuum geringer sind als der Nutzen für den Reproduktionserfolg eines genetisch verwandten Empfängers, multipliziert mit dem Grad der genetischen Verwandtschaft. Dieses Prinzip, bekannt als Hamiltons Regel ($rB > C$), erklärt, warum Tiere, einschließlich Menschen, dazu neigen, Verwandten zu helfen und sie zu schützen. Die Verwandtenselektion hat in vielen Tierarten empirische Unterstützung gefunden, zum Beispiel bei sozialen Insekten wie Ameisen oder Honigbienen, wo Arbeiterinnen ihre eigenen Fortpflanzungsinteressen opfern, um die Königin und damit ihre genetisch identischen Schwestern zu unterstützen (Wilson, 1975). Eine weitere evolutionsbiologische Erklärung ist die Theorie des reziproken Altruismus, die von Trivers (1971) vorgeschlagen wurde. Diese Theorie geht davon aus, dass Individuen altruistisches Verhalten an den Tag legen, weil sie erwarten, dass der Empfänger in der Zukunft eine ähnliche Gefälligkeit erwidert. Reziproker Altruismus kann sich vor allem unter Bedingungen entwickeln, in denen Individuen wiederholt miteinander interagieren und in der Lage sind, die Zuverlässigkeit und das Verhalten anderer zu beurteilen. Das berühmte Beispiel hierfür ist die Kooperation unter Vampirfledermäusen, die ihre Nahrung in Form von Blutmahlzeiten teilen und von anderen Fledermäusen eine zukünftige Rückzahlung dieser Gefälligkeit erwarten (Wilkinson, 1984). Diese Modelle haben jedoch ihre Grenzen. Kritiker weisen darauf hin, dass sowohl die Verwandtenselektion als auch der reziproke Altruismus Situationen nicht vollständig erklären können, in denen Menschen altruistisches Verhalten gegenüber Fremden zeigen, die sie wahrscheinlich nie wiedersehen werden. Hier tritt die Gruppe-Selektion-Theorie in den Vordergrund, die argumentiert, dass altruistisches Verhalten auch durch Mechanismen wie kulturelle Evolution und soziale Normen innerhalb von Gruppen gefördert werden kann, selbst wenn es auf individueller Ebene scheinbar keine Vorteile bringt (Wilson & Sober, 1994).

Altruismus manifestiert sich in vielfältigen Formen, die jeweils durch unterschiedliche Mechanismen und Motivationen geprägt sind. Empathischer Altruismus ist eine Form, die sich stark auf emotionale Reaktionen stützt und oft durch unmittelbare emotionale Resonanz auf das Leid eines anderen motiviert wird (Batson, 2011). Diese Form des Altruismus kann in Situationen beobachtet werden, in denen Menschen spontan handeln, um jemandem in Not zu helfen, etwa bei einem Unfall. Studien haben gezeigt, dass empathischer Altruismus oft auch mit physiologischen Reaktionen wie erhöhter Herzfrequenz und veränderten Hautleitwerten korreliert, die eine emotionale Erregung anzeigen (Decety & Svetlova, 2012). Reziproker Altruismus hingegen basiert auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit. Diese Form des Altruismus kann in langfristigen sozialen Beziehungen oder Gemeinschaften beobachtet werden, in denen Individuen wiederholt aufeinander treffen und ein gewisses Maß an Vertrauen und Zuverlässigkeit aufgebaut haben (Axelrod & Hamilton, 1981). Beispielsweise zeigen Studien, dass Menschen in traditionellen Jäger- und Sammlergesellschaften wie den Hadza in Tansania eher bereit sind, Nahrung zu teilen, wenn sie erwarten können, dass die Empfänger in zukünftigen Zeiten der Knappheit ebenfalls teilen werden (Gurven et al., 2000). Ein weiteres Beispiel ist der strategische oder pro-soziale Altruismus, der oft in einem sozialen oder politischen Kontext auftritt. Hierbei handelt es sich um altruistisches Verhalten, das auf sozialen Normen, kulturellen Erwartungen oder moralischen Überzeugungen basiert. Strategischer Altruismus wird häufig in modernen Gesellschaften beobachtet, in denen Individuen altruistisches Verhalten zeigen, um soziale Anerkennung, Status oder ein positives Selbstbild zu erlangen (Nowak & Sigmund, 2005). Diese Form des Altruismus kann durch soziale Konditionierung und Erziehung verstärkt werden, wie Studien zur Bedeutung von sozialem Lernen und sozialen Normen für die Entwicklung prosozialen Verhaltens zeigen (Bandura, 1986).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Altruismus ein komplexes, mehrdimensionales Konzept ist, das aus einer Vielzahl von psychologischen, biologischen und sozialen Mechanismen resultiert. Jede dieser Theorien und Perspektiven trägt auf ihre Weise zum Verständnis des Phänomens bei, und ihre unterschiedlichen Erklärungen sind für die Analyse altruistischen Verhaltens in Krisenzeiten von zentraler Bedeutung.

3. Altruismus in Krisensituationen: Ein Überblick

Altruismus hat sich als ein robustes soziales Phänomen erwiesen, das in verschiedenen Krisensituationen, sei es bei Naturkatastrophen oder während Kriegszeiten, zu beobachten ist. In der historischen Rückschau finden sich zahlreiche Beispiele, in denen Menschen spontan oder organisiert altruistische Handlungen ausgeführt haben, um das Leid anderer zu lindern, oft ohne Rücksicht auf ihre eigenen Interessen oder Sicherheitsrisiken.

Während der Londoner Bombenangriffe im Zweiten Weltkrieg, auch bekannt als „The Blitz“ (1940–1941), zeigten die Einwohner Londons eine bemerkenswerte Resilienz und ein hohes Maß an Gemeinschaftssinn. Berichte aus dieser Zeit dokumentieren unzählige Fälle von spontanem altruistischem Verhalten, wie das freiwillige Helfen in Luftschutzbunkern, die Verteilung von Nahrung und Kleidung und die Unterstützung von Fremden bei der Evakuierung zerstörter Gebäude (Titmuss, 1970). Richard Titmuss' klassische Studie über Blutspenden während des Zweiten Weltkriegs in Großbritannien zeigt, dass altruistische Handlungen durch kollektive Erfahrungen des Leidens und der Bedrohung stark motiviert werden. Seine Forschung verdeutlicht, dass in Situationen extremer Unsicherheit soziale Normen entstehen können, die altruistisches Verhalten verstärken, insbesondere wenn der soziale Zusammenhalt und das Vertrauen innerhalb der Gemeinschaft stark sind. Ein weiteres bedeutendes Beispiel für altruistisches Verhalten während einer Krise ist die Reaktion der internationalen Gemeinschaft auf das Erdbeben in Haiti im Jahr 2010. Diese Naturkatastrophe, die geschätzte 220.000 Menschenleben forderte und massive Zerstörungen verursachte, führte zu einer beispiellosen Welle globaler Solidarität und Hilfsbereitschaft. Studien zeigen, dass innerhalb weniger Tage nach dem Erdbeben Millionen von Dollar an Spenden gesammelt wurden, und Hilfsorganisationen weltweit Ressourcen mobilisierten, um Nahrungsmittel, medizinische Versorgung und Notunterkünfte bereitzustellen (DesRoches et al., 2011). Auch hier spielte die Wahrnehmung einer gemeinsamen menschlichen Verantwortung, verstärkt durch mediale Berichterstattung und emotionale Appelle, eine zentrale Rolle bei der Motivation zu altruistischen Handlungen (Benthall, 2012). Kriegszeiten bieten ebenfalls tiefgreifende Einblicke in die Dynamik von Altruismus. Die Balkankriege der 1990er-Jahre, die von ethnischen Spannungen und Massakern geprägt waren, führten dazu, dass sowohl lokale als auch internationale Akteure, darunter humanitäre Organisationen, Freiwillige und Einzelpersonen, signifikante Risiken auf sich nahmen, um gefährdeten Bevölkerungsgruppen zu helfen. Diese Art von Krisen schaffen oft ambivalente Bedingungen, in denen altruistisches Verhalten gleichzeitig belohnt und sanktioniert werden kann, abhängig von den politischen und sozialen Umständen. Beispielsweise dokumentierten Wood et al. (2001), dass inmitten der Gewalt und Verfolgung auch zahlreiche Fälle von mutiger Hilfeleistung zu finden waren, wie das Verstecken von Nachbarn vor bewaffneten Gruppen oder die Bereitstellung von sicheren Fluchtrouten für Verfolgte.

