

Helfen macht glücklich!

Gertrud Meier tut es. Hans-Peter Crone auch und Elke Fischer sowieso. Für Sabine Lux ist es selbstverständlich und Moustafa Alaha hat es den Weg geebnet. Die fünf Frauen und Männer gehören zu den 16 Millionen Menschen, die aktuell in Deutschland ehrenamtlich tätig sind. Im Gespräch mit ihnen fallen Begriffe wie »Bereicherung« und »Zufriedenheit«,

»Sinn«, »Horizontenerweiterung« und »Glück«, immer wieder »Glück«. Dass es froh macht, anderen zu helfen, ist kein Geheimnis. Viele Ehrenamtliche sind auch in den Kirchengemeinden der Diözese aktiv. Etliche Freiwillige sind allerdings bereits älter und sorgen sich um Nachwuchs – weil Kirche und Gesellschaft ohne das Ehrenamt nicht funktionieren.

Zwischen drei und fünf Beratungen finden im Büro von Martina Kelm vom Freiwilligenzentrum Caleidoskop des Stuttgarter Caritasverbandes Woche für Woche statt. In den Gesprächen sitzt sie Frauen und Männern gegenüber, die sich zuvor auf der Homepage des Caleidoskops umgesehen haben und Interesse an einem Ehrenamt bekunden. Martina Kelm, Sozialarbeiterin, Diplom-Sozialpädagogin und systemische Beraterin, hat ihren Dienst für das Freiwilligenzentrum im März begonnen. Seither hat sie 15 Frauen und Männer in Stuttgart in ein Ehrenamt vermittelt.

»Wir beraten ältere und jüngere Leute, Frauen und Männer«, erzählt sie und dass sich Jüngere häufig eher für ein kurzzeitiges Engagement interessieren. »Zudem gibt es viele, die sich bei uns melden, bei denen jedoch die Sprache eine Barriere darstellt. Hier arbeiten wir gerade an Lösungen«, verspricht sie. Ein großer Interessiertenkreis sind zudem Rentnerinnen und Rentner aber auch Menschen, die etwa in einem Jahr in den Ruhestand gehen und bereits jetzt in ein Ehrenamt starten möchten.

Freie Stellen und Angebote finden sich auf der Homepage des Caleidoskops (www.caleidoskop-stuttgart.de) sowie auf der Engagement-Plattform der Aktion Mensch.

Vor dem Beratungsgespräch registrieren sich Interessierte über die Homepage oder füllen einen Fragebogen aus. Mit den Angaben kann das System der Datenbank dann passende Stellen herausfiltern. »Im persönlichen Gespräch schauen wir dann noch einmal ganz genau hin, wo die oder der Ehrenamtliche richtig ist«, erläutert Martina Kelm, die noch nie erlebt hat, dass jemand über die Caritas nichts gefunden hat.

Was motiviert die Menschen, sich bei ihr zu melden? »Die meisten wünschen sich, mit anderen aktiv zu sein, Gemeinschaft zu erleben, Kontakte zu knüpfen, der Gesellschaft etwas zurückzugeben, Spaß zu haben, ihre Zeit wertvoll einzusetzen, anderen zu helfen oder eine sinnvolle und sinnstiftende Aufgabe zu übernehmen«, weiß sie. Und dass sich Ehrenamt verändert hat. »Früher, in den Dörfern, ist es über Generationen gewachsen. Wenn der Vater bei der Feuerwehr oder im Fußballverein war, haben die Kinder ebenfalls mitgemacht. Heute nutzen viele ein Ehrenamt, um Anschluss zu bekommen.«

Welche große Bereicherung der Dienst sein kann, wenn er gut dosiert und nicht überfordernd ist, erlebt Martina Kelm bei den dankbaren Engagierten. »Ehrenamt macht glücklich«, ist sie überzeugt und dass es Menschen gut tut, gebraucht zu werden

und in dem, was sie tun, einen tieferen Sinn zu sehen. Laut einer Studie des Instituts für Sozialforschung der Universität Michigan hat Freiwilliges Engagement noch mehr zu bieten: »Ehrenamtliche leben länger«, haben die Wissenschaftler herausgefunden. Auch nach Ansicht des Hirnforschers Manfred Spitzer ist freiwilliges Engagement gesund und kann sogar Medizin ersetzen: »Es wirkt der Einsamkeit entgegen und löst Glücksgefühle aus. Rein rechnerisch«, so der Direktor der Psychiatrischen Uniklinik Ulm, »könnte man allein durch Ehrenämter die Streichung einer ganzen Reihe von Langzeitmedikationen ausgleichen. Freiwilliger Einsatz für andere beugt Krankheiten wie Bluthochdruck, erhöhtem Blutzucker oder zu hohen Blutfetten vor. Das spart nicht nur Gesundheitskosten, sondern führt zu erhöhter Lebensqualität.«

Mehr Lebensqualität durchs Ehrenamt: Davon ist auch Martina Kelm überzeugt, die ihre Aufgabe beim Caleidoskop als »absolut beglückend« erlebt. Ein Projekt für Tauben oder eine Patenschaft für ein Kind, der Besuch einer alten Dame oder Freizeitgestaltung mit Teenagern, die Unterstützung Geflüchteter oder der Einsatz im Hospiz – so mannigfaltig wie die Menschen sind auch die Ehrenämter, die sie zu bieten hat. Glück kann so einfach sein.

Diana Müller



Foto: I. Rudel

»Helfen kann beglückend sein«

Nachdem ich mich entschieden hatte, mit der Arbeit aufzuhören, habe ich geschaut, wo ich weiterhin etwas Nützliches und Sinnvolles tun könnte«, sagt Hans-Peter Crone aus Benningen am Neckar. Schon lange gehören Ehrenämter zum Leben des Theologen und Heilpraktikers für Psychotherapie dazu – Aufgaben, die dem dreifachen Vater und Großvater eines Enkels neben seinem beruflichen Engagement viel Freude gemacht haben. Lange Jahre war er in der Telefon- und Notfallseelsorge im Einsatz – »das war sehr erfüllend« – doch jetzt, im Ruhestand, sollte es etwas anderes sein. Über einen Zeitungsartikel stieß er 2022 auf ein Angebot des Freiwilligenzentrums Caleidoskop des Stuttgarter Caritasverbandes, Kinder als Lernpate zu unterstützen.

Der Gedanke gefiel dem 66-Jährigen. Er meldete sich beim Caleidoskop und schon bald stand ein Vorgespräch mit einer elfjährigen Gymnasiastin und ihrem Vater an. Das Mädchen wünschte sich Unterstützung in Mathe und Hans-Peter Crone wollte ihr gerne helfen. »Im vergangenen Schuljahr haben wir uns einmal in der Woche für eine Stunde getroffen und Mathe gemacht«, erzählt der Senior mit einem Lächeln. »Es hat geklappt: Von einer fünf hat sie es auf eine vier geschafft und im neuen Schuljahr wollen wir zusammen weitermachen.«

Der Lernpate und seine Schülerin treffen sich in einer der Stadtteilbibliotheken in Stuttgart bei ihr um die Ecke – »da gibt es eine tolle Kooperation mit dem Caleidoskop«, so Hans-Peter Crone. Sein Dienst macht ihm Freude: »Das Mädchen ist sehr motiviert und hat Lust, zu lernen.« Beide gemeinsam freuen sich über den Erfolg ihrer Zusammenarbeit und nach einem Einsatz fährt der Ehrenamtliche mit einem guten Gefühl nach Hause. Sowohl beruflich als auch in seinen verschiedene Ehrenämtern hat er eines immer wieder aufs Neue erfahren: »Anderen Menschen zu helfen kann sehr beglückend und befriedigend sein.«

Hans-Peter Crone aus Benningen