

*Hoffnung* schenken  
& *helfen*  
macht glücklich



Es ist ein schönes Gefühl, jemandem etwas zu schenken und so Freude zu bereiten – besonders, wenn es von Herzen kommt. Andere am eigenen Glück teilhaben zu lassen und gleichzeitig die Welt zu einem besseren Ort zu machen, das kann jeder mit relativ wenig Aufwand erreichen – und sich gleichzeitig selbst etwas Gutes tun.

**von Andreas Laternser**



In den kühlen Wintermonaten und besonders kurz vor Weihnachten, wird alles etwas ruhiger, bedächtiger. Die Menschen geniessen die Zeit mit ihren Freunden, der Familie und den lieben Menschen. Nicht selten schweifen die Gedanken in dieser besinnlichen Zeit auch über die Landesgrenzen hinaus, in Teile der Welt, in denen es den Menschen vielleicht nicht so gut geht. Wo nicht nur Essenzielles fehlt, sondern auch die vielen Kleinigkeiten, die zu einem vollkommenen Leben nötig sind. Etliche Organisationen haben sich weltweit dem Ziel verschrieben, Menschen zu unterstützen, denen es nicht so gut geht – beispielsweise auch das SOS-Kinderdorf Liechtenstein. «Das SOS-Kinderdorf Liechtenstein betreut weltweit 50 Projekte, zwei auch in Liechtenstein und der Region. Wir wollen Kindern und ihren Familien in Not helfen und vor allem ihnen eine Perspektive für eine hoffnungsvolle und selbstbestimmte Zukunft geben», erklärt Magdalena Frommelt, Geschäftsleiterin der Organisation in Liechtenstein.

#### **Die Spenden kommen dort an, wo sie gebraucht werden**

SOS-Kinderdorf Liechtenstein agiert als Teil der weltweiten Organisation und setzt sich wie etliche andere Vereine dafür ein, nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen. Es geht also nicht nur darum, punktuell zu helfen, sondern längerfristig und nachhaltig etwas zu bewirken. «Ein gutes Beispiel dafür ist unser Einkommensförderprogramm in Niger. Spender können eine Ziege schenken und damit eine ganze Familie unterstützen. Diese haben so Milch für das tägliche Frühstück der Kinder, können die Milch auch verkaufen, um Medikamente und Schulbücher zu besorgen und so den Lebensstandard längerfristig verbessern», so Carola Büchel, Leiterin Programme & Kommunikation von SOS-Kinderdorf Liechtenstein. Die Projekte werden vor Ort von lokalen, fest angestellten SOS-Mitarbeitern durchgeführt und betreut. «Wir kennen unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort und stehen mit ihnen in regelmässigem Kontakt – ein ständiger Austausch ist



für uns sehr wichtig», so Frommelt. Die Spenden erfüllen gleich mehrere Bedürfnisse. Zum einen sind sie eine notwendige Hilfe in Situationen, wo diese dringend benötigt wird. Vielmehr sind sie jedoch auch ein Zeichen der Solidarität für die Menschen in Not. Durch sie erhalten Kinder, Jugendliche und Familien Perspektiven und eine gewisse Sicherheit. «Besonders eindrücklich ist es, wenn man direkt vor Ort die Freude in den Gesichtern der Mädchen und Buben sehen kann. Strahlende Kinderaugen sind der grösste Lohn, den man sich vorstellen kann. Und solche Momente sind auch der Grund dafür, dass wir mit so viel Leidenschaft und Herzblut für unsere Projekte eintreten», so Frommelt. Solche Spenden können auch «verschenkt» werden, also im Namen einer Person gespendet werden: ideal für alle, welche eine kreative und nachhaltige Geschenkidee für



**«Es geht darum längerfristig und nachhaltig etwas zu bewirken.»**

Carola Büchel,  
Leiterin Programme &  
Kommunikation, SOS Kinder-  
dorf Liechtenstein

Weihnachten suchen. Der Beschenkte erhält eine hübsche Spendenurkunde sowie das Wissen, dass damit einer bedürftigen Person langfristig geholfen werden kann.

**Anderen etwas zu schenken, setzt Glückshormone frei**

Wie und in welcher Art sich jemand sozial betätigt und seine Zeit mit anderen teilt, sein Herz öffnet, ist jedem selbst überlassen. Es gibt nicht nur die eine Organisation, sondern etliche Projekte und Initiativen. Wichtig ist, dass die Hilfe auch dort ankommt, wo sie gebraucht wird. «Und wie effektiv die Unterstützung ist, zeigen Wirkungsstudien über unsere Arbeit auf. Die Sozialrendite, also der Effekt, den eine Spende im jeweiligen Land hat, kann ganz unterschiedlich sein. In vielen Fällen gehen wir von einem 1:5-Verhältnis aus. Ein gespendeter Franken bietet in



**«Strahlende  
Kinderaugen sind  
der grösste Lohn  
den man sich  
vorstellen kann.»**

Magdalena Frommelt,  
Geschäftsleitung,  
SOS Kinderdorf Liechtenstein

anderen Ländern einen Mehrwert von 5 Franken. In afrikanischen Ländern ist das Verhältnis sogar 1:14», erklärt Büchel. Denn bereits mit relativ kleinen Spenden kann die negative Spirale in sozial schwächeren Regionen durchbrochen werden. Wenn z.B. ein Vater oder eine Mutter unter einer Krankheit leidet und sich keine Medikamente leisten kann, hilft eine kostenlose Behandlung in einer SOS-Klinik. Die Person kann genesen, wieder arbeiten, den Kindern eine Ausbildung finanzieren und diese können selbstbestimmt ihre Zukunft gestalten. Ähnlich eines Schmetterlingseffekts kann eine ursprünglich kleine Geste eine grössere und nachhaltige Veränderung bewirken.

Bereits etliche Studien belegen, dass Schenken Freude bereitet. Besonders natürlich, wenn einem die Person am Herzen liegt, also den eigenen Eltern, dem Partner oder engen Freunden. Einen viel grösseren Nutzen, eine höhere Wirkung haben Geschenke aber bei Menschen, die im Leben vielleicht nicht so viel Glück haben. Verhaltensökonominnen nennen das Gefühl, dass man dabei verspürt «Warm glow», ein warmes Leuchten. Wohltätig zu sein und anderen zu helfen, ist nichts, was man nur für Fremde macht, sondern auch für sich selbst. Ganz nach dem Motto: geteilte Freude ist doppelte Freude.