

Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung engagiert sich freiwillig für eine Aufgabe in der Gesellschaft. Wer Freiwilligenarbeit leistet, tut nicht nur anderen Gutes, sondern kann auch selbst davon profitieren.

Jürg Lendenmann

Freiwilligenarbeit

Was die Gemeinschaft zusammenhält

«Freiwilligenarbeit ist eine wichtige Ressource für das Funktionieren moderner Gesellschaften. Sie ist der Kitt, der die Gemeinschaft als Ganzes zusammenhält. Viele Aufgaben der öffentlichen Dienste wären ohne den Beitrag von Freiwilligenarbeit nicht realisierbar», hält das Sozialdepartement der Stadt Zürich fest.

Exakt 33,3 Prozent der Schweizer Bevölkerung leisteten 2013 Freiwilligenarbeit – in Vereinen, Organisationen, Institutionen sowie in der Pflege und Haushaltshilfe, in der Quartier- und Nachbarschaftshilfe. Den Wert der Freiwilligenarbeit schätzt das Bundesamt für Statistik auf 41 Milliarden Franken pro Jahr.

Hilft jemand anderen für Gottes Lohn, kann sich dies, wie Studien zeigen, nicht nur auf die eigene geistige Gesundheit positiv auswirken; auch die Gefahr, vorzeitig zu sterben, sinkt im Vergleich zu Menschen ohne Ehrenamt um 20 Prozent. Menschen, die Freiwilligenarbeit leisten, scheinen zudem zufriedener zu sein und ihr Wohlbefinden als besser einzustufen. Noch ist unklar, welche Faktoren dazu beitragen. Wichtig sei aber, dass das Engagement nicht als Last empfunden werde, sondern Spass bereite.

Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren, gibt es unzählige: von Besuchen von Menschen in Alters- und Pflegeheimen über Betreuungsaufgaben auch von Kindern bis hin zum Mitwirken in Vereinen und Organisationen, wo eigene Stärken und Fähigkeiten eingebracht werden können.

Wer an einer Freiwilligenarbeit interessiert ist, wird fündig bei benevol-jobs.ch, vitaminb.ch wie auch bei entsprechenden Koordinationsstellen bei Gemeinden und Kantonen.

Manchmal ergibt sich der Einstieg in die Freiwilligenarbeit ganz spontan, so wie bei der Primarlehrerin **Andrea Werder**. Sie hatte nach einigen Berufsjahren ein Sabbatical eingelegt. «Ich reiste 2001 nach Nepal – für ein Trekking, und um einige Wochen lang in einer Gassenküche in Kathmandu mitzuhelfen», erinnert sie sich. «Bei meiner Arbeit erfuhr ich, dass viele der Kinder aus finanziellen Gründen nicht in eine Schule gehen. Obwohl man mir sagte, dass schon manche vergeblich versucht hätten, die Kinder dort zu unterrichten, wollte ich es probieren. Denn Bildung ist etwas sehr Wichtiges und öffnet einem im Leben viele Türen. So begannen wir, ein junger Nepalese und ich, rund 30 Kinder jeweils über Mittag im Freien zu unterrichten.» Der Unterricht sprach sich herum, die Schülerzahl stieg. Bald konnten zwei kleine Schulzimmer gemietet werden.

Sunshine School und eine NGO

«Um die Schule finanziell besser unterstützen zu können, gründete ich 2004 den Verein Sunshine School, der heute 180 Mitglieder zählt.» 2008 wurde in Kathmandu eine NGO, eine Nicht-

regierungsorganisation, gegründet, um Land für das 2011 fertiggestellte Schulhaus erwerben zu können.

Das Engagement in Kathmandu sei nicht geplant gewesen, sondern habe sich spontan ergeben, sagt Andrea Werder. Das Ausmass der Arbeit, die ständig gewachsen sei, habe sie jedoch unterschätzt. «Jetzt, wo ich Mutter dreier kleiner Kinder bin und nicht mehr so häufig nach Nepal reisen kann, bin ich froh, dass mich die Vorstandsmitglieder entlasten.»



Die Erfolgsgeschichte geht weiter

«Unsere Arbeit trägt Früchte», sagt Andrea Werder. «Vier ehemalige Schüler, die jetzt studieren, arbeiten als Lehrkräfte in unserer Schule. Heute werden in der Sunshine School 180 Kinder von 20 Lehrpersonen mit Halb- und Vollzeitpensen unterrichtet. Alles ist professioneller geworden. Gerne möchten wir die Kinder noch etwas Handwerkliches lehren. Ideal wäre, wenn eine engagierte und teamfähige Person ohne berufliche Verpflichtungen – beispielsweise ein pensionierter Handwerker – unser Projekt jährlich für drei Monate begleiten könnte. Auch eine Ausbildung in der Hotellerie der aufstrebenden Tourismusbranche wäre für die Kinder sehr zukunftssträftig.»

Das Helfen «im Blut»

Auch **Hansruedi Schreiber** hatte seine Freiwilligenarbeit nicht geplant. «Ich hatte Drogist gelernt, meinen Traumberuf», sagt der vor Energie sprühende 78-Jährige. In seinem Berufsleben habe er u. a. 15 Jahre lang eine Drogeriekette mit 60 Angestellten geleitet. «Obwohl ich sehr erfolgreich war, zehrte mich die anspruchsvolle Aufgabe immer mehr aus. Die letzten Jahre waren sehr leidvoll.» Schreiber und seine Frau entschlossen

Lesepaten schenken Kindern Zeit, führen sie spielerisch an Bücher heran und helfen ihnen durch den Buchstaben-dschungel.



Bild: © Rob Marmion, de.123rf.com

sich daher, eine Drogerie im Zürcher Seefeldquartier zu übernehmen. 1994 konnte der Geschäftsmann seinen lange gehegten Traum verwirklichen: «Ich ging mit 55 Jahren in Pension, um mit meiner Frau die Welt bereisen zu können.»

Das Drogistenehepaar war von den Lebensbedingungen der Ärmsten in Kambodscha und Myanmar (Burma) tief berührt. Spontan entschlossen sich beide, den Leuten zu helfen. «Schon im Elternhaus wurde mir vorgelebt, wie wichtig es ist, einander zu helfen», sagt Hansruedi Schreiber. Daher habe er auch einen Beruf ergriffen, bei dem er Menschen helfen könne.

«Wir sahen auf unseren Besuchen in abgelegene Landesteile, dass viele Kinder nicht zur Schule gehen. Bildung ist aber für sie enorm wichtig. Als Erstes wollten wir daher Schulprojekte verwirklichen.» In Myanmar wie auch in Kambodscha habe er später «zufällig» Schweizer kennengelernt, die von seiner Arbeit beeindruckt waren. Hansruedi Schreiber lächelt: «Ich glaube nicht an Zufälle, sondern nur an Zugefallenes.»

EastAid ... und ein Leben voller Zufriedenheit

2008 wurde der Verein EastAid gegründet. «Wir haben heute annähernd 80 Mitglieder», sagt Schreiber. Weitere Projekte seien dazugekommen: neben Schulen, auch ein Staudamm, drei Waisenhäuser und zwei Altersheime, eines in der Slowakei.

Kürzertreten will der ehemalige Drogist nicht, der vor zwei Jahren eine schwere Krebsoperation überstanden hat – auch dank seinem Lebensmotto: «Probleme? Für mich gibt es nur Lösungen für Probleme.» Allerdings sollen keine weiteren Projekte mehr dazukommen, da die jährlichen Fixkosten aller Projekte mit nahezu 100 000 Franken doch sehr hoch sind, um durch Spenden gedeckt zu werden. Seine Hauptaufgabe sei heute das Fundraising, sagt Schreiber.

Auch von den EastAid-Schulen besuchen heute manche ehemalige Schülerinnen und Schüler das Gymnasium oder studieren. «Medizin und Technik», sagt Schreiber stolz und zieht Bilanz: «Ich bin zufrieden mit dem, was mir das Leben gebracht hat.»

KOLUMNE SCHMERZ



Liebe Leserin, lieber Leser

Als Gastautorin berichte ich Ihnen an dieser Stelle über meine Erfahrungen als Therapeutin und Psychologin. Viele Klienten suchen meine Praxis auf, da sie das Gefühl haben, ihren Schmerzen hilflos ausgeliefert zu sein. Es entwickelt sich dabei häufig Angst, die das Schmerzempfinden noch verstärkt. Dieser Teufelskreis kann dazu beitragen, dass Schmerzen aufrechterhalten werden, selbst wenn kein physiologischer Grund mehr besteht. Als eine Möglichkeit, mit Schmerzen besser umzugehen, hat sich Studien zufolge die Methode des Autogenen Trainings erwiesen. Hierbei lernen Sie, Schmerzen besser zu akzeptieren und sich ihnen nicht hilflos ausgeliefert zu fühlen. Im Autogenen Training versetzen Sie sich in den Zustand einer vertieften, veränderten Wahrnehmung Ihres Körpers, der mit einer Hypnose vergleichbar ist. Diese Ganzkörperentspannung löst Verspannungen, lindert Schmerzen und macht den Kopf wieder frei. Zudem steigert sich die Lebensqualität dank innerer Ruhe und der Gewissheit, für sich und seinen Körper genau das Richtige getan zu haben.

Je früher und regelmässiger Sie die Methode bei Schmerzen anwenden, desto mehr wird die Grundentspannung gesteigert, und die Schmerzen werden als weniger unangenehm wahrgenommen.

Möchten Sie mehr über Autogenes Training erfahren? Ich freue mich über Ihre Fragen unter vista@sanatrend.ch

Herzlich, Ihre

Edith Aziz
Dipl. Psychologin / Dipl. Seminarleiterin für
Autogenes Training & Stressmanagement /
Dipl. Hypnosetherapeutin