



Arbeitslos und zufrieden

Faktoren der Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Stefan Schlögl

Matr. Nr. 1010406030

so101030@fhstp.ac.at

Bachelorarbeit 2

Eingereicht zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts in Social Sciences

an der Fachhochschule St. Pölten

im September 2013

Erstbegutachterin:

Mag^a (FH) DSAⁱⁿ Maria Lesnik MSc MSc

Zweitbegutachterin:

FH-Profⁱⁿ DSAⁱⁿ Mag^a Drⁱⁿ Monika Vyslouzil



Abstract

In der vorliegenden Studie wird untersucht, welche Faktoren ein Meistern der Situation „Arbeitslosigkeit“ begünstigen. Ziel der Forschung ist es herauszufinden, welche Strategien arbeitslose Menschen entwickeln, um trotz der widrigen Umstände, die die Arbeitslosigkeit mit sich bringt, ein zufriedenes Leben führen zu können. Durch das Führen von Interviews mit ausgewählten „zufriedenen Arbeitslosen“ und mithilfe der „Inhaltsanalyse“ nach Mayring wurden Kategorien gefunden, die zur Beantwortung der Forschungsfrage herangezogen wurden. Die Lebensqualität ist höher, wenn der Tag strukturiert wird, Aktivitäten gesetzt werden sowie soziale Kontakte gepflegt werden. Zufriedenheit ist keine Frage der Bildung, wenngleich ein breites Spektrum an Wissen den Handlungsspielraum in der Arbeitslosigkeit erhöht.

The study at hand examines which factors contribute to coping with circumstances related to the situation of "unemployment". Aim of this research is the investigation of strategies developed by unemployed people for a content life, in spite of adverse circumstances within the unemployment itself. It was conducted through interviews with specifically chosen „content unemployed people“ and evaluated using the method "contents analysis" by Mayring. The analysis shows that the quality of life is higher if the day is structured. Further categories include attending activities and maintaining social contacts. Satisfaction is not related to education, although a wide spectrum of knowledge raises the scope of action within unemployment.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Relevanz der Forschung	5
3. Forschungsinteresse und Forschungsfrage	5
4. Fokussierung des Forschungsgegenstandes	5
5. Begriffsdefinitionen	6
5.1. Arbeitsmarktservice AMS	6
5.2. Arbeit und Arbeitslosigkeit	7
5.3. Gesundheit und Zufriedenheit	7
5.4. Arbeitslosigkeit und Gesundheit	8
6. Literaturrecherche	10
6.1. Trotz Arbeitslosigkeit zufrieden und gesund	10
6.2. Allgemeine Bewältigungsfaktoren	10
6.3. Resilienz: Wachsen trotz Krise	12
7. Forschungsprozess	13
7.1. Forschungsdesign	13
7.2. Die Auswahlkriterien für die Untersuchungspersonen	13
7.3. Die ausgewählten Personen.....	14
7.4. Die Erhebungsmethode	15
7.5. Die Auswertungsmethode	16
8. Ergebnisdarstellung	16
8.1. Finanzielle Situation.....	16
8.2. Schwarzarbeit / selbständige Tätigkeit.....	18
8.3. Arbeitsmarktservice.....	18
8.4. Tagesstruktur	20
8.5. Sicht auf Arbeit	22
8.6. Sicht auf die Arbeitslosigkeit	24
8.7. Soziale Anerkennung	26
8.8. Vernetzungen.....	27
8.9. Bildung	28
9. Fazit	30
10. Resümee	33
11. Literaturverzeichnis	34
12. Quellenverzeichnis	36
13. Abbildungsverzeichnis	36

14. Anhang	38
14.1. Arbeitslosigkeit und Gesundheit: Statistiken.....	38
14.2. Interviewleitfaden	40
14.3. Exemplarisches Transskript.....	42
15. Eidesstattliche Erklärung	43

1. Einleitung

Neue Arbeitsmodelle wie Projektarbeit, Anstellung mit Werkverträgen oder auf Honorarbasis und Leiharbeit sind Antworten auf die Herausforderungen der heutigen Marktwirtschaft. Die Idee, dass Menschen eine Vollbeschäftigung in ein und demselben Beruf haben und diesen bis zu ihrer Pension ausüben können, ist eine Utopie geworden. Nach nationalen Berechnungen des Arbeitsmarktservice betraf Arbeitslosigkeit im Jahr 2012 260.600 Personen (vgl. Statistik Austria (a)2013). Auch wenn Österreich im Vergleich zu anderen europäischen Ländern im Spitzenfeld liegt, besagen die Prognosen für das Jahr 2013 und 2014 einen Anstieg der Arbeitslosigkeit in Österreich (vgl. WKO 2013).

Zusammengefasst heißt das, dass immer mehr Menschen eine Phase der Arbeitslosigkeit erleben und mit dieser Situation umgehen müssen. Arbeit steht aber im Zentrum unseres Lebens in der ökonomisierten Welt. Allein die Frage „Was machst du?“, wenn wir uns mit jemand bekannt machen wird meist mit dem derzeitigen Job beantwortet und zeigt den hohen Stellenwert, den die Erwerbstätigkeit in unserer Gesellschaft einnimmt.

Arbeit bringt aber nicht nur Geld und somit die Sicherheit materieller Reproduktion, sondern sie bedeutet auch Zeitverwendung und steht als Kontrast zu Freizeit, die wir ohne diesen Gegenpol nicht genießen könnten. Arbeit stiftet Sinn und Identität. Sie ermöglicht uns soziale Kontakte und Integration in die Gesellschaft. Und durch Arbeit definieren sich Status und Sozialprestige. Wer seinen Arbeitsplatz verliert, verliert in diesem Sinne mehr als nur seinen Job. Ihm oder ihr droht die gesellschaftliche Isolation. Der Arbeitsverlust und ein Anhalten der Arbeitslosigkeit belastet die Psyche und wird zur Gefahr für die Gesundheit (vgl. Zeit Online 2010).

Trotzdem gelingt es einigen arbeitslosen Menschen manchmal, sich mit ihrer Situation zu arrangieren. Sie entwickeln Strategien, Ideen und Kräfte, um diesem Belastungsfaktor entgegenzuwirken. Indem die Betroffenen nicht vor der Tatsache Arbeitslosigkeit resignieren, sondern sich ihr Leben so einrichten, dass es für sie angenehm ist und sie vielleicht sogar zufrieden sind, gelingt es ihnen eher, körperlich und psychisch gesund zu bleiben.

