

VEREINen

WIE FRAUEN DAS EHRENAMT GESTALTEN



Das Projekt Frauen Region Ehrenamt
im Bezirk Murau

STEIRISCHES VOLKSBILDUNGSWERK

VOLKS
das steirische
BILDUNGS
WERK
www.volksbildung.at

 **Das Land**
Steiermark
→ Gesundheit, Pflege,
Sport und Gesellschaft

Impressum

VEREINEN

WIE FRAUEN DAS EHRENAMT GESTALTEN

Herausgegeben vom Steirischen Volksbildungswerk

Steirisches Volksbildungswerk

Herdergasse 3, 8010 Graz

T: 0316/32 10 20

E: office@volksbildung.at

W: volksbildung.at

REDAKTION: Isolde Seirer-Melinz

PROJEKTEAM: Isolde Seirer-Melinz (Leitung), Susanne Pölzl,
Kathrin Rosenberger,
Manuela Grundner (Murbit GmbH), Gunilla Plank (MurauerInnen)

BILDER: Shutterstock, Bearbeitung: Gemini Labs GmbH

FOTOS: Shutterstock, Kanizaj, Sporer, Winkler, Dorfer, Sperl, Kogler

LAYOUT: Gemini Labs GmbH

DRUCK: Offsetdruck Bernd Dorrang e.U.

AUFLAGE: 500 Stück

GEFÖRDERT VON: Land Steiermark Gesundheit, Pflege, Sport und Gesellschaft

KOOPERATIONSPARTNER*INNEN: MurauerInnen, Regionalmanagement Murau-Murtal

VOLKS
das steirische
BILDUNGS
WERK
www.volksbildung.at

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort Landesrätin Mag.^a Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß</i>	<i>Seite 4</i>
<i>Einleitung</i>	<i>Seite 5</i>
<i>Ehrenamtlich sein im Bezirk Murau</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Leben im gesellschaftlichen Miteinander</i>	<i>Seite 8</i>
<i>Frauenstärken – Männerstärken: Vielfältige Kompetenzen VEREINT</i>	<i>Seite 8</i>
<i>Organisatorisch top Oder: Wer bügelt das Musigwand</i>	<i>Seite 10</i>
<i>Ich bin Obfrau.</i>	<i>Seite 14</i>
<i>Ideen für ein zukunftsfitte Ehrenamt</i>	<i>Seite 16</i>
<i>Vorne stehen und reden: Wie überwindet frau den inneren Schweinehund?</i>	<i>Seite 17</i>
<i>VEREINen: Was motiviert, was hindert, was hilft Frauen im Verein?</i>	<i>Seite 18</i>
<i>Netzwerke für ehrenamtliche Frauen im Bezirk Murau</i>	<i>Seite 19</i>





Mag.ª Dr.ª Juliane Bogner-Strauß

*Landesrätin für Gesundheit, Pflege,
Sport und Gesellschaft*

FRAUEN IN DEN LEBENSMITTELPUNKT

Die bewusste Ausrichtung an der Vielfältigkeit von Frauenleben, die Ermunterung, sich von einengenden Rollenzuschreibungen zu befreien, die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung, die Forderung nach gesellschaftlicher Gleichstellung von Frauen und Männern in allen Lebensbereichen und die Förderung aktiver Mitgestaltungsmöglichkeiten des gesellschaftlichen und politischen Lebens sind zentrale Leitgedanken der steirischen Frauenpolitik.

Um die steirischen Regionen weiterzuentwickeln, die Wettbewerbsfähigkeit der steirischen Regionen zu stärken und die Wertschöpfung in den Regionen zu erhöhen, gilt es, besonders junge Menschen und dabei vor allem Frauen in der Region zu halten.

Für sie sind u.a. erreichbare Ausbildungseinrichtungen in Wohndistanz, ausbildungsadäquate Beschäftigungsmöglichkeiten – auch in Führungspositionen – und gute Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Beruf und Betreuungsaufgaben wesentliche Qualitätskriterien für die Auswahl des räumlichen Lebensmittelpunktes.

Das Pilotprojekt im Bezirk Murau des Steirischen Volksbildungswerk beschreitet neue Wege, die es in diesem Bereich auch unbedingt braucht. Frauen stärken heißt für uns in der Gleichstellungsstrategie des Landes, sie in ihren Führungsrollen wahrzunehmen, sie zu fördern und so Frauen zu animieren, Verantwortung für die Zukunft zu tragen. Das Projekt Frauen Region Ehrenamt macht genau das. Danke für dieses starke Zeichen!



