Ehrenamtliches Engagement – gut für die Gesundheit

Wer anderen - hilft - sich selbst

Hilfsbereitschaft anderen Menschen gegenüber fördert auch das eigene Wohlbefinden. Sozial engagierte Menschen sind gesünder, eher mit ihrem Leben zufrieden und leiden seltener unter Depressionen.
Ehrenamtliches Engagement fördert soziale Kontakte, Selbsteinschätzung und Selbstwertgefühl; erleben, dass das eigene Handeln anderen hilft und auch der Teamgeist geweckt wird. Wodurch sich wiederum auch die Qualität der Beziehungen zu anderen Menschen verbessert, die Sozialkompetenz ausgebaut wird. Ehrenamtliches Engagement stiftet Sinn und gibt auch Halt in der Gesellschaft.

Was kann uns die Hilfsbereitschaft bringen?

Bereits als kleine Kinder spüren wir, wie wichtig andere Menschen in Form von sozialen Kontakten für uns sind, da wir uns in der Regel in der Gesellschaft von anderen Menschen wohl fühlen. Daraus entsteht oftmals der Wunsch, sich auf für andere Menschen einzusetzen. Durch beispielsweise eine eigene schwere Erkrankung merken Menschen, wie wichtig und hilfreich die Freunde und Familie im eigenen Umfeld sind. Im Folgenden entsteht daraus häufig auch der eigene Wunsch, sich von nun auch für Menschen zu engagieren, die auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Egal, welche Motive sich hinter unserer Hilfsbereitschaft verbergen, sie kann unser Leben verlängern und wesentlich zu unserem körperlichen und seelischen Wohlbefinden beitragen. Lebensverlängernd wirkt sie,

- wenn wir einer festen Organisation oder Gruppe angehören und / oder
- wenn wir andere unterstützen und auch selber unterstützt werden.

Eine Studie mit 1.700 Frauen ergab: Wer anderen hilft, wird ruhiger, ausgeglichener und erlebt im Augenblick der Hilfeleistung ein Stimmungshoch. Dieses Hochgefühl kommt dadurch zustande, dass in unserem Körper Glückshormone, körpereigene Schmerzkiller und Stimmungsmacher freigesetzt werden. Bei einem Drittel der Frauen, die sich regelmäßig für einen guten Zweck einsetzten, gingen stressbedingte Magen- und Kopfschmerzen zurück. Das Selbstwertgefühl stieg an und Einsamkeitsgefühle sowie Depressionen nahmen ab.
Selbst die Erinnerung an die gute Tat führt noch dazu, dass man sich besser fühlt. Das Hochgefühl entsteht allerdings nicht, wenn man nur Geld spendet oder anonym Hilfe leistet. Das mit der guten Tat verknüpfte gute Gefühl trägt auch dazu bei, dass unsere Abwehrkräfte steigen und wir eine zufriedene Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein bekommen.

Mit Mini-Engagement was Gutes tun!

Wir sollten uns bei unseren Hilfeleistungen nicht überfordern, sondern unsere eigenen Kräfte berücksichtigen -doch geht es nicht um ein Alles-oder-Nichts-Prinzip. Schon mit einer Stunde in der Woche oder im Monat ist vielen Menschen geholfen.

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:

Lisa Warner, Gesundheitspsychologin der freien Universität Berlin (http://www.wiesbadener-kurier.de/ratgeber/gesundheit/meldungen/7969229.htm)

Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin, Psychotherapeutin (http://www.doriswolf.de/)