In der vorliegenden Studie möchte ich diesen Fällen von Arbeitslosigkeit auf den Grund gehen und mithilfe von Betroffenen solche Faktoren sammeln, die ein Arrangement mit der Arbeitslosigkeit ermöglichen.

2. Relevanz der Forschung

Entwickelt hat sich diese Studie im Zuge der Projektgruppe „Gap in Education“ – Bildungslücken mit dem Untertitel: „Persönliche und strukturelle Voraussetzungen und Hindernisse für eine berufliche Inklusion und der Beitrag der Sozialarbeit“.

Im Zuge dieser Projektgruppe wurden Fallgeschichten von arbeitslosen Menschen hinsichtlich Bildungslücken analysiert. Dabei ist mir bei den Fallvignetten aufgefallen, dass viele Personen durch die Arbeitslosigkeit psychisch mehr belastet sind und mit ihrer Situation schwerer umgehen können. Die Frage nach der Existenz eines Pendants weckte mein Interesse.

Die einen oder anderen LeserInnen werden sich nun fragen, was die Folgen der Arbeitslosigkeit mit Bildungslücken zu tun haben. Laut Duden Online bedeutet das Wort „Bildungslücke“ ein „Nichtvorhandensein von Wissen“ (Duden Online 2013a). Für mich sind Bildungslücken aber nicht nur Lücken im „Sach- oder Methodenwissen“, sondern auch ein Mangel an erlernbaren Fähigkeiten, Kompetenzen oder Techniken, um ein Problem, eine Aufgabe oder eine Herausforderung zu bewältigen. Somit schließt sich der Kreis wieder. Derzeit ist das vorrangige Ziel von konventionellen Bildungswegen in Österreich, eine Arbeitsplatzkompetenz zu vermitteln. Durch die Herausforderungen am Arbeitsmarkt, wie oben beschrieben, sollte auch eine Arbeitslosigkeitskompetenz entwickelt werden. Ob dies in Form von Unterricht präventiv, im Sinn einer „Bildung der Persönlichkeit“ geschehen sollte, oder erst dann relevant ist, wenn die Arbeitslosigkeit eintritt, steht zur Diskussion. Fest steht für mich aber, dass die Sozialarbeit eine geeignete Profession ist, um diese Herausforderung anzunehmen.

3. Forschungsinteresse und Forschungsfrage

Mein Interesse für diese Forschungsarbeit liegt darin, Komponenten zu finden, die es arbeitslosen Menschen ermöglichen, ihren Alltag so zu gestalten, dass sie zufrieden damit sind. Es sollen sowohl äußere Barrieren beleuchtet und hinterfragt werden, wie zum Beispiel die Schwierigkeit soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Weiters sollen innere Ressourcen wie Selbstwertgefühl oder persönliche Ziele erhoben werden. Um die Copingstrategien arbeitsloser Menschen zu erforschen, habe ich folgende Forschungsfrage entwickelt:

„Welche Faktoren begünstigen ein zufriedenes und gesundes Leben bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum erwerbsarbeitslos sind?“

4. Fokussierung des Forschungsgegenstandes

Es ist nicht mein Forschungsziel, klassische Lebenskünstler, die diesen Lebensstil frei gewählt haben, zu untersuchen, sondern Menschen, die sich durch äußere Lebensumstände in der Situation der

Arbeitslosigkeit befinden und aus dieser Notwendigkeit heraus Strategien finden ihr Leben annehmlich zu gestalten.

Die ProbandInnen, die ich für meine Studie ausgewählt habe, müssen arbeitslos sein und dies länger als drei Monate, da die Theorie besagt, dass die erste Zeit der Arbeitslosigkeit als angenehm empfunden wird. Erst nach einem Zeitraum von circa drei Monaten zeigen sich bei einem „normalen“ Verlauf der Arbeitslosigkeit Anzeichen einer Krise (siehe Kapitel 5.4.1 Gesundheitseinbußen im Laufe der Arbeitslosigkeit).

Ich möchte mit dieser Studie nicht Probleme, die die Arbeitslosigkeit mit sich bringt, verharmlosen, beziehungsweise die betroffenen Personen für ihre Situation selbst verantwortlich machen. Es geht mir darum, eher „außergewöhnliche“ Verläufe der Arbeitslosigkeit zu untersuchen. Die Erkenntnisse aus dieser Studie sollen SozialarbeiterInnen oder anderen Berufsgruppen, die mit arbeitslosen Menschen in einer ganzheitlichen Sicht arbeiten, dienen, wenn eine Bewältigungs- und Gestaltungsstrategie für erwerbslose Zeit gefragt ist.

Die gängige Literatur geht davon aus, dass die Arbeitslosigkeit einen negativen Verlauf nimmt. Daher ist die Frage, „ob es überhaupt zufriedene Arbeitslose gibt“, berechtigt. Jahoda, Lazarsfeld und Zeisel (1975: S. 70 ff.) haben aber schon in ihrer Studie über das Mariantal die Existenz dieser Gruppe nachgewiesen. Sie unterteilte die Familien in vier Haltungstypen: Die „Ungebrochenen“, die „Resignierenden“, die „Gebrochenen“ und die „Apathischen“. Meine Forschung bezieht sich auf die Gruppe der Ungebrochenen, wobei Jahoda diese wie folgt charakterisiert:

Man hat bei diesen Familien vor allem den Eindruck einer größeren Aktivität. Ihre Haushaltsführung ist geordnet (...), ihre Bedürfnisse [sind] wenig reduziert, ihr Horizont ist weiter, ihre Energie größer (...) (Jahoda et. al. 1975: S. 71).

Folgende Kriterien sind ausschlaggebend für die Zuordnung zum Haltungstyp „Ungebrochenen“:

„Aufrechterhalten des Haushaltes, ausreichende Pflege der Kinder, subjektives Wohlbefinden, Aktivitäten, Pläne und Hoffnungen für die Zukunft, aufrechterhaltene Lebenslust, immer wieder Versuch zur Arbeitsbeschaffung“ (Jahoda et. al. 1975: S. 71).

