

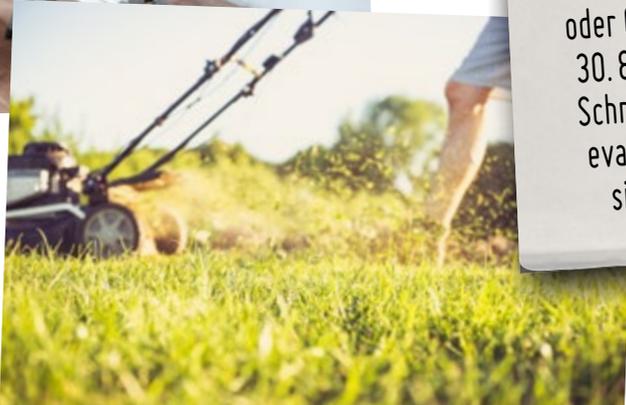
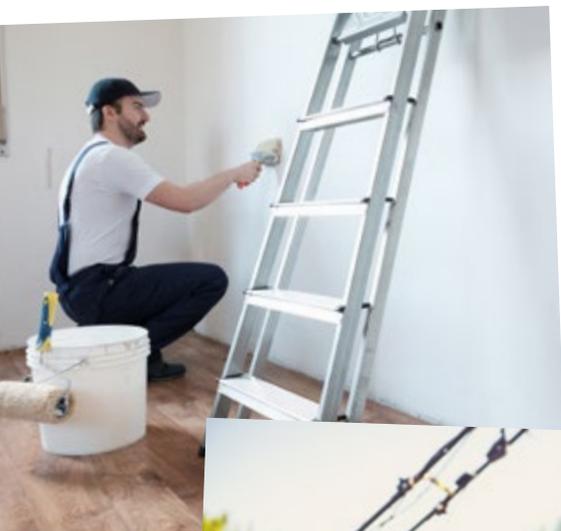


# Eine Extraportion Hilfe: gratis!

5 freie Tage – sich endlich was Gutes gönnen. Lauter Dinge, die man schon immer mal machen wollte, fallen einem ein. Und dann kommt auf einmal ein ganz ungewöhnlicher Gedanke.

## Zeit für andere

Rosi ist mit ihren Arbeitskollegen weg. Ein Betriebsausflug im Ausland. Frieder Trommer freut sich für seine Frau. Der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Marburger Medien überlegt, wie er die fünf Tage Alleinsein nutzen wird. Einige Nächte vor Rosis Abfahrt schießt ihm ein Gedanke durch den Kopf, der ihn selbst überrascht: Warum nicht anderen diese Zeit zur Verfügung stellen? In drei lokalen Zeitungen gibt der 60-Jährige eine Anzeige auf. Darin bietet er seine praktische Hilfe in Haus und Garten an. Gratis. Ohne Gegenleistung. Schnell melden sich 15 Personen. Einige fragen kritisch nach, warum er das macht oder warum er sich freiwillig ausnutzen lassen wolle. Dann werden Termine ausgemacht. Seine Aufgaben: Hecken schneiden, Decken streichen, Böden schleifen, Dächer decken und Pflanzen setzen.



VERSCHENKEN

**Biete 1 Tag gratis Hilfe für Haus- oder Gartenarbeit o.Ä. in der Zeit vom 30. 8. bis 5. 9.: Räumen – Reinigen – Schneiden – Streichen. Bin männlich, evang., praktisch, mobil. Melden Sie sich unter Tel. 0172-123456789**

Der Schweiß läuft in Strömen. Es ist ein befriedigendes Schwitzen. Denn die meist älteren, kranken und alleinstehenden Menschen, die seine Hilfe in Anspruch nehmen, strahlen. Frieder Trommer ist beeindruckt von der Offenheit und dem Vertrauen, das ihm meist schon nach wenigen Stunden entgegengebracht wird. Sie ließen ihn unbeobachtet im Haus gewähren, sie vertrauten ihm ihre Werkzeuge und Maschinen an, sie erzählten ihm schöne und traurige Erfahrungen ihres Lebens. Manche zeigten ihm auf dem Notebook Familienfotos, andere wollten noch mehr über seine Familie und Arbeit erfahren. Eine Frau mit knapp 85 Jahren sagte am Abend zu ihm: „Herr Trommer, ich habe Ihnen heute Dinge aus unserem Leben erzählt, die habe ich noch niemand im Leben anvertraut.“

**Begegnungen, die nachwirken**  
Wieviel Einsamkeit und Hilflosigkeit, Sorgen und Ängste kamen in dieser oft kurzen Zeit zum Ausdruck. Frieder Trommer merkte schnell, dass sein Zeitplan nicht zu eng sein durfte. Zeit zum Zuhören und für Gespräche musste vorhanden sein:

„Auch Hörbereitschaft ist Hilfsbereitschaft.“



Dass solche Begegnungen nachwirken können, auch das ist eine neue Erfahrung. So wurden er und seine Frau zum Abendessen eingeladen, ein Ehepaar feierte Diamantene Hochzeit, zu der er gerne gratulierte. Auch bei der Vermittlung eines Jobs für die Tochter einer Auftraggeberin konnte er helfen. Manche Kontakte werden wohl nicht abreißen.

## Glücksgefühle auf beiden Seiten

Frieder Trommers Entdeckungen machen Mut zur Nachahmung:

Die berechtigte Skepsis einem Unbekannten gegenüber wird überwunden, weil man Hilfe braucht. Alle Interessierten telefonierten zunächst, um erfragen zu können, warum er das tue, und sich zumindest einen Eindruck von der Person hinter diesem seltsam-guten Angebot zu verschaffen.

Alle waren erstaunt, dass es so etwas gibt, dass jemand ohne finanzielle Gegenleistung hilft. Aber auch Frieder Trommer hat sehr viel gelernt – über Menschen, unterschiedliche Lebenssituationen, aber

auch handwerkliche Fähigkeiten und wie Hilfsbereitschaft Menschen positiv verändert.

Dankbar äußerten sich alle und hätten es am liebsten, regelmäßig Unterstützung zu erhalten.

Alle Einsätze haben auf Seiten der Auftraggeber wie bei ihm selbst ein Glücksgefühl entstehen lassen und zu wertvollen Gesprächen geführt.

## Sein Fazit

Für Frieder Trommer ist das Ganze letztlich ein Christsein zum Anfassen. Er wünscht sich, dass seine Aktion Nachahmer findet: Nicht nur bei solch praktischen Arbeiten in Haus und Garten, auch beim Einkaufen, bei Behörden-gängen, Hausaufgaben oder einem kleinen Ausflug kann man Menschen Gutes tun und sagen.

Die Deutsche Evangelische Allianz vernetzt Menschen, die mitmachen möchten:

