

Solidarisches Handeln – das kann jeder tun!

Solidarisches Handeln hilft in erster Linie Menschen, die Unterstützung benötigen. Außerdem fördert es den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Darüber hinaus bringt solidarisches Handeln aber auch den aktiv handelnden Personen einen erheblichen Nutzen. Dieser wird in vielen Fällen den eingebrachten Aufwand des Einzelnen mehr als ausgleichen. Dieser Nutzen besteht keineswegs nur in der Zufriedenheit, die der solidarisch engagierte Einzelne durch seine Aktivität erfährt und an seine Umgebung weitergibt. Er profitiert vielmehr in ganz unterschiedlichen Bereichen von seinem Engagement.

Gelebte Solidarität darf nicht gleichgesetzt werden mit einem großen Verbrauch an Zeit. Viele Teilaspekte solidarischen Handelns erfordern so gut wie keine Zeit. Andere Teilaspekte sind zeitintensiv, können jedoch auf mehrere Schultern verteilt werden, sodass sich der zeitliche Aufwand des Einzelnen in engen Grenzen hält.

Einfach umzusetzende Teilaspekte solidarischen Handelns sind:

1. Sich persönlich engagieren - was heißt das?

- Selber aktiv werden.
- Sich nicht auf die Positionen zurückziehen,
 - o dass man nicht zuständig ist
 - o dass man keine Zeit für so etwas hat
 - o dass sich die meisten Probleme mit Geld lösen lassen.
- Nicht (nur) auf den eigenen direkten/sofortigen Nutzen fokussiert sein.

2. Anderen Freiräume schaffen, sich zu engagieren - sie zum Engagement ermutigen - was heißt das?

- Den Familienangehörigen, Freunden oder Kollegen Zeit und Möglichkeiten für deren Engagement zur Verfügung stellen.
- Die Menschen in der unmittelbaren Umgebung zu einem Engagement ermuntern (z. B. erfahrene Kollegen bitten, einem neuen Kollegen oder einem Praktikanten bei aufkommenden Fragen zur Seite zu stehen).

3. Die Kommunikation an den Gesprächspartner anpassen - was heißt das?

- Die Komplexität der Sprache den Fähigkeiten der Gesprächspartner anpassen (z. B. in kurzen, einfachen, grammatisch richtigen Sätzen sprechen und dem Gesprächspartner ausreichend Zeit für eine Antwort lassen).
- Die Sprache durch andere Sinne sowie Mimik und Gestik unterstützen (z. B. darauf achten, ob der Gesprächspartner das Gesagte verstanden hat).
- Sich über den kulturellen Hintergrund des Gesprächspartners informieren.

4. Aufmerksam und umsichtig sein – was heißt das?

- Die eigenen Gefühle und Wünsche und die der Menschen in der Umgebung (z. B. Familie, Freunde, Arbeitskollegen) realisieren und respektieren.
- Auch für Personen in der unmittelbaren oder mittelbaren Umgebung mitdenken (z. B. in schwierigen Situationen oder bei diffizilen Arbeitsschritten unaufdringlich, aber unterstützend zur Seite stehen).
- Evtl. Personen coachen (z. B. Informationen oder Tipps geben, Zugang zu Netzwerken ermöglichen).
- Evtl. Personen eine berufliche Chance geben (z. B. durch einen Praktikumsplatz oder eine Lehrstelle).

Was bringt solidarisches Handeln

- für jeden Einzelnen

- o Steigerung der sozialen Kompetenz.
- o Schutz der körperlichen und geistigen Gesundheit (u. a. Schutz vor Burn-out und Krebs).
- o Steigerung der Kommunikationsfähigkeiten.

- für das Arbeitsumfeld

- o Förderung der Teamfähigkeit und des Zusammenhalts im Team.
- o Steigerung der (Arbeits-)Motivation.
- o Verbesserung der Fähigkeit zum Netzwerken.
- o Frühzeitiges Erkennen von Problemen oder Fehlern bei (Arbeits-)Abläufen. Dadurch eine schnelle Behebung der Schwierigkeiten und eine Qualitätssteigerung der Arbeit.
- o Verbesserung der Unternehmenskultur und Steigerung der Attraktivität als Arbeitgeber.
- o Verbesserung der Kompetenzen zur Zusammenarbeit in unserer globalisierten (Arbeits-)Welt.