

Wenn das Ehrenamt zur Last wird

Wie Sie Grenzen setzen und in Ihrer Arbeit einen Sinn sehen

Wer ein Ehrenamt annimmt, will damit etwas für andere tun, ohne Geld dafür zu bekommen; etwas Anerkennung und persönliche Befriedigung sollten dabei aber schon herauspringen. Doch wie ist die Realität? Artur streitet mit dem Vereinsvorstand seit Monaten über die Änderung der Satzung. Barbara merkt, dass sie sich nur um einen Bruchteil der Flüchtlinge kümmern kann, die ihre Hilfe bräuchten. Claus ist enttäuscht darüber, dass bei seinen liebevoll vorbereiteten Wortgottesdiensten die Kirchenbänke leer bleiben. Aus Umfragen wissen wir, dass viele **simplify**-Leserinnen und -Leser ehrenamtlich tätig sind. Deshalb haben wir *Andreas Vosseler*, Ehrenamtskoordinator bei der *Caritas*, um Tipps für Sie gebeten.



Motivation checken

Die häufigsten Motive für ehrenamtliches Engagement: Neues erleben – etwas gestalten können – Anerkennung – Gemeinschaft – Idealismus – Sinn – Spaß – Status. Was hat Sie anfangs zu Ihrem Ehrenamt bewogen – und was motiviert Sie heute?

simplify-Tipp: Fragen Sie sich ehrlich, ob Ihr aktuelles Motiv noch tragfähig ist. Vielleicht haben Sie ursprünglich einen Sinn in Ihrem Bewerbungstraining für Flüchtlinge gesehen – und sind heute frustriert, weil keiner Ihrer Schützlinge eine Arbeit gefunden hat. Bleiben Sie lediglich dabei, weil Sie sonst gegenüber Ihren netten Mitstreitern im Team ein schlechtes Gewissen hätten? Könnten Sie mit Ihren Gaben an anderer Stelle mehr bewirken?

Feierabend machen

Die Arbeit gedanklich hinter sich zu lassen fällt im Ehrenamt oft schwerer als im Beruf.

simplify-Tipp: Wenn Sie für Ihr Ehrenamt viel zu Hause tun, stellen Sie feste Regeln auf, wann und wo Sie sich damit befassen. *Beispiele:* Sie sitzen mit Ihrem Laptop ab sofort nur noch am Schreibtisch und nicht auf der Couch. Oder: Sie schütten Ihrem Partner weder im Schlafzimmer noch am Esstisch Ihr Herz aus über Ihr Dauerbrenner-Thema, den unfähigen Vorstand. Finden Ihre ehrenamtlichen Termine im Nahbereich statt, gehen Sie zum besseren Abschalten zu Fuß dort hin, oder fahren Sie mit dem Rad.

Das Telefon klingeln lassen

Kommunizieren Sie klar, zu welchen Uhrzeiten Ihre Mitstreiter und gegebenenfalls auch Schützlinge Sie anrufen dürfen – und wann nicht.

simplify-Tipp: Meist sind es immer dieselben, die sich zu unpassenden Zeiten an Sie wenden. Speichern Sie deren Nummern im Telefon. Sehen Sie ihre Namen auf dem Display, gehen Sie außerhalb Ihrer „Sprechzeiten“ gar nicht erst dran. Oder schaffen Sie sich für Ihr Ehrenamt ein Extrahandy an, das Sie ausschalten, wenn Sie nicht gestört werden wollen.



Verantwortung tragen – für sich selbst

Wenn Sie sich mit Herzblut für andere einsetzen, fühlen Sie sich bald für deren Leben verantwortlich. Dadurch vernachlässigen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben. Fragen Sie sich regelmäßig: Sorge ich noch gut für mich? Achten Sie auf Alarmzeichen: Kommt es Ihnen wie Zeitverschwendung vor, wenn Sie etwas zum Vergnügen tun? Sie sehen Ihren Partner nur noch zwischen Tür und Angel? Sie lassen Sport oder Gottesdienst immer öfter sausen? Denken Sie professionell: Sie können anderen nur helfen, wenn Ihr eigenes Leben im Lot ist.

simplify-Tipp: Denken Sie sich in die Probleme anderer hinein, um – möglichst gemeinsam mit ihnen – eine Lösung zu finden. Aber machen Sie diese Probleme nicht zu Ihren eigenen!

Belastendes loswerden

Wenn Sie sich um Menschen in schwierigen Situationen kümmern, bleibt es nicht aus, dass Sie sich dadurch selbst emotional belastet fühlen. Wodurch genau, hängt ab von Ihrer eigenen Lebensgeschichte. Mancher, der Kranke besucht, kann viel Trost spenden – ist aber selbst danach womöglich fix und fertig, weil er sich dabei an das schreckliche Ende seines eigenen Vaters erinnert.

simplify-Tipp: Für Hauptamtliche in der sozialen Arbeit ist regelmäßige Supervision selbstverständlich. Auch Ihnen kann so eine Beratung helfen, besser mit Belastendem klarzukommen. Leisten Sie Ihr Ehrenamt in einer größeren Organisation (z. B. Kirche), fragen Sie nach professioneller Begleitung. Arbeiten Sie in einem Team, versuchen Sie, die Sie bedrückenden Aufgaben zu teilen oder abzugeben.

Sinn erfahren

Viele Ehrenamtliche sprechen davon, ihre Arbeit sei „nur ein Tropfen auf einen heißen Stein“ – ein Bild der Sinnlosigkeit. Finden Sie bessere Bilder! Sehen Sie sich als Kapitän eines kleinen Rettungsbootes. Auch wenn es nicht viele aufnehmen kann: Für diejenigen, denen Sie helfen, hat es unschätzbaren Wert.

simplify-Tipp: Machen Sie Erfolg nicht zum Maßstab für Sinn. Der benachteiligte Jugendliche, um den Sie sich kümmern, schafft möglicherweise keinen Schulabschluss. Aber die Unterstützung, die Sie ihm geben, erzeugt in dem Moment Sinn, in dem sie sich ereignet: durch das kleine Aha-Erlebnis, das Sie vermitteln; durch die Wertschätzung, die der junge Mensch durch Sie erfährt; durch das Lächeln auf Ihren Gesichtern.

Andreas Vosseler arbeitet freiberuflich als Supervisor und Coach (<http://muenchner-supervision.de>).