



Darum helfe ich

Text **Michaela Ludwig**
Foto **Tim Schöber**

Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens würden ohne den Einsatz Freiwilliger nicht funktionieren. Zehn Menschen erzählen, warum sie sich ehrenamtlich engagieren und was sie selbst dadurch gewinnen.



„Ich habe das Gefühl,
etwas zurückzugeben.“

Matthias Höhn (55), Lehrer und Musiker aus Bonn, musiziert mit den Bewohnern eines Altenheims.

Es begann damit, dass meine Mutter von Düsseldorf nach Erkrath in ein Altenheim ziehen musste. Ich fand es zu langweilig, sie immer nur zu besuchen und über irgendetwas zu reden. Viel lieber wollte ich etwas machen, was uns beiden Spaß bringt. Da ich Musiker bin, lag es nahe, gemeinsam mit den Bewohnern zu musizieren. Seit drei Jahren singen wir nun jeden Sonntag deutsche Volkslieder wie „Am Brunnen vor dem Tore“. Diese Lieder hat meine Mutter früher mit mir gesungen und auf der Gitarre begleitet. Heute begleite ich sie auf ihrer alten Gitarre. Ich habe das Gefühl, ihr so etwas zurückgeben zu können. Außerdem weckt das gemeinsame Singen Kindheitserinnerungen an meinen verstorbenen Vater, an uns als Familie. Wir sind eine kleine Gemeinschaft mit Spaß an der Sache. Die Bewohner, sogar die Mitarbeiter, freuen sich, wenn ich komme. Die Besuche sind mir so wichtig geworden, dass ich sicherlich auch weitermachen werde, wenn meine Mutter irgendwann nicht mehr da ist.



„Das ist gelebte Demo-
kratie.“

Julia Priani (28), Studentin aus Hamburg, kämpft mit der „Initiative ESSO-Häuser“ gegen den Abriss ihres Hauses.

Früher war ich nicht politisch aktiv. Als bekannt wurde, dass ein Investor unser Hochhaus gekauft hat und abreißen will, war ich plötzlich persönlich betroffen. In den kleinen, für Hamburger Verhältnisse sehr günstigen Wohnungen mitten auf St. Pauli leben Fernfahrer, Omis, Alleinerziehende und Studenten. Wir haben die „Initiative ESSO Hochhäuser“ gegründet und kämpfen nun gemeinsam gegen deren Abriss. Dafür sprechen wir mit Politikern oder organisieren Demonstrationen. Wir machen die Öffentlichkeit darauf aufmerksam, wie in Hamburg günstiger Wohnraum vernichtet wird. Das ist gelebte Demokratie. Dabei ist es für mich zu einem Bedürfnis geworden, mich für Menschen einzusetzen, die sich nicht wehren können. Durch unseren Protest habe ich meine Nachbarn, aber auch den Stadtteil ganz anders kennengelernt. Früher war das Leben hier sehr anonym, doch jetzt kennen wir jedes Gesicht im Haus und helfen uns gegenseitig. Das gibt mir das Gefühl, hier zu Hause zu sein.

Kurzfassung in Leichter Sprache



Ein Musiker erzählt:

Ich singe mit alten Menschen in einem Alters-Heim

Das macht uns allen Spaß.

Die Bewohner und Mitarbeiter freuen sich, wenn ich komme.

Meine Mutter ist auch dabei.

Früher hat sie diese Lieder mit mir gesungen.

Jetzt singe ich mit ihr.

So kann ich ihr etwas zurück geben. Aber ich mache auch weiter, wenn meine Mutter nicht mehr da ist.

Kurzfassung in Leichter Sprache



Eine Studentin erzählt:

Unser Haus soll abgerissen werden.

Dagegen wehren wir uns.

Wir sprechen mit Politikern und machen Demos.

Dabei lerne ich meine Nachbarn kennen.

Wir helfen uns gegenseitig.

Das gibt mir das Gefühl: Hier bin ich zu Hause.



„Wir sind keine Abenteurer oder Helden.“

Christoph Müller (34) aus Kühlungsborn, OP-Pfleger, engagiert sich als freiwilliger Seenotretter.

Ich bin Segler und deshalb weiß ich um die Gefahren, die das Meer birgt. Auf See hilft man sich gegenseitig, das ist ein ungeschriebenes Gesetz. Einige Seglerkollegen waren schon vor mir Seenotretter bei der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger, ihre Station befand sich in der Nähe unseres Vereins. Als ich 18 wurde, sprachen sie mich an, ob ich sie mir nicht mal anschauen wollte. Ich sagte zu und machte mit. Es bringt Spaß, bei Wind und Wetter rauszufahren und mit der See zu kämpfen, ihr ein Schnippchen zu schlagen. Wir sind keine Abenteurer oder Helden. Wir sind Profis. Es ist eine Herausforderung, als Mensch die Gewalten der Natur zu spüren und abzuschätzen, wie weit man gehen kann. Aber wir haben regelmäßige Schulungen und eine sehr gute Technik – so treten wir den Gefahren entgegen. Es ist unwahrscheinlich befriedigend, wenn wir einem Menschen in Not helfen können. Vor einigen Jahren konnten wir in letzter Minute eine Yacht aus der drei Meter hohen Brandung ziehen. Da waren auch zwei kleine Kinder mit an Bord! Der Skipper und auch die Kinder haben uns hinterher fest die Hand gedrückt. Das war sehr bewegend. Es hätte auch anders ausgehen können.

Kurzfassung in Leichter Sprache

Ein Mann erzählt:

Ich arbeite bei der See-Not-Rettung.

Ich fahr mit dem Boot raus: Bei Wind und Wetter.

Das macht Spaß.

Das kann auch gefährlich sein.

Aber wir sind Profis.

Es macht mich sehr zufrieden,

wenn wir einem Menschen in Not helfen konnten.



„Die Arbeit ist sehr emotional und sinnstiftend.“

Dirk Otten (45), ehemaliger Fußball-Profi, heute Vertriebsleiter, aus Harsewinkel, trainiert ein „Einfach Fußball“-Team.

Wenn Kinder mit Behinderung in einer Mannschaft mit Kindern ohne Behinderung trainieren, sind sie oft nicht das fünfte, sondern das sechste Rad am Wagen. Das musste ich zumindest bei meinem 16-jährigen Sohn, einem Autisten, und seinen Kumpels feststellen. Deshalb fand ich die Idee von „Einfach Fußball“ so pralle und habe bei der TSG Harsewinkel ein solches Team aufgebaut. Da trainieren jeden Samstag 35 Kinder und Erwachsene zwischen acht und 35 Jahren mit ganz unterschiedlicher Behinderung. Ich hole sie Schritt für Schritt in den Verein und bringe sie mit Spielern ohne Behinderung in Kontakt. Die Arbeit mit den Jugendlichen ist sehr emotional und sinnstiftend. Ihre Offenheit und ihre gelebten Gefühle hauen mich immer wieder um. Als Eltern eines Kindes mit Behinderung fühlen wir uns häufig sehr ohnmächtig. Mit „Einfach Fußball“ kann ich selbst etwas tun. Meine Frau, die ein Buch über Behinderung geschrieben hat, und ich leben nach dem Motto: „Wir müssen das Beste daraus machen. Und los!“

Kurzfassung in Leichter Sprache

Ein Fußball-Spieler erzählt:

Ich habe einen Sohn. Mit Behinderung.

Darum weiß ich: Kinder mit Behinderung haben es oft schwer.

Im Fußball-Verein trainiere ich Jungen und Mädchen mit Behinderung.

Ich helfe ihnen, im Verein mit zu machen.

Und Kinder ohne Behinderung kennen zu lernen.

So kann ich etwas für sie tun.

Das fühlt sich gut an.

Und die Arbeit macht Spaß.





„Wir möchten jedes Kind voranbringen.“

Gesa Ohse (46), Netzwerk-Administratorin aus Bremen, hat einen Verein gegründet für Eltern von Kindern mit Trisomie 21.

Mein ältester Sohn hat Trisomie 21. Er war gerade drei Wochen alt, als wir begannen, uns mit anderen betroffenen Eltern zu vernetzen. Schnell sind wir zu einer eingeschworenen Gemeinschaft zusammengewachsen. Wir haben unseren Verein gegründet, weil wir mehr auf die Beine stellen wollten, als unter dem Dach eines größeren Trägers möglich war. Wir möchten jedes Kind voranbringen, die meisten kennen wir ja seit ihrer Geburt. Durch unsere Veranstaltungen und Angebote lernen wir Eltern, unseren Kindern Selbstbewusstsein zu vermitteln, damit sie so unabhängig wie möglich werden. Das bedeutet, sie Stück für Stück loszulassen. Die gemeinsame Arbeit gibt mir ganz viel Zufriedenheit und Glück. Mit vielen Dingen, wie Anträgen bei Ämtern, Krankenkassen und Behörden, muss sich jede Familie immer wieder auseinandersetzen. Wenn man, wie wir, gemeinsam kämpft, kann man viel mehr erreichen – und gibt nicht so schnell auf. Das motiviert ungeheuer.



„Ich habe viel Zeit zu verschenken.“

Monika Waldmann (60), ehemalige Diätassistentin aus Biblis, unterstützt Familien mit Neugeborenen.

Ich kenne die Situation, in der sich meine frisch gebackenen „Mamas“ befinden, nur zu gut. Nach der Geburt meines Kindes stand ich mutterseelenallein da und war oft überfordert. Wir waren gerade umgezogen und die Familie weit weg. Von meiner Nichte erfuhr ich, dass Frauen in solch einer Situation heute bei „welcome“, einer in ganz Deutschland arbeitenden Organisation, Hilfe bekommen können. Ich bewarb mich sofort beim nächstgelegenen Team als Freiwillige. Die Familien, die ich heute betreue, sind unglaublich dankbar. Manche weinen vor Erleichterung, wenn ich zum ersten Mal auftauche und ihnen für einige Stunden das Kind abnehme. Obwohl ich nur einige Monate bei ihnen bin, nennen die älteren Geschwister mich schon mal „Oma“. Von meiner früheren Beschäftigung im Krankenhaus bin ich einfach gewohnt, ständig neue Menschen kennenzulernen und ihnen zuzuhören. Ich bin neugierig und finde interessant, was sie erleben. Ohne mein ehrenamtliches Engagement würde ich diese Kontakte schmerzhaft vermissen. Deshalb tue ich es auch ein Stück weit für mich. Ich habe viel Zeit zu verschenken und es ist schön, wenn ich etwas Sinnvolles tun kann.

Kurzfassung in Leichter Sprache

Eine Mutter erzählt:

Mein Sohn hat eine Behinderung.

Darum habe ich mich mit anderen Eltern zusammen getan.

Wir wollen unsere Kinder unterstützen.

Wir lernen zusammen, wie unsere Kinder

selbstbewusst und unabhängig werden können.

Zusammen können wir mehr erreichen.

Und wir können uns Mut machen.

Die Arbeit macht mich zufrieden und glücklich.



Kurzfassung in Leichter Sprache

Eine Rentnerin erzählt:

Ich helfe Familien mit kleinen Babys.

Die Familien sind sehr dankbar.

Manchmal höre ich dort schon fast zur Familie.

Das macht mir Spaß.

Ich habe viel Zeit und helfe gern.

Ich bin gern mit anderen Menschen zusammen.

Ich bin neugierig und höre ihnen gern zu.





„Es hat auch uns immer geholfen.“

Rita Bernhard (59), ehemalige Jugendamtsmitarbeiterin aus Freiburg, besucht mit ihrem Mann Kinder im Krankenhaus.

Mein Mann wurde mit einer schweren Hämophilie („Bluter“-Krankheit) geboren, ich mit einer spastischen Lähmung. Er hat seine halbe Kindheit in Krankenhäusern verbracht, und ich machte als Kind auch Klinikerfahrten. Wir wussten, wie einsam und allein sich Kinder dort fühlen. Deshalb waren wir sofort dabei, als wir in der Zeitung lasen, dass Freiwillige für Kinderbesuche gesucht wurden. Nach unserer Arbeit haben wir fast jede freie Minute im Krankenhaus verbracht. Später, als sich das „Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e.V.“ in Freiburg aufzulösen drohte, habe ich den Vorsitz übernommen und mein Mann den Beisitz. Jetzt, nach zwanzig Jahren, helfen wir nur noch im Hintergrund. Es ist ein wunderbares Gefühl, Kinder und ihre Eltern zu unterstützen. Das hat auch uns immer wieder geholfen aufzutanken. Es gibt uns das Gefühl, dass man trotz Behinderung aktiv bleiben kann. Wir sind nie auf die Idee gekommen, herumzuhängen und uns zu bemitleiden. Wenn man die kranken Kinder sieht, vergisst man seine eigene Unzulänglichkeit. Man ist glücklich mit sich und seinem Leben. So wie es ist.

Kurzfassung in Leichter Sprache

Eine Frau erzählt:

Mein Mann und ich besuchen Kinder im Krankenhaus.

Wir waren als Kind selbst oft im Krankenhaus. Darum wissen wir, wie allein sich die Kinder dort fühlen. Wir können den Kindern und den Eltern dort helfen. Das ist ein wunderbares Gefühl.

Das gibt uns selbst auch Kraft. Wir merken: Auch mit einer Behinderung können wir was tun. Wir vergessen dann unsere eigenen Behinderungen. Wir sind dann glücklich mit uns und unserem Leben. Ich habe gerne Verantwortung



„In Nicaragua habe ich viel gelernt.“

Cynthia Popp (20) aus Jena, Studentin, hat in Nicaragua mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet und die Schulpartnerschaften mit Jena unterstützt.

Nach dem Abi wollte ich ein Jahr im Ausland verbringen, um etwas Neues kennenzulernen. Schon während meiner Schulzeit hatte ich über unsere Schulpartnerschaft eine nicaraguanische Brieffreundin und habe an einem Austausch teilgenommen. Außerdem habe ich mit einer Freundin ein Schülercafé geführt und den Gewinn an das Projekt gespendet. So entstand der Wunsch, diese Partnerschaft auch von der anderen Seite kennenzulernen. Ich war neugierig, wie die nicaraguanischen Schüler darüber dachten. In Nicaragua habe ich viel gelernt: wie man sich in andere Ansichten, andere Mentalitäten hineindenkt. Die Arbeit mit den Kindern hat viel Spaß gebracht, sie war unglaublich bereichernd. Ich habe auch einige einheimische Freiwillige kennengelernt. Es war schön zu sehen, dass sich so viele Menschen engagieren, obwohl ihre Lebensbedingungen viel schlechter als unsere sind. Mir gefällt es, wenn Menschen solidarisch sind, einander helfen.

Kurzfassung in Leichter Sprache

Eine Studentin erzählt:

Ich war 1 Jahr im Ausland: in Nicaragua.

Dort habe ich mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet.

Das hat viel Spaß gemacht.

Ich habe viel gelernt:

Zum Beispiel: Was Menschen aus anderen Ländern denken.

Mir gefällt es, wenn Menschen sich helfen.





„Ich möchte die Welt gerechter machen.“

Detlev von Larcher (76) aus Weyhe, ehemaliger wissenschaftlicher Mitarbeiter und Bundestagsabgeordneter, kämpft als attac-Aktivist im Bündnis „Steuer gegen Armut“.

Mit der Zählung der Finanzmärkte beschäftige ich mich schon mein halbes Leben. Ich habe mich immer politisch engagiert, sowohl innerparlamentarisch als auch außerparlamentarisch. Als ich aus dem Bundestag ausschied, wurde ich in den attac-Koordinierungskreis gewählt. Seitdem organisiere ich Kampagnen, sammle Unterschriften und schreibe Texte für die attac-Homepage, Flugblätter und Pressemitteilungen. Für eine lebendige Demokratie ist das Engagement möglichst vieler Menschen existenziell. Wir alle wissen, dass Lobbyisten immer mehr an Einfluss auf die Politik gewinnen. Wir versuchen als Gegengewicht, Menschen zu überzeugen und auf die Politik Druck auszuüben. Meine Arbeit gibt mir das Gefühl, etwas Nützliches zu tun. Ich möchte mithelfen, die Welt gerechter zu machen, möchte verhindern, dass die Mehrheit der Menschen den Interessen der Mächtigen und Superreichen ausgeliefert ist. Dabei ist es ungemein befriedigend, gemeinsam mit Gleichgesinnten für ein Ziel zu kämpfen.

Kurzfassung in Leichter Sprache

Ein Mann erzählt:

Ich habe immer Politik gemacht.

Früher war ich im Bundes-Tag.

Jetzt arbeite ich in einer Politik-Gruppe.

Dort sammel ich Unterschriften, schreibe Texte und plane Aktionen.

Meine Arbeit gibt mir das Gefühl: Ich tue etwas Nützliches.

Ich möchte helfen, die Welt gerechter zu machen.

Ich kämpfe mit anderen zusammen für ein Ziel.

Das gibt mir ein gutes Gefühl.



„Die Kinder sollen es einfacher haben.“

Zusan Asefi (20), Studentin aus München, ist Lesepatrin für Grundschüler mit Migrationshintergrund.

Schon als Schülerin habe ich mich um einen Jungen gekümmert, der Stress mit seinen Eltern und Klassenkameraden hatte. Ich half ihm bei den Hausaufgaben und er erzählte von seinen Problemen. Er hatte in mir eine Ansprechpartnerin, die ihm zeigte, wo es langgeht. Nun übe ich mit einem Zweitklässler Lesen. Meine Eltern kommen aus Afghanistan. Deshalb weiß ich, wie es ist, wenn die Eltern nicht helfen können, weil sie die Sprache nicht gut genug sprechen. Mein „Lesepatentkind“ ist immer sehr schnell abgelenkt und wenn ich es zum Lesen motivieren kann, macht mich das glücklich. Vor allem, wenn man Fortschritte sieht. Als der Junge kürzlich die erste Drei in Deutsch bekommen hatte, erzählte er es mir sofort, und ich habe mich riesig mit ihm gefreut. Ich möchte so dazu beitragen, dass Kinder wie er es einfacher haben.

Kurzfassung in Leichter Sprache

Eine Studentin erzählt:

Ich möchte Kindern helfen, damit sie es leichter haben.

Ich übe mit einem Jungen lesen.

Wenn er besser Lesen lernt, bin ich glücklich.



Unterwegs Gutes tun

Die Aktion Mensch und die Spendenplattform betterplace haben eine neue App für ehrenamtliches Engagement. Ab sofort sind die fast 13 000 Angebote aus der Aktion Mensch-Freiwilligendatenbank über die betterplace-App auch mobil abrufbar. Die App zeigt Möglichkeiten für freiwilliges Engagement in der Umgebung. Per Klick erhält der Nutzer weitere Informationen und kann direkt Kontakt zu den Projekten aufnehmen.

www.aktion-mensch.de/freiwillig