5. Begriffsdefinitionen

5.1. Arbeitsmarktservice AMS

Das Arbeitsmarktservice (AMS) spielt in der österreichischen Arbeitsmarktpolitik und für die betroffenen Arbeitslosen eine zentrale Rolle. Die Hauptaufgabe des AMS besteht darin, das Arbeitskräfteangebot und die Arbeitskräftenachfrage zusammenzuführen. Weitere Aufgaben

betreffen Umschulungen, Weiterbildung, Frauenförderung, Unterstützung für NeueinsteigerInnen und WiedereinsteigerInnen, sowie die Existenzsicherung von Arbeitslosen zum Beispiel durch Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Beihilfe zur Deckung des Lebensunterhaltes oder die Bedarfsorientierte Mindestsicherung (vgl. Wien Konkret 2013).

5.2. Arbeit und Arbeitslosigkeit

Arbeit allgemein „ist zielgerichtete, planmäßige und bewusste menschliche Tätigkeit, die unter Einsatz physischer, psychischer und mentaler (geistiger) Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgt“ (Lankenau 1986: S. 24). In dieser Studie ist unter Arbeit auch immer Erwerbsarbeit gemeint, die geregelt, bezahlt und bei unselbständiger Erwerbstätigkeit auch mit Kranken-, Arbeitslosen- und Pensionsversicherung „entlohnt“ wird.

Bis heute gibt es keine allgemeine, international akzeptierte Definition von Arbeitslosigkeit (vgl. Weber/ Hörmann/ Heipertz 2007: S. A2958). In Österreich gelten laut Arbeitsmarktservice all jene Personen als arbeitslos, die ihren Wohnsitz in Österreich haben, dem AMS einen Arbeitsvermittlungsauftrag erteilt haben, der Arbeitsvermittlung zur Verfügung stehen (Stichworte: arbeitswillig und arbeitsfähig) und kein Einkommen über der Geringfügigkeitsgrenze beziehen (vgl. AMS (a) 2013: S. 88). Bei der nationalen Berechnung der Arbeitslosenstatistik werden jene Personen miteingerechnet, die beim AMS arbeitslos gemeldet sind, dort aber keine Kurs- oder Weiterbildungsmaßnahmen in Anspruch nehmen.

5.3. Gesundheit und Zufriedenheit

5.3.1. Gesundheit

Der Begriff Gesundheit bedeutet, laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO 1948): „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*“

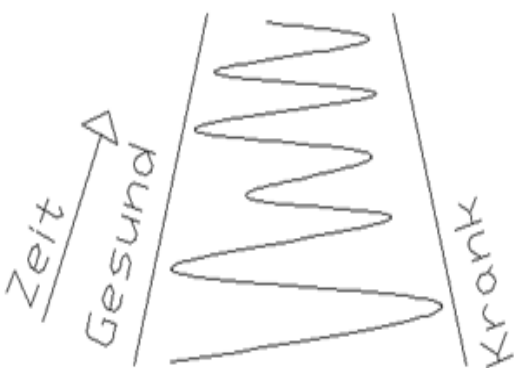


Abb. 1.: Gesundheit

Durch diese Definition werden zwei Dinge deutlich. Zum Einen, dass es sich bei Gesundheit um ein System handelt, wobei „gesund“ und „krank“ die äußersten Pole sind und sich der Mensch dazwischen hin und her bewegt (vgl. Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin 2013). Zum Anderen wird deutlich, dass die Zufriedenheit ein wesentliches Merkmal ist, wenn es darum geht „gesund“ zu sein. Zufriedenheit spielt sowohl für das biologische, psychische als auch soziale Wohlbefinden eine Rolle.

Zufriedenheit ist der Quotient von Erwartungen und erfüllten Erwartungen (bedeutet Gegebenheiten). So kann eine Person mit einer Stoffwechselerkrankung und einer Neigung zu Übergewicht trotzdem zufrieden mit ihrem Körper und dem Leben sein, wenn nicht erwartet wird, nie auf das Essen achten zu müssen oder schlank zu sein.

5.3.2. Zufriedenheit

Zufriedenheit wird folgendermaßen definiert: „Innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat, und mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben“ (Duden Online 2013b). Diese Definition beschreibt eine absolute, „vollkommene“ Zufriedenheit, die es wahrscheinlich so nicht gibt. Für mich existiert Zufriedenheit ebenso wie das System Gesundheit mit zwei Polen, zwischen denen sich der Mensch bewegt. Somit ist „vollkommene Zufriedenheit“ zu erlangen ebenso schwierig, wie den Zustand von „vollkommener Gesundheit“ zu erreichen. Zu bedenken ist auch, dass „Zufriedenheit“ individuell erlebt wird und ein rein subjektives Empfinden ist.

5.4. Arbeitslosigkeit und Gesundheit

5.4.1. Gesundheitseinbußen im Laufe der Arbeitslosigkeit

Die gesundheitlichen Auswirkungen der Arbeitslosigkeit zeigen sich erst ab einem gewissen Zeitpunkt. Meist wird die erste Zeit der Arbeitslosigkeit noch als angenehm empfunden, indem nur die positiven Seiten gesehen werden. Mehr Zeit für sich, Hobbys und Familie. Ab einem Zeitraum von 3 bis 5 Monaten schwindet diese Euphorie, und es wächst der psychische Druck. Es geht das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren, und jeder weitere Misserfolg bei der Jobsuche gleicht einer Misere. Nach einer Phase von zirka 7 bis 8 Monaten nach dem Beginn der Arbeitslosigkeit kommt Resignation auf. Eine züversichtliche Haltung bleibt auf der Strecke und es werden keine Anstrengungen mehr unternommen eine Arbeit zu finden. Um der Situation zu entfliehen, wird der Ausweg meist im Missbrauch von Alkohol oder anderen Suchtmitteln gesucht. Sinnlosigkeit stellt sich ein und der Weg in die Depression ist geebnet. Das Regeln des Alltags in eine positive Richtung wird unmöglich (vgl. Halapier / Holzinger / Puddu 1996: S. 110 ff.).

5.4.2. Arbeitslosigkeit und Gesundheit aus psychosozialer Sicht

Die psychosozialen Folgen der Arbeitslosigkeit wurden schon von Jahoda, Lazarsfeld und Zeisel um 1933 in der „Mariantalstudie“ aufgezeigt. Die daraus von Jahoda abgeleitete „Deprivationstheorie“ (1982) geht davon aus, dass Arbeit beziehungsweise Erwerbsarbeit nicht nur die Funktion des Gelderwerbs erfüllt, sondern neben dem Erwerb von monetären Ressourcen fünf weitere Funktionen besitzt. Die als latent bezeichneten Funktionen müssen laut Jahoda ebenfalls erfüllt werden, um psychisch und in weitere Folge physisch gesund zu bleiben. Diese „unsichtbaren“ Funktionen, die

Erwerbsarbeit abdecken, sind: „eine von außen auferlegte feste Zeitstruktur, Sozialkontakte, Status und Identität, die Teilhabe an kollektiven Zielen, die dazu führt, dass ein Gefühl des nützlich für andere zu sein erzeugt wird, und regelmäßige Aktivität“ (Jahoda 1982 zit. in Moser 2010: S. 25). Latente Funktionen der Erwerbsarbeit sprechen tief verwurzelte Bedürfnisse des Menschen an. Durch das Fehlen der „schlummernden“ Funktionen sind arbeitslose Menschen gefährdeter Krankheitssymptome zu entwickeln als Erwerbstätige. Die Deprivation der latenten Funktionen wird auch belastender eingeschätzt, als jene Auswirkungen, die durch finanzielle Einbußen entstehen (vgl. Moser 2010: S. 25).

Zusammenfassend sind folgende psychosozialen Auswirkungen der Arbeitslosigkeit möglich: „Resignation, Rückzug, vermindertes Selbstwertgefühl, Familien- und Partnerschaftskonflikte, soziale Isolation, Schlafstörungen, depressive Störungen, Angsterkrankungen, Suchtmittelkonsum, suizidale Handlungen und andere“ (vgl. Weber/ Hörmann/ Heipertz 2007: S. A2957).

5.4.3. Arbeitslosigkeit und Gesundheit aus somatischer Sicht

Arbeitslosigkeit muss aus einer ganzheitlichen Sicht betrachtet werden. Psychosoziale Stressfaktoren, welche die Arbeitslosigkeit hervorruft, haben meist eine somatische Auswirkung. Eine separate Betrachtung zeigt, dass vor allem gesundheitsgefährdende Bewältigungsstrategien, wie zum Beispiel ein übermäßiger Konsum von Alkohol und Nikotin, Fehlernährung, physische Inaktivität und veränderte Schlafgewohnheiten, zu somatischen Erkrankungen führen, wie z.B. Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Diabetes und Übergewicht (vgl. Weber/ Hörmann/ Heipertz 2007: S. A2960). Diese bekannten „Zivilisationskrankheiten“ treten nach der Gesundheitsberichterstattung des Bundes in Deutschland, durchgeführt durch das Robert Koch Institut, bei arbeitslosen Menschen häufiger auf als bei erwerbstätigen Personen. Auch besagt diese Studie, dass arbeitslose Menschen häufiger im Krankenstand sind und eine geringere Lebenserwartung haben (vgl. Kroll/Lampert 2012: S.1 ff.).

5.4.4. Arbeitslosigkeit und Gesundheit aus statistischer Sicht

Wie bereits angeführt wurde, hat die Arbeitslosigkeit Auswirkungen auf Gesundheit und Gesundheitsverhalten. Eine Studie der Statistik Austria, die sich mit dem Gesundheitszustand, dem Gesundheitsverhalten und der Gesundheitsvorsorge bei arbeitslosen Menschen auseinandersetzt, zeigt auf, dass chronische Erkrankungen bei arbeitslosen Personen häufiger auftreten, als bei der Vergleichsgruppe der Erwerbstätigen. So gaben 65% der arbeitslosen Männer an, zumindest eine chronische Erkrankung zu haben, im Gegensatz zu erwerbstätigen Männern mit nur 52%. Bei den Frauen ist der Unterschied noch massiver. So gaben 78% der arbeitslosen Frauen und nur 61% der erwerbstätigen Frauen an, eine chronische Erkrankung zu haben. Die Studie besagt auch, dass mit

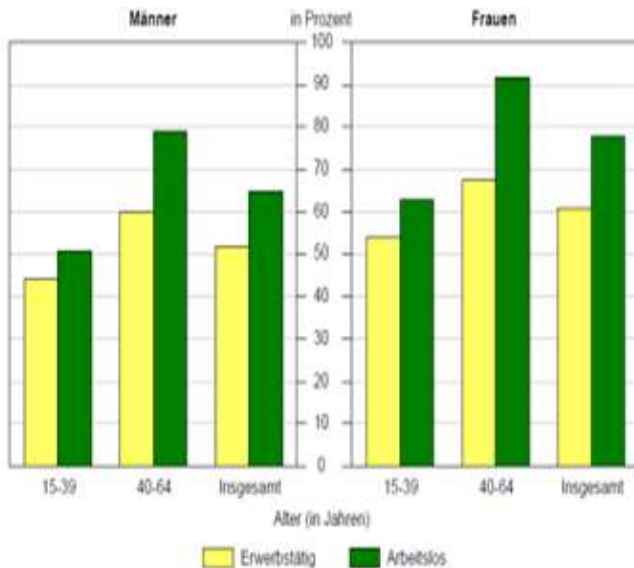


Abb.2.: Prävalenz von mindestens einer chronischen Erkrankung nach Erwerbsstatus

zunehmendem Alter die chronischen Erkrankungen zunehmen. So hat fast jede arbeitslose Frau im Alter zwischen 40 und 64 Jahren eine chronische Krankheit (92%). Im Unterschied dazu sind nur 67% der erwerbstätigen Frauen in dieser Altersgruppe betroffen.

Zur Veranschaulichung der Situation sind im Anhang unter Punkt 14.1. weitere relevante Statistiken angeführt.