EINLEITUNG

Mst.in Mag.a Isolde Seirer-Melinz, MSc

Geschäftsführerin im Verein

Steirisches Volksbildungswerk

Frauen haben keine Zeit für ein Engagement im Verein – die haben ja die Kinder!« Ein Argument, das wir in Gesprächen oft gehört haben und das wir mit dem Projekt Frauen Region Ehrenamt nicht so stehen lassen wollen. Denn die Rolle von Frauen im Ehrenamt ist so vielfältig wie das Leben selbst. Wir finden Frauen als innovative Obfrauen genauso wie als engagierte Funktionärinnen, als Mitglieder, aber auch als Unterstützerinnen im Hintergrund, wenn sie Mehlspeisen backen oder das Musigwand bügeln. Dieses Engagement ist nicht hoch genug einzuschätzen, denn rund 38% der ehrenamtlichen Frauen betreuen auch Kinder oder pflegen nahe Angehörige.

Das zeigt: Wir brauchen echte Gleichstellung, die Frauen Teilhabe an der Gesellschaft ermöglicht, denn das Ehrenamt ist lebensbegleitend, wie das Projekt eindrucksvoll darstellt. Rund 48% der befragten Vereinsmitglieder engagieren sich seit mehr als 15 Jahren für »ihren« Verein. Sie wenden dafür bis zu 20 Stunden pro Monat auf. Dabei sind fast 75% der Ehrenamtlichen berufstätig. Überraschend ist auch, dass rund 21% der Mitglieder aus Eigeninitiative zum Verein gekommen sind. Hier bei der Mitgliederakquise hinzuschauen, sowohl für Vereine als auch für Gemeinden, lohnt sich also allemal.

Die Studie »Wieviel Ehre steckt im Amt« haben wir zwischen 1. März und 29. April 2022 mit einem Online-Fragebogen im Bezirk Murau mit dem Tool WP-Forms durchgeführt. Vor der Aussendung fand ein Pretest mit 15 Personen statt. Ausgesandt wurde der Fragebogen an 14 Bürgermeister*innen und 251 Vereine im Bezirk Murau sowie über Facebook. Die MurauerInnen haben die Umfrage via Newsletter verschickt. Die Stichprobe umfasst 156 ehrenamtlich engagierte Menschen im Be-

zirk Murau, davon 87 (55,8%) weibliche und 68 (43,6%) männliche Personen, eine Person hat keine Angabe gemacht (0,6%). Die Datenauswertung erfolgte mit SPSS.

Ergänzend haben wir die Daten im Zentralen Vereinsregister (ZVR) aus einer Genderperspektive analysiert: Führungspositionen sind zu 66,6% mit Männern besetzt, zu 33,3% mit Frauen und zu 0,1% doppelt. Auffallend ist, dass Frauen vor allem als Expertinnen (-Stellvertreterinnen), Schriftführerinnen, Rechnungsprüferinnen und Kassierinnen (-Stellvertreterinnen) in Erscheinung treten. Als Obfrauen sind sie mit 17,5% derzeit noch unterrepräsentiert.

Das Projekt fand mit freundlicher Unterstützung durch das Land Steiermark statt. Kooperationspartner*innen waren der Verein MurauerInnen und das Regionalmanagement Murau-Murtal.

Ehrenamtlich sein im Bezirk Murau

<i>Alter</i>	<i>25 bis 45 (34,6%), 45 bis 65 (39,1%)</i>
<i>Familienstand</i>	<i>in einer Ehe/Partnerschaft lebend (73,7%), Betreuungspflicht für Kinder/Angehörige: 37,8%</i>
<i>Höchster Bildungsabschluss</i>	<i>Matura, Uni (60,9%), Fachausbildung (35,3%)</i>
<i>Erwerbstätigkeit</i>	<i>73,1%, zum überwiegenden Teil Angestellte</i>
<i>Anzahl der Ehrenämter</i>	<i>1 bis 3 (80,2%)</i>
<i>Tätigkeitsbereich</i>	<i>Vereine (54,4%, v. a. Kultur, Sport), Blaulichtorganisationen</i>
<i>Dauer der Mitgliedschaft</i>	<i>mehr als 15 Jahre (47,4%)</i>
<i>Zeitaufwand</i>	<i>10 bis 20 Stunden pro Monat (28,8%), 66% sind mit dem Zeitpensum zufrieden</i>
<i>Welche Zeit eignet sich</i>	<i>am Wochenende (63,5%), abends (51%)</i>
<i>Mein Weg zur ehrenamtlichen Organisation</i>	<i>aus Eigeninitiative (21,2%), durch ein anderes Vereinsmitglied (15,4%), durch die Familie und Freunde (11%)</i>
<i>Kenntnis der Vereinsstatuten</i>	<i>gut bis sehr gut: 54,4%</i>



LEBEN IM GESELLSCHAFTLICHEN MITEINANDER

Ehrenamtliche sind Kulturträger*innen

Vereine sehen sich als Kulturträger*innen, die ein gesellschaftliches Miteinander leben und durch ihre öffentliche Präsenz aus eigener Sicht auch eine Vorbildfunktion haben. Die gesellschaftliche Anerkennung rückt dabei gemäß der Studie eher in den Hintergrund. Die Motivationen, sich ehrenamtlich zu engagieren, sind vielfältig: sie umfassen Motive wie: anderen Menschen helfen zu können, die Steigerung der eigenen Lebensqualität, die Stärkung des persönlichen Netzwerks oder auch das Bearbeiten von spannenden Themenfeldern. Für alle Ehrenamtlichen steht beim Engagement die Zugehörigkeit zu einer Gruppe im Mittelpunkt.

Vereinsleben ist Gemeindeleben

Die Rolle der Vereine im Gemeindeleben ist wesentlich. Mehr als 80% der Vereine werden auf unterschiedlichste Art und Weise durch die Gemeinde unterstützt: finanziell, personell und/oder strukturell. Ehrenamtliche Organisationen finanzieren sich aus Mitgliedsbeiträgen, Erlösen aus Eintrittten, Verkäufen, Sponsoring und Spenden sowie aus Förderungen. Bei Vereinsveranstaltungen stehen vor allem der Spaß und die Freude an der Vereinsarbeit im Mittelpunkt. Ebenso wichtig und notwendig sind diese aus wirtschaftlicher Sicht aber auch: nämlich um Gelder für den Verein einzunehmen. Außerdem: Vereine sind oft die einzige Möglichkeit, im eigenen Lebensraum zu gestalten!

FRAUENSTÄRKEN – MÄNNERSTÄRKEN:

Vielfältige Kompetenzen VEREINT

Ein Großteil der ehrenamtlichen Menschen im Bezirk Murau engagiert sich seit mehr als 15 Jahren aktiv in Vereinen. Sie bringen sich mit ihren ganz individuellen Kompetenzen ins Vereinsleben ein. Das kann ein besonderes Organisationsgeschick genauso sein, wie Begeisterungsfähigkeit, rhetorische Fähigkeiten, Diplomatie, Loyalität, handwerkliches Geschick, Leitungsbe-

reitschaft, Ausdauer, Verlässlichkeit und reicht bis hin zum Einbringen anderer Sichtweisen. Frauen sehen ihre besonderen Stärken in der Kreativität, Empathie, im Optimismus, Teamgeist und der Liebe zum Vereinsschwerpunkt. Männer verweisen wiederum häufig auf ihre Kompetenz einer jahrelangen Erfahrung als Funktionär.

Gute Stimmung

Gleich vorweg: Die Stimmung ist in mehr als 80% der Vereine sehr gut bis ausgezeichnet. Auch die gängige Art und Weise der Entscheidungsfindung durch den gewählten Vorstand bzw. unter Einbeziehung aller Mitglieder tragen die meisten mit. In mehr als 50% der Vereine ist sowohl eine Geschlechter- als auch eine Generationenausgewogenheit gegeben. Manche Vereine sehen diese aufgrund des Vereinszwecks, etwa als Männergesangsverein, obsolet.



Tipps für eine gute Stimmung in der Gruppe

Die Ehrenamtlichen wünschen sich rücksichtsvolle, kompromissfähige Führungskräfte und mehr gemeinsame Treffen außerhalb des Vereinszwecks, aber auch mehr pädagogische Fortbildungen und eine höhere Bereitschaft unter den Mitgliedern, Funktionen anzunehmen, sowie mehr freiwillige Helfer*innen.

ORGANISATORISCH TOP!

Oder: Wer bügelt das Musigwand?

Fast 60% der Mitglieder äußern regelmäßig ihre Meinung im Verein und sie werden gehört: Mehr als 40% der Vorschläge werden auch umgesetzt. Die Entscheidungsfindung findet laut 46% in der Gruppe statt. Spannend ist, dass sich das bereits genannte Organisationstalent von Frauen nicht in der Vorbereitung von Sitzungen widerspiegelt: Die Organisation von Sitzungen ist Männersache, während deren Leitung ausgewogen nach Geschlechtern ist.

Veranstaltungen bedeuten einen großen Aufwand: Die zu verteilenden Aufgaben reichen dabei von der Organisation bis zur Mithilfe, dem Kuchenbacken und dem Einkauf von Getränken, vom Geschirrspülen bis hin zum Aufräumen und Reinigen des Vereinslokals. Interessant ist, dass bei diesen Tätigkeiten keine genderspezifische Rollenverteilung gelebt wird. Anders stellt sich dies beim Bügeln und Waschen der Vereinsmontur dar, für das vor allem Frauen Sorge tragen. So haben etwa mehr als 43% schon einmal ihre Oma, Mutter, Schwester, Frau oder Freundin gebeten, ihre Uniform zu waschen.

Das Miteinander im Ehrenamt: Junge Menschen

Junge Menschen in Führungspositionen zu bringen, ist für Vereine höchst relevant. Essenziell ist dabei nicht nur, sie in Vereinstätigkeiten und Entscheidungen miteinzu beziehen, sondern ihnen auch bei gesellschaftlichem Gegenwind den Rücken zu stärken. Die Aktivitäten der Jugendförderung reichen vom Vereine-Schnuppern (an Schulen) über familienfreundliche Projekte, Auslandsreisen, Sommer- und Ferienangebote

bis zur Auftrittspraxis (fachliche Bewerbe) oder auch einer Stärkung durch Aus- und Weiterbildung. Social Media sind für die Vereine gute Medien, um junge Menschen zu erreichen.

Das Miteinander im Ehrenamt: Frauen

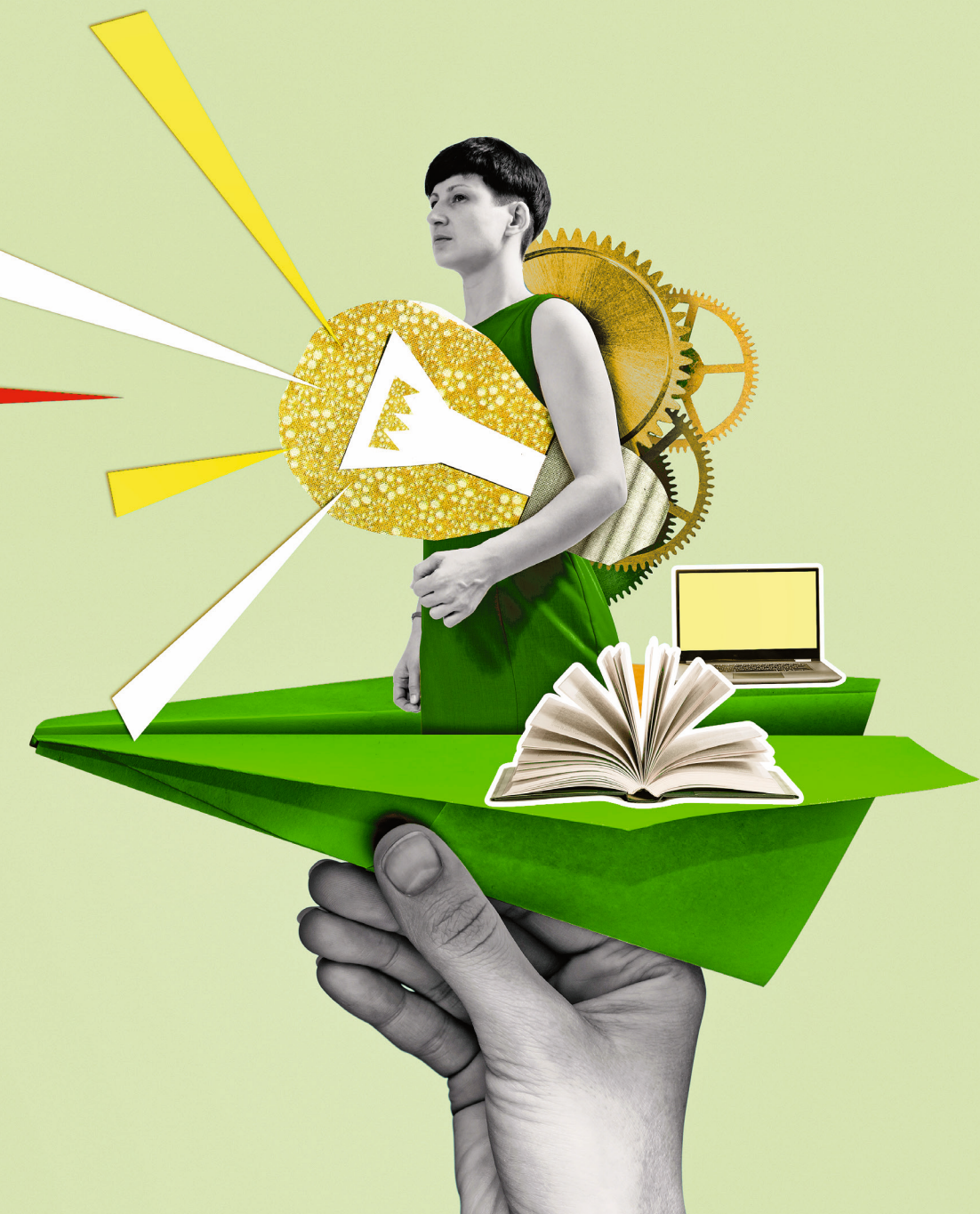
Die traditionellen Rollen von Frauen spiegeln sich noch immer in den Zuschreibungen im Ehrenamt wider: Sie reichen von der Zuarbeiterinnen-Rolle (z. B. Kuchenbacken) bis zur Funktionärin (Expertin, Kassierin, Schriftführerin, Rechnungsprüferin).

Viele bedauern, dass Frauen sich tendenziell wenig zutrauen, glauben, keine Zeit für ein Ehrenamt zu haben, immer mehr ausgepowert sind und es auch kaum berufliche Möglichkeiten für Frauen am Land gibt. Dem gegenüber steht ein anderes, sehr positives Frauen-Bild: Frauen bringen andere Sichtweisen ins Vereinsleben ein – und das hat einen positiven Effekt für Veränderungen. Ein besonderes Talent haben Frauen bei der Lösung von Konflikten, und sie sind federführend bei der Integration neuer Mitglieder. Sie zeichnen sich durch ihre Durchsetzungsstärke und ihr Organisations-talent sowie durch ihr Talent in Leitungspositionen aus und sind darüber hinaus ein wichtiger Faktor in der Familie.

Vereine wünschen sich Frauen als Weggestalterinnen mit viel Selbstbewusstsein und würden sie in der Zukunft auch gern vermehrt als Vorsitzende in Ausschüssen sehen.

Aus der Genderperspektive

Gibt es also eine Genderperspektive bezüglich des Ehrenamts im Verein? Wir sagen: teilweise. Denn es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Rolle im Verein und der Umsetzung von Vorschlägen. Eine genderorientierte Analyse der im Zentralen Vereinsregister (ZVR) eingetragenen 2.084 Funktionär*innen in der Region hat ergeben, dass Frauen vor allem in der Rolle der Schriftführerin sowie als Fachexpertinnen und in unterschiedlichen Stellvertreterinnenfunktionen tätig sind. Aus diesem Grund wäre eine Erhöhung der Anzahl der Obfrauen aus Sicht der Frauen wünschenswert, da diese Rolle eine gestaltende Funktion ist, die es vermag, Strukturen so zu ändern, dass sie in weibliche Lebenswelt(en) passen.



Ein Beispiel: Funktionärinnen, die Kinder betreuen, bevorzugen andere Sitzungszeiten, die zu ihrem Lebensmodell passen. Dies könnten auch ein späterer (Online-) Sitzungsbeginn (zur »Primetime« ab 20.15 Uhr) sowie eine zügige Durchführung von Sitzungen unterstützen.

- Keine geschlechterspezifischen Zusammenhänge konnten wir in der Studie in Bezug auf das Geschlecht und die gesellschaftliche Anerkennung, das ehrenamtliche Engagement zur Stärkung des persönlichen Netzwerks in der Gemeinde/Region und das Geschlecht, zwischen der Geschlechterausgewogenheit und der Stimmung in der ehrenamtlichen Organisation, das Tätigkeitsfeld des Vereins und die gesellschaftliche Anerkennung, die Gruppenzugehörigkeit und die Rolle im Verein sowie die Generationenausgewogenheit und die Stimmung im Verein feststellen.
- Die »Frauenquote« bei Funktionär*innen im Bezirk Murau unterscheidet sich in den einzelnen Gemeinden deutlich: Diese liegt etwa in Teufenbach-Katsch und Niederwölz bei 45%, in Krakau und Ranten wiederum bei 18%.
- Vertiefende Gespräche haben gezeigt: Engagierte Frauen in der Kommunalpolitik sind positive Vorbilder für ehrenamtliche Frauen, denn sie ermutigen als Role Models auch Frauen, sich in ehrenamtlichen Leitungsfunktionen zu engagieren und damit das Gemeindeleben aktiv mitzugestalten.

ICH BIN OBFRAU.

Ich bin Obfrau vom Musikverein Althofen.



Foto: Dorfer

- | Weil ich von Blasmusik begeistert bin – seit Jugendtagen an.
- | Weil ich gerne das Leben in meinem Dorf mitgestalte.
- | Weil es mir ein Anliegen ist, ein gutes Vereinsleben zu bewahren und andere dafür zu begeistern.

Mag.^a Karin Dorfer, Gemeinde St. Peter am Kammersberg
Ehrenamt: Musikerin und Obfrau. Seit 2006 im Verein, ab 2009 im Vorstand (Beirätin 2009 bis 2012, Schriftführerin 2012 bis 2015) und seit 2015 Obfrau.

Ich bin Obfrau im Bienenzuchtverein Murau. Weil:



Foto: Anita Winkler

- | ich mich für etwas, das ich als wichtig erachte, auch engagieren will. Nur so kann ich Entwicklung beeinflussen.
- | ich als Obfrau ein Zeichen setzen möchte in einer noch immer von männlicher Präsenz in öffentlichen Funktionen dominierten Region.
- | ich mich für Neues interessiere und gewohnt bin Verantwortung zu übernehmen.
- | ich eine wertschätzend auf Menschen zugehende und vermittelnde Frau bin.

Dr.ⁱⁿ Anita Winkler, Gemeinde Stadl-Predlitz, Griessnerhof
Ehrenamt: Obfrau im Bienenzuchtverein Murau. Seit 2020 im Verein und seit 2020 Obfrau.

Ich bin Obfrau vom Verein der Murau BotschafterInnen.

I Aus Überzeugung, gemeinsame Ziele zu erreichen.

Elisabeth Kogler, MSc, Gemeinde Sankt Georgen am Kreischberg.

Ehrenamt: Obfrau im Verein der Murau BotschafterInnen. Seit 2017 im Verein und seit Dezember 2021 Obfrau.



Foto: Kogler

ICH BIN OBFRAU

Ich bin Obfrau der ARGE Murauer Bergbauern. Weil:

Ich setze mich gerne für eine Sache ein, die mir wichtig ist, und bin überzeugt davon, dass man seinen Lebensraum selbst mitgestalten kann und soll. Ehrenamtliches Engagement gibt mir die Chance, Dinge zu bewegen, etwas zu verändern und Verantwortung zu übernehmen. Oft sind es nur kleine Schritte, um positive Dinge zu erreichen. Man lernt vieles dazu und kann so auch vieles für sich selbst mitnehmen. Besonders schätze ich jedoch die Gemeinschaft. Man kann sich gemeinsam für eine gute Sache einsetzen, neue Ideen entwickeln und Erfolge feiern.

Durch die ehrenamtliche Tätigkeit lernt man viele neue Dinge, verschiedene Sichtweisen und verschiedene Menschen kennen. Ich konnte durch die ehrenamtliche Tätigkeit viele neue Kontakte knüpfen und interessante Persönlichkeiten kennenlernen. Dies möchte ich auf keinen Fall missen und das bereichert natürlich auch mein eigenes Leben.

Claudia Sperl, Gemeinde Neumarkt

Ehrenamt: ARGE Murauer Bergbauern.
Seit 2007 in der ARGE und seit 2011 Obfrau.



Foto: Sperl

SEITE
15

IDEEN FÜR EIN ZUKUNFTSFITTES EHRENAMT

Den gesellschaftlichen Wert des Ehrenamts erkennen!

Ganz oben auf der Wunschliste der Ehrenamtlichen steht die Wertschätzung durch die Politik. Die Sichtbarkeit der Vereine kann durch die Gemeinde-App und die Gemeinde-Zeitung verstärkt werden. Ehrenamtlich engagierte Menschen wünschen sich darüber hinaus eine finanzielle Abgeltung (des Vorstands), eine (Haftpflicht-)Versicherung und die Förderung ehrenamtlicher Tätigkeiten durch Betriebe (»vereinsfreundliche Arbeitgeber*innen«).

Einen Change-Prozess starten

Veränderungsprozesse können vieles umfassen: etwa eine Änderung der Organisationsformen bis hin zur radikalen Umstrukturierung oder die Begrenzung von Funktionen auf die Dauer von fünf Jahren. Genannt wird immer wieder auch mehr Partizipation: die stärkere Einbindung aller Mitglieder in die Ideenfindung und die aktive Einbindung junger Menschen. Dieser Prozess kann etwa durch Verhaltens- und Strukturveränderungen herbeigeführt werden, denn »wenige Menschen haben Lust, die Meinung und das Verhalten von Vorgenerationen zu reproduzieren«. In der Digitalisierung wird vor allem eine Entlastung gesehen, zum Beispiel durch digitale oder interaktive Sitzungen.

Mehr Work-Life-Balance und weniger Bürokratie

Die Ehrenamtlichen geben zu bedenken, genau darauf zu schauen, welche Effekte Gesetze und Verordnungen haben, und wünschen sich insgesamt weniger Bürokratie. Sie betonen die Wichtigkeit einer freien Zeiteinteilung. Auch das Erfahrung von Selbstwirksamkeit durch das Engagement im Verein (Persönlichkeitsentwicklung) ist essenziell für sie. Zu einer kontinuierlichen Qualitätsentwicklung können Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen beitragen.

Regionale Netzwerke stärken

Hier steht für die Ehrenamtlichen eine stärkere Land-Stadt-Verbindung ebenso im Vordergrund wie die vereinsübergreifende, vernetzende Zusammenarbeit – und damit vor allem eines: der »Blick hinaus«.

VORN STEHEN UND REDEN

Oder: Wie überwindet frau den inneren Schweinehund, stellt sich nach vorn und sagt, was zu sagen ist?



Tipp 1:
Wer wagt, gewinnt!
Oder: Mutig sein!

Wenn frau es mal »angegangen« hat, dann fängt es zum Laufen an. Da braucht es vor allem eines: Geduld, Ausdauer, Durchhaltevermögen und gute Netzwerke. Wichtig ist, sich sicher zu fühlen. Was immer dabei hilft, darf frau nutzen. Frauen müssen sich einfach auf die Bühne stellen, denn sie haben ganz wichtige Sachen zu sagen. Und: Sie können sich Redezeit erkämpfen, wenn ihnen ein Thema wichtig ist – oder auch einmal keine Meinung haben. Vorbereitung hilft! Für die einen sind das detailliert ausgearbeitete Unterlagen mit Fakten und Zahlen, andere bereiten sich in Form eines inneren Monologs auf die jeweilige Veranstaltung vor. Beides funktioniert.

Wir Frauen müssen uns auf die Bühne stellen, denn wir haben ganz wichtige Sachen zu sagen!



Tipp 2:
(Nicht) nervös sein.
Oder: Nervös, na und?

