



© Michael Bührke/Pixelio

„Wir begeben uns oft mit einigem Zögern daran, und dann stellen wir fest, dass die Anstrengung, die wir uns nur mit Widerstreben abringen, statt Erschöpfung Energie einbringt, statt schlechter Gefühle recht gute. Wir entdecken, dass uns diese Anstrengung weitet, statt uns auszulaugen.“ (Alle Zitate aus: Allan Luks und Peggy Payne: *Der Mehrwert des Guten. Wenn Helfen zur heilenden Kraft wird.* Herder Verlag, 1998)

■ TRENDS

Der Mehrwert des Guten

Ehrenamt: eine Plackerei mit fadem Nachgeschmack? Beileibe nicht. Was man tut, wirkt auf einen selbst zurück – mehr und anders, als man denkt. | *Claudia Westermann*

Am 14. September wurde der Tag des Ehrenamts gefeiert, und die Woche des bürgerschaftlichen Engagements ist gerade vorbei (vgl. arbeitsmarkt vom 2.9.2008). Ein Grund mehr, über eine verkannte Größe in unserer Gesellschaft zu sprechen.

Helfen

Dass es schwer werden würde, war abzusehen. Mit einem spät im Leben erworbenen Studienabschluss sind alle Komplikationen auf meiner Seite. Ich wollte es aber nicht von einer Stelle abhängig machen, ob ich mein Wissen nutze. Und ich hatte das Bedürfnis, etwas zurückzugeben. Daher habe ich mich für ein Ehrenamt entschieden. Die Arbeiterwohlfahrt hat letztes Jahr ein

Mentorenprogramm ins Leben gerufen, Sprachförderung für Migrantenkinder, das mich sehr interessierte. Andererseits brauche ich Zeit für Bewerbungen, ich muss abkömmlich sein. Ich hätte es nicht verantworten wollen, Termine von Woche zu Woche zu verschieben; ein Kind zu trösten. Meine Wahl fiel auf das Spielzimmer. Die kinderpsychologische Abteilung der Universitätsklinik Köln besitzt zwei solcher Einrichtungen. Jede ist mit Gesellschaftsspielen, Mal- und Bastelutensilien und anderem Spielzeug ausgerüstet. Die Räume werden während der Woche zweimal am Tag und am Wochenende – das ist meine Zeit – Vormittags geöffnet. Insgesamt sechs Ehrenamtliche und eine fest angestellte Erzieherin teilen sich diese Aufgabe.

Unsere Aufgabe ist schnell beschrieben: Unter Einhaltung bestimmter Regeln – meist Hygienevorschriften – spielen wir mit den Kindern. Die Schwestern entscheiden, wer ins Spielzimmer darf; es gibt immer bettlägerige Kinder und solche, die hoch ansteckend sind. Denen kann man Bastelmaterial anbieten, Malvorlagen, inzwischen verfügen wir sogar über Kopien von Gesellschaftsspielen samt einfacher Spielfiguren.

Überrascht hat mich, wie gut es mir damit geht. Ich hatte der Aufgabe eine gewisse Schwere unterstellt; statt dessen macht es Spaß, ich fühle mich lebhaft an Spielrunden aus meiner eigenen Kindheit erinnert. Die besten Momente entstehen, wenn wir zu dritt oder viert den Tisch belagern und in irgendwas Kniffliges vertieft sind; „Steckmännchen“ ist so etwas. Dann versinkt die Welt um uns herum.

Vor Beginn der Sommerferien hat sich die Arbeiterwohlfahrt (AWO) erneut an mich gewandt. Ein irakischer Junge, der vor kurzem immigriert war, sollte Sprachförderung erhalten.

Zur Zeit bin ich ziemlich privilegiert, ich kann über meine Tage verfügen und mich uneingeschränkt auf Bewerbungen konzentrieren. Dass das nicht immer leicht ist, steht auf einem anderen Blatt. Viele werden das kennen: man muss

den Alltag selbst strukturieren, ist mit sich allein, erfährt keine Anerkennung; und es zermüht, immer wieder Absagen zu erhalten. Jede Bewerbung verlangt neuen Mut, selbst wenn man es noch so satt hat und selbst schon nicht mehr daran glaubt.

Die Sprachförderung sollte gut vier Wochen dauern und passte mit je einer Stunde pro Tag in meine Planung. Und sie kommt der Idee des Mentorenprogramms nah. Ich habe nicht lange überlegt.

Unterrichtet hatte ich noch nie; die Schulleiterin half mir mit Material und praktischen Tipps über die erste Unsicherheit hinweg. Drei- bis viermal die Woche haben der Junge und ich uns in einem benachbarten Jugendheim getroffen; morgens, damit wir den Tag noch vor uns hatten. Nachmittags habe ich vorbereitet. Habe Kopien gemacht, über den Unterricht für Zweitsprachlern gelesen, mich über die kurdische Sprache informiert, später sogar einen Dolmetscher ausfindig gemacht. Unsere Sprachnot hat mich manchmal zur Verzweiflung gebracht. Auch wenn Hände und Füße erstaunlich gut helfen: man wird sehr ausgebremst. (Ein Gefühl übrigens, in dem sich das Erleben des Jungen spiegeln dürfte: Wenn man jedes Wort, jede Geste neu lernen muss - wie anstrengend muss das sein. Die Schulleiterin hat das Bild einer Sprachglocke entworfen, unter der der Junge lebt.)

Die Erfahrung hat mich verändert. Mein Alltag hatte wieder Struktur, und mit der Notwendigkeit, mich um jemand anders zu kümmern, konnte ich endlich aufhören, ständig um mich zu kreisen. Und es hat Freude gemacht, diesen gewinnenden Jungen zu erleben.

Eines Tages kam er nach dem Unterricht auf mich zu: „Schule – Glas – Buch – du.“ Was er damit sagen wollte, verstand ich nicht. Ich war beeindruckt: Mit welcher Kraft arbeitet er daran, in unserer Sprache anzukommen. In seiner Heimat. Höhepunkt unserer Arbeit war übrigens ein Zoobesuch, gemeinsam mit

den Eltern. Den Jungen unbeschwert zu erleben war ein Geschenk.

Frau Blickhäuser von der AWO schildert ähnliche Erfahrungen. Seit Jahren ist sie darum bemüht, Erwerbslose fürs Ehrenamt zu gewinnen. Bundesweit eine der Wenigen; bislang nimmt sich nur eine weitere Organisation des Themas an.

„Wenn man Helfer ist, hat man einen besseren Begriff von sich selbst. Man ist jemand. Man ist was wert. Und es gibt nichts, was den Menschen mehr aufbaut.“

Die praktischen Erfahrungen, die man gewinnt, lassen sich als Aktivposten in den Lebenslauf einbringen. Ehrenamtler, seien sie erwerbslos oder nicht, treten selbstbewusster im Bewerbungsgespräch auf. Wobei nicht zu vergessen ist: In europäischen Gesellschaften steht und fällt die Würde mit dem Berufsleben.

Die Autoren Luks und Payne vergleichen den Prozess des Helfens mit Meditation: man konzentriert sich auf einen Punkt außerhalb seiner selbst. Helfer erfahren eine anhaltende innere Ruhe, die gegen Irritationen abschirmt. Physiologisch gesehen findet eine Ausschüttung von Endorphinen statt, die sich dämpfend auf Stress, Krankheiten und Schmerz auswirkt. US-amerikanische Studien weisen darauf hin, dass Gesundheitsprobleme und Todesraten bei sozial Engagierten auffällig geringer sind als in der übrigen Bevölkerung.

„Der Mangel an sozialen Beziehungen stellt einen genauso großen Risikofaktor für die Gesundheit dar wie (...) Nikotin, Blutfett, Überaktivität und Fettleibigkeit.“

Einzelne Helfer, so Luks, lassen sich bewusst auf Ehrenämter ein, um sich die emotionale Gesundheit zu erhalten.

