Die Angst der Benachteiligten – eine Annäherung

Wie sich Langzeitarbeitslose in einem EU-Projekt aktiv mit ihren existenziellen Sorgen auseinandersetzen

TEXT Maike Hagemann-Schilling

Was für Ängste haben langzeitarbeitslose Menschen bezüglich ihrer Lebenssituation? Wie deuten sie diese? Wo sehen sie die Ursachen und welche Auswirkungen erleben sie? Und tragen die Auswirkungen möglicherweise zu einer Aufrechterhaltung oder Verfestigung der bestehenden Ängste bei?

Das sind Fragen, die ich mir gestellt habe, als der KDA entschied, dieses Journal unter das Thema „Angst" zu stellen. Seit zwei Jahren begleite ich als Koordinatorin für das EU Interreg Projekt SEMPRE eine Gruppe langzeitarbeitsloser Menschen im Kreis Plön. Das Projekt will unter Mitwirkung örtlicher Organisationen die Teilhabe von benachteiligten Gruppen in ländlichen Regionen mithilfe eines Empowerment-Ansatzes stärken und sie vom Anfang bis zum Ende der Projektlaufzeit einbeziehen.

Die Gruppe im Kreis Plön hat durch eigenes Engagement und mit Unterstützung sozialer Dienstleister einen Treffpunkt initiiert, dem sie den Namen WIRKSTATT gegeben hat. Hier treffen sich von Langzeitarbeitslosigkeit betroffene Frauen und Männer mit sehr unterschiedlichen Biografien und Fähigkeiten. Es verbindet sie das Ziel, aktiv etwas an ihrer Lebenssituation verändern zu wollen. Unterstützend finden verschiedene Angebote und Veranstaltungen in dem Treffpunkt statt.

Bei den Treffen gibt es immer wieder Raum für persönliche Gespräche und den Austausch untereinander. Im Rahmen eines solchen Gespräches und mit den Überlegungen zu diesem Journal im Hintergrund entstand die Idee, mit den WIRKSTATT Teilnehmenden einen Beitrag zum Thema Angst zu erarbeiten. Darauf ließ sich die Gruppe spontan ein. In der Gründungsphase der WIRKSTATT hatten die Teilnehmenden als eines ihrer Ziele benannt, dem über langzeitarbeitslose Menschen bestehenden Bild in der Öffentlichkeit und Vorurteilen begegnen zu wollen. Dieser Artikel könnte einen Beitrag dazu leisten. Voraussetzung für die Teilnahme war, dass ihre Anonymität gewährleistet ist und alle Teilnehmenden dem endgültigen Beitrag zustimmen.

So begannen wir mit der Arbeit. Ich wollte von ihnen wissen, welche Ängste sie für sich benennen, wo sie die Ursachen sehen und welche Auswirkungen diese auf ihr Leben haben. Als Methode zur Darstellung wählten wir den Problembaum. Dabei handelt es sich um ein Werkzeug zur Analyse eines Problems mit seinen Ursachen, Auswirkungen und Faktoren. Der Problembaum ist eine im Projektmanagement häufig angewandte Methode (s. Abb. 1).

Das Ziel war es, zunächst zu erkennen, woraus Ängste und Sorgen entstehen und was die Auswirkungen sind. Das Bild des Baumes ist dafür sehr hilfreich: Der Stamm steht für das Problem, in diesem Falle die Angst, die Wurzeln für die Ursachen und die Zweige für die Auswirkungen. Viele der Teilnehmenden beschrieben die Entwicklung des Problembaums zunächst als bedrückend, im weiteren Verlauf als befreiend. Es tat gut, die Gedanken zu sortieren und aus dem Kopf „in den Baum" zu transportieren.

> Oftmals keine Perspektive zu haben und nicht zu wissen, wie es weitergeht, die Fäden für die Lebensgestaltung aus der Hand zu verlieren – das wurde als besonders bedrückend beschrieben.

Problembaum – Angst

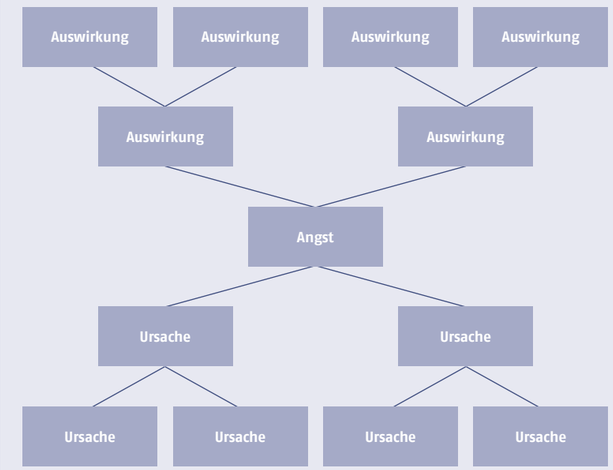

Abbildung 1: Der Problembaum ist ein Werkzeug zur Analyse eines Problems mit seinen Ursachen, Wirkungen und Faktoren.

