

## Erfolg durch Engagement – Ein Leitfaden für internationale Studierende

DIESE BROSCHÜRE WURDE AUS MITTELN DES EUROPÄISCHEN SOZIALFONDS  
UND AUS MITTELN DES LANDES HESSEN GEFÖRDERT.

## Inhalt

1.	Ehrenamt und Engagement – Was ist das?.....	2
2.	Bedeutung von Engagement in Frankfurt und Deutschland.....	3
3.	Engagement internationaler Studierender .....	4
4.	Die Vorteile Deines Engagements .....	5
	Sprachkenntnisse trainieren .....	5
	Engagement und Kontakte an der Universität, in Frankfurt und in der Region .....	5
	Schlüsselkompetenzen erwerben & trainieren .....	5
	Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt.....	6
	Aktiv an der Gesellschaft teilhaben .....	6
5.	Fünf Schritte zum Engagement .....	6
	Schritt 1: Was interessiert mich? .....	6
	Schritt 2: Was will ich lernen?.....	6
	Schritt 3: Wie viel Zeit habe ich?.....	7
	Schritt 4: Wie finde ich mein Engagement?.....	7
	Schritt 5: Bin ich mit meinem Engagement zufrieden? .....	8
6.	Das könnte Dich auch interessieren.....	9
	Buddy-Programm .....	9
	Begleitservice .....	9
	Kompass- international .....	9
	International Career Service .....	9
7.	Quellenverzeichnis.....	9



## 2. Bedeutung von Engagement in Frankfurt und Deutschland

Engagement in Deutschland ist eine wichtige Stütze einer funktionierenden Demokratie und ein Beweis von gelebter sozialer Teilhabe. In Deutschland engagieren sich 28,8 Millionen Menschen freiwillig (BMFSFJ 2019, 4; Stand 2019). Die Zahl der freiwillig engagierten Personen ist in den vergangenen Jahren stetig gewachsen.

Am größten ist das Engagement in den Bereichen Sport & Bewegung, Schule & Kindergarten und Kultur & Musik. Bei den Altersgruppen 14-49 Jahre ist der Anteil der engagierten Personen am größten. Vor allem Schüler\*innen, Studierende und Studienabsolvent\*innen sind ehrenamtlich aktiv.

Engagement spielt in Deutschland auch politisch eine immer größer werdende Rolle. Im Bundestag berät seit 2002 regelmäßig der Unterausschuss „Bürgerschaftliches Engagement“, wie erfolgreiche Engagement-Förderung aussehen kann. Seit der Volksabstimmung am 28. Oktober 2018 findet die Wichtigkeit von ehrenamtlichem Engagement auch in der hessischen Verfassung Erwähnung: „Der ehrenamtliche Einsatz für das Gemeinwohl genießt den Schutz und die Förderung des Staates, der Gemeinden und Gemeindeverbände.“ (Artikel 26f, Hessische Verfassung).

Obwohl Großstädte im Gegensatz zu ländlichen Regionen und Kleinstädten einen geringen Anteil von engagierten Personen vorweisen, kann dieser Trend in Frankfurt nicht bestätigt werden (BMFSFJ 2019, 19). In Frankfurt sind Stiftungen und Vereine mit engagierten Bürger\*innen eng mit der Stadtgeschichte verbunden: 61,1 Prozent der volljährigen Bürger\*innen waren oder sind ehrenamtlich engagiert (Hauptamt und Stadtmarketing, 5). Die Stadt Frankfurt selbst trägt durch regelmäßige Veranstaltungen (z.B. die jährliche Ehrenamtsmesse) und eine gelungene Anerkennungskultur (Ehrenamtskarte & Kompetenznachweis) ebenfalls zu einer Atmosphäre bei, in der sich Menschen gerne engagieren.



