

## Ehrenamt trotz knapper Zeit

Berlin, 30.01.2025 – Zeit ist ein knapper werdendes Gut, auch im Engagement. Mühsame Prozesse oder nicht richtig genutzte Kapazitäten führen schnell zu großen Zeitbelastungen oder einem Burn-out im Ehrenamt. Auch der Vierte Engagementbericht der Bundesregierung Ende des Jahres 2024 benennt das Fehlen von Zeit als eines der dreizehn Hindernisse, sogenannte „Schwellen“, die den Zugang zu freiwilligem Engagement erschweren oder behindern können.

Ein Grund für die Stiftung Aktive Bürgerschaft, zum Beginn des neuen Jahres den [aktuellen Fokus](#) der bürgerAktiv – Nachrichten für Engagierte auf den Faktor Zeit im Ehrenamt zu legen und Tipps und Strategien aufzuzeigen, damit sich Menschen trotzdem gut und gerne engagieren. Lesen Sie dazu folgende Beiträge:

### Effizient im Ehrenamt: Die besten Tipps aus der Praxis

Gute Ratschläge, wie man Zeit spart, gibt es viele. Aber was passt zu gemeinnützigen Organisationen mit ehrenamtlich engagierten Menschen, was funktioniert wirklich vor Ort? Menschen, die es wissen müssen, teilen ihre Erfahrungen. [Zu den Tipps](#)

### Interview: „Zeit nicht verschwenden“

Ehrenamtliche arbeiten effizienter, wenn sie ihre Zeit an der richtigen Stelle investieren und sich frühzeitig mit den Prozessen und der Arbeitsorganisation beschäftigen, sagt Christiane Biedermann, Expertin für Freiwilligenmanagement und Teamwork, im Interview mit bürgerAktiv. [Zum Interview](#)

### Hintergrund: Engagementzeit in Zahlen

Der neuste Engagementbericht der Bundesregierung bestätigt: Viele Menschen möchten sich freiwillig engagieren, die Bereitschaft ist ungebrochen. Aber sie haben Schwierigkeiten, genug Zeit zu finden. Diese Wahrnehmung, über die viele Engagierte berichten, wird von den Erhebungen der letzten Jahre bestätigt. [Zum Hintergrund](#)

### Mehr zum Thema

Wieviel Zeit wenden Bürgerstiftungsvorstände für Bürokratie auf?

[Bürokratiebarometer der Aktiven Bürgerschaft](#)

Digitalisierung zwischen Hype und Herausforderung

[Fokus April 2024](#)

„Burn-out im Ehrenamt – Wenn das Ehrenamt krank macht“

[Beitrag in der ZEIT vom 7. Dezember 2024](#)

Die Stiftung Aktive Bürgerschaft ist das Kompetenzzentrum für Bürgerengagement der Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken.

#### Kontakt:

Ingo Wilhelm  
Kommunikations- und  
Communitymanager  
Telefon: 0157 80692338

#### Geschäftsstelle:

Helmholtzstraße 2–9  
10587 Berlin  
Tel. 0157 80692330  
[presse@aktive-buergerschaft.de](mailto:presse@aktive-buergerschaft.de)  
[www.aktive-buergerschaft.de/presse](http://www.aktive-buergerschaft.de/presse)

#### Schirmherr:

Bundesverband der Deutschen  
Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR)

#### Stiftungsrat:

Dr. Cornelius Riese (Vorsitzender)  
Dr. Markus Klintworth  
(stellv. Vorsitzender)  
Stephanie Hackelsberger  
(stellv. Vorsitzende)

#### Stiftungsvorstand:

Dr. Peter Hanker (Vorsitzender)  
Dr. Kirsten Siersleben (stellv.  
Vorsitzende)  
Dr. Holger Backhaus-Maul  
Dr. Stefan Nährlich  
Michael Sauer  
Melanie Schmergal  
Regina Sofia Wagner

#### Geschäftsführung:

Dr. Stefan Nährlich, Geschäftsführer  
Bernadette Hellmann, stellv.  
Geschäftsführerin

## Hintergrund

### Stiftung Aktive Bürgerschaft

Die Stiftung Aktive Bürgerschaft ist die Support-Organisation der 426 Bürgerstiftungen und 400.000 Bürgerstifterinnen und Bürgerstifter in Deutschland und unterstützt bundesweit deren ehrenamtliche Gremien bei der Gewinnung von Stiftern und Aktiven, der Gremiennachfolge, der Digitalisierung und anderen strategischen Managementaufgaben.

Die Stiftung Aktive Bürgerschaft unterstützt zudem mit dem Service-Learning-Programm sozialgenial Lehrkräfte in mehr als 1000 Schulen bei der Verknüpfung von Engagement mit Unterricht. Bereits 160.000 junge Menschen waren dabei frühzeitig ehrenamtlich aktiv und haben gleichzeitig ihre Schlüsselkompetenzen gestärkt.

Die Stiftung Aktive Bürgerschaft ist das Kompetenzzentrum für Bürgerengagement der genossenschaftlichen Finanzgruppe Volksbanken Raiffeisenbanken. Weitere Informationen: [www.aktive-buerger-schaft.de](http://www.aktive-buerger-schaft.de)

### bürgerAktiv – Nachrichten für Engagierte

bürgerAktiv – Nachrichten für Engagierte ist der Nachrichtendienst der Stiftung Aktive Bürgerschaft. Er informiert regelmäßig über bürgerschaftliches Engagement und veröffentlicht acht Fokusthemen im Jahr. bürgerAktiv lesen und abonnieren: [www.aktive-buerger-schaft.de/buergeraktiv](http://www.aktive-buerger-schaft.de/buergeraktiv)

### Pressevertreter wenden sich bitte an:

Ingo Wilhelm  
Kommunikations- und Communitymanager  
Stiftung Aktive Bürgerschaft  
Tel. 0157 80692338  
E-Mail: [ingo.wilhelm@aktive-buergerschaft.de](mailto:ingo.wilhelm@aktive-buergerschaft.de)

# STIFTUNG AKTIVE BÜRGERSCHAFT

Die Stiftung Aktive Bürgerschaft ist das Kompetenzzentrum für Bürgerengagement der Genossenschaftlichen FinanzGruppe Volksbanken Raiffeisenbanken.

#### Kontakt:

Ingo Wilhelm  
Kommunikations- und  
Communitymanager  
Telefon: 0157 80692338

#### Geschäftsstelle:

Helmholtzstraße 2–9  
10587 Berlin  
Tel. 0157 80692330  
[presse@aktive-buergerschaft.de](mailto:presse@aktive-buergerschaft.de)  
[www.aktive-buergerschaft.de/presse](http://www.aktive-buergerschaft.de/presse)

#### Schirmherr:

Bundesverband der Deutschen  
Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR)

#### Stiftungsrat:

Dr. Cornelius Riese (Vorsitzender)  
Dr. Markus Klintworth  
(stellv. Vorsitzender)  
Stephanie Hackelsberger  
(stellv. Vorsitzende)

#### Stiftungsvorstand:

Dr. Peter Hanker (Vorsitzender)  
Dr. Kirsten Siersleben (stellv.  
Vorsitzende)  
Dr. Holger Backhaus-Maul  
Dr. Stefan Nährlich  
Michael Sauer  
Melanie Schmergal  
Regina Sofia Wagner

#### Geschäftsführung:

Dr. Stefan Nährlich, Geschäftsführer  
Bernadette Hellmann, stellv.  
Geschäftsführerin