

Vom Geben und Nehmen – und Sinn-Finden!

Geben macht glücklich, nicht nur andere, auch unser Selbstwertgefühl steigt, wenn wir etwas für andere Menschen tun. Und es gibt so viele Möglichkeiten, sich sinnvoll zu engagieren! Eine Reportage über zutiefst menschliche Begegnungen, die für alle berührend und erfüllend sind.

TEXT Antoinette Schmelter-Kaiser

Fabian kann nicht laufen, keine normale Kost essen und nur das Wort „Ja“ sagen. Ob er etwas mag, erkennt Magda Esser daran, dass er lacht, mit seinem Rollstuhl wackelt oder die Arme ausstreckt – zum Beispiel bei ihren Besuchen im Gartencenter, lauten Geräuschen wie Laubbläsern oder umfallenden Legotürmen. Solche Wünsche erfüllt ihm die 64-Jährige zu gerne jeden Freitag-nachmittag und entlastet dabei auch Fabians Eltern. „Ich bin keine Mutter Teresa“, stellt sie klar. „Aber anderen Menschen Freude zu bereiten, macht auch mir viel Freude!“

Wertschätzend füreinander da sein

Bevor Magda Esser den schwerstbehinderten Jungen begleitete, kümmerte sie sich in ihrer Freizeit jahrelang um todkranke Patienten im Hospiz. „Was sie am Ende ihres Lebenswegs brauchen, musste ich mit wachen Sinnen und Fingerspitzengefühl erspüren“, erklärt die ehemalige Krankenschwester aus Oberhausen. „Die einen wollten

„Anderen Menschen Freude zu bereiten, macht auch mir viel Freude!“

über ihre Sorgen sprechen, andere schweigen, Musik hören, spazieren gehen oder etwas vorgelesen bekommen. Egal was – es ging nur darum, die verbleibende Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten.“ Bis auf seltene Ausnahmen bekam sie bei ihren Begegnungen „unglaublich viel an Sympathie, Vertrauen und Wertschätzung“.

Die Säule der Engagierten

Wie Magda Esser bringen sich viele Menschen in Deutschland bewusst für die Allgemeinheit ein. Und bekommen



Die Psychologin Prof. Dr. Elisabeth Kals erforscht in der Sozialpsychologie menschliches Handeln und Erleben.

dafür Dankbarkeit und Anerkennung zurück. „Der Anteil der Engagierten in der Bevölkerung ist insgesamt hoch und nimmt stetig zu. Aktuell liegt er bei beeindruckenden 39,7 Prozent“, erzählt Prof. Dr. Elisabeth Kals, die an der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt eine Professur für Sozial- und Organisationspsychologie hat. Freiwillig und unbezahlt seien sie „in allen gesellschaftlichen Handlungsfeldern wie karitativer Hilfe, Umwelt- und Gesundheitsschutz, Bildung, Kultur, Sport, Rechtspflege oder Politik“ aktiv.

Für den Sozialstaat bedeute das eine große Säule; Engagierten ermögliche ihr Einsatz gesellschaftliche Teilnahme aus unterschiedlichen Motiven. „Dazu gehört neben der Suche nach Sinn, der Herstellung von Gerechtigkeit und dem Bedürfnis, Verantwortung zu übernehmen, auch das Streben danach, neue Erfahrungen zu sammeln, Abwechslung zu erleben, persönliche Bestätigung zu finden oder neue Kontakte zu knüpfen“, zählt Prof. Dr. Elisabeth Kals auf. Insgesamt wirkt sich laut „Datenreport Zivilgesellschaft“, der einen Überblick zu Stand und Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements gibt, der Einsatz für andere nachweislich positiv auf die eigene Zufriedenheit aus. Zahlreiche Studien belegen, dass Helfen glücklicher macht, weil es das Belohnungszentrum aktiviert und so das Selbstwertgefühl steigt. »



Christine Winkelmair, hier mit ihrem Tierhilfe-Hund Filou, macht Menschen mit Musik glücklich und hilft, wo Hilfe gebraucht wird.