Foto: U. Dettmar, Goethe-Universität Frankfurt: Luftaufnahme Westend Campus



### 3. Engagement internationaler Studierender

Engagement gibt es in unterschiedlichen Formen und Kontexten weltweit. Relativ einzigartig in Deutschland ist das weitverbreitete Vereinswesen. Menschen, die in Deutschland geboren sind oder die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen, sind dadurch automatisch häufiger in Vereinen engagiert als Menschen, die im Laufe ihres Lebens nach Deutschland kommen (BMFSFJ 2019, 18). Diese Unterschiede sind auf verschiedene prägende Erfahrungen mit Engagement in Jugend und Kindheit zurückzuführen.

Laut Umfragen ist die Motivation für ein zukünftiges freiwilliges Engagement bei internationalen Einwohner\*innen sehr hoch. Die hohe Bereitschaft zu zukünftigen Engagement kann auch bei internationalen Studierenden festgestellt werden. Im Moment sind internationale Studierende aber nicht so häufig ehrenamtlich aktiv wie ihre deutschen Kommiliton\*innen. Das hat verschiedene Gründe:

Als Barrieren für freiwilliges Engagement bei internationalen Studierenden wird vor allem die zeitliche Belastung genannt. Zum einen wird hier auf die hohen (Prüfungs-)Anforderungen im Studium verwiesen, zum anderen jobben internationale Studierende viel, um Studium und Lebensunterhalt zu finanzieren (Backhaus-Maul et al. 2018, 22). Andere Hürden für Engagement sind Sprachkenntnisse, aber auch ein Mangel an Informationen zu Engagement-Möglichkeiten (ebd.)

Mit diesem Leitfaden möchten wir Euch einen schnellen Einstieg in die Thematik geben, einen Überblick zu Vorteilen von ehrenamtlichem Engagement aufzeigen und unseren „in fünf Schritten zum Engagement“-Plan vorstellen.



Foto: O. Schaffer, Goethe-Universität Frankfurt: Europe Day

## 4. Die Vorteile Deines Engagements

Viele soziale Einrichtungen in Deutschland sind stark auf ehrenamtliche Helfer\*innen angewiesen und wären ohne diese kaum funktionsfähig. Mit Engagement leistest Du einen positiven Beitrag zu einer guten Gesellschaft. Engagierte Menschen haben eine höhere Lebenszufriedenheit und können durch ihr Engagement die Gesellschaft in ihrem Interesse mitgestalten.

### Sprachkenntnisse trainieren

Mittel- und langfristiges Engagement die Möglichkeit, die eigenen Sprachkenntnisse stark zu verbessern. Viele Vereine und Initiativen streben eine größere Diversität an und sind bereit, anfänglichen sprachlichen Schwierigkeiten durch Unterstützung beispielsweise durch Mentor\*innen zu begegnen. An der Goethe-Universität und in Frankfurt gibt es jedoch auch die Möglichkeit in internationalen Initiativen mitzumachen, in denen Englisch oder andere Sprachen gesprochen werden.

Einige internationale Studierende schließen ehrenamtliches Engagement aufgrund von fehlenden Deutschkenntnissen aus. In vielen Vereinen kann die Übernahme von Ehrenämtern zu Beginn schwerfallen, da Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen in manchen Verbänden recht formal sind und die dort gesprochene Sprache zu Beginn etwas ungewohnt ist.

### Engagement und Kontakte an der Universität, in Frankfurt und in der Region

Viele internationale Studierende stellen fest, dass sie während ihres Studienaufenthalts überwiegend Freundschaften zu anderen internationalen Kommiliton\*innen pflegen. Bei freiwilligen Tätigkeiten in der Hochschulpolitik oder in studentischen Initiativen entsteht ein persönlicher Mehrwert, da man die Möglichkeit hat, mit unterschiedlichen Studierenden anderer Fachbereiche aktiv zu sein. In der Fachschaft besteht auch die Möglichkeit, mit deutschen Studierenden des eigenen Fachbereichs und Studienganges zusammenzuarbeiten.

Durch Engagement kann man neue Fähigkeiten weiterentwickeln, wie zum Beispiel mit verschiedenen Menschen umzugehen, zu überzeugen oder zu mobilisieren. Auch Kenntnisse in der Öffentlichkeitsarbeit und in der Verwaltung von Budgets kann bei der späteren Jobsuche nur von Vorteil sein. Der Aufbau von Bekanntschaften mit Menschen außerhalb der Universität ist für viele internationale Studierende manchmal eine Herausforderung. Freiwilliges Engagement in der Stadt Frankfurt ist jedoch eine hervorragende Gelegenheit andere Menschen kennenzulernen. Denn in Vereinen und Initiativen treffen sich Menschen in den verschiedensten Lebensphasen und werden gemeinsam aktiv.

### Schlüsselkompetenzen erwerben & trainieren

Vereine und studentische Initiativen stehen in ihrer Arbeit vor vielen Herausforderungen, die es zu lösen gilt: Wie werden unterschiedliche Aktivitäten finanziert? Wie werden Neumitglieder angeworben und wie kann die Zielgruppe des Projektes angesprochen werden?

Im ehrenamtlichen Engagement wirst Du mit neuen Lernprozessen konfrontiert und entwickelst dadurch weitere methodische Fähigkeiten. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, Deine Stärken einzusetzen und wichtige Schlüsselkompetenzen weiter auszubauen, die den beruflichen Erfolg und Ausbau von Netzwerken maßgeblich beeinflussen. Bei der Auswahl eines Ehrenamts solltest Du darauf achten, welche Kompetenzen Du sinnvoll einbringen kannst und in welchen Bereichen Du Dich weiterentwickeln möchtest. Im Idealfall dient fachliches Wissen aus dem Studium als Unterstützung zur Erprobung in der ehrenamtlichen Praxis.

## Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt

Was für manche internationale Studierende erst nach ferner Zukunft klingt, aber bereits in den ersten Semestern des Bachelor- oder Masterstudiums wichtig ist, ist sich beruflich zu orientieren und sich kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten.

Ein erster wichtiger Vorteil von Engagement in Verbindung mit der Karriere ist der Aufbau eines vielseitigen Netzwerks von Bekannten, Freund\*innen und potentiellen Arbeitgeber\*innen, das sich später bei der Jobsuche in Deutschland positiv auswirkt. Engagement erhöht – wie Studien belegen – bewerbungsrelevante Kompetenzen, sowie die eigenen Deutschkenntnisse und die Orientierung auf dem Arbeitsmarkt (Lokande 2016, 17).

Außerdem kann das Engagement selbst eine wichtige Komponente für eine erfolgreiche Karriere sein, denn für viele Personalverantwortliche ist freiwilliges Engagement relevant und dient als wertvolle Ergänzung zur Abschlussnote. Engagement gibt auch Auskunft über Qualifikationen der Bewerbenden, wie zum Beispiel Problemlösekompetenzen und die Fähigkeit mit verschiedenen Menschen erfolgreich zu interagieren.

## Aktiv an der Gesellschaft teilhaben

Es steht außer Frage, dass ehrenamtliches Engagement die soziale Bindung stärkt. Dadurch steigen das Zugehörigkeitsgefühl und der Bleibewunsch für die Zeit nach dem Studium erhöht sich ebenfalls stark. Der intensivere Kontakt hilft dabei, aufeinander zuzugehen. Engagement kommt damit eine Schlüsselrolle für gesellschaftliche Integration für die Zeit während und nach dem Studium zu.

## 5. Fünf Schritte zu Deinem Engagement

Nach den Vorteilen des Engagements zeigen wir nun auch mögliche Wege zum passenden Ehrenamt auf. Die hier genannten Möglichkeiten stellen lediglich eine Hilfestellung dar, welche eine Orientierung bei der anfänglichen Suche geben sollen.

### Schritt 1: Was interessiert mich?

Das Engagement sollte Dich thematisch interessieren und Tätigkeiten umfassen, die motivieren. Die Zeit, in der Du Dich engagierst, sollte keine zusätzliche Belastung zum Studium sein. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Du Dir im Vorfeld darüber im Klaren bist, in welchem Bereich Du Dich engagieren willst. Es mag daher sinnvoll sein, Dich an Deinen Hobbys und Interessen zu orientieren. Zum Beispiel macht es Dir als begeisterten/begeisterter Volleyballer/in sicher Spaß, Jugendteams im Sportverein zu unterstützen oder, wenn Du gerne Kurzgeschichten schreibst, könntest Du bei einer studentischen Literaturzeitschrift mitwirken. Dein persönliches Interesse ist zu Beginn eine gute Orientierung, um nach Initiativen und Vereinen zu suchen.

### Schritt 2: Was will ich lernen?

Freiwilliges Engagement kann Dir aber auch dabei helfen, neue Dinge zu lernen. Deshalb ist es gut, Dir vor dem Engagement zu überlegen, welche Kompetenzen durch Deine ehrenamtlichen Aktivitäten entwickelt werden können. Ein paar Beispiele:

- In der Kinder- und Jugendarbeit kannst Du besonders gut pädagogische Methoden ausbauen
- Als Schiedsrichter\*in beweist Du Entscheidungsfreude sowie Durchsetzungsvermögen
- In der freiwilligen Feuerwehr erlebst Du auf besondere Weise das Arbeiten im Team und lernst mit Stresssituationen professionell umzugehen.

Auch Dein bereits bestehendes fachliches Wissen kannst Du gut anwenden und in die Praxis umsetzen. Es gilt: Jede freiwillige Tätigkeit kann Dich als Persönlichkeit und in Deinen Fähigkeiten voranbringen. Nutze diese Möglichkeit des Engagements gezielt!

### Schritt 3: Wie viel Zeit habe ich?

Neben dem Studium, ggf. einem Nebenjob und Deinen Hobbies bleibt oft nur wenig freie Zeit. Deshalb solltest Du Dir Gedanken darüber machen, wieviel Zeit Du in Dein freiwilliges Engagement investieren kannst und über welchen Zeitraum Du dich einsetzen möchtest. Hast Du pro Woche eine bestimmte Anzahl an Stunden für ein regelmäßiges Ehrenamt zur Verfügung oder kannst Du Dich eher unregelmäßig einbringen?

Für jeden/ jede gibt es die passende Möglichkeit, zum Beispiel:

- In Vereinen und Verbänden gibt es oft wöchentliche oder monatliche Treffen und regelmäßige Aktivitäten.
- Andere Organisationen, wie etwa Tierheime, sind über jede spontan helfende Hand glücklich und erwarten keine feste Verpflichtung über mehrere Monate.
- Bei Events, Sportveranstaltungen oder Festivals wird Deine Hilfe oft nur für wenige Tage benötigt, sodass Du beispielsweise in der vorlesungsfreien Zeit oder an Wochenenden bei solchen Veranstaltungen aushelfen kannst.

Wie Du siehst, gibt es regelmäßige mittel- oder langfristige sowie einmalige Engagement-Möglichkeiten, die Dir offenstehen. Du kannst Dein freiwilliges Engagement also Deinen eigenen zeitlichen Ressourcen anpassen.

### Schritt 4: Wie finde ich mein Engagement?

Nachdem Du Dir Gedanken über Dein Zeitbudget sowie Deine Interessen gemacht hast, stellt sich die Frage, wie Du Dein Engagement findest. Eine Auswahl an Wegen zu Deinem freiwilligen Engagement haben wir hier aufgelistet.

