

Widerstandsfähig in der Vereinswelt

In meiner Rolle als Direktor des Dienstleistungszentrums für das Ehrenamt Südtirol (DZE) und als gesetzlicher Vertreter mehrerer Organisationen im Dritten Sektor (Non Profit Bereich) möchte ich unterstreichen, dass Resilienz für mich eine zentrale Rolle einnimmt, da Freiwillige oft mit begrenzten Ressourcen und hohen Erwartungen konfrontiert sind.

Diese Belastungen führen nicht selten zu Stress und Überforderung, weshalb die Fähigkeit zur Resilienz entscheidend ist. Resiliente Organisationen schaffen eine unterstützende Umgebung, die Freiwillige ermutigt und ihnen die notwendigen Werkzeuge zur Bewältigung von Herausforderungen bietet. Weiterhin tragen resiliente Strukturen dazu bei, die langfristige Stabilität und Effektivität von Vereinen sicherzustellen. Ein großes Anliegen ist mir dabei auch, über das Wirken im Dienstleistungszentrum für das Ehrenamt folgendes voranzutreiben:

- » inhaltliche Sicherheit gewinnen bei der Ausübung der Rolle des Ehrenamtes;
- » Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmenden;
- » von bewährten Strategien lernen;
- » Unterstützung für konkrete Arbeitsschritte erfahren;
- » Stärkung im Auftreten, Entwicklung von Handlungskompetenz;
- » Wertschätzung erfahren;
- » Selbstfürsorge betreiben.

Klare Aufgabenverteilung ist von Vorteil

Was mich auch immer wieder in der täglichen Arbeit mit Vereinen beschäftigt und fast schon Dauerthema im Rahmen vieler Gespräche mit Exponenten aus Vereinen unterschiedlicher Art ist: wie die Rollenverteilung in Teams schnell zu einer echten Herausforderung werden kann und somit einen Stressfaktor darstellt. Häufig sind dabei zahlreiche Aufgaben nicht ausreichend transparent definiert. Das bedeutet, es ist nicht geklärt, welche Kompetenzen und Verantwortlichkeiten dazu gehören – und welche nicht. Die möglichen Folgen: Aufgaben werden



© pixabay.com / Thammy2107

denjenigen aufgebrummt, die gerade da sind, und benötigte Hilfe und Unterstützung werden nicht bereitgestellt, sodass es im Team zu Überforderung und Unmut kommen kann. Folglich ist Chaos nicht selten vorprogrammiert. Denn auch für Führungskräfte oder Teamleads wird die Teamführung zunehmend schwieriger, wenn sich niemand zuständig fühlt.

DZE bietet Unterstützung

Struktur, Kommunikation und Klarheit. Oder: Klarheit durch Struktur und Kommunikation. So können Teams Rollen und Verantwortlichkeiten mittels unterstützender Arbeitsmaterialien sowohl gemeinsam als auch individuell definieren, Handlungsspielräume festlegen und Übergabeprozesse sowie Vertretungen festlegen. Klingt kompliziert? Lässt sich

aber leicht anwenden und bringt viel – zum Beispiel mithilfe des DZE. Wir unterstützen Teams dabei, Verantwortlichkeiten zu klären und ihre Resilienz zu stärken. Denn wenn sie Stress durch Struktur ersetzen und auf Eventualitäten oder Herausforderungen vorbereitet sind, stärken sie automatisch ihre Widerstandsfähigkeit. Eine echte Win-Win-Situation also.

Organisationale und individuelle Resilienz

Die Stärkung der Resilienz in Vereinen ist und bleibt entscheidend, um Krisen, veränderte Rahmenbedingungen oder personelle Engpässe zu bewältigen. Resilienz im Verein bedeutet, flexibel und handlungsfähig zu bleiben, sowohl auf individueller Ebene der Mitglieder als auch auf Organisation. Was dabei oft auf der Stre-

cke bleibt und unmissverständlich gefördert werden muss, ist das Umsetzen folgender Thematiken:

- » offene Kommunikation und Vertrauenskultur: Krisen und Belastungen sollten offen angesprochen werden, statt sie zu tabuisieren;
- » Fehlerkultur etablieren: Fehler nicht als Versagen, sondern als Lernchancen nutzen und bewusst die Fehlerkultur pflegen;
- » klare Strukturen und Verantwortlichkeiten: Rollen klar definieren, um Überlastung einzelner Personen zu vermeiden;
- » realistische Ziele setzen: Unerreichbare Ziele demotivieren – klare, erreichbare Ziele schaffen Sinnhaftigkeit und stärken das Selbstvertrauen;
- » Vorbildfunktion des Vorstands: Führungskräfte sollten Selbstfürsorge vorleben, Pausen einhalten und Grenzen kommunizieren.

Wichtige Werkzeuge

Ebenso von Wichtigkeit sind nachfolgende Aspekte, die meistens von den Betroffenen unterschätzt oder kaum wahrgenommen werden und im Grunde äußerst wertvolle Werkzeuge im Umgang mit Menschen darstellen. Eine Art „Taskforce“ sollte diesbezüglich eingesetzt werden, um weitere Schwerpunkte zu setzen, die da sind:

- » Selbstfürsorge fördern: Engagierte müssen lernen, Grenzen zu setzen und auf ihre eigene Gesundheit zu achten;
- » Weiterbildungen und Seminare: Schulungen zum Umgang mit Stress oder Resilienz-Trainings anbieten, Schatzkiste der guten Momente, bewusst positive Erlebnisse und Erfolge im Ehrenamt reflektieren, um Kraft zu tanken;
- » Anpassungsfähigkeit: die Bereitschaft, Strukturen zu ändern, wenn alte Wege nicht mehr funktionieren;
- » Visionen entwickeln: gemeinsame Ziele für die Zukunft definieren, um Orientierung in turbulenten Zeiten zu geben;
- » Digitalisierung nutzen: Kooperationen und Kommunikation durch digitale Tools erleichtern.

Tatsache ist, dass Vereine durch Resilienz Krisen, Veränderungen und schwierige Zeiten nicht nur überstehen sollen, sondern gestärkt aus ihnen hervorgehen. Resilienz nimmt demnach für Vereine mehr als nur die Rolle der Krisenbewältigung ein, sie ist eine langfristige Anpassungsfähigkeit, die das Überleben und Wachstum sicher. Es muss aber ebenso klar und evident sein, dass Resilienz etwas Persönliches ist. Sie betrifft unser Denken, Fühlen

und Handeln – besonders in Momenten, die uns fordern oder überfordern.

Resilienz und Advocacy

Immer öfters geht neuerdings mit dem Begriff Resilienz ein anderer einher: die so genannte „Advocacy“. Sie ist auch hierzulande spürbar. Advocacy bedeutet, sich aktiv für ein Thema einzusetzen, sodass Entscheidungsträger Maßnahmen ergreifen oder politische Entscheidungen treffen. Ziel ist es, wichtige gesellschaftliche Themen voranzubringen, die Anliegen bestimmter Gruppen zu vertreten und Veränderungen bei Gesetzen, Ressourcenverteilung oder der öffentlichen Meinung zu erreichen. Dies geschieht durch Beteiligung der Öffentlichkeit, die Mobilisierung von Unterstützern und den Dialog mit politischen Akteuren. Südtirol tut sich dabei nicht immer ganz leicht, und gerade aus diesem Grunde können Netzwerke von Organisationen vieles unter diesem Gesichtspunkt anstoßen.

Zusammenspiel von Ehrenamt und Hauptamt

Resilienz umfasst ohne Zweifel die Fähigkeit, Belastungen zu sehen, zu akzeptieren, sich anzupassen, aktiv zu agieren, sich wieder zu erholen und so gar gestärkt aufzustehen. Resilienz kommt dabei gerade bei Ehrenamtlichen und im Zusammenspiel derselben mit fix angestellten Mitarbeitenden in der Vereinswelt einem dynamischen Anpassungsprozess gleich, der gelernt werden und sich im Lauf des Lebens und der Erfahrungen im Vereinsalltag stark verändern kann. Vergessen wir nie, dass ein gutes Netzwerk Gold wert ist. Wer sich nämlich bei Problemen an andere Menschen wenden kann und diese mit ihnen offen bespricht, tut schon viel für seine Resilienz. Es ist allerdings wichtig zu schauen, ob dieses Netzwerk guttut.

Hilfe beim Umgang mit Stress

Kommen wir noch auf einen Umstand zu sprechen, der uns täglich begleitet: Stress. Er gehört zum Leben und scheint irgendwie unvermeidbar. Manchmal spornt er uns an, gibt Energie und hilft, Dinge zu bewältigen. Doch wenn Stress zu einem Dauerzustand wird, sieht die Sache anders aus: Wir fühlen uns erschöpft, gereizt, innerlich leer. Genau hier kommt Resilienz ins Spiel. Resilienz bedeutet ganz bestimmt nicht, dass wir Stress oder Krisen verhindern können. Aber sie entscheidet darüber, wie wir mit ihnen umgehen: ob wir unter Druck zerbrechen – oder ob wir an Herausforderungen wachsen. Resi-



→ Ulrich Seitz

lienz verkörpert daraus resultierend mehr als nur ein Werkzeug für akute Krisen – sie ist eine Lebenskompetenz, die sich über Jahre hinweg entfaltet. Sie wirkt wie ein stabiles Fundament, das uns erlaubt, nicht nur standzuhalten, sondern auch in unsicheren Zeiten gesund und sinnerfüllt zu leben. Das bedeutet aber auch, dass Resilienz nicht nur durch eine einmalige Erkenntnis wächst, sondern durch Kontinuität. In diesem Sinne bin ich zuversichtlich, dass es uns gelingen wird, Südtirols Gesellschaft und Gemeinschaft weiterhin dahingehend zu motivieren, Solidarität zu beweisen, zu leben und weiterzugeben.

Ulrich Seitz, Direktor des Dienstleistungszentrums für das Ehrenamt Südtirol