



Freiwillig engagiert



Adobe Stock

**Wie wirkt sich freiwilliges Engagement
auf mein Wohlbefinden aus?**

Vortrag von Prof. Theo Wehner, ETH Zürich

**Donnerstag, 6. November 2025, 19 Uhr
Kirchgemeindehaus Horgen**

Gerne zeigen wir dir die vielseitigen Möglichkeiten für freiwilliges Engagement in unserer Kirchgemeinde. Im Anschluss herzliche Einladung zum Apéro und Austausch.

www.refhorgen.ch



Freiwilliges Engagement – ein Gewinn für Körper, Geist und Gemeinschaft

Vortrag von Prof. em. Dr. Theo Wehner, ETH Zürich

Freiwilligenarbeit macht nicht automatisch gesund – aber sie hilft, das Wohlbefinden zu erhalten und sogar zu steigern. Wer sich engagiert, erlebt Sinn, soziale Zugehörigkeit und persönliche Verwirklichung. Helfen hilft – nicht nur jenen, die Unterstützung bekommen, sondern auch jenen, die sich freiwillig einsetzen.

Im Vortrag geht es um die Frage, wie Engagement zum körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden beitragen kann. Studien und Erfahrungen zeigen: Freiwillige profitieren, wenn sie regelmäßig, aber in einem angemessenen Umfang tätig sind. Sie erleben ihre Arbeit als sinnvoll, knüpfen neue Kontakte, bleiben ausgeglichener und können ihre persönlichen Werte zum Ausdruck bringen.

Freiwilligenarbeit ist daher weit mehr als Altruismus – sie ist auch ein Weg, das eigene Leben reicher, kohärenter und erfüllter zu gestalten.



Theo Wehner (* 27. März 1949 in Fulda) ist Psychologe und Arbeitswissenschaftler. Ab 1989 war er Professor für Arbeitswissenschaft an der Technischen Universität Hamburg und von 1997 bis 2014 Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der ETH Zürich. Nach der Emeritierung war er Gastwissenschaftler an der Universität Bremen und ist als Kurator und Keynote Speaker tätig. Er ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt in Zürich und Worpswede.