

Zeit des Schenkens

Engagement schenkt Vereinen eine Zukunft

Es ist wieder soweit: Das Weihnachtsfest steht vor der Tür, die Zeit des Schenkens ist gekommen. Sich gegenseitig eine Freude zu machen, zu zeigen, dass man sich etwas bedeutet. Für die einen ist es eine Zeit der Herzlichkeit, der Zuwendung, der Freude, für die anderen ist es Stress, Zeitdruck und Ideenlosigkeit. Da stellen sich die Fragen: Was kann man alles schenken? Warum schenken wir eigentlich? Und was hat das Schenken mit Turn- und Sportvereinen zu tun?





Es gibt viele Möglichkeiten, anderen Menschen etwas zu schenken. Praktische materielle Dinge, Urlaubsreisen, Schmuck, Bücher, Restaurantgutscheine – in der modernen Konsumwelt sind dem Schenken keine Grenzen gesetzt. Doch es gibt weit mehr als käufliche Dinge, die Menschen einander schenken können. Zeit, Liebe, Vertrauen, Geselligkeit, Engagement und Begeisterung, um nur einige Beispiele zu nennen. Diese Geschenke haben allerdings ein Problem: Sie lassen sich nur schlecht in Geschenkpapier einwickeln und unter den Weihnachtsbaum legen. Das macht sie jedoch nicht weniger wertvoll! Im Gegenteil: Sie wirken viel länger nach, als manch teure Gegenstände, und sie schaffen und stärken eine Verbindung zwischen dem Schenkenden und dem Beschenkten, wie es Christian Thiele, Trainer der "Positiven Psychologie", im Interview auf den folgenden Seiten erläutert. Darüber hinaus beantwortet er die Frage «Warum schenken wir?» auch im Hinblick auf Turn- und Sportvereine.

Richtig, auch in Turn- und Sportvereinen wird viel geschenkt – vor allem Zeit, Engagement und Kompetenzen. Im sportlichen Kontext bietet diese Art des Schenkens vor allem eine Möglichkeit der Mitgestaltung. Indem ich mich engagiere, mich mit den Chancen und Möglichkeiten im Turn- und Sportverein auseinandersetze, trage ich etwas zur Entwicklung der Sportangebote, der sportlichen Fähigkeiten und Erfolge sowie der Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen und im besten Fall der Mitgliederentwicklung bei. Auch auf Turnbezirks- und Turnkreisebene ist das Schenken von Zeit ein elementarer Bestandteil des gemeinsamen Gestaltens und ist existenziell bedeutend für den organisierten Sport.

Freiwillig und mit Herz

Ein paar Zahlen: Aktuell beträgt der Mindestlohn für Angestellte 12,00 Euro. Wenn 1.000 Menschen sich pro Woche in ihrem Turn- und Sportverein für jeweils fünf Stunden engagieren, so würden bei Zahlung des gesetzlichen Mindestlohns Gehälter in Höhe von 60.000 Euro anfallen – pro Woche! In Niedersachsen gibt es rund 2.800 Turn- und Sportvereine mit ehrenamtlich agierenden Vorsitzenden, stellvertretenden Vorsitzenden und Finanzverantwortlichen, ohne die ein Verein nicht geschäftsfähig wäre. Hinzu kommen Übungsleitende, Abteilungsleitende, Menschen, die sich für Projekte einsetzen und viele andere mehr. All diese Personen für ihre Tätigkeit zu bezahlen? Für Vereine unmöglich! Das zeigt: Ehrenamt ist unbezahlbar! Und ohne Menschen, die bereit sind, ihre Zeit, ihr Engagement und ihre Kompetenzen in den Verein einzubringen, hätte das Turnen in seiner Vielfalt keine Existenzgrundlage.

Im Schenken von Zeit und Engagement für einen Turn- und Sportverein steckt noch weit mehr: Motivation, Anerkennung, die Möglichkeit, sich sportlich und persönlich weiterzuentwickeln, Vertrauen, Zuversicht, Gemeinschaft, Geselligkeit – all das sind Grundpfeiler für das Miteinander im Sport und zugleich für das Miteinander in einer funktionierenden Gesellschaft. Dabei haben Schenken und Engagement zwei wertvolle Gemeinsamkeiten: Freiwilligkeit und Herz!

 Heike Werner

Schenken stärkt Beziehungen

Christian Thiele beschäftigt sich mit dem Themenfeld "Positive Psychologie" im Arbeitskontext und berät als Coach, Trainer und Speaker Unternehmen sowie größere und kleinere Organisationen im In- und Ausland. Der erfolgreiche Buchautor doziert zudem an der Deutschen Hochschule für Sport und Gesundheit und gehört zum Trainerteam der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie. Mit der TURNWELT hat Christian Thiele über unterschiedliche Aspekte und Auswirkungen des Schenkens auf zwischenmenschliche Beziehungen gesprochen und welchen Wert das Schenken von Zeit und Engagement vor diesem Hintergrund für Turn- und Sportvereine hat.



Herr Thiele, was und warum schenken Sie gern?

Schenken ist für mich eine Möglichkeit, Wertschätzung und Anerkennung zu zeigen. Besonders gern verschenke ich Bücher, auch solche, die ich selbst gelesen habe. Manchmal schenke ich das gleiche Buch auch an mehrere Menschen. Und ich gebe zu, dass ich das nicht immer uneigennützig tue. Ich freue mich nämlich darauf, mich mit den Beschenkten über dieses Buch auszutauschen. Dabei lerne ich selbst immer eine Menge dazu – über mich, über mein eigenes Verständnis des Buches, und ich lerne unterschiedliche Perspektiven kennen. Das sind sehr schöne Momente!

Was sagt das über den Wert eines solchen Geschenks aus?

Die Glücksforschung hat herausgefunden, dass Menschen gemeinsam verbrachte Zeit oder vielleicht auch nur eine Erfahrung, die wir jemandem schenken, einen größeren Mehrwert haben als ein teures Geschenk. Zum Beispiel wird ein Gutschein für ein entfernt gelegenes Sterne-Restaurant vom Beschenkten als weit weniger wertvoll empfunden als ein Gutschein für die Pizzeria um die Ecke. Und zwar, weil ein Besuch in der Pizzeria um die Ecke viel einfacher in den persönlichen Alltag eingebunden werden kann – es ist ein-

fach praktischer und erfordert keinen großen Aufwand. Gewissermaßen beantwortet das die Frage «Was sind gute Geschenke?». Sie stärken vor allem die Beziehung zwischen Schenkendem und Beschenktem.

Inwiefern?

Schenken ist prosoziales Verhalten. Wir als Menschen sind ja gewissermaßen Rudeltwesen und als solche in der Lage, hoch komplexe soziale Beziehungen zu erstellen. Einsamkeit und Isolation hätten massive Folgen für unsere körperliche und seelische Gesundheit. Formen des prosozialen Verhaltens sind als Altruismus in uns angelegt. Dabei erfreut das Schenken nicht nur den anderen, sondern es macht auch etwas mit demjenigen, der schenkt. Man nennt das «warm glow» – also ein warmes Gefühl, wenn wir anderen Wesen etwas Gutes tun. Der Philosoph Martin Buber hat mal gesagt: «Der Mensch wird am Du zum ich.» Aus Studien wissen wir zudem, dass Geschenke im menschlichen Gehirn dieselben Gehirnregionen anregen, wie wenn das Lustzentrum und persönliche Gratifikationen angesteuert werden.

Warum kann Schenken auf der anderen Seite auch Stress bedeuten?

Wenn ich den Eindruck habe, dass das Schenken von mir erwartet wird, dann stellt

sich die Frage, ob es überhaupt noch ein Geschenk und nicht vielmehr eine Verpflichtung ist. Will ich überhaupt etwas schenken, oder ist es nicht eher eine Form von Geschäft? Wenn man es als solches anerkennt, wäre das legitim und könnte die Situation entspannen, also den Druck nehmen. Schwierig ist es auch, wenn der tatsächliche und der empfundene Wert des Geschenkes sich unterscheiden. Für die beschenkte Person ist der monetäre Wert vielleicht nicht so wichtig, wie für die schenkende Person. Ein dritter Aspekt, der Schenken mühsam machen kann, ist das Bedürfnis, ein originelles Geschenk finden zu wollen, über das wir uns im Vorfeld viele Gedanken machen. Vor allem, wenn wir Menschen überraschen wollen, die wir nicht so gut kennen. Nicht langweilig, aber auch nicht «ausgefloppt» – manchmal schenken wir mit zu wenig Gelassenheit. Für die meisten Menschen ist der praktische Nutzen nämlich viel wichtiger als die Originalität.

Wann ist ein Geschenk kein Geschenk mehr?

Ein Geschenk ist dann kein Geschenk mehr, wenn es eine implizite oder vielleicht sogar explizite Aufforderung oder irgendeinen Return beinhaltet. Ein Beispiel: Ich bekomme manchmal Bücher zugeschickt mit einer kleinen Widmung des Autors oder der Autorin, die ich bei einer Gelegenheit – einem

Seminar oder in einer Ausbildung – kennen gelernt habe. Sie wollen mir einfach dieses Geschenk machen, weil sie wissen, dass ich Bücher toll finde und mich das Thema womöglich interessiert. Und manchmal bekomme ich Bücher, bei denen die Worte der Autor*in mir suggerieren, dass ich es doch am besten auf Social Media präsentiere und dadurch Werbung für dieses Buch mache. Das wäre dann kein Geschenk mehr, sondern ein Geschäft.

Welche Auswirkungen kann ein solches »Nicht-Geschenk« haben?

Die Wahrscheinlichkeit, dass damit die Beziehung nicht nur nicht gestärkt, sondern ihr womöglich sogar geschadet wird, ist relativ groß. Schließlich will sich niemand instrumentalisiert lassen.

Wenn wir über Turn- und Sportvereine sprechen: Warum schenken so viele Menschen ihren Vereinen so gern ihre Zeit, Kompetenz und Unterstützung?

Ehrenamtliches Engagement hat vor allem im Sport aus meiner Sicht verschiedene Aspekte. Auch hier finden viele Arten von Beziehungen statt. Wenn ich meinem Sportverein meine Zeit als Übungsleiter*in schenke, verschafft mir das im Idealfall schöne Beziehungen und gute Verbindungen zu anderen Menschen. Zweitens erlebe ich dadurch auch eine Sinnhaftigkeit, wenn zum Beispiel die Kinder im Schwimmverein schwimmen lernen oder sich im Mannschaftssport als Teil eines Teams erleben. Sie schließen auch neue Freundschaften und erleben dadurch eine große Gemeinschaft. Darüber hinaus leiste ich einen Beitrag zur Gesundheit der Menschen. Auch das ist gewissermaßen ein Geschenk. Viele Übungsleitende haben in ihrer eigenen Kindheit ähnlich Positives im Verein erlebt und wollen das ein Stück weit zurückgeben.

Warum engagieren sich Trainer*innen – vor allem im Leistungssport – oftmals über das eigentliche Training hinaus für ihre Athlet*innen?

Man könnte fast sagen, es ist ein Akt der Liebe und Verbundenheit, wenn ich der jungen Athletin oder dem jungen Athleten meine Aufmerksamkeit schenke. Selbst, wenn es als Trainer*in meine Aufgabe ist, ihnen Elemente und Techniken beizubringen, bin ich ja meist bereit, über das hinauszugehen, was in der Stellenbeschreibung steht. Ich vermute, dass



auch hier ganz viel eigene Erfahrung aus der eigenen Jugend dahintersteckt. Bestimmt hatten viele Trainer*innen früher auch eine gute Beziehung zu ihren Trainer*innen. Möglicherweise motiviert aber auch das Potenzial der Sportlerin oder des Athleten, das zu entfalten man unterstützen möchte. Wenn dann die sportliche Leistung stimmt, ist das immer auch eine Bestätigung für den Trainer oder die Trainerin. Auch hier wird dann eine zwischenmenschliche Beziehung gestärkt – der Erfolg verbindet.

Wie können Vereinsverantwortliche Menschen dazu motivieren, sich stärker zu engagieren bzw. dem Verein mehr Zeit zu schenken?

Wichtig ist, den Menschen Anerkennung und Wertschätzung zu geben. Das ist möglich über Ehrungen oder eine Aufmerksamkeit, wie zum Beispiel eine warme Jacke, wenn die Trainerin oder der Trainer mit den Aktiven viel draußen ist. Eine solche Würdigung sollte öffentlich wahrnehmbar sein. Wichtig ist auch, den Übungsleitenden bei Konflikten den Rücken zu stärken, wenn zum Beispiel unzufriedene Eltern ihr »Wunderkind« nicht genügend gefördert sehen. Eine solche Stärkung ist viel wichtiger als eine monetäre Vergütung. Die wirkt nur kurzfristig nach. Wertschätzung, Anerkennung, Lob, Dankbarkeit – das ist die Währung, die am meisten bewirkt und am meisten zählt.

Herr Thiele, herzlichen Dank für das Gespräch!

Christian Thiele

Geboren:	1973
Erster Verein:	FC Füssen
Vereinsfarben:	Schwarz-Gelb
Sportarten:	früher Fußball, heute Skisport und Skibergsteigen

Was war prägend?

In der D-Jugend hatte ich einen Fußballtrainer, der mich nicht hat spüren lassen, dass ich in dieser Sportart nie erfolgreich sein werde. Für ihn war ich immer genauso wertvoll, wie unser Topathlet. Auch mein Skitrainer hat sich Tag für Tag für mich eingesetzt, obwohl er wusste: »Aus dem Thiele wird nie ein Weltcup-Fahrer.« Das war für mich sehr wertvoll!

Welche Werte sind Ihnen wichtig?

Autonomie, Fürsorge, Verbundenheit und Gemeinschaft



- Das Gespräch führte Heike Werner.
- www.positiv-fuehren.com
- Jan-Timo Schaube, Kenny Pool, Mark Wittkowski

