

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Freiwilliges Engagement tut Körper und Geist wohl  
**Autor:** Samochowiec, Jakub  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927200>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Freiwilliges Engagement

Wer im Alter viele soziale Kontakte pflegt und über ein vielfältiges Netzwerk verfügt, ist nicht nur zufriedener, sondern bleibt auch länger gesund. Freiwilliges Engagement ist ein sicherer Weg, um neue Beziehungen zu knüpfen, sich Herausforderungen zu stellen und Verantwortung zu übernehmen.

VON JAKUB SAMOCHOWIEC

Der mit dem Alter assoziierte mentale Abbau hat nicht nur biologische Gründe. Viel hängt auch mit einem Verfallen in Routinen zusammen. Wir verfallen in Routinen, weil Entscheidungen anstrengend sind und diese Anstrengung mit Routine vermieden wird. Je weniger wir aber entscheiden, desto schwieriger fällt es uns. Es ist wie mit einem Muskel, der regelmässig trainiert werden muss, um nicht zu verkümmern. Studien in Altersheimen zeigen, dass schon nur die Verantwortung über Pflanzen und die Möglichkeit, über einfache Alltagsfragen mitzubestimmen, geistige Beweglichkeit und das Wohlbefinden steigern.

Im Alter schrumpft auch unser soziales Umfeld. Wir haben weniger, dafür aber stärkere und bedeutsamere Beziehungen. In manchen Fällen aber auch zu wenige. Einsamkeit ist ein häufiges Phänomen bei älteren Menschen. Wer viele soziale Kontakte hat, ist nicht nur zufriedener, sondern bleibt auch länger gesund. Dabei zeigt sich, dass ein vielfältiges soziales Netzwerk, welches nicht nur die Familie beinhaltet, auch von Vorteil ist.

Das Ausbrechen aus Routinen, das Fällen von Entscheidungen, die Übernahme von Verantwortung und möglichst vielfältige soziale Kontakte sind also psychologische Faktoren, die für unsere Gesundheit besonders wichtig sind. Und das nicht erst im Altersheim, sondern in unserem gesamten Erwachsenenleben. Doch kann man für das Übernehmen von Verantwortung keine Pille nehmen. Neue Freunde lassen sich nicht vom Hausarzt verschreiben.

Was ein Hausarzt aber verschreiben könnte, ist freiwilliges Engagement. Neben den Broschüren zu

Grippeimpfungen und Zeckenrisikogebieten sollten Broschüren über Möglichkeiten zum Engagement im Wartezimmer aufliegen. Denn Engagement ist ein sicherer Weg hin zu neuen Herausforderungen, der Übernahme von Verantwortung und sozialen Kontakten. Doch die Organisation der freiwilligen Arbeit wandelt sich. Bisher organisierte sich freiwilliges Engagement stark über lokale Strukturen wie Vereine und Organisationen, die Kirche und das Dorfleben.

Unsere Gesellschaft ist aber immer mobiler geworden, weshalb der Bezug zum Lokalen schwindet. Viele kennen kaum noch ihre Nachbarn. Dafür sind auch Gemeinden verantwortlich, die ihre Bewohnerinnen und Bewohner als Kunden behandeln, wodurch das Gemeinschaftsgefühl ebenfalls leidet. Die unendlich vielen Möglichkeiten, wie wir unser Leben gestalten wollen, machen es zusätzlich schwerer, uns auf etwas festzulegen. Viele alte Strukturen lösen sich auf. Das muss nicht nur schlecht sein, doch stellt sich die Frage, wie die Zivilgesellschaft das Wegfallen dieser Strukturen kompensieren kann.

## Verschiedenste Aufgaben für Freiwillige

Eine Möglichkeit ist, freiwilliges Engagement im Internet zu koordinieren. Auf «benevol-jobs.ch» haben diverse Organisationen Aufgaben für Freiwillige ausgeschrieben. Das sind Sprach- und Nachhilfestunden, Besuchsdienste, Fahrdienste und vieles mehr. Wer gleich anpacken will, ist dort bestens bedient.

Manche Angebote streichen den persönlichen Nutzen stärker hervor. Auf Zeitbörsen, wie «zeitboerse.ch», wird Engagement mit Zeit vergütet. Eine Stunde einer geleisteten Hilfeleistung kann bei jemand anderem wieder als Hilfe bezogen werden. «kiss-zeit.ch» und «zeitvorsorge.ch» haben dieses Konzept als Ergänzung zur Altersvorsorge entworfen. Man legt nicht Geld, sondern ein Zeitguthaben an, über welches man später Hilfe beziehen kann.