- Wenn Freund\*innen und Bekannte schon in Vereinen engagiert sind, kannst Du bei ihnen nachfragen, was genau sie machen und welche Gründe sie antreiben. Wenn Du ähnliche Interessen wie Deine Freund\*innen hast, kannst Du mit ihnen bei der Initiative vorbeischaun und sehen, was genau dort gemacht wird.
- Die Stadt Frankfurt und der AStA veranstalten die Ehrenamtsmesse sowie einen Markt der Möglichkeiten und die Goethe-Universität die UniStart-Messe. Bei solchen Veranstaltungen kannst Du Initiativen kennenlernen und mit den bereits Engagierten ins Gespräch kommen.
  - Ehrenamtsmesse Frankfurt: Dort stellen sich ca. 50 Projekte vor und informieren über ihre Arbeit sowie den ehrenamtlichen Unterstützungsbedarf; Informationen zur nächsten Ehrenamtsmesse werden zu gegebener Zeit auf der Homepage der Stadt veröffentlicht. In den letzten Jahren fand die Ehrenamtsmesse Frankfurt im Zeitraum August bis September statt.
  - Markt der kritischen Initiativen: Der AStA (Allgemeiner Studierendenausschuss) der Goethe-Universität veranstaltet einmal im Semester einen Markt mit Ständen von ausgewählten Initiativen; Infos werden per Facebook bekanntgegeben (@astafrankfurt).



- UNISTART: Im Rahmen der UNISTART, der fachbereichsübergreifenden Begrüßungsveranstaltung werden zentrale Einrichtungen der Goethe-Universität, studentische Initiativen und Hochschulgruppen zu Beginn des Semesters vorgestellt.  
[www.uni-frankfurt.de/48370161/unistart-frankfurt](http://www.uni-frankfurt.de/48370161/unistart-frankfurt)
- Auch auf Datenbanken sowie Online-Plattformen kannst Du einen Überblick über Vereine und Organisationen gewinnen, die in bestimmten Bereichen auf der Suche nach Freiwilligen sind. Von dort aus erhältst Du die Kontaktdaten der Organisation und kannst gleich persönlich Kontakt aufnehmen:
  - Webseite „Studentische Partizipation“: Diese Seite zeigt Studierenden der Goethe-Universität Möglichkeiten auf, sich an der Universität selbst in studentischen Initiativen zu engagieren.  
[www.uni-frankfurt.de/stud-partizipation](http://www.uni-frankfurt.de/stud-partizipation)
  - Webseite „Engagement und Ehrenamt“: Diese Seite zeigt Studierenden der Goethe-Universität Möglichkeiten auf, sich außerhalb der Universität zu engagieren: [www.uni-frankfurt.de/128956370/Engagement\\_und\\_Ehrenamt](http://www.uni-frankfurt.de/128956370/Engagement_und_Ehrenamt)
    - [www.ehrenamtssuche-hessen.de](http://www.ehrenamtssuche-hessen.de) (Suchmaschine für Ehrenamt in Hessen)
    - [www.betterplace.org](http://www.betterplace.org) (deutschlandweite Spendenplattform, die verschiedene aktuelle Projekte anzeigt)
    - [www.caritas-frankfurt.de](http://www.caritas-frankfurt.de) (katholischer Wohlfahrtsverband mit ehrenamtlichen Projekten)
    - [www.diakonie-frankfurt-offenbach.de](http://www.diakonie-frankfurt-offenbach.de) (Einrichtung der evangelischen Kirche mit ehrenamtlichen Projekten)
- Es gibt in Frankfurt ebenfalls Freiwilligenagenturen, die Dir nicht nur eine Übersicht über bestehende Engagement-Möglichkeiten bieten, sondern Dich persönlich beraten können und Dir bei Fragen weiterhelfen:
  - [www.freizeit-helden.de](http://www.freizeit-helden.de) (Ehrenamts-Plattform für Frankfurt und Rhein-Main)
  - [www.freiwillig-agentur.de](http://www.freiwillig-agentur.de) (Ehrenamts-Agentur der Arbeiterwohlfahrt AWO Frankfurt)

Falls Du Fragen zum Thema Engagement hast und Dir noch mehr Informationen wünschst, kannst Du unserem Team Engagement jederzeit schreiben: [engagement@uni-frankfurt.de](mailto:engagement@uni-frankfurt.de)

### Schritt 5: Bin ich mit meinem Engagement zufrieden?

Es ist wichtig, dass du die Arbeit in Deinem Engagement regelmäßig reflektierst:

- Bin ich mit meinem Engagement zufrieden?
- Welche Kompetenzen habe ich schon gelernt oder werde ich noch erlernen oder vertiefen?
- Kann ich meine vorgenommenen Ziele im Engagement erreichen?
- Habe ich neben dem Engagement genug Zeit für Studium und persönliche Hobbys?
- Möchte ich mehr oder weniger Zeit in mein Engagement investieren?
- Könnte ich in einer anderen Initiative mehr beitragen und lernen?
- Habe ich durch das Engagement neue Menschen kennengelernt?
- Habe ich durch das Engagement etwas über meinen Berufswunsch oder den deutschen Arbeitsmarkt gelernt?

## 6. Das könnte Dich auch interessieren

Die Goethe-Universität bietet ein Workshop-Programm im Bereich Engagement, Kompetenzausbau und berufliches Netzwerken an, das sich speziell an internationale Studierende richtet.

### Buddy-Programm

Das Buddy-Programm vermittelt internationalen Studienanfänger\*innen eine\*n Buddy, der\*die in einem höheren Semester studiert und bei der Orientierung an der Goethe-Universität unterstützt. Die begleitenden Buddys können ihre Erfahrung helfend einbringen und für ihr ehrenamtliches Engagement ein Zertifikat erhalten. Das Ziel des Buddy-Programms ist es, internationalen Studierenden einen guten Start in ihr Studium zu ermöglichen und zum kulturellen und sprachlichen Austausch an der Universität beizutragen. [www.uni-frankfurt.de/120954202/Buddy\\_Programm](http://www.uni-frankfurt.de/120954202/Buddy_Programm)

### Begleitservice

Der Begleitservice der Goethe-Universität unterstützt internationale Studierende bei Behördengängen, bei Fragen rund ums Wohnen oder beim Ausfüllen von Formularen. [www.uni-frankfurt.de/120954068/Begleitservice\\_zu\\_Beh%C3%B6rden](http://www.uni-frankfurt.de/120954068/Begleitservice_zu_Beh%C3%B6rden)

### Kompass- international

Im Rahmen des Programms können internationale Studierende eine Vielzahl von Workshops und Seminaren besuchen, um verschiedene Kompetenzen für einen erfolgreichen Studienverlauf und einen gelungenen Berufseinstieg weiterzuentwickeln. [www.uni-frankfurt.de/120847310/Kompass\\_International](http://www.uni-frankfurt.de/120847310/Kompass_International)

### International Career Service

Schlüsselkompetenz-Workshops, Seminare und Trainings des Career Service bereiten auf die Anforderungen des Studiums und des Arbeitsmarktes vor und bieten praktische Tipps zu Nebenjobs, Praktika, Stipendien. [www.uni-frankfurt.de/94784790/International\\_Career](http://www.uni-frankfurt.de/94784790/International_Career)

## 7. Quellenverzeichnis

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Deutschen Freiwilligensurveys 2019, Berlin 2021.

Deutscher Bundestag 14. Wahlperiode: Bericht der Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“, 14/8900, Berlin 2002.

Hauptamt und Stadtmarketing Ehrenamt und Stiftung: Ehrenamt in Frankfurt. Das mach ich jetzt auch!, Frankfurt o. J.

Holger Backhaus-Maul, Leonore Grottker und Christine Sattler: Gesellschaftliche Teilhabe durch Engagement, Halle 2018.

Mohini Lokhande: Engagiert gewinnt. Bessere Berufschancen für internationale Studierende durch Praxiserfahrung, in: Sachverständigenrat deutscher Stiftungen für Integration und Migration: Policy.Brief.des.SVR-Forschungsbereichs, 2016-2.