

GROSSZÜGIGKEIT MACHT UNS GLÜCKLICHER

Was passiert im Gehirn, wenn wir spenden oder grosszügig sind? Und warum macht Schenken Freude? Ein Essay vom Neuroökonomie-Professor Philippe Tobler

In seinem Wohltätigkeitsvortrag hat sich Warren Buffett, einer der reichsten Menschen der Welt, verpflichtet, 99 Prozent seines Vermögens schrittweise bis zu seinem Tod für gemeinnützige Zwecke zu verwenden. «Ich könnte nicht glücklicher sein mit dieser Entscheidung», sagt Buffett dazu. Der Zusammenhang zwischen Grosszügigkeit und Glück ist für viele Menschen überraschend. Die Erwartung, zumindest von Studierenden in den USA, ist nämlich oft, dass Geldausgeben für sich selbst glücklicher macht als Geldausgeben für andere. Psychologische Studien haben jedoch wiederholt gezeigt, dass es gerade umgekehrt ist: Geldausgeben für andere macht dieselben Studierenden oft glücklicher als Geldausgeben für sich selbst.

Gutes zu tun kann ein wohliges Gefühl auslösen
Experimente haben auch gezeigt, dass wir eher grosszügig sind, wenn wir uns in die anderen Personen hineinversetzen können. Das gelingt uns besonders gut bei unserer Familie und Freunden, da wir ihre Bedürfnisse und Vorlieben besser kennen als diejenigen von Fremden. Uns ein Geschenk auszusenden, das unseren Lieben Freude bereiten könnte, bereitet uns selbst Freude – eine Variante der Verbindung von Grosszügigkeit und Glück. Dass wir uns einfacher in diejenigen hineinverset-

zen können, die uns nahe stehen, könnte auch ein Grund dafür sein, dass wir ihnen gegenüber besonders grosszügig sind.

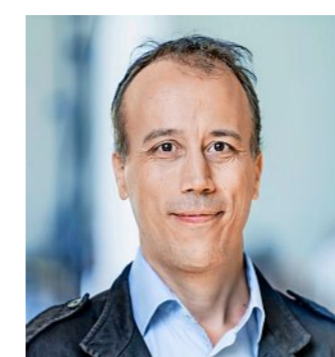
Warum sind wir aber auch Fremden gegenüber manchmal grosszügig? Anderen Gutes zu tun oder richtig zu handeln, kann ein wohliges Gefühl in uns auslösen. Verhaltensökonominnen nennen es «warm glow» – warmes Leuchten. Weitere Gründe für Grosszügigkeit gegenüber Fremden sind das Bedürfnis, anderen in Not zu helfen, der Wunsch nach einer gerechten Verteilung von Gütern, die Verbesserung des eigenen Rufes und die Vermeidung von Schuldgefühlen. Aber auch die Perspektivenübernahme klappt bis zu einem gewissen Grad bei Fremden. Denn letztlich haben wir das Menschsein mit ihnen gemeinsam. Buffett zum Beispiel hat durch Perspektivenübernahme erkannt, dass die gespendeten 99 Prozent seines Vermögens anderen mehr helfen als seinen Nächsten und sich selbst.

Grosszügigkeit und Glück sind im Gehirn verbunden
Was sich im Gehirn abspielt, wenn wir uns grosszügig verhalten, kann mit bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomografie untersucht werden. Eine Hirnregion am Übergang von Schläfen- und Scheitellappen ist zum Beispiel aktiver, wenn wir grosszügigere Alternativen (zum Beispiel je 75 Franken für uns und eine ande-

re Person) wählen, als wenn wir eigennützige Alternativen (150 Franken für uns, nichts für die andere Person) wählen. Dieselbe Hirnregion ist auch bei der Perspektivenübernahme aktiv und für Grosszügigkeit und Perspektivenübernahme nötig: Wenn die Aktivität der Nervenzellen im Schläfen-Scheitellappen durch Hirnstimulation vermindert wird, klappt die Perspektivenübernahme weniger gut, und wir werden eigennütziger.

Testosteron macht eigennütziger
Je glücklicher wir uns fühlen, umso aktiver ist das Striatum, eine entwicklungsgeologisch ältere Region in der Mitte des Gehirns. Der Schläfen-Scheitellappen kommuniziert mit dem Striatum während Grosszügigkeitsentscheidungen. Leute mit intensiverer Kommunikation zwischen den beiden Regionen wählen häufiger die grosszügige Alternative als Leute mit weniger intensiver Kommunikation. Grosszügigkeit und Glück sind also auch im Gehirn miteinander verbunden.

Nicht alle Menschen sind gleich grosszügig. Zum Beispiel sind Frauen im Schnitt etwas grosszügiger als Männer. Ein Grund dafür könnte der höhere Testosteronspiegel der Männer sein. Wenn Männern Testosteron mittels eines Gels verabreicht wird, werden sie jedenfalls egoistischer. Es ist bis



«Frauen sind im Schnitt etwas grosszügiger als Männer»

jetzt aber unklar, ob das Testosteron auch das durch Grosszügigkeit erhöhte Glücksempfinden vermindert. Noch unveröffentlichte Forschung zeigt, dass Testosteron die Aktivität im Schläfen-Scheitellappen während Grosszügigkeitsentscheidungen vermindert, was darauf hindeuten würde, dass auch die Kommunikation mit dem Striatum durch Testosteron beeinträchtigt werden könnte.

Lernen, die Erwartungen der Realität anzupassen
Das Striatum ist nicht nur für Glücksgefühle wichtig, sondern auch fürs Lernen. Diese Rolle des Striatums steht unter dem Einfluss des Botenstoffs Dopamin. Zellen, die Dopamin produzieren, kommunizieren mit dem Striatum. Obwohl Dopaminzellen als auch das Striatum sind aktiver als üblich, wenn wir mehr Belohnung als erwartet bekommen. Umgekehrt sind sie weniger aktiv als üblich, wenn wir weniger Belohnung als erwartet erhalten. Der Unterschied zwischen tatsächlicher und vorhergesagter Belohnung entspricht einem Vorhersagefehler. Solche Vorhersagefehler können wir zum Lernen benutzen: Indem wir unsere Erwartungen der Realität anpassen, vermindern wir den Unterschied zwischen den beiden. Angenommen, dass Glückliches eine Belohnung ist, stellt sich natürlich die Frage, ob wir die Verbindung zwischen Grosszügigkeit

und Glück zum Lernen nutzen können. Wenn wir durchs Geldausgeben für andere glücklicher werden als gedacht, sollte das in uns einen Vorhersagefehler auslösen. Wenn dies wiederholt auftritt, sollten wir schrittweise unsere Erwartungen der Realität anpassen und schon aufgrund des Gedankens, anderen Freude zu bereiten, glücklicher werden. Es könnte sein, dass Menschen, die die überraschende Verbindung zwischen Grosszügigkeit und Glück wiederholt erfahren haben, dadurch längerfristig glücklicher werden. Die nötige Hirnausstattung dafür hätten wir alle, aber die Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen.

Auch andere Fragen sind noch offen, zum Beispiel ob und wie die Kommunikation zwischen Schläfen-Scheitellappenübergang und Striatum trainiert werden kann. Aus der Perspektive der Theorie ist zumindest klar, dass wir die grössten positiven Vorhersagefehler haben und somit am meisten lernen, wenn wir keine Belohnung erwarten, aber eine grosse Belohnung bekommen. Für Spendenkampagnen heisst das einerseits, dass es wichtig ist, Rückmeldung zu geben zur Wirkung der Spenden, und andererseits, dass es Sinn machen kann, den Ball flach zu halten hinsichtlich Erwartungen der Spenderinnen und Spender: Wenn zu viel versprochen wird, ist die Wahrscheinlichkeit einer Enttäuschung grösser.

Digitalisierung steigert die Hilfsbereitschaft
Eine weitere offene Frage betrifft den Einfluss der zunehmenden Digitalisierung der Gesellschaft auf die Grosszügigkeit und die Hilfsbereitschaft generell. Durch die Digitalisierung könnte es vermehrt Möglichkeiten geben, anderen Menschen näher zu kommen, die einem sonst komplett fremd geblieben wären. Falls dies eintritt, wäre zu erwarten, dass die Hilfsbereitschaft gegenüber Fremden zunimmt. Dies scheint zum Beispiel beim Crowdfunding tatsächlich der Fall zu sein.

Auch beim Crowdfunding gibt es Hinweise darauf, dass die Verbindung zwischen Grosszügigkeit und Glück eine Rolle spielt. Einerseits sagt die Aktivität des Striatums von Versuchspersonen den zukünftigen Erfolg von Crowdfunding-Initiativen vorher, noch bevor die Initiativen überhaupt ins Netz gestellt wurden. Andererseits sind besonders Initiativen erfolgreich, in denen die Bittsteller glücklich aussehen. Es könnte also sein, dass wir uns vorstellen, wie unsere Spenden den Bittstellern helfen und sie glücklich machen. Dadurch könnten wir selber glücklicher werden. In diesem Sinn: glückliche Vorweihnachtszeit!

Philippe Tobler ist ausserordentlicher Professor für Neuroökonomie und Soziale Neurowissenschaften an der Uni Zürich.



Anzeige

krebsliga schweiz

Wir unterstützen Sie beim Erstellen Ihres Testaments – bestellen Sie kostenlos unseren Ratgeber.

krebsliga.ch/erbschaften

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da: 031 389 94 84

ZEWO

Ich möchte den Ratgeber zum Thema Testament bestellen:

Vorname, Name Strasse

PLZ, Ort E-Mail-Adresse

Talon senden an: Krebsliga Schweiz, Gönnerservice, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Anzeige

Damit auch benachteiligte Kinder einfach Kinder sein dürfen. Unterstützen Sie unsere Arbeit durch eine Spende oder Mitgliedschaft. Herzlichen Dank.

espoir

Spendenkonto: 80-1956-8
IBAN: CH49 0900 0000 8000 1956 8
www.vereinespoir.ch

Gemeinsam für Kinder

Zukunft ermöglichen

Wir unterstützen...

- die Schule und das Schweizer Kinderdorf Kiriati Yearim
- Bildungsprojekte für die israelisch-arabische Bevölkerung
- Projekte des Dialogs zwischen den Bevölkerungsgruppen

Seit über 65 Jahren.

KIRIATI YEARIM

Verein Kiriati Yearim • 8008 Zürich
Spenden: Postkonto 87-179012-3 • UBS CH47 0027 4274 8901 9101 A • Mehr Info: www.kiriati-yearim.ch

Parkinson zieht weite Kreise
Wir unterstützen auch das private und das berufliche Umfeld.

Familie, Freundeskreis, Arbeitsumfeld und natürlich die Betroffenen und ihre Angehörigen. Wir sind für alle da und beraten kostenlos.
www.parkinson.ch

Schweizerische Parkinsonvereinigung
PC 80-7856-2, info@parkinson.ch

Parkinson schweiz suisse svizzera

Ja, ich möchte mehr Informationen über Parkinson Schweiz erhalten

Name Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Einsenden an: Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg

So gut wie eine Familie.

Helfen Sie mit Ihrer Spende armutsbetroffenen Kindern in der Schweiz!

Schweizer Kinderhilfswerk Kovive
Unterlachenstrasse 12, 6005 Luzern
041 249 20 80
info@kovive.ch www.kovive.ch
Spendenkonto: 60-23176-1