

Gutes tun, ohne Geld auszugeben

Alte Kleidung spenden

Dein Schrank quillt über oder du hast Klamotten, die du einfach nicht mehr anziehst? Dann spende oder verschenke sie. Möglichkeiten gibt es viele. Veranstalte mit FreundInnen eine Kleidertauschparty. Jeder bringt seine Sachen mit und jeder darf sich etwas aussuchen. Die Hose, die dir nicht richtig passt, lässt den Hintern deiner Freundin in neuem Licht erstrahlen oder die Jacke, die traurig in deinem Schrank hängt, wird von deinem Freund heiß und innig geliebt. Zusätzlich hast du einen lustigen Abend. Übrig gebliebene Kleidung wird entweder beim nächsten Flohmarkt verkauft. Alternativ freuen sich auch Frauenhäuser, Obdachlosenverbände und andere Einrichtungen über gut erhaltene Second-Hand-Ware. Achte nur bitte darauf, Klamotten gewaschen dort hinzubringen, die auch noch sehr gut tragfähig sind. Zerschlissene Jeans, löchrige Socken und zerfledderte Kleider braucht niemand und gehören in den Restmüll.

Ehrenamtlich aushelfen

In Coronazeiten manchmal schwierig, aber viele Einrichtungen freuen sich über zusätzlich helfende Hände. Also nimm ein paar Stunden deiner Lebenszeit und investiere sie in eine gute Sache. Anpacken bei einem Spielplatzbau einer Kita, Klamotten in Obdachlosenheimen sortieren, älteren Menschen im Alltag helfen oder Kindern bei den Hausaufgaben unterstützen. Die Möglichkeiten sind schier unendlich. Eine kleine Googlesuche oder das Nachfragen bei FreundInnen und Bekannten wird dir helfen etwas zu finden, was zu dir passt.

Findest du keine passende Einrichtung, kannst du auch immer bei Bekannten und NachbarInnen deine Hilfe aktiv anbieten. Du

kannst Löcher in die Wand bohren? Yeah, es findet sich bestimmt jemand, der schon seit Ewigkeiten seine Bilder aufhängen wollte. Die Nachbarin ist krank oder zu alt fürs Einkaufen? Dann gehe für sie zum Supermarkt. Der alleinerziehende Papa in deinem Haus geht schon am Stock zwischen Kinderbetreuung und Homeoffice? Schnapp dir die Kleinen und spiele mit ihnen draußen Fangen, Fußball oder verstecken. So kann der Papa mal durchatmen.

Sich bei Spendenaktionen engagieren

Wenn bei dir selber aktuell das Geld knapp ist, kannst du dich auch bei anderen Spendenaktionen engagieren. Mach mit bei einem (virtuellen) Spendenlauf und bitte dein Umfeld eine kleine Summe für jeden Kilometer zu geben. Auch der Organisation solcher Veranstaltungen wird immer Hilfe benötigt. Scheue nicht davor dich aktiv anzubieten. Du kannst dich auch engagieren, während du auf dem Klo sitzt. Teile Spendenaufrufe über deine sozialen Medien.

Für die Umwelt

Besonders in Städten sehen die Parks, Grünflächen und Spielplätze nicht besonders einladend aus. Was für uns unschön und nervig ist, ist für die Natur eine Katastrophe. Du kannst da entgegen wirken und für viele SpaziergängerInnen ein Vorbild sein. Bewaffne dich mit einer Mülltüte, Handschuhe und vielleicht einem Greifer und sammle Müll ein. Alleine oder mit FreundInnen. Du kannst auch einen Aushang in deinem Haus machen und andere dafür motivieren es dir gleich zu tun.

Blut spenden

Kostet dich meist nur eine Stunde deiner Zeit und hilft ungemein. Seit der Beginn der Corona-Pandemie kämpfen die Blutbanken um jede Konserve. Manch registrierte SpenderIn wird sogar von der Blutbank nett angerufen und um eine weitere Spende gebeten. Du kannst entweder eine Vollblutspende machen oder auch nur Blutplasma spenden. Bei manchen

Blutspendemöglichkeiten bekommst du auch eine kleine Aufwandsentschädigung von 20 oder 30 Euro. Bei jeder Blutspende wird dein Blut auch auf Krankheiten kontrolliert und beispielsweise auf HIV untersucht. Quasi ein Gratis-Aids-Test. Kostet sonst über 100 Euro.

Organspendeausweis

Gut, bei dieser Option hast du wenig in deinem Leben davon, aber du kannst jemanden eine zweite Chance geben und ihm / ihr ein tolles weiteres Leben bescheren. Den Organspendeausweis bekommst du in vielen Arztpraxen, Apotheken und in manchen Test- oder Impfzentren liegen sie auch aus. Du kannst angeben, was du alles Spenden möchtest und auch einzelne Sachen ausschließen. Sollest du dein Herz behalten wollen oder deine Augen, kannst du es einfach auf der kleinen Karte eintragen. Solltest du eine Organspenden ablehnen, kannst du dies auf deinem Organspendeausweis festhalten und machst das deinen Hinterbliebenen einfacher.

Fazit

Wie du merkst, gibt es viele Möglichkeiten der Gesellschaft etwas zurückzugeben ohne dabei selber das Portemonnaie zu zücken. Entweder „kostet“ es etwas deiner Zeit oder du nutzt „nur“ deine Social-Media-Reichweite.