



Flüchtlingshelferin in München 2015



Freiwillige Helfer im Ahrtal

»Pandemie der Güte«

GEMEINSINN So viel Hilfsbereitschaft wie in der Ukraine-Krise war in Deutschland wohl noch nie zu beobachten. Was sind das für Menschen, die sich um Flüchtlinge und andere Hilfsbedürftige kümmern? Und warum kann helfen glücklich machen?



Empfang für ukrainische Flüchtlinge am Hauptbahnhof in Berlin

Es gab eine Zeit, in der Andreas Tölke im Jin Mao Tower in Shanghai übernachtete, in einer Suite, ausgestattet im Stil des Art déco, mit atemberaubendem Blick über die Stadt. Er war Lifestyle-Journalist und schrieb für Hochglanzmagazine wie »Vogue« und »Tatler«, er flog um die Welt, genoss Limousinen-Shuttleservice, um über kreative Menschen und schöne Dinge zu berichten: Fashion, Kunst, Möbel. Er sprach mit dem Designer Jean Paul Gaultier und traf die Architektin Zaha Hadid, trug Oberhemden von Gucci und Schuhe von Prada. Luxus begeisterte ihn.

Im Moment ist Andreas Tölke in Chişinău, der Hauptstadt der Republik Moldau, das Land grenzt an die Ukraine. Er schläft in einem kleinen Zimmer, in dem eine Matratze auf dem Boden liegt.

Am 5. März ist er angekommen, ein halbes Jahr will er bleiben. Er trägt häufig Schal und Strickmütze, aber nicht aus modischen Gründen, sondern weil es manchmal empfindlich kalt wird. Tölke ist 61 Jahre alt, ein gebürtiger Hesse mit Berliner Kodderschnauze. Er sagt: »Ich bin hierhergefahren, weil sich um die Flüchtlinge in Moldau kein Schwein gekümmert hat.«

Jeden Tag organisiert er mit seinem Team bis zu fünf Busse, die die Menschen nach Deutschland bringen, in Städte wie Koblenz, Mannheim, Gießen – wo auch immer Platz für sie ist. Jede Fahrt dauert etwa 36 Stunden, sie kostet bis zu 7000 Euro, finanziert durch Spenden.

In einem der ersten Busse saßen nur junge Mütter mit ihren Kindern, die nicht wussten, ob sie ihre Heimat, ihre Familien jemals wiedersehen, »eine große schwarze Wolke der Trauer« hing über dem Fahrzeug, sagt Tölke.

In einem Bus vergangene Woche habe eine Frau mit ihrem Sohn gehockt, der Mann sei in der Armee, die Frau habe einen Schlaganfall gehabt und sich kaum bewegen können. »Da werde ich butterweich«, sagt er. »Die Frau möchte ich in Watte packen. So etwas hat niemand verdient.« Wenn sich ein Bus auf den Weg macht, kommen ihm oft die Tränen.

Hilfsbereitschaft und Fürsorge, wie Tölke sie anderen zuteilwerden lässt, sind im höchsten Maße menschliche Bedürfnisse. Und wahrscheinlich war in der Geschichte der Bundesrepublik noch nie so viel Hilfsbereitschaft zu beobachten wie in diesen Tagen des Ukrainekriegs.

Etwa 4,7 Millionen Flüchtlinge sind schon im Ausland angekommen,

oft mit nicht viel mehr als dem, was sie am Körper tragen. Und es werden womöglich noch mehr, wenn russische Truppen im Osten der Ukraine massiv vorrücken. Die meisten Flüchtlinge sind bisher nach Polen gegangen, wo viele von ihnen Bekannte oder Verwandte haben.

In Deutschland wurden bis jetzt offiziell gut 331.000 Einreisen von ukrainischen Flüchtlingen registriert, aber wie viele tatsächlich hier Schutz suchen, lässt sich nicht sagen, weil sie ohne Visum in die Europäische Union kommen können. Es werden wesentlich mehr sein.

Und die Deutschen heißen sie willkommen: Menschen öffnen ihre Häuser für die Leute aus der Ukraine, versorgen sie mit Lebensmitteln, mit Kleidung und Arbeit, sie lindern die Not schnell und unkompliziert.

Die Schicksale der Flüchtlinge mobilisieren die Bürgerinnen und Bürger, weil sie berühren und den Blick auf die Welt verändern. Das war schon 2015 so, als die Willkommenskultur geboren wurde, als man Schutzsuchende aus Syrien, dem Irak und Afghanistan mit Applaus auf den Bahnhöfen empfing und »Refugees welcome«-Poster in Fenstern hing. Eine »Bilanz des Helfens« im Auftrag des Deutschen Spendenrats ergab, dass sich damals laut eigenen Angaben rund 47 Prozent der Deutschen für Flüchtlinge engagierten.

Dass nun wohl noch mehr geholfen wird, liegt vielleicht daran, dass Putins Krieg quasi nebenan stattfindet. Menschen können sich offenbar leichter in andere hineinversetzen, die ihnen »geografisch, biografisch, politisch und kulturell näher sind«, sagt die Philosophin Susanne Schmetkamp, Autorin des Buchs »Theorien der Empathie«.

Helfen kann ein Ventil für die eigene Hilflosigkeit sein. Für die Ohnmacht, die man spürt, angesichts des Krieges, der Bilder von Zerstörung und Toten, der grauenhaften Verbrechen wie zuletzt in Butscha. Man fragt sich, wie der Mensch zu solchen Taten fähig ist. Doch wer hilft, kann immerhin etwas tun, statt nur zuzuschauen und zu verzweifeln. Es ist eine Methode, dem lähmenden Schrecken zu begegnen.

Hilfsbereitschaft ist aber vor allem ein Muster wie Furcht und Angst, schon bei Tieren genetisch verwurzelt. Obwohl im evolutionären Überlebenskampf doch eigentlich Eigeninteresse und Egoismus gefragt sind, handeln Menschen selbstlos. Weil wir nur mit der zuverlässigen Hilfe anderer in der Lage waren und sind, Zeiten



Katerina Shosheva / DER SPIEGEL

Name: Andreas Tölke **Beruf:** Journalist
Hilftätigkeit: Flüchtlingshelfer **Seit wann:** 2015

»Wenn dir das Leben ein Angebot macht, kannst du es ablehnen – oder annehmen.«

des Krieges, des Mangels, der Dürren, Krankheiten und andere Katastrophen zu überstehen.

In Deutschland haben sich laut der Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse 2021 rund 16,2 Millionen Menschen engagiert, besonders in Hilfsorganisationen, kirchlichen Einrichtungen, Sportvereinen. Dazu kommen die vielen freiwilligen Helfer, die keiner Gruppe, keiner Vereinigung angehören.

In diesem Text geht es um sieben von ihnen. Drei Menschen widmen sich Flüchtlingen, eine Frau unterstützt die Opfer der Jahrhundertflut im Ahrtal, wo zahllose Häuser und Existenzen zerstört wurden, 134 Menschen kamen dort ums Leben. Eine andere nutzt ihre Freizeit, um ein Mädchen aus einer sozial benachteiligten Familie zu fördern, eine weitere Frau ist im Hospiz für jemanden da, der stirbt. Ein Mann kümmert sich um Aids-Kranke und HIV-Positive. Manche helfen schon lange, manche erst seit Kurzem. All diese kleinen Geschichten handeln von etwas Großem, von menschlicher Größe.

Wer hilft, spürt Verbundenheit zwischen den Menschen, ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Es gibt

»Freiwillige Helfer leben länger und sind zufriedener als Nicht-helfer.«

Hans-Werner Bierhoff, Sozialpsychologe

Menschen, die helfen, weil sie Teile des eigenen Lebens wiedergutmachen oder sich besser fühlen wollen. Denn helfen macht glücklich. Der Bochumer Sozialpsychologe Hans-Werner Bierhoff sagt: »Freiwillige Helfer leben länger und sind zufriedener als Nichthelfer.«

Wer anderen helfe, steigere sein Selbstwertgefühl, sei optimistischer, schätze seine Lebensleistung höher ein. Helfen fördert mitunter sogar die Gesundheit. Eine Erhebung der amerikanischen Psychologin Stephanie L. Brown vom Institute for Social Research in Ann Arbor ergab, dass Menschen, die andere unterstützen, an Lebenskraft gewinnen können.

Andreas Tölke war mit Leidenschaft Journalist, der Job habe ihn erfüllt, sagt er. Nun ist er mit Leidenschaft Flüchtlingshelfer. Nur dass er heute gelassener sei als früher. Sein bester Freund sagt, er sei weniger zynisch.

Fast sieben Jahre ist es her, dass er sein Leben über den Haufen geworfen hat. Als im Sommer 2015 Zigttausende Geflüchtete nach Deutschland kamen, beschloss er zu helfen. »Ich hatte den Eindruck: Ich nehme viel von dieser Welt und gebe relativ wenig zurück. Es hat in mir gebrodelt. Ich habe überlegt, wie ich mich einbringen kann. Ich wollte Hoffnung spenden, auch wenn ich nicht wusste, auf welche Weise.« Er rief eine Hilfsorganisation in Berlin-Moabit an, eine halbe Stunde später standen fünf Männer vor der Tür seiner Altbauwohnung. Sie brauchten eine Bleibe.

Einer der Gäste schlief im Wohnzimmer auf der Chaiselongue, zwei schliefen auf dem Sofa, zwei im Arbeitszimmer. Tölke dachte, seine Gäste würden für eine Nacht bleiben, vielleicht für zwei, danach wäre er wieder allein. Doch in den folgenden Monaten nahm er rund 400 Menschen vorübergehend bei sich auf. Er sagt: »Wenn dir das Leben ein Angebot macht, kannst du es ablehnen – oder annehmen. Ich hätte keine leeren Räume in meiner Wohnung ertragen, während andere keine Unterkunft haben.«

Manchmal wurden ihm die Geschichten der Flüchtlinge zu viel. Und die Aufgabe, »der Fels in der Brandung« für sie zu sein, wie er sagt, überforderte ihn. Er stand dann heulend unter der Dusche. Tölke ging zweimal in der Woche zu einer Psychotherapeutin. Sie habe ihm geraten weiterzumachen, sich aber auch abzugrenzen.

Tölke leitet inzwischen den Verein »Be an Angel«, der Geflüchteten bei



Name: Ina Pierr **Beruf:** Schwimmlehrerin, Bademeisterin
Hilfstätigkeit: Fluthelferin **Seit wann:** Juli 2021

»Ich bin nicht reich, ich gebe das, was ich habe. Meine Arbeitskraft.«

der Ankunft und Integration in Deutschland hilft, bei Behördengängen und Jobvermittlung. Der Verein hat in Berlin ein Restaurant und einen arabischen Imbiss eröffnet, die von Flüchtlingen geführt werden. Seit Beginn der Coronapandemie haben sie 80 000 Mahlzeiten für Obdachlose gekocht.

Für sein Engagement erhielt Andreas Tölke im Dezember das Bundesverdienstkreuz.

Es habe lange gedauert, sagt Tölke, bis er verstanden habe, dass sein Wunsch zu helfen mit seiner Familiengeschichte zusammenhängt. Er war neun Jahre alt, als ihm seine Mutter erzählte, dass er Jude sei. Seine Oma sei von den Nazis in Auschwitz ermordet worden. Tölke sagt: »Jeder Mensch hat das Recht auf Flucht. Und hätte jemand meiner Großmutter geholfen, hätte sie vielleicht überlebt.«

Er sei nicht besonders religiös, erklärt Tölke, aber im Judentum gebe es die Mizwa, die gute Tat, der man verpflichtet sei. »Jahrelang habe ich

nichts gemacht, jetzt habe ich eine Aufholjagd gestartet.«

In Chişinău hat er viel zu tun. Er koordiniert ein Team in der Ukraine, das Menschen nach Moldau fährt. Falls die russischen Truppen bis Odessa vormarschieren sollten, die Stadt liegt nur drei Autostunden entfernt, wird die Zahl der Flüchtlinge weiter steigen.

Er hat Tiertransportboxen besorgt, damit die Geflüchteten nicht ihre Haustiere aussetzen müssen, manchmal das Einzige, was sie noch haben. Er besuchte mit einem Syrer, der in der Ukraine gestrandet war, die Ausländerbehörde, um ihn nach Deutschland bringen zu können. Andreas Tölke ist einer, der etwas verändert und der, wie er selbst sagt, mit der Bezeichnung »Gutmensch« hervorragend leben kann.

Die Ikone des Mitleids und der Nächstenliebe ist der »barmherzige Samariter« aus der Bibel, die personalisierte Aufforderung zum Helfen. Seine Geschichte wird im Lukasevangelium erzählt. Ein Schriftgelehrter fragt Jesus, wer denn der Nächste sei, den er lieben solle wie sich selbst. Jesus antwortet mit einer Beispielerzählung: Ein Mann wird von Räubern überfallen und halb tot zurückgelassen. Zufällig kommt ein Priester vorbei, sieht den Mann, geht aber weiter. Auch ein Tempeldiener ignoriert ihn. Der Samariter jedoch verbindet seine Wunden, bringt ihn in eine Herberge und erklärt sich bereit, die Kosten für die Pflege zu übernehmen.

Das Gleichnis ist eine der bekanntesten Geschichten des Christentums und will sagen: Der Nächste kann jeder Mensch in einer Notlage sein, der einem begegnet. Und wer seinen Mitmenschen liebt, zeigt Mitgefühl durch Taten.

Das Neue Testament ist ein Manifest für ein friedliches Zusammenleben. Für eine Gemeinschaft, in der alle ihren Platz finden, so wie sie sind. Und in der sich jeder auch um andere kümmert. 2000 Jahre alt, aber als Grundlage für unser Miteinander nach wie vor geeignet, wie die Psychiater Georg Juckel und Paraskevi Mavrogiorgou von der Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin in Bochum meinen (siehe Interview Seite 18). Auch für Atheisten und Andersgläubige.

Und wer hätte gedacht, dass ausgerechnet die Pandemie offensichtlich zu mehr Selbstlosigkeit und Zusammenhalt geführt hat? Dass sie eine Art Trainingslager in Sachen Solidarität war. Jedes Jahr untersu-

»Hilfsbereitschaft gehört zur menschlichen Grundausstattung.«

Felix Warneken,
Psychologe

chen Wissenschaftler im Auftrag der Vereinten Nationen in mehr als 150 Ländern das Befinden und die Gefühlslage der Menschen. Laut ihrem aktuellen World Happiness Report hat Covid-19 nicht nur Leid gebracht, sondern auch eine Zunahme an gegenseitigem Wohlwollen und sozialer Unterstützung.

