

: Arbeit ist das halbe Leben, Ehrenamt das ganze?

BARBARA CANTON



Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann Spaß machen, Sinn stiften und neue Kenntnisse und Fähigkeiten vermitteln. Neben Schule, Ausbildung, Freunden und Hobbies ist sie aber nicht immer einfach im Leben unterzubringen.

Ehrenamtliches Engagement hat unter Jugendlichen Konjunktur. Wie der jüngst veröffentlichte Freiwilligensurvey 2014, eine repräsentative Befragung zum Engagementverhalten der Bevölkerung in Deutschland, zeigt, engagieren sich inzwischen knapp 47 Prozent der jungen Menschen zwischen 14 und 29 Jahren freiwillig. Vor allem in den Bereichen Sport, Unfall- und Rettungsdienste und in der Jugendarbeit ist diese Altersgruppe besonders stark vertreten. Während sich die Mehrheit der Jugendlichen im Durchschnitt bis zu zwei Stunden pro Woche engagiert, bringen mehr als 18 Prozent sechs Stunden oder mehr pro Woche für ihr Ehrenamt auf. Dabei hat man in den letzten Jahren viel davon gehört, dass Jugendliche durch Ganztagschule, Turbo-Abi und gestraffte Ausbildungs- und Studienzeiten

zunehmend unter Druck geraten und immer weniger Zeit für Freizeit und Hobbies bleibt. Wie schafft man es, das alles auch noch mit einem Ehrenamt unter einen Hut zu bringen, zumal die übernommenen freiwilligen Tätigkeiten ganz schön anspruchsvoll sein können? 64 Prozent der für den Freiwilligensurvey befragten jungen Menschen gaben an, dass in ihrem Engagement eine hohe Einsatzbereitschaft gefragt sei, und 38 Prozent, dass die Tätigkeit Belastbarkeit voraussetze. Beide Prozentwerte liegen über denen für andere Altersgruppen.

Arbeit-Leben-Ehrenamt-Balance

Eine gute Work-Life-Balance ist also auch in Bezug auf das Ehrenamt gefragt. Der Begriff Work-Life-Balance sugge-

riert, dass sich Arbeit (bzw. Schule, Ausbildung, Studium) und Leben als zwei entgegengesetzte Pole gegenüber stehen. Für eine differenziertere Betrachtungsweise kann man das „Leben“ noch einmal in drei kleinere Bereiche unterteilen: „Sinn“, „Familie/Kontakte“ und „Körper/Gesundheit“. Natürlich wirkt sich auch die Arbeit auf diese Bereiche aus und kann beispielsweise mehr oder weniger gesundheitsfördernd oder sinnstiftend sein. Nun geht es darum, diese vier Bereiche in eine gesunde Balance zueinander zu bringen. Damit das Ehrenamt zur Lebensbalance beiträgt und mehr als Ressource (in Form von neuer Energie, Motivation, Erfüllung ...) denn als Belastung empfunden wird, sollten einige Punkte beachtet werden.

Das passende Ehrenamt wählen

Um ein für sich passendes Ehrenamt zu finden, muss man sich selbst gut kennen bzw. die richtigen Fragen an sich selbst stellen: Was macht mir Freude? Wodurch gewinne ich Energie? Was motiviert mich zu einem Engagement? Die meisten Menschen haben mehrere Motive für ein Ehrenamt. So erwartet fast jeder, dass ihm die Tätigkeit Spaß macht. Der Kontakt mit anderen Menschen ist für die Mehrheit der Engagierten ebenfalls sehr wichtig. Vor allem junge Engagierte möchten in ihrem Ehrenamt außerdem Qualifikationen erwerben, die ihnen auch beruflich helfen. Wenn man sich selbst über seine eigenen Motive klar ist, sollte man diese auch der Organisation mitteilen, bei der man sich engagieren möchte. So können beide Seiten realistisch einschätzen, ob sie zueinander passen, und Enttäuschungen sowie Überlastung werden vorgebeugt. Dabei müssen auch eher eigennützige Motive nicht verschwiegen werden; sie haben ebenso ihre Berechtigung wie altruistische Beweggründe.

Außerdem sollte das Engagement zur eigenen Lebenssituation passen. So ist es wahrscheinlich keine gute Idee, mitten in der Abiturphase auch noch ehrenamtlich eine große Veranstaltung vorzubereiten. Und wer im Rahmen eines Studiums anstrengende Vorlesungszeiten und entspannte Semesterferien hat, tut gut daran, sich ein Ehrenamt zu suchen, bei dem die meiste Arbeit in den Ferien anfällt.

Zeitmanagement hilft auch im Ehrenamt

Wenn die ehrenamtlichen Aufgaben, die man übernommen hat, in dem zeitlichen Rahmen, der einem zur Verfügung steht, nicht zu bewältigen sind, ist es höchste Zeit für Zeitmanagement. Am Anfang steht eine Priorisierung der anfallenden Aufgaben. Nicht alles ist gleich wichtig oder dringlich. Wichtige aber nicht dringliche Aufgaben können auf später verschoben, wichtige und dringliche Aufgaben, die man nicht selbst erledigen kann, gegebenenfalls an jemand anderen übergeben werden. Was am unteren Ende der Prioritätenliste landet, lässt sich mit etwas gesundem Pragmatismus möglicherweise ganz streichen oder in einer leicht verschlankten Form umsetzen.

Teamwork

Die wenigsten Freiwilligen sind Einzelkämpfer. Die meisten arbeiten mit anderen Engagierten zusammen und/oder haben eine hauptamtliche Ansprechperson in ihrer Organisation. Die Herausforderung liegt darin, die Zusammenarbeit

so zu gestalten, dass die einzelnen Mitglieder eines Teams entlastet werden und kein zusätzlicher Aufwand oder Stress entsteht. Zuständigkeiten müssen eindeutig festgelegt und klare Absprachen getroffen werden, um doppelte Arbeit zu vermeiden, ohne dass Aufgaben hinten runter fallen. Ebenso sollte transparent festgelegt sein, wie Entscheidungen getroffen werden, um Missverständnisse zu vermeiden und Nerven zu schonen. Die Zeit, die man am Anfang in die Planung der effizienten Gestaltung von Teamarbeit steckt, zahlt sich hinterher in der Regel aus.

Bei der Verteilung von Aufgaben im Team ist es eine gute Idee, die Interessen und Stärken der Teammitglieder zu berücksichtigen. Gleichzeitig müssen auch ungeliebte Aufgaben gerecht verteilt werden. Damit das Engagement im Team das eigene Bedürfnis nach sozialen Kontakten erfüllt, ist es hilfreich, wenn man mit den anderen Mitgliedern des Teams gut zurechtkommt. Konflikte sind ein echter Motivationskiller und sollten deshalb frühzeitig angesprochen und wo möglich ausgeräumt werden. Sich mit Freunden zu engagieren kann viel Spaß machen. Man sollte jedoch darauf achten, dass die Trennung zwischen Engagement und Freizeit nicht völlig verschwimmt und es trotzdem gelingt, auch vom Ehrenamt ab und zu komplett abzuschalten.

Auf die eigenen Bedürfnisse achten

Ein Ehrenamt wählt man am besten so, dass es einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit oder zur Ausbildung bietet und dabei hilft, Probleme im Büro oder Prüfungsstress hinter sich zu lassen. Aber auch durch freiwilliges Engagement kann man sich verausgaben. Wer für sein Ehrenamt richtig brennt, vergisst manchmal seine eigenen Bedürfnisse und merkt zu spät, dass er über seine Belastungsgrenze hinausgeht. Eine realistische Einschätzung dessen, was man leisten kann und will, ist deshalb wichtig. Freunde oder Familie können gegebenenfalls bei dieser Einschätzung helfen, vor allem wenn man dazu neigt, sich zu übernehmen. Es empfiehlt sich festzulegen, wie viel Zeit pro Woche oder Monat man eigentlich für sein Ehrenamt aufbringen möchte, und dies auch nachzuhalten. Wird dieser zeitliche Rahmen ständig überschritten, sollte man gemeinsam mit der Ansprechperson in der Organisation und den anderen Engagierten überlegen, wie für Entlastung gesorgt werden kann. Als hoch motivierte/r Engagierte/r muss man lernen, dass Zeit, die man mit einem guten Buch, beim Yoga oder mit Freunden beim Feiern verbringt, keine verlorene Zeit ist, sondern neue Kraft für Arbeit, Ausbildung und Ehrenamt gibt.

BARBARA CANTON

ist Bildungsreferentin bei der Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland, die sich für gute Rahmenbedingungen und eine angemessene Begleitung für freiwillig Engagierte einsetzt.

canton@ehrenamt.de