

Aktiv helfen: Spende Zeit, Zuwendung und Wissen statt Geld ★★★★★ 5/5 (4)



Credit: Bundesverband Deutsche Tafel e.V., Dagmar Schwelle.

In der Vorweihnachtszeit und zum Jahreswechsel lassen viele Menschen das Jahr, das hinter ihnen liegt, Revue passieren, machen eine kleine Inventur von ihrem Leben. Was ist gut gelaufen? Wo bin ich auf große Hindernisse und Herausforderungen gestoßen? Welche Begegnungen haben mich weitergebracht, wem habe ich geholfen? Diese Überlegungen führen oft zu dem Wunsch, ein bisschen was von dem Guten, das einem widerfahren ist, an andere weiterzugeben, die vielleicht nicht so viel Glück hatten wie man selbst.

Sicher gibt es zahllose Hilfsorganisationen, denen man [mit gutem Gefühl eine Geld- oder Sachspende](#) zukommen lassen kann. Aber was kann man tun, wenn man mehr möchte, als einfach nur Geld zu spenden?

Die Antwort lautet: Zeit spenden! In diesem Beitrag stelle ich dir einige Möglichkeiten vor, wie du selbst aktiv werden und die Lebenssituation deiner Mitmenschen verbessern kannst. Du wirst sehen, es gibt eine Menge, was du tun kannst.

1. Helfen ohne Organisationen und Verbände

Die Zeiten, in denen die Hilfsbedürftigen der Welt ausschließlich in Asien, Afrika oder Südamerika zuhause waren, sind längst vorbei. Auch hier, direkt vor deiner Nase, gibt es Menschen, die Hilfe brauchen, sei es aus materieller oder aus seelischer Not.

Alles, was du tun musst, ist mit offenen Augen durch die Nachbarschaft zu gehen. Und Initiative zeigen. Auf deine Mitmenschen zugehen. Das kostet am Anfang einiges an Überwindung, aber du wirst sehen:

Das Gefühl, das diese spontanen Akte der Nächstenliebe dir geben werden, ist unbezahlbar.

Kümmere dich um ältere Mitbürger

Wenn du zum Beispiel immer wieder dieselbe alte Dame ganz alleine in deiner Straße siehst, dann sprich sie doch einmal an und frage sie, wie es ihr geht. Biete ihr deine Hilfe an, wenn du merkst, dass sie mit Einkäufen, Erledigungen oder langen, dunklen Winternachmittagen ganz auf sich allein gestellt ist. Schon ein gelegentlicher Besuch, ein Plausch beim Tee, kann für diese eine Person viel bedeuten.

Wenn du Bedenken hast, einfach privat auf jemanden zuzugehen, frag doch in einem benachbarten Altersheim nach, ob es dort einsame Bewohner gibt, denen regelmäßige Besuche gut tun würden.



von [Jonas Boni](#) (CC-BY-2.0)

Tu deinen Nachbarn etwas Gutes

Fehlende Kontakte sind nicht nur für ältere Menschen ein echtes Problem, besonders in Städten. Sag der Anonymität in deiner Nachbarschaft den Kampf an und organisiere ein Hoffest, ein gemeinsames

Adventssingen oder ein Mutter-und-Kind-Treffen in einem Café um die Ecke. Für viele dieser Aktivitäten braucht man nicht einmal eine Räumlichkeit. Wenn doch: Kirchen oder Gemeindehäuser stellen für solche Initiativen oft kostenlos Räume zur Verfügung. Einfach mal nachfragen!

Verschenken statt wegwerfen

Auch materiell geht es hier nicht allen gleich gut. Einiges, was für uns selbstverständlich ist (Bücher, Zeitschriften, Kinderspielzeug, Kleidung, Alltagsgegenstände), ist für manche deiner Nachbarn vielleicht unerschwinglich. Eine [Tauschkiste](#) kann da Abhilfe schaffen. Das Prinzip ist denkbar einfach: Sponsoren finden, Kiste aufstellen, Dinge, die noch gut in Schuss sind, aber nicht mehr gebraucht werden, hineinstellen. Bestimmt findet sich schnell jemand, der Krimis genauso liebt wie du oder genau deine warme Winterjacke brauchen kann, die du nicht mehr anziehst, weil Gelb dir doch nicht so gut steht.

Aber das Tauschen geht noch einfacher: Ich lege gelesene Bücher, nicht benötigte Haushaltsgeräte, oder noch gute, gebrauchte Kleidung bei uns an der Ecke an die Bushaltestelle. Nach einer halben Stunde war immer schon jemand da, der das Teil gerne mitgenommen hat. Diese Methode bitte nicht übertreiben und nur einzelne Teile an den öffentlichen Plätzen ablegen.

Noch eine tolle Idee, direkt in deiner Nachbarschaft zu unterstützen, ist eine Mitgliedschaft bei [nebenan.de](#). Dieses Portal bietet die Möglichkeit, deinen Nachbarn als Babysitter, bei Formularkram oder auch mit kleinen Reparaturen zu helfen. Wenn du dann einmal Hilfe brauchst, wirst du dort ebenso fündig.

2. Engagiere dich mit anderen

Du suchst eine konkretere Art und Weise, Gutes zu tun? Auch dafür besteht hierzulande vielfach Gelegenheit. Bestimmt gibt es auch in deiner Nähe Initiativen, die du mit tatkräftiger Hilfe unterstützen möchtest.

Essen für alle, nicht für die Tonne

In vielen Städten gibt es sogenannte "[Tafeln](#)", bei denen Menschen ohne festes Einkommen oder mit einem sehr geringen Verdienst kostenlos Lebensmittel und warmes Essen erhalten. Diese Institution sorgt nicht nur dafür, dass nicht mehr so viele Kinder und Erwachsene hierzulande Hunger haben, sondern auch dafür, dass weniger Lebensmittel verschwendet werden.



Credit: Bundesverband Deutsche Tafel e.V., Dagmar Schwelle.

Lesepaten geben Kindern mehr als nur schöne Geschichten

Du bist mehr der intellektuelle Typ als der Zupacker? Auch für dich gibt es genug Orte, an denen du dich engagieren kannst. Viele Schulen und Kindertagesstätten suchen Lesepaten, die Kindern in ihrer Freizeit Geschichten vorlesen oder mit ihnen gemeinsam lesen und sie damit beim Lernen unterstützen. Für eine solche Tätigkeit sollte man sich nur entscheiden, wenn man auch wirklich regelmäßig eine bestimmte Zeit lang dabei bleiben will. Die Kinder bauen eine Beziehung zu den Paten auf und sind traurig, wenn die plötzlich nicht wiederkommen.



von [Asheboro Public Library](#) (CC-BY-SA-2.0)

Hilf Geflüchteten, sich besser in ihrer neuen Heimat zurechtzufinden

Auch gerade Kinder, die in Flüchtlingsunterkünften leben, können diese Art von Hilfe mehr als dringend

brauchen, da sie oft noch Schwierigkeiten mit der fremden Sprache haben. Auch Hausaufgabenhilfe und ähnliche Unterstützung ist da oft willkommen. Oder vielleicht traust du dir sogar zu, Deutschunterricht für Flüchtlinge zu geben?

Wenn du niemanden kennst, der sich persönlich engagiert und dir Tipps geben kann, findest du hilfreiche Hinweise bei [Freiwilligenagenturen](#) und ähnlichen [Institutionen](#). Hilf mit, unsere Welt zu einem [schöneren Ort](#) für alle zu machen.

3. Raus in die Welt: Aktiv helfen im Ausland

Du bist ein reiselustiger Abenteurer? Keine Sorge, auch für dich gibt es sinnvolle Projekte und Initiativen im Ausland, die dringend deine Unterstützung brauchen.

Pause vom Alltag mit Sabbatical

Eine längere Auszeit vom Job, das kann dem Leben eine ganz neue Perspektive geben. Ein Sabbatjahr ist für viele Arbeitnehmer im öffentlichen Dienst oder bei größeren Unternehmen eine Möglichkeit, einmal eine Pause zu machen und diese Zeit für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Meistens wird das mit einer längeren Reise verbunden. Und auch hierbei entscheiden sich immer mehr Fachkräfte dazu, ihr Sabbatical dazu zu nutzen, Menschen in den ärmsten Regionen der Welt tatkräftig zur Seite zu stehen.


Sei es nun beim Bau eines Community-Zentrums in Kambodscha, beim Aufbau einer Schule in Südafrika oder als Interimsmanager eines Startups in Tansania, überall auf der Welt kann man als Berater auf Zeit aktiv Hilfe leisten. Organisationen wie [Manager für Menschen](#) oder [sabbatjahr.org](#) vermitteln Projekte für mehrer Monate oder ein ganzes Jahr.

Auch wer von seinem Arbeitgeber ein Sabbatical nicht finanziert bekommt und daher ein knapperes Budget zur Verfügung hat, muss auf die Selbsterfahrung durch aktive Hilfe im Ausland nicht verzichten. Es gibt viele kleinere Initiativen überall auf der Welt, bei denen man gegen eine Mitarbeit freie Unterkunft und Essen bekommt.



Credit: Manager für Menschen.

Earth-Bag-Houses in Nepal bauen

Ein gutes Beispiel für eine solche Mini-Hilfsorganisation ist das [Earth-Bag-Houses-Projekt in Falame in Nepal](#). Auch über eineinhalb Jahre nach dem großen Erdbeben leben in Nepal noch viele Menschen in improvisierten Pappbuden oder auf der Straße. Die Earth-Bag-Häuser sind ein preisgünstiger Weg, mit lokal erhältlichen Mitteln und Baumaterialien erdbebensichere Wohnungen zu schaffen. Die Methode ist denkbar einfach: Strapazierfähige Kunststoffsäcke werden mit Erde gefüllt und zu einem Haus aufgeschichtet. Ab Januar 2017 werden dort freiwillige Helfer für ein Bauprojekt für eine verwitwete Mutter gesucht. 



Du siehst, es gibt viele Wege, in der Welt einen Unterschied zu machen, im Großen wie im Kleinen. Geld zu spenden ist zwar vergleichsweise einfach, aber was wirklich glücklich macht, sind Erfahrungen, die du sammelst, Begegnungen die dich und dein Leben verändern.

Wie engagierst du dich in der Welt? Welche Themen liegen dir in dem Zusammenhang besonders am Herzen? Wir sind neugierig auf deine Gedanken zu diesem Beitrag. Teile deine Ideen und Erfahrungen in den Kommentaren!

Wenn du mehr darüber wissen willst, wie du einen Unterschied machst in der Welt, dann lies doch einmal hier:

- [Bohrmaschine gesucht? Vielleicht klappt's ja mit dem Nachbarn!](#)
- [Mit einem Aufkleber jedes Jahr einen ganzen Wald retten](#)
- [13 Wege, wie jeder den Bienen helfen kann – Petitionen sind nicht genug](#)
- [Spenden, die auch ankommen](#)

von [Simone](#) in [Bewusster leben](#)

Tags: [engagement](#), [helfen](#), [lesepaten](#), [nachbarschaft](#), [sabbatical](#), [tafel](#)

Copyright © 2014-2016 smarticular.net