

„DANKE, DASS IHR EUCH KÜMMERT“

29 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich. So wie die Frauen, die wir für unsere Geschichte getroffen haben. Sie unterrichten Flüchtlingskinder, pflegen kranke Tiere, trainieren ein Fußballteam und beweisen Tag für Tag: Die Welt zu verbessern ist gar nicht so schwer

Protokolle: Kira Brück



FOTO: DIETER MAYR



„ICH ERLEICHTERE **JUNGEN FLÜCHTLINGEN** DEN START IN EIN NEUES LEBEN“

Die Ärztin Dr. Sylvia Treiling, 55, paukt mit Jugendlichen aus Krisengebieten ehrenamtlich Englisch

„Wie schreibt man noch mal ‚definitely‘? Und wie zum Kuckuck bildet man das Past Progressive? Ab und zu komme sogar ich richtig ins Nachdenken, wenn ich meinen Nachhilfeschülern Englischunterricht gebe. Wir erarbeiten dann gemeinsam die Lösung. Zweimal in der Woche sitze ich am Abend mit jugendlichen Asylbewerbern zusammen. Die kommen aus Ländern, die ich meist nur aus den Nachrichten kenne. Wir büffeln Vokabeln, üben Grammatik und reden. Dabei erfahre ich einiges über die jungen Leute: Wie sie nach Deutschland kamen, was sie hier erleben und was sie sich für die Zukunft wünschen. Häufig leben sie in Wohnheimen oder betreuten WGs. Im Auftrag der Schlau-Schule, einer

staatlichen Ergänzungsschule für Flüchtlinge, begleite ich meine Schützlinge seit sechs Jahren. Ziel ist es, dass sie den Schulabschluss schaffen. Dabei möchte ich helfen, denn für mich ist Bildung die wichtigste Voraussetzung für einen guten Start ins Leben. Ich weiß das aus eigener Erfahrung. Mit meinen eigenen, inzwischen erwachsenen Kindern habe ich früher gerne gelernt. Heute sind sie im Studium erfolgreich und glücklich. Einer meiner Nachhilfeschüler sagte mal zu mir, dass er ohne mich aufgegeben hätte. Das motiviert mich. Als Pflichttermin empfinde ich meine Aufgabe nicht, im Gegenteil. Die Schüler erweitern meinen Horizont. Dafür bin ich dankbar.“





„WIR WOLLEN NICHT, DASS JEMAND **HUNGERN** MUSS“

Die Kommunikationsberaterin Anna Kraft, 47 (re.), engagiert sich mit ihrer Freundin Dr. Hanna Eisinger, 49, einer Managerin, ehrenamtlich für Obdachlose

„Wenn ich durch meine Heimatstadt lief, wunderte ich mich immer wieder darüber, wie viel Armut es in einem so reichen Ort wie München gibt. Den Wunsch, dagegen etwas zu tun, hatte ich schon lange. Nur was das sein könnte, wusste ich nicht. Vor ein paar Monaten kam dann eine Freundin aus Hamburg zu Besuch und erzählte Hanna und mir von ‚Hilf Mahl!‘. Die Idee stammt aus London. Dort zahlen die Gäste in manchen Restaurants automatisch bei jeder Rechnung umgerechnet etwa einen Euro mehr. Freiwillig. Geld, das zu 100 Prozent den Obdachlosen der Stadt zugutekommt. Etwa für medizinische Versorgung, Unterkünfte oder Essen. Das muss es auch in München geben, dachten wir sofort. Und irgendwie schien es auch eine gute Gelegenheit, der Stadt, die uns beiden privat und beruflich so viel Glück gebracht hat, etwas zurück-

zugeben. Also gründeten wir ‚Hilf Mahl! München‘. Da wir zu zweit sind, können wir uns die Arbeit untereinander aufteilen und alles besprechen – das macht es einfacher, so ein Projekt auf die Beine zu stellen. Am meisten Zeit und Überwindung kostet es, Restaurants zu finden, die bei unserer Aktion mitmachen. In den letzten Monaten musste ich dabei immer wieder über meinen Schatten springen. Als Bittsteller auftreten, das liegt mir eigentlich nicht. Hier muss ich es. Das persönliche Vorsprechen ist dabei vielleicht das Wichtigste. Denn nur so sehen die Lokalbesitzer, dass mir die Aktion wirklich wichtig ist. Manchmal ist es leicht. Da springt der Funke gleich über, und wir dürfen unsere Kärtchen auf die Tische stellen, bei anderen Wirten brauche ich dagegen Geduld. Aber ich bin hartnäckig geworden, und ich habe gelernt: Freundliches Nerven hilft.“

„ICH RETTE **EICHHÖRNCHEN**“

Die Münchnerin Sabine Gallenberger, 32, kümmert sich ehrenamtlich um Nager in Not

„Begonnen hat alles vor sieben Jahren: Eine Nachbarin hatte ein Eichhörnchenbaby gefunden und wusste nicht weiter. Gemeinsam mit meiner Mutter päppelten wir das Kleine wieder auf. Das muss sich wohl herumgesprochen haben, jedenfalls riefen uns danach immer öfter Menschen an, sobald sie irgendwo ein hilfloses junges Eichhörnchen entdeckten, das aus dem Nest gefallen war. Heute habe ich für solche Fälle eine Notrufnummer, die rund um die Uhr besetzt ist. Mit dem von mir gegründeten Verein Eichhörnchen Schutz e. V. kümmern wir uns jedes Jahr um circa 400 Tiere. Kümmern heißt vor allem: Fläschchen geben, warm halten und Wunden versorgen. Bei mir zu Hause stehen mehrere Zimmervolieren. In denen können die Kleinen gesund werden, bis sie wieder ausgewildert werden. Den größten Teil der Arbeit erledigen meine Eltern und ich, aber inzwischen unterstützen uns auch viele Privatleute ehrenamtlich. Trotzdem ist die anfallende Arbeit kaum zu bewältigen. Zum Glück wohne ich in der Nachbarschaft meines Schreibwarenladens. So kann ich auch tagsüber nach meinen Patienten schauen.“



FOTOS: DIETER MAYR (1). WIR DANKEN DEM RESTAURANT „GOLDDLOCH“ IN MÜNCHEN FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG





„ICH GEHE FÜR **MEINE MÄDELS** DURCHS FEUER“

Susann Schlepner, 28, ist Soldatin auf Zeit und trainiert ehrenamtlich eine Mädchen-Fußballmannschaft

„Los, schieß!“, „Angreifen!“ „Das ist schon das dritte Foul vom Zehner“ – das sind die Worte, die ich jedes Wochenende über den Fußballplatz brülle. Dabei ist es für mich gar nicht so entscheidend, ob meine Mädchen am Ende als Sieger vom Platz gehen. Ich bin auch so stolz, weil ich sehe, dass sie umsetzen, was wir in der Woche beim Training geübt haben. Seit fünf Jahren bin ich beim FC Stern München als Betreuerin im Einsatz. In meinem Team sind 26 Mädels zwischen elf und 13 Jahren. Eine so große Gruppe bei Laune zu halten ist nicht immer einfach. Die eine braucht klare Ansagen, die andere will eher in den Arm genommen werden. Inzwischen kenne ich alle ihre Stärken und Schwächen, sowohl sportlich als auch menschlich. Manchmal habe ich das Gefühl, dass es bei meiner Arbeit nicht bloß darum geht, die Mädchen

fußballerisch zu verbessern. Fast noch wichtiger scheint mir, sie auf ihrem Weg zu Teenagern zu begleiten. Ihnen Selbstvertrauen zu geben, ihnen Werte zu vermitteln, wie zum Beispiel Fairness, und ihnen vorzuleben, dass nicht der Einzelne zählt, sondern die Gemeinschaft. Dafür investiere ich jede Woche bis zu 12 Stunden meiner Freizeit. Manchmal ist das stressig, weil ich durch meinen Job als Lehrerin bei der Bundeswehr stark eingebunden bin. Doch als ich vor einiger Zeit einmal kurz darüber nachdachte, den Posten aufzugeben, schrieben mir Eltern und Kinder lange Briefe mit der Bitte, sie weiter zu trainieren. Das fand ich rührend, und natürlich habe ich meine Mannschaft nicht im Stich gelassen. Ich stehe weiter für sie an der Seitenlinie. Jetzt allerdings mit einem Co-Trainer an meiner Seite.“

FOTO: DIETER MAYR



Wenn Kinder-Schmerzsaft „Out“ ist
Das Schmerzmittel
speziell für Jugendliche*

**NUROFEN® Schmelztablette mit
Lemon Geschmack**

- Zergeht auf der Zunge und ist altersgerecht dosiert
- Schnelle Linderung bei Kopf-, Regel- und Wachstumsschmerzen
- Ideal für Schule, Sport und auf Reisen



NUROFEN® 

* Geeignet für Erwachsene und Kinder über 20 kg (etwa 6 Jahre).

Nurofen® 200 mg Schmelztableten Lemon. Wirkstoff: Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Symptomatisch. Beh. von leichten bis mäßig starken Schmerzen (Kopf-, Zahn-, Regelschmerzen), Fieber. **Warnhinweise:** Enthält Natrium-Verbindungen und Aspartam. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **NURFD_0053. Reckitt Benckiser Deutschland GmbH – 68004 Mannheim**



LEBEN & LIEBEN



„ICH KÄMPFE FÜR
STRASSENKINDER“

Die Erzieherin Bernadette Kowolik, 32, hat ehrenamtlich ein Projekt in Uganda ins Leben gerufen

„2005 reiste ich für ein Praktikum in einer Behinderteneinrichtung nach Uganda. Ich hatte viel über das Elend gehört, das in diesem Land herrscht. Es mit eigenen Augen zu sehen war dann aber doch noch mal etwas ganz anderes. Da saßen halb verhungerte Kinder auf der Straße. Ohne Hoffnung. Diese Bilder ließen mich nicht mehr los. Gleich nach meiner Rückkehr nach Deutschland gründete ich deshalb den Verein Hoffnung Spenden e. V. und sammelte Geld. So konnte ich ein Haus in Uganda mieten, das heute 19 Straßenkindern ein Zuhause bietet. Betreut werden sie von einem Sozialarbeiter und vielen ehrenamtlichen Helfern. Meine Arbeit vor Ort war nicht ungefährlich: Ich wurde zum Beispiel überfallen. Trotzdem habe ich in keinem Moment ans Aufgeben gedacht. Dass so viel Willensstärke in mir steckt, hat mich schon überrascht. Allerdings bin ich vorsichtiger geworden, besonders seit ich zwei Kinder habe. Ich fahre seltener nach Uganda. Inzwischen konzentriere ich mich vor allem darauf, Patenschaften zu vermitteln und Geld für Projekte aufzutreiben.“

„ICH VERBRINGE MEINE
FREIEN TAGE **IM HOSPIZ**“

Die Buchhändlerin Carola Nikschick, 53, kümmert sich ehrenamtlich um schwer kranke Kinder

„Im Laufschrift schiebe ich den achtjährigen Piet in seinem Rollstuhl durch die Hospiz-Gänge. Er kreischt vor Freude. Das sind die Momente, in denen der unheilbar kranke Junge wie jedes andere Kind in seinem Alter ist. Seit anderthalb Jahren helfe ich ehrenamtlich im Hamburger Kinder-Hospiz Sternbrücke. Zweimal in der Woche unterstütze ich für sieben Stunden die Pflegekräfte, am Wochenende übernehme ich auch Nachtdienste. Die Kinder, um die ich mich kümmere, sind alle schwer krank. Manche können weder sprechen noch aufstehen, bei ihnen sitze ich dann am Bettchen. Ich singe oder lese ihnen vor und kuschle mit ihnen. Andere wie Piet wollen eher toben. Für mich ist es ungeheuer wichtig geworden, ihnen und ihren Familien in ihren schwersten Stunden beizustehen. Da ich als Buchhändlerin in Teilzeit arbeite, kann ich an meinen freien Tagen im Hospiz sein. Aus dieser Zeit nehme ich auch etwas in meinen Alltag mit – ich sehe die meisten Alltagsprobleme inzwischen deutlich gelassener.“



**EIN KIND KANN
SICH NICHT
SELBST HELFEN.**

➔ **Werden Sie SOS-Pate!**



Mit einer SOS-Patenschaft sorgen Sie dafür, dass verlassene Kinder mütterliche Fürsorge, ein liebevolles Zuhause und individuelle Förderung bekommen – und so die Chance auf eine gute Zukunft.

sos-kinderdoerfer.de

 **SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT**