

<https://warumnichtanders.at/blog/wie-du-mit-spenden-auch-dir-selbst-gutes-tust/>

# Wie du mit Spenden auch dir selbst Gutes tust

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für die meisten Hilfsaktionen die wichtigste Spendenzeit des Jahres. Besonders heuer werden Spenden an allen Ecken und Enden notwendig gebraucht. Viele haben mit den Teuerungen schwer zu kämpfen, viele bangen um ihre Existenz und viele leben leider weltweit unter schwierigsten Bedingungen. Sozialpsychologen fanden heraus, dass es mehr Glücksgefühle auslöst, Geld für jemand anderen auszugeben, als für uns selbst. Dabei spielte der Geldbetrag eine weniger wichtige Rolle. Schon allein der Gedanke, etwas Gutes zu tun, kann Glücksgefühle auslösen. Wir haben gute Spendenorganisationen und interessante Informationen rund ums Spenden recherchiert sowie Ideen gefunden, wie du auch ohne Geld zu spenden etwas Gutes tun kannst. Auch für dich.

## Warum Spenden glücklich macht



Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte verstehen wir uns als **Gemeinschaftswesen**. Humanität gilt in der Positiven Psychologie als eine von sechs Tugenden, zu denen **Beziehungsfähigkeit**, **Freundlichkeit** und **soziale Kompetenz** gehören. Alle positiven zwischenmenschlichen Interaktionen **stärken unsere Menschlichkeit** und **steigern unser Glücksempfinden** ([geo.de/wissen](https://www.geo.de/wissen)).

ForscherInnen\* haben herausgefunden, dass sich **Glücksgefühle langsamer verringern** und manchmal sogar stabil bleiben, wenn sie aus **großherzigen Verhaltensweisen** entstehen. Eine Spende **stärkt somit auch unser Gefühl der Zugehörigkeit** und unser pro-soziales Verhalten ([impact.org](https://www.impact.org)).

## Spenden für Kinder

Wenn du vorrangig Kinder unterstützen möchtest, bist du bei der Kindernothilfe an der richtigen Adresse. Hier kannst du um **31,- Euro pro Monat** PatIn eines Kindes in Europa, Afrika, Asien oder Lateinamerika werden. Die Kindernothilfe ist mit dem österreichischen Spendengütesiegel ([osgs.at](https://www.osgs.at)) ausgezeichnet.



Das Österreichische Spendengütesiegel steht für **Sicherheit** und **Transparenz**. Dieses Siegel belegt, dass eine Spendenorganisation mit den anvertrauten Geldern sorgfältig und verantwortungsvoll umgeht und stellt sicher, dass **Spendengelder zweckbestimmt** und wirtschaftlich eingesetzt werden. Auf der Seite der Kindernothilfe – und bei vielen anderen Organisationen – findest du den Jahresbericht mit Informationen, wie die Spendenmittel verwendet und welche Projekte unterstützt werden.

## Spenden gegen Welthunger



Wenn du 100,- Euro an die Welthungerhilfe spendest, fließen davon **nur 5,70 Euro in Werbung und Verwaltung**. Bei Plan International sind dies zum Vergleich 18,- Euro. In einem von Spiegel Online durchgeführten Spendenranking schneidet die Welthungerhilfe **als eine der besten** ab. 5 Sterne gibt es für **Transparenz in allen Bereichen** ([spiegel.de](https://www.spiegel.de)).

Die Welthungerhilfe konnte im Vorjahr **16,6 Millionen Menschen weltweit unterstützen**. 89,9 % der Spenden fließen direkt in die Hilfsprojekte der Organisation. Möchtest du über die **17 weltweiten Nachhaltigkeitsziele**, unter denen das Eindämmen des Welthungers ein großes Ziel ist, mehr erfahren, dann lies hier weiter: Nachhaltigkeitsziele 1 – 8 und Nachhaltigkeitsziele 9 – 17.

## Spenden im eigenen Land

Wenn es dir ein Anliegen ist, **Spendenorganisationen im eigenen Land** zu unterstützen, bieten sich die 3 größten österreichischen Organisationen an: **Österreichisches Rotes Kreuz, Caritas Österreich und SOS Kinderdorf** ([statista.com](https://www.statista.com)).

### Rotes Kreuz

Das **Rote Kreuz** ist die **größte humanitäre Nonprofit-Organisation** in Österreich. Sie unterstützt Projekte und Länder weltweit, wie zum Beispiel im Sommer 2022 das von Überschwemmungen heimgesuchte Pakistan.

In Österreich wurde vom Roten Kreuz die Team Österreich Tafel ins Leben gerufen: Hier werden gut erhaltene **Lebensmittel aus Supermärkten bedürftigen Menschen** zugeführt. Willst du **anpacken** und Mitglied im Team Österreich werden, dann klicke gleich hier: Team Österreich.

Team Österreich Nachbarschaftshilfe bietet über eine Online-Plattform die Möglichkeit an, dir selbst Hilfe holen zu können (zum Einkaufen oder für ein Gespräch) oder dich als Helfer zu engagieren.

## Caritas

Helferinnen und Helfer sind auch bei der Caritas gern gesehen: caritas.at. Wenn du nicht Geld, sondern **lieber Sachspenden** geben willst, bist du hier auch gut aufgehoben: Caritas Sachspenden.

Unter fuereinand.at, einer Initiative von Caritas, Krone und kronehit, kann man sich als **PlauderpartnerIn zum Zuhören** für Menschen, die einsam sind, zur Verfügung stellen.

## Giving Tuesday & kreative Spenden-Ideen



Der **Dachverband für Österreichs Spendenorganisationen** hat den **“Giving Tuesday”** ins Leben gerufen. Der Giving Tuesday ist der **weltweite Tag des Gebens**. An diesem Tag – heuer **am 29. November 2022** – dreht sich alles darum, zu geben und Gutes zu tun. Auf der Plattform kannst du eigene **Aktionen starten** oder dich selbst **bei Projekten engagieren**: giving-tuesday/aktionen.

Bei der Suppe mit Sinn wird pro konsumierter Suppe **1,- Euro an die WIENER TAFEL** – Österreichs ältestem Umwelt- und Sozialverein – gespendet. Dies ist in **über 200** engagierten **Gastronomiebetrieben** vom 1. November bis 31. Dezember möglich. So kann man nicht nur selbst eine wärmende Suppe genießen, sondern auch Menschen in Armut **mit einer Mahlzeit versorgen**.

Im umgekehrten Adventskalender legt man ab dem 1. Dezember **jeden Tag eine Sachspende** (einen Hygieneartikel, ein haltbares Lebensmittel, Socken, Haube, Handschuhe oder Ähnliches) in eine Kiste. Am 24. Dezember spendet man diese Box **einer Institution, die einem selbst zusagt** und die man gerne unterstützen möchte. Das kann das **Pfarramt** oder auch ein **Augustin-Verkäufer** sein.

Oder du spielst **Christkind** und besorgst ein **Geschenk im Wert von 20,- bis 40,- Euro**, legst es unverpackt in einen Karton, versiehst es mit dem **Hashtag #TeamChristkind** und gibst es bis 19. Dezember 2022 **gratis bei der Post ab**. Du unterstützt damit sozial benachteiligte Kinder in Österreich und eine **Aktion von Samariterbund und der Österreichischen Post**.

# Weihnachtsfreude in der Box

Die Raiffeisenbank International organisiert alljährlich die Weihnachts-Charity „**Surprise in a Box**“. Hier wird mit neuen bzw. gebrauchten, aber funktionsfähigen Spielwaren und Kinogutscheinen **bedürftigen Kindern eine Weihnachtsfreude** bereitet. Die Weihnachtspäckchen gehen an das Asylzentrum der Caritas in Wien.

Die Stepic CEE Charity wurde 2006 von Herbert Stepic, dem **ehemaligen CEO der Raiffeisen Bank International**, gegründet. Die Organisation ist intensiv **in der Ukraine** engagiert und konnte mit vielen Partnerschaften vorort eine Reihe lokaler Hilfsorganisationen aufbauen.

## Lichtblicke schaffen im Lichtblickhof



Wir als **Raiffeisen KAG** unterstützen seit einigen Jahren das **Therapiezentrum und Kinderhospiz Lichtblickhof**, dessen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich um unheilbar kranke Kinder und deren Familien kümmern. Die finanzielle Unterstützung ist eine Sache, besonders prägt aber auch der **persönliche Einsatz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor Ort**. Alljährlich werden dort **Corporate Volunteering Days** veranstaltet, der unseren Teamgeist stärkt und den Lichtblickhof unterstützt.

Vergiss nicht, dass Geldspenden bis 10 % des Gesamtbetrages der Einkünfte des jeweiligen Jahres als **Sonderausgaben** abzugsfähig sind ([bmf.gv.at/spenden/](https://bmf.gv.at/spenden/))!

Wir wünschen dir, dass du in diesen Tagen von großen Sorgen verschont bleibst, sondern durch kleine oder große Taten dein Herz besonders erfreuen kannst.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.  
Stand/Erstelldatum: November 2022.*

Aufgrund der Lesbarkeit wird auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

**Raiffeisen Capital Management** steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock