

Communities

und das Wohlbefinden
der Bürger:innen



“ In unserem Verein
kann jeder
er selbst sein ”

*Mitglied des Fußballvereins
Wilskracht Doet Zegevieren,
Bocholtz, Niederlande*

Inhalt

1. Zusammenfassung	2. Für wen ist dieses Whitepaper gedacht?	3. Das Wohlbefinden der Niederländer:innen
P. 5	P. 7	P. 8
4. Die Bedeutung von Communities	5. Methoden	6. Identifikation von Konzepten
für das Wohlbefinden der Bürger:innen P. 9	zur Analyse einer Community P. 12	in einer Community und deren Zusammenhänge P. 14
7. Die Rollen von Community-Mitgliedern	8. Empfehlungen	9. Fazit
P. 17	zur Optimierung von Communities P. 18	P. 19

Anhang 1

Fördernde und hindernde Faktoren für den Aufbau von Communities	P. 22
---	-------

1. Zusammenfassung

Communities spielen eine zunehmend wichtigere Rolle bei der Verbesserung des Wohlbefindens der Bürger:innen. Dies ist insbesondere in einer Gesellschaft relevant, die sich mit zunehmenden Krisen, chronischen Erkrankungen und Vereinsamung konfrontiert sieht. Gemeinschaften wie Sport- und Gartenvereine oder Kochclubs tragen nicht nur zu einem gesünderen Lebensstil bei, sondern bieten auch Möglichkeiten für soziale Interaktion, gegenseitige Unterstützung und persönliches Wachstum. Dennoch ist wenig darüber bekannt, welche spezifischen Merkmale eine Community erfolgreich machen. Was trägt zum Fortbestehen einer Community bei? Wie funktioniert eine gute Community? Und was motiviert Menschen, Mitglied zu werden und zu bleiben sowie sich aktiv einzubringen?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, wurden für dieses Whitepaper zwei erfolgreiche Communities in den Niederlanden untersucht. Diese Untersuchung führte zur Beschreibung einer Reihe allgemeiner Konzepte sowie deren wechselseitiger Beziehungen, die für eine gut funktionierende Community wichtig sind. Dabei wurde das **RAMP-Modell (Relatedness - Autonomy - Mastery - Purpose)** verwendet – ein Konzept zur Analyse und Stärkung der intrinsischen Motivation von Menschen.

Die Ergebnisse der Untersuchung werden in einem **Causal Loop Diagram (CLD)** dargestellt. Dieses Diagramm zeigt die wichtigsten Konzepte innerhalb der Community und deren Zusammenhänge in sogenannten Rückkopplungsschleifen („Feedback Loops“). Darüber hinaus wird der Einfluss struktureller Kräfte, wie verfügbarer finanzieller Ressourcen oder freiwilliger Helfer:innen, in einem **Stock & Flow-Diagramm** visuell dargestellt.

Das Causal Loop Diagram zeigt die zentrale Bedeutung von intrinsischer Motivation und eines geteilten Verantwortungsgefühls innerhalb einer Gemeinschaft. Menschen finden um eine gemeinsame Leidenschaft – wie z. B. dem Sport – zusammen (die *„Mastery-Schleife“*). Ehrenamtler:innen spielen dabei eine Schlüsselrolle, indem sie Aktivitäten organisieren, die nicht nur die Kompetenzen der Mitglieder fördern, sondern auch die sozialen Bindungen innerhalb der Community stärken (die *„Relatedness-Schleife“*). Diese Schleifen verstärken sich gegenseitig und steigern das Engagement und Gemeinschaftsgefühl. Eine zu einseitige Fokussierung auf die Entwicklung von Kompetenzen kann jedoch dazu führen, dass soziale Bindungen geschwächt werden und sich Mitglieder eher als Konsument:innen anstatt als Teil der Gemeinschaft



verhalten. Zeit, finanzielle Mittel und Infrastruktur sind entscheidend für den Erfolg einer Community – ebenso wie das Gleichgewicht zwischen engagierten freiwilligen Helfer:innen und passiven Mitgliedern.

In den untersuchten Communities wurden vier zentrale Rollen identifiziert: Vorstandsmitglied, Teilnehmer:in, freiwillige Helfer:in und Ausschussmitglied. Der Vorstand legt die Rahmenbedingungen fest, verwaltet die Finanzen und steuert die Ausschüsse. Ausschussmitglieder organisieren freiwillige Aufgaben – wie Infrastrukturpflege, Veranstaltungen oder Öffentlichkeitsarbeit – im Rahmen dieser Vorgaben. Freiwillige Helfer:innen erhalten Freiraum, eigene Ideen einzubringen und mit Unterstützung der Ausschüsse umzusetzen, was ihre Motivation und Verbundenheit mit der Community stärkt.

Auf der Grundlage der Erkenntnisse dieser Studie und der bestehenden Literatur gibt dieses Whitepaper fünf praktische Empfehlungen zur Stärkung von Communities:

1. Analysiere die intrinsische Motivation der Mitglieder.
2. Bewerte die Rolle der freiwilligen Helfer:innen.
3. Konzentriere dich auf die Stärkung sozialer Verbindungen.
4. Achte auf ein Gleichgewicht zwischen ‚Mastery‘- und ‚Relatedness-Schleife‘.
5. Überprüfe, ob die Rahmenbedingungen – wie Zeit, finanzielle Mittel und Infrastruktur – ausreichen, damit die Community reibungslos funktionieren kann.

Im weiteren Verlauf des Whitepapers werden die folgenden Themen behandelt:

- **Methoden zur Community-Analyse:** Wie kann die Architektur und Dynamik – einschließlich der zugrunde liegenden Strukturen – analysiert und visualisiert werden?
- **Identifikation von Konzepten und deren Zusammenhänge:** Welche Konzepte sind relevant, wie stehen sie miteinander in Verbindung und wie beeinflussen sie sich gegenseitig („Feedback Loops“)?
- **Rolle und Motivation von Community-Mitgliedern:** Was motiviert Menschen, Mitglied einer Community zu werden und zu bleiben? Was regt sie dazu an, sich aktiv einzubringen, sodass die Community bestehen bleibt? Wie sind ‚Bestände‘ und ‚Flüsse‘ (Stocks & Flows) von freiwilligen Helfer:innen strukturiert, und wie trägt dies zur Dynamik der Gemeinschaft bei?
- **Empfehlungen zur Optimierung von Communities:** Welche Erkenntnisse aus dieser Untersuchung sind auch für andere oder zukünftige Communities relevant und nutzbar?

2. Für wen ist dieses Whitepaper gedacht?

Dieses Whitepaper richtet sich an Vorstandsmitglieder bestehender Communities – wie (Sport-)Vereine, Bürgerinitiativen, Garten- und Seniorengruppen etc. –, die ein besseres Verständnis für community-spezifische Konzepte, sowie fördernde und hemmende Dynamiken und Strukturen gewinnen möchten, die zum Gelingen ihrer Community beitragen.

