

Das Ehrenamt macht gesund und zufrieden

Freiwilligenarbeit Erwerbstätige Menschen, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren, fühlen sich gesünder. Die Uni Zürich hat dazu 700 Leute befragt.

VON MARTINA ODERMATT

Nach acht Stunden Bürojob noch die Junioren-Mannschaft des örtlichen Fussballclubs trainieren oder sich für das Wohl exotischer Tiere einsetzen - das klingt zwar anstrengend, soll sich aber gesundheitsfördernd auf den Körper auswirken. Das besagt eine Studie der Universität Zürich, die über 700 Leute nach ihrem Freizeitengagement befragt

hat. Dabei gab ein Drittel an, sich irgendwo freiwillig zu engagieren. Trotz Mehraufwand waren diese Leute zufriedener mit ihrer Work-Life-Balance.

Weniger Stresssymptome

Forscher erklärten die höhere Zufriedenheit damit, dass Freiwilligenarbeit das Gefühl vermitteln könne, dass die eigene Zeit gut eingeteilt sei. Ausserdem leistet man Freiwilligenarbeit aus der Überzeugung, etwas Gutes zu tun. Dieses Gefühl einer sinnstiftenden Arbeit soll sich positiv auf die Gesundheit auswirken. So weisen die Leute, die sich ehrenamtlich betätigen, weniger Stresssymptome auf und fühlen sich wohler.

Die positiven Erscheinungen zeigten sich aber nur dann, wenn die Motiva-

tion hinter der ehrenamtlichen Arbeit aufrichtig war. Stand der Wunsch dahinter, die Karriere voranzutreiben, oder tat man es nur aus sozialem Druck, so blieben diese Effekte aus.

Besonders deutlich zeigten sich die positiven Auswirkungen auch bei Pen-

Bei Karrieredenken oder sozialem Druck blieben die positiven Effekte aus.

sionierten. Dies könnte laut Romualdo Ramos von der Universität Zürich daher rühren, dass die Motivation der Pensionierten höher sei als die von Erwerbstätigen. Ausserdem könne man bei einem ehrenamtlichen Engagement gut neue Kontakte knüpfen:

Frauen in der Mehrheit

Dass es zufriedener macht, sich ehrenamtlich zu betätigen, darauf lassen auch die neusten Zahlen von VoluNation, dem Online-Freiwilligendienst der Vereinten Nationen, schliessen. Aktuell beteiligen sich mehr als 11 000 Freiwillige aus 187 Staaten an der ehrenamtlichen Arbeit am Computer. Fast 60 Prozent von ihnen sind weiblich und sie sind im Durchschnitt 30 Jahre alt.

Die Arbeit der Freiwilligen besteht unter anderem aus grafischen Arbeiten, dem Erstellen von E-Learning-Programmen für Entwicklungsländer oder dem Übersetzen von Dokumenten, Filmen und Broschüren. Nach Auskunft der Vereinten Nationen werden jährlich mehr als 17 000 Aufträge ehrenamtlich am Computer bearbeitet. Die Tendenz

ist steigend. Die Freiwilligenarbeit bleibt meist aber nicht nur digital.

Von der Ferne in die Nähe

«Die Mehrheit der Freiwilligenarbeiter ist durch ihre Arbeit so motiviert, dass sie auch vor Ort anpacken und helfen wollen. Zusammen mit anderen Freiwilligen wollen sie die Probleme eines Entwicklungslandes in die Hand nehmen», so Heiner Häntze, Geschäftsführer von VoluNation.

Wer sich freiwillig bei einer Organisation oder einem Verein engagiert, ob international oder lokal, tut seinem Körper also etwas Gutes und kann dabei auch noch Freunde finden. Mit dieser Erkenntnis im Hinterkopf fühlt man sich beim nächsten Fussballtraining mit den Junioren gleich doppelt gut.