Die COVID-19-Pandemie, die im Dezember 2019 begann und sich schnell zu einer globalen Gesundheitskrise entwickelte, unterscheidet sich in mehreren wichtigen Aspekten von früheren Krisen und stellt ein einzigartiges Umfeld dar, um altruistisches Verhalten zu beobachten. Im Gegensatz zu den meisten historischen Krisen war COVID-19 eine weltweite Pandemie, die gleichzeitig nahezu alle Nationen, Kulturen und Gemeinschaften betraf, was zu

einem beispiellosen Maß an globaler Interdependenz und sozialer Reaktionen führte (Bavel et al., 2020). Die Pandemie hat nicht nur gesundheitliche, sondern auch wirtschaftliche, soziale und psychologische Herausforderungen aufgeworfen, die die Dynamik von Altruismus auf neue Weise beeinflusst haben. Ein herausragendes Merkmal der COVID-19-Pandemie war die Notwendigkeit von physischem Abstand und sozialer Isolation, die traditionellen Formen altruistischen Verhaltens wie persönliche Hilfeleistungen oder physische Freiwilligenarbeit erschwerten oder gar verhinderten. Stattdessen verlagerte sich der Ausdruck von Altruismus häufig in den digitalen Raum. Online-Plattformen und soziale Medien wurden zu zentralen Kanälen, um Unterstützung anzubieten, wie z.B. durch virtuelle Nachbarschaftsgruppen, Crowdfunding-Kampagnen oder die Organisation von Essenslieferungen für gefährdete Gruppen (Akbari et al., 2021). Eine Studie von Liu et al. (2021) zeigt, dass digitale Medien und Netzwerke eine entscheidende Rolle bei der Förderung prosozialen Verhaltens spielten, insbesondere in Bezug auf das Teilen von Ressourcen, das Verbreiten von Gesundheitsinformationen und das Sammeln von Spenden. Gleichzeitig führte die Pandemie zu einer erheblichen Veränderung der sozialen Normen und Erwartungen. Die Einführung und Durchsetzung von Maßnahmen wie Lockdowns, Quarantänen und Maskenpflichten brachte eine Neubewertung dessen mit sich, was als altruistisch angesehen wurde. Altruismus wurde oft in kollektiven Anstrengungen manifest, wie z.B. der freiwilligen Selbstisolation zur Reduzierung der Infektionsrate oder der Teilnahme an Impfkampagnen, selbst wenn individuelle Risiken oder Unannehmlichkeiten damit verbunden waren (Van Bavel et al., 2020). Diese kollektive Verhaltensanpassung kann als ein Beispiel für "Public Good Altruism" verstanden werden, bei dem Individuen zum Wohle der Allgemeinheit handeln, selbst wenn die persönlichen Vorteile unklar oder nur langfristig zu erwarten sind (Fehr & Fischbacher, 2004).

Ein weiterer Unterschied der COVID-19-Pandemie im Vergleich zu früheren Krisen war die verstärkte Betonung auf systemische Ungerechtigkeiten und soziale Disparitäten, die durch die Pandemie verschärft wurden. Studien zeigen, dass marginalisierte Gruppen, einschließlich ethnischer Minderheiten und sozioökonomisch benachteiligter Bevölkerungen, unverhältnismäßig stark betroffen waren, was zu einer neuen Form des „Solidaritätsaltruismus“ führte. Hierbei handelt es sich um eine bewusste Form der Unterstützung und des Engagements für benachteiligte Gruppen, die durch Aktivismus, Proteste und gezielte Hilfeleistungen zum Ausdruck kam (Ahmed et al., 2020). Dieses Phänomen war besonders in den USA und Europa zu beobachten, wo Bewegungen wie „Black Lives Matter“ eine erhebliche Zunahme an Unterstützung und Spenden von Einzelpersonen und Organisationen erlebten, die die Ungleichheiten, die durch die Pandemie verschärft wurden, öffentlich anprangerten (Schmidt et al., 2020). Zusammengefasst verdeutlicht die COVID-19-Pandemie, dass altruistisches Verhalten in Krisenzeiten dynamisch und

kontextabhängig ist. Die Pandemie stellt eine einzigartige Mischung aus globaler Bedrohung, sozialer Isolation, digitaler Vernetzung und einem verstärkten Bewusstsein für soziale Gerechtigkeit dar, was zu neuen Formen und Ausdrucksweisen von Altruismus geführt hat. Während frühere Krisen vor allem durch direkte physische Hilfe und Unterstützung gekennzeichnet waren, hat die COVID-19-Pandemie gezeigt, dass altruistisches Verhalten auch in Zeiten sozialer Distanzierung und digitaler Kommunikation ausgeprägt sein kann, jedoch stark durch die gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen beeinflusst wird.

4. Psychologische Mechanismen des Altruismus in Krisenzeiten

Empathie und Mitgefühl sind zentrale Mechanismen, die altruistisches Verhalten in Krisenzeiten entscheidend beeinflussen. Empathie, definiert als die Fähigkeit, die Emotionen eines anderen nachzuempfinden und sich in dessen Lage zu versetzen, spielt eine fundamentale Rolle in der Entstehung und Aufrechterhaltung prosozialen Verhaltens (Batson, 1991). In Krisensituationen, wie etwa während der COVID-19-Pandemie oder nach Naturkatastrophen, wird Empathie oft durch direkte Beobachtung des Leidens anderer oder durch mediale Berichterstattung über humanitäre Katastrophen aktiviert (Decety & Cowell, 2014). Diese emotionale Resonanz führt dazu, dass Individuen motiviert sind, altruistisch zu handeln, um das Leid anderer zu lindern. Beispielsweise zeigte eine Studie von Morelli et al. (2015), dass Individuen mit höherem empathischen Empfinden während der COVID-19-Pandemie eher bereit waren, persönliche Ressourcen zu teilen, etwa in Form von finanziellen Spenden oder freiwilliger Arbeit in Risikobereichen. Empathie fördert altruistisches Verhalten durch die Aktivierung neurobiologischer und kognitiver Prozesse. Neurowissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Erleben von Empathie ähnliche Gehirnregionen aktiviert werden wie beim Erleben von eigenem Schmerz, insbesondere der anterior cinguläre Cortex und die Insula (Singer et al., 2004). Diese Aktivierung verstärkt die Motivation, die Quelle des Leidens zu beseitigen, und kann dazu führen, dass Individuen handeln, um das Wohlbefinden der anderen zu verbessern (Decety, 2011). Gleichzeitig betont die Forschung, dass Mitgefühl, welches als affektive Komponente der Empathie verstanden wird, die Bereitschaft zu helfen ebenfalls signifikant steigert. Während Empathie auf das Erleben und Teilen der Emotionen anderer fokussiert, beinhaltet Mitgefühl eine gezielte Motivation, diesen Emotionen durch positive Handlungen zu begegnen (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Allerdings ist die Beziehung zwischen Empathie und altruistischem Verhalten komplex und kontextabhängig. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass zu hohe Empathieniveaus, insbesondere in Krisenzeiten, zu emotionaler Erschöpfung oder "Empathiefatigue" führen können, was paradoxerweise zu einem Rückgang prosozialer Aktivitäten führt (Figley, 2002). Zudem kann Empathie in extremen Krisensituationen selektiv werden, etwa durch den sogenannten „Empathiebias“, bei dem Menschen eine stärkere empathische Reaktion für Mitglieder ihrer eigenen sozialen Gruppe als für Fremde empfinden (Cikara, Bruneau, & Saxe, 2011). Dies kann zu einer eingeschränkten Bereitschaft führen, über Gruppengrenzen hinweg zu helfen, und stellt somit eine Herausforderung für globales altruistisches Engagement dar, insbesondere in Zeiten globaler Krisen.

Angst und Unsicherheit sind zentrale emotionale Zustände, die während Krisenzeiten häufig auftreten und tiefgreifende Auswirkungen auf altruistisches Verhalten haben können. Die Forschung zeigt, dass Angst, verstanden als eine Reaktion auf eine wahrgenommene

Bedrohung, sowohl positive als auch negative Effekte auf prosoziales Verhalten haben kann. Auf der einen Seite kann Angst altruistisches Verhalten fördern, indem sie die Wahrnehmung der eigenen Vulnerabilität verstärkt und zu einem stärkeren Bedürfnis nach sozialer Kohäsion und kollektiven Maßnahmen führt (Pyszczynski et al., 2015). Dies wurde während der frühen Phase der COVID-19-Pandemie beobachtet, als die Angst vor der Ausbreitung des Virus zu einer verstärkten Bereitschaft führte, freiwillige Maßnahmen zu ergreifen, wie das Tragen von Masken, das Einhalten von Abstandsregeln oder die Unterstützung gefährdeter Gemeinschaftsmitglieder (Van Bavel et al., 2020). Gleichzeitig kann Angst jedoch auch egoistische Tendenzen verstärken, da Individuen unter stressigen und unsicheren Bedingungen dazu neigen, sich auf den eigenen Schutz zu fokussieren (Schaller & Park, 2011). Das sogenannte „Behavioral Immune System“ – eine Reihe von Verhaltensweisen und psychologischen Mechanismen, die darauf abzielen, die Exposition gegenüber Krankheitserregern zu minimieren – kann dazu führen, dass Menschen altruistische Handlungen vermeiden, die als potenziell gefährlich wahrgenommen werden, wie etwa der direkte Kontakt mit Erkrankten (Schaller, 2016). Beispielsweise zeigten Studien, dass Menschen in Krisensituationen, in denen die Angst vor Infektionen hoch ist, weniger geneigt sind, körperliche Hilfe zu leisten oder sich in Situationen zu begeben, die sie selbst gefährden könnten (Makhanova & Shepherd, 2020). Darüber hinaus spielt die Unsicherheit, die oft mit Krisensituationen einhergeht, eine komplexe Rolle bei der Modulation altruistischen Verhaltens. Unsicherheit über die Zukunft oder die Stabilität der sozialen Ordnung kann die Wahrnehmung von Risiko und die Bereitschaft, altruistisch zu handeln, beeinflussen. Während einige Individuen in unsicheren Zeiten altruistisches Verhalten verstärken, indem sie Solidarität und Gemeinschaftsgefühl als Ressourcen gegen Unsicherheit nutzen (Collins et al., 2017), können andere durch erhöhte Unsicherheit zu konservativen oder selbstschützenden Verhaltensweisen neigen (Baumeister et al., 2001). Dies wird oft durch psychologische Modelle erklärt, die betonen, dass Individuen in Zeiten großer Unsicherheit verstärkt nach klaren sozialen Normen und Führung suchen, die ihre Handlungen leiten können (Jost et al., 2003).

Soziale Normen und soziale Unterstützung sind wesentliche Determinanten für altruistisches Verhalten in Krisenzeiten. Soziale Normen, definiert als akzeptierte Verhaltensweisen und Überzeugungen innerhalb einer Gemeinschaft oder Gruppe, können altruistisches Verhalten erheblich beeinflussen, indem sie soziale Erwartungen an prosoziales Handeln schaffen und verstärken (Cialdini et al., 1991). In Krisenzeiten wie der COVID-19-Pandemie spielen Normen eine besonders wichtige Rolle, da sie als Orientierungshilfe dienen, um kollektive Unsicherheiten zu verringern und die Notwendigkeit gemeinsamer Anstrengungen zu betonen. Die Einhaltung von Normen, wie dem Tragen von Masken oder dem Einhalten sozialer Distanz, wurde durch soziale Belohnungen wie Anerkennung oder durch Sanktionen wie soziale

Missbilligung reguliert (Bicchieri et al., 2021). Untersuchungen zeigen, dass soziale Normen, die altruistisches Verhalten fördern, insbesondere in Krisenzeiten durch gezielte Kommunikation und symbolische Handlungen gestärkt werden können (Tankard & Paluck, 2016). Während der Ebola-Krise in Westafrika (2014–2016) etwa führten gezielte Sensibilisierungskampagnen, die Normen prosozialen Verhaltens hervorhoben, zu einer signifikanten Erhöhung der Bereitschaft, sicherheitsfördernde Praktiken anzuwenden und kranke Gemeinschaftsmitglieder zu unterstützen (Jalloh et al., 2020). Diese Dynamik zeigt, wie kollektive Handlungen durch die Einhaltung und Verstärkung sozialer Normen in Krisenzeiten koordiniert und gefördert werden können. Die Bedeutung sozialer Unterstützung in Krisenzeiten kann ebenfalls nicht unterschätzt werden. Soziale Unterstützung, verstanden als wahrgenommene oder tatsächliche Hilfsressourcen, die von einem sozialen Netzwerk bereitgestellt werden, wirkt oft als Puffer gegen die negativen psychologischen Auswirkungen von Krisen und trägt dazu bei, altruistisches Verhalten zu fördern (Thoits, 2011). Forschungsergebnisse belegen, dass Menschen, die in engen sozialen Netzwerken eingebunden sind und Unterstützung von Familie, Freunden oder der Gemeinschaft erfahren, eher zu altruistischen Handlungen neigen (Cohen & Wills, 1985). In der COVID-19-Pandemie wurde die Rolle der sozialen Unterstützung durch Initiativen wie Nachbarschaftshilfegruppen oder freiwillige Online-Communities hervorgehoben, die als informelle Netzwerke agierten, um gefährdete Menschen zu unterstützen und zu versorgen (Holmes et al., 2020).

Zusammengefasst zeigen die psychologischen Mechanismen, die Altruismus in Krisenzeiten beeinflussen, eine komplexe Wechselwirkung zwischen Emotionen wie Empathie und Angst, den Auswirkungen sozialer Normen und der Verfügbarkeit sozialer Unterstützung. Diese Mechanismen erklären, warum altruistisches Verhalten in Krisenzeiten sowohl verstärkt als auch gehemmt werden kann, abhängig von der individuellen Wahrnehmung und den sozialen Kontextbedingungen.

5. Faktoren, die Altruismus in Krisen fördern oder hemmen

Altruistisches Verhalten in Krisenzeiten wird maßgeblich von Persönlichkeitsmerkmalen und individuellen Unterschieden beeinflusst. Die Forschung zeigt, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie etwa hohe Ausprägungen in den Dimensionen Verträglichkeit und Offenheit für neue Erfahrungen, positiv mit prosozialem Verhalten korrelieren (Graziano & Tobin, 2002). Menschen mit hoher Verträglichkeit neigen dazu, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen und in Krisensituationen schneller altruistische Handlungen zu zeigen, wie etwa freiwillige Hilfe oder Spenden (Caprara et al., 2010). Ebenso weisen Personen, die in der Dimension „Offenheit“ hoch ausgeprägt sind, eine größere Bereitschaft auf, sich auf neue Erfahrungen einzulassen und in unvorhersehbaren Situationen wie Krisen altruistisch zu handeln, da sie Veränderungen als Herausforderungen und nicht als Bedrohungen wahrnehmen (McCrae & Costa, 1997). Andererseits spielen auch Persönlichkeitsmerkmale wie das Maß an Empathie eine entscheidende Rolle. Empathie, verstanden als die Fähigkeit, die Emotionen anderer nachzuvollziehen, zeigt in der Forschung eine starke Korrelation mit altruistischem Verhalten, besonders in Situationen, die emotional belastend sind, wie es bei Krisen oft der Fall ist (Eisenberg et al., 2006). Studien von Batson (2011) zeigen, dass empathischere Personen mit höherer Wahrscheinlichkeit altruistische Handlungen zeigen, insbesondere dann, wenn das Leid anderer Personen direkt erlebt oder beobachtet wird. Diese Korrelation wird durch neurobiologische Befunde gestützt, die zeigen, dass empathische Reaktionen in spezifischen Hirnarealen, wie dem medialen präfrontalen Cortex, verstärkt sind, was die Motivation erhöht, anderen zu helfen (Zaki & Ochsner, 2012). Jedoch ist der Einfluss von Persönlichkeitsmerkmalen auf Altruismus nicht linear und kann durch situative Faktoren modifiziert werden. Beispielsweise fanden Snyder und Ickes (1985) heraus, dass Menschen mit einem hohen Bedürfnis nach sozialer Anerkennung (eine Form des Narzissmus) in Krisenzeiten altruistisches Verhalten zeigen können, jedoch primär dann, wenn sie erwarten, durch ihre Handlungen Anerkennung oder Bewunderung zu erlangen. Diese komplexe Interaktion zwischen individuellen Motiven und äußeren Bedingungen verdeutlicht, dass altruistisches Verhalten in Krisenzeiten nicht nur durch stabile Persönlichkeitsmerkmale, sondern auch durch die spezifische Konstellation der Umstände beeinflusst wird.

Die soziale Identität und die Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen sind ebenfalls entscheidende Faktoren, die Altruismus in Krisenzeiten fördern oder hemmen können. Die Theorie der sozialen Identität (Tajfel & Turner, 1979) postuliert, dass Menschen dazu tendieren, sich stärker mit Mitgliedern der eigenen Gruppe zu identifizieren und ihnen gegenüber prosoziales Verhalten zu zeigen, während gleichzeitig eine Abgrenzung gegenüber Außenstehenden erfolgt. Diese Tendenz wird als In-Group-Favoritismus bezeichnet und kann in Krisenzeiten besonders ausgeprägt sein, wenn die Bedrohung als gegen die eigene Gruppe

gerichtet wahrgenommen wird (Brewer, 1999). Beispielsweise zeigte eine Studie von Levine et al. (2005), dass Fans einer Fußballmannschaft eher bereit waren, einem verletzten Mitfan zu helfen als einem Fan einer gegnerischen Mannschaft, selbst wenn beide in derselben Krisensituation steckten. Krisenzeiten verstärken oft den Zusammenhalt innerhalb von Gruppen, was zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit führt, dass altruistische Handlungen innerhalb der Gruppe stattfinden. In den Wochen nach den Terroranschlägen des 11. September 2001 wurde eine signifikante Zunahme von altruistischem Verhalten unter Amerikanern dokumentiert, das auf einem starken Gefühl der nationalen Identität basierte (Penner et al., 2005). Dieses Verhalten lässt sich durch die Theorie des kollektiven Selbstverständnisses erklären, die nahelegt, dass Menschen, wenn sie ihre Identität stärker mit einer Gruppe verbunden sehen, vermehrt altruistische Handlungen zugunsten dieser Gruppe zeigen, um das Wohl der gesamten Gruppe zu fördern (Postmes et al., 2005). Gleichzeitig können Mechanismen der sozialen Identität Altruismus gegenüber Fremdgruppen erschweren oder hemmen. Während der COVID-19-Pandemie führte die Betonung nationaler oder ethnischer Identitäten oft zu Spannungen und einem Rückgang des altruistischen Verhaltens gegenüber Menschen außerhalb der eigenen Gruppe (Choma et al., 2020). Diese Dynamik wurde in Ländern beobachtet, in denen politische Führer eine „Wir gegen die anderen“-Rhetorik nutzten, um Unterstützung zu mobilisieren, was zu einem Rückgang der Bereitschaft führte, globale Solidarität zu zeigen oder Hilfeleistungen an fremde Länder oder Bevölkerungsgruppen zu senden (Crandall et al., 2021).