Auch wenn die Studie nicht unumstritten ist, weil sich ein individueller und komplexer Zustand wie Glück nur schwer für eine ganze Nation erfassen lässt, sind die einzelnen Ergebnisse doch aussagekräftig: Verglichen mit den Jahren 2017 bis 2019 hat sich die Hilfsbereitschaft fremden Menschen gegenüber verdoppelt. Die Bereitschaft zu spenden und ehrenamtlich zu arbeiten war ebenfalls höher.

»Wir alle müssen hoffen, dass diese Pandemie der Güte noch weitaus länger anhält als Covid-19«, heißt es in dem Report. »Der Ausbruch an Freundlichkeit gibt Anlass für Hoffnung und Optimismus. Wir können in dieser Welt von beidem mehr gebrauchen.«

Die Fluthelferin

Die Hände von Ina Piorr sehen aus wie nach einem Kampf mit bloßen Fäusten, die Fingerkuppen sind gerötet, die Fingerknochen auch, beide Handrücken übersät mit Kratzern und Schnitten. Den fünften Tag hintereinander schuftet sie an diesem Mittwoch Ende März im Ahrtal: In Dernau hat sie Rollrasen verlegt, dann in Mayschoß die Wände in einem Hotel freigelegt, das von der großen Flut verwüstet wurde, mit Hammer und Meißel. Aber sie beklagt sich nicht, sie will es ja so.

Ina Piorr ist 29 Jahre alt, sie war bis Ende November als Sanitätssoldatin bei der Bundeswehr in der Nähe von Münster stationiert, mittlerweile arbeitet sie als Schwimmlehrerin und Bademeisterin in Rostock. Von Rostock bis ins Ahrtal sind es fast 670 Kilometer. Die Entfernung ist für sie kein Hinderungsgrund, ohne Wenn und Aber anzupacken.

Sie hat in den vergangenen neun Monaten Fundamente weggestemmt, Putz entfernt, Eimer geschleppt, Fliesen abgeschlagen. An ihrer Regenjacke hängt ein runder Sticker mit einem »H« in der Mitte, »H« wie Helfer. Den Anstecker, sie sagt »Veteranen-Button« dazu, hat sie nach 30 Tagen freiwilliger Arbeit im Flutgebiet überreicht bekommen.

Zum ersten Mal war sie am 16. Juli in der Gegend, zwei Tage nachdem die Ahr über die Ufer getreten war und das Tal in ein Trümmerfeld verwandelt hatte. Sie fuhr damals zu ihrem Bruder, der in Schleiden lebt und dessen Erdgeschosswohnung ruiniert worden war.

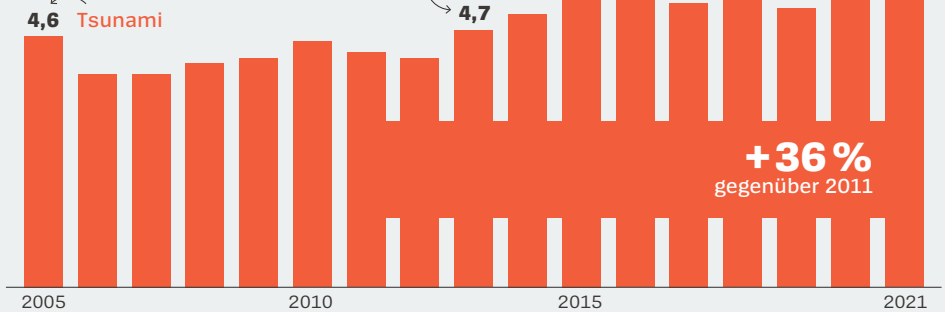
Zwölf Tage lang half sie beim Aufräumen. »Danach hatte ich noch Energie und wollte nicht zurück nach Hause«, sagt Ina Piorr. Seitdem hilft sie so oft, wie sie kann, im Ahrtal, immer noch für mindestens ein langes Wochenende im Monat. Sie sagt: »Ich bin nicht reich, ich gebe das, was ich habe. Meine Arbeitskraft.«

Die Hochwasserkatastrophe löste Betroffenheit aus, ein Motor für Hilfsbereitschaft:

Gute Taten

Hilfsbereitschaft in Deutschland

Privates **Spendenaufkommen**, in Milliarden Euro



Mehr als

631 Mio. Euro

für die vom Krieg betroffenen Menschen in und aus der **Ukraine** wurden innerhalb eines Monats gespendet.

Stand: 24. März 2022

Verteilung der privaten Zuwendungen 2021 nach **Spendenzwecken**, Anteile in Prozent



Umfrage zur Hilfsbereitschaft

direkt nach Beginn des Ukrainekriegs, Angaben in Prozent

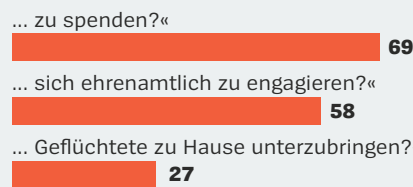
Antwort: »Ja, dem stimme ich voll und ganz zu.«

»Soll Deutschland Flüchtende aus der Ukraine aufnehmen?«

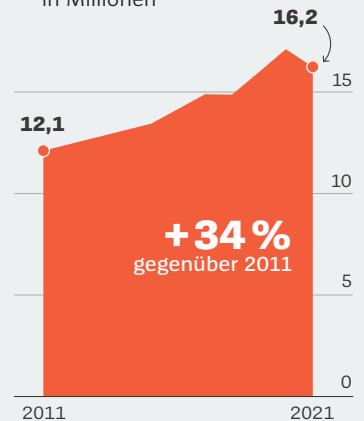


Antwort: »Ja, kann ich mir vorstellen.«

»Wären Sie bereit ...



Personen in Deutschland, die **ehrenamtlich tätig** sind, in Millionen



5 • Quellen: GfK/Deutscher Spendenrat; DZI-Umfrage unter 67 Hilfswerken und Bündnissen; DeZIM-Umfrage vom 28. Februar bis 6. März, 2624 Befragte; IfD Allensbach, jeweils mind. 23.000 Interviews, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahren

Was in unserer Nähe passiert, kann uns allen widerfahren.

Die Freiwilligen treffen sich im Gewerbegebiet der Gemeinde Grafschaft, oberhalb des Ahrtals gelegen. Dort stehen die Zelte vom »Helfer-Shuttle«, einer Organisation, die den Transport und die Einsätze plant und die Helfer versorgt. Angefangen haben sie mit einem Tisch und einem Sonnenschirm vom Sperrmüll, inzwischen gibt es Infostände, Material- und Werkzeuglager, es ist ein kleines Camp geworden. Hier sitzen die Helfer morgens beim gemeinsamen Frühstück, hier treffen sie sich abends nach getaner Arbeit auf ein Bier. An manchen Tagen kamen 3500 Helfer: Tischler, Maurer, Studenten.

