

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

Andrea N., 54 Jahre


Warum kann man die ehrenamtliche Tätigkeit nicht als Rentenanwartschaftszeit anerkennen? Das konnte mir noch kein Politiker erklären und ich hab alle Parteien dazu angeschrieben. 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.

Ich kann mich nicht zu Hause hinsetzen und auf den Abend warten. Da würde ich verrückt. Ich muss auch mal raus aus dem Haus. Ich will was Sinnvolles machen, was mich ein bisschen am Leben beteiligt.

Die ehrenamtliche Tätigkeit gibt mir Kraft. Man lernt so viele neue Leute kennen. Man tauscht sich untereinander aus. 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.

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.“ [...]

Ein Minijob würde mir übrigens auch gefallen. Danach suche ich intensiv.



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

Alexander G., 31 Jahre

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 mach an der Abendschule mein Abitur und suche eine Ausbildung zum Chemielaborant. Das Problem: Ich hab schon eine 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?“

Ich war damals froh, dass ich mit 15 nicht mehr in die Schule musste. 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 worden bin. Das nehme ich jetzt selbst in die Hand. Mit Abitur sind die Perspektiven grenzenlos. Dann gibt es nur noch meine Grenzen und nicht die, die von anderen gesetzt werden.

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



**Bloß nicht
alleine bleiben.**

Anne L., 40 Jahre

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.



Ich bin ein Chamäleon, kein Opportunist.

Frieder M., 31 Jahre

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 ein 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 z. Bsp. das Arbeitsamt mal wieder ruft. Dann tue ich das sofort und mit einer Gründlichkeit, so dass ich überhaupt keine Reibungsfläche biete.




Hoch, Du musst hoch! Beweg Dich!

Heidi J., 35 Jahre

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.

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.



Das einzige, was
ich will, ist akzep-
tiert zu werden und
dazu zu gehören.

Jule G. , 46 Jahre

Als ich das erste Mal in den Verein gekommen bin, hatte ich ja nichts zu verlieren und unter dieser Option ist es mir um sehr vieles leichter gefallen. Ich konnte die Menschen in Ruhe kennenlernen und andersrum genauso. Und dass ich jetzt die Buchung mache, zeigt, dass ich wertgeschätzt werde und dass man mir vertraut. 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. 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. 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.



Auf den Scheidewegen des Lebens gibt es keine Wegweiser.

Lilith B., 29 Jahre

Nach anderthalb Jahren Arbeitslosigkeit war ich am Tiefpunkt. Ich war in der Tagesklinik. Es gibt viele die sich dafür schämen, aber ich bin froh, dass ich da hin gegangen bin. Heute würde ich mich nicht mehr zurückziehen. Ich würde mich nicht mehr dafür abwerten oder mir dafür die Schuld geben.

Ich musste lernen, jeden Tag neu aufzustehen, zu kämpfen, mir 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 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. Es gibt viele verschiedene kulturelle Veranstaltungen, wo man auch ohne Geld hingehen kann. Zuerst war es schwierig für mich, alleine zu einer Lesung oder in ein Café zu gehen. Es ist aber wichtig, dass ich alleine mit mir glücklich bin. Dahin komme ich aber nur, wenn ich alleine irgendwas ausprobiere.

...
**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.



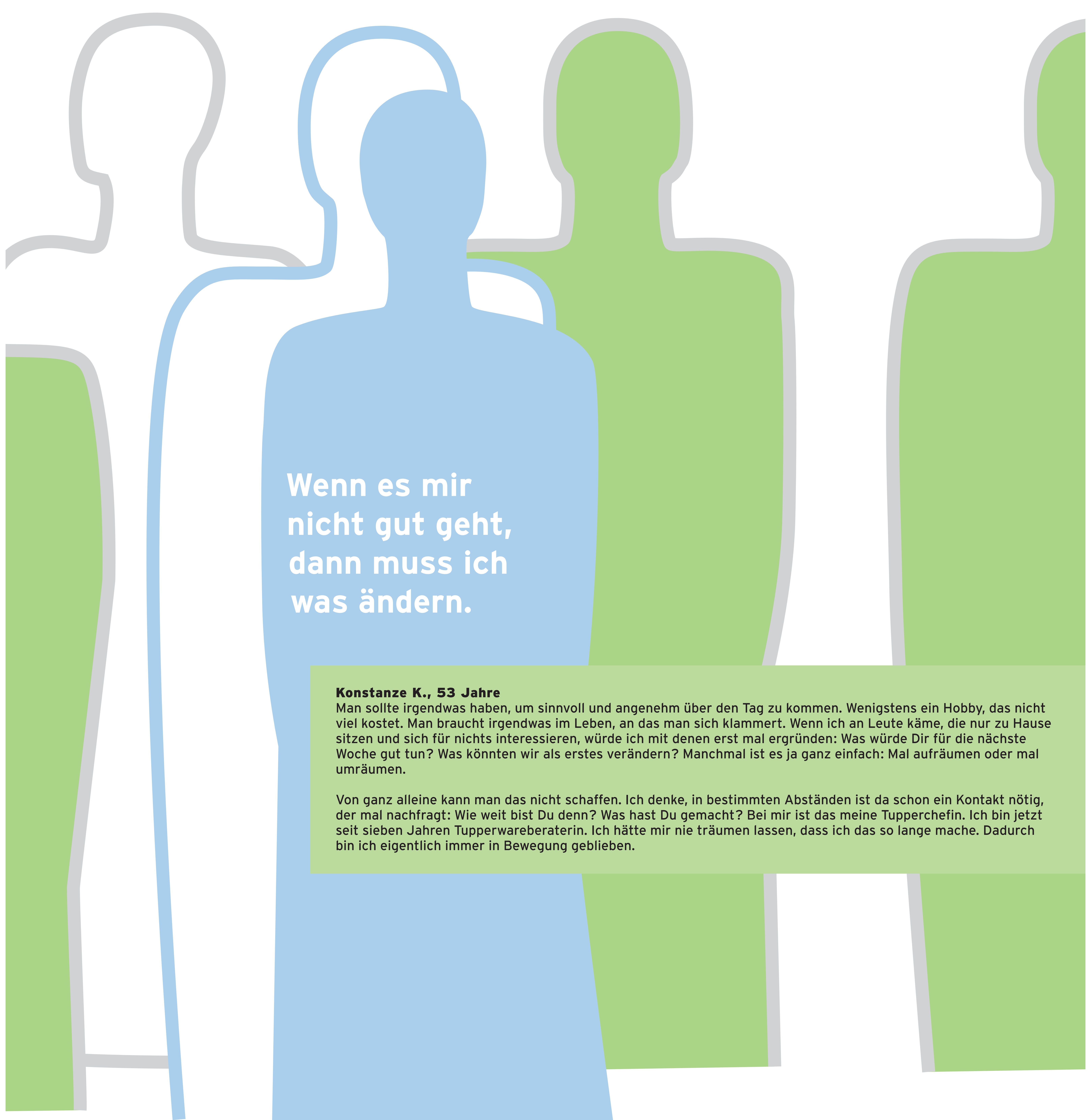
Der größte Feind ist die Langeweile.

Toni K., 36 Jahre

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.

Dass ich meine Frau kennengelernt hab, das hat erst mal den Absturz verhindert. Ich wär vielleicht nicht ganz unten, aber ich würde ziellos umherirren. 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.

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. Ohne meine Tochter wär 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.



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

Konstanze K., 53 Jahre

Man sollte irgendwas haben, um sinnvoll und angenehm über den Tag zu kommen. Wenigstens ein Hobby, das nicht viel kostet. Man braucht irgendwas im Leben, an das man sich klammert. Wenn ich an Leute käme, die nur zu Hause sitzen und sich für nichts interessieren, würde ich mit denen erst mal ergründen: 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. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass ich das so lange mache. Dadurch bin ich eigentlich immer in Bewegung geblieben.