6. Literaturrecherche

6.1. Trotz Arbeitslosigkeit zufrieden und gesund

Arbeitslosigkeit ist eine existenzbedrohende Situation. Die gängige Literatur geht davon aus, dass die Auswirkungen von Arbeitslosigkeit einen negativen Verlauf nehmen. Nur wenige AutorInnen und ForscherInnen zeigen die positiven Seiten, beziehungsweise die Chancen auf, welche die Arbeitslosigkeit in manchen Fällen mit sich bringt. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Die Gruppe der zufriedenen Arbeitslosen ist klein und „unsichtbar“, beziehungsweise vom System schwer erfassbar, da sie ihr Leben ohne großer Hilfe von außen, beispielsweise durch arbeitsmarktintegrierenden Beratungsstellen oder Maßnahmen, meistert. Diese Umstände erschweren etwaige Untersuchungen. Eine andere Studie besagt, dass Menschen, die ihre Arbeitslosigkeit besser bewältigen, auch einen größeren Erfolg bei der Arbeitssuche erzielen (vgl. Kieselbacher/ Beelmann 2006: S. 20).

6.2. Allgemeine Bewältigungsfaktoren

- **Dauer der Arbeitslosigkeit**

Wie im Punkt 5.4.1. erwähnt, erleben Betroffene die negativen und belastenden Seiten der Arbeitslosigkeit erst mit fortlaufender Zeit.

- **Finanzielle Ressourcen**

Sind genügend monetäre Ressourcen vorhanden und dadurch weniger finanzielle Einschränkungen notwendig, kann die Arbeitslosigkeit besser bewältigt werden (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 17).

- **Bedeutung von Arbeit**

Wird der Beschäftigung ein besonders hoher Stellenwert eingeräumt, so leiden Betroffene stärker unter dem Verlust des Arbeitsplatzes (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 17).

- **Geschlecht**

Statistiken zeigen (siehe auch Anhang Punkt 14.1, Abb.: 5), dass es einen Unterschied im Empfinden von Arbeitslosigkeit zwischen Frauen und Männern gibt. Frauen sind demnach stärker gefährdet Einbußen in ihrer psychischen Gesundheit hinzunehmen als Männer.

Dem gegenüber steht die Überlegung, dass Frauen die Möglichkeit haben, sich in das vorhandene gesellschaftliche Rollenbild der Hausfrau oder Mutter „zurückzuziehen“, wodurch die Folgen der Arbeitslosigkeit gemildert werden können (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 18). Andere Forschungen haben wiederum ergeben, dass „die zunehmende Angleichung der Karrieren und Berufsorientierung von Männern und Frauen keine bedeutsamen Unterschiede hinsichtlich der Vulnerabilität durch Arbeitslosigkeit mehr macht“ (Weber/ Hörmann/ Heipertz 2007 S. A2958).

- **Alter**

Je nach Lebensphase bewältigen betroffene Personen den Verlust des Arbeitsplatzes unterschiedlich. Am stärksten betroffen sind Arbeitslose im mittleren Alter, wobei meist auch Angehörige abhängig von deren Einkommen sind. Bei Älteren ist aufgrund einer meist vorgezogenen Rente die Belastung nicht so hoch und auch bei Jüngeren, vor allem bei jenen, die noch nicht gearbeitet haben, ist eine bessere Copingstrategie vorhanden (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 18).

- **Bildung/ Berufliche Qualifikation**

Menschen mit einer geringeren Qualifikation sind stärker gefährdet arbeitslos zu werden und dies auch zu bleiben. Hinzu kommt, dass diese Gruppe höheren Belastungen der Arbeitslosigkeit ausgesetzt ist, weil die Bewältigungsfähigkeit zumeist geringer ist (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 18).

- **Soziale Kontakte**

Unterstützung durch ein soziales Umfeld bremst die negativen Folgen des Arbeitsplatzverlustes mehr, als der Versuch, die Situation sozial isoliert zu meistern. Dieser soziale Rückhalt kann durch Familie und Freunde bereitgestellt werden, wenn diese eine positive, optimistische, zukunftsorientierte Haltung einnehmen (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 18 ff.).

- **Aktivitäten/ Hobbys/ Schwarzarbeit**

Eine Bewältigungsstrategie ist das Ausüben von Aktivitäten, die für die Betroffenen von Bedeutung sind. Diese bringen unter anderem Zeitstruktur sowie soziale Kontakte. Zusätzlich hat eine „guttuende“ Aktivität eine Steigerung des Selbstwertgefühls zur Folge. Schwarzarbeit stellt neben dem monetären Zugewinn ebenfalls eine Möglichkeit dar, stärker sozial eingebunden zu werden, sich nützlich vorzukommen, sowie eine „sinnstiftende“ Tätigkeit auszuüben. Die letzteren Faktoren gelten auch für ehrenamtliche Tätigkeiten (vgl. Kieselbach/ Beelmann 2006: S. 18 ff.).

6.3. Resilienz: Wachsen trotz Krise

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem lateinischen Wort „resilio“ ab und bedeutet so viel wie „abprallen“ oder „zurückspringen“. Kurz gesagt geht es um eine psychische Widerstandskraft, die Menschen in schwierigen Lebens- oder Krisensituationen entwickeln, um diesen standzuhalten oder sogar daran zu wachsen (vgl. Maehrerlein 2012: S. 19). Mit dem Konzept der Resilienz verwandt sind Konzepte wie Salutogenese, Coping und Autopoiese. Alle diese Konzepte bieten anstelle einer defizitorientierten Sichtweise eine Alternative, hin zu einer positiven ressourcenorientierten Betrachtungsweise (vgl. Welter-Enderlin 2006: S. 13).

Die Basis für den Begriff Resilienz wurde von den Verhaltensforscherinnen Emmy E. Werner und Ruth Smith entwickelt. In einer Langzeitstudie auf Hawaii wurde untersucht, „ob und wie sich besonders schwere Ausgangsbedingungen in der Kindheit eines Menschen auf dessen Leben auswirken“ (Bilinski 2010: S. 107). Das Ergebnis nach 40 Jahren Forschung war, dass „ein Drittel der Gruppe (...) zu erfolgreichen und glücklichen Menschen heranwachsen, die ein stabiles Leben führten“ (Bilinski 2010: S. 107). Die Frage, wie und warum sich eine psychische Widerstandskraft entwickelt, wurde daraufhin untersucht und somit war die Resilienzforschung begründet.

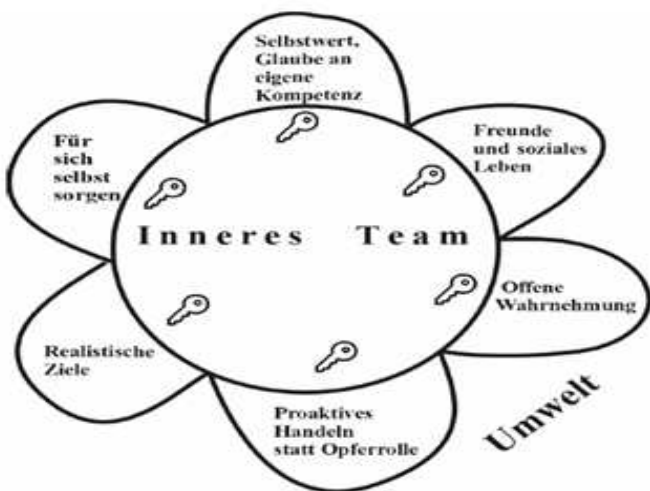


Abb.3.: Schlüsselfaktoren für Resilienz

Aus heutiger Sicht setzt sich die psychische Widerstandskraft aus 6 Teilen zusammen, wobei nicht alle zu 100% ausgefüllt werden müssen, um eine Krisensituation positiv zu meistern. Diese Schlüsselkompetenzen umfassen „kognitive und organisatorische Fähigkeiten für ein wirksames Selbstmanagement, sowie ein positives soziales und emotionales Temperament“ (Bilinski 2010: S. 109).

Eine weitere wichtige Erkenntnis der Resilienzforschung ist, dass keine Begabung oder ein Talent vorliegen muss, sondern dass Resilienz erlernbar ist, wenn diese „gefördert, gestärkt und willentlich und entschieden angestrebt wird“ (Rupp 2012: o. A.).

Arbeitsmodell nach Sedmak (2010 : S 7.)

Um Resilienz schon vor oder in der Arbeitslosigkeit zu fördern, hat Sedmak ein sieben teiliges Arbeits- oder Säulenmodell entwickelt. Es geht darum, sich seine Umwelt so einzurichten, dass die Arbeitslosigkeit keine gravierenden Folgen hat.

1. Employment..... Unselbständige Arbeit
2. Selfemployment Unternehmerisches Tun
3. Sustenance work..... Handwerkliche Arbeit in der Wohnung, im Haus, im Garten
4. Personal work Arbeit am Selbst (Körper, Seele)
5. Creative work..... Künstlerische Tätigkeiten
6. Networking..... Aufbau und Erhalt sozialer Kontakte
7. Citizenship work Zivilgesellschaftliches Engagement auf Kommunalebene

Sedmak (2010: S.7. ff.) ist der Ansicht, dass die psychische Widerstandskraft steigt, wenn versucht wird sein Leben auf mehrere der angeführten Säulen aufzubauen. So wird verhindert, dass beim Wegfallen der Säule „Employment“ eine „völlige Leere“ entsteht. Menschen, die ihr Leben auf mehrere Säulen aufbauen, sind demnach resilienter als Menschen, die sich nur auf eine Säule stützen (vgl. Rupp 2012: o. A.). Jede der Säulen kann unabhängig gestärkt werden, indem zum Beispiel die Säule „personal work“ durch Sport, Meditation oder Ähnliches gekräftigt wird. Bekanntlich wirken sich diese Aktivitäten positiv auf das Wohlbefinden aus. Angenommen diese „personal work“ findet wiederum in einer Gruppe statt, ergeben sich soziale Kontakte und daraus wiederum die Möglichkeit neue Ideen, Pläne und Perspektiven zu bekommen.

7. Forschungsprozess

7.1. Forschungsdesign

Am Anfang dieser Studie wurden Personen gesucht, die meinen Auswahlkriterien entsprachen (siehe nachfolgendes Kapitel). Mithilfe ausgewählter Literatur wurden Merkmale gefunden, welche die Auswirkungen der Arbeitslosigkeit beschreiben. Anhand dessen orientierte sich mein Interviewleitfaden (siehe Anhang 14.2.), mit dem Ziel, von den ProbandInnen die Information zu erhalten, wie sie die Folgen der Arbeitslosigkeit managen. Durch das Herausfiltern dessen, was die ProbandInnen anders machen, konnten Faktoren gefunden werden, die es ermöglichen, Arbeitslosigkeit besser zu bewältigen.

7.2. Die Auswahlkriterien für die Untersuchungspersonen

Das Finden geeigneter ProbandInnen für diese Studie stellte mich vor eine Herausforderung, da meine Kriterien die Auswahl stark einschränkten. Nur durch beharrliches Suchen in einschlägigen Internetportalen und das Ansprechen meiner geplanten Studie in Freundes- und Bekanntenkreisen wurde es möglich, dass ich vier Personen fand, die folgenden Kriterien entsprachen:

- (1) Erwerbsarbeitslosigkeit . Damit ist nicht das Fehlen von Tätigkeit gemeint, z.B. gaben ProbandInnen an, regelmäßig „schwarz“ oder „selbständig“ zu arbeiten.

- (2) Unfreiwillige Erwerbslosigkeit bei vorhergehendem Erwerbsstatus. Damit wollte ich bezwecken, dass einerseits keine „AussteigerInnen“, die ihre Situation frei gewählt haben, und andererseits Personen, die keine Erfahrung mit Erwerbstätigkeit hatten, das Ergebnis meiner Studie beeinflussen.
- (3) Andauern der Arbeitslosigkeit länger als drei Monate, aus den in Kapitel „5.4.1. Gesundheitseinbußen im Laufe der Arbeitslosigkeit“ erörterten Gründen.
- (4) Keine Zusagen für eine fixe Anstellung, die die Wartezeit aufgrund der Jobperspektive erträglicher macht.
- (5) Angabe von subjektiver Zufriedenheit trotz ihrer Situation

Bei der Wahl der Untersuchungspersonen war es mir außerdem wichtig, eine möglichst inhomogene Untersuchungspopulation zu haben, um aus unterschiedlichen Blickwinkeln das Bewältigen der Arbeitslosigkeit beleuchten zu können. Ich achtete darauf, dass beide Geschlechter in der Studie ausgewogen vertreten waren und im Alter von ca. 30 bis 55 Jahren.

7.3. Die ausgewählten Personen

Die Daten der ProbandInnen wurden anonymisiert.

Interviewpartnerin 1:

Renate Oster, 54 Jahre ursprünglich, aus Ostdeutschland, seit über 20 Jahren in Österreich.

Ausbildung(en) / letzte Tätigkeit: Kellnerin / Arbeiterin in einer Textilreinigungsfirma.

Arbeitslos seit: August 2012, davor immer wiederkehrende Phasen von Erwerbslosigkeit.

Subjektive Zufriedenheit: 6-7 (bei einer Skala von 1-10, wobei 10 vollkommen zufrieden bedeutet).

Familienstand: geschieden, zwei erwachsene Kinder.

Sonstiges: Sie lebt alleine in einer Genossenschaftswohnung in einer Kleinstadt in Niederösterreich.

Sie geht seit ihrer letzten Arbeitslosigkeit regelmäßig zu zwei älteren Damen putzen, wobei sich eine Freundschaft beziehungsweise ein Art Besuchsdienst entwickelt hat.

Interviewpartner 2:

Richard Naller, 35 Jahre

Ausbildung(en) / letzte Tätigkeit: Lehre: Fliesenleger und Hafner; Shiatsu Ausbildung/ Außendienstmitarbeiter in einer Baustofffirma

Arbeitslos seit: Dezember 2009

Subjektive Zufriedenheit: 8-9

Familienstand: ein vierjähriger Sohn (mit vorhergehender Lebenspartnerin)

Sonstiges: Er lebt mit seiner neuen Lebenspartnerin in einem Haus in einer niederösterreichischen Kleinstadt. Er hat ein gutes und nahes Verhältnis zu seinem Sohn und der Ex-Partnerin.

Interviewpartnerin 3:

Susanne Bruckner, 29 Jahre

Ausbildung(en) / letzte Tätigkeit: Bürokauffrau, Outdoorpädagogik, Studium der Pädagogik, /Studentin

Arbeitslos seit: September 2012,

Subjektive Zufriedenheit: 6-8 (je nach Tageverfassung)

Familienstand: ledig

Sonstiges: Sie lebt in einer Wohnung in Wien und hat seit mehreren Jahren vereinzelt erlebnispädagogische Projekte mit Kindern und Jugendlichen organisiert. Sie hat bis kurz vor der Abschlussprüfung zwanzig Stunden in einem Büro gearbeitet und diese Tätigkeit aufgrund der Prüfung und ihrem Wunsch nach Neuorientierung nach ihrem Studium beendet.

Interviewpartner 4:

Herman Ney, 53 Jahre

Ausbildung(en) / letzte Tätigkeit: HTL- Kunststofftechnik / EDV- Techniker

Arbeitslos seit: Jänner 2010

Subjektive Zufriedenheit: 6

Familienstand: geschieden; eine erwachsene Tochter

Sonstiges: Er lebt in einer Eigentumswohnung in Wien. Er hat keine finanziellen Sorgen, weil sein Arbeitslosengeld bzw. Notstandsgeld relativ hoch sind. Er beschreibt sich selber als Eremit, der wenig soziale Kontakte hat und will. Gedanklich bereitet er sich auf eine Frühpension vor, gerät dabei aber in den Zwiespalt, ein „nützliches“ Mitglied der Gesellschaft mit viel Erfahrung und Wissen zu sein. Er hat eine resignierende Haltung gegenüber dem derzeitigen Arbeitsmarkt und den Chancen, in seinem Alter eine geeignete Stelle zu finden.

7.4. Die Erhebungsmethode

Die Daten wurden mittels leitfadengestützten Interviews nach Gläser / Laudel (2004) erhoben. Diese Erhebungsmethode bot die Möglichkeit, dass Informationen von unterschiedlichen InterviewpartnerInnen leichter vergleichbar wurden und dass alle relevanten Themen angesprochen wurden. Die erzählstimulierende Wirkung wurde durch das Stellen von offenen Fragen erreicht (vgl. Gläser / Laudel 2004: S. 138-140), wobei die Strukturierung der Daten sowohl vom Forscher - durch das Stellen der Fragen - als auch vom Forschungssubjekt - durch die Beantwortung dieser - vorgenommen wurde (vgl. Flick 1995: S. 158).

Diese Erhebungsmethode benötigt ein theoretisches Verständnis des Forschungsgegenstandes, welches durch die erwähnten Literaturrecherchen im Vorfeld entwickelt wurde und den Leitfaden gestaltete (vgl. Gläser / Laudel 2004: S. 138-140).

Mithilfe eines Diktiergerätes wurden die Interviews aufgezeichnet, später transkribiert (exemplarisches Transskript, siehe Anhang) und anonymisiert. Die gesammelten Daten ergeben ein fundiertes Material, das die Machbarkeit der Auswertung im Hinblick auf die Forschungsfrage garantiert.

7.5. Die Auswertungsmethode

Die Auswertung des Datenmaterials wurde mittels Inhaltsanalyse nach Mayring (2003) durchgeführt. Dabei handelt es sich um eine qualitative Auswertungsmethode, die es ermöglicht, durch Reduktion des Datenmaterials ähnliche Aussagen zusammenzufassen, um Deutungsmuster und wesentliche Kernvariablen herauszuarbeiten (vgl. Flick 1995: S. 165).

Die Interviews werden durch ein geregeltes Ablaufmodell analysiert und abstrakte Aussagen gewonnen, die das ursprüngliche Datenmaterial paraphrasieren. Diese erhaltenen abstrakten Paraphrasen werden unter Kategorien subsumiert und zur Beschreibung des Falles herangezogen (vgl. Lamnek 2005: S. 520). Um das Forschungsziel zu erreichen, ist dieses Auswertungsverfahren adäquat, da ich durch die Reduktion des Datenmaterials die Faktoren herausarbeiten konnte, die eine Bewältigung der Arbeitslosigkeit ermöglichen.

8. Ergebnisdarstellung

8.1. Finanzielle Situation

Arbeitslosigkeit bedeutet finanzielle Einbußen zu haben. Das Auskommen mit den öffentlichen Zuschüssen, wie Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe, ist eine Herausforderung, die arbeitslose Menschen zu meistern haben.

„Ah, zach is das halt, viel is ned des mit ´n Notstand. Es is so viel Geld, dass es eigentlich zu wenig ist“ (I3: 70-71).

Fast alle InterviewpartnerInnen müssen mit den finanziellen Ressourcen lediglich ihren Eigenbedarf abdecken. Das heißt, es ist keine Familie im Hintergrund, die auf das Einkommen angewiesen wäre (vgl. I1 24). Selbst bei dem Interviewpartner mit Kind beschränken sich diese Ausgaben meist nur auf das Zahlen der Alimente (vgl. I2: 143-144).

„(...)mit dem Geld, was mir zur Verfügung steht, bin ich nur für mich allein verantwortlich (...) ich muss mich um keinen anderen mehr kümmern (vgl. I1 24-26).

Das Auskommen mit den finanziellen Mitteln erlaubt keinen verschwenderischen Lebensstil. Eine Interviewpartnerin gibt an, schon immer sparsam gelebt zu haben. Deshalb fällt es ihr nicht schwer,

auf nicht notwendige materielle Dinge zu verzichten (vgl. I1 33 ff.). Sie gibt aber lachend zu Protokoll:

„Das heißt aber nicht, dass ich mir was verkneifen muss. So Heurigenbesuche oder so sind schon drin“ (I1: 35-36).

Ein Befragter gibt ebenfalls an mit dem Geld, das er zur Verfügung hat, auszukommen. Das Ziel, materiellen Reichtum zu erlangen, steht für ihn im Hintergrund.

„Wenn ich das verdien, was i im Monat ausgib, reicht des vollkommen aus (...), des is eh schon viel in Wohrheit“ (I2: 144- 145).

Trotzdem ist es wichtig Ressourcen im Hintergrund zu haben für „schlechtere Zeiten“ oder größere Anschaffungen (vgl. I1 649 -651, I2 56 ff.). Eine Interviewpartnerin hat immer in der Zeit, in der sie gearbeitet hat, Reserven geschaffen, weil sie eine Arbeitslosigkeit nie ausgeschlossen hat (vgl. I1 267- 280). Ein Proband sieht sein Auto als Wertanlage:

„I hob nu a Auto im Hintergrund, was i verkaufen kann, obwohl das a nur a subjektive Sicherheit is, weil so ein Auto muss ma erst verkaufen können. Oba des is a Liebhaberstück, des is scho was wert“ (I2 57-59).

Auch ein anderer Interviewpartner gibt an, dass die finanzielle Situation nicht angespannt ist. Die finanzielle Sorglosigkeit ergibt sich seinen Angaben nach daraus, dass er durch seinen vorangegangenen Verdienst genug Geld aus der Arbeitslosenversicherung bzw. Notstand bezieht (vgl. I4: 31).

„Das ist eine Eigentumswohnung, ich hab keine Schulden, die Wohnung und meine Lebenserhaltungskosten kann ich mir leisten und somit hab ich keine existenziellen Sorgen, kann zwar keine Sprünge machen, aber das macht das Glück nicht aus“ (I4 31- 33).

„Finanziell geht's mir gut, insofern ist das Damoklesschwert über mir nicht wirklich scharf“ (I4: 61).

Auch wenn diese Personen mit ihren finanziellen Mitteln auskommen, werden sie stigmatisiert. Ein Proband erzählt von seinem Versuch, bei mehreren Banken einen Kredit für den Kauf einer zweiten Wohnung zu bekommen. Obwohl er finanziell gut situiert und das Arbeitslosengeld eigentlich ein gesichertes Einkommen ist, stößt er auf Grund seiner Arbeitslosigkeit an die Grenzen dieser Institutionen (vgl. I4: 128- 149).

„(...)bei manchen Banken hab ich halt am Anfang gesagt, dass ich arbeitslos bin und damit war das Gespräch beendet. Bei anderen war es so, dass es im Laufe des Gespräches erst herausgekommen ist (...), das heißt, es hat gedauert, bis sie abgelehnt haben“ (I4: 131 -135).

8.2. Schwarzarbeit / selbständige Tätigkeit

Schwarzarbeit oder selbständige Tätigkeiten sind eine Möglichkeit, die finanzielle Situation zu verbessern. Neben dem monetären Zuschuss ermöglicht diese Tätigkeit, etwas „Befriedigendes“ und Zeitstrukturierendes zu tun, wie eine Befragte betont:

„(...)in meinem Beruf sinnvolle Dinge zu machen. Also ich bin schon lange selbständig tätig, so mehr oder weniger nebenbei die ganz Zeit. Des san nur kleine Projekte mit Jugendlichen, aber auf die arbeite ich dann gerne hin und bereit mi vor, weil ich ja eh die Zeit habe“ (I3 25-26).

Das Besitzen von zeitlichen Ressourcen ohne zusätzlichen Verpflichtungen ermöglicht viele flexible Arbeitseinsätze.

„Vor kurzem hab i wieder an Freund gholfen, do hom ma Fliesen g'legt, des is a Projekt gwesen, des hod zwa Wochen dauert“ (I2: 21-22).

„Angefangen hat´s mit einem Putz- Job, um Geld zu verdienen, und jetzt ist es aber mehr geworden. Ja, das ist aber auch nur möglich geworden (...), ja weil ich Zeit gehabt hab“ (I1: 642 -622).

Die Schwarzarbeit entsteht durch Kontakte, welche die ProbandInnen zuvor hatten (vgl. I1 611 -614, I2: 21- 22). Das bedeutet: Um an Schwarzarbeit zu kommen, benötigt es Kontakte und aus der Arbeit ergeben sich wiederum Kontakte, in einem Fall sogar eine neue Freundschaft.

„Da bin ich eigentlich nur Putzen hin gegangen, ja das ist mittlerweile schon so familiär geworden (...) und bei der Anderen bin ich zu den Familienfesten schon mit dabei, die kenn ich schon alle, die Enkelkinder und alles“ (I1: 621 -635).

Schwarzarbeit ist illegal. Trotzdem wird von den InterviewpartnerInnen Schwarzarbeit als rechtlicher Graubereich angesehen (vgl. I1: 428 – 431), oder durch den Vergleich mit Firmen, die Steuerschulden haben, legitimiert.

„(...)ich würde jedem raten schwarz zu arbeiten, weil das System lässt es anders gar nicht zu (...), und wenn das an der Steuer vorbeigeht, ist das für mich nicht verwerflich. Ich denke mir, es gibt Firmen, und zwar große Firmen, die Steuerschulden haben, dass es dir das Heu runterhaut“ (I4: 185 -188).

8.3. Arbeitsmarktservice

Die InterviewpartnerInnen sind dem AMS unterstellt und aufgrund des Arbeitslosