

## Philosophische und psychologische Grundlagen von Wohlwollen

### Definition von Wohlwollen

Wohlwollen ist eine Wertevorstellung bzw. eine Werte-Haltung und bezieht sich auf die Motivation, sich oder anderen zu helfen oder Gutes zu tun. Wohlwollen gegenüber anderen beinhaltet den Wunsch, positive Beziehungen herzustellen, in denen Vertrauen, Verlässlichkeit, Verbundenheit, Unterstützung und Ehrlichkeit bestehen. Wohlwollen gegenüber anderen wird auch umschrieben mit Freundlichkeit, Respekt, Mitgefühl, Anständigkeit, Fairness, Güte, Großzügigkeit, Wärme, Menschenliebe.

Wohlwollen gegenüber anderen schließt Wohlwollen gegenüber sich selbst ein. Es ist abzugrenzen von Selbstaufopferung (anderen Gutes tun, ohne sich selbst Gutes zu tun; Altruismus) und Egoismus (sich selbst Gutes tun, ohne anderen Gutes zu tun; Aggression: anderen schaden). Wohlwollen kann sich gegenüber Nahestehenden oder gegenüber Fremden zeigen. Wohlwollen kann in Reaktion auf andere (Verlässlichkeit) als auch aktiv (Fürsorglichkeit) gezeigt werden.

Egoismus	Wohlwollen	Selbstlosigkeit
<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfüllen eigener Bedürfnisse</li><li>• Missachten der Bedürfnisse anderer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfüllen eigener Bedürfnisse</li><li>• Berücksichtigen der Bedürfnisse anderer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfüllen der Bedürfnisse anderer</li><li>• Missachten eigener Bedürfnisse</li></ul>

### Wohlwollen als ethisches Prinzip

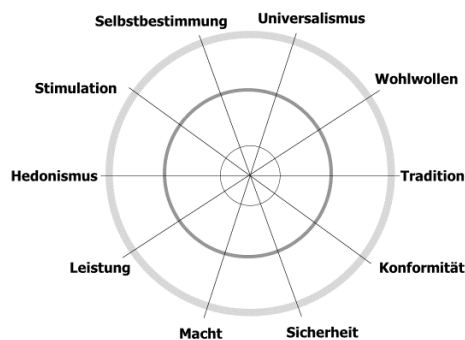
Für Immanuel Kant ist Wohlwollen die einzige Primärtugend: „Es ist überall nichts in der Welt, ja überhaupt auch außer derselben zu denken möglich, was ohne Einschränkung für gut könnte gehalten werden, als allein ein guter Wille“. Fehle dieser, können alle anderen Tugenden „auch äußerst böse und schädlich werden“ (Kant, 2008).

Im Buddhismus ist „Metta“ (mittelindisch/Pali; „Freundschaft“, „Güte“, „Freundlichkeit“) eine der vier zentralen „Geisteshaltungen“, die man durch Meditation und Kultivierung in den Beziehungen zu anderen weiterentwickeln (Hofmann et al., 2011). Metta schließt auch das Wohlwollen sich selbst gegenüber, ebenso wie auch gegenüber allen Lebewesen der Erde mit ein.

In der christlich-abendländischen Tradition ist Wohlwollen dem Begriff „agape“ zuzuordnen. Hierunter wird eine göttliche oder von Gott inspirierte uneigennützigste Liebe verstanden, im Gegensatz zu der menschlichen Liebe (eros). Dieser Begriff ging auch in die christliche Religion ein, als eine bedingungslose, einseitige, helfende und wertschätzende Menschen- bzw. „Nächstenliebe“ (caritas). In allen Religionen wird neben der Haltung auch das Handeln zum Wohle der Mitmenschen betont.

## Wohlwollen als psychologischer Schutzfaktor

In der Psychologie wird Wohlwollen als einer von 10 universellen menschlichen Wertehaltungen angesehen (Schwartz, 2010). Werte sind danach grundsätzliche motivationale (wünschenswerte) Ziele, die unabhängig von spezifischen Situationen oder Personen die Handlungen einer Person wesentlich bestimmen, in der Regel einhergehend mit intensiven positiven Emotionen. Wohlwollen kann bewusst oder unbewusst sein; dabei wird das subjektiv erlebte Verhalten stärker von bewusstem - , das objektiv gezeigte Verhalten (z.B. anderen zu helfen) hingegen stärker von unbewusstem Wohlwollen gesteuert (Dentale et al., 2017). Dies spricht dafür, dass Personen anderen gegenüber in der Realität sehr viel kooperativer, mitfühlender und hilfsbereiter sein können, als sie selbst dies erkennen. Personen, die Wohlwollen persönlich als bedeutsamen Wert einschätzen, sind in ihrer Persönlichkeit verträglicher, offener für neue Erfahrungen, extravertierter und gewissenhafter (Fischer et al., 2014). Wohlwollen hilft durch die Verbundenheit mit anderen Menschen, auch in belastenden Situationen, das eigene Wohlbefinden zu erhalten (Chatterlee et al., 2013).



Das Circumplex-Modell menschlicher Werte von Schwartz (2010)

## Wohlwollen kann durch Meditation gefördert werden

Die Reflexion und Auseinandersetzung mit Wohlwollen verstärkt die Bereitschaft zu wohlwollendem Verhalten anderen gegenüber (Arieli et al., 2014). Dies gilt insbesondere, wenn man sich bewusster macht, dass man Gutes von anderen erhalten hat (Grant & Dutton, 2012).

Eine Form der Reflexion über Wohlwollen ist die Meditation. Unter Meditation versteht man eine Technik, durch Konzentration auf bestimmte geistige oder körperliche Vorgänge (z.B. Vorstellungen, Atmung, Formeln) eine Erweiterung des Bewusstseins zu erreichen, indem eine vorübergehende Distanzierung von einschränkenden zeitlichen Dimensionen, belastenden Gefühlen und Gedanken, oder der Trennung von Körper und Geist hergestellt wird (Kornfield, 2005). Meditation kann bei regelmäßiger Praxis zu bedeutsamen Veränderungen in den Aktivierungsmustern des Gehirns, insbesondere des Vorderhirns, führen (Fox et al., 2016).

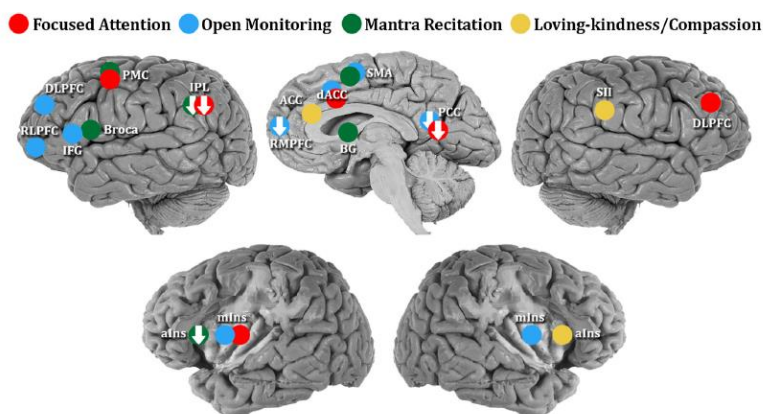


Fig. 7. Summary of meta-analytic activations and deactivations for four major categories of meditation. Activations are represented by filled circles, deactivations by circles containing downward arrows. Regional labels are approximate, and are shown for illustrative purposes only. For details, see tables of results, main figures, and supplementary figures. ACC: anterior cingulate cortex; aIns: anterior insula; BG: basal ganglia; Broca: Broca's area; dACC: dorsal anterior cingulate cortex; DLPFC: dorsolateral prefrontal cortex; IFG: inferior frontal gyrus; IPL: inferior parietal lobule; mIns: mid-insula; PCC: posterior cingulate cortex; PMC: premotor cortex; RLPFC: rostrolateral prefrontal cortex; RMPPFC: rostromedial prefrontal cortex; SI: secondary somatosensory cortices; SMA: supplementary motor area.

Die Metta-Meditation ist eine Form der Meditation, bei der sich die Aufmerksamkeit auf das Wohlwollen in unterschiedlichen Beziehungen konzentriert: auf sich selbst, einen Wohltäter, einen Freund, eine neutrale Person, eine schwierige Person, und schließlich allen Menschen (Salzberg, 2009). In einer der ersten Studien (Fredrickson et al., 2008) konnte gezeigt werden, dass ein neunwöchiges Meditationsprogramm zu einem vermehrten Erleben von positiven Gefühlen einschließlich Liebe, Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Stolz, Hoffnung und Interesse führt. Darüber hinaus erhöhten sich die Achtsamkeit und Selbstakzeptanz, und sowohl die zwischenmenschlichen Beziehungen als auch die körperliche Gesundheit verbesserten sich deutlich gegenüber Personen, die dieses Meditationsprogramm nicht durchliefen.

Darüber hinaus führte diese Form der Meditation auch bei Personen mit posttraumatischen Belastungsstörungen (Kearney et al., 2013), traumatisierten Flüchtlingen (Hinton et al., 2013), und Patienten mit chronischen Depressionen (Hofmann et al., 2015) zu deutlichen Verbesserungen des psychischen Befindens. Somit führt, im Sinne des Prinzips der Gegenseitigkeit (Reziprozität), die Förderung von Wohlwollen gegenüber anderen auch zu positiven Emotionen und günstigen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bei den meditierenden Personen selbst.

### Literatur:

- Arieli, S., Grant, A. M., & Sagiv, L. (2014). Convincing yourself to care about others: An intervention for enhancing benevolence values. *Journal of Personality*, 82, 15–24.
- Chatterjee, M. B., Baumann, N., & Osborne, D. (2013). You are not alone: Relatedness reduces adverse effects of state orientation on well-being under stress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 432–441.
- Dentale, F., Vecchione, M., Gebauer, J., & Barbaranelli, C. (2017). Measuring automatic value orientations: The Achievement–Benevolence Implicit Association Test. *British Journal of Social Psychology*, 57, 210–229.
- Fischer, R., Boer, D. (2014). Motivational basis of personality traits: a meta-analysis of value-personality correlations. *Journal of Personality*, 83, 491–510.
- Fox, K.C., Dixon, M.L., Nijboer, S., et al. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 208–228.
- Fredrickson, B. L., et al. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Grant, A., & Dutton, J. (2012). Beneficiary or Benefactor: Are People More Prosocial When They Reflect on Receiving or Giving? *Psychological science*, 23(9), 1033–1039.
- Hinton DE, et al. . Loving-kindness in the treatment of traumatized refugees and minority groups: a typology of mindfulness and the nodal network model of affect and affect regulation. *J Clin Psychol*. 2013 Aug; 69(8):817–28.
- Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). Lovingkindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126–1132.
- Hofmann, S.G., et al. (2015). Loving-Kindness Meditation to Target Affect in Mood Disorders: A Proof-of-Concept Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Vol. 2015: 1-11.
- Kant, I. (2008). *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. Köln, Anaconda Verlag.
- Kearney, D. J., et al. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: a pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 426–34.
- Kornfield, J. (2005). *Meditation für Anfänger*. München, Arkana.
- Salzberg, S. (2009). *Metta Meditation: Buddhas revolutionärer Weg zum Glück*. Freiburg: Arbor.
- Schwartz, S. H. (2010). Basic values: How they motivate and inhibit prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions and behavior: The better angels of our nature* (pp. 221–241). Washington, DC: American Psychological Association.