Lernen

Es kam einem Aha-Erlebnis gleich, als ich kürzlich ein weiteres Schreiben der AWO erhielt. Die Angebote auf den vier Seiten waren dicht gedrängt: Begleitpersonen für Blinde wurden gesucht, Hausaufgabenhilfen, Berater für das Kinder- und Jugendtelefon; eine Gemeinschaftsgrundschule suchte jemand zur Durchführung kleinerer Experimente.

Hängen geblieben bin ich an der AWO Jobbörse: „Ehrenamtliche Mitarbeit, ca. 1 x monatlich für Seminare/Workshops zum Thema PC und zur Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.“



Etwas zurückgeben – zum Beispiel in der Kinderbetreuung © S. Hofschlaeger/Pixelio

In dem Moment begriff ich, welche Chancen das Ehrenamt bietet. Nachdem ich Kinder betreut und eine Sprachschulung durchgeführt habe, überlege ich jetzt, die Seminarleitung zu übernehmen. Gerüstet bin ich dafür: Bewerbungstraining habe ich selbst gerade erst erhalten (und weiter vertieft); Textverarbeitung beherrsche ich im Schlaf. Auch beruflich – ich bin Diplom-Psychologin – habe ich einiges einzubringen.

Ich weiß nicht, ob ich die Erfahrung im engeren Sinn je werde nutzen können. Aber weder muss ich Personaler von meiner Kompetenz überzeugen noch stehe ich in der Pflicht, profitabel arbeiten zu müssen. Außerdem bin ich nicht dauerhaft auf eine Tätigkeit ver-

pflichtet, die ich am Ende gar nicht mag. Welcher Job bietet mir das?

„Wenn man regelmäßig anderen hilft, scheint das ganz natürlich auch während der ganzen übrigen Woche zu einer hilfsbereiteren Einstellung gegenüber anderen zu führen.“

Man lernt am Beispiel der anderen; und im Vergleich machen deren Probleme einen selbst oft bescheiden.

„Für mich ist das kreative Arbeit. Es ist ein Konzert.“

Die hier zitierte Autorin hatte auf dem Heimweg ein Musikstück von Mozart im Radio gehört. Dabei kam ihr der Gedanke, dass ihre ehrenamtliche Arbeit ihr eigenes musikalisches Originalwerk sei. Weder könne sie Predigerin sein noch so gut schreiben, wie sie das eigentlich möchte; aber sie wisse, wie viel sie anderen Menschen helfen könne und empfinde das als ihr eigenes großes Talent.

Ehrenämter bieten für Arbeitssuchende vielfältige Möglichkeiten. Frau Blickhäuser von der AWO spricht in diesem Kontext vom Ausprobieren. Beispiels-

weise für Schulabgänger, die noch nicht wissen, welche Richtung sie einschlagen sollen; aber auch für Berufstätige, deren Alltag sie einseitig festlegt. Sinn machen kann das Ehrenamt auch für Frauen nach der Kinderphase oder für Arbeitnehmer im Anschluss an eine Pause.

Bewirken

Vor Jahren kam ich an einer Bushaltestelle mit einer Frau ins Gespräch. Die Wahlen standen bevor, und die Frau bemerkte enttäuscht: „Ich gehe nicht zur Wahl. Die fragen mich ja nicht!“

Das Gefühl, etwas bewirken zu können und mit Anliegen ernst genommen zu werden, ist in großen Gesellschaften ein Problem. In unserer entgrenzten Kultur sowieso.

Mein Gefühl der Hilflosigkeit habe ich vor Jahren ganz konkret gelöst: ich gehe nur noch in bestimmten (Buch-)Läden einkaufen. Das ist der kleinste gemeinsame Nenner.

Auf globaler Ebene kann ich keine Probleme lösen, wohl aber vor Ort. Es kommt darauf an, es zu tun.

„Schrauben Sie Ihre Erwartungen hinunter. Genießen Sie die Genugtuung, jemand ein klein wenig geholfen zu haben, statt mit dem Glück- und Zufriedensein zu warten, bis Sie die ganze Welt erlöst haben.“

Im *arbeitsmarkt* vom 2.9.2008 ist es schon angesprochen worden: Ein Ehrenamt zu übernehmen bedeutet, sich gesellschaftlich einzubringen. Das muss nicht in politische Aktivitäten umschlagen, ist aber gelebte Kultur, ist Selbsterfahrung in Sachen Realität. Welche Probleme stellen sich beispielsweise Migranten? Wie ist es, jahrelang obdachlos zu sein? Was kann man Kindern anbieten, um ihnen in einer entgrenzten Kultur Halt zu vermitteln?

„Jeder Mensch muss für ein Ziel kämpfen, das er für der Mühe wert hält, und auf dieses Ziel zuarbeiten.“

Nichts ist mächtiger, als sich auf einen konkreten Menschen einzulassen, dessen Erfahrungen zu teilen und darüber die eigene Perspektive zu erweitern. Das macht handlungsfähig.

Schatten

Nach dem Motto „Was nichts kostet, ist auch nichts“ werden niederschwellige Angebote oft nicht ernst genommen; das ist mir noch aus der Tätigkeit in einer Beratungsstelle in Erinnerung. Man bleibt schon mal auf einem Termin sitzen. Oder - so die Erfahrung im Spielzimmer - auch das „Grobe“ soll von den Ehrenamtlern geleistet werden. Die Eltern bringen sich ins Spiel ein, aufräumen sollen dann die anderen. Querelen untereinander sind ein weiteres Problem. Freunde von mir haben jahrelang mit Migranten gearbeitet, sich aufgrund von Spannungen in der Gruppe aber zurückgezogen.



Nicht gerade einladend – typisches Ambiente ehrenamtlicher Arbeit

© Gerd Altmann/Pixelio

Natürlich kann auch die Tätigkeit selbst belasten. In der Kinderonkologie habe ich Säuglinge erlebt, die in der Nase und am Arm Kanülen trugen und manchmal wochenlang keinen Besuch erhielten. Oder Glasknochenkinder, vor Witz und Lebendigkeit sprühend. Und dann, wenn man nach Hause fährt, tut es doch weh. Jüngst bin ich einem Vierjährigen begegnet, den epileptische Anfälle haben verstummen lassen. Im Laufe des Tages kommt das unweigerlich hoch. Als wäre nach dem Spaß jetzt auch die andere Seite dran.

Allerdings wusste ich, worauf ich mich einlasse. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, weil ich glaube, dass ich das schultern kann und weil ich weiß, wie ich mir helfen kann: Ich mache Yoga. Jedem, der sich für ähnliche Aufgaben entscheidet, würde ich empfehlen, für Entlastung zu sorgen. (Auch Kollegen und Organisationen helfen gern mit eigenen Erfahrungen weiter.)

Folgen

Mit einem Ehrenamt handelt man sich keinen Arbeitsplatz ein. In der Zusammenarbeit mit Erwerbslosen bemerkt Frau Blickhäuser ausdrücklich: „Freiwilligenarbeit ist unbezahlte Arbeit und kommt in irgendeiner Weise anderen zugute. Sie ergänzt und bereichert die bezahlte Arbeit, will aber zu ihr nicht in Konkurrenz stehen.“ (Homepage der Fachstelle für Freiwilligenarbeit, Schaffhausen).

Zwar kommt es, wie Frau Kau vom Kölner Freiwilligendienst berichtet, durchaus zu Honorarverträgen oder Festanstellungen. Die Institutionen greifen gern auf Kräfte zurück, die ihnen vertraut sind und sich bewährt haben. Umgekehrt nehmen manche ein Ehrenamt gerade in der Hoffnung auf, in ein Arbeitsverhältnis übernommen zu werden. Frau Kau schildert dazu das Beispiel eines Erwerbslosen, der sich gezielt eine Organisation herausgesucht hat. Mit drei- bis vierhundert Mitarbeitern ist diese recht



Probleme bei der Aufwandsentschädigung – „In der Regel beschränkt sich das auf Fahrkosten oder auf ein Mittagessen.“ © schemmi/Pixelio

groß, und er rechnet damit, über kurz oder lang übernommen zu werden. Das ist nachvollziehbar. Man sollte sich allerdings darüber im Klaren sein, dass kein einklagbarer Anspruch besteht, und dass man das Risiko zu scheitern, selbst trägt.

Strittig ist auch das Problem der Aufwandsentschädigung. Die Meinungen gehen weit auseinander: Die eine Gruppe lehnt jegliche Entschädigung ab, weil sie diese im Widerspruch zum Grundgedanken des Ehrenamtes sieht, die andere hält sie für legitim. In der Regel beschränkt sich das auf Fahrkosten oder auf ein Mittagessen, was in Großküchen nicht ins Gewicht fällt. Wenn dagegen Ehrenamtliche für Demenzpflege einen festen Stundensatz erhalten, wirft das mehr als die Frage auf, ob sich dann noch guten Gewissens von Ehrenamt sprechen lässt.

Ich kann nur für mich sprechen: Wäre ich finanziell darauf angewiesen, würde ich eine Fahrtkostenerstattung in Anspruch nehmen. Und nur dann.

Ein gänzlich anderes Beispiel kommt aus Köln. Das Büro für Bürgerengagement (AWO Köln) und die Freie Volksbühne Köln e.V. haben einen Kulturbe-

gleitdienst entwickelt. Ältere Menschen, die nur noch begrenzt am kulturellen Leben teilnehmen können, werden ehrenamtlich zu einer Aufführung der Freien Volksbühne begleitet. Für die Ehrenamtler ist der Eintritt kostenlos.

Wer mehr zum Thema Aufwandsentschädigung wissen möchte und sich für die politischen Dimensionen interessiert, sei auf die Webadressen verwiesen.

Kleingedrucktes

Zu den wichtigsten Überlegungen im Vorfeld eines Ehrenamtes gehört, was man sich zumutet oder zutraut. Damit die Erfahrung sich positiv auswirken kann, sollte eine gewisse Kompetenz vorhanden sein. Aber auch Wünsche und ungenutzte Fähigkeiten sollten meines Erachtens mit dem Berater abgeklärt werden.

Zweite Frage: Wieviel Zeit hat man zur Verfügung - und zwar über einen längeren Zeitraum hinweg? Das ist nicht nur eine Frage der Verantwortung. Ähnlich wie der Sport braucht das Ehrenamt Kontinuität, um seine Wirkung zu entfalten.

Luks gibt eine groben Richtwert von zwei Stunden pro Woche an. Und emp-

fehlen: „Der für Ihre Gesundheit richtige Zeitaufwand ist der, wenn Sie spüren, dass bei Ihnen die Stresssymptome der Entspannung weichen.“ (Luks et al., S. 115)

Wie die Autoren schreiben, kommt es auch darauf an, Fremden Hilfe zu leisten.

„Diese Entscheidungsfreiheit gibt uns ganz besonders stark das Gefühl, unser Leben selbst in der Hand zu haben.“

Bei Verwandten oder Freunden, so die Autoren, erlebt man das Helfen eher als Pflichterfüllung.

Wo man sich letztlich einbringen möchte, hängt von den eigenen Neigungen ab. Traumatisierte Menschen brauchen Begleitung zu Gerichtsverhandlungen; in den Tierheimen warten Vierbeiner auf Zuwendung und Auslauf. Wer lieber organisatorisch arbeitet, ist vielleicht mit dem Umweltschutz oder



Das Ehrenamt beim Roten Kreuz – so gesehen seinerzeit von Zille

dem Katastrophenschutz gut beraten; auch Lastwagen müssen schließlich beladen und ins Zielgebiet gebracht werden.

Eine erste Beratung für künftige Ehrenamtler leisten beispielsweise die Akademie für Ehrenamtlichkeit in Berlin, das Rote Kreuz oder kirchliche Einrichtungen. In Köln wirkt ein Netzwerk für Bürgerengagement als Vermittlungsagentur. Ebenso kann man sich aber auch an örtliche Verwaltungen wenden, an die Caritas und andere.

Die Vermittlung soll möglichst passgenau erfolgen. Die Kölner Freiwilligenagentur (Teil des Kölner Netzwerks) befragt Bewerber beispielsweise differenziert; die Akademie für Ehrenamtlichkeit in Berlin setzt Fragebögen ein.

Viele Organisationen bieten Supervision oder Weiterbildung an; letztere ist nicht immer kostenfrei. (Es lohnt sich, nach Verhandlungsspielraum zu fragen.) Auch das ist eine Chance, das eigene Potenzial zu entfalten oder gar erst zu entdecken. Egal, wofür man sich entscheidet: man nimmt immer etwas mit. „Die klare Eingrenzung einer Aufgabe schützt vor einer Über- bzw. Unterforderung.“, so die Leitlinien zum bürgerschaftlichen Engagement in Köln.

Die meisten, aber nicht alle Organisationen verpflichten ihre Helfer per Vertrag. Rechte und Pflichten können darin ganz klar festgeschrieben werden, was vor allem in Hinblick auf die Zusammenarbeit mit hauptamtlichen Mitarbeitern wichtig ist.

In jedem Fall sollte man sich geleistete Einsätze schriftlich bescheinigen lassen.

Soweit nicht ohnehin zur Rede gebracht, sollte man nach der Versicherung fragen. Die meisten Organisationen sind im Wohlfahrtsverband eingebunden. Frau Blickhäuser, AWO Köln, gibt die Empfehlung, sich bei den Vermittlungsorganisationen beraten zu lassen, rät aber auch zu einer eigenen Haftpflichtversicherung.

Das Kölner Netzwerk Bürgerengagement hat Leitlinien aufgesetzt, in denen Rahmenbedingungen rund um das Thema Ehrenamt festgelegt worden sind. Sie dienen als Orientierungshilfe und sind vor kurzem vom Rat der Stadt Köln verab-

schiedet worden. (Der Leitfaden ist sehr lesenswert. Er lässt sich als pdf-Datei herunterladen: <http://www.stadt-koeln.de/stadtinitiativ/ehrenamt/netzwerk/artikel/12219/index.html>)

Schlussendlich kann ich nur sagen, dass meine Ehrenämter einiges in Bewegung gesetzt haben. Krönung der Sprachförderung war die Einladung zu einer Schulaufführung von „Jim Knopf“. Es war grandios. Im Herbst mache ich beim Roten Kreuz eine Weiterbildung für Mentoren mit, und gerade bringe ich meinen ersten journalistischen Auftrag zu Ende. Natürlich würde ich mich freuen, sollte sich mehr daraus entwickeln. Das ist aber nicht mein Anliegen. Ich erlebe die Ehrenamtsarbeit als helle Seite in meinem Leben, eine Art roter Faden, der mich durch vieles hindurch und über manches hinweg trägt. Dieser Freude folge ich.

LINKS

Arbeiterwohlfahrt

<http://www.awo.org/awo-ehrenamt.html>

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.

http://www.bagso.de/thema_engagement.html

Caritas

<http://www.caritas.de/33993.html>

Deutsches Rotes Kreuz

<http://www.drk.de/helfen/index.html>

Freiwilligenagenturen in Deutschland

<http://www.freiwilligen-kultur.de/cont0005/artikel.htm>

Naturschutzjugend im Naturschutzbund Deutschland (NABU) e.V.

http://www.nabu.de/m02/m02_14/

Weißer Ring e.V.

<http://www.weisser-ring.de/internet/so-helfen-sie-uns/ehrenamt/index.html>