Eine andere Möglichkeit ist, nicht direkt Missstände anzugehen, welche durch Freiwilligenarbeit gelöst werden müssten, sondern gemeinsam neue, zeitgemässere Struk-



**Von Jakub Samochowiec**, Senior Researcher, Gottlieb Duttweiler Institut. Er ist Autor der GDI-Studie «Die neuen Freiwilligen», die im Auftrag des Migros-Kulturprozenten verfasst wurde. Die Studie formuliert Rahmenbedingungen für ein zivilgesellschaftliches Engagement der Zukunft. Kostenloser Download: [gdi.ch/freiwillige2018](http://gdi.ch/freiwillige2018)

# tut Körper und Geist wohl



Foto: Fotolia

Soziale Kontakte – auch zwischen den Generationen – sind psychologische Faktoren, die für die Gesundheit im Alter wichtig sind.

turen aufzubauen, die zivilgesellschaftliches Engagement fördern. Da sind alle gefordert. Der Staat kann Freiräume dafür schaffen, indem er Räume vor der Übernahme durch Investoren bewahrt, damit beispielsweise Quartier-treffpunkte daraus entstehen können. Gleichzeitig sollte der Staat nicht alles regulieren, mit der Absicht, jegliche nur denkbaren Risiken zu vermeiden. Als Einzelpersonen sind wir auch gefordert, Strukturen zu schaffen. Beispielsweise, indem wir neue Nachbarn zum Abendessen einladen.

Auch für nachbarschaftliche Kontakte gibt es Hilfsmittel. Auf der Webseite «pumpipumpe.ch» kann man beispielsweise Aufkleber bestellen, auf denen unterschiedliche Gegenstände abgebildet sind, etwa eine Fahrradpumpe oder eine Bohrmaschine. Durch das Anbringen der Kleber am eigenen Briefkasten zeige ich den Nachbarn, welche Gegenstände sie bei mir ausleihen können. Das schont die Umwelt, spart Geld und animiert zur Kontaktaufnahme. Sind diese Bekanntschaften im Wohnhaus oder im Quartier erst mal gegeben, entstehen in der Folge viele Dinge. Der Garten kann zusammen bepflanzt werden. Ein Strassenfest oder ein Quartierflohmarkt kann organisiert werden. Ein Repaircafé kann gegründet werden, wo Gegenstände der Nachbarschaft repariert werden, anstatt sie wegzuerwerfen. In einem leer stehenden Lokal kann ein Quartiertreffpunkt entstehen.

Die Idee, dass zunächst Strukturen geschaffen werden müssen, verfolgt beispielsweise auch die Grossmütter-

revolution (grossmuetter.ch), eine Organisation, die Frauen der heutigen Grossmütter-Generation miteinander vernetzt. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, einen «wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Generationsbeziehungen im Wandel der Gesellschaft» zu leisten. Wie dies genau durchgeführt wird, entscheidet sich durch eine Debatte, nicht durch vorgegebene und auszuführende Aufgaben.

Aber natürlich gibt es auch Menschen, die lieber direkt etwas anpacken wollen, anstatt erst lange über Sinn und Zweck zu debattieren. Diese sind auf Freiwilligenplattformen besser bedient. Zu tun gibt es für alle genug. Herausfordernd ist beides. Gesund und befriedigend deshalb auch.

## ZEIT SCHENKEN, LEBENSERFAHRUNG TEILEN

Sind Sie in Pension oder stehen Sie kurz davor? Möchten Sie Ihre Fähigkeiten weiterhin sinnvoll einsetzen? Pro Senectute Kanton Luzern bietet Ihnen die Möglichkeit, sich Ihren Wünschen entsprechend freiwillig zu engagieren. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung in folgenden Bereichen: Bildung+Sport, Hilfen zu Hause, Ortsvertretung, Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer, Treuhand- und Steuererklärungsdienst. Ist Ihr Interesse geweckt? Weitere Auskünfte: Telefon 041 226 11 88 oder [lu.prosenectute.ch/IhrEngagement](http://lu.prosenectute.ch/IhrEngagement).

**Interessante freiwillige Engagements finden Sie auch bei win60plus, Geschäftsstelle Luzern, Telefon 041 210 53 70, Zweigstelle Seetal, Telefon 041 910 10 70 (siehe Inserat S. 29.)** Wir danken Ihnen für Ihr Engagement und freuen uns auf Sie.