

Die ungewollte Leichtigkeit des Seins

Sinnvoller Umgang mit der Freizeit Wer seinen Job verliert, verliert auch einen Teil seiner Identität. Und gewinnt eine Unmenge an freier Zeit. Die mit Sinn zu füllen, fällt vielen schwer.

Text **Jana Avila** Fotos **Simone Gloor**

Seine Arbeit gab ihm ein gutes Einkommen. Und das Gefühl, dabei zu sein. Er war jemand – im Büro, unter den Kollegen und zu Hause. «Ich bin Bereichsleiter», stellte er sich jeweils Fremden vor. Die Arbeit gab seinen Tagen Sinn und liess ihm keine Zeit, über deren Sinn nachzudenken. Dann kam die Entlassung. Man bedauere, so beschied ihm der Chef, auf seine Dienste verzichten zu müssen. Er müsse verstehen, die rückläufigen Gewinnzahlen, die unumgänglichen Sparmassnahmen ... Der Bereichsleiter verstand nur, dass er seinen Bereich nicht mehr leiten würde. Dass er seinen Arbeitsplatz los war und seinen «Platz» im Leben.

Ohne Arbeit kein Sinn?

«Eine Entlassung kann erhebliche Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl haben», schreiben dazu Hans-Christoph Lang und Martin Straub in ihrem Artikel «Kaderleute ohne Arbeit» («Alpha» vom 14./15. Juni 2003). Tatsächlich stellen Betroffene teilweise den Sinn ihres Lebens und ihre Stellung in der Gesellschaft in Frage. «Si dr öpper oder nämmed dr Lohn?» – der viel belächelte Spruch der Madame Demeuron gilt längst nicht mehr, im Gegenteil. Nur wer «Lohn nimmt», ist auch wer. Je knapper aber das Gut Arbeit wird, um so mehr klammern sich alle daran. Weil Arbeit nicht nur die materielle Existenz sichert, sondern auch Quelle von Zugehörigkeit ist und Lebensinhalt. Und eine

Zuflucht vor der Leere, die droht, wenn man meint, nichts mehr zu tun zu haben.

So leiden Arbeitslose nicht nur unter Geldmangel, Existenzsorgen, Einsamkeit und Angst vor der Zukunft. Ein beträchtlicher Teil von ihnen klagt auch über Langleitigkeit und das Unvermögen, sich sinnvoll zu beschäftigen. Denn in den Jahren intensiver, aber sehr oft fremdbestimmter Arbeitsbelastung verkümmerten alte Freundschaften, Hobbys wurden aus dem Programm gestrichen, Weiterbildung beschränkte sich auf Themen, die unmittelbaren Bezug zum Beruf hatten. Der Feierabend fand in Bars statt, als Pflege und Ausbau von nützlichen Kontakten mit Arbeitskollegen und Vorgesetzten, zu Neudeutsch Networking.

Wem seine Arbeit also der Mittelpunkt war, um den sich das übrige Leben erst in zweiter Linie drehte, fällt deshalb oft in einen Zustand der Antriebslosigkeit. Gerade gut Qualifizierte, die sich fast ausschliesslich über den Beruf definieren, verlieren leicht den Boden unter den Füßen. Sie berichten über Leiden wie etwa Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen, die sie dann auf eigene Faust zu kurieren versuchen und dabei gefährliche Risiken in Kauf nehmen – Medikamentenmissbrauch zum Beispiel.

Hier sind Schritte angesagt, die sich nicht nur auf eine schnelle Wiedereingliederung der Betroffenen in den Arbeitsprozess beschränken. Sondern die helfen, diese Situation zu entschärfen und sie produktiv zu reflektieren. «Arbeitslos zu werden be-

deutet, dass man sich einer grundlegenden Veränderung in seinem Leben stellen muss», sagt dazu Hans-Peter Muggli, RAV-Berater in Winterthur. Das erzeuge Angst, gerade auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten.

