

Ehrenamt hält gesund. Gemeinsam aktiv – für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Warum freiwilliges Engagement nicht nur anderen, sondern auch uns selbst guttut

Ob im Sportverein, bei der Hausaufgabenhilfe, im Umweltprojekt oder in der Nachbarschaftshilfe: Wer sich ehrenamtlich engagiert, schenkt anderen Zeit, Unterstützung – und ein gutes Stück Menschlichkeit. Insbesondere die Altersgruppe der 65-Jährigen und Älteren ist in den vergangenen Jahren deutlich angestiegen (vgl. BMFSFJ 2019, S. 4).

Doch Engagement wirkt nicht nur nach außen. Es tut auch uns selbst gut – nachweislich. Wissenschaftliche Studien, z.B. von der **UnitedHealth Group** und **VolunteerMatch**, zeigen: Freiwillige fühlen sich oft gesünder, zufriedener, weniger gestresst und stärker mit anderen verbunden (vgl. UHC VM 2017).

Engagement ist also ein echter Gesundheitsschub – für Körper, Geist und Seele. Was genau steckt dahinter?

Engagiert und gesund – wie Ehrenamt das Wohlbefinden stärkt

Dass freiwilliges Engagement glücklich macht, ist kein Geheimnis mehr. Aber wussten Sie, dass es sogar messbare Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat?

Laut dem **Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA)** und **Dr. Kailitz-Kunz** fühlen sich ältere Menschen, die sich engagieren, deutlich seltener depressiv oder sozial ausgeschlossen (vgl. Kailitz-Kunz 2025; vgl. DZA 2024). Die Aussage des aktuellen Deutschen Alterssurveys zeigt: Wer mitanpackt, statt zuzusehen, bleibt geistig fitter, zufriedener und sozial aktiver – ein klarer Gewinn für die Lebensqualität.

Auch die Seele profitiert. So fanden Forschende der **Universität Konstanz** heraus, dass Menschen, die sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich engagieren, besser mit Stress umgehen können und sich insgesamt ausgeglichener fühlen (vgl. Selenko 2014).

Selbst das körperliche Wohlbefinden bekommt einen Schub: In der oben genannten groß angelegten internationalen Studie gaben drei von vier Ehrenamtlichen an, dass sie sich durch ihr Engagement sogar körperlich gesünder fühlten (vgl. UHC VM 2017).

Ehrenamt verbindet – und beugt Einsamkeit vor

In einer Zeit, in der sich viele Menschen nach echtem Miteinander sehnen, bietet das Ehrenamt ein wertvolles Gegengewicht. Es stiftet Sinn, schafft Gemeinschaft und bringt Menschen zusammen – ganz unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation.

Wer sich engagiert, begegnet anderen auf Augenhöhe. Dabei entstehen nicht nur neue Kontakte, sondern oft auch Freundschaften. Studien zeigen: Ehrenamtlich Aktive fühlen sich seltener einsam, erleben mehr Zugehörigkeit – und entwickeln ein stärkeres Vertrauen in sich selbst und in die Gesellschaft. Das stärkt die soziale Gesundheit.

Geistig fit bleiben – durch freiwilliges Engagement

Besonders im höheren Alter wirkt sich Engagement positiv auf die geistige Gesundheit aus. Eine aktuelle Analyse der **Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg** hat gezeigt, dass regelmäßiges Ehrenamt kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Sprache und Denkvermögen erhalten und sogar stärken kann (vgl. FAU 2023; vgl. Keefer et al. 2023, Titel)

Stärkung passiert vor allem dann, wenn Freiwillige im Alltag gefordert sind: durch neue Aufgaben, aktives Mitgestalten, soziale Interaktionen und das Gefühl, gebraucht zu werden. Das stärkt das Vertrauen ins eigene Tun. So trägt Engagement dazu bei, dass das Gehirn aktiv bleibt – ein entscheidender Baustein für gesundes Altern.

Ein Engagement, das zum Leben passt

Die gute Nachricht: Engagement hat viele Gesichter. Ob regelmäßig oder nur gelegentlich, ob mit handwerklicher Begabung, Organisationstalent oder einfach mit einem offenen Herzen – für fast jede Lebenssituation gibt es passende Möglichkeiten. Wichtig ist: Das Engagement sollte zur eigenen Lebenssituation passen und Freude bereiten.

Wenn du dich also fragst: Was passt zu mir? Was kann ich wo ausprobieren? Wie viel Zeit sollte ich mitbringen? Und wo werde ich überhaupt gebraucht? – Dann gibt es die Lösung:

Freiwilligenagenturen und -zentren.

Sie bieten bei der Suche nach dem passenden Einsatz Unterstützung.

Sie beraten individuell, vermitteln gezielt und passgenau. Sie helfen, den Einstieg zu finden – ganz unverbindlich und kostenlos. Aber mit viel Erfahrung.

In Niedersachsen sind viele dieser Anlaufstellen unter dem Dach der **lagfa Niedersachsen e. V.** (Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen) organisiert. Gemeinsam setzen sie sich dafür ein, dass Engagement einfach, vielfältig und bereichernd ist – für alle Generationen. Der Link zur Homepage der lagfa Niedersachsen e.V. ist www.lagfa-niedersachsen.de.

Neugierig geworden?

Eine Übersicht über **Freiwilligenzentren in Niedersachsen** finden Sie direkt bei der lagfa Niedersachsen e.V. unter: <https://lagfa-niedersachsen.de/mitglieder/mitgliederliste/>.

Quellen (Auswahl)

- BMFSFJ (2019): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Fünften Deutschen Freiwilligensurveys (FWS 2019). BMFSFJ, Berlin [online] <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/176836/7dffa0b4816c6c652fec8b9eff5450b6/frewilliges-engagement-in-deutschland-fuenfter-freiwilligensurvey-data.pdf>, Zugriff am 06.08.2025
- DZA – Deutscher Alterssurvey (2024): [online] <https://www.dza.de/presse/pressemitteilungen/ehrenamt-nutzt-nicht-nur-der-gesellschaft-wer-ein-ehrenamt-ausuebt-fuehlt-sich-seltener-sozial-ausgeschlossen>, Zugriff am 07.08.2025
- FAU Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (2023): [online] <https://www.fau.de/2023/07/news/wissenschaft/ehrenamt-staerkt-die-eigene-geistige-leistungsfahigkeit/>, Zugriff am 31.07.2025
- Kailitz-Kunz, Susanne (2025): Ältere Menschen mit Ehrenamt sind seltener depressiv. In: Apotheken Umschau. [online] <https://www.apotheken-umschau.de/news/depression-geringeres-risiko-bei-aelteren-menschen-mit-ehrenamt-1223397.html>, Zugriff am 31.07.2025
- Keefer, Anne; Steichele, Kathrin; Graessel, Elmar; Prokosch, Hans-Ulrich; Kolominsky-Rabas, Peter L. (2023): Does Voluntary Work Contribute to Cognitive Performance? – An International Systematic Review. J Multidiscip Healthc 2023 Apr 25;16:1097-1109. doi: 10.2147/JMDH.S404880. eCollection 2023
- Selenko, Eva (2014): Hilf anderen - das hilft dir selbst! Ehrenamtliches Engagement ist nicht nur gut für die Gesellschaft, es kann auch die Helfer selbst zufriedener und gesünder machen. Worauf beruht dieser Wohlfühleffekt? [online] <https://www.spektrum.de/magazin/ehrenamt-warum-freiwillige-arbeit-gluecklich-macht/1281570>, Zugriff am 06.08.2025
- UHC VM - UnitedHealthCare; VolunteerMatch (2017): DOING GOOD IS GOOD FOR YOU. STUDY. [online] https://www.unitedhealthgroup.com/content/dam/UHG/PDF/2017/2017_Study-Doing-Good-is-Good-for-You.pdf, Zugriff am 31.07.2025