

Gode gerninger gør lykke og giver mange likes

Når vi udstiller vores gode gerninger på sociale medier, kan det inspirere andre og er samtidig med til at give en personlig lykkefølelse. Men vi udstiller for ensidigt de gerninger, der glimter, og glemmer godheden i de små dagligdags handlinger, mener præst

AF JANNIE IWANKOW SØGAARD
livogsjael@k.dk

Findes der noget mere tilfredsstillende end at give de sidste småpenge i lommen til den hjemløse, der sidder frysende på bænken? Det skulle da lige være, hvis man var så heldig at blive opdaget i at udføre den gode gerning. Hvis bekendte tilfældigvis kom forbi og komplimenterede en for godgørelsen.

Alle mennesker har brug for anerkendelse og stræber i forskellig grad efter at få den. Med de sociale mediers fremkomst er mulighederne for at høste anerkendelse blevet endnu mere tilgængelige. Bemærk blot alle de likes, folk på Facebook får, når de fortæller om, hvordan de i dag købte hele stakken af Hus Forbi af den hjemløse, eller når de poster et billede på Instagram, hvor de med store smil og ren samvittighed står med raslebøssen i hånden, fordi de bruger søndagen på at samle ind til verdens fattige børn.

Og det er velsagtens omtrent samme anerkendelse, som virksomheder og organisationer jagter, når de som ved aftenens stort anlagte "Kværter Cancer"-tv-show dommer store pengebeløb i den gode sags tjeneste.

Men hvorfor er det, at det føles ekstra godt at give og være godgørende med publikum på?

Ifølge psykolog Ebbe Lavendt fra Center for Positiv Psykologi kan der være flere svar på det spørgsmål. Et af dem er, at man med sin godgørelse får positioneret sig socialt som en person med et stort overskud til andre. Men i det øjeblik, man flasher sine gode gerninger for omverdenen, sker der også noget andet.

"Der findes masser af forskning, der viser, at man får det godt af at gøre noget godt for andre. Men man opererer også med et begreb, der hedder *capitalizing*. Det betyder, at man kapitaliserer på den gode investering, man har lavet. I det øjeblik, jeg viser min gode gerning frem for andre, fremkalder jeg den gode følelse, jeg fik, da jeg gjorde det, én gang til," forklarer han.

Oftentimes er folk ikke, tror Ebbe Lavendt, 100 procent bevidste om deres motiver for at udføre den gode gerning og gøre andre opmærksomme på den. Han peger på, at man sagtens kan have et reelt ønske om at inspirere andre til at gøre det samme.

Når det gælder virksomheders godgørelse, forholder det sig lidt anderledes. Men motivet om en bredere anerkendelse er der stadig.

"Det handler naturligvis om marketing. Men man kan sagtens tjene penge og samtidig have et ønske om at gøre noget godt for andre. At brande sig på det. Når Ecco for eksempel laver Ecco Walkathon (motionstiltag, der støtter Hjerteforeningen og SOS Børnelyderne, red.) så gør de det både for foretningens skyld og for at gøre noget godt for andre," siger Ebbe Lavendt.

At man gør gode gerninger ud fra divergente motiver, medfører også lektioner på Danmarks institut for pædagogik og uddannelse Hans Henrik Knoop. Han mener tillige, at det er forskelligt fra individ til individ, hvordan vi oplever det, at gode gerninger vises over for omverdenen.

"Folk er ret delt på dette spørgsmål. Nogle betragter det som uklædeligt, at man flasher velgørelse, fordi det så kommer til at se ud, som om man i virkeligheden er mindst lige så optaget af at reklamere for sig selv som af at hjælpe til. Andre argumenterer for, at de flasher deres godhed, fordi det kan inspirere, så flere ender med at hjælpe. Jeg tror, det er godt at holde sig begge per-

Det at passe sin syge, gamle mor, eller det, som forældre gør for deres børn hver dag, det regnes ikke rigtig for noget. Det ser ikke så pænt ud på Facebook.

NANA HAUGE, PRÆST I HØVE OG HAVREBJERG VALGMENIGHEDER

spektiver for øje," siger han.

Hans Henrik Knoop peger, at det på det personlige plan giver god gevinst at være velgørende.

"Sygeplejerskerne havde engang en kampagne, hvor de brugte slagordet 'Det gør godt at gøre godt', hvilket er og kan bekræftes videnskabeligt. Vi får det bedre af at gøre noget for andre. Dalai Lama har sagt noget tilsvarende: 'Hvis du vil gøre noget godt for andre, så praktiser medfølelse. Hvis du vil gøre noget for dig selv, så praktiser medfølelse,'" siger han.

"Så rent biologisk-følelsesmæssigt fungerer vi på måder, så vi generelt får det godt af at opleve godt fællesskab. Det gælder også for filantroper, der donerer milliarder til velgørende – de får det også bedre af at bruge deres penge på andre – også selvom de ingen medaljer får for det," siger Hans Henrik Knoop.

Anders Ladekarl, generalsekretær i Dansk Røde Kors, hører til dem, der bifalder, at folk viser deres gode gerninger og velgørelse både på de sociale medier og i den virkelige verden.

"For mig handler det ikke om at flashe godhed. For mig handler det om at være en del af et fællesskab, hvor man hjælper andre. Og jo flere der gør det, jo bedre, for så inspirerer man andre. Jeg synes snarere, at det er et problem, at der ikke er flere, der gør det," siger han.

Der er altid to sider af godhed, pointerer Anders Ladekarl. Den ene side vender mod den, man hjælper, og den anden mod den, der hjælper.

"Det er jo videnskabeligt bevist, at det udløser endorfiner, når man hjælper andre. På den måde er det en win-win-situation, og den dobbeltglæde ved at hjælpe skal man ikke have ondt af. Heller ikke, når virksomheder får reklame ud af at hjælpe. Det står jo alle frit for at hjælpe," siger han.

Netop i 2017, hvor vi fejrer 500-året for Reformationen, der blandt andet gjorde op med gerningsretfærdigheden, er det interessant at tale om, hvad der driver os til at gøre gode gerninger, og hvornår vi bryster os af disse, mener præst i Høve og Havrebjerg valgmenigheder Nana Hauge.

Når det kommer til at udstille sin godhed på sociale mediers platforme, er det hendes klare fornemmelse, at det ikke er alle gode gerninger, der gør sig lige godt.

"Jeg synes, at det meste af det, der vises frem, er det, som glimter i verdens øjne. Mens det nære; det at passe sin syge, gamle mor eller det, som forældre gør for deres børn hver dag, det regnes ikke rigtig for noget. Det ser ikke så pænt ud på Facebook. Hvis man fortæller, at man henter sine børn tidligt, så opfattes man bare som hellig. Men det var netop de nære ting, som Luther satte fokus på, og som jeg egentlig også godt kunne tænke mig fik mere plads," siger hun.

Ifølge den kristne tradition



TEGNING: MORTEN VOIGT

For mig handler det ikke om at flashe godhed. For mig handler det om at være en del af et fællesskab, hvor man hjælper andre. Og jo flere der gør det, jo bedre, for så inspirerer man andre. Jeg synes snarere, at det er et problem, at der ikke er flere, der gør det.

ANDERS LADEKARL, GENERALSEKRETÆR I DANSK RØDE KORS

kan alt i princippet være en god gerning, så længe den udspringer af det dobbelte kærlighedshedsbudskab. Det vil sige budet om at elske Gud og næsten.

Det er intentionen, der afgør, om det er en god gerning. Derfor kan man alligevel godt pege på nogle gerninger som gode gerninger. Hun henviser til fortællingen om synderinden, der salvede Jesu fødder inden korsfæstelsen, og som blev beskyldt for at spilde olien på en døende mand, hvortil Jesus påpegede, at hun netop gjorde den gode gerning.

Faren ved at være selvfølgelig altid, at man gør noget blot for at stille sig an eller for at få det godt med sig selv. Ikke for at ære Gud, nødvendigvis, men snarere for at høste omverdenens beundring. Men kristeligt set skal vi ikke retfærdiggøre os selv ved vore gerninger. Og så kan man jo også sige, at man ikke rigtig kan prale af noget, som man faktisk skylder at gøre. Og at gøre godt, det skylder man faktisk Gud at gøre," siger Nana Hauge.

I de fleste mennesker ligger der en naturlig lyst til at retfærdiggøre sig selv, og vi vil gerne føle os en lille smule bedre end naboen, påpeger Nana Hauge. Men det er tendensen, vi må lære at tøjle. Gud med evangeliets ord har Gud sagt god for mennesket, hvilket betyder, at vi slet ikke behøver at gøre os til. Det er imidlertid noget, den moderne verdens indretning modarbejder.

"Vi taler meget om, at vi lever i et præstationssamfund, og at vi segner under de byr-

der, vi pålægger hinanden. Det tror jeg sker, fordi vi skal retfærdiggøre os over for andre. Det kan intet menneske klare i længden," siger Nana Hauge.

Forfatter og journalist Georg Metz erkender, at han rent personligt godt kan genkende følelsen af selvtilstrækkelighed, når han har gjort, hvad der vil blive opfattet som en god gerning.

"Jeg kender godt fornemmelsen. Når der sidder en tigger, og man hiver et for en selv næsten overraskende beløb op af lommen og giver det til vedkommende. Så går man videre med sådan en følelse af godhed – og har andre set mig gøre det, så er det jo næsten endnu bedre," siger han.

Georg Metz vil dog ikke være at finde foran tv-et, når TV 2 sender "Knæk Cancer" i aften – den slags shows, hvor man står og prøver at overgå hinanden i godhed, tiltaler ham ikke. Han understreger også, at han ikke selv har et gudsforhold, og at det i bund og grund er ligegyldigt for ham, om man tror, at man kun kan få frelsen gennem troen på Gud, eller om der skal gode gerninger til. Det er målet, der er det afgørende.

"Det hele er jo fløjtende ligegyldigt – hvad man føler, hvad andre føler, og hvad Luther sagde om frelse eller ej. Og om jeg ikke kan lide de her indsamlingsshow. Det vigtigste er, at pengene til de nødlidende bliver indsamlet og gør gavn. Derfor er udtrykket som 'godhedsindustri' og 'at flashe sin godhed' så infame, som jeg synes."

Festival of Wonder

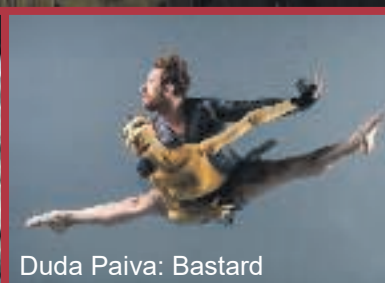
Dukke- objekt og visuelt teater • Silkeborg 9.-12. november 2017
www.festivalofwonder.dk



Forman Brothers Theatre, Prag: DEADTOWN



Schauspielhaus Bochum: Moondog



Duda Paiva: Bastard

100 forestillinger på 5 dage

Teatre fra Danmark, Tyskland, Norge, Israel, USA, Canada, Holland, Frankrig og Tjekkiet

Forestillinger for børn

Forestillinger for voksne

Workshops og foredrag
Film

Koncert

Åbningsforestilling af Schauspielhaus, Bochum:
Moondog, the Viking of 5th Avenue.
13 musikere, 11 dukkeførere og verdens største hund.

Er du til dans, så se Theatre Duda Paiva fra Holland med forestillingen Bastard.

Gå ikke glip af det verdensberømte Forman Brothers Theatre fra Prag, der opfører deres helt nye forestilling: DEADTOWN. Her blændes op for levende musik, dukker, sangere, dansere, illusionister og akrobater. Her venter der dig store oplevelser med en teaterform, du sjældent har set.