Hürden für ehrenamtliches Engagement

Was hindert uns daran, anderen zu helfen?

Grundsätzlich ist der Mensch ein sozialisiertes Wesen, denn er lernt im Laufe ihres Leben, wie er in einer Gesellschaft leben und sich verhalten soll. Dabei wird der Mensch in seinem gesamten Leben von den Werten und Verhaltensweisen einer Gesellschaft beeinflusst, so auch z. B. durch den Sportverein. Aber auch umgekehrt prägt der Mensch die Gesellschaft durch sein eigenes Handeln.

Krisen und persönliche Erfahrungen in unserem Leben können unser Verhalten jedoch verändern. Manche Menschen fühlen sich von anderen Menschen so enttäuscht, dass sie entscheiden, nur noch an sich selbst zu denken. Sie haben Angst, **ausgenutzt zu werden und wieder den Kürzeren zu ziehen.**

Auch die **Ängste**, sich zu **überfordern**, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein oder dauerhaft verpflichtet zu sein, wenn man einmal beginnt, hemmen unsere Hilfsbereitschaft.

Mangelnde Zeit ist auch ein häufig angegebener Grund, warum sich Menschen nicht engagieren können und möchten. Die straffen Zeitpläne im Alltag mit vielen Terminen und die vielfältigen Aufgaben lassen da häufig keine Zeit mehr für ein zusätzliches Engagement.

Geringe Anerkennung und die fehlende Wertschätzung sind ein großes Manko, was Menschen demotiviert, sich (weiterhin) zu engagieren. In der Freizeit möchte man sich ja nur schöne Dinge beschäftigen, die einem Freude bereiten und nichts, worüber man sich ärgern muss oder vielleicht noch Ärger bekommt.

Der immer zunehmende **bürokratische Aufwand** schreckt auch den Ein oder Andern zurück, sich zu engagieren. Denn je komplizierter im alles gestaltet wird, desto weniger Lust hat man, sich für seine Herzensangelegenheit zu engagieren. Aufwändige Anträge, Abrechnungen oder andere Dokumentationen führen dazu, dass man zu viel Zeit mit bürokratischen Dingen beschäftigt ist, als dass man sich unmittelbar für die und mit den Menschen im Sportverein engagieren kann.

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:

Sportverein in Deutschland: Ergebnisse aus der 9. Welle des Sportentwicklungsberichtes, https://cdn.dosb.de/Relaunch_2024/Ehrenamt/Downloads/SEB-Bundesbericht-2023-2025-web.pdf (letzter Zugriff: 20.07.2025)