Zu Hause in Rostock falle sie manchmal in ein emotionales Loch, sagt Piorr, weil niemand verstehe, was sie im Ahrtal tue und vor allem, warum. Dabei sei es eigentlich ganz einfach, findet sie. »Wir sind alle eine große Familie.«

Zu Beginn wohnte Ina Piorr während ihres Einsatzes im Ahrtal in einem Zelt, dann bot ihr jemand einen Wohnwagen an, schließlich zog sie mit 15 anderen Freiwilligen in ein verlassenes Hotel. »Es war einfach, aber auch schön.«

Das Gemeinschaftsgefühl gab ihr Kraft. Es faszinierte sie, dass aus dem ganzen Land Menschen anreisten, um Unbekannte zu unterstützen. Sie sagt, viele Helfer seien vor

der Flut an der Gesellschaft verzweifelt, »in der jeder für sich allein kämpft. Hier haben wir erlebt, dass es auch anders gehen kann.«

Der ehrenamtliche Einsatz fordert aber auch seinen Preis. Viele Langzeithelfer hätten zwischenzeitlich psychische Zusammenbrüche erlitten, sagt Piorr. »Weil wir bis an die Grenze des Möglichen gehen und darüber hinaus.«

In der zweiten Woche nach der Katastrophe habe sie eine Wasserleiche gesehen. Sie stand neben einem Bagger, der mit der Schaufel Schutt aus einem überfluteten Geschäft hob, da fiel der tote Körper herunter. Zuerst habe sie den Fahrer beruhigt und dann die Leiche mit ihrer Jacke zugedeckt, sagt Piorr.

Als ausgebildete Sanitätssoldatin konnte sie mit der Situation umgehen, aber nach etwa zwei Monaten sei ihr die Situation im Flutgebiet »über den Kopf gewachsen«. Sie saß abends im Zelt und als jemand von ihr wissen wollte, wie es ihr ging, fing sie an zu weinen. Und konnte nicht mehr aufhören.

Ein Arzt diagnostizierte später eine akute Belastungsstörung. Eine Woche lang hat sie sich zurückgezogen, um Abstand zu gewinnen. Danach ist sie wieder ins Flutgebiet gefahren.

Piorr sagt: »Es bewegt mich, wenn die Menschen dankbar sind.« Verbunden mit der als sinnvoll empfundenen Arbeit kann das zu dem Wunsch führen, solche Gefühle immer wieder zu erleben.

Ina Piorr hat sich die Woche nach Ostern freigenommen. Sie fährt dann wieder für ein paar Tage ins Ahrtal, um beim Wiederaufbau zu helfen. Solange dort noch Arbeit zu erledigen ist, möchte sie nicht aufhören.

Der Psychologe Felix Warneken erforscht an der University of Michigan, warum der Mensch hilft. »Hilfsbereitschaft gehört zur menschlichen Grundaussstattung«, sagt er. »Sie ist ein Keim, der sich im Laufe des Lebens durch Erfahrung und Lernen in etwas Komplexes verwandelt.«

Er hat immer wieder zeigen können, dass Kinder ihren Mitmenschen helfen, bevor sie richtig laufen und sprechen können. Dass Hilfsbereitschaft offenbar eine biologisch festgelegte Komponente hat.

In einem Versuch steht Warneken in einem schmucklosen Raum und hängt mit Wäscheklammern bunte Tücher auf eine Leine. Auf dem Boden vor ihm sitzt ein Junge, 18 Monate alt. Dann lässt Warneken eine Klammer fallen, schaut hinterher und tut so, als versuche er vergeblich, sie zu erreichen. Der Junge stutzt kurz, dann krabbelt er los, hebt die Klammer auf und streckt sie ihm entgegen. Andere Versuche zeigten, dass Kinder in dem Alter sogar ihr Spiel unterbrechen, um Erwachsenen zu helfen.

Ab einem Alter von zwei Jahren erkennen die Kinder, dass jemand Hilfe braucht, bevor es dem- oder derjenigen selbst bewusst war. Sie helfen, ohne dass eine Bezugsperson im Raum ist, die ihnen Hinweise geben könnte. Sie helfen Fremden. Sie erwarten keine Belohnung. Und sie erkennen, wann Hilfe



Aliona Karadash / DER SPIEGEL

Name: Vivien Hermes
Beruf: Studentin
Hilfstätigkeit: Mentorin
Seit wann: Dezember 2021

»Wenn ich das Leben eines Menschen in so kurzer Zeit positiv beeinflussen kann, macht mich das glücklich.«

nötig ist und wann nicht: Wirft Felix Warneken die Wäscheklammer mit erkennbarer Absicht auf den Boden, lassen die meisten Kinder sie liegen.

Lange sei die Annahme verbreitet gewesen, sagt Warneken, dass Menschen als Egoisten auf die Welt kommen und »erst durch soziales Lernen eine Art Umprogrammierung durchlaufen«. Entwicklungspsychologen gingen davon aus, jeder Mensch müsse mühsam lernen, das Wohl anderer im Blick zu haben, durch Erziehung oder durch die Erkenntnis, dass Hilfsbereitschaft belohnt wird.

»Von dieser Sichtweise sollten wir Abstand nehmen«, erklärt Warneken. Die Fähigkeit zur Kooperation sei jedem Menschen gegeben: Wie sie sich im Lauf des Lebens entwickle, hänge aber von seinen Erfahrungen im sozialen Umfeld ab.

Die Mentorin

Schon als kleines Mädchen tobte Vivien Hermes durch das Pader-Bini-Land, einen Indoorspielplatz in Paderborn, feierte dort ihren Geburtstag. Heute, mit 21 Jahren, klettert sie wieder durch den Ninja-Parcours, gleitet auf einer Matte die Wellenrutsche hinab, erklimmt den Klettervulkan und springt mit Amira auf den Wabbelberg, ein überdimensioniertes Hüpfkissen.

Amira ist acht Jahre alt und wohnt mit ihren Eltern und ihren sechs Geschwistern in einem Mehrfamilienhaus am Rande der Stadt, die Familie stammt aus Afghanistan. Amira ist nicht ihr richtiger Name, es muss nicht jeder wissen, dass ihre Eltern sehr wenig Deutsch sprechen und sich die neun Euro Eintritt kaum leisten können.

Vivien Hermes und Amira haben sich über den Verein »Balu und Du« kennengelernt, er vermittelt in ganz Deutschland Mentorinnen und Mentoren an Grundschulkindern, die »besonderer Fürsorge bedürfen«, so steht es im Programm. Amira geht in die dritte Klasse, ihre Klassenlehrerin hat sie als Teilnehmerin vorgeschlagen.

Seit Dezember sind Vivien Hermes und Amira ein Gespann. Einmal pro Woche sind sie fest verabredet, meistens am Sonntag. Dann gehen sie zum Schwimmen, ins Kindertheater, manchmal fahren sie auch nur mit dem Bus in die Innenstadt und essen ein Eis. Oder sie backen in Viviens Wohnung einen Marmorkuchen. Amira entscheidet, was sie machen.

Anfangs fiel ihr das schwer. »Sie war es nicht gewohnt, dass sie Wünsche aussprechen darf – und dass die dann auch jemand erfüllt«, sagt Hermes. In einer Familie mit so vielen Kindern sei für den Einzelnen eben wenig Zeit. »Ich bin froh, dass ich ihr Raum geben kann.« Sie spüre, wie Amira es genieße, die Aufmerksamkeit eines Erwachsenen ganz für sich zu haben.

Die Patenschaft soll durch Wertschätzung die Persönlichkeit des Kindes stärken, seine Resilienz fördern, die Motivation steigern. Und es funktioniert. Die Patenschaft erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind aus bildungsfernen, ärmerem Haushalt aufs Gymnasium wechselt, um 20 Prozent. Hilfe dient hier als sozialer Kitt.

Vivien Hermes studiert Sozialpädagogik und katholische Religion auf Lehramt, sie wuchs in einem Dorf im Sauerland auf. Verwandte hatten dort einen Bauernhof, wo Vivien als Kind viel Zeit verbrachte. »Ich hatte

eine schöne Kindheit«, sagt sie. Ihre Erfahrungen will sie mit Amira teilen, ihr davon etwas mitgeben.

Eine Koordinatorin des Vereins hatte das Projekt in einer Vorlesung an der Universität vorgestellt. »Ich habe gleich gedacht: Das ist was für mich«, sagt Hermes. Sie habe Kinder schon immer gemocht, früher hat sie oft auf ihre Cousins und Cousinen aufgepasst, sie war auch mal drei Wochen Praktikantin in einem Kindergarten. Ihr gefiel der Gedanke, dass sie als Patin eine langfristige Bindung zu einem Kind aufbauen kann, zu dem sie sonst wohl nie Kontakt gehabt hätte.

Einmal in der Woche trifft sie sich mit anderen Mentorinnen und Mentoren aus dem Programm, viele davon Studenten wie sie. Mit einer Pädagogin besprechen sie, wie die Treffen mit den Kindern verlaufen sind. Und diskutieren, wie sie mit ihnen über schwierige Themen wie den Krieg in der Ukraine reden sollen. »Ich lerne dabei wahn-sinnig viel«, sagt Hermes. Sie meint, dass ihr die Erfahrungen aus dem Mentoring-Programm auch später als Lehrerin weiterhelfen werden.

Vivien Hermes hat festgestellt, dass sich Amira verändert hat in den vier Monaten, in denen sie sich kennen. Sie sei aufgeschlossener geworden, traue sich mehr zu. Amira fragt in letzter Zeit häufig, wie es an der Uni sei, welche Kurse Vivien belege und ob die Prüfungen schwer seien.

Neulich habe Amira gesagt, sie könne sich gut vorstellen, später auch Lehrerin zu werden. Da musste Vivien Hermes lächeln. »Wenn ich das Leben eines anderen Menschen in so kurzer Zeit positiv beeinflussen kann, macht mich das glücklich.«

Wann helfen wir und wann nicht? Grit Hein ist Professorin für Translationale Soziale Neurowissenschaften an der Universität Würzburg, und sie unterscheidet fünf Motive, die den Ausschlag geben. Hein spricht nicht von Helfen, sondern lieber von »prosozialem Verhalten«, zu dem sie auch Trösten, Teilen und Kooperieren zählt. Ein Mensch kann ein Motiv haben oder mehrere Motive.

Wer altruistisch handelt, also uneigennützig, dem geht es ausschließlich um das Wohl des anderen. Diese edle Art des Helfens ist der von kleinen Kindern wohl am nächsten. Sie geben etwas ab und wenden Zeit auf, weil es anderen nützt, wir erwarten keine Gegenleistung.

Wer hilft, weil es alle machen oder sein Umfeld es von ihm verlangt, handelt aus Prinzipalismus.

Wer kollektivistisch hilft, unterstützt Menschen, die einer Gruppe

angehören, zu der sich der Helfende selbst rechnet.

Manche helfen, weil sie erwarten, dass sie dann auch Hilfe erhalten werden, wenn sie sich selbst in einer Notlage befinden.

Und ja, auch Egoismus zählt zu den Triebfedern der Hilfsbereitschaft: Menschen tun Gutes, um den »warm glow« zu spüren, das Gefühl des Belohntwerdens. Die gute Tat wirkt, als würde man Schokolade essen – die Helfer fühlen sich gut.

»Natürlich wollen wir alle unser eigenes Wohlergehen maximieren, Egoismus und Gewalt sind in unserer Geschichte wichtige Motive«, sagt Hein. »Aber wir müssen nicht akzeptieren, dass Selbstzentriertheit der Kern des Menschen ist. Denn wir können auch anders und zeigen das oft.«

Je größer jedoch die egoistische Motivation, desto kurzlebiger kann das Engagement ausfallen. »Wenn es nur um mich selbst geht, beschließe ich vielleicht schnell, dass ich nun genügend getan habe«, sagt Hein. »Im anderen Fall helfe ich so lange, bis sichergestellt ist, dass der Hilfsbedürftige ohne mich gut zurechtkommt.«

Der Aids-Pastor

Rainer Ehlers ist 80 Jahre alt, an seinem rechten Ohrläppchen glänzt ein dicker goldener Ring, ein Erkennungszeichen der Schwulencommunity aus in einer Zeit, als es noch keine Dating-Apps gab. Und fast so lange, seit rund 40 Jahren nämlich, kümmert er sich schon um Menschen, die HIV-positiv oder an Aids erkrankt sind. Bedingungslose Solidarität mit Infizierten, das zeichne seine Arbeit aus, sagt er. Zu seiner Geschichte gehört, dass er selbst seit 1999 das Virus in sich trägt.

Er stammt aus einer Kaufmannsfamilie in Hamburg, war evangelischer Gemeindepfarrer, outete sich beim Landesbischof als homosexuell und eröffnete mit seinem Freund 1983 eine Praxis für Psychotherapie in Köln. Dort wurde er der erste Berater für Menschen mit HIV und Aids in Deutschland. In Hamburg trat Ehlers dann die erste Pfarrstelle für die Seelsorge von Betroffenen an. Die Presse nannte ihn den »Aids-Pastor«.

Jetzt sitzt Ehlers in einem Café nahe dem Viertel St. Georg, wo er damals in der Dreieinigkeitskirche arbeitete. Es gibt Helfer, die selbstkritisch sagen, sie reize der Event-Charakter, sie setzen sich für andere ein, um ihren Alltag aufregender zu machen. Und sie reden gern von ihren Hilfseinsät-

»Wir müssen nicht akzeptieren, dass Selbstzentriertheit der Kern des Menschen ist.«

