Ausgeglichene Work-Life-Balance durch Ehrenamt

Wer sich mit der Balance zwischen Arbeit und Privatleben beschäftigt, stößt irgendwann auf die Frage, wie sich dieser allgemeine Begriff besser erfassen lässt. Vereinfacht dreht sich Work-Life-Balance um die folgenden menschlichen Zusammenhänge:

Die Bereiche der Work-Life-Balance bedingen sich gegenseitig. Wird ein Bereich über längere Zeit völlig vernachlässigt, ist es sehr wahrscheinlich, dass dies Auswirkungen auf die anderen Bereiche haben wird.

Welchen positiven Beitrag kann das ehrenamtliche Engagement zu Ihrer Work-Life-Balance leisten?

Der besondere Wert des ehrenamtlichen Engagements liegt vor allem darin, dass es sich auf alle vier Bereiche der Work-Life-Balance positiv auswirken kann:

Körper/Gesundheit: Diplom Psychologin Julia Scharnhorst weiß, dass sich ehrenamtliches Engagement durch Nähe und Verbundenheit einer schädlichen Stressreaktion entgegenwirkt und präventiv Beschwerden wie Sodbrennen oder anderen stressbedingten Krankheiten vorbeugen kann. "Auch internationale Forschungsergebnisse wie die Roseto- und die Alameda-County-Studie aus USA oder Nord-Karelien-Studie aus Finnland zeigen, dass menschliche Nähe und soziale Integration Krankheiten verhindern oder den Genesungsprozess unterstützen können."

Kontakt: Wo Menschen sich ehrenamtlich engagieren, kommen Menschen zusammen. Hier kann durch den menschlichen Kontakt wertvolle Nähe und Verbundenheit wachsen und das Gefühl, Teil eines größeren Ganzes zu sein. Dieses "dazu gehören" liefert den meisten Menschen eine Kraft und Energie, die sie dann wiederum in anderen Bereichen ihres Lebens einsetzen können. Der Sportverein mit seinen zahlreichen ehrenamtlichen Tätigkeiten in einer Gemeinschaft liefert eine prima Quelle dieser Energie.

Sinn: Schon Albert Einstein wusste: "Wer keinen Sinn im Leben sieht, ist nicht nur unglücklich, sondern kaum lebensfähig". Das ehrenamtliche Engagement im Sportverein ist eine Möglichkeit, eine sinnvolle, vielleicht auch erfüllende Tätigkeit auszuüben. Wie viel davon für jeden Einzelnen erreichbar ist, ist abhängig von jeder Person selbst, dem Umfeld des Sportvereins und der subjektiven Bewertung der ehrenamtlichen Beschäftigung eines Einzelnen.

Arbeit: Befinden sich die drei Bereiche Körper, Kontakt und Sinn in einem Gleichgewicht, wirkt sich diese Erfüllung sehr wahrscheinlich auch auf die Befindlichkeiten in Arbeit und Beruf aus. Hier gilt es dann, das Gleichgewicht weiter aktiv zu fördern, in dem jede*r Berufstätige*r sich selbst Raum und Zeit eröffnet, sich dem Ehrenamt widmen zu können.

TIPP

Die Work-Life-Balance sollte auch innerhalb ihres ehrenamtlichen Engagements hergestellt sein, damit es nicht wie in einem Pressetext heißt: "Zermürbt vom Stress im Ehrenamt".

Weiterführende Informationen

Wir gehen in die Offensive! | Sportehrenamt NRW

DOSB | Ehrenamt und Engagement

EhrenamtAtlas 2026: So engagiert sich NRW

Förderung - Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt

Sport und Ehrenamt | Engagiert NRW

Ehrenamtliches Engagement | Sportland.NRW

Startseite | Staatsministerin für Sport und Ehrenamt



Erlebe, was dich weiterbringt.
Ehrenamtsmanager*in werden

Details

Autorin:
Heike Arlt

zuletzt aktualisiert:
August 2025

Quelle:

https://www.akademie.de/de/wissen/work-life-balance (Zugriff: 21.07.2025)