

The Effects of Volunteering on the Volunteer

von John Wilson und Marc Musick (1999)

Einer Person durch Taten zu helfen, ohne eine Gegenleistung zu verlangen – so wird Volunteering oft umschrieben. Doch dies bedeutet nicht, dass die freiwillige Arbeit für den Volunteer folgenlos bleibt. Wilson & Musick haben die Konsequenzen des Volunteerings für Volunteers in fünf Bereichen des Lebens untersucht:

Citizenship:

Ein gesunder Voluntär-Sektor wird seit de Tocqueville (Mitte 19. Jahrhundert) als vital für die Demokratie angesehen. Volunteers sind ihm zufolge verhandelnde Körper zwischen den Individuen und den staatlichen Institutionen. Aktive Teilnahme als ein Freiwilliger in einer Organisation fördert das generalisierte Vertrauen, von dem das demokratische Leben abhängt. Dabei müssen die Organisationen nicht politischer Natur sein. Auch zivile Fähigkeiten werden in der Freiwilligenarbeit trainiert, was zu vermehrter aktiver Teilnahme in der Politik führen kann.

Dass Volunteering zu mehr generalisiertem Vertrauen führt, muss nicht unbedingt stimmen: eine enge Gebundenheit an eine Organisation mit gleichzeitig wenig Kontakt zu Aussenstehenden (zum Beispiel Büroarbeit) fördert das zwischenmenschliche Vertrauen weniger als eine lose Gebundenheit mit viel Kontakt zu fremden Menschen. Es kommt also auf die Art und das Ziel der Freiwilligenarbeit an, ob und welche Form von sozialem Kapital generiert wird.

Es ist naheliegend, die Forschung über „gute“ Bürgerschaft an die Jugend anzuknüpfen. Führt Volunteering in der Jugend zu mehr politischer Aktivität im Erwachsenenalter? Die Ergebnisse der Studien zu diesem Thema sind gemischt, die soziale Herkunft scheint jedoch einen entscheidenden Einfluss zu haben und es ist zumindest ein gewisser Langzeiteffekt nachweisbar.

Anti-Social Behavior:

Der Volksglaube besagt, dass freiwillige Tätigkeiten zu gutem Verhalten führt und damit hilft, Ärger fernzubleiben. Forschungsergebnisse zu diesem Thema sind jedoch rar und inkonsistent.

Eine Studie von Allen et al. (1994) zeigt einen positiven Effekt von Volunteering auf pro-soziales

Verhalten. Besonders wichtig scheinen Freiwilligkeit, Freude an der Arbeit und eine regelmässige Überwachung zu sein.

Verschiedene Studien indizieren, dass Volunteering anti-soziales Verhalten zumindest in geringem Masse unterbinden kann. Doch es bleiben viele Fragen offen, unter anderem jene nach den Gründen für diesen Zusammenhang.

Physical Health:

Neuere Ergebnisse aus der Medizinsoziologie haben die Aufmerksamkeit auf diesen Bereich gelenkt. Wer anderen hilft, scheint ein kleineres Krankheitsrisiko zu haben.

Längsschnittstudien unterstützen diese Behauptung. Gemessen wird dabei oft die Mortalitätsrate von Personen die sich freiwillig betätigen gegenüber solchen, die dies nicht tun, mit dem Ergebnis, dass Volunteers ein geringeres Sterberisiko aufzeigen. Die Autoren der verschiedenen Studien sind sich einig, dass Volunteering hilft, länger zu leben.

Mässige Effekte dürfen aber nicht aus dem Blick geraten, beispielsweise verschiedene Effekte in verschiedenen Gruppen oder für unterschiedliche Arten von freiwilliger Arbeit.

Mental Health:

Es gibt eine lange Forschungstradition, die soziale Integration mit subjektivem Wohlbefinden im Zusammenhang bringt. Die soziale Integration wird dabei an der Anzahl Rollen und der Anzahl informeller Kontakte gemessen. Da Volunteering zu beidem beiträgt, sollte es ebenfalls einen positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden und die psychische Gesundheit haben.

Bisherige Studien sind weitgehend auf subjektiven Einschätzungen der Freiwilligen gestützt und damit nicht eindeutig zu interpretieren. Wilson & Musick stellen folgende Bedingungen für ergebnisreichere Studien: Pre/Post-Test, Kontrollgruppe, objektivere Variablen.

Es gibt einige Gründe warum Volunteering gut für die psychische Gesundheit sein soll:

- Es ist eine soziale Aktivität und führt damit zur vermehrten sozialen Integration
- Es ist ein helfendes Verhalten, was zur Selbstschätzung und mehr Vertrauen führt

- Gefühl, für die betroffene Person einen Unterschied machen zu können, was einem Gefühl der Kontrolle entspricht

Es gibt viele Studien über den Effekt von Freiwilligenarbeit auf die psychische Gesundheit von älteren Personen. Die Ergebnisse sind aber inkonsistent, manche kommen zu klaren Ergebnissen, andere können keinen Zusammenhang feststellen. Da sie keine „junge“ Kontrollgruppe einbeziehen, sind mässige Alterseffekte nicht auszuschliessen.

In einer eigenen Studie haben Wilson & Musick den Effekt von Volunteering auf die Chance, depressiv zu sein, untersucht. Sie unterschieden dabei, ob die Probanden in einer oder mehreren Organisationen tätig waren, ob sie mehr oder weniger als vierzig Stunden im Jahr aufwendeten, in wie vielen der drei Wellen sie freiwillig tätig waren und ob die Partizipation in einer kirchlichen, einer säkularen oder in beiden Arten von Organisation stattfand. Dies führte zu neun dichotomen Variablen, die jeweils Zeitraum und Art der Betätigung festhielten. Als Referenzkategorie diente jeweils keine Volunteering-Aktivität.

Die Ergebnisse waren nur für Personen über 65 Jahre signifikant, hatten ab da aber einen linear negativen Effekt auf das Depressionslevel. Je mehr die Befragten also volunteerten, desto kleiner war ihre Chance, depressiv zu sein. Kirchliche Organisationen zeigten einen stärkeren Einfluss als säkulare. Lange, regelmässige Teilnahme hatte ebenfalls einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit. Leider konnte die psychische Gesundheit vor der Aktivität nicht kontrolliert werden.

Occupational Achievement:

Die Meinung, dass freiwillige Betätigung sich positiv auf die Karriere auswirkt, ist weit verbreitet. In der Wissenschaft gibt es dafür jedoch wenig Evidenz.

Eine Studie von Granovetter zeigte, dass „weak ties“, also Kontakte, die nicht sehr eng sind, zu besseren Jobchancen führen als „strong ties“, also Freunde und Verwandte. Volunteering schafft neue Kontakte und kann damit in der Suche eines Jobs beitragen. Doch dieser Effekt wurde noch nie direkt überprüft.

Auch in diesem Bereich haben Wilson & Musick eine eigene Studie durchgeführt. Sie haben den Effekt von früher freiwilliger Tätigkeit (zwischen 19 und 29) auf das berufliche Weiterkommen von Frauen untersucht.

In einer logistischen Regression wurde die Tatsache untersucht, ob Frauen in einer späteren der vier Wellen arbeiten oder nicht. Der Einfluss war nur in der dritten der vier Erhebungswellen signifikant. Andere Faktoren wie Zivilstand, Kinder oder Alter scheinen wichtiger zu sein.

In einer linearen Regression wurde das Berufsprestige der Frauen untersucht. Hier zeigte sich in allen drei gemessenen Wellen ein positiver Effekt auf das Prestige. Die früheren Wellen scheinen einen grösseren Einfluss zu haben als spätere, Aktivität in mehreren Wellen ist positiv korreliert. Frauen scheinen also von freiwilliger Aktivität in ihrer Jugend zu profitieren, doch andere Faktoren müssen ebenfalls berücksichtigt werden.

Conclusion:

Volunteering hat ohne Zweifel positive Effekte auf das Leben der Volunteers. Dies nicht nur im unmittelbaren Moment der Aktivität, sondern lange darüber hinaus. Doch andere Kategorien als die fünf vorgestellten müssen untersucht werden, um ein noch umfassenderes Bild liefern zu können.

Der Nutzen, den Freiwillige aus ihrer Aktivität ziehen, ist meist eine unintendierte Konsequenz von intrinsischem Verhalten. Deshalb ist es schwierig, Werbung für freiwillige Tätigkeiten als „gut für das Leben“ zu machen, treten diese Effekte doch nur durch die intrinsische Freiwilligkeit auf.

Ausserdem ist die Richtung der Ergebnisse der verschiedenen Studien meist nur schwer zu messen, denn intrinsische Belohnungen sind nicht in einem Ursache-Wirkung-Modell messbar.

Mögliche Kosten, die durch Volunteering entstehen können, dürfen nicht aus dem Blick geraten. So kann beispielsweise anti-demokratisches Verhalten gefördert werden, wenn soziale Probleme (zum Beispiel die Obdachlosigkeit) plötzlich als individuell lösbar betrachtet werden und damit der effektiven Kontrolle und Bekämpfung des Staates entzogen werden.

Es entsteht also nicht nur Nutzen aus freiwilliger Tätigkeit – der Begriff Konsequenzen ist daher unter Umständen besser gewählt.

Literaturverzeichnis:

Wilson, John / Musick, Marc (1999): The Effects of Volunteering on the Volunteer. (Law and Contemporary Problems, 9/2.).