Darüber hinaus vermittelt das Whitepaper Erkenntnisse darüber, wie die Rollen und Verantwortlichkeiten von freiwilligen Helfer:innen die Dynamik innerhalb einer Community beeinflussen. Das Whitepaper bietet darüber hinaus auch wertvolle Anregungen für all diejenigen, die neue Communities ins Leben rufen möchten.



3. Das Wohlbefinden der Niederländer:innen

In den Niederlanden leben etwa 10 Millionen Menschen mit einer oder mehreren chronischen Erkrankungen. Aufgrund der alternden Bevölkerung und der zunehmenden Häufigkeit von lebensstilbedingten Krankheiten, wie Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wird der Bedarf an Gesundheitsversorgung in den kommenden Jahren weiter steigen. Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist dabei ein wesentlicher präventiver Baustein für eine zukunftsfähige Gesundheitsversorgung.¹ Initiativen aus den Niederlanden wie die 'Coalitie Leefstijl in de Zorg' (www.leefstijlcoalitie.nl) und 'Leefstijl4Health' (www.lifestyle4health.nl) sowie verschiedene nationale Agenden²⁻⁴ betonen die zentrale Bedeutung von Prävention und eines gesundheitsfördernden Lebensstils für das gesunde Altern. Viele dieser Initiativen stammen aus dem Gesundheitswesen selbst, wie zum Beispiel das 'Leefstijlroer' von Arts en

Leefstijl (www.artsenleefstijl.nl). Auch Regierungen, Gemeinden und weitere Organisationen entwickeln Programme zur Förderung eines gesunden Lebensstils.⁵

Neben der Integration von Lebensstilförderung in die medizinische Versorgung sollten auch die Bürger:innen selbst eine stärkere Verantwortung für ihren Lebensweise und ihr eigenes Wohlbefinden übernehmen. Obwohl die Beteiligung an gesundheitsfördernden Programmen zunimmt, gibt es weiterhin eine große Bevölkerungsgruppe, die sich nicht aktiv an Programmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils beteiligt. Dies wirft die Frage auf, welche Rolle Freizeit- und Sportvereine sowie andere lokale Communities in der Förderung eines gesunden Lebensstils und der Vermeidung chronischer Erkrankungen spielen können.



4. Die Bedeutung von Communities für das Wohlbefinden der Bürger:innen

Seit 2013 wird in den Niederlanden über die sogenannte 'Partizipationsgesellschaft' gesprochen, in der Bürger:innen ermutigt werden, mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont die Bedeutung von Bürgerbeteiligung und gesellschaftlichem Engagement zur Erreichung gesundheitlicher Ziele, wie sie z. B. in den Sustainable Development Goals (SDGs) festgelegt sind.⁶

Die WHO definiert Communities dabei wie folgt: 'Communities sind Gruppen von Menschen, die gemeinsame Interessen, Anliegen oder Identitäten teilen - unabhängig davon, ob sie räumlich miteinander verbunden sind oder nicht. Sie können lokal, national oder international agieren und entweder sehr spezifische oder breit gefächerte Themen verfolgen.'⁶

Nach dieser Definition können auch Vereine als Communities betrachtet werden. Laut der niederländischen Studie 'Sozialer Zusammenhalt und Wohlbefinden' sind 73 % der über 15-Jährigen Niederländer:innen Mitglied in mindestens einem Verein.^{7,8} Im Jahr 2020 war rund ein Drittel (34 %) davon wöchentlich aktiv, während 44 % nicht aktiv teilnahmen. Im Jahr 2022 war fast die Hälfte (47 %) der Jugendlichen zwischen 15 und 25 Jahren Mitglied in einem Sportverein. Auch Geselligkeitsvereine erfreuten sich großer Beliebtheit bei jungen Menschen (>15 %), gefolgt von Umweltorganisationen (6 %) und politischen Parteien (3 %). Der Hauptgrund, einem Verein beizutreten, ist dabei ein gemeinsames Interesse, zum Beispiel Fußballspielen oder Gärtnern. Studien zeigen, dass die Mitgliedschaft in einem (Sport-)Verein positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben kann - etwa durch mehr körperliche Aktivität, stärkeren sozialen Zusammenhalt und eine bessere psychische Gesundheit.^{9,10}

Trotz dieser positiven Effekte ist in den letzten Jahren ein Rückgang der Mitgliederzahlen in traditionell organisierten (Sport-)Vereinen zu beobachten. Gleichzeitig treiben jedoch immer mehr Menschen unabhängig und ohne Vereinsbindung Sport.¹¹ Für Vereine wird es daher zunehmend wichtiger, die Bedürfnisse ihrer Mitglieder genau zu kennen und gezielt darauf einzugehen, um langfristig attraktiv und relevant zu bleiben.

Die Fachliteratur beschreibt verschiedene Ansätze, wie Bürger:innen aktiv in eine Community eingebunden werden können ('Community Engagement').^{12,13} Dabei ist es entscheidend, dass die Interessen und Möglichkeiten der einzelnen Mitglieder mit den spezifischen Merkmalen der jeweiligen Community in Einklang gebracht werden.^{12,14} Ebenso wichtig ist die Frage, in welcher Form sich Mitglieder an Entscheidungsprozessen, Planung, Leitung und Umsetzung von Angeboten beteiligen möchten.

Ein ausgewogenes Zusammenspiel von Top-down-Unterstützung durch Fachkräfte und Bottom-up-Initiativen der Mitglieder gilt als zentraler Erfolgsfaktor für lebendige Communities. Werden lokale Ressourcen offen und flexibel genutzt und Aktivitäten sowie deren Wirkung kontinuierlich beobachtet, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit für den nachhaltigen Erfolg einer



Community.^{15,16} Auch eine koordinierte Steuerung, die strukturierte Umsetzung von Aktivitäten sowie eine klare Abstimmung von Rollen und Aufgaben mit den Erwartungen und der Beteiligung von Mitgliedern und freiwilligen Helfer:innen tragen entscheidend dazu bei, dass eine Community wirksam und nachhaltig funktionieren kann.

Für den Aufbau und die Verstetigung starker Communities werden in der Literatur häufig die folgenden Förderfaktoren und Hindernisse genannt. (Ein vollständiger Überblick findet sich in Anhang 1, Seiten 22-23.)

Förderfaktoren

- 1. Aktive Beteiligung der Mitglieder:** Die regelmäßige Teilnahme an Aktivitäten und Übernahme von Führungsrollen fördern Engagement und Verantwortungsgefühl.
- 2. Inklusion und Zugänglichkeit:** Die Schaffung eines inklusiven Umfelds, in dem sich alle – unabhängig von Herkunft oder Ressourcen – willkommen und respektiert fühlen.
- 3. Community Events und sinnstiftende Aktivitäten:** Angebote, die ansprechend und relevant für die Interessen der Mitglieder sind und sich an lokale Gegebenheiten anpassen lassen, erhöhen die Chancen auf langfristigen Erfolg.

Hindernisse

- 1. Mangelnde Motivation:** Zeitdruck und eine im Laufe der Zeit nachlassende Motivation der Mitglieder können das langfristige Engagement und die Kontinuität der Community gefährden.
- 2. Schwaches Gemeinschaftsgefühl:** Wenn Bedürfnisse der Mitglieder nicht ernst genommen oder zu viel Verantwortung auf eine kleine Gruppe von Führungspersonen übertragen wird, kann dies zu Entfremdung und mangelnder Unterstützung innerhalb der Community führen.
- 3. Soziale, kulturelle und physische Barrieren:** Sozioökonomische Unterschiede und Sprachbarrieren können die Teilhabe und das gegenseitige Verständnis innerhalb der Community einschränken.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Communities – Orte, an denen sich Menschen mit gemeinsamen Interessen regelmäßig treffen – nachweislich das Wohlbefinden ihrer Mitglieder positiv beeinflussen können. Gemeinschaften wie Sportvereine fördern nicht nur einen gesünderen Lebensstil und beugen lebensstilbedingten Erkrankungen vor, sondern tragen auch dazu bei, das Gesundheitssystem zu entlasten.

Das Ziel dieses Whitepapers ist es, Einblicke in die zentralen Konzepte und Dynamiken zu geben, die erfolgreichen Communities zugrunde liegen. *Wie sind lebendige Communities strukturiert? Was macht sie erfolgreich? Und was motiviert Menschen dazu, einer Community beizutreten, Mitglied zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen?*

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, wurden zwei gut funktionierende Communities in der Provinz Südlimburg, in den Niederlanden untersucht. Die Forschung konzentrierte sich sowohl auf die Struktur („Architektur“) der Communities als auch auf die dynamischen Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Konzepten (den sogenannten „Feedback Loops“). Darüber hinaus wurde eine vertiefende Analyse zugrunde liegender Strukturen durchgeführt, der Bestände und Flüsse („Stocks & Flows“) innerhalb der Communities – wie etwa die Anzahl der Freiwilligen, die sich aktiv einbringen und Verantwortung übernehmen.

Folgende zwei Communities wurden systematisch analysiert: Der Fußballverein **Wilskracht Doet Zegevieren (WDZ)** in Bocholtz (www.vvwdz.nl) und das **Sozialzentrum Eijsden (SCE)** (www.sceijsden.nl). WDZ zählt über 600 Mitglieder, wobei Fußball die Hauptsportart ist. Während der COVID-19-Pandemie entstanden jedoch neue Gruppenangebote, aus denen sich kleinere Communities wie Lauf-, Walking- und Bootcamp-Gruppen bildeten. Das SCE ist eine Bürgerinitiative von und für Bewohner:innen von Eijsden und hat ihren Sitz in einer ehemaligen Gesundheitseinrichtung des Grünen Kreuzes. Dort finden vielfäl-

tige Aktivitäten statt – von Morgengymnastik und Yoga über ein Repair Café bis hin zu gemeinschaftlichen Mahlzeiten und vielem mehr. (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1. Sozialzentrum Eijsden: eine bunte Vielfalt an Aktivitäten von und für die Bewohner:innen von Eijsden.

5. Methoden zur Analyse einer Community

In beiden untersuchten Communities wurde die Methode Concept Mapping angewandt.¹⁷ Diese Methode hilft dabei, die Komplexität eines Systems zu visualisieren, indem relevante Konzepte gemeinsam mit den Community-Mitgliedern erfasst und deren Zusammenhänge erkundet werden.

Zu Beginn wurden die Teilnehmer:innen gebeten, in stiller Einzelarbeit ihre persönlichen Antworten zu zentralen Fragen auf Post-its festzuhalten:

- Wie lange bist du schon Mitglied der Community, und was schätzt du am meisten an dieser Gemeinschaft?
- Fällt es dir manchmal schwer zu kommen? Warum?
- Was motiviert dich, regelmäßig teilzunehmen?
- Welche Rollen gibt es in eurer Community, und welche Verantwortlichkeiten sind damit verbunden?

Alle gesammelten Notizen wurden an einer Moderationstafel angebracht und anschließend in der Gruppe besprochen. Die Antworten wurden in übergeordnete Konzepte zusammengefasst. Anschließend erläuterten die Teilnehmenden, wie diese Konzepte miteinander verbunden sind und sich gegenseitig – positiv wie negativ – beeinflussen. Als Ergebnis der ersten Sitzung entstand eine *Concept Map*.

Im Anschluss entwickelte das Forschungsteam die Concept Map weiter zu sogenannten **Causal Connection Circle Maps**.¹⁸ Diese Visualisierung macht sichtbar, welche Konzepte in komplexen Systemen – wie etwa einer Community – besonders wichtig sind und wie sie miteinander in Beziehung stehen. Das Forschungsteam analysierte diese Maps auf zwei Ebenen:

Erstens wurden die Hauptkonzepte anhand der Anzahl ihrer Verbindungen identifiziert. Zweitens wurden die Feedback Loops (Rückkopplungsschleifen) untersucht, die das zyklische Zusammenspiel der Konzepte verdeutlichen. Diese können sowohl positiv als auch negativ auf das System wirken. Auf Basis dieser Erkenntnisse entstand ein **Causal Loop Diagram (CLD)**^{18,19} – ein visuelles Modell, das das System und die Dynamik innerhalb der Community anschaulich darstellt.

Das RAMP-Modell als Analyserahmen

In diesem Prozess wurde das **RAMP-Modell**²⁰ von Andrzej Marczewski integriert. Es beschreibt vier zentrale Antriebskräfte, die die menschliche Motivation beeinflussen:



Das RAMP-Modell, das ursprünglich aus der Welt des Gamings stammt, hilft zu verstehen, was Menschen motiviert, an einer Aktivität teilzunehmen und langfristig engagiert zu bleiben. Durch die Integration dieser Motivatoren in das Causal Loop Diagram wurde sichtbar, welche Aspekte der Community-Architektur

und -Dynamik mit welcher intrinsischen Motivation der Mitglieder verbunden sind. Die Ähnlichkeiten und Unterschiede der beiden CLDs wurden gegenübergestellt und den Vertreter:innen der beiden Communities zur Begutachtung und Verifizierung vorgelegt.

Stock & Flow – Einblick in strukturelle Kräfte einer Community

Neben der Dynamik und den Rückkopplungsschleifen innerhalb der Community wurde auch untersucht, wie sogenannte 'Stock & Flow'-Diagramme helfen können, die strukturellen Kräfte in einer Community besser zu verstehen. Diese Methode – die ihren Ursprung im Systemdenken hat – wird verwendet, um die Entwicklung von 'Beständen' (Stocks) und 'Flüssen' (Flows) innerhalb eines Systems zu analysieren. In einer Community können solche Bestände zum Beispiel die Anzahl der freiwilligen Helfer:innen sein, während Flüsse – etwa neue Freiwillige oder der Wegfall von Ressourcen – diese Bestände steigern oder verringern.

Die Entwicklung des Stock-and-Flow-Diagramms erfolgte nach einem strukturierten Vorgehen²¹:

1. Festlegung der Einheiten aller CLD-Konzepte.*
2. Identifikation und Erstellung der Bestände.
3. Identifikation und Erstellung der Flüsse.
4. Verknüpfung von Flüssen und Beständen (falls erforderlich).
5. Ergänzung der verbleibenden CLD-Konzepte und deren Verknüpfung.

6. Definition der Bestände und Flüsse sowie Überprüfung der Einheiten.
7. Erstellung und Einbindung zusätzlicher Konzepte.

* Zu den CLD-Konzepten zählen beispielsweise „freiwillige Helfer:innen“ oder „soziale Verbindung“.

Eine gut funktionierende Community verfügt über ausreichende Bestände, die regelmäßig durch Zuflüsse aufgefüllt werden. Bestände können greifbar und messbar sein, wie etwa finanzielle Ressourcen oder die Zahl der Mitglieder –, aber auch abstrakter, wie ein Gefühl der Verbundenheit oder Autonomie. Die verschiedenen Flüsse, die diese Bestände regulieren, umfassen sowohl Zu- als auch Abflüsse. Ein Rückgang der Zuflüsse führt nicht zwangsläufig zu einer Verringerung des Bestands, kann jedoch das Wachstum verlangsamen. Solche Nuancen sind wichtig, um ein komplexes System wie eine Community zu verstehen.



6. Identifikation von Konzepten in einer Community und deren Zusammenhänge

Das generische Causal-Loop-Diagramm (Abbildung 2) wurde auf Grundlage der Analyse der beiden Communities entwickelt. Es bietet Einblicke in zentrale Konzepte innerhalb dieser Communities (die Architektur) und zeigt, wie diese Konzepte einander durch Rückkopplungsschleifen beeinflussen (die Dynamik).

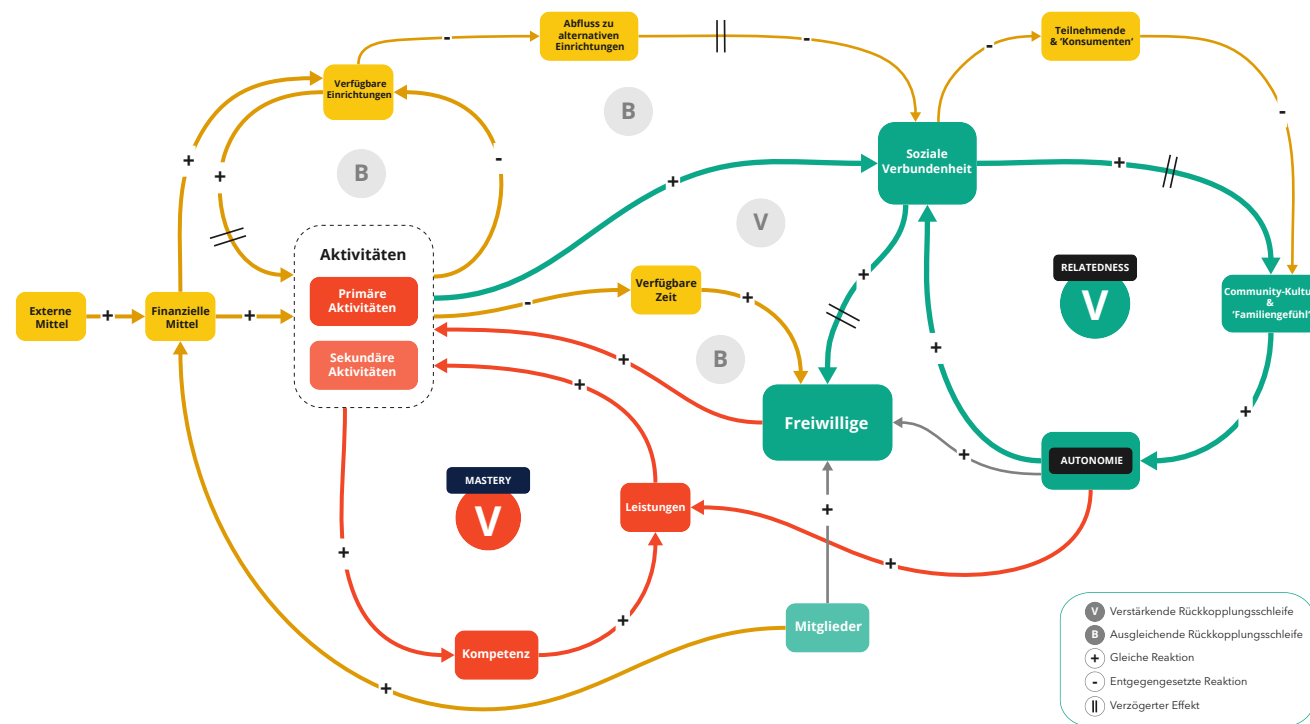


Abbildung 2. Causal-Loop-Diagramm (CLD): Einblicke in allgemeine Community-Konzepte, ihre Zusammenhänge und Rückkopplungsschleifen

Das CLD verdeutlicht folgende Erkenntnisse:

- 1. Der Wert von intrinsischer Motivation und Verantwortungsbewusstsein:** Menschen bilden eine Community rund um eine gemeinsame Leidenschaft oder ein gemeinsames Interesse, beispielsweise Fußball (Mastery). Einige Mitglieder nehmen ausschließlich an diesen Aktivitäten teil – dies ist die *Mastery-Schleife* (rote Pfeile). Aktivere Mitglieder übernehmen zusätzlich organisatorische oder unterstützende Rollen und ermöglichen dadurch bestehende und neue Aktivitäten, wie etwa die Organisation eines Bootcamps oder die Übernahme von Aufgaben als Trainer:in oder Vorstandsmitglied.
- 2. Aktivitäten und die *Mastery-Schleife* (rote Pfeile):** Freiwillige spielen eine entscheidende Rolle bei der Stärkung der *Mastery-Schleife*, indem sie Aktivitäten organisieren, die den Mitgliedern helfen, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dies führt zu besseren Leistungen und ermutigt die Mitglieder, engagiert zu bleiben und neue Herausforderungen anzunehmen.
- 3. Aktivitäten und die *Relatedness-Schleife* (grüne Pfeile):** Gemeinsame Aktivitäten fördern soziale Verbundenheit. Neben den Kernaktivitäten der

Community tragen auch ergänzende Veranstaltungen – wie Ausflüge oder Spieleabende – zur Stärkung der *Relatedness-Schleife* bei. Auch die Übernahme von freiwilligen Aufgaben wie Getränkeauschank oder Reinigungsarbeiten verstärkt das Gefühl der Zugehörigkeit und das ‚Familiengefühl‘ innerhalb der Community.

- 4. Wechselseitige Verstärkung der Schleifen:** Wenn die sozialen Verbindungen stark sind, wird die *Relatedness-Schleife* gestärkt, was wiederum das Gemeinschaftsgefühl fördert. Dies erhöht die Bereitschaft der Mitglieder, sich freiwillig zu engagieren, und stärkt dadurch die *Mastery-Schleife*. Diese gegenseitige Verstärkung zwischen *Mastery-* und *Relatedness-Schleife* bildet die ‚zwei schlagenden Herzkammern‘ einer Community.
- 5. Risiko einer zu einseitigen Ausrichtung:** Liegt der Schwerpunkt zu stark auf Mastery und zu wenig auf sozialer Verbundenheit, kann bei Mitgliedern das Gefühl entstehen, weniger Teil der Community und mehr Konsument:in zu sein. Daher ist es entscheidend, ein Gleichgewicht zwischen ausreichendem freiwilligen Engagement und der Förderung von sozialer Bindung zu wahren, um diese nachteilige Dynamik zu vermeiden.

- 6. Rahmenbedingungen für eine funktionierende Community:** Ressourcen wie Zeit, Geld und geeignete Räumlichkeiten sind grundlegende Voraussetzungen für eine gesunde Community. Ein Mangel an geeigneter Infrastruktur kann die *Mastery-Schleife* einschränken und langfristig soziale Verbindungen schwächen. Dies kann eine negative Spirale in der *Relatedness-Schleife* auslösen und das ‚Familiengefühl‘ innerhalb der Gruppe schwächen.



Stock & Flow

Innerhalb eines Community-Systems besteht ein Spannungsfeld zwischen der Gesamtzahl der Mitglieder, der Anzahl an freiwilligen Helfer:innen (aktive Mitglieder) und der Anzahl der Konsument:innen (Mitglieder, die ausschließlich an den primären Aktivitäten der Community innerhalb der *Mastery-Schleife* teilnehmen). Damit eine Community gut funktionieren kann, ist jedoch eine ausreichende Zahl an Freiwilligen entscheidend. So wird verhindert, dass Mitglieder in eine eher passive Rolle verfallen, in der sie lediglich Leistungen in Anspruch nehmen, ohne sich aktiv einzubringen. Das **Stock-and-Flow-Diagramm** (Abbildung 3) liefert Einblicke in dieses dynamische Zusammenspiel von Beständen und Flüssen und ergänzt somit das CLD auf wertvolle Weise.

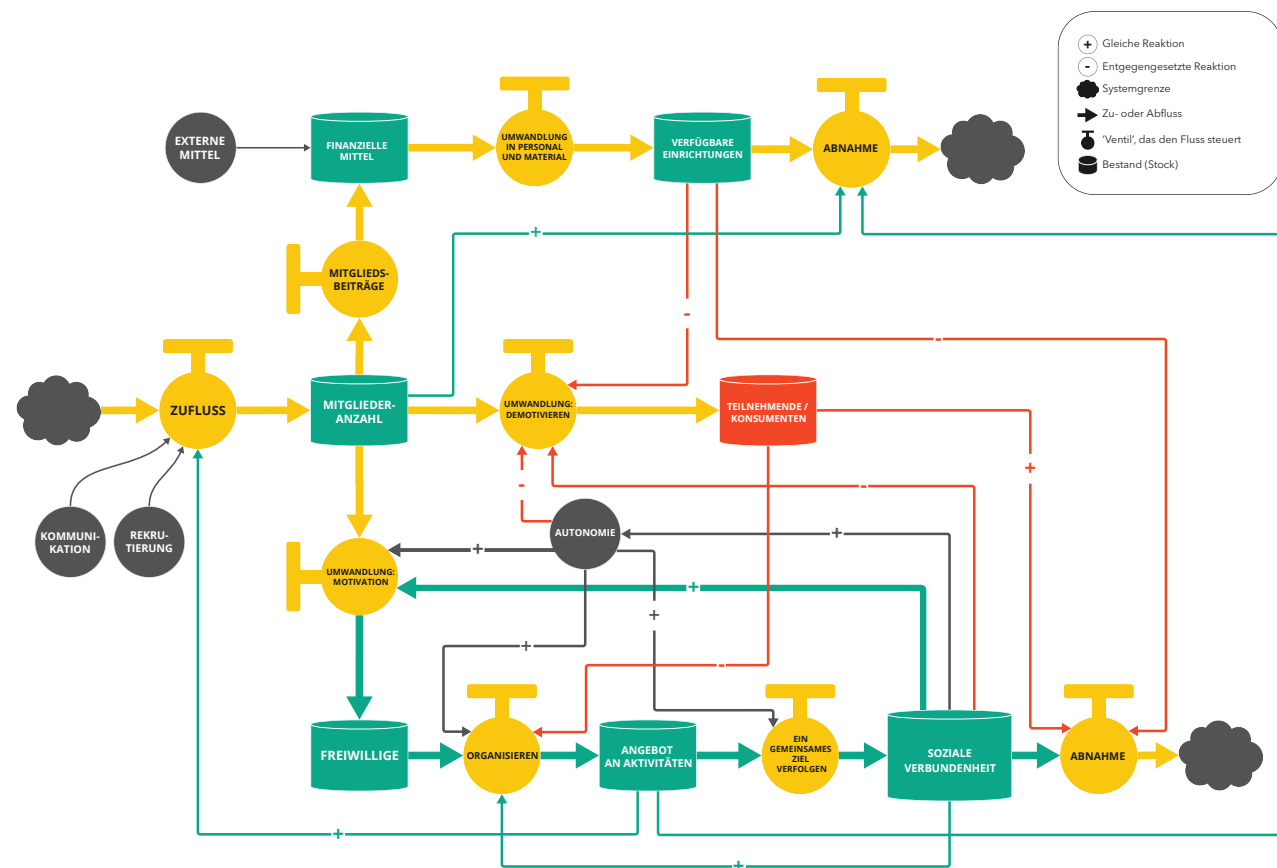


Abbildung 3. Das Stock & Flow-Diagramm fokussiert sich auf die Umwandlung von Mitgliedern in einen Bestand an Freiwilligen (aktive Mitglieder) und einen Bestand an ‚Konsumenten‘.

7. Die Rollen von Community-Mitgliedern

Während der Concept-Mapping-Sitzungen in den beiden Communities wurden vier unterschiedliche Rollen identifiziert – jeweils mit eigenen Verantwortlichkeiten, die zum Gelingen der Community beitragen:

VORSTANDSMITGLIED

AUSSCHUSSMITGLIED

FREIWILLIGE HELFER:IN

TEILNEHMER:IN

Der Vorstand legt den Rahmen fest, verwaltet die Finanzen, formuliert Richtlinien und unterstützt Untergruppen sowie Ausschüsse. Ausschussmitglieder sind Personen, die spezifische freiwillige Aufgaben übernehmen – beispielsweise im Bereich Infrastruktur, Organisation von Aktivitäten oder Öffentlichkeitsarbeit.

Sie organisieren konkrete Aktivitäten innerhalb des vorgegebenen Rahmens der Community. Teilnehmende sind alle Personen, die aktiv an den Aktivitäten der Community mitwirken.

Innerhalb der Ausschüsse haben Freiwillige die Autonomie, im vereinbarten Rahmen eigenständig zu arbeiten. Das bedeutet, dass Mitglieder oder Freiwillige neue Aktivitäten vorschlagen können, die anschließend anhand der bestehenden Leitlinien der Community bewertet werden. Ist ein Vorschlag umsetzbar, können die Freiwilligen die Aktivität mit Unterstützung des Ausschusses organisieren und durchführen. Dieser Prozess stärkt die Motivation, Autonomie und Engagement der Freiwilligen, wobei ihr Verantwortungsgefühl eng mit dem Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe verknüpft ist.



8. Empfehlungen zur Optimierung von Communities

Die Bedeutung von Communities wird zunehmend als wesentlicher Faktor für das Wohlbefinden von Bürger:innen erkannt. Communities bieten nicht nur Strukturen und Einrichtungen, einer gemeinsamen Leidenschaft, einem Hobby oder einer Sportart nachzugehen, sondern schaffen auch Gelegenheiten für soziale Verbundenheit und persönliche Entwicklung. Auf Grundlage der Erkenntnisse aus den beiden untersuchten Communities sowie der bestehenden Literatur gibt dieses Whitepaper fünf praxisnahe Empfehlungen zur Bewertung und Stärkung von Communities:

1. **Analysiere die intrinsische Motivation der Mitglieder:** Untersuche, was die Mitglieder antreibt, und prüfe, wie gut die Community darauf eingeht. Stelle Fragen wie: Was motiviert dich, regelmäßig dabei zu sein?
2. **Bewerte die Rolle der Freiwilligen:** Analysiere den Umfang des freiwilligen Engagements und dessen Beitrag zur *Mastery-Schleife*. Stelle Fragen wie: Wie viele Freiwillige tragen zur Aufrechterhaltung der *Mastery-Schleife* bei - und in welcher Form?



3. **Konzentriere dich auf soziale Verbindungen:** Bewerte die Stärke der sozialen Bindungen innerhalb der Community. Identifiziere Aktivitäten, die zum Charakter der Community passen - etwa gemeinsame Ausflüge oder gesellige Veranstaltungen. Ermutige die Mitglieder zu aktiver Beteiligung, zum Beispiel durch die Unterstützung organisatorischer Aufgaben, um den sozialen Zusammenhalt zu stärken.
4. **Bewerte das Gleichgewicht zwischen *Mastery* und *Relatedness*:** Achte auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivitäten, die auf einer gemeinsamen Leidenschaft beruhen (*Mastery*), und solchen, die soziale Bindungen fördern (*Relatedness*).
5. **Überprüfe die Rahmenbedingungen:** Stelle sicher, dass die Community über ausreichend Zeit, finanzielle Mittel und geeignete Räumlichkeiten verfügt, um wirksam zu funktionieren. Achte darauf, dass sich die *Mastery- und Relatedness-Schleifen* weiterhin gegenseitig verstärken. Identifiziere mögliche Defizite und entwickle Strategien diese auszugleichen, bevor neue Aktivitäten gestartet werden.



9. Fazit

Der Aufbau, die Pflege und Stärkung von Communities sind entscheidend, um das Wohlbefinden der Mitglieder zu fördern. In Zeiten von zunehmenden Krisen, lebensstilbedingten Erkrankungen und Einsamkeit bieten Communities einen Ort, an dem Menschen rund um eine gemeinsame Leidenschaft oder ein Hobby zusammenkommen. Sie stärken soziale Bindungen, fördern Verantwortungsbewusstsein und tragen zu einem gesünderen Lebensstil bei. Gut funktionierende Communities schaffen ein Umfeld, in dem Menschen körperlich und mental gesund und engagiert bleiben - bis ins hohe Alter.

Dieses Whitepaper kommt zu den folgenden zentralen Erkenntnissen:

1. ***Mastery und Relatedness* bilden den Kern:** Diese beiden Schleifen sind das schlagende Herz einer Community. Sie fördern die Motivation, Autonomie und ein gemeinsames Gefühl von Sinnhaftigkeit.
2. **Freiwillige Helfer:innen sind unverzichtbar:** Ein gesundes Gleichgewicht zwischen aktiven Freiwilligen und anderen Mitgliedern ist notwendig, um die Stabilität und Nachhaltigkeit der Community zu sichern.
3. **Risiko einer zu einseitigen Fokussierung auf *Mastery*:** Liegt zu viel Gewicht auf dem Kompetenzerwerb (*Mastery*), ohne ausreichend die soziale Verbundenheit zu berücksichtigen, besteht die Gefahr, dass Mitglieder eher zu Konsument:innen werden als die Community aktiv mitzugestalten.
4. **Ressourcen und Einrichtungen sind entscheidend:** Mehr Aktivitäten erfordern mehr Räumlichkeiten, Ressourcen und Zeit der Mitglieder. Eine Überlastung kann zu einem Rückgang des freiwilligen Engagements und der sozialen Beteiligung führen.

Die in dieser Studie eingesetzten Methoden liefern wertvolle Einblicke in die Struktur und Dynamik von Communities:

- **Concept Mapping** hilft, Schlüsselfaktoren für die Kontinuität einer Community zu identifizieren.
- **Causal-Loop-Diagramme (CLDs)** visualisieren die Dynamiken und Rückkopplungsschleifen innerhalb einer Community.
- **Stock-&-Flow-Diagramme** ergänzen CLDs, indem sie das Gleichgewicht zwischen Beständen und Flüssen sichtbar machen.

Die verwendeten Methoden und Visualisierungen bilden eine gute Grundlage, um die Architektur und Dynamik einer Community besser zu verstehen.

Möchtest du mehr über diese Methoden erfahren?

Dann scanne den QR-Code, nutze diesen [LINK](#) oder schreibe uns eine E-Mail an:

andreas.rothgangel@zuyd.nl

oder

gaston.jamin@zuyd.nl.

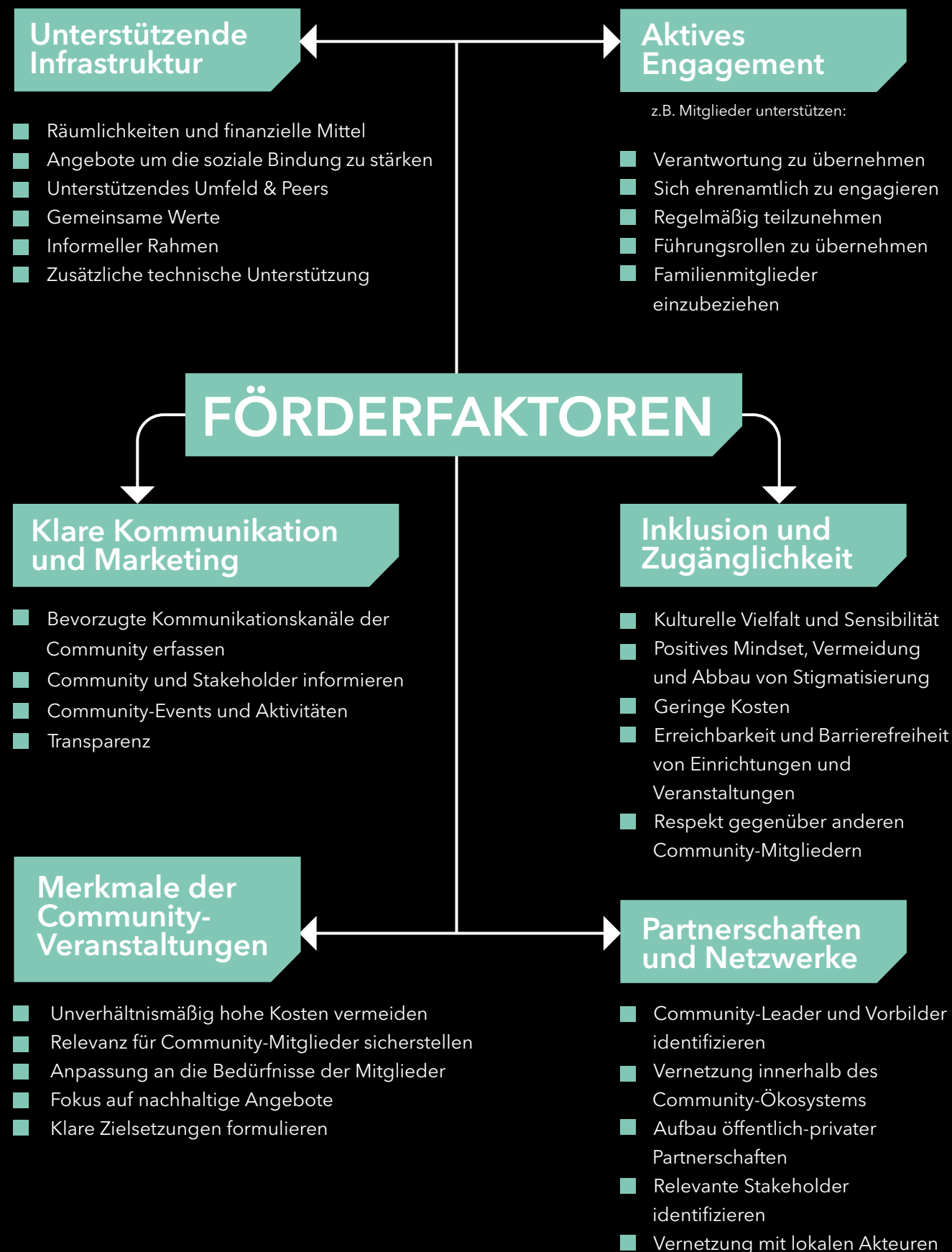


Literature

1. Ommen B. *Lifestyle4Health. Leefstijl als medicijn*, <https://lifestyle4health.nl/algemeen/nell-alle-landelijke-ehealth-initiatieven-onder-een-dak-2/> (2018, accessed October 10, 2024).
2. Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra. *Kennisagenda Preventie. Nationale Wetenschapsagenda route Gezondheidszorgonderzoek, preventie en behandeling*, https://www.nfu.nl/sites/default/files/2020-08/18.2849_NFU_Kennisagenda_Preventie_def.online.pdf (2018, accessed October 10, 2024).
3. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. *Nationaal Preventieakkoord*, <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-1f7b7558-4628-477d-8542-9508d913ab2c/pdf> (2018, accessed October 10, 2024).
4. Gezondheid & Zorg. *Kennis- en Innovatieagenda 2020-2023: Vitaal functionerende burgers in een gezonde economie*, https://www.health-holland.com/sites/default/files/downloads/kennis-en-innovatieagenda-2020-2023-gezondheid-en-zorg_0.pdf (2019, accessed October 10, 2024).
5. Kennisbank Leefstijl in en vanuit de Zorg, <https://leefstijl-kennisbank.nl/> (accessed October 10, 2024).
6. World Health Organization. *Community engagement: a health promotion guide for universal health coverage in the hands of the people*, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/334379/9789240010529-eng.pdf?sequence=1> (2020, accessed October 10, 2024).
7. Centraal Bureau voor de Statistiek. *De pandemie en het verenigingsleven*. In: *De Heitjes en het verenigingsleven in Heerlen*, <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/aanvullende-statistische-diensten/2022/de-heitjes-en-het-verenigingsleven-in-heerlen/2-de-pandemie-en-het-verenigingsleven> (2022, accessed October 10 2024).
8. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. *Enquête Sociale Samenhang en Welzijn*, <https://bronnen.zorggegevens.nl/Bron?naam=Enqu%C3%A4te-Sociale-Samenhang-en-Welzijn> (2023, accessed October 10, 2024).
9. Popay J, Attree P, Hornby D, et al. *Community engagement in initiatives addressing the wider social determinants of health A rapid review of evidence on impact, experience and process*. Social Determinants Effectiveness Review 2007.
10. O'Mara-Eves A, Brunton G, Oliver S, et al. *The effectiveness of community engagement in public health interventions for disadvantaged groups: a meta-analysis*. BMC Public Health 2015; 15: 129. 2015/04/18. DOI: 10.1186/s12889-015-1352-y.
11. Nederlands Olympisch Comité Nederlandse Sport Federatie. *Zo sport Nederland. Trends & ontwikkelingen in sportdeelname (2013-2018)*, https://cdn.nocnsf.nl/media/1392/zo-sport-nederland_nocnsf-sportonderzoek.pdf (2019, accessed October 10, 2024).
12. Brunton G, Thomas J, O'Mara-Eves A, et al. *Narratives of community engagement: a systematic review-derived conceptual framework for public health interventions*. BMC Public Health 2017; 17: 944. 2017/12/13. DOI: 10.1186/s12889-017-4958-4.
13. Kadariya S, Ball L, Chua D, et al. *Community Organising Frameworks, Models, and Processes to Improve Health: A Systematic Scoping Review*. Int J Environ Res Public Health 2023; 20 2023/04/14. DOI: 10.3390/ijerph20075341.
14. Kuchler M, Rauscher M, Rangnow P, et al. *Participatory Approaches in Family Health Promotion as an Opportunity for Health Behavior Change-A Rapid Review*. Int J Environ Res Public Health 2022; 19 2022/07/28. DOI: 10.3390/ijerph19148680.
15. Prevo L, Kremers S and Jansen M. *The Power of Trading: Exploring the Value of a Trading Shop as a Health-Promoting Community Engagement Approach*. Int J Environ Res Public Health 2020; 17 2020/07/03. DOI: 10.3390/ijerph17134678.
16. Cooper J, Murphy J, Woods C, et al. *Barriers and facilitators to implementing community-based physical activity interventions: a qualitative systematic review*. Int J Behav Nutr Phys Act 2021; 18: 118. 2021/09/09. DOI: 10.1186/s12966-021-01177-w.
17. Novak JD and Cañas AJ. *The Theory Underlying Concept Maps and How to Construct and Use Them in: Technical Report IHMC CmapTools*. Florida Institute for Human and Machine Cognition 2008.
18. Allender S, Owen B, Kuhlberg J, et al. *A Community Based Systems Diagram of Obesity Causes*. PLoS One 2015; 10: e0129683. 2015/07/15. DOI: 10.1371/journal.pone.0129683.
19. Baugh Littlejohns L, Hill C and Neudorf C. *Diverse Approaches to Creating and Using Causal Loop Diagrams in Public Health Research: Recommendations From a Scoping Review*. Public Health Rev 2021; 42: 1604352. 2022/02/11. DOI: 10.3389/phrs.2021.1604352.
20. Marczewski A. *The Intrinsic Motivation RAMP*, <https://www.gamified.uk/gamification-framework/the-intrinsic-motivation-ramp/> (2013, accessed October 10, 2024).
21. Aronson D, Angelakis D. *Step-By-Step Stocks and Flows: Converting From Causal Loop Diagrams*. <https://thesystemsthinker.com/step-by-step-stocks-and-flows-converting-from-causal-loop-diagrams/> (accessed October 10, 2024).

Anhang 1

Übersicht der Förderfaktoren und Hindernisse für das Community Building



Impressum

Dieses Whitepaper wurde vom *Research Centre für Personalized Lifestyle and Movement-Based Care* im Auftrag der Zuyd University Heerlen, NL im Rahmen des regionalen Transformations- und Innovationsthemas ‚Gesunde Gesellschaft‘ und des Centre of Expertise for a Healthy and Just Society erstellt.

Die Welt befindet sich in ständigem Wandel. Die in diesem Whitepaper bereitgestellten Informationen stellen daher eine Momentaufnahme dar. Das Whitepaper wurde mit größtmöglicher Sorgfalt und auf Grundlage des Wissensstands bis Juli 2024 erstellt.

Inhalt: Andreas Rothgangel, Iris Kanera, Rachel Slangen, Gaston Jamin und Susy Braun

Gestaltung & Layout: Oburon grafisch ontwerp, Heerlen

Medien: Pieter Dekkers, Video@Zuyd

Bilder: Gaston Jamin, Rachel Slangen, RKVV WDZ, Unsplash.com

Besonderer Dank gilt den zwei beteiligten Communities für ihre Gastfreundschaft und das Teilen ihrer Erkenntnisse:

Stichting Sociaal Centrum Eijsden

Prins Hendrikstraat 21 | 6245 ED | Eijsden, NL

www.sceijsden.nl

facebook.com/SCEijsden

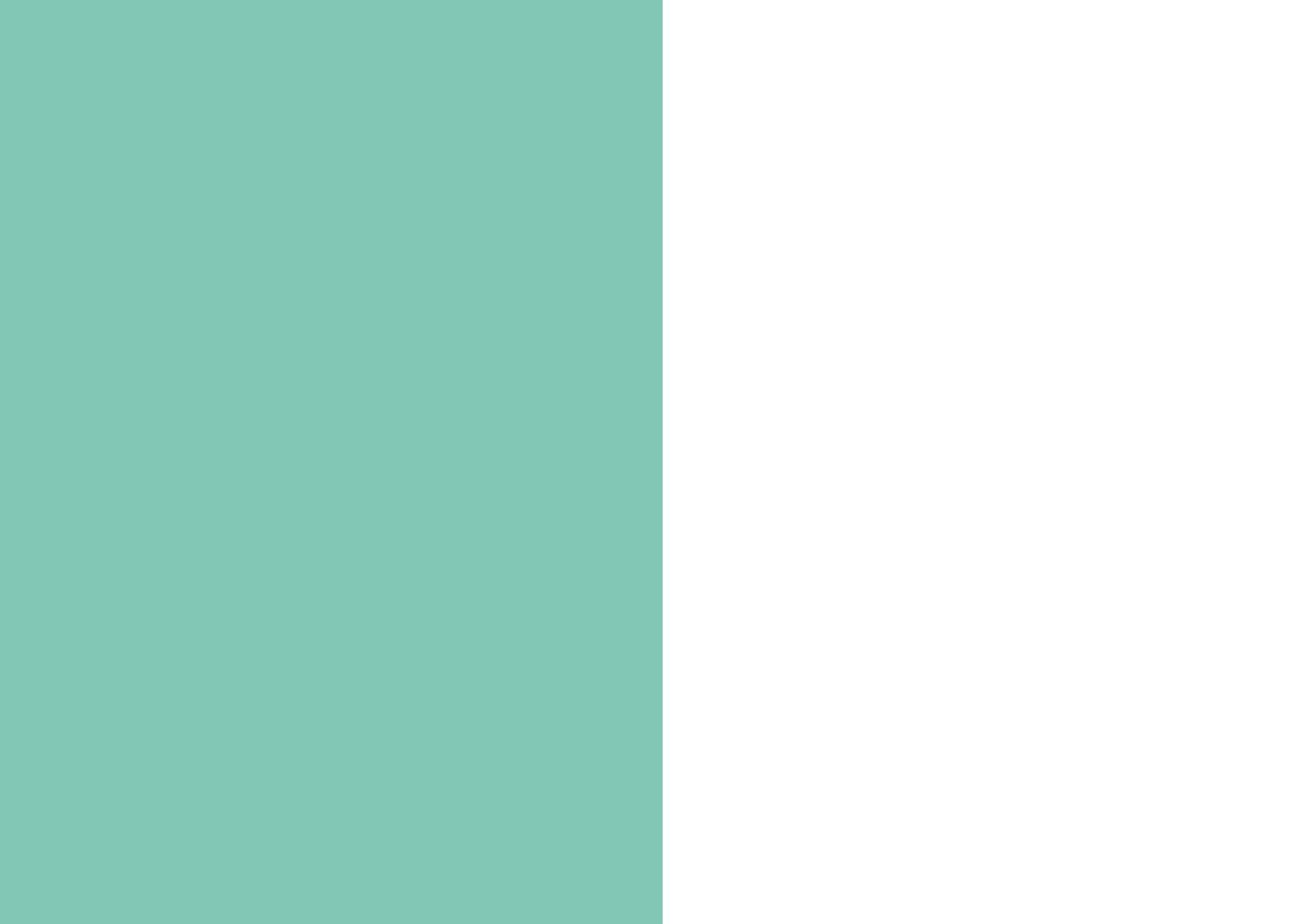
Römisch-Katholischer Fußballverein Wilskracht Doet Zegeveren (WDZ)

Neerhagerbos 5 | 6351 JJ | Bochtoltz, NL

www.vvwdz.nl

facebook.com/rkvvwdz







Zuyd University of Applied Sciences Research Centre for Personalized Lifestyle and Movement-Based Care

Nieuw Eyckholt 300
6419 DJ Heerlen
The Netherlands

Weitere Informationen

Möchtest du mehr über die Projekte des Forschungszentrums erfahren?

Dann besuche unsere Website:

www.zuyd.nl/onderzoek/lectoraten/maatwerk-in-leefstijl-en-beweegzorg

Möchtest du mehr darüber erfahren, wie du eine Community analysierst und ein Causal Loop Diagramm verwendest? Dann sende eine E-Mail an: andreas.rothgangel@zuyd.nl oder gaston.jamin@zuyd.nl

© Dezember 2024