Erfüllung finden

Das kennt auch Christine Winkelmair, Mitarbeiterin in der Unternehmenskommunikation der BKK ProVita. Sie findet es besonders erfüllend, ihre Liebe zur Musik mit anderen Menschen zu teilen. Seit über zehn Jahren ist sie mit ihrem Mann Teil eines Trios für traditionelle Volksmusik. Unter anderem spielt sie bei den monatlichen Treffen des Seniorenkreises in ihrem Dorf bei Dachau Lieder, die zum Mitsingen einladen. Am dankbarsten zeigen sich die Zuhörer an Heiligabend, wenn ihr Trio die Roratemesse begleitet, die um 6.00 Uhr bei Kerzenschein in der Kirche St. Martin in Kirchdorf an der Amper beginnt. Wenn dort trotz der frühen Stunde alle 200 Plätze besetzt sind und so mancher „zu Tränen gerührt“ ist, fühlt sich Christine Winkelmair immer wieder aufs Neue beschenkt.

Spielend Sprachbarrieren überwinden

Für Stefan Suchan ist „Riesen-Spaß“ der Motor, der ihn als Trainer beim FC Hellas Augsburg antreibt. Am Mittwoch- und Freitagabend Training, sonntagnachmittags Spiele: Pro Woche widmet der 40-Jährige, der bei der BKK ProVita im Bereich Krankengeld tätig ist, rund acht Stunden seiner Mannschaft. „Bei uns machen 29 Männer zwischen 18 und 47 aus unterschiedlichsten Kulturen auf dem Platz gemeinsame Sache: Griechen, Kurden, Türken, Rumänen und Mazedonier“, erzählt er. Beim gemeinsamen Spiel würden Vorurteile vergessen und Sprachbarrieren überwunden. „Wenn ein Tor fällt, liegen sich alle unterschiedslos in den Armen“, begeistert sich Suchan, der selbst als Siebenjähriger mit dem

Fußballspielen begann, über die besondere Konstellation, Motivation und Verbundenheit seines Teams – auch für ihn eine bereichernde Erfahrung.

So viele Möglichkeiten für jede:n!

Nicht jede:r will oder kann regelmäßige Verpflichtungen übernehmen, aber „es gibt so viele Möglichkeiten, sich zu engagieren!“, sagt Prof. Dr. Elisabeth Kals. „Zunächst sollten wir uns bewusst machen, für welche Ziele und in welchen Bereichen wir das möchten. Dann sollte jede:r eine Aufgabe auswählen, die den eigenen Interessen und Neigungen entspricht, aber auch dem zeitlichen Budget, das aufgebracht werden kann.“ Ein erster Schritt kann das Einkaufen für ältere Nachbarn sein, die es wegen einer Erkrankung nicht ohne Schmerzen ins nächste Geschäft schaffen. Oder das Angebot an die Kollegin, mit deren Schulkind Französisch zu üben, weil sie selbst es nicht kann.

Manchmal sind auch persönliche Umbrüche ein Anlass, um nach sinnhaften Einsatzmöglichkeiten zu suchen. Wie bei Andreas Schöfbeck, Vorstand der BKK ProVita. Mit 40 hatte er eine schwere Herzerkrankung. Nach diesem Wendepunkt hinterfragte er sein Handeln, änderte sukzessive seinen Ernährungs- und Lebensstil und ebnete auch bei der BKK ProVita den Weg zu mehr Nachhaltigkeit, einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff und Gemeinwohl. Diese Herzensangelegenheit kommt nicht nur ihm, sondern auch seinen Mitarbeiter:innen und den Versicherten der BKK ProVita zugute.

«



Völkerverständigung beim Spiel: Stefan Suchan, Mitarbeiter der BKK ProVita, bringt Männer, die verschiedene Sprachen sprechen, beim Fußball zusammen.