Gleich vorweg: Nervosität hört nie auf, auch geübte Rednerinnen erzählen immer wieder von ihrer Aufregung vor einem Auftritt. Das fängt oft schon einige Tage vor der Veranstaltung an. Aber: Die Aufregung hilft auch dabei, um im Rampenlicht erfolgreich zu sein. Auch für einen Spickzettel braucht frau sich nicht zu genieren, denn das machen alle großen Moderatorinnen. Frau kann sich zum Beispiel ein Bühnenoutfit suchen, in dem sie sich besonders wohl fühlt. Und vor dem Auftritt kann frau sich für 15 Minuten eine Zeit der Stille nehmen und auf Small Talk verzichten. Manchen Frauen hilft es, zu zweit auf die Bühne gehen, das ist wie ein Anker. Hilfreich kann auch es auch sein, eine Vertrauensperson im Publikum zu haben, die einspringt, wenn es grad nicht geht. Das Wichtigste ist: Beim Vornstehen und Reden geht es um die schöne Zeit auf der Bühne, die auch humorvoll sein darf. Und wenn dann doch etwas schiefgeht? Einfach nochmal probieren.



Tipp 3: Vorn stehen und z'ruckred'n

Das Auf-der-Bühne-Stehen und Schlagfertig-Sein kann frau spielerisch trainieren. Dazu bietet sich zum Beispiel das Tool Powerpoint-Karaoke an. In Form von Stammtischen kann das Schlagfertigkeitstraining auch zu einem fixen Bestandteil des Vereinslebens werden, bei dem Frauen (und Männer) im geschützten Rahmen und mit viel Humor das Auf-der-Bühne-Stehen ausprobieren können, ohne Angst vor dem Scheitern haben zu müssen.

*Ich bin im Verein, weil ich will,
nicht, weil ich muss!*

VEREINen

Was motiviert, was hindert, was hilft Frauen im Verein?

■ Das Ehrenamt ist eine schöne Auszeit.



Sich in einem Verein zu engagieren, ist eine schöne Auszeit vom Alltag, auch wenn frau von den Sitzungen oft Arbeiten mit nach Hause nimmt. Wenn sich kein passender Platz in einem Verein findet, gibt es immer die Möglichkeit, einen eigenen Verein zu gründen. Ehrenamt ist auch mit Familie möglich, vor allem, wenn sich die Familie im gleichen Verein engagiert. Ohne eine gewisse Flexibilität geht es aber nicht. Ein Verein schafft viel Zugehörigkeit.

■ Hinter jeder erfolgreichen Frau steht jemand, der die Rahmenbedingungen schafft.



Vereinstreffen finden idealerweise dann statt, wenn die Kinder schon schlafen, also zur »Primetime« um 20.15 Uhr. Frau sollte dafür einstehen, was sie braucht, und das auch im Verein so kommunizieren. Das schafft Bewusstsein und Wertschätzung.

■ Vereinsarbeit ist Kommunikationsarbeit.



Vereinsarbeit heißt, verschiedene Bedürfnisse zu erkennen und darauf zu reagieren. Nur wenn es frau gutgeht, geht es allen gut, daher ist die Devise: nicht zu allem Ja und Amen sagen, erst mal tief durchatmen, konstruktive Kritik einstecken und manchmal Querschieser*innen auch einfach aus der Bahn werfen.

■ Weil frau es will.



Vereinsarbeit ist Persönlichkeitsentwicklung. Hier kann frau alles werden, was sie will. Und auch wenn sie Obfrau sein will, ist das möglich. Vereinsarbeit heißt: für einen Sinn eintreten zu können.

■ Auch mal daheimbleiben.



Kranke Kinder oder eine fehlende Kinderbetreuung bringen frau an ihre Grenzen. Da ist ein Austausch im eigenen Netzwerk hilfreich und auch ein öffentlicher Diskurs über die Bedürfnisse. Nicht immer fit zu sein, ist auch in Ordnung, das kann frau aktiv ansprechen.

■ Tipp: Nein sagen



Eine Entscheidungshilfe bietet der Canvas zum Nein-Sagen. Damit kann frau Lieblings-Aufgaben identifizieren, aber auch Aufgaben, die sie nerven/ärgern/unter Druck setzen. Entlang verschiedener Fragestellungen werden die Rahmenbedingungen für die Entscheidung analysiert und konkrete Aktionen geplant.

HILFREICHE LINKS



☞ Netzwerke für ehrenamtliche Frauen im Bezirk Murau



☞ Der Canvas zum Nein-Sagen

Die Tipps auf den Seiten 17 bis 19 wurden in Online-Gesprächsrunden mit Frauen aus Murau entwickelt.

Scheissts euch nix!

Frauen können alles werden, was sie wollen.
Und wenn sie Obfrau werden wollen,
dann können sie das auch!