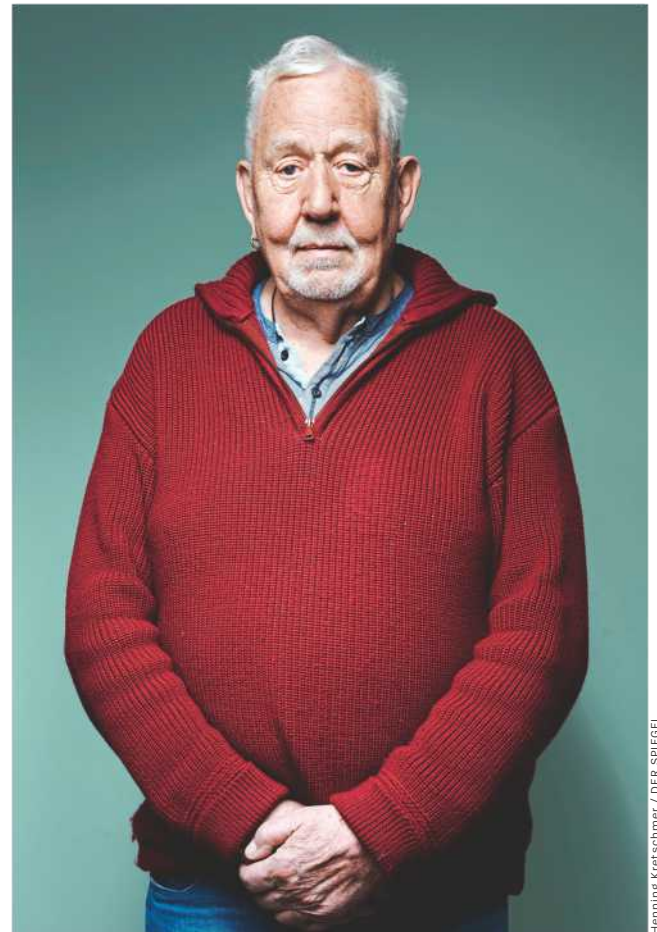
Grit Hein,
Neurowissenschaftlerin

zen, um den eigenen gesellschaftlichen Status zu erhöhen. Zu diesen Typen gehört Ehlers nicht. Er sagt: »Menschen zu helfen, die in Not sind, ist eine befriedigende Erfahrung«.

Er erzählt von jungen Männern, denen Haare und Zähne ausfielen. Von Infizierten, denen in Krankenhäusern, völlig isoliert, das Essen vor die Zimmertür gestellt wurde. Er spricht über die 400 Toten, die er in zwei Jahren in Hamburg beerdigte. Er erhielt anonyme Drohbriefe ins Kirchenbüro, in denen Menschen ihn als »Kinderficker« beschimpften, er solle an der Krankheit verrecken. Bekannte kehrten sich von ihm ab.

Rainer Ehlers hat das alles ausgehalten. Er sagt, dass er in seinem Leben Infizierte auf Aids-Stationen gepflegt, mit Hunderten Menschen die Beerdigung geplant, Todgeweihten die letzte Ölung gegeben habe. »Sie waren so empfänglich für die Hilfe, das war berührend.«

Ehlers wollte mehr tun, organisierte Beratungszentren, Stammtische,



Henning Kretschmer / DER SPIEGEL

Name: Rainer Ehlers **Beruf:** Rentner **Hilfstätigkeit:** Betreuer für HIV-Positive **Seit wann:** Anfang der Achtzigerjahre

»Menschen zu helfen, die in Not sind, ist eine befriedigende Erfahrung.«



Lisa Hörter / DER SPIEGEL

Name: Peter Barth **Beruf:** Rentner
Hilftätigkeit: Flüchtlingshelfer **Seit wann:** 2013

»Wer keine Hilfe bekommt,
 hat keine Chance, sich zu integrieren.«

Telefonhotlines zur Aufklärung der Bevölkerung. Leute hätten angerufen, um zu fragen, ob sie sich bei ihrem schwulen Nachbarn mit HIV infizieren könnten, wenn sie dasselbe Treppengeländer anfassen wie er. Es gab wenig Wissen und viel Angst.

Ehlers erbte eine Million Mark und gründete die Stiftung »Positiv leben«, aus der später die Deutsche Aids-Stiftung hervorging. Er baute Gemeinschaften auf. »Ich habe immer versucht, Situationen zu schaffen, in denen Leute merken: Wir sind viele.«

Als die ersten Medikamente zur Heilung der Krankheit vorgestellt wurden, ließ sein Engagement nicht nach. Er schuf Memento, einen Verein, der auf dem Friedhof in Hamburg-Ohlsdorf Gemeinschaftsgrabstätten für Menschen anbietet, die in irgendeiner Weise von HIV und Aids betroffen sind.

Viele seiner ehemaligen Weggefährten ruhen dort. »Unglaublich, was ich verloren habe«, sagt Ehlers. Aber er hätte die Leute nie kennengelernt, wenn sie nicht infiziert gewesen wären. »Ich habe mich immer als Beschenkter empfunden.« Auch sein Ehepartner liegt in Ohlsdorf begrabt, HIV-positiv war er nicht.

»Manche Menschen helfen, weil sie erwarten, dass sie dann auch Hilfe erhalten werden, wenn sie sich selbst in einer Notlage befinden.«

Grit Hein,
 Neuropsychologin

Seit mehreren Jahren lebt Rainer Ehlers auf Helgoland. Obwohl heute in Deutschland kaum noch jemand an Aids stirbt, lässt ihn das Thema nicht los. Erst neulich hat er einen Bekannten besucht, dessen Freund mit Aids gestorben ist. Ehlers wollte ihn trösten.

Der Flüchtlingshelfer

2013 kamen 32 Flüchtlinge ins bayerische Hebertshausen, Peter Barth war seit einem Jahr in Rente, er hatte das Haus renoviert, war mit seiner Frau nach New York gereist – er hatte Zeit und der Bürgermeister eine Bitte: Ob er nicht helfen könnte, den Flüchtlingen Deutsch beizubringen? Angela Merkels »Wir schaffen das« lag noch in weiter Ferne, aber die jungen Männer aus Syrien, dem Senegal und Afghanistan hatten schon jetzt viele Fragen: Wo kann ich mich registrieren? Wo ist der Supermarkt? Wo gibt es Arbeit?

Die ersten Schüler unterrichtete Barth, der für ein Textilunternehmen gearbeitet hatte, in einem ehemaligen Krankenhaus. Es gab weder Tische noch Stühle, keine Schulhefte, keine Stifte. Barth setzte sich zu den Menschen auf den Boden und sagte: »Ich heiße Peter, wer bist du?« Nach dem Sprachunterricht übersetzte er Briefe, half beim Ausfüllen von Formularen, erklärte, wie man ein S-Bahn-Ticket kauft, einen Arzttermin bekommt.

Die Hilfe wurde zur Vollzeitbeschäftigung. Barth hat sich zu Hause ein Arbeitszimmer eingerichtet, an der Wand hängt eine Urkunde, die ihm die Gemeinde für das »herausragende Engagement« verliehen hat. Er ist Freund, Kummerkasten und Rechtsberater.

Barth hört den Flüchtlingen zu, telefoniert mit Staatsanwaltschaften und Ausländerbehörden, hilft, verloren gegangene Pässe zu ersetzen, vermittelt Ausbildungsplätze und begleitet Geflüchtete, wenn Behörden oder Gerichte über ihr Bleiberecht entscheiden. In seinem Büro fluchen, hoffen und weinen Menschen.

Peter Barth weiß aus eigener Erfahrung, was es bedeutet, auf Hilfe angewiesen zu sein. Er wuchs in den Nachkriegsjahren in ärmlichen Verhältnissen auf, die Mutter hatte Sorge, ihre drei Kinder nicht durchbringen zu können. Sie liefen 1949 zu Fuß von Berlin bis Garmisch-Partenkirchen, weil in Berlin Hungersnot herrschte.