Die Rolle der Medien und der öffentlichen Kommunikation ist ein weiterer kritischer Faktor, der die Ausprägung von Altruismus in Krisenzeiten maßgeblich beeinflusst. Die Medien fungieren als bedeutende Akteure bei der Konstruktion sozialer Realitäten und bestimmen, welche Ereignisse als Krisen wahrgenommen werden und wie sie dargestellt werden. Die Art und Weise, wie Medien über eine Krise berichten, kann entscheidend dazu beitragen, Empathie zu fördern oder Angst zu schüren, was wiederum altruistisches Verhalten beeinflussen kann (Schäfer & Schlichting, 2014). Die Forschung zeigt, dass die mediale Darstellung von Opfern in Krisenzeiten eine starke Auswirkung auf die Bereitschaft zur Hilfeleistung hat. Wenn Medien das Leid einzelner, spezifischer Personen betonen – ein Phänomen, das als „Identifiable Victim Effect“ bezeichnet wird –, ist die Bereitschaft der Zuschauer, altruistisch zu handeln, signifikant höher, als wenn abstrakte oder statistische Darstellungen verwendet werden (Small & Loewenstein, 2003). So konnte eine Untersuchung von Kogut und Ritov (2005) zeigen, dass Menschen eher bereit sind, für die Behandlung eines kranken Kindes zu spenden, wenn dieses Kind identifizierbar und seine Geschichte emotional ansprechend dargestellt wird. Allerdings kann die mediale Berichterstattung auch Altruismus hemmen, insbesondere wenn Krisen als unüberwindbar dargestellt werden oder wenn die Berichterstattung auf Angst und Bedrohung

fokussiert ist. Das sogenannte „Mean World Syndrome“, eine Theorie, die von Gerbner und Gross (1976) entwickelt wurde, beschreibt, wie ständige Exposition gegenüber bedrohlichen Nachrichteninhalten ein übertriebenes Gefühl von Unsicherheit und Angst erzeugt, was zu Rückzug und verminderter Hilfsbereitschaft führen kann. Eine Studie von Pfefferbaum et al. (2002) über die Nachwirkungen der Terroranschläge des 11. September zeigte, dass eine intensive Berichterstattung über Bedrohung und Gefahr zu einem Rückgang der Bereitschaft führte, altruistische Handlungen zu zeigen, weil Menschen die Welt als gefährlicher und feindlicher wahrnahmen.

Die öffentliche Kommunikation, einschließlich der Botschaften, die von Regierungsbehörden, NGOs und anderen Institutionen gesendet werden, spielt ebenfalls eine zentrale Rolle bei der Förderung oder Hemmung altruistischen Verhaltens. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass die Art der Kommunikation, insbesondere die Verwendung positiver Botschaften, die den Nutzen des Helfens hervorheben, sowie die Betonung kollektiver Wirksamkeit und Gemeinschaftsgefühl, die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Menschen altruistisch handeln (Hornsey et al., 2021). Beispielsweise führten während der COVID-19-Pandemie öffentliche Kampagnen, die die Solidarität betonten und die Menschen aufforderten, „gemeinsam gegen das Virus“ zu kämpfen, zu einer verstärkten Einhaltung von Schutzmaßnahmen und zu höherer Hilfsbereitschaft (Fischer et al., 2020).

Zusammengefasst zeigt sich, dass Altruismus in Krisenzeiten durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird, die auf unterschiedlichen Ebenen wirksam sind. Persönlichkeitsmerkmale und individuelle Unterschiede bestimmen die grundlegende Bereitschaft, altruistisch zu handeln, während soziale Identität und Gruppenzugehörigkeit die Richtung und Intensität dieses Verhaltens modulieren. Die Wirkung von Medien und öffentlicher Kommunikation kann Altruismus sowohl fördern als auch hemmen, indem sie das gesellschaftliche Klima und die Wahrnehmung von Krisen und den betroffenen Personen gestaltet.

6. Altruismus und das Wohlbefinden der Helfenden

Altruistisches Verhalten in Krisenzeiten hat tiefgreifende Auswirkungen auf das Wohlbefinden derjenigen, die helfen. Diese Auswirkungen sind sowohl psychischer als auch physischer Natur und variieren je nach Kontext, Intensität und Art des altruistischen Engagements. Studien zeigen, dass Helfen unter bestimmten Bedingungen zu erheblichen psychischen Vorteilen führen kann. Ein prominentes Konzept in diesem Zusammenhang ist das "Helper's High", ein positiver psychologischer Zustand, der durch das Erleben von Freude und Zufriedenheit beim Helfen anderer gekennzeichnet ist (Luks, 1988). Dieser Zustand ist oft mit einer Aktivierung des Belohnungssystems im Gehirn verbunden, insbesondere der Freisetzung von Endorphinen und Dopamin, was zu einem erhöhten Gefühl des Wohlbefindens führt (Moll et al., 2006). Empirische Studien unterstützen die Hypothese, dass altruistisches Verhalten positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Beispielsweise fanden Schwartz et al. (2003) in einer Langzeitstudie heraus, dass Personen, die regelmäßig ehrenamtliche Tätigkeiten ausübten, ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit und eine geringere Prävalenz von Depressionen aufwiesen als jene, die nicht halfen. Diese Befunde wurden durch eine Meta-Analyse von Post (2005) bestätigt, die zeigt, dass prosoziale Verhaltensweisen mit einer Vielzahl von psychischen Vorteilen assoziiert sind, einschließlich eines verbesserten Selbstwertgefühls, geringerer Angst und einer höheren subjektiven Lebensqualität. Gleichzeitig können jedoch auch negative psychische Auswirkungen auftreten, insbesondere wenn die Helfenden intensiv mit dem Leid anderer konfrontiert sind. Dieses Phänomen, bekannt als „Secondary Traumatic Stress“ oder „Compassion Fatigue“, beschreibt den Zustand emotionaler Erschöpfung und psychischer Belastung, der durch die fortwährende Exposition gegenüber dem Leid anderer entsteht (Figley, 1995). Studien an professionellen Helfern, wie Krankenschwestern und Sozialarbeitern, zeigen, dass ein hohes Maß an empathischer Beteiligung ohne ausreichende Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und Unterstützung zu Symptomen wie Schlafstörungen, Depressionen und Burnout führen kann (Rossi et al., 2012). Die physischen Auswirkungen des Helfens sind ebenfalls von Bedeutung. Während zahlreiche Untersuchungen darauf hinweisen, dass altruistisches Verhalten mit positiven physischen Gesundheitsergebnissen korreliert, wie einem reduzierten Risiko für Bluthochdruck und einer geringeren Sterblichkeitsrate (Poulin et al., 2013), gibt es auch Hinweise darauf, dass die körperlichen Belastungen des Helfens unter bestimmten Umständen schädlich sein können. Insbesondere in Krisensituationen, die physisch herausfordernde Bedingungen umfassen, wie Naturkatastrophen oder Pandemien, kann altruistisches Verhalten das Risiko für körperliche Erschöpfung, Verletzungen und Infektionen erhöhen (Raphael et al., 1986). Die Forschung von Ironson et al. (2002) legt nahe, dass der gesundheitliche Nutzen altruistischen Verhaltens stark von der wahrgenommenen Kontrolle

über die Situation und der Qualität der sozialen Unterstützung abhängt, die die Helfenden erhalten.

Altruismus spielt eine bedeutende Rolle in der Bewältigung von Krisen und in der Förderung individueller und kollektiver Resilienz. Resilienz, definiert als die Fähigkeit, angesichts von Widrigkeiten zu bestehen und sich von negativen Erfahrungen zu erholen (Bonanno, 2004), kann durch altruistisches Verhalten verstärkt werden. Eine wachsende Zahl von Studien deutet darauf hin, dass altruistische Handlungen in Krisenzeiten nicht nur den Empfängern zugutekommen, sondern auch den Helfenden helfen, mit den emotionalen und psychischen Herausforderungen der Krise besser umzugehen (Southwick et al., 2005). Altruismus kann die Resilienz fördern, indem er Sinn und Zweck in Zeiten der Unsicherheit bietet. Die Sinnhaftigkeit des Helfens trägt dazu bei, dass Individuen eine positive Selbstwahrnehmung entwickeln und das Gefühl erhalten, einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten (Frankl, 1963). Frankls Konzept der Sinnfindung durch „sinnvolle Arbeit“ zeigt, dass die Erfahrung, anderen zu helfen, ein wesentlicher Bestandteil der psychischen Anpassung an traumatische Ereignisse sein kann. Eine Studie von Thoits und Hewitt (2001) ergab, dass Menschen, die sich ehrenamtlich engagierten, weniger depressive Symptome und eine stärkere psychische Widerstandsfähigkeit aufwiesen als solche, die keine solchen Aktivitäten durchführten, da sie in der Lage waren, aus ihrem Engagement einen Sinn zu schöpfen. Darüber hinaus kann altruistisches Verhalten die soziale Kohäsion und das Vertrauen innerhalb von Gemeinschaften stärken, was wiederum die kollektive Resilienz fördert. In Krisenzeiten zeigt sich oft, dass Gemeinschaften mit einem hohen Maß an gegenseitiger Unterstützung und sozialem Kapital besser in der Lage sind, sich von den Auswirkungen der Krise zu erholen (Aldrich, 2012). Altruistische Handlungen, wie die Organisation von Nachbarschaftshilfe oder die Bereitstellung von Ressourcen für Bedürftige, können das Gefühl der Verbundenheit und Solidarität innerhalb der Gemeinschaft stärken, was die kollektive Fähigkeit zur Bewältigung der Krise erhöht (Putnam, 2000).

Altruismus kann auch auf individueller Ebene zur Resilienz beitragen, indem er adaptive Bewältigungsstrategien fördert. Menschen, die in Krisenzeiten altruistisch handeln, berichten oft, dass sie durch ihre Hilfeleistung ein Gefühl der Kontrolle und Handlungsfähigkeit wiedererlangen, das durch die Krise beeinträchtigt wurde (Tedeschi & Calhoun, 2004). Diese aktive Bewältigung, die als eine Form der „prosozialen Bewältigung“ bezeichnet wird, reduziert das Gefühl der Hilflosigkeit und fördert die psychische Anpassung an die neue Situation (Charney, 2004). Jedoch ist zu beachten, dass die Wirkung von Altruismus auf Resilienz nicht universell positiv ist. In Situationen, in denen die Helfenden überfordert sind oder ihre Hilfe auf Ablehnung stößt, kann altruistisches Verhalten zu einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit führen (Schwartz & Sendor, 1999). Insbesondere in hochbelastenden

Krisensituationen, wie Pandemien, in denen die Ressourcen knapp und die Unterstützungssysteme überlastet sind, können Helfende das Gefühl entwickeln, dass ihre Anstrengungen vergeblich sind, was zu Resignation und vermindertem Wohlbefinden führt (Holmes et al., 2020). Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass Altruismus sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Helfenden hat und eine wesentliche Rolle in der Bewältigung von Krisen und der Förderung von Resilienz spielt. Während altruistisches Verhalten unter geeigneten Bedingungen das psychische und physische Wohlbefinden fördern und die individuelle und kollektive Resilienz stärken kann, sind auch die potenziellen negativen Konsequenzen zu berücksichtigen, die auftreten können, wenn die Hilfeleistung mit hohen emotionalen und physischen Kosten verbunden ist.

7. Altruismus und Gesellschaftliche Implikationen

Altruismus ist eine essentielle Ressource in der Bewältigung von Pandemien, da er auf mehreren Ebenen zur Eindämmung und Kontrolle von Krisensituationen beiträgt. In der Gesundheitsökonomie und Epidemiologie wird altruistisches Verhalten als ein entscheidender Faktor betrachtet, der das individuelle und kollektive Wohl beeinflusst, indem er freiwillige Maßnahmen fördert, die über den unmittelbaren Selbstschutz hinausgehen und das Gemeinwohl in den Vordergrund stellen (Fowler & Christakis, 2010). Während der COVID-19-Pandemie wurde die Bedeutung des Altruismus besonders deutlich, als Millionen von Menschen weltweit freiwillig Einschränkungen akzeptierten, etwa durch das Tragen von Masken, soziale Distanzierung und die Teilnahme an Impfkampagnen, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern und die Schwächsten zu schützen (Van Bavel et al., 2020). Altruismus trägt zur Bewältigung von Pandemien bei, indem er prosoziales Verhalten und Solidarität innerhalb von Gemeinschaften stärkt. Die Bereitschaft von Einzelpersonen, persönliche Opfer zu bringen, etwa durch ehrenamtliche Tätigkeiten in Gesundheitseinrichtungen oder durch Spenden zur Unterstützung benachteiligter Gruppen, kann die Resilienz von Gemeinschaften erheblich erhöhen. Empirische Untersuchungen zeigen, dass Gemeinschaften, die hohe Altruismuswerte aufweisen, besser auf Krisen reagieren und schneller in der Lage sind, sich zu erholen (Aldrich & Meyer, 2015). In dieser Hinsicht fungiert Altruismus als eine soziale Kapitalressource, die soziale Netzwerke stärkt und die Zusammenarbeit innerhalb der Gesellschaft fördert, wodurch die Widerstandsfähigkeit gegenüber den negativen Auswirkungen einer Pandemie erhöht wird (Putnam, 2000). Ein weiteres Beispiel für die Rolle des Altruismus in der Bewältigung von Pandemien findet sich in der freiwilligen Hilfe, die während der Ebola-Epidemie in Westafrika im Jahr 2014 geleistet wurde. Die Entscheidung vieler internationaler medizinischer Fachkräfte und Freiwilliger, trotz erheblicher persönlicher Risiken in betroffene Gebiete zu reisen und dort zu arbeiten, illustrierte den Wert altruistischer Handlungen im Kampf gegen Infektionskrankheiten. Diese Form des altruistischen Engagements war entscheidend für die Bereitstellung von medizinischer Versorgung und die Verhinderung der weiteren Ausbreitung der Krankheit (Gostin & Friedman, 2015). Studien zeigen, dass solches altruistisches Verhalten nicht nur den direkt Betroffenen zugutekommt, sondern auch eine breite gesellschaftliche Akzeptanz und Unterstützung für Maßnahmen zur Eindämmung von Epidemien fördert (Schwartz, 2007).

Politische und gesellschaftliche Maßnahmen spielen eine zentrale Rolle bei der Förderung altruistischen Verhaltens in Krisenzeiten. Regierungen und öffentliche Institutionen können durch gezielte Politikansätze und Kommunikationsstrategien dazu beitragen, eine Kultur des Altruismus zu fördern und aufrechtzuerhalten. Eine Möglichkeit, altruistisches Verhalten zu fördern, besteht darin, soziale Normen zu schaffen, die prosoziales Verhalten als moralisch

wertvoll und gesellschaftlich wünschenswert darstellen (Bicchieri, 2006). Forschungsergebnisse zeigen, dass normative Ansätze, die durch öffentliche Kampagnen verstärkt werden, erheblich dazu beitragen können, die Bereitschaft der Menschen zu erhöhen, sich an Maßnahmen zur Eindämmung einer Pandemie zu beteiligen (Tankard & Paluck, 2016). Darüber hinaus können Anreize eine effektive Methode zur Förderung altruistischen Verhaltens darstellen. Regierungen und Institutionen können finanzielle Anreize, wie Steuervergünstigungen oder finanzielle Unterstützung für Freiwillige, nutzen, um die Beteiligung an gemeinnützigen Aktivitäten zu erhöhen (Sappington & Stiglitz, 1987). Gleichzeitig zeigen Studien, dass immaterielle Anreize, wie öffentliche Anerkennung und soziale Belohnungen, ebenfalls eine starke motivierende Wirkung haben können (Ariely, Bracha, & Meier, 2009). Ein Beispiel hierfür ist die Anerkennung und Feier von Gesundheits- und Pflegepersonal während der COVID-19-Pandemie, die durch öffentliche Gesten wie Applaus oder besondere Erwähnungen in Medienberichten unterstrichen wurde, um die moralische Unterstützung und Wertschätzung für diese Berufsgruppen zu stärken. Ein weiterer Ansatz zur Förderung altruistischen Verhaltens ist die Bereitstellung von Informationen und Bildungsprogrammen, die die Bevölkerung über die Bedeutung und die Auswirkungen von prosozialem Handeln aufklären (Berkowitz, 2005). Bildungsinitiativen, die das Bewusstsein für die Vorteile altruistischen Verhaltens sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene schärfen, können Menschen dazu motivieren, sich in Krisenzeiten stärker zu engagieren. Ein prominentes Beispiel ist die Kampagne „Stay Home, Save Lives“ während der COVID-19-Pandemie, die darauf abzielte, die Bevölkerung zu ermutigen, die Bedeutung von sozialer Distanzierung zu verstehen und zu praktizieren (West et al., 2020). Die Rolle von politischen Maßnahmen kann auch in der Förderung von Infrastruktur zur Unterstützung altruistischen Verhaltens gesehen werden. Die Schaffung von Plattformen und Netzwerken, die es den Menschen erleichtern, sich freiwillig zu engagieren, kann entscheidend dazu beitragen, die Teilnahme an altruistischen Aktivitäten zu fördern. Digitale Plattformen, die während der Pandemie zur Koordinierung von Nachbarschaftshilfe und Freiwilligendiensten entwickelt wurden, wie das "COVID Mutual Aid"-Netzwerk in Großbritannien, zeigen, dass eine gezielte politische Unterstützung solcher Initiativen die gesellschaftliche Resilienz stärkt und altruistisches Verhalten auf lokaler Ebene effektiv fördert (Featherstone, 2020).

Nichtregierungsorganisationen (NGOs) und Gemeinschaften spielen eine unverzichtbare Rolle bei der Unterstützung und Koordination altruistischen Handelns in Krisenzeiten. NGOs fungieren oft als Vermittler zwischen staatlichen Institutionen, internationalen Organisationen und der Zivilgesellschaft und bieten sowohl finanzielle als auch logistische Unterstützung, um altruistisches Engagement zu erleichtern (Edwards, 2009). Sie übernehmen in vielen Fällen die Aufgabe, Freiwilligenarbeit zu organisieren, Ressourcen zu mobilisieren und

Hilfsprogramme durchzuführen, die den Bedürfnissen der am stärksten gefährdeten Bevölkerungsgruppen gerecht werden. Während der COVID-19-Pandemie haben NGOs wie das Rote Kreuz oder Ärzte ohne Grenzen entscheidende Beiträge zur globalen Gesundheitsversorgung geleistet, indem sie medizinische Einrichtungen aufgebaut, medizinisches Personal geschult und Versorgungsgüter bereitgestellt haben (MSF, 2020). Studien belegen, dass NGOs in Krisenzeiten flexibel und schnell auf sich verändernde Bedingungen reagieren können, was es ihnen ermöglicht, effektiv auf Notsituationen zu reagieren und die Effizienz altruistischer Maßnahmen zu maximieren (Mitlin et al., 2007). Diese Fähigkeit, schnell auf Krisen zu reagieren und Lücken in staatlichen Dienstleistungen zu schließen, macht NGOs zu unverzichtbaren Akteuren in der Förderung von Altruismus und der Unterstützung von Betroffenen. Gemeinschaften, insbesondere auf lokaler Ebene, spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung altruistischen Verhaltens. Forschungsergebnisse zeigen, dass Gemeinschaften mit starkem sozialem Zusammenhalt und hohen Werten der gegenseitigen Hilfe eine höhere Resilienz in Krisenzeiten aufweisen (Aldrich, 2012). Lokale Initiativen, wie Nachbarschaftshilfegruppen und Gemeinschaftsnetzwerke, die während der Pandemie entstanden sind, haben gezeigt, dass lokale Gemeinschaften oft besser in der Lage sind, auf die spezifischen Bedürfnisse ihrer Mitglieder einzugehen und Ressourcen effizienter zu verteilen als größere, zentralisierte Organisationen (Dynes, 2006).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Altruismus eine entscheidende Ressource für die Bewältigung von Pandemien darstellt und dass politische Maßnahmen, NGOs und Gemeinschaften eine zentrale Rolle bei der Förderung und Unterstützung altruistischen Handelns spielen. Politische und gesellschaftliche Maßnahmen können durch Normsetzung, Anreize und Bildungsprogramme die Voraussetzungen für altruistisches Verhalten schaffen und stärken, während NGOs und lokale Gemeinschaften durch ihre flexiblen Strukturen und ihre Nähe zu den Betroffenen wesentlich zur Umsetzung und Verstetigung solcher Maßnahmen beitragen.

8. Kritische Betrachtung und Herausforderungen

Altruistisches Verhalten wird häufig als moralisch wünschenswert und sozial wertvoll betrachtet, doch es kann auch bedeutende negative Auswirkungen haben. Eine der kritischsten Herausforderungen ist das sogenannte „Helfer-Syndrom“, ein psychologisches Konzept, das beschreibt, wie eine übermäßige Neigung zu helfen, paradoxerweise zu Selbstschädigung führen kann (Schmidbauer, 1977). Menschen, die unter dem Helfer-Syndrom leiden, neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen und sich in einem Maß auf das Helfen zu fokussieren, dass sie emotional, physisch oder finanziell erschöpft werden. Diese ungesunde Fixierung auf Hilfeleistung kann zu emotionaler Erschöpfung, Burnout und sekundärem traumatischen Stress führen, insbesondere in Krisenzeiten, in denen die Belastungen besonders hoch sind (Figley, 1995). Das Helfer-Syndrom kann durch mehrere Faktoren verstärkt werden. Einerseits motiviert ein starkes Bedürfnis nach sozialer Anerkennung und Selbstwertsteigerung einige Menschen dazu, altruistisches Verhalten zu zeigen, ohne die negativen Folgen für das eigene Wohlbefinden in Betracht zu ziehen (Grant & Schwartz, 2011). Andererseits kann ein ungesunder Perfektionismus und das Gefühl, für das Wohlergehen anderer verantwortlich zu sein, dazu führen, dass Menschen ihre Grenzen überschreiten und sich selbst überlasten (Pines & Aronson, 1988). Diese Dynamik ist besonders problematisch in extremen Krisensituationen, in denen die Ressourcen knapp und die Hilfsbedürftigen zahlreich sind, was zu einem Gefühl der ständigen Überforderung führen kann.

Ein weiteres Beispiel für die potenziell negativen Auswirkungen von altruistischem Verhalten ist das Phänomen der „Compassion Fatigue“ oder des „Mitgefühlsstresses“, das häufig bei professionellen Helfern wie Ärzten, Krankenschwestern und Sozialarbeitern beobachtet wird (Figley, 2002). Compassion Fatigue tritt auf, wenn eine Person durch wiederholte Exposition gegenüber dem Leid anderer emotional ausgelaugt wird, was zu Symptomen wie emotionaler Abstumpfung, Desensibilisierung und Rückzug führen kann. Untersuchungen zeigen, dass insbesondere in Krisensituationen, in denen Helfende ständig mit extremen menschlichen Tragödien konfrontiert sind, wie etwa bei Naturkatastrophen oder Pandemien, das Risiko für Compassion Fatigue signifikant erhöht ist (Killian, 2008). Altruistisches Verhalten kann auch negative Auswirkungen auf die Gemeinschaftsebene haben. Ein unkontrollierter Altruismus kann dazu führen, dass Hilfsressourcen ineffizient verteilt werden und dass die strukturellen Ursachen von Problemen übersehen werden. Beispielsweise können spontane, nicht koordinierte Hilfsaktionen in Katastrophengebieten zu logistischen Problemen, wie etwa Überlastungen von Versorgungskanälen und unnötigen Doppelarbeiten, führen, was die Effizienz der Hilfeleistungen untergräbt (Olson & Gregorian, 2007). Zudem kann die Betonung auf individuelles altruistisches Verhalten die strukturelle Verantwortung von Regierungen und

Institutionen verwässern und dazu beitragen, dass systemische Reformen und langfristige Lösungen in den Hintergrund treten (Fassin, 2012). Die Grenzen des Altruismus zeigen sich besonders deutlich in extremen Krisen, in denen die strukturellen und systemischen Anforderungen das Potenzial individueller Hilfsbereitschaft übersteigen. Altruistisches Verhalten ist in vielen Fällen stark kontextabhängig und wird durch verschiedene soziale, psychologische und ökologische Faktoren beeinflusst, die seine Wirksamkeit und Nachhaltigkeit einschränken können (Penner et al., 2005). In extremen Krisen, wie Kriegen, großflächigen Naturkatastrophen oder Pandemien, können diese Einschränkungen besonders ausgeprägt sein. Ein grundlegendes Problem ist die physische und psychische Erschöpfung, die mit langfristigem altruistischem Engagement einhergeht. In Krisensituationen kann die anhaltende Belastung dazu führen, dass Helfende ihre eigenen Ressourcen erschöpfen und somit weniger in der Lage sind, effektiv weiterzuhelfen (Rothschild & Rand, 2006). Dieses Phänomen wurde während der Ebola-Epidemie in Westafrika deutlich, als medizinisches Personal, das unter extremen Bedingungen arbeitete, zunehmend physisch und psychisch überlastet war, was zu einem erhöhten Risiko für Fehler und verminderte Versorgungsqualität führte (Shultz et al., 2016). Die Grenzen des Altruismus werden hier durch die fehlende Unterstützung und die unzureichende Versorgung für die Helfenden selbst verdeutlicht.

Des Weiteren stellt die Ungleichheit in der Ressourcenverteilung eine erhebliche Grenze für altruistisches Verhalten dar. In vielen Krisensituationen gibt es erhebliche Unterschiede in der Verfügbarkeit von Ressourcen und Unterstützungssystemen zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen, was dazu führt, dass altruistisches Verhalten nicht gleichmäßig verteilt ist und einige Gruppen benachteiligt werden. Studien zur Nothilfe nach Naturkatastrophen zeigen, dass Wohlhabendere häufiger Zugang zu Hilfe haben, während arme und marginalisierte Gemeinschaften oft unterversorgt bleiben (Tierney, 2006). Diese Diskrepanz kann dazu führen, dass Altruismus an seine Grenzen stößt, wenn die Ressourcen knapp sind und die Bedarfe nicht durch individuelles Engagement allein gedeckt werden können.

Darüber hinaus kann Altruismus in extremen Krisen durch den sogenannten „Altruismus-Abwehrmechanismus“ gehemmt werden, bei dem Menschen, die sich einer überwältigenden Notlage gegenübersehen, ihre Hilfeverhalten einschränken, um sich vor emotionalem und psychischem Stress zu schützen (Zagefka & James, 2015). Dieses Phänomen tritt häufig auf, wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihre Hilfe angesichts der enormen Dimensionen des Problems unzureichend oder bedeutungslos ist, was zu einer Form der Hilflosigkeit und Resignation führt. In solchen Situationen können sogar stark altruistisch orientierte Personen dazu neigen, ihre Handlungsbereitschaft zu verringern, insbesondere wenn sie das Gefühl haben, dass die Situation ausweglos oder unveränderlich ist (Cameron & Payne, 2011).

Schließlich spielt auch die gesellschaftliche und politische Kontext eine bedeutende Rolle bei der Begrenzung altruistischen Verhaltens in Krisen. Wenn Regierungen oder dominante

gesellschaftliche Gruppen bestimmte Formen des altruistischen Handelns aktiv unterdrücken oder regulieren, wird das Potenzial für freiwillige und unkoordinierte Hilfe erheblich eingeschränkt. Während der COVID-19-Pandemie haben einige Regierungen, etwa in autoritären Kontexten, die freiwillige Hilfe durch Nichtregierungsorganisationen oder zivilgesellschaftliche Akteure stark eingeschränkt, um die staatliche Kontrolle über die Krise aufrechtzuerhalten (Salama, 2020). Solche Maßnahmen zeigen, dass Altruismus nicht nur von individuellen und sozialen Faktoren abhängig ist, sondern auch von politischen Rahmenbedingungen, die seine Entfaltung entweder unterstützen oder hemmen können.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass altruistisches Verhalten in Krisenzeiten nicht nur positive Auswirkungen hat, sondern auch erheblichen Herausforderungen und Grenzen unterliegt. Die möglichen negativen Folgen des Helfer-Syndroms und der Compassion Fatigue, die strukturellen Begrenzungen in extremen Krisensituationen und die politischen und gesellschaftlichen Barrieren machen deutlich, dass Altruismus als Ressource zwar unverzichtbar, aber auch komplex und widersprüchlich ist. Ein differenziertes Verständnis dieser Herausforderungen ist notwendig, um altruistisches Verhalten in Krisenzeiten sinnvoll zu fördern und zu gestalten.

9. Fazit und Ausblick

Die Untersuchung des Altruismus in Zeiten von Krisen und Pandemien hat eine Vielzahl an zentralen Erkenntnissen hervorgebracht, die sowohl theoretische als auch praktische Implikationen besitzen. Altruismus, definiert als selbstloses Handeln zugunsten anderer, ohne unmittelbare persönliche Vorteile zu erwarten, ist ein komplexes Phänomen, das auf psychologischen, biologischen, sozialen und kulturellen Ebenen agiert. Während der COVID-19-Pandemie und in anderen Krisensituationen hat sich gezeigt, dass altruistisches Verhalten eine Schlüsselrolle spielt, indem es soziale Kohäsion stärkt, die Resilienz von Gemeinschaften erhöht und kollektive Anstrengungen zur Bewältigung von Krisen mobilisiert (Van Bavel et al., 2020). Empathie und Mitgefühl wurden als wesentliche psychologische Mechanismen identifiziert, die altruistisches Verhalten fördern. Studien belegen, dass Individuen, die starke empathische Gefühle entwickeln, eher bereit sind, Ressourcen zu teilen, freiwillige Arbeit zu leisten und persönliche Opfer zu bringen, um anderen zu helfen (Batson, 2011). Gleichzeitig zeigte sich, dass die Wahrnehmung von Angst und Unsicherheit, insbesondere während Krisen, sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf altruistisches Verhalten haben kann. Während Angst in einigen Fällen prosoziales Verhalten fördert, kann sie auch egoistische Tendenzen verstärken, wenn der Schutz der eigenen Sicherheit in den Vordergrund tritt (Schaller & Park, 2011). Die Bedeutung sozialer Normen und sozialer Unterstützung für altruistisches Verhalten wurde durch zahlreiche empirische Studien untermauert. Soziale Normen, die prosoziales Verhalten betonen, sowie informelle Netzwerke und Gemeinschaften, die Unterstützung bieten, spielen eine entscheidende Rolle in der Förderung altruistischen Verhaltens in Krisenzeiten (Cialdini et al., 1991; Cohen & Wills, 1985). Gleichzeitig wurde deutlich, dass altruistisches Verhalten auch Grenzen hat. Phänomene wie das Helfer-Syndrom oder Compassion Fatigue verweisen auf die potenziell negativen Konsequenzen eines übermäßigen Engagements, während extreme Krisen Bedingungen schaffen können, die altruistisches Verhalten hemmen oder einschränken (Schmidbauer, 1977; Figley, 1995). Die Rolle von politischen und gesellschaftlichen Maßnahmen, NGOs und lokalen Gemeinschaften bei der Förderung altruistischen Verhaltens war ebenfalls ein zentraler Diskussionspunkt. Politische Maßnahmen, die auf die Schaffung positiver sozialer Normen und die Bereitstellung von Anreizen abzielen, sowie die organisatorische Flexibilität von NGOs, die in Krisen oft schneller und effizienter agieren können als staatliche Stellen, wurden als wichtige Faktoren identifiziert, die altruistisches Verhalten unterstützen (Bicchieri, 2006; Mitlin et al., 2007).

Die Erkenntnisse dieser Arbeit legen nahe, dass zukünftige Forschung eine differenzierte und multidisziplinäre Perspektive auf Altruismus in Krisenzeiten einnehmen sollte. Während die psychologischen und soziologischen Dimensionen von Altruismus relativ gut verstanden sind,

bedarf es einer vertieften Erforschung der komplexen Wechselwirkungen zwischen individuellen Motivationen, sozialen Normen und politischen Rahmenbedingungen. Besonders interessant sind Fragen, wie politische Systeme und kulturelle Unterschiede die Ausprägung von Altruismus in Krisensituationen beeinflussen und welche Strategien zur Förderung altruistischen Verhaltens in unterschiedlichen Kontexten am wirksamsten sind (Penner et al., 2005). Ein weiteres Forschungsfeld, das dringend vertieft werden sollte, ist die Untersuchung der langfristigen Auswirkungen von altruistischem Verhalten auf das Wohlbefinden der Helfenden. Obwohl es umfangreiche Literatur zu kurzfristigen Effekten gibt, ist wenig darüber bekannt, wie wiederholtes oder intensives altruistisches Engagement über lange Zeiträume hinweg die psychische und physische Gesundheit beeinflusst. Die Frage, wie Helfer unterstützt werden können, um negative Folgen wie Burnout oder Compassion Fatigue zu vermeiden, sollte ein zentrales Anliegen zukünftiger Studien sein (Killian, 2008).

Auch die Rolle digitaler Medien und Technologien als Katalysatoren für altruistisches Verhalten in Krisenzeiten bietet ein vielversprechendes Forschungsfeld. Während der COVID-19-Pandemie haben digitale Plattformen und soziale Netzwerke eine zentrale Rolle bei der Koordination von Hilfsmaßnahmen und der Förderung von Solidarität gespielt. Zukünftige Studien könnten untersuchen, wie digitale Technologien genutzt werden können, um altruistisches Verhalten gezielt zu fördern und zu unterstützen, und welche Risiken und Herausforderungen dabei zu berücksichtigen sind (Liu et al., 2021).

Altruismus wird auch in der Zukunft ein zentrales Element der Krisenbewältigung bleiben. In einer zunehmend globalisierten Welt, in der Krisen wie Pandemien, Klimawandel oder politische Konflikte immer häufiger und komplexer werden, ist altruistisches Verhalten entscheidend für die Aufrechterhaltung sozialer Kohäsion und die Mobilisierung kollektiver Anstrengungen zur Krisenbewältigung (Fehr & Fischbacher, 2004). Angesichts der zu erwartenden globalen Herausforderungen ist es von entscheidender Bedeutung, dass politische Entscheidungsträger, NGOs und Gemeinschaften Strategien entwickeln, um altruistisches Verhalten gezielt zu fördern und zu unterstützen. Die Fähigkeit von Gesellschaften, in Krisenzeiten zusammenzuarbeiten, hängt maßgeblich davon ab, wie gut sie altruistisches Verhalten in ihren sozialen, politischen und kulturellen Strukturen verankern können. Dies erfordert die Entwicklung von politischen Maßnahmen, die nicht nur kurzfristig prosoziales Verhalten fördern, sondern auch langfristig das Vertrauen in soziale Institutionen stärken und die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung erhöhen (Putnam, 2000). Altruismus ist nicht nur eine individuelle Tugend, sondern ein soziales Kapital, das durch gezielte Anreize und eine entsprechende Infrastruktur kultiviert und unterstützt werden muss. Zusammengefasst zeigt diese Untersuchung, dass Altruismus als ein Schlüsselement der Krisenbewältigung anerkannt und systematisch gefördert werden sollte. Zukünftige Forschung

und Praxis sollten darauf abzielen, die Bedingungen zu identifizieren und zu optimieren, unter denen altruistisches Verhalten am effektivsten gefördert werden kann, um eine widerstandsfähigere und gerechtere Gesellschaft zu schaffen.

10. Literaturverzeichnis

- Ahmed, F., Ahmed, N. E., Pissarides, C., & Stiglitz, J. (2020). Why inequality could spread COVID-19. *The Lancet Public Health*, 5(5), e240.
- Akbari, A., Gabrysch, S., & Glazebrook, C. (2021). The role of digital technology in response to COVID-19 pandemic: A perspective. *Global Health Action*, 14(1), 1892442.
- Aldrich, D. P. (2012). *Building Resilience: Social Capital in Post-Disaster Recovery*. University of Chicago Press.
- Aldrich, D. P., & Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 254-269.
- Ariely, D., Bracha, A., & Meier, S. (2009). Doing good or doing well? Image motivation and monetary incentives in behaving prosocially. *American Economic Review*, 99(1), 544-555.
- Axelrod, R., & Hamilton, W. D. (1981). The evolution of cooperation. *Science*, 211(4489), 1390-1396.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in Humans*. Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (2001). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, 66(6), 1081-1124.
- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., et al. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471.
- Benthall, J. (2012). *Disasters, relief, and the media*. Berghahn Books.
- DesRoches, R., Comerio, M., Eberhard, M., Mooney, W., & Rix, G. J. (2011). Overview of the 2010 Haiti earthquake. *Earthquake Spectra*, 27(S1), S1-S21.
- Bentham, J. (1789). *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. London: T. Payne.
- Berkowitz, A. D. (2005). An overview of the social norms approach. In L. Lederman, L. Stewart, F. Goodhart, & L. Laitman (Eds.), *Changing the culture of college drinking: A socially situated prevention campaign* (pp. 193-214). Hampton Press.
- Bicchieri, C. (2006). *The Grammar of Society: The Nature and Dynamics of Social Norms*. Cambridge University Press.

- Bicchieri, C., Fatas, E., & Noah, T. (2021). Nudging and social norms: The mechanisms of COVID-19 protective behaviors. *PLoS ONE*, 16(10), e0257688.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Brewer, M. B. (1999). The psychology of prejudice: Ingroup love and outgroup hate? *Journal of Social Issues*, 55(3), 429-444.
- Cameron, C. D., & Payne, B. K. (2011). Escaping affect: How motivated emotion regulation creates insensitivity to mass suffering. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 1-15.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2010). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 925-936.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216.
- Choma, B. L., Asmundson, G. J. G., & Kattari, S. K. (2020). Pandemic risk perception and precautionary behaviors: The role of social identity and political ideology. *Journal of Health Psychology*, 25(11-12), 1243-1252.
- Cialdini, R. B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R. (1991). A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 201-234.
- Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A. L. (1987). Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 749-758.
- Cikara, M., Bruneau, E. G., & Saxe, R. R. (2011). Us and them: Intergroup failures of empathy. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 149-153.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Collins, R., Dew, K., & Howden-Chapman, P. (2017). Social cohesion, uncertainty and altruism: Exploring social bonds in urban communities. *Social Science & Medicine*, 180, 100-110.
- Crandall, C. S., Miller, J. M., & White, M. H. (2021). Changing norms following the COVID-19 pandemic: Implications for intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 15(1), 98-120.

- Darley, J. M., & Batson, C. D. (1973). "From Jerusalem to Jericho": A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(1), 100-108.
- Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene*. Oxford University Press.
- Decety, J. (2011). The neuroevolution of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1231(1), 35-45.
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337-339.
- Decety, J., & Svetlova, M. (2012). Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 2(1), 1-24.
- Dynes, R. R. (2006). Community social capital as the primary basis for resilience. In H. Rodriguez, E. L. Quarantelli, & R. R. Dynes (Eds.), *Handbook of Disaster Research* (pp. 341-354). Springer Verlag
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., Vol. 3, pp. 646-718). Wiley.
- Fassin, D. (2012). *Humanitarian Reason: A Moral History of the Present*. University of California Press.
- Fehr, E., & Fischbacher, U. (2004). Social norms and human cooperation. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(4), 185-190.
- Fehr, E., & Gächter, S. (2002). Altruistic punishment in humans. *Nature*, 415(6868), 137-140.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. *Psychosocial Stress Series*, 23, 1-20.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Fischer, R., Karl, J. A., & Sutton, R. M. (2020). The science of behavior change and COVID-19: Mapping the literature and identifying knowledge gaps. *Social Science & Medicine*, 275, 113692.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Beacon Press.
- Gächter, S., & Nosenzo, D. (2012). Peer Effects in Pro-Social Behavior: Social Norms or Social Preferences? *Journal of the European Economic Association*, 10(3), 495-524.
- Gerbner, G., & Gross, L. (1976). Living with television: The violence profile. *Journal of Communication*, 26(2), 173-199.

- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 61-76.
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2002). Agreeableness: Dimension of personality or social desirability artifact? *Journal of Personality*, 70(5), 695-728.
- Gurven, M., Hill, K., Kaplan, H., Hurtado, A. M., & Lyles, R. (2000). Food transfers among Hiwi foragers of Venezuela: Tests of reciprocity. *Human Ecology*, 28(2), 171-218.
- Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behavior. I. *Journal of Theoretical Biology*, 7(1), 1-16.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Hornsey, M. J., Harris, E. A., & Fielding, K. S. (2021). The psychological roots of anti-vaccination attitudes: A 24-nation investigation. *Health Psychology*, 40(4), 229-241.
- Ironson, G., Solomon, G. F., & Balbin, E. G. (2002). The Ironson-Woods Spirituality/Religiousness Index is associated with long survival, health behaviors, less distress, and low cortisol in people with HIV/AIDS. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 34-48.
- Jalloh, M. F., Robinson, S. J., Corker, J., Li, W., Irwin, K., Barry, M. A., & Nyenswah, T. (2020). Knowledge, attitudes, and practices related to Ebola Virus Disease at the end of a national epidemic - Guinea, August 2015. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 14(4), 532-540.
- Jost, J. T., Glaser, J., Kruglanski, A. W., & Sulloway, F. J. (2003). Political conservatism as motivated social cognition. *Psychological Bulletin*, 129(3), 339-375.
- Kant, I. (1785). *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. Reclam.
- Killian, K. D. (2008). Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout, and self-care in clinicians working with trauma survivors. *Traumatology*, 14(2), 32-44.
- Kogut, T., & Ritov, I. (2005). The "Identified Victim" effect: An identified group, or just a single individual? *Journal of Behavioral Decision Making*, 18(3), 157-167.
- Krebs, D. L. (1975). Empathy and altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(6), 1134-1146.
- Levine, M., Prosser, A., Evans, D., & Reicher, S. (2005). Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), 443-453.

- Liu, P. L., Tong, L., & Chiu, J. (2021). Exploring the digital altruism phenomenon during the COVID-19 pandemic: Evidence from online behavioral data. *Computers in Human Behavior*, 121, 106805.
- Makhanova, A., & Shepherd, M. A. (2020). Behavioral immune system linked to responses to the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 166, 110221.
- Maner, J. K., Luce, C. L., Neuberg, S. L., Cialdini, R. B., Brown, S., & Sagarin, B. J. (2002). The effects of perspective taking on motivations for helping: Still no evidence for altruism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1601-1610.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- Mill, J. S. (1861). *Utilitarianism*. London: Parker, Son, and Bourn.
- Mitlin, D., Hickey, S., & Bebbington, A. (2007). Reclaiming development? NGOs and the challenge of alternatives. *World Development*, 35(10), 1699-1720.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57-68.
- Nowak, M. A., & Sigmund, K. (2005). Evolution of indirect reciprocity. *Nature*, 437(7063), 1291-1298.
- Olson, M., & Gregorian, H. (2007). The public goods trap and global health governance. *Global Governance*, 13(1), 13-23.
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365-392.
- Pfefferbaum, B., Seale, T. W., McDonald, N. B., Brandt, E. N. Jr., Rainwater, S. M., Maynard, B. T., & Meierhoefer, B. (2002). Posttraumatic stress two years after the Oklahoma City bombing in youths geographically distant from the explosion. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 65(4), 358-370.
- Piliavin, J. A., Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., & Clark, R. D. (1981). *Emergency intervention*. Academic Press.
- Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. The Free Press.
- Postmes, T., Haslam, S. A., & Jans, L. (2005). Social identity formation in diverse society: Contextual influences on the multidimensional self. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 243-264.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). Thirty years of terror management theory: From genesis to revelation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 52, 1-70.

- Rothschild, B. J., & Rand, M. L. (2006). *Help for the Helper: The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma*. Norton.
- Salama, H. (2020). Restrictions on civil society in the age of COVID-19. *Journal of Democracy*, 31(4), 11-21.
- Schäfer, M. S., & Schlichting, I. (2014). Media representations of climate change: A meta-analysis of the research field. *Environmental Communication*, 8(2), 142-160.
- Schaller, M. (2016). The behavioral immune system. In D. M. Buss (Ed.), *The Handbook of Evolutionary Psychology* (pp. 206-224). Wiley.
- Schaller, M., & Park, J. H. (2011). The behavioral immune system (and why it matters). *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 99-103.
- Schmidbauer, W. (1977). *Das Helfer-Syndrom: Hilfe für Helfer*. Rowohlt.
- Schmidt, S., & Williams, D. R. (2020). The impact of COVID-19 on the health and economic well-being of racial and ethnic minority groups in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 61(2), 239-250.
- Schwartz, R. (2007). Altruistic behavior in humanitarian assistance. *Humanitarian Exchange Magazine*, 38, 17-19.
- Shultz, J. M., Baingana, F., & Neria, Y. (2016). The 2014 Ebola outbreak and mental health: Current status and recommended response. *JAMA*, 313(6), 567-568.
- Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J., Kaube, H., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157-1162.
- Small, D. A., & Loewenstein, G. (2003). Helping a victim or helping the victim: Altruism and identifiability. *Journal of Risk and Uncertainty*, 26(1), 5-16.
- Snyder, M., & Ickes, W. (1985). Personality and social behavior. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (3rd ed., pp. 883-947). Random House.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Tankard, M. E., & Paluck, E. L. (2016). Norm perception as a vehicle for social change. *Social Issues and Policy Review*, 10(1), 181-211.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tierney, K. (2006). Social inequality, hazards, and disasters. In R. J. Daniels, D. F. Kettl, & H. Kunreuther (Eds.), *On Risk and Disaster: Lessons from Hurricane Katrina* (pp. 109-128). University of Pennsylvania Press.
- Titmuss, R. M. (1970). *The Gift Relationship: From Human Blood to Social Policy*. Pantheon Books.

- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57.
- Van Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., et al. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4(5), 460–471.
- Wilkinson, G. S. (1984). Reciprocal food sharing in the vampire bat. *Nature*, 308(5955), 181-184.
- Wilson, D. S., & Sober, E. (1994). Reintroducing group selection to the human behavioral sciences. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(4), 585-654.
- Wood, E., & Gibney, M. J. (2001). *Political Violence and Human Rights*. Routledge.
- Zagefka, H., & James, T. (2015). The psychology of charitable donations to disaster victims and beyond. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 155-192.
- Zaki, J., & Ochsner, K. N. (2012). The neuroscience of empathy: Progress, pitfalls, and promise. *Nature Neuroscience*, 15(5), 675-680.