Nichts fällt dem im Dauerlauf auf Leistung trainierten Arbeitsmenschen schwerer, als innezuhalten und nach innen zu schauen. Wer seine Arbeit verloren hat, hat plötzlich die Zeit dazu und die Chance, sein Leben neu zu ordnen. Gerade Arbeitslose würden «in die Lage versetzt, soziale Kontakte zu knüpfen, sich in Besinnlichkeit zu üben und so zu einer sinnvollen Lebensgestaltung zu finden», ist im Buch «Mehr Zuckerbrot, weniger Peitsche», herausgegeben von Guillaume Paoli, nachzulesen. Eine Einstellung, die auf viel Widerstand, besonders seitens der Arbeitslosenversicherung, stossen dürfte. Trotzdem – auch eine Einstellung, die hilft, eine belastende Zeit mit etwas mehr Gelassenheit zu leben.

Wege aus dem Tief

Wie sich Stellensuchende erfolgreich bewerben und wie sie sich am besten «verkaufen» – zu diesen Themen gibt es unzählige Ratgeber und Kurse. Wenn es darum geht, Arbeitslose darin zu unterstützen, ihre Zeit sinnvoll einzusetzen, wird guter Rat selten. Auch RAV-Berater stehen in dieser Situation etwas ratlos da. «Was ich an Hilfe anbieten kann, ist in erster Linie ein Beschäftigungsprogramm», sagt dazu Hans-Peter Muggli vom RAV in Winterthur. Eine Massnahme, die mit Sicherheit hilft, findet Ellen Perolini, Psychologin FSP und selbständige Karriereberaterin aus Zürich. Aber auch nur eine vorübergehende Entschärfung des Problems sein kann, da Beschäftigungsprogramme in der Regel auf die Dauer von sechs Monaten beschränkt sind. Gerade bei steigender Langzeitarbeitslosigkeit brauchen Betroffene andere Lösungen.

Ellen Perolini nennt hier vor allem zwei Bereiche: die Schaffung einer verbindlichen Tagesstruktur und die Suche nach einer sinnvollen Aufgabe. Ihren Klienten empfiehlt sie, zur gleichen Zeit aufzustehen und sich nicht in ihren vier Wänden einzuschliessen. «Es gibt Orte, an denen Zeitungen gratis aufliegen und die man in Ruhe durchlesen kann.» So habe man etwas zu tun, denn Zeitung lesen heisst auch, sich Informationen zu beschaffen, die bei der Stellensuche von Nutzen sind. Wichtig sei, sich täglich etwas vorzunehmen und den Tag zu planen: «Nur wer ein Ziel vor Augen hat, kann es auch erreichen.» Sehr viel Zeit in Anspruch nehmen auch eine seriöse Standortbestimmung – zumindest am Anfang ein 80 %-Job. Erfolgreich könne die Suche nach dem richtigen Job allerdings nur dann sein, wenn Menschen sich erlauben, zuerst auf die



«Es besteht kein Grund, Arbeitslose wegen Freiwilligenarbeit mit Taggeldkürzungen zu bestrafen.»

Len Michel von der Kontaktstelle für Freiwilligenarbeit Stadt Zürich



Gemeinsame Nachmittage mit guter Unterhaltung: Alice Jaeckel im Gespräch mit ihrem «Schützling» Eljfat Elmazi aus Mazedonien.

Suche nach ihren eigenen Bedürfnissen zu gehen und sich nicht primär darauf konzentrieren, was der Markt verlange. «Wer im sicheren Bewusstsein seiner Stärken und Zielvorstellungen auf Stellensuche geht, hat immer die besseren Chancen». Sich dieses Wissen zu erarbeiten, kostet Zeit, ist aber eine Investition, die sich lohnt. Und darüber hinaus eine produktive Art, seine Zeit zu nutzen.

Freiwilligenarbeit als sinnvolle Aufgabe

Seine Zeit anderen zur Verfügung zu stellen kann auch eine Möglichkeit sein, mehr Sinn in seinen Alltag zu bringen. Zum Beispiel in der Freiwilligenarbeit. «Seit dem markanten Anstieg der Arbeitslosenzahlen stellen wir ein wachsendes Interesse an der Freiwilligenarbeit fest», sagt dazu Len Michel von der Kontaktstelle für Freiwilligenarbeit des Sozialdepartementes Stadt Zürich. Sich sozial zu engagieren, kann sehr hilfreich sein, wenn Menschen ohne Arbeit die Decke auf den Kopf zu fallen beginnt. Das bestätigt auch Ellen Perolini: «Das Gefühl, gebraucht zu werden und Verantwortung übernehmen zu können, ist für unser psychisches Gleichgewicht elementar wichtig.»

Freiwilligenarbeit bietet unterschiedlichste Möglichkeiten, sein Know-how kostenlos zur Verfügung zu stellen oder für

sich persönlich neue Erfahrungen zu sammeln. «Wir beraten die Interessenten und ermitteln in einem Gespräch, welche Einsatzmöglichkeiten erwünscht sind und wo sie am besten realisiert werden können», erklärt dazu Len Michel. Die Palette der Angebote reicht von Aufgaben in der Betreuung von SeniorInnen, Begleitung von Kindern bis hin zur Unterstützung bei der Integration von AusländerInnen.

In diesem Bereich engagiert sich Alice Jaeckel. Die 34-Jährige ist nicht arbeitslos, zum Glück. Aber der Hektik ihres Arbeitsalltags wollte sie einen selbstbestimmten Kontrapunkt entgegensetzen und soziale Verantwortung übernehmen. Seit zwei Jahren begleitet Alice Jaeckel den heute 17-jährigen Eljfat aus Mazedonien. Alle 14 Tage treffen sich die beiden und verbringen den Nachmittag zusammen, besuchen Ausstellungen oder reden einfach. Dabei möbelt Eljfat sein Deutsch auf und lernt den hiesigen Lebensstil besser verstehen. Eine Bereicherung für ihn, aber auch für seine Begleiterin. «Ich habe so eine mir fremde Kultur in einer Weise kennen gelernt, die sonst nicht möglich gewesen wäre», meint sie.

Strafe wegen Engagements

Für Stellensuchende allerdings, die beim RAV angemeldet sind, kann ein solcher Einsatz zu einem Problem werden. Denn wer

sich als freiwilliger Mitarbeiter engagiert, riskiert eine Kürzung seiner Taggelder. Im RAV wird dieser Umstand etwas hilflos kommentiert. Die Zuständigen sehen zwar ein, dass Freiwilligenarbeit nicht nur der Psyche zuträglich ist, sondern auch die Chancen bei der Stellensuche erhöht. «Ein ausgefülltes Leben teilt sich in einer positiven Ausstrahlung mit», sagt auch Ellen Perolini. Und die trägt dazu bei, sich erfolgreich zu «verkaufen». Freiwilligenarbeit schränke die Arbeitsvermittlungsfähigkeit ein, argumentieren hingegen die RAV-Berater. Denn wer seine Zeit unentgeltlich zur Verfügung stelle, sei nicht mehr im gleichen Umfang in der Lage, einer bezahlten Berufstätigkeit nachzugehen.

«Das Problem ist uns bekannt», kontert Len Michel. «Wir wählen hier kurzzeitige Einsätze oder solche, die rasch beendet werden können.» Es besteht also kein Grund, Arbeitslose wegen Freiwilligenarbeit zu bestrafen. Genauso gut könnte man Stellensuchenden Taggelder kürzen, wenn sie neben einer seriösen Stellensuche ihre Zeit mit einer politischen Tätigkeit oder einem Hobby ausfüllen, das ihren «Marktwert» nicht nachweislich erhöht. ■

Links zum Thema
www.benevol.ch
www.freiwillige.stzh.ch
www.karriereplus.ch
www.sozialzeitausweis.ch