Als Barth sieben Jahre alt war, schickte die Mutter ihn über eine Hilfsorganisation zu einer Gastfamilie nach Belgien, wo er aufgepäppelt

werden sollte. Für Barth war das eine harte Zeit, er vermisste seine Mutter und weinte sich in den Schlaf.

Er verstand die Sprache nicht und musste in der Fremde neue Freunde finden. »Man schafft das, wenn man auf gute Menschen trifft«, sagt er. »Wer keine Hilfe bekommt, hat keine Chance, sich zu integrieren.« Barth verbrachte, mit Unterbrechungen, 28 Jahre in Belgien, besuchte dort das Gymnasium und studierte Politologie.

»Sprache ist der erste Schlüssel zur Integration«, sagt Barth heute, »und Arbeit der zweite.« Er baute sich in Hebertshausen ein Netz aus Helfern auf, sammelte Spenden. Er telefonierte sich durch die Gelben Seiten, fragte Restaurantbesitzer, Mechaniker, Lackierer und Gastronomen nach Ausbildungsplätzen.

Manchmal wacht er nachts um vier Uhr auf, etwa wenn er einen Flüchtling vor Gericht unterstützt. Dann setzt er sich an den Computer und gießt seine Gedanken in Notizen. Erst wenn alles dokumentiert sei, könne er sich wieder schlafen legen.

Flüchtlingshilfe sei ein »permanenter Kampf«, sagt Barth. Mit dem Sozialamt habe er sich schon über Kochtöpfe gestritten, mit Flüchtlingen über vergangene Bewerbungsgespräche. Nein, über Strafzahlungen vom Gericht könne man nicht verhandeln wie auf dem Basar. Ja, die Schule zu besuchen sei wichtiger, als kurzfristig Geld nach Hause zu schicken.

Er will, dass alle Geflüchteten arbeiten dürfen, auch diejenigen, die aus sicheren Herkunftsländern wie dem Senegal oder Ghana kommen und kaum eine Bleibeperspektive haben.

Er verfasste Briefe an bayerische Politiker, schilderte die Schicksale seiner Schützlinge, reichte eine Petition gegen das Arbeitsverbot im Bayerischen Landtag ein.

Es sei sehr ermüdend, dabei zuzusehen, sagt er, wie Menschen, die er zu schätzen gelernt habe, vor sich hin vegetierten, weil sie keine Beschäftigungserlaubnis haben. »Das ist menschenunwürdig«, sagt Barth.

Wer anderen hilft, kann die Gesellschaft bereichern mit seiner Begeisterung. Er muss aber auch die Stärke haben, Phasen zu überwinden, in denen das Belohnungssystem im Gehirn kein positives Feedback meldet. Wenn die dauerhafte Konfrontation mit dem Leid anderer dazu führt, dass man selbst in eine Art Notzustand gerät.

Peter Barth wollte alles hinschmeißen, tat es nicht, weil die schönen

Momente doch überwogen: Wenn jemand, der in seinem Heimatland kaum die Schule besucht hat, eine Ausbildung in Deutschland besteht, spürt Barth tiefe Dankbarkeit. Zehn Flüchtlinge, die er betreut hat, arbeiten heute als Koch, Lackierer, Bäcker. »Ich finde, das ist grandios«, sagt Barth.

Um herauszufinden, welche Mechanismen dafür verantwortlich sind, ob Menschen anderen helfen, bittet die Neurowissenschaftlerin Grit Hein Versuchspersonen zur Magnetresonanztomografie. Dann schaut sie dem Gehirn der Menschen dabei zu, wie im Nervennetz die Entscheidungen über das Verhalten fallen.

Der Test läuft folgendermaßen ab: Jemand erhält einen elektrischen Reiz, einen Stromstoß, in den Finger – nicht unerträglich, aber sehr unangenehm. Der Proband in der Tomografenröhre kann einen Teil des Reizes auf den eigenen Finger umleiten, einen Teil des Schmerzes auf sich nehmen. Altruismus im fast biblischen Sinne. In einem anderen Szenario entscheidet der Proband, ob er etwas von dem Geld abgeben will, das er für seine Versuchsteilnahme erhält.

Hein konnte nachweisen, dass bei Fußballfans jeweils andere Hirnregionen aktiv werden, wenn sie Anhängern der eigenen Mannschaft helfen oder wenn sie denen einer anderen Mannschaft die Hilfe verweigern. Die Probanden halfen den Gleichgesinnten stärker, die Aktivität stieg in dem Teil des Gehirns, der für Empathie zuständig ist. Und nicht im Belohnungssystem wie beim »warm glow« des egoistischen Helfens.

Die große Hilfsbereitschaft gegenüber den Flüchtlingen aus der Ukraine, den das Land

gerade erlebt, sei vor allem empathiegesteuert, sagt Hein, weil viele von ihnen Frauen und Kinder seien, die als besonders schutzbedürftig gelten.

Wie groß die Hilfsbereitschaft eines Menschen ist, hängt womöglich auch von seinem Geschlecht ab. Das legen Forschungen des Neuroökonom Philippe Tobler von der Universität Zürich nahe. Er stellte fest: Wenn Frauen anderen etwas abgeben, schütten sie größere Mengen des Belohnungsbotenstoffs Dopamin aus als Männer. Ob die größere Freude am Helfen Frauen angeboren ist oder von sozialen Normen geprägt, zeigen seine Studien allerdings nicht.

Ein Forschungsprojekt der Hochschule München hat ergeben, dass sich 2015 in der bayerischen Landeshauptstadt zu 77 Prozent Frauen für Flüchtlinge engagiert haben. Und US-Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Hilfsbereitschaft bei Menschen auf dem Land größer ist als in der Großstadt. Das Gleiche gilt für Angehörige von Berufsgruppen, die viel mit Menschen zu tun haben, Busfahrerinnen, Lehrer, Kindergärtner.

Die Sterbebegleiterin

An der Tür zum Aufzug brennen an diesem Tag drei Kerzen, was bedeutet: Drei Menschen sind gestorben. Viele bleiben eine Weile im Hospiz Sinus in Hamburg-Othmarschen, bei manchen kommt der Tod schon nach Tagen. Mitarbeiter eines Bestattungsunternehmens in schwarzen Anzügen rollen einen Sarg zur Tür herein. Brigitte Seng grüßt sie unbefangen, seit zehn Jahren geht sie hier ein und aus, ehrenamtlich.

Heute ist sie auf dem Weg zu einer alten Dame. Die habe oft Schmerzen, dabei sei sie immer sehr zugewandt und freundlich. »Das macht es leicht für mich, sie zu besuchen.«

Brigitte Seng ist 66 Jahre alt, eine zierliche Frau in Jeans und schwarzem Strickpulli, mit dichter Lockenmähne. Bis vor vier Jahren arbeitete sie als Klavierlehrerin. Sie hat sich nicht allein aus religiösen Gründen entschieden, Sterbende zu begleiten. Sie um den Nächsten zu kümmern sei für sie zwar gelebtes Christentum, »aber für mich zählt genauso das Diesseits«.

Als sie sich für die Hospizhelferausbildung anmeldete, war kurz zuvor eine ihrer Schülerinnen an einem Hirntumor gestorben. Mit einer Blume ging Brigitte Seng zu deren Mutter, unsicher, ob sie die Trauernde stören dürfe. Aber die bat sie herein. »Sie war froh, mit jemandem über ihre tote Tochter sprechen zu können. Da habe ich gemerkt: Das kann ich. Ich halte auch die Tränen aus.«

Brigitte Sengs Töchter waren schon aus dem Haus, ihr und ihrem Mann ging es gut, nach dem Tod der Eltern war ihr eine kleine Erbschaft zugefallen. »Ich dachte, ich bin vom Leben beschenkt worden, nicht nur materiell. Ich wollte etwas zurückgeben.«

Seither leistet sie einmal in der Woche Sterbenskranken Beistand. Gleich bei ihrer ersten Begleitung traf sie auf einen Mann, der zwölf Jahre im Gefängnis gesessen hatte. Viel gab es nicht, worüber sie miteinander reden konnten. Aber sie zündete ihm seine Zigaretten an, obwohl sie selbst nicht rauchte, und ging mit ihm zum Lidl-Markt um die Ecke. »Dass ich da war und nicht wegging, wie er das zuvor im Leben immer erfahren hatte, war für ihn beglückend.«

Doch nicht auf alles hat sie eine Antwort oder tröstende Worte: »Man muss lernen, mit leeren Händen dazustehen.« Zuletzt fühlte sie sich hilflos am Sterbebett einer Frau, die erst 58 war und eine 18-jährige Tochter hatte. »Da war so viel ungelebtes Leben«, sagt Brigitte Seng.

Solche Begegnungen seien anstrengend, und nicht jede glücke. »Aber mein innerer Kompass zeigt mir, dass ich hier oft das Beste aus mir herausholen kann – wenn ich das Gefühl habe, ich werde wirklich gebraucht. Oder wenn ich mich gut auf eine Situation einlassen kann.«

Neulich sagte ihr eine Frau, sie freue sich, wenn der Pfleger singe. Zum nächsten Besuch brachte sie ein Liederbuch mit und sang: »Weißt du, wie viel Sternlein stehen«, »Großer Gott, wir loben dich«. Und plötzlich fing die sterbende Frau an mitzusingen.

»Das sind so die Glücksmomente«, sagt Brigitte Seng. »Ich könnte auch zu Hause sitzen und lesen, aber das würde mich nicht ausfüllen.« Sie freue sich über die Kontakte, sie werde geschätzt für das, was sie tue. Das sei ihr wichtig.

Die alte Dame, die schon seit einem Jahr im Hospiz lebt, zeigt ihr an diesem Tag die Geschwulst an ihrem Hals, groß wie ein Golf-



Maria Fock / DER SPIEGEL

Name: Brigitte Seng
Beruf: Rentnerin
Hilfstätigkeit: Sterbebegleiterin
Seit wann: 2012

»Ich könnte auch zu Hause sitzen und lesen, aber das würde mich nicht ausfüllen.«

Die GANGSTER von NEBENAN



352 Seiten | 11,00 € | Auch als E-Book erhältlich

Kriminelle arabisch-stämmige Clans kontrollieren inzwischen in deutschen Großstädten ganze Stadtteile.

Polizei und Justiz sind oft machtlos gegen die um sich greifende Gewalt. Die SPIEGEL-TV-Reporter Thomas Heise und Claas Meyer-Heuer recherchieren seit vielen Jahren live vor Ort, bei Razzien, Gerichtsverhandlungen und Beerdigungen. Ihr Buch gibt exklusive Einblicke in die Machenschaften der Clans und zeigt, was passieren muss, damit der Staat die Kontrolle zurückerlangt.



PENGUIN VERLAG

TITEL



Kerem Uzel / hlf

Name: Bogdana Volovikova **Beruf:** Studentin
Hilftätigkeit: Flüchtlingshelferin **Seit wann:** März 2022

»Es ist das Mindeste, was ich tun kann.«

ball. »Kein leichter Abgang«, sagt die 87-Jährige. Andererseits schmecke ihr das Essen wieder. Sie frage sich, ob sie sich ein viertes Mal gegen Covid-19 impfen lassen solle. »Ich habe schon bei der ersten Impfung gedacht, das lohnt sich nicht mehr.«

»Aber Sie sind doch noch da«, entgegnet Brigitte Seng.

Lindert der Umgang mit Sterbenden womöglich die eigene Furcht vor dem Tod? »Nein, Angst vor dem Tod hatte ich bisher noch nie«, sagt sie, »aber fragen Sie mich in ein paar Jahren noch mal.«

Stattdessen erfahre sie bei ihren Besuchen im Hospiz etwas anderes: »Immer wenn ich durch die Tür wieder nach draußen gehe, denke ich: Es geht mir gut. Ich kann Rad fahren, ins Café oder ins Kino gehen oder mich mit einer Freundin treffen.« Durch die Arbeit mit den Sterbenden lernt sie, das Leben zu lieben.

Die Ukrainerin

Hilfsbereitschaft kann ansteckend sein. Und sie hat die Kraft, aus jemandem, der Hilfe brauchte, einen Helfer oder eine Helferin zu machen. So war es bei Bogdana Volovikova, 19, der Frau auf dem SPIEGEL-Titelbild. Vor dem Krieg studierte sie Management in Czernowitz, im Westen der Ukraine. Ihre Eltern und ihr Zwillingbruder leben seit einigen Jahren in Deutschland, die Mutter bat sie schon Tage vor dem Angriff, zu fliehen.

»Schon okay«, habe sie geantwortet, sagt Volovikova, »wir leben im 21. Jahrhundert, es wird keinen Krieg geben.« Nun wohnt sie

in Ketzin, einer Kleinstadt in Brandenburg. Ihre Familie half ihr, die Flucht für sich und ihre Schwester zu organisieren.

Sie weiß, dass sie viel Glück hatte, sie ist in Sicherheit und kann ihr Studium online weiterführen. Trotzdem will Bogdana Volovikova nur eines: zurück nach Hause. Dorthin, wo ihr Herz schlage, sagt sie. Solange sie aber in Deutschland ausharren muss, möchte sie denjenigen helfen, die in Not sind.

In der Nathanael-Kirche in Berlin sortierte sie stundenlang Verbandsmaterial, Schlafsäcke, Babynahrung und Medikamente. »Es ist das Mindeste, was ich tun kann«, sagt Volovikova.

Einfach nur herumzusitzen sei nicht in Frage gekommen. In der Kirche hat sich ein Netz aus Menschen der ukrainischen orthodox-christlichen Gemeinde gebildet, sie hätten ganze Autoladungen voll Lebensmittel entgegengenommen. Zu sehen, wie viele Menschen aus Deutschland helfen wollten, habe sie stolz und glücklich gemacht, sagt Volovikova.

In einem Moment kamen ihr die Tränen. Weil sie da verstanden habe, was gerade in ihrer Heimat geschehe: dass Menschen getötet werden, dass sie auf Hilfe angewiesen, von ihr abhängig sind.

Bogdana Volovikova hat noch mehr Kisten gepackt. Und dabei Trost gefunden.

Maik Großekathöfer, Hubert Gude, Julia Koch, Beate Lakotta, Katrin Langhans, Juliane Löffler, Miriam Olbrisch, Katja Thimm

Lesen Sie im nächsten Heft ▶ Heldinnen wider Willen – ukrainische Frauen auf der Flucht