1. FRAGE – DER STAMM: WAS SIND DIE ÄNGSTE UND SORGEN, DIE IHRE LEBENSSITUATION MITBESTIMMEN?

Drei vordergründige Ängste beschrieben die Teilnehmenden: existenzielle Angst, Angst vor Veränderung und vor Perspektivlosigkeit.

Die existenzielle Angst meint zum einen die Angst vor Absturz bei Krankheit sowie Bedrohungen bezüglich der Gesundheit, zum anderen die Angst, aufgrund von materiellen Einschränkungen die Existenz nicht mehr sichern zu können. Bei der Angst vor Veränderung ging es den Teilnehmenden um die damit verbundenen Ansprüche und Risiken. Wechsel in der Betreuung, im Fallmanagement, in der jeweiligen Maßnahme haben auch immer einen bedrohlichen Anteil. Kann den sich verändernden Ansprüchen standgehalten werden, oder bedeuten sie eine weitere schlechte Erfahrung? Gleichzeitig und fast widersprüchlich gibt es auch die Angst vor Perspektivlosigkeit, also das Gefühl, keine Wahlmöglichkeiten und Optionen bezüglich der Arbeitssuche zu haben. Im Gespräch wurde deutlich, dass diese Angst ansteigt mit zunehmender Dauer der Arbeitslosigkeit (s. Abb. 2).

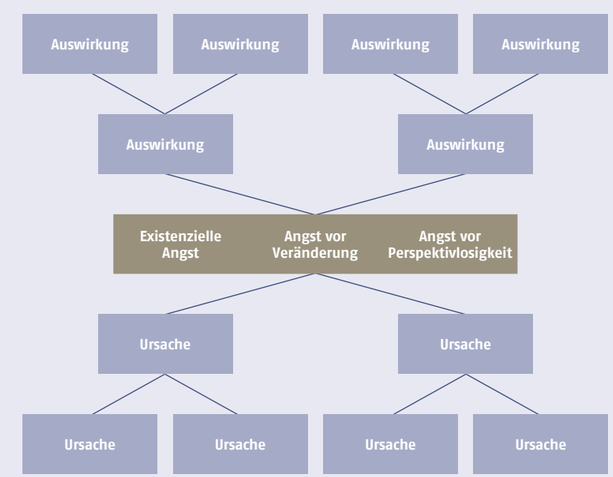

Abbildung 2: Was sind die Ängste und Sorgen, die Ihre Lebenssituation mitbestimmen?

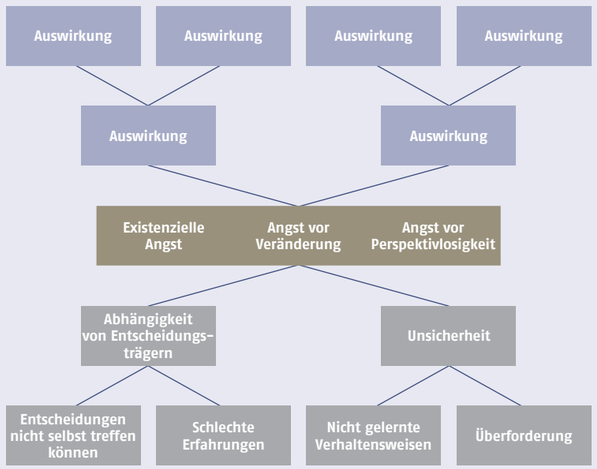

Abbildung 3: Was sind die Ursachen für Ihre Ängste?

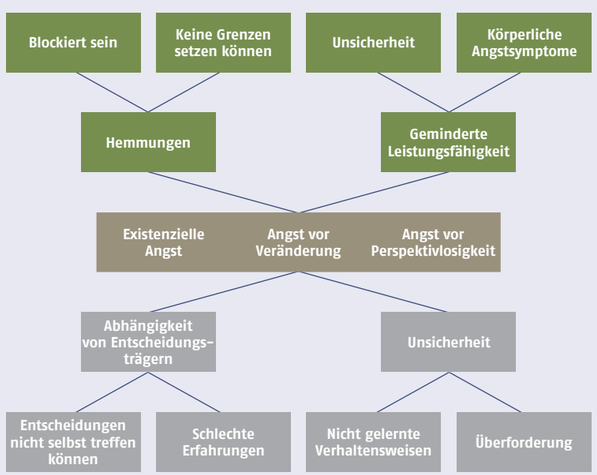

Abbildung 4: Wie wirken sich diese Ängste auf Ihr Leben und Ihren Alltag aus?

2. FRAGE – DIE WURZELN: WAS SIND DIE URSACHEN FÜR IHRE ÄNGSTE?
Auch hier wurden aus einer Reihe von Antworten die wesentlichen zusammengefasst. Es zeigte sich: Unsicherheit als Folge von Überforderung und nicht gelernten oder verlernten Verhaltensweisen einerseits, Erfahrungen aus der Abhängigkeit von Entscheidungsträgern und das Gefühl der Ohnmacht andererseits lassen die persönliche Lebenssituation vielfach fragil erscheinen. Die Abhängigkeit vom Jobcenter oder anderen Kostenträgern und der Zwang, jede Änderung zu melden, verstärken die Ängste. Denn jede Änderung stellt unter Umständen die Zuwendung infrage oder erzwingt neue Anträge, die häufig überfordern und deren ungewisse Bescheidung zu neuer Unsicherheit führt (s. Abb. 3).

3. FRAGE – DIE ÄSTE: WIE WIRKEN SICH DIESE ÄNGSTE AUF IHR LEBEN UND IHREN ALLTAG AUS?
Die Auswirkungen der Ängste bezüglich der Lebenssituation zeigen sich auf verschiedenen Ebenen. Die Teilnehmenden beschrieben viele Auswirkungen auf der körperlichen und mentalen Ebene, die sich hauptsächlich in Unsicherheit, geminderter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und anderen Symptomen äußerten. Ein wesentlicher Aspekt in der Diskussion war das Gefühl, keine Grenzen setzen oder „nicht nein sagen“ zu können. Dieses wurde vor allem für Situationen in Maßnahmen, Vorstellungsgesprächen oder im Kontakt mit Kostenträgern beschrieben. Hier wiederholen sich also Faktoren und Verhaltensweisen, die bereits bei den Ursachen genannt wurden, und es scheint tatsächlich so, als würden die Erfahrungen auf der Ebene der Auswirkungen sich in den Ursachen für die Ängste wiederfinden, diese nähren und wie in einem Kreislauf bedingen (s. Abb. 4).

Zurück zu meinen Eingangsfragen. Die Ängste der langzeitarbeitslosen Frauen und Männer aus der Gruppe scheinen sich auf den ersten Blick nicht so sehr von den Ängsten vieler Menschen in unserer (Leistungs-)Gesellschaft zu unterscheiden. Auch die Ursachen und Auswirkungen sind wohl übertragbar auf viele andere Personengruppen.

Bezeichnend scheint aber die gefühlte Abhängigkeit von Entscheidungsträgern. Also der Eindruck, dass Entscheidungen zum Verlauf des Lebens nicht selbstbestimmt, sondern von anderen getroffen werden. In Verbindung mit existenzieller Not und Einschränkungen scheint dieses Gefühl der verminderten Wahlmöglichkeiten die Angst besonders zu stärken. Oftmals keine Perspektive zu haben und nicht zu wissen, wie es weitergeht, die Fäden für die Lebensgestaltung aus der Hand zu verlieren, wurde in dieser Gruppe als besonders bedrückend beschrieben.

Das Projekt SEMPRE setzt mit seinem Empowerment-Ansatz an dieser Stelle der erlebten Machtlosigkeit und Fremdbestimmung an. Ein Hauptziel ist es, den benachteiligten Gruppen oder Personen mit dem Fokus auf deren Stärken, Fähigkeiten und Bedürfnissen zu begegnen und nicht, wie so oft üblich in unserer Gesellschaft, mit dem defizitären Blick.

SEMPRE will die Teilhabe dieser Gruppen an sozialen und wirtschaftlichen Prozessen stärken, damit sie nicht fremdbestimmt und abgehängt werden. Das Projekt läuft seit gut zwei Jahren mit 16 Partnern in 8 Ländern des Ostseeraumes. Die bisherigen Erfahrungen aus der Beteiligung von benachteiligten Gruppen, z. B. Langzeitarbeitslosen, Alleinerziehenden, Flüchtlingen und Migranten, zeigen: Selbstwirksamkeit ist eine sehr wesentliche und stärkende Erfahrung. Personen mit einem starken Glauben an die eigene Wirksamkeit zeigen größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen und mehr Erfolge in Ausbildung und Berufsleben. Dieses wurde in vielen Untersuchungen bestätigt.[1]

Bezeichnend für diesen positiven Effekt ist, dass die Gruppe der von Langzeitarbeitslosigkeit betroffenen Frauen und Männer im Kreis Plön sich selbst den Namen WIRKSTATT gegeben hat.

Ein nächster Schritt in der Gruppe wird die Arbeit mit dem Lösungsbaum sein. Dabei werden ausgewählte Problemäste in ihr positives Gegenteil verkehrt und lassen so Lösungsmöglichkeiten entstehen, die bisher nicht erkennbar waren. Was wäre, wenn ...

Selbstwirksamkeit ist eine sehr wesentliche und stärkende Erfahrung. Personen mit einem starken Glauben an die eigene Wirksamkeit zeigen größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben, eine niedrigere Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen und mehr Erfolge in Ausbildung und Berufsleben.

Nähere Informationen zum Projekt finden Sie auf der KDA-Homepage unter dem Stichwort SEMPRE.

1 Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.