

### Arbeit ist ...

... ein Menschenrecht                      ... süß  
... Broterwerb                      ... die beste Medizin                      ... Lebenssinn  
... das halbe Leben                      ... Selbstverwirklichung                      ... Beschäftigung  
... Leistung                      ... Gesundheit  
... Herausforderung                      ... Pflicht  
... Sicherheit                      ... Identität  
... gesellschaftliche Teilhabe                      ... (Weiter-)Bildung                      ... tätig sein

... die einzige Tätigkeit, auf die sich unsere Gesellschaft noch versteht



## Ausstellung für das Sächsische Gesundheitsziel

### „Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen“

#### Arbeitslosigkeit ist ...

Zustand in der Marktwirtschaft, in dem mehr Menschen eine Erwerbsarbeit suchen als finden, weil weniger Arbeitskräfte gebraucht werden als vorhanden sind. Anders ausgedrückt: Das Angebot (an Arbeitskräften) ist größer als die Nachfrage.

Wenn wir von Arbeitslosigkeit sprechen und etwas ungenau sagen, jemand hat "keine Arbeit", meinen wir eine bestimmte Form von Arbeit, die fehlt. Denn es gibt auch heute viele Arten von wichtiger Arbeit, die nicht knapp sind: Die (unbezahlte) Haus- und Familienarbeit (Kinder erziehen, alte und kranke Familienmitglieder pflegen) oder die ebenfalls unbezahlte, ehrenamtliche Arbeit, für die oft händeringend Nachwuchs gesucht wird - beim Roten Kreuz, der freiwilligen Feuerwehr, im Sportverein, in der Kirche, in der politischen Partei usw.. Die Arbeit, um die es sich bei der Arbeitslosigkeit dreht, ist die Arbeit, für die man Geld bekommt und die deshalb korrekterweise eigentlich immer Erwerbsarbeit genannt werden müsste.

#### Langzeitarbeitslosigkeit ist ...

Form der Arbeitslosigkeit, bei der ein Arbeitssuchender ein Jahr oder länger ohne Beschäftigung ist. Die Zahl der Langzeitarbeitslosen hat in Deutschland seit 1990 merklich zugenommen. Die Wiederbeschäftigung dieses Personenkreises ist u.a. wegen des Verlustes an beruflicher Qualifikation mit zunehmender Dauer der Arbeitslosigkeit besonders schwierig. Aus diesem Grund werden verschiedene Maßnahmen der aktiven Arbeitsmarktpolitik eingesetzt, um diese hartnäckige Form der Arbeitslosigkeit zu verringern.

Aus dem Lexikon der Bundeszentrale für politische Bildung:  
([www.bpb.de](http://www.bpb.de))

## **SELBST. WERT. SEIN. Erwerbslosigkeit & Gesundheit**

Ausstellung im Rahmen des Sächsischen Gesundheitszieles „Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen“

Leistung und Anerkennung, Sinnstiftung und Anregung, soziale Integration und Identität, geregelte Struktur und Abwechslung – Erwerbsarbeit hat in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Für viele, die von ihr ausgeschlossen sind, bedeutet dies eine große psychische Belastung. Gefühle von Demütigung und Rechtfertigungsdruck, fehlende Anerkennung bis hin zum Verlust des Selbstwertgefühls und der Identität. Erwerbslosigkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Phänomen, aber letztlich muss jede/r Betroffene selbst damit zurechtkommen.

Nicht die Schicksalsschläge machen uns aus, sondern die Art, wie wir damit umgehen. Nach einer längeren Phase der Arbeits- und Orientierungslosigkeit stellt sich die Frage nach den zentralen Maßstäben des Lebens neu.

Die vorliegenden Geschichten, entstanden 2009 in Interviews mit zehn Personen aus Leipzig, Chemnitz und Dresden, geben Einblicke in den ganz persönlichen Umgang mit der Erwerbslosigkeit. Bewusst stehen dabei nicht die Probleme im Vordergrund, sondern vielmehr die Frage nach dem Umgang mit ihnen. Woher lassen sich Kraft, Optimismus und Lebensmut schöpfen? Welche Ressourcen sind hilfreich und ohne materiellen Aufwand erreichbar? Was sind die Gründe, um am Morgen aufzustehen? Welche zentralen Kompetenzen braucht es, um sich in der Arbeitslosigkeit selbst wert zu schätzen, wenn man sich zuvor über die Arbeit definiert hat?

### **Kontakt:**

Dipl.-Psych. Antje Huschenbett

Telefon: 463 36940

Mobil: 0173 -16 40 366

E-Mail: [muehlpfordt@psychologie.tu-dresden.de](mailto:muehlpfordt@psychologie.tu-dresden.de)

Technische Universität Dresden  
Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie  
01062 Dresden

Mit Unterstützung der Koordinatoren des Sächsischen Gesundheitsziels „Gesundheitsförderung bei Arbeitslosen“  
Frau Dr. Claudia Eberhard (interne Koordination, Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz)  
und Frau Dipl.-Psych. Susann Mühlpfordt (externe Koordination bis 2009, Technische Universität Dresden)



...  
dass Du versuchst,  
die Verknüpfung  
zwischen Arbeit und  
Selbstwertgefühl  
aufzulösen ...

**Paul G., 59 Jahre**

Die ersten Fragen, wenn man sich kennenlernt: „Was machst Du? Wo arbeitest Du?“ In Amerika ist das anders. Da fragt man: „Wofür engagierst Du Dich?“

Ich würde jedem raten: „Versuche herauszufinden, wie Du Dich nützlich machen kannst für die Gesellschaft und wie Du aus Deiner Nützlichkeit das Selbstwertgefühl gewinnst. Mach das, was Du immer gemacht hast, damit es Dir gut geht.“

Ich treibe viel Sport, ich beschäftige mich mit Dingen, zu denen ich früher nie Zeit hatte. Der erste Schritt: Sich selber aus dem Sumpf ziehen. Dazu sollte man im Umfeld Leute suchen, die in der gleichen Situation sind und die es schon geschafft haben und sich dort austauschen.

Mir ist vieles klar geworden. Auch dass die Arbeitswelt nicht das einzige ist. Ich glaube, dass Arbeitslosigkeit auch eine Chance sein kann, sein bisheriges Leben zu überdenken und Maßstäbe anders zu setzen. Das Thema Arbeitslosigkeit war für uns nach der Wende völlig neu. Es ist ein Generationenproblem, unsere Kinder werden besser damit umgehen.

### **Bloß nicht alleine bleiben!**

In den letzten zwei Arbeitsjahren wurde der Druck immer größer. Ich hab auch ab und zu meinen Unmut geäußert. Stundenlisten wurden ausgetauscht, derselbe Umsatz wurde mit weniger Personaleinsatz gemacht. Lehrlinge wurden nicht ausgebildet, sondern ausgebeutet. Am Ende hat mich mein Chef während meines Jahresurlaubs ins offene Messer laufen lassen. Nun ist er seit anderthalb Monaten selbst nicht mehr dabei. Er hat denselben Fehler wieder gemacht und ist nun auch gekündigt worden. Das war für mich eine kleine Genugtuung. Als ich den Anruf abends bekommen hab, hab ich mir gleich eine Flasche Sekt aufgemacht. Aber es hilft mir auch nicht wirklich weiter.

Die Arbeit stand immer im Vordergrund. Ich ärgere mich jetzt selber, dass ich bloß ein Kind habe. Ich bin für die Firma richtig aufgegangen. Meine Tochter hatte Wut, die hat erst mal geheult, als sie es erfahren hat. Mein Mann war ganz ruhig, ist aber auch von Natur her sehr ruhig. Er hat dann gesagt: „Das lassen wir uns nicht gefallen, wir haben die Arbeitsrechtsschutzversicherung und da holst Du Dir nächste Woche einen Termin und lässt Dich beraten.“

In den letzten 14 Tagen kümmerge ich mich ein bisschen um das Grundstück, weil unsere Vermieter nicht in Deutschland wohnen. Im Haus arbeiten alle. Vorige Woche hat mein Nachbar gesagt: „Ich hab hier Blumen von meiner Großmutter aus dem Garten mitgebracht, die wollte ich gerne hinter unsere Autos pflanzen. Wenn Du die Woche mal Zeit hast, kannst Du das ja machen.“ Wenn ich dieses Gefühl vermittelt bekomme, da könnte ich die Türe zuhauen und losheulen. Mein Mann hat dann gesagt: „Und fass ja nicht diese Blumen an. Die pflanzt Du nicht ein.“

Ich bin manchmal mehr kaputt als früher, wenn ich von Arbeit kam. Und da hab ich von früh um 7 bis abends 20 Uhr gearbeitet. Ich weiß gar nicht, wovon ich so kaputt bin. Ich teil mir die Dinge ein. Ich hab Kontakt zu Freunden, aber das beschränkt sich zu großen Teilen auf eine Freundin, die mit ihrem Baby zu Hause ist. Ich geh auch zum Sport, aber im Sommer eher weniger, weil ich da oft im Garten war. Das will ich jetzt wieder mehr machen. Und ich hab ja noch meine Mutter und meine Oma. Da greife ich dann unter die Arme. Meine Oma, die weiß nicht, dass ich arbeitslos bin. Der können wir das nicht sagen, die kommt so schon schlecht mit der Gesellschaft klar. Die ist immer so stolz auf ihre Enkel und Urenkel, wenn die alle arbeiten. Meine Mutter möchte mich jetzt mit zur Kur nehmen. Ich will das aber nicht, da fühle ich mich noch ein bisschen zu jung.

Ich möchte auf keinen Fall wieder eine leitende Position haben. Der Führende ist immer der, der alles auszubaden hat. Ich hab mich natürlich quer durch den Handel beworben, bin aber inzwischen schon so weit, dass ich mich gern umschulen lassen würde. Ich schiebe es zum einen auf die Überqualifizierung und zum anderen kennen sich die Personalverantwortlichen doch alle untereinander. Dann rufen die sich an und fragen, warum ist die denn nach 17 Jahren bei euch rausgegangen? Durch den Rechtsstreit habe ich eine Erfahrung für mich gewonnen und auch eine Genugtuung, aber in gewissem Sinne habe ich auch verloren, nämlich die Chance wieder in den Handel hineinzukommen. Ich habe eine Eignungsmaßnahme zur Altenpflege gemacht, aber das geht gar nicht. Ich komme mental nicht damit klar, dass die Leute zu wenig beachtet werden oder zu wenig Zeit für die ist. Ich habe das sogenannte Helfersyndrom, ich würde mich dabei kaputt machen. Also wenn, dann nur im ambulanten Bereich. Ich bewerbe mich in verschiedenen Richtungen, eine Bewerbung habe ich auch ans Arbeitsamt geschrieben, im kaufmännischen Bereich. Mir würde es unheimlich gefallen, mich in die Richtung Arbeitsrecht rein zu arbeiten. Die Leute müssten da viel mehr informiert und geschult werden. Aber man kommt da ja nicht rein.

Irgendwann mal eine Zusage haben, das wär schön. Ich warte regelrecht auf die Post. Unser Fenster ist über dem Briefkasten und da höre ich das Scheppern, wenn die was einwerfen. Finanzielle Abstriche hab ich ja schon gemacht, in dem ich gesagt hab, ich will keine Führungsposition mehr. Mein Mann sagt: „Wenn es bis nächstes Jahr nichts wird, dann musst Du eben sehen, dass Du wenigstens erst mal einen 400 Euro-Job findest. Dann hast Du zumindest einen Teil der Miete verdient.“ Ich bin aber auch schon soweit gewesen, dass ich gesagt hab, ich geh irgendwohin ehrenamtlich arbeiten. Zum Beispiel bei der Diakonie oder bei der Stadtmission, die suchen doch immer mal Leute. Darauf bin ich über eine Freundin gekommen. Die hat wiederum eine Freundin, die arbeitet bei der Stadtmission und die hat gesagt: „Guck doch einfach mal auf die Internetseite.“

In letzter Zeit kamen die Absagen immer freitags. Warum schicken die das immer freitags? Da ist das Wochenende gelaufen. Manchmal fragt man sich, wozu man das alles macht. Aber irgendwann muss es weitergehen. Ich habe ja noch 27 Arbeitsjahre vor mir. Warum geben die den Leuten ab 40 keine Chance mehr? Bin ich wirklich schon so alt? Ich fühl mich nicht so, aber ich weiß ja nicht, wie manche Arbeitgeber darüber denken. Ich hatte eine Kollegin, die ist anderthalb Jahre vor mir gegangen worden. Die hat jetzt erst Arbeit gefunden, in einem privaten Getränkehandel für einen Appel und ein Ei. Auf Dauer arbeitslos zu sein, das ist etwas, was ich mir gar nicht vorstellen könnte und auch gar nicht will. Das wär die blanke Katastrophe für mich. Also irgendwas muss man tun. Und wenn ich Schnee schiebe.

Nicht jeder Tag ist einfach. Dann schalte ich den Computer ein und surfe ein bisschen rum, Jobbörsen gibt's ja mehr als genug. Aber das kannst du nicht auf Dauer machen. Irgendwie beschäftige ich mich dann schon. Diesen Kram im Fernsehen kann ich nicht ansehen. Da hab ich schon früher drüber geschimpft. Da hab ich immer „Arbeitslosenfernsehen“ gesagt.

Gespräche mit Freunden geben mir Kraft. Ohne Freunde ist man ganz schön aufgeschmissen. Und mein Mann ist eine ganz große Kraft für mich. Ich rechne jetzt sehr viel: Brauchen wir die Versicherung, brauchen wir dies oder jenes? Man muss ja von beiden Seiten ausgehen. Von der Möglichkeit, einen Job zu kriegen. Ich rechne aber auch mit der Situation, gar kein Geld mehr zu haben.

Man muss raus gehen. Unter Menschen. Keine Kontakte abrechen, um Gottes Willen. Versuchen, neue Kontakte zu knüpfen. Mir hat das sehr gut geholfen. Durch die Eignungsschulung hab ich eine Freundin gefunden, die ist in einer ähnlichen Situation wie ich. Sogar noch ein bisschen älter. Wir besuchen uns jetzt immer mal oder telefonieren miteinander. Nicht alleine bleiben, das ist ganz wichtig. Und wenn man merkt, dass es mit Arbeit kriegen trotz Bewerbungen nicht funktioniert, dann eben irgendwo ehrenamtlich, damit man unter Leute kommt. Oder auch familiäre Kontakte nutzen. Oder Freunden Hilfe anbieten, die arbeiten. Mal aufs Kind aufpassen oder so. Das hab ich auch gemacht. Bloß nicht alleine bleiben! Das ist wichtig.

### Der größte Feind ist die Langeweile

Es gab Zeiten, da habe ich am Tag drei Filme im Kino gesehen. Das war eine Menge Geld. Ich hab den Spaß dann mal aufgeschrieben: Knapp 1.000 Euro in einem Jahr. Ich hab es geschafft, innerhalb von einer Woche alle Neuvorstellungen zu sehen. Und dann war es langweilig.

Immer die Frage: Was mache ich als nächstes? Man kommt dann, zumindest war das bei mir so, auf sehr eigenartige Gedanken. Man zählt die Autos und errechnet dann den Durchschnitt. Ich bin auch viel mit der Straßenbahn gefahren und da fällt einem dann doch mal was auf. Wenn bei der Straßenbahn was geklappert hat, da konnte ich sofort sagen, was mit dem Fahrzeug los ist. Oder man merkt, wo der Anschluss zum Bus nicht richtig ist, wo man die Zeiten optimieren könnte. Also bessere Anschlussmöglichkeiten von Bus und Bahn schaffen. Das waren dann aber so viele Sachen, da hab ich dann den Überblick verloren. Nach und nach hat das nachgelassen. Nach meiner Kündigung hat es zwei Jahre gedauert, bis ich realisiert habe, dass ich ohne Arbeit dastehe. Ich war eher damit beschäftigt mich zu fragen, wie es dazu kommen konnte, welche Vorteile die davon haben. Ich hab keine Karriere behindert, ich war nur ein einfacher Mitarbeiter, der ein Potenzial hatte, das die anderen nicht hatten. Die anderen hatten Familie und einen etwas größeren Freundeskreis. Ich hatte zwei Freunde, Freundeskreis kann man da nicht mal sagen. Die anderen haben sich auch über andere Sachen unterhalten und ich hab immer bloß das Arbeitsfeld gesehen. Mir hat mal jemand gesagt: „Du nimmst den anderen die Arbeit weg, Du fährst mindestens ein Drittel der Sonderschichten.“ Aber ich hatte ja auch keine Familie. Ich hab immer nur meine Arbeit gesehen.

Eigentlich hatte man uns darauf vorbereitet. Das hatten wir ja bereits in der Lehre, in „Wirtschaft und Soziales“. Da hieß es schon, und das war vor 17 Jahren, dass man in der heutigen Zeit mindestens einmal damit rechnen muss, arbeitslos zu werden. Deshalb war das für mich eigentlich nichts Ungewöhnliches. Aber was machst du, wenn die Eisenbahn dich nicht mehr braucht? Das konnte ich mir lange Zeit nicht vorstellen. Jetzt prüft der Reha-Träger, was man mir zumuten kann. Ohne die Zustimmung vom Rententräger darf mir das Arbeitsamt nichts vermitteln. Nicht mal einen Fortbildungskurs. Wir versuchen es jetzt auf dem zweiten Arbeitsmarkt. Das Problem ist nur, dass ich keine Vorstellung hab, was ich machen könnte. Ich kann nur sagen, was ich nicht machen will: Vertreter und Büro. In einer Prüfmaßnahme kam raus, dass ich für handwerkliche Arbeit nicht geeignet bin, dafür eher für den sozialen Bereich. Dagegen hat aber das ärztliche Gutachten gesprochen. D. h. , ich hab jetzt ein Problem: Zwei linke Hände und für den sozialen Bereich zwar hohes Interesse, aber da ist die Belastung zu groß. Die Kursleiterin hat zu mir gesagt: „Ich kann mir ja eigentlich bei jedem was vorstellen, aber bei Ihnen nicht.“ Aber woher soll ich denn wissen, was ich jetzt machen will, wenn ich das vorher nie gemacht hab? Ich habe ja immer nur meine Arbeit gesehen, und da habe ich jetzt das große Problem.

Ich wünsche mir eine sinnvolle Beschäftigung, die auch anderen hilft und die mich auslastet. Sonst kommt man wieder auf die tollsten Ideen und zählt irgendwas zusammen. Der größte Feind ist eigentlich die Langeweile. Meine Frau sagt: „Wir haben doch unsere Tochter.“ Das Kind strengt zwar auch an, aber davon fall ich nicht um. Meine Frau kriegt EU-Rente. Bei ihr war der Druck zu hoch. Sie hatte mal Zahnarzthelferin gelernt. Jetzt hat sie noch einen Geringfügigkeitsjob. Das reicht ihr aus. Wo ich es dann selbst nach Fahrten in den Urlaub noch schaff drei bis vier Stunden fernzusehen, obwohl man vorher schon sechs Stunden mit dem Zug gefahren ist. Am nächsten Morgen werden wir dann um 7 Uhr von unserer Tochter geweckt und ich kann dann aufstehen, als ob nichts gewesen ist. Das kriegt man nur hin, wenn man wenig Gefühl zulässt,

wenn man vieles rational sieht. Ich kann müde aussehen, aber nicht schlafen. Das ist vielleicht auch eine Nebenwirkung vom Schichtdienst.

Die größte Herausforderung ist, dass wir das als Familie schaffen. Trotz unserer Probleme. Und da wird die Tatsache der Arbeitslosigkeit eigentlich ganz in den Hintergrund gerückt. Die Kleine kommt jetzt in den Kindergarten, da ist viel zu machen. Schwieriger wird's dann später. Wenn ich wieder was finde, dann muss ich wieder neu umstrukturieren. Jetzt haben sich meine Frau und meine Tochter so dran gewöhnt, dass ich fast immer da bin. Und wenn ich dann eine Ausbildung kriege oder eine Arbeitsstelle, wie kriegt man dann das Berufs- und das Familienleben auf einen Nenner? Das wird schwer. Im Moment ist die Herausforderung eher der Alltag. Dass man mit dem Kind rausgeht und sich nicht einfach gehen lässt. Das klappt ganz gut. Ohne meine Tochter wäre es problematischer. Da weiß ich nicht, was ich machen würde. Ich würde vielleicht nicht unbedingt in der Wohnung bleiben, aber draußen ziellos umher gehen oder fahren. Zeit tot schlagen, wie man so sagt. Was mache ich mit meiner freien Zeit? Das war schon früher schwierig, als noch Beschäftigung da war. Das war schon in der Schule und in der Lehre so. Die anderen, die sind zur Disko gegangen. Für mich war es immer schleierhaft, was die anderen auf der Disko wollen. Ich hatte nie Zeit dafür, hab mich ausgeruht von der Schule und vorbereitet auf die nächste Woche. In der Lehre hatte ich dann wieder keine Zeit. Und danach hab ich gesagt, jetzt bin ich zu alt. Jetzt hab ich meinen Facharbeiter, jetzt darf ich ordentlich arbeiten. Und dann war die Sache für mich erledigt.

Dass ich meine Frau kennengelernt hab, das hat erst mal den Absturz verhindert. Ich wär vielleicht nicht ganz unten, aber ich würde ziellos umherirren. Die normale Entwicklung ist ja: Man macht die Schule, man macht die Lehre, man macht den Beruf und dann hat man eine Familie. Und bei mir war es genau umgekehrt. Jetzt hab ich keinen Beruf mehr, jetzt hab ich auf einmal eine Familie. Und ich bin zufrieden, weil ich jetzt eine Ersatzaufgabe habe. Für den verlorenen Arbeitsplatz ist die Familie eingesprungen.

### **Auf den Scheidewegen des Lebens gibt es keine Wegweiser.**

Als ich 14 Jahre alt war, stand ich beim Restaurator vor der Tür und hab gefragt, ob ich bei ihm mal was machen kann und wie der berufliche Werdegang ist. Der hat gesagt: „Mädchen, da brauchst Du so viel Talent, da musst Du eine Künstlermappe einreichen.“ Da hab ich gedacht, was soll ich denn für eine Künstlermappe nehmen, ich mach doch sowas noch gar nicht. Das hat mich damals eher abgeschreckt.

Im Studium wird einem so ein Idealismus beigebracht, aber die Wirklichkeit sieht ganz anders aus. Wer da nicht hart genug ist, der kriegt das nicht hin. Ich bin zu sensibel dafür.

Nach anderthalb Jahren Arbeitslosigkeit war ich am Tiefpunkt. Es ist immer schlimmer geworden. Bis es nicht mehr ging. Ich war in der Tagesklinik. Ich wusste nicht mehr aus noch ein. Es gibt viele, die sich dafür schämen, aber ich bin froh, dass ich da hin gegangen bin. Ich bin froh, weil ich dort eine neue Perspektive gefunden hab, eine neue Lebensfreude. Dort hab ich meinen roten Faden wiedergefunden und ihn neu gesponnen. Und natürlich hat mir das auch im sozialen Bereich geholfen. In der Arbeitslosigkeit versucht man sich sozial zurückzuziehen. Das ging mir auch so. Und in der Tagesklinik waren immer Leute um mich herum und das ist lebensnotwendig. Das hat mich sehr viel weiter darin gebracht auf neue Leute und auf alte Bekannte zuzugehen. Es hat mir auch geholfen, nicht mehr in solche Tiefs reinzufallen und mit meinen Gefühlen besser umzugehen.

Heute würde ich mich nicht mehr zurückziehen. Ich würde mich nicht mehr dafür abwerten oder mir dafür die Schuld geben. Und ich würde auch nicht mehr so viele Weiterbildungen machen. Ich hab bestimmt 30 Weiterbildungen gemacht und irgendwann hat dann ein Vermittler zu mir gesagt: „Hören Sie auf damit. Das bringt doch nichts.“

Ich musste lernen jeden Tag neu aufzustehen, zu kämpfen, mir schlussendlich Hilfe und Mitstreiter zu holen. Das große Ziel war nicht mehr Arbeit sondern Gesundheit und Lebensqualität.

Ich achte sehr auf die Tagesstrukturierung. Mein ganzer Tag ist geplant in drei Phasen. Jede Woche ist geplant. Ich achte auch sehr auf meine Gefühle, vor allem auf mein Bauchgefühl. Ich würde jedem empfehlen, ehrenamtlich zu arbeiten. Auch wenn da nur was Kleines zu machen ist. Das gibt einfach einen gewissen Sinn, gebraucht zu werden, Anerkennung und natürlich auch unter Leute zu kommen. Es gibt auch eine gewisse Wertschätzung, die durch die Arbeitslosigkeit fehlt. Eine Sache, die ich sehr wichtig finde, ist, sich geistig immer weiterzuentwickeln, nicht stehen zu bleiben. Es gibt viele verschiedene kulturelle Veranstaltungen, wo man auch ohne Geld hingehen kann. Zum Beispiel Lesungen oder der Tag der Bürgervereine. Wenn ich schon nicht arbeiten gehen kann um Geld zu verdienen, dann will ich es wenigstens im Gehirn arbeiten lassen. Das ist für mich die einzige positive Sache an der Arbeitslosigkeit, dass ich vieles machen und vielen Hobbies nachgehen kann und dadurch viel Kulturelles bekomme. Ich kann nur jedem raten seine Energie nicht zu verschwenden und in die Vergangenheit zu gucken und ins Negative. Sondern nach neuen Dingen zu gucken und viel auszuprobieren. Ich wusste zuerst auch nicht, was mir gut tut und was für mich wichtig ist. Jetzt habe ich es für mich rausgefunden, weil ich es ausprobiert hab. Zuerst war es schwierig für mich, alleine zu einer Lesung oder in ein Kaffee zu gehen. Es ist aber wichtig, dass ich alleine mit mir glücklich bin. Ich treff mich zwar auch mit Freunden, aber das kann ich ja nicht die ganze Zeit machen. Dahin komme ich aber nur, wenn ich alleine irgendwas ausprobiere. Da finde ich raus, was gut für mich ist. Na klar, das kostet Kraft. Die hole ich mir von Freunden, von Bekannten oder von solchen Erlebnissen.



Zur Zeit lese ich viele Biographien. Das zeigt mir Wege, die andere Leute gegangen sind. Ein paar Umwege gehören zu jedem Leben dazu. Ich war gestern in der Oper und auf dem Flyer stand: „Auf den Scheidewegen des Lebens gibt es keine Wegweiser.“ Genauso ist es. Ich will meine Situation jetzt als Chance sehen, um das große Ziel, das ich als 14-jährige hatte, anzugehen und eine Umschulung zu machen. Ich habe schon Vereine an der Angel, die mich umschulen würden. Es muss letztlich auch nicht der Restaurator dabei rauskommen. Das ist zwar meine Vorstellung, aber das muss ich ein Stück weit offen lassen, Hauptsache die Richtung stimmt.

Das Arbeitsamt sagt: „Sie sind voll ausgebildet, Sie sind in einem Beruf, wo es viele Arbeitsstellen gibt.“ Aber ich bin psychisch dazu nicht in der Lage. Das sieht das Arbeitsamt noch nicht so. Das wird sich jetzt noch ziemlich lange hinziehen und das wird mich noch viel Kraft kosten. Was ich auf dem Arbeitsamt schon für Auseinandersetzungen hatte, was da schon alles passiert ist. Man wertet sich durch Arbeitslosigkeit schon selber ab, aber durch das Arbeitsamt erst recht.

Die größte Herausforderung für mich sind die Finanzen. Wenn ich jetzt ehrenamtlich arbeite, ist das schön und gut, aber ich krieg dafür kein Geld. Mit Hartz IV auszukommen ist das Schwerste für mich. Diese Abhängigkeit vom Arbeitsamt. Was ich mir dort am meisten wünsche, ist mehr Einfühlungsvermögen, weniger Aggression und weniger Voreingenommenheit. Ich komm mir da manchmal vor wie ein Assi. Sich zu wehren ist wichtig, gerade auch in der Arbeitslosigkeit. Sich nicht zu schämen, nicht für Arbeitslosigkeit und nicht für irgendeine psychische Krankheit, weil manches einfach passiert ist und man sollte versuchen, das Beste draus zu machen. Nichts von anderen abhängig zu machen, nicht seinen eigenen Sinn von anderen abhängig machen und ihn auch nicht darin suchen, andere glücklich zu machen. Am wichtigsten ist, dass es mir selber gut geht und dann kann ich auch versuchen anderen zu helfen.

Kraft bekomme ich in erster Linie durch mein Umfeld, durch enge Freundinnen, weil die dran glauben, dass ich das hinkriege. Auch wenn ich es manchmal selbst nicht mehr glaube, die glauben dran. Kraft gibt mir auch der Glaube an Gerechtigkeit, dass auch ich meinen Weg gehen werde und dass ich glücklich werde. Kraft gibt mir auch das Ehrenamt, einfach nur dabei zu sein, mitzumachen. Auch die körperliche Aktivität gibt mir Kraft.

Die Wertigkeit von Arbeit hat sich in dem Sinne verändert, dass ich genau hingucke, was andere für Arbeit haben. Und ich höre dann auch genau hin, was da läuft. Meine Mutter meckert jedes Mal über ihre Arbeit, mein Vater auch. Meine Mutter ist Sekretärin und hat zwei Chefs, der eine sagt hü, der andere sagt hot. Mein Vater ist Bauarbeiter und hat einen sehr strengen Chef. Beide beklagen sich die ganze Zeit über ihre Arbeit, schon jahrelang. Aber entweder sie ändern was oder nicht, aber dann brauchen sie auch nicht zu meckern. Das hab ich jetzt meinen Eltern voraus. Aber die Arbeit hat immer noch einen großen Stellenwert, eine große Sinnhaftigkeit für mich. Ich möchte doch auch etwas Sinnvolles für andere machen. Und da ist Arbeit schon das wichtigste, das kann kein Bürgergeld ersetzen. Für die Teilhabe am Leben ist es auch wichtig, dass es das Sozialticket gibt und dass viele Veranstaltungen kostenlos sind. Aber das ersetzt die Arbeit nicht.

### **Du musst deine Ziele so hoch setzen, wie es nur geht.**

Die Maurerlehre hab ich abgebrochen, weil ich wusste, wenn ich das fertig hab, dann ist für mich erst mal der Kuchen gegessen und die Bautätigkeit ist eher nicht mein Ding. Da war der Gedanke: Dann bist du fertig mit der Ausbildung und dann geht dein Leben los, aber eigentlich hast du doch ganz andere Interessen. Ich wollte immer zur See fahren, wollte Schiffsmechaniker werden. Ich hab fünf Jahre lang nicht von diesem Ziel abgesehen. Mit 20 hatte ich dann meine Zusage, ich hätte eine Ausbildung anfangen können. Das Problem war aber, ich hab meine Patente nicht bekommen, weil ich eine Farbenschwäche hab. Das war dann der ultimative Knick in meinem Leben.

Die Ausbildung war eine schwierige Zeit. Mein Unternehmen wurde in der Zeit dreimal verkauft und man hat jedes Mal gemerkt, wie man runtergekippt wurde. Der Aufgabenbereich wurde immer kleiner. Wenn ich mich jetzt bewerbe, soll ich den Unternehmen dann sagen: „Ich hab Regale aufgefüllt.“? Dafür brauch ich keinen Facharbeiter. Ich wollte eigentlich gar nicht erst zur Prüfung gehen, aber meine Mutter hat mich hingeschickt. Zum Glück, hat sie das eine Mal gesagt: „Steh auf und geh hin und mach das.“

Dann Arbeitslosigkeit, gleich Hartz IV. Da stand ich erst mal da. Und dann hatte ich die Idee, mich selbstständig zu machen. E-Commerce, ein Laden im Internet. Ich war bei der Sparkasse und die haben gesagt: „Ihr Konzept ist gut, kriegen Sie ihre Schulden weg und dann kommen Sie wieder.“ Aber da war ich das kalkulierte Risiko schon eingegangen, hatte schon Dienstleistungen in Anspruch genommen, aber konnte die dann nicht bezahlen. Hab dann noch mehr Schulden gehabt. Naja, Erfahrung ist unbezahlbar. Das Konzept ist da, es liegt bei mir im Schrank. Das ist eine riesengroße Packung und wenn ich in fünf Jahren mal die Möglichkeit hab, dann pack ich das an. Es ist ja nicht so, dass die Idee aufhört, die wächst immer weiter.

Ich hab mich dann bei Zeitarbeitsfirmen beworben und die haben mir tatsächlich gesagt, ich wäre überqualifiziert. Ich hab gesagt: „Ich will arbeiten, egal was. Ich will Geld, ich will kein Hartz IV, ich brauche mehr Geld, als nur 400 Euro.“ Hab dann als Fensterputzer angefangen, dann Inventurarbeiten. Ich hab mich total schlecht gefühlt, dass ich das machen muss, um an Geld ranzukommen, um überhaupt etwas zu tun, um nicht den ganzen Tag zu Hause zu sitzen und Bewerbungen zu schreiben und Absagen zu kriegen. Da ist ja immer der Druck durch das Geld. Man merkt, dass man an vielen Sachen nicht teilnehmen kann. Man kann sich keine Sachen kaufen, man kann nicht ordentlich essen. Man hat doch Bedürfnisse, man möchte gern und man kann halt nicht. Man guckt immer nur zu, was andere machen. Ich hab immer gedacht, wenn du irgendwann mal eine Familie gründest, dann kannst du doch nicht mit 1.000 Euro nach Hause gehen. Da kannst du doch nicht sparen! Was ist mit Auto und Haus? Da bleibt keine Frau bei dir! Haste kein Auto, haste kein Geld, dann biste uninteressant. Ich weiß nicht, woher die Prägung kommt, warum man glaubt, dass man immer was vorlegen muss. Wahrscheinlich, weil man das nie anders erlebt hat.

Als ich dann einen Job als Bürokaufmann hatte, bin ich früh um 5 aufgestanden und war abends um 6 zu Hause und hab mich echt engagiert. Aber dann kommt die Normalität. Nichts verändert sich, keine Entwicklungsperspektiven. Das ist dann genauso wie arbeitslos zu sein. Da hat man das, was man eigentlich wollte und dann ist es doch nicht das, was man will. Ich hab mich wie gefangen gefühlt in diesem Arbeitsprozess.

Jetzt bin ich wieder arbeitslos. Das hat mir dazu verholphen, meine Situation mal wieder umzudenken. Eigentlich will ich seit 10 Jahren Abitur machen. Wenn der Arbeitsmarkt tatsächlich so ist, dass man nur für

Sachen gebraucht wird, die einen nicht befriedigen, dann muss ich mich umstrukturieren. Da bin ich jetzt dran. Ich mache an der Abendschule mein Abitur und suche eine Ausbildung zum Chemielaborant. Ich habe einen Persönlichkeitstest gemacht und da kam raus, dass ich überdurchschnittlich an naturwissenschaftlichen Sachen interessiert bin. Das Problem: Ich hab schon eine abgeschlossene Ausbildung, hab schon gearbeitet. Da kommt man an Grenzen: „Sie haben doch einen Beruf. Gehen Sie doch arbeiten. Wozu wollen Sie denn was Neues machen?“

Mit 29 Jahren bin ich jetzt dabei, mir eine neue Ausbildung zu suchen. Wenn ich dann mein Abitur hab, mach ich entweder die Arbeit weiter oder studiere vielleicht. Ich schaffe mir mehrere Möglichkeiten, baue mir Perspektiven auf. Das ist bei mir schon immer so, wenn ich an einem Punkt bin, wo alles kaputt oder deprimierend ist, dann rappele ich mich wieder auf. Ich überlege, was mir zur Verfügung steht, was meine Interessen sind und versuche die dann mit meinen Fähigkeiten in Einklang bringen. Das kommt aus mir selber, dass ich mich immer wieder aufraffe. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ich seit jungen Jahren auf mich selbst angewiesen bin. Ich habe immer Zukunftsziele. Ich plane nicht kurzfristig, weil mir das nichts bringt. Mittelfristig ist für mich fünf Jahre und langfristig alles, was über 10 Jahre geht.

Ich sag immer: „Du musst Deine Ziele so hoch setzen, wie es nur geht. Selbst wenn Du davon nur einen Teil erreichst, selbst wenn es nur 10 Prozent davon sind, ist das mehr, als wenn Du sie ganz weit unten ansetzt.“

Das Leben ist ein Prozess und dann werden Interessen erst freigesetzt, die man mit 15 noch nicht gesehen hat, weil man da nicht in die richtige Richtung gelenkt worden ist. Und dann versucht man die umzusetzen. Nach und nach, mit den Mitteln, die einem zur Verfügung stehen. Das Schlimme ist, man kann zwar, aber man muss das mit einer Bescheinigung nachweisen. Ich war damals froh, dass ich mit 15 nicht mehr in die Schule musste. Aber ich hab damals absolut nicht die Konsequenzen gesehen. Jetzt fällt mir auf, was der Sinn von Schule ist: Interessen zu wecken in den Leuten. Ich hab früh gemerkt, dass ich nicht ausreichend gefördert oder in die richtige Richtung gelenkt worden bin. Das nehme ich jetzt selbst in die Hand. Nicht aufgeben, immer weiter machen. Das Ende ist immer der Anfang, es zeigt einem immer nur die momentanen Grenzen auf. Aber mit Abitur sind die Perspektiven grenzenlos. Dann gibt es nur noch meine Grenzen und nicht die, die von anderen gesetzt werden.

### Hoch, Du musst hoch! Beweg Dich!

Wenn ich solche Rückschläge erlebe wie beim Erstantrag bei der ARGE, der abgelehnt worden ist, weil der frühere Arbeitgeber mir keine Arbeitsbescheinigung ausgestellt hat, dann hat sich das für mich erledigt. Dann ist das Thema für mich abgehakt, ich frag immer nur einmal und kein zweites Mal. Und so habe ich mich in den letzten zwei Jahren nur mit Minijobs über Wasser gehalten. Zum Schluss hatte ich knapp drei Monate Mietschulden. Ich hatte resigniert, war zwei Jahre nicht krankenversichert, weil die mich in diesen Minijobs nicht krankenversichert haben. Ich konnte die Beiträge nicht aufbringen, weil ich freiwillig versichert bin. Gesundheitlich bin ich sehr angeschlagen. Im Winter war ich einmal beim Zahnarzt, habe das dann aber nicht weiterbehandeln lassen, aus Angst, dass noch mehr Kosten auf mich zukommen.

Ich war dann bei der Schuldnerberatung und hab durch bestimmte Institutionen Unterstützung gekriegt, weil ich ein Kind hab und alleinerziehend bin. Nun muss ich sehen, dass ich aus der Schuldenfalle rauskomme. Ich habe eine Stundung beantragt, weil ich jetzt Hartz IV beziehe und bin froh, dass ich wieder Geld zur Verfügung hab. Mit knapp 300 Euro und 160 Euro, die ich dazu verdient hab, kann man nicht wirklich leben. Ich hab mir die letzten Jahre gar nichts gegönnt, hab immer gesehen, dass Essen fürs Kind da ist, konnte dem Kind aber nichts bieten. Nicht ins Freibad gehen im Sommer oder ins Kino oder mal zur Kirmes. Vor Weihnachten habe ich das ganze Jahr gespart. Da habe ich dann lieber fünf Euro pro Monat weggelegt, damit ich dem Kind zu Weihnachten etwas Ordentliches kaufen kann.

Gott sei Dank bin ich jetzt wieder krankenversichert. Es kam sehr viel zusammen, mein Leben ist eine ganz schöne Katastrophe gewesen. Das ist alles nicht spurlos an mir vorbeigegangen. Wenn ich meine Haare nicht färbe, sehe ich aus wie eine 50-jährige. Ich bin weiß, vollkommen weiß. In den letzten zwei Jahren bin ich an meine Grenzen gestoßen und habe den Kopf so tief in den Sand gesteckt, dass ich auch Selbstmordversuche hinter mir habe. Für das Kind hab ich mich aber immer wieder raus gebuddelt und hab nicht zu sehr resigniert. Sie wächst ja alleine mit mir auf. Wir haben keine Familie und ich will nicht, dass es mein Kind schlecht hat.

Ich hab Magersucht, weil diese Familiensache seit acht Jahren in mir steckt und seit vier Jahren geht es auch vor Gericht hin und her. Das ist psychisch eine sehr große Belastung und wenn ich große Probleme hab, dann kann ich nichts mehr essen. Anfang des Jahres hab ich wieder ganz viel abgenommen und dann hab ich von meiner besten Freundin einen großen Tritt in den Hintern bekommen. Die hat gesagt: „Mädel, Du musst was essen, Du siehst doch schon wieder aus wie ‚Buchenwald‘. Ich hab keine Lust, Dich im Leichenschauhaus zu besuchen.“ Auch mein Kind hat es mitgekriegt, die hat gesagt: „Mutti, Du lügst mich an. Ich weiß, dass Du nichts gegessen hast.“

Die junge Frau bei der Schuldnerberatung, die hat gesagt: „Sie schaffen das. Sie sind schon soweit. Sie haben ihren Mut zusammengenommen und sind hier her gekommen.“ Und sie hat mir auch gesagt, dass ich keine Angst haben muss. Auch vom Jugendamt habe ich sehr gutes Feedback bekommen. Immer wieder diesen Mut zugesprochen zu kriegen, das hat mich sehr bestärkt. Ich hab immer gedacht, am Ende des Tunnels gibt's kein Licht. Es gibt aber immer ein Licht, man muss nur richtig hinschauen. Und ich hatte ja schon eine Art Tunnelblick und hab meine Umwelt gar nicht mehr richtig wahrgenommen. Aber jetzt, wenn ich bestärkt werde, dann versuche ich auch wieder auf die Beine zu kommen. Die Leute haben gesagt: „Sie brauchen sich für gar nichts schämen.“ Ich bin nicht unschuldig, ich hab schon viel dazu beigetragen, dass ich in diese Situation gekommen bin. Einfach aus dem Grund, weil ich so resigniert hab. Aber ich hab draus

gelernt. Man hat mir gezeigt, wo der Löffel liegt. Und die Suppe löffel ich jetzt alleine aus. Nicht ganz alleine. Mit Unterstützung. Ich sag mir immer: Hoch, du musst hoch! Beweg dich!

In einem halben Jahr, wenn ich dann auch psychisch wieder meinen Kopf frei hab, möchte ich wieder Arbeit aufnehmen. Ich möchte gerne wieder in die Floristik. Vielleicht lässt sich das vereinbaren mit so einer Berufswiedereingliederungsmaßnahme. Aber das haben wir jetzt erst mal nach hinten geschoben, weil die Strafsache und meine Gesundheit Priorität haben. Es nutzt mir nichts, wenn ich jetzt Arbeit suche. Ich muss mein Leben erst mal wieder in geordnete Verhältnisse bekommen. Und so wie es aussieht, bin ich auf dem besten Weg dahin.

### **Im Grunde versuche ich, dass jeder Tag einen positiven Effekt hat.**

Gerade für uns, die gar keine Arbeit haben, wäre es nicht verkehrt, wenn wir für das ehrenamtliche Engagement wenigstens 500 Euro im Jahr kriegen würden. Das wär nur symbolisch, aber es wäre eine Anerkennung. Warum kann man die ehrenamtliche Tätigkeit, die ja auch eine gesellschaftlich nützliche Tätigkeit ist, nicht als Rentenanwartschaftszeit anerkennen? Das konnte mir noch kein Politiker erklären und ich hab alle Parteien dazu angeschrieben. Schmeißen die mich vorne raus, komm ich hinten wieder rein, ich frag da immer wieder nach. Ich wähle die doch nicht umsonst, die sollen doch auch was machen. Ich kann auch die Hände in den Schoß legen und sagen: „Na macht mal!“ Das machen ja viele, aber da hätten sie '89 nicht auf die Straße gehen brauchen. Vielleicht ist es sinnlos, aber was hat schon Sinn?

Bei der Caritas kannte ich eine Frau, die hat gesagt: „Komm doch mal zu uns, bei uns gibt es so eine Art Betreuung für Körperbehinderte, für Sehbehinderte und für ausländische Migranten.“ Und da hab mich dann mal vorgestellt. Die Frauen, die ich da kenne, die haben das damals über die Aktion 55 gemacht. Das gab's mal vor 10 Jahren. Die haben damals auch Geld dafür gekriegt. Das gibt's jetzt nicht mehr. Die sind aber dabei geblieben, auch wenn sie jetzt schon 68 bzw. 70 Jahre alt sind. Ich bin erst 54. Ich kann mich nicht zu Hause hinsetzen und auf den Abend warten. Da würde ich verrückt. Da würde ich vielleicht eine Sucht kriegen und nur noch am Computer sitzen. Das muss ich begrenzen. Ich muss auch mal raus aus dem Haus. Schon alleine um mal die Stadt zu erleben. Im Grunde versuche ich, dass jeder Tag einen positiven Effekt hat. Ich will was Sinnvolles machen, was mich ein bisschen am Leben beteiligt. Die ehrenamtliche Tätigkeit gibt mir Kraft. Das macht mir Spaß, es ist nicht so, dass ich mich da fürchterlich anstrenge. Man lernt so viele neue Leute kennen und man wird mit Problemen konfrontiert, die andere Leute haben. Da kann ich das, was ich kann, auch mal jemandem zeigen. Man erfährt was Neues von der Welt. Man tauscht sich untereinander aus. Man kriegt dann auch privat Kontakt zu den Leuten. Die anderen Ehrenamtlichen sind sozusagen mein Kollegenkreis. Aber wir mobben uns nicht. Wir sind keine Konkurrenten. Im Gegenteil, wir freuen uns, wenn wir etwas gemeinsam machen.

Die Möglichkeiten sich zu engagieren sind da. Es gibt so viel und es kann keiner sagen, er wüsste nicht, was man tun kann. Aber jeder muss das schon selber machen, das muss von innen kommen. Der Mann meiner Schwester ist auch arbeitslos. Der weiß wirklich nichts mit sich anzufangen. Aber das ist Charaktersache, davon bin ich überzeugt. Das muss in einem irgendwo ein bisschen drin stecken. Mir fällt oft so viel Neues ein, was ich machen könnte. Das muss ich dann aber wegschmeißen, weil das gar nicht alles geht, so viel kann ich gar nicht machen.

Meine Mutter ist Vertriebene aus dem Sudetenland und da forsche ich jetzt ein bisschen. Über Google hab ich ihre Heimat unter die Lupe genommen und hab das für sie rausgesucht, damit sie mal liest, was aus ihrer Heimat geworden ist. Sie ist vertrieben worden als sie 12 Jahre alt war und erzählt viel von ihrer Kindheit. Die hatten es ja früher noch viel schwerer als wir. Da geht's uns heute allen blendend. Eigentlich auch den Hartz IV-Empfängern. Wir jammern auf einem hohen Niveau. Die hatten nichts, mussten mit einem Koffer gehen und hatten drei Kinder.

Gut, wir sind nicht arm, aber wenn ich kein Geld habe und mein Mann arbeitet, bin ich ja doch abhängig. Ich kann nicht sagen: „Ich lieb Dich nicht mehr, ich lass mich scheiden.“ Ich bin schon abhängig und das ist kein schönes Gefühl. Man möchte schon selber was beitragen. Ein Minijob würde mir übrigens auch gefallen. Danach suche ich intensiv.

### **Ich bin ein Chamäleon, kein Opportunist.**

Das Dorf ist sehr klein. Und wenn man dann als junger Mensch montags früh zum Bäcker geht, dann trifft man hundertprozentig jemanden, der einen kennt. „Warum bist denn Du zu Hause? Was machst Du denn eigentlich?“ Um diesen Fragen zu entkommen, bin ich nicht mehr raus gegangen, zumal mein Vater als Pfarrer jedem bekannt war. Da war ich zum ersten Mal richtig verzweifelt. Ich hatte das bedrückende Gefühl, ein Aussätziger zu sein. In dieser Zeit war ich nicht mehr fähig, auf Menschen zuzugehen oder mir gar Hilfe zu suchen. Bis auf ein paar Kontakte zu Freunden. Aber die waren ja tagsüber auf Arbeit, also war ich dennoch alleine. Mein Selbstbewusstsein war bei null, ursächlich wegen der Frage: Was machst du mit deinem Leben?

Bei meinem Vater hieß es immer: „Mach, was Du möchtest. Hauptsache, Du tust was und bleibst ehrlich.“ Leider hat mir dieser Ratschlag nicht weitergeholfen, weil ich eben deswegen ziellos war. Ich hätte mir mehr Autorität gewünscht.

Viele stehen mit 24 Jahren im Beruf oder haben bereits ein Studium abgeschlossen. Aber das hat mich nicht angefochten, ich war da immer mein eigener Maßstab. Ich hatte nie die Motivation zu arbeiten, um Geld oder materielles Prestige zu verdienen. Nach dem Abschluss an der Berufsschule für Soziales dachte ich: Wenn du etwas für andere Leute tust, dann bist du auch motiviert.

Dann habe ich mich für Informatik eingeschrieben. Nach ein paar Wochen habe ich gemerkt, dass das ein Fehler war, aber es gab nichts anderes, wo ich mich hätte einschreiben können. Das Semester habe ich dann mehr oder weniger vergammelt. Als ich eine Klassenkameradin traf, die freudig berichtete, dass sie was Interessantes angefangen hat, nämlich Museologie, da dachte ich: „Prima, das machst du auch.“ Ich habe mich bis zum vierten Semester durchgekämpft, dann hatte ich in einer Prüfung eine 5 und wurde zwangsweise exmatrikuliert. Da war ich schon 27 Jahre alt. Ich war verzweifelt, hatte nichts abgeschlossen, hatte keinen Beruf gelernt. Und dann musste ich beim Arbeitsamt antreten. Die materiellen Nöte waren zwar erheblich, aber doch eher nebensächlich. Aus eigener Kraft habe ich es nicht geschafft, mich zu engagieren und auf eine Institution zuzugehen oder auf einen Verein oder eine Betroffenenengruppe um das zu reflektieren. Und das hat das Gefühl verstärkt, dass man mit dem Problem alleine ist. Das ist das Schlimmste. Jetzt hatte ich schon mehrfache Erfahrung mit der Arbeitslosigkeit, aber es war deswegen nicht weniger intensiv. Der Rückfall in die Resignation war genauso hart. Motivation, Zuversicht und Teilhabe, die kann man sich nicht konservieren, die muss man sich jeden Tag neu erarbeiten.

In Sachsen gab es zu dieser Zeit ein Modellprojekt für Erwachsene, die keine Ausbildung und keine Chance auf dem ersten Arbeitsmarkt haben. Und so habe ich eine Berufsausbildung zum Bürokaufmann absolviert. Zusätzlich habe ich auch noch bei der Diakonie ein zweimonatiges Praktikum gemacht. Da war es sehr schön, da habe ich viel Zuspruch erfahren durch die Sozialarbeiter und meine Mentorin. Das ist auch der Grund, warum ich da seit Jahren ehrenamtlich mitarbeite. Die Ausbildung habe ich dann als Zweitbester abgeschlossen. Danach war ich sehr enthusiastisch. Hab dann innerhalb von 14 Wochen 60 Bewerbungen geschrieben. Aber leider hat das nicht gefruchtet. Soweit ich weiß, haben 2 von den 17 Leuten aus meiner Gruppe eine Arbeit gefunden.

Auf dem Markt ist zu viel Angebot und da habe ich einen Weg gesucht, mich unverzichtbar zu machen oder mich wenigstens zu spezialisieren. Da habe ich mich zum drittenmal in Meißen an der Verwaltungsfachhochschule beworben. Und diesmal wurde ich zum Gespräch eingeladen. Ich war sehr aufgeregt. Zuerst gab es ein Gruppengespräch mit mehreren Bewerbern, alle sehr bissig und energisch, das ist nämlich die Rentengarantie, wenn man dort einen Job bekommt. Dann kam das Einzelgespräch mit den

berühmten Fragen: „Wieso? Weshalb? Warum gerade Sie?“ Und da habe ich mich hinreißen lassen und habe durchblicken lassen, dass ich mich nicht unterordnen kann und will. Die brauchen eben Opportunisten, die nichts hinterfragen. Die haben schon ziemlich komisch geguckt, als ich gesagt hab: „Der Traum eines Deutschen ist, hinter einem Schreibtisch zu sitzen und der Albtraum eines Deutschen ist, vor einem Schreibtisch zu stehen.“

Bei der Internetrecherche bin ich dann auf eine Änderung im Fachoberschulgesetz gestoßen. Leute, wie ich, können jetzt ohne Eignungstest an einer Berufsakademie studieren, wenn sie einen Praktikumsbetrieb finden, der das Studium bezahlt und begleitet. Da habe ich versucht den Heimleiter eines Kinderheims zu überreden, mich auszubilden. Parallel dazu hab ich mich auch wieder an der Fachhochschule für Soziale Arbeit beworben.

Ich hab mich schon immer als den geborenen Schüler empfunden und die Schuluhr ist meine innere Uhr geblieben. Insofern orientiere ich mich auf den Herbst, um etwas Neues zu beginnen. Ich mag es, wenn die Zeit für mich arbeitet, weil ich etwas initiiert habe, weil ich mich aufgerafft habe etwas zu tun, etwas zu bewegen. Deshalb versuche ich mir eine gewisse Zielführung selbst anzuerziehen. Manchmal habe ich auch das Gefühl, meinem Vater beweisen zu müssen, dass ich zu was taue. Wobei die Kontinuität fehlt, dieses Auf und Ab ist so eingeschliffen, dass eine Kontinuität für mich langweilig erscheint. Davor habe ich Angst.

Ich habe jetzt wider Erwarten einen Studienplatz für Soziale Arbeit bekommen. Statt mir ein neues Motorrad zu kaufen, nehme ich das Geld, um meine Fixkosten für die ersten drei Semester zu bestreiten. Ab dem dritten Semester werde ich dann Drittmittel einwerben, um die Ausbildung zu Ende machen zu können. Man kann ziemlich viel machen als Sozialarbeiter, diese Freiheit möchte ich mir erarbeiten. Das geht aber nur als Akademiker. Das geht nicht, wenn man als Bürokaufmann in einem Callcenter arbeitet, wo es heißt: „Du kriegst nicht mehr Verantwortung, sondern Du musst schneller machen.“ Das ist für mich keine Perspektive. Unter der Voraussetzung wäre ich ausgestiegen und hätte mich in eine Kommune zurückgezogen, die Kraut und Kartoffeln anbaut.

Das waren nun drei Phasen, in denen ich länger arbeitslos war. Die ersten beiden Male bin ich komplett gescheitert. Da war es schwierig damit umzugehen und Freunde zu finden, die mich trotzdem ertragen können oder an denen ich mir was abgucken kann. Das hat sich jetzt gewandelt. Ich bin zwar arbeitslos, aber ich habe die Strategie geändert. Ich bin Chamäleon, kein Opportunist, und das lässt mich überleben. Opportunist bedeutet, die Möglichkeiten nutzen, die sich ergeben, ganz rational und pragmatisch, ganz zielgerichtet und mit Kalkül. Beim Chamäleon spielt noch eine Zusatzdimension eine Rolle, nämlich, dass ich nicht verhehlen kann, dass ich zwar kein Anarchist bin, aber dass ich eben das mache, wozu ich Lust habe. Wenn ich einen Sinn darin sehe, dann bin ich auch motiviert. Wenn aber jemand ankommt und sagt: „Du musst das und das machen!“, dann wird mir schlecht. Das Chamäleon macht was es will, kann aber auch opportunistisch sein, wenn zum Beispiel das Arbeitsamt mal wieder ruft. Dann tue ich das sofort und mit einer Gründlichkeit, so dass ich überhaupt keine Reibungsfläche biete.

Ich halte es für gefährlich, wenn sich ein Mensch ausschließlich darüber definieren soll, was er produziert. Wenn man für seine Freunde da ist und die wiederum für einen, dann ist das auch schon ein volkswirtschaftlicher Nutzen, nur dass der nicht direkt zu bemessen ist. Ich denke, es ist der falsche Weg, medial zu suggerieren, dass man nichts wert sei, wenn man lieber zu Hause hockt, als sich bei einer Zeitarbeitsfirma versklaven zu lassen, nur um dann im Freundeskreis – der dann aber wahrscheinlich der falsche ist – sagen zu können: „Ich habe auch Arbeit.“ Der Dienst an der Gesellschaft, der nicht vergütet wird, muss an Bedeutung gewinnen. Er steigert die Produktivität des Erwerbssektors, weil er dazu beiträgt, dass die Gesellschaft funktioniert, dass es eben nicht solche Verwerfungen gibt und die Psychiatrie gefüllt wird mit Leuten, die dann die Krankenversicherung zehntausende Euro kosten.



Unsere Politiker unterschätzen die normative Kraft der Wirklichkeit. Ich habe schon das Vertrauen in die Menschen und in mich selbst. Entweder kommt die Evolution oder die Revolution. Als Optimist bin ich für die Evolution. Es gibt sehr viele Menschen, die rein materiell denken. Das ist bei den älteren Generationen noch stärker manifestiert. Ich habe die Hoffnung, dass diese Wertigkeit abnimmt, weil sie direkt an die Erwerbsarbeit gekoppelt ist. Wenn man sich davon entkoppeln kann, auch wenn das schwierig wird, weil es eine bestimmte Askese erfordert, dann könnte das klappen.

**Das einzige, was ich will, ist akzeptiert zu werden und dazu zu gehören.**

Die haben zwei neue Mitarbeiter im Bereich medizinische Dokumentation gesucht. Ich hab mich beworben, und mir wurde gesagt: „Das sieht sehr gut für Sie aus.“ Ich hörte dann eine Weile nichts. Im Tanzsportclub habe ich dann den Oberarzt getroffen. Ich war erstaunt, dass der Oberarzt ist. Im Tanzsportclub trifft man sich, aber man kennt die Hintergründe der Menschen nicht. Der hat versucht, sich für mich einzusetzen. Auch der Mitarbeiter, mit dem ich im Praktikum zusammengearbeitet hatte, war der Meinung, dass ich sehr gute Voraussetzungen hätte. Ich hab mich wahrscheinlich total da drauf versteift und mir wurde auch viel versprochen. Irgendwann kriegte ich die Nachricht: „Es tut uns leid, wir haben uns für zwei andere Mitarbeiter entschieden. Wir haben zwei Schwerbehinderte genommen.“ Und ich hatte nicht gesagt, dass ich Schwerbehinderten gleichgestellt bin. Man ist nicht verpflichtet, das zu sagen. Wenn ich gewusst hätte, dass das günstig ist, dann hätte ich es gesagt. Nach den ganzen Bewerbungen war das für mich der Punkt, an dem ich einfach nicht mehr konnte.

Wenn man Depression hat, dann ist man immer antriebslos und traurig. In der Klinik ging es mir gut, da war eine Tagesstruktur da, da war Sinn da, da war Therapie da, da waren andere Menschen da. Aber irgendwie fühlte ich mich dort nicht dazugehörig, weil ich nur eine Depression hatte und die anderen hatten alle richtige Krankheiten. Nach der Klinik hat es keine zwei Wochen gedauert und die Einsamkeit war wieder da, der Antrieb war wieder weg. Ich hab mich am Vormittag in den Sessel gesetzt und hab dann nachmittags gemerkt, ich sitz immer noch da. Ich bin zu nichts gekommen, da war wie eine Mauer um mich herum. Ich hab auch mit niemandem mehr kommuniziert. Und wenn mein Mann dann kam, hieß es am Anfang: „Ich muss schließlich arbeiten, kannst Du das nicht mal machen!“ Da hab ich mich noch wertloser gefühlt. Mein Mann hat in der Zeit sehr viel über Depression gelernt und hat mir sehr viel Beistand gegeben. Durch die Depression und die fehlende Kraft bin ich eine ganz schlechte Tänzerin geworden. In der Zeit der Tagesklinik war ich zwischendurch zum Wettkampf und da hab ich abgeräumt. Ich weiß zwar nicht wie, aber das war einfach toll. Auf der Bühne vergess ich alles, da ist alles andere weg. Ich hab jetzt nach anderthalb Jahren wieder das erste Training gemacht. Die Mädels waren begeistert. Ich hab eine Choreographie geschrieben und nächste Woche ist Uraufführung. Das gibt schon Auftrieb und die anderen merken auch, dass es mir viel besser geht. Aber meine Therapeutin sagt, dass das alles nur Ablenkung vom Eigentlichen ist, von der Arbeitssuche. Ich denke das nicht. In der Tanzgruppe ist einfach ein familiärer Zusammenhalt. Wir gehen brunchen, wandern, machen jedes Jahr eine Weihnachtsfeier. Das ist einfach ein schöner Zusammenhalt.

Als ich das erste Mal in den Verein gekommen bin, hatte ich nichts zu verlieren und unter dieser Option ist es mir um vieles leichter gefallen. Dort war kein Druck und ich konnte die Menschen in Ruhe kennenlernen und andersrum genauso. Und dass ich jetzt die Buchung mache, zeigt, dass ich wertgeschätzt werde, dass man mir vertraut und dass ich anerkannt bin im Team. Und das ist nicht normal in einer Arbeit, da wirst du nach Kriterien eingestuft und sobald du den ersten Fehler machst, hast du den ersten Strich in der Liste. Als Ehrenamtler hast du eine andere Wertigkeit. Die ehrenamtliche Arbeit tut mir gut! Seitdem rede ich nämlich wieder mit Leuten, ich treffe fremde Menschen, ich kommuniziere mit anderen, ich hab wieder einen ganz anderen Wortschatz, einen ganz anderen Umgang, einen ganz anderen Lebenshorizont.

Mir geht's teilweise wieder ziemlich gut, auch wenn ich starke Stimmungsschwankungen habe. Diese Spitzen oder Tiefen, die sind nicht wegzukriegen und dann ist es auch gerechtfertigt zu sagen, dass ich in

solchen Momenten definitiv nicht arbeitsfähig bin. Ich wäre es aber, wenn ich eine Arbeit hätte. Ich hab viele Jahre, als ich alleinerziehend war, die ganze Familie ernährt und wir haben uns sogar Urlaub leisten können. Ich konnte beiden Kindern ein Konto einrichten. Ich hab mir mein Leben selbstständig eingeteilt. Jetzt als Bittstellerin da zustehen, da komme ich mir einfach schlecht vor. Für mich ist es wichtig, dass ich mir wenigstens ein Brötchen am Tag selber kaufen kann. Ich möchte irgendwas zur Ernährung und zu meinem eigenen Dasein beitragen. Und wenn es nur 400 Euro sind. Meine größte Angst habe ich vor fehlender Anerkennung von Menschen, die mich nicht kennen, die mich ins Abseits stellen. Aber du wirst immer mit deiner Arbeit eingestuft.

Das Einzige, was ich will, ist einfach nur akzeptiert zu werden und dazu zu gehören und das Gefühl zu haben, willkommen zu sein. Das Ehrenamt gibt mir unheimlich viel und ich will das eigentlich nicht wieder abgeben. Mein Mann hat neulich gesagt: „Jetzt redest Du schon so wie ich. Man merkt richtig, dass Du arbeitest.“

Aufstehen ist trotzdem kein Bedürfnis. Mich selber am Schopf packen, einfach ganz mechanisch die Beine bewegen. Aufstehen. Frühstück machen. Anziehen. Auto. Fort. So mache ich das, wenn ich früh aufstehe. Und ich merke dann aber abends, wenn ich wieder zu Hause bin, dass es eigentlich ganz toll war an dem Tag, dass ich was geschafft hab. Ich kann das auch nicht immer, aber hin und wieder gelingt es mir. Wenn du aber im Bett liegen bleibst und gar nichts tust, dann geht's dir einfach mal richtig mies.

Heutzutage musst du wie ein kleiner Roboter sein. Jung, hübsch, blond, 40 Jahre Berufserfahrung, keine Kinder, auch kein Kinderwunsch, frei, unkompliziert, überall einsetzbar. Ich sag das so pauschal, weil dieses Land mit seinen Ansprüchen an eine Arbeitskraft ziemlich hoch und ziemlich dreist ist. Wenn du aus dem Arbeitsleben raus bist, wirst du einfach ausgesondert, dann gehörst du nicht mehr dazu. Dann hast du auch keine Möglichkeit zu kommunizieren. Ich will Kontakt, aber den kann man nicht haben, wenn man den ganzen Tag zu Hause hockt. Dann sucht man sich irgendeine Blödheit aus, nur um irgendjemand anrufen zu können. Das ist wirklich bescheuert und das nervt die anderen. Aber für dich ist das ganz wichtig und dann kommt von dem Gegenüber: „Ich ruf später wieder an, ich hab jetzt keine Zeit.“ Und dann sitzt du zu Hause und dann kannst du weiter grübeln. Und dann grübelst du dir was zusammen, was vollkommener Pfeffer ist. Und du entfernst dich immer mehr von der Realität eines berufstätigen Menschen.

### **Wenn es mir nicht gut geht, dann muss ich was ändern.**

Arbeiten war normal, das gehörte zum Leben dazu. Und dann war die Arbeit weg und ich hab gedacht, gut, dann machst du jetzt alles, was du schon immer machen wolltest und was du nie geschafft hast. Die Auffanggesellschaft hab ich als Pause hingenommen und hab mir gesagt, die zwei Jahre machst du jetzt nichts, das steht dir zu, du hast 15 Jahre in Schichten gearbeitet, die zwei Jahre kriegst du bezahlt, du übertreibst es jetzt nicht.

Das ist bestimmt nicht richtig gewesen, man hätte von Anfang an richtig intensiv Bewerbungen schreiben sollen. Heute haben ja alle Arbeitgeber Angst, dass man zu lange raus ist, dass man träge ist, dass man gerne lange schläft und dass man gar nicht mehr weiß, was arbeiten eigentlich heißt. Aber zu den Leuten gehöre ich nicht. Während der Zeit in der Auffanggesellschaft hatten wir auch Motivationstraining. Die Dozenten hatten nur Stress mit mir. Da war ich völlig fehl am Platz. Ich hätte mich da als Dozent vorstellen können.

Die erste Zeit Hartz IV war noch in Ordnung. Solange man so viel Geld hat, dass das Leben noch halbwegs angenehm ist, kann man auch ohne Arbeit leben. Wenn man genügend Hobbies hat. Man sollte irgendwas haben, um sinnvoll und angenehm über den Tag zu kommen. Man braucht irgendwas im Leben, woran man Freude hat, irgendwas, an das man sich klammert. Wenn ich an Leute käme, die nur zu Hause sitzen, eine Zigarette nach der anderen rauchen, kein Buch lesen, keine Handarbeiten machen und sich für nichts interessieren, würde ich mit denen erst mal ergründen: Überleg mal genau, was du willst. Was würde dir für die nächste Woche gut tun? Was könnten wir als erstes verändern? Manchmal ist es ja ganz einfach: Mal aufräumen oder mal umräumen. Von ganz alleine kann man das nicht schaffen. Ich denke, in bestimmten Abständen ist da schon ein Kontakt nötig, der mal nachfragt: Wie weit bist Du denn, was hast Du gemacht? Bei mir ist das meine Tupperchefin.

Ich bin jetzt seit sieben Jahren Tupperwareberaterin. Da war so ein Tag der offenen Tür. Da bin ich mit meiner Freundin hingefahren. Es war wunderschön, viele Leute, großer Raum, viele Regale, alles voller Tupperware. Es gab Kaffee und Kuchen, Sekt, Wasser, Saft. Und dann standen wir plötzlich in einer Küche. Und dort standen auf einem hohen Tresen eine wunderschöne blaue Kaffeekanne und zwei Tassen dazu. Ich war fasziniert. Und da sagte auf einmal jemand: „Die schenke ich Ihnen.“ Und ich dachte, die spinnt doch. Bin auf dem Absatz rum und wollte davonlaufen. Und da sagte die: „Sie brauchen nicht weglafen. Ich schenke sie Ihnen. Wirklich, es kostet keinen Cent. Es gibt nur einen Haken: Sie müssten Beraterin werden. Kommen Sie doch einfach am Montag unverbindlich zum Meeting. Schauen Sie sich`s mal an und dann können Sie sich ja entscheiden.“ Meine Freundin hatte gleich gesagt: „Vergiss es.“ Aber ich hab gedacht, das guckst du dir schon mal an. Und da hab ich mich aufgerappelt und bin alleine hingefahren. Bin auch ein bisschen zu spät gekommen. Meine jetzige Chefin stand vorne auf der Bühne. Es war ein Riesenraum mit ungefähr 200 Stühlen drin, die gut besetzt waren. Das waren alles Beraterinnen. Wer dort neu hinkommt, der denkt, er ist in einer Sekte. Das nennt sich Spell Down. Da wird jede Woche gefragt: „Wer hat denn letzte Woche getuppert?“ Dann stehen alle Damen auf, die in der letzten Woche eine oder mehrere Vorführungen hatten. Und dann geht`s los: „Wer hatte 100 Euro?“ Dann gehen die Betroffenen vor und dann gibt`s auf der Bühne kleine Haushaltshelferchen. Für 100 Euro gibt es einen, für 200 Euro zwei, für 300 drei und wer 500 Euro Umsatz hatte, darf sich vorne auf der Bühne positionieren. Da stand eine Frau, die hatte 1.700 Euro Umsatz in einer Woche. Und da hab ich gedacht, die sieht aus wie du und ich, also wenn die das kann, dann müsstest du das eigentlich auch können. Diese 1.700 Euro haben mich beeindruckt und ich hab gedacht: Du willst die Kaffeekanne haben, also machst du das jetzt! Also hab ich

mich hingesezt und eine Vereinbarung unterschrieben. Man bekommt eine große Tupperwaretasche im Wert von 500 Euro gestellt. Die bezahlt man nicht, die arbeitet man ab. Das ist das Startkapital. Und was man erarbeitet hat, das wird dann mit der Provision verrechnet. Wir bekommen 24 Prozent Provision. Und in 6 Wochen war die Tasche meine. Ich bin jetzt seit sieben Jahren Tupperwareberaterin. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich das so lange mache. Dadurch bin ich eigentlich immer in Bewegung geblieben. Ich hab in den sieben Jahren so viel Selbstbewusstsein aufgebaut, mir fährt keiner über den Mund und mir nimmt auch keiner die Butter vom Brot. Als Hobby ist es in Ordnung. Man wird nebenbei ein bisschen aufrecht gehalten, wird im Umgang mit Menschen geschult. Ich schreib das auch in jede Bewerbung, dass ich Tupperwareberaterin bin und dass ich viel Erfahrung im Umgang mit Kunden hab. Aber das wird nicht gerne gelesen. Ich kann Menschen gut manipulieren. Ich krieg die dahin, wo ich sie haben will. Das ist vor allem auf Ämtern meine Stärke. Vorige Woche hatte ich Probleme mit der ARGE. Bin dreimal dort gewesen und wollte mit meiner Bearbeiterin sprechen. Der Mann am Einlass hat dann mit ihr telefoniert, aber die wollte nicht. Ich hab gesagt: „Das ist mir wichtig und es dauert auch nicht lange.“ Es ging kein Weg ran. Und da hat er gesagt: „Das ist `ne ganz junge, frisch von der Schule, ohne Lebenserfahrung.“ Und da hab ich gesagt: „Ich bin `ne ganz nette, ich tu ihr nichts.“ Das sind ja auch nur Menschen, die machen auch nur ihren Job und du willst ihr ja nichts Böses, du willst nur dein Problem geklärt haben. Und es ging trotzdem nicht. Dann hab ich gesagt, ich möchte bitte zu ihrer Vorgesetzten, wenn sie nicht will, dann muss ich eben einen Schritt weitergehen. Und im Endeffekt hab ich es dann geklärt. Das ist mein Ziel: Meine Probleme zu klären. Irgendwie. Ich komm dorthin und ich weiche nicht von der Stelle. Ich finde immer Mittel und Wege. Mein Motto ist: Wenn es mir nicht gut geht, dann muss ich was ändern.

Ich würde schon denken, dass es auch positive Seiten an der Arbeitslosigkeit gibt. Dass man nicht mehr so leichtfertig mit Sachen umgeht, die man sich selber angeschafft hat. Man schätzt die Sachen einfach mehr. Gerade bei Lebensmitteln kauft man bewusster ein. Und ich greife auch manchmal zu Sachen, die ich mir eigentlich nicht leisten kann. Das ist dann wie zu DDR-Zeiten, wenn man das Gefühl hatte, man riecht eine Banane. Eigentlich kannst du dir das nicht leisten, aber du musst das jetzt mal machen.

**... dass Du versuchst, die Verknüpfung zwischen Arbeit und Selbstwertgefühl aufzulösen ...**

Mir wurden verschiedene Sachen angeboten, aber durch meine bisherige Berufsbiographie war ich finanziell so abgesichert, dass ich da schon ein bisschen wählerisch war. Regale im Supermarkt einzuräumen, das war unter meiner Würde.

Der Schritt zum Psychologen, ist mir relativ leicht gefallen, weil ich gemerkt habe, ich habe Suizidgedanken. Da haben bei mir die Alarmglocken geläutet. Ich war tief erschrocken, bin zu meiner Hausärztin gegangen und habe ihr das erzählt. Da hat sie zum Telefon gegriffen und am nächsten Tag hatte ich einen Termin beim Psychologen. Das war der erste Meilenstein, dass man merkt, mit mir stimmt irgendwas nicht. Man merkt, dass es immer schlimmer wird, dass man immer träger wird, dass die Konzentration und das Gedächtnis nachlassen, dass man rumschlampert. Man kann sich daran auch gewöhnen und manche haben dann auch kein Problem mehr. Bevor ich in die Klinik gegangen bin, hatte ich zu nichts mehr Lust. Die gesamten Begleitscheinungen einer Depression habe ich registriert, ohne zu wissen, dass es eine Depression ist und ohne zu wissen, wodurch so etwas ausgelöst wird. Nachdem meine Ärztin gesagt hat, dass es eine Depression ist, habe ich mich zum ersten Mal mit diesem Thema befasst. Bis dahin war das für mich ein Fremdwort.

Der zweite Meilenstein war diese Klinik. Sich intensiv damit zu befassen, woher kommt das, wie die ganzen Mechanismen sind und was man dagegen tun kann. Das hat mir viel gegeben. Ich hab viel über mich nachgedacht, wie das entstanden ist und was die eigene Schuld war. Mir ist vieles klar geworden. Auch dass das Streben nach Arbeit, dass die Arbeitswelt nicht das einzige ist. Dass ich aber immer in meinem Leben, in meinem Arbeitsleben, das Problem hatte, irgendwas zu leisten. Also dass meine Ansprüche an mich selbst manchmal doch zu hoch waren. Und in einer Tagesklinik gibt es ja auch den Punkt, wo man zusammen am Tisch sitzt und alle haben dasselbe Problem. Das relativiert die eigenen Probleme und durch die Gruppengespräche hat man gemerkt, das ist gar nicht so selten. Ich bin aus der Klinik geheilt raus, hab mich top gefühlt.

Durch einen Zeitungsartikel, bin ich dann auf diese Gruppe von arbeitslosen Ingenieuren aufmerksam geworden. Auch weil ich mir gesagt hab, ich muss mich jetzt mehr engagieren. Ich habe dann zunächst in der Gruppe mitgearbeitet und jetzt bin ich der Sprecher. Wir machen Veranstaltungen. Wir versuchen uns in der Politik die Rosinen raus zu picken, die nichts kosten. Wir treten an die Bundestagsabgeordneten heran, sind auch zwei Tage in Berlin gewesen, weil wir wissen, die haben ein Budget dafür und das kostet uns nichts. Wir laden Landtags- oder Bundestagsabgeordnete zu uns ein und diskutieren darüber, wie sozial gerecht Deutschland ist. Einmal hatten wir auch jemanden zum Thema „Macht Arbeitslosigkeit krank?“ eingeladen. Und einmal im Monat tauschen wir uns einfach untereinander aus.

Was mein zukünftiges Arbeitsleben betrifft, werde ich im nächsten Jahr in Rente gehen. Mit 18 Prozent Abschlägen. Meine Situation kann man mit dem Gros der Arbeitslosen nicht vergleichen. Ich hatte nie finanzielle Probleme, das ist ein ganz wichtiger Punkt, der mir auch in der Selbsthilfegruppe und in der ehrenamtlichen Tätigkeit aufgefallen ist.

Arbeitslosigkeit ist ein Problem der Gesellschaft oder des Ostens. Zu DDR-Zeiten hatte jeder Arbeit. Das Thema Arbeitslosigkeit war für uns nach der Wende völlig neu. Wir hatten keine Erfahrung damit umzugehen. Und dann gibt es ein Gesellschaftsbild aus dem Westen, wo eine der ersten Fragen ist, wenn man sich kennenlernt: „Was machst Du? Wo arbeitest Du?“ Und da wird man taxiert. In Amerika ist das

anders. Da fragt man nicht: „Was arbeitest Du?“ sondern: „Wofür engagierst Du Dich?“ Eine ganz andere Mentalität. Es ist auch ein Generationenproblem, unsere Kinder werden besser damit umgehen.

Ich würde jedem raten: „Versuche herauszufinden, wie Du Dich nützlich machen kannst für die Gesellschaft und wie Du aus Deiner Nützlichkeit das Selbstwertgefühl gewinnst. Mach das, was Du immer gemacht hast, damit es Dir gut geht. Und dass Du versuchst, die Verknüpfung zwischen Arbeit und Selbstwertgefühl aufzulösen.“ Also das Gefühl, dass du etwas darstellst, nicht nur an die Arbeit knüpfen. Das habe ich ein Stück weit geschafft. Das war ein langer Weg des Nachdenkens, der Reflexion und auch der wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Thema. Ich habe gemerkt, dass es der größte Fehler ist, sich mit der Situation abzufinden und inaktiv zu sein. Ich habe in meiner schwierigen Phase bis Mittag im Bett gelegen und hatte zu nichts Lust. Man muss sich selbst disziplinieren, eine Struktur des Tages schaffen. Also beispielsweise früh um 7 Uhr aufstehen, frühstücken und etwas machen. Und wenn man sich matt fühlt, mittags vielleicht mal ein Stündchen schlafen.

Ich treibe viel Sport, ich beschäftige mich mit Dingen, zu denen ich früher nie Zeit hatte und knie mich da rein. Nach der Wende bin ich sehr viel gereist und ich mache jetzt Reisereportagen, die ich dann auch zeige. Ich besuche auch Ringvorlesungen an der Uni oder von der Seniorenakademie. Ich versuche immer Neues aufzunehmen, zu verarbeiten und zu aktivieren. Und wenn ich merken würde, es geht wieder los, der Antrieb lässt wieder nach, dann weiß ich, jetzt muss ich noch mehr tun, darf mich nicht wieder hängen lassen. Es ist gut zu wissen, dass man schon einmal selber die Kraft hatte, da raus zu kommen. Es gibt ja diesen berühmten Satz mit dem halb vollen oder halb leeren Glas. Das Wichtigste ist zu versuchen, positiv zu denken und nach den Chancen zu fragen. Ich glaube, dass Arbeitslosigkeit auch eine Chance sein kann, sein bisheriges Leben zu überdenken und Maßstäbe anders zu setzen. Sich nicht ausschließlich über die Arbeit zu definieren, sondern zu gucken, was sind die entscheidenden Punkte im Leben, was bleibt übrig, wenn die Arbeit mal weg ist. Jetzt hast du Zeit, denk mal drüber nach, was du schon immer mal machen wolltest und wo du nie Zeit dazu hattest, dich damit zu befassen. Die alten Hobbies raus kramen. Ich war immer schon ein aktiver Mensch. Ich bin jetzt nicht aktiver als vor der Arbeitslosigkeit. Aber wichtig ist, nicht nachzulassen. Der erste Schritt, ohne den es nicht geht ist: Sich selber aus dem Sumpf ziehen. Manche schaffen das nicht. Dazu sollte man sich im Umfeld Leute suchen, die in der gleichen Situation sind und die es schon geschafft haben und sich dort austauschen. Sich mit dem Thema befassen und Gebiete suchen, für die man Interesse hat und die zu den finanziellen Möglichkeiten passen. Es gibt ja auch eine ganze Reihe Angebote, die nichts kosten. Auf keinen Fall in die innere Emigration gehen, das ist tödlich.

Ein wichtiger Punkt betrifft die Struktur des Freundeskreises. Reagieren die abwertend, ziehen die sich zurück, laden die dich nicht mehr ein, weil du jetzt arbeitslos bist? Dann kann man seinen Freundeskreis neu strukturieren. Ich fahre dann bestimmte Beziehungen zurück. Arbeitslosigkeit ist keine Stigmatisierung, man muss sich nicht ausgrenzen. Es sind 5 Mio. in Deutschland, also 3,5 Mio. und der Rest, den die Statistik vergessen hat. Ein erheblicher Teil der Gesellschaft, ein Massenphänomen und kein Einzelfall. Es kann jeden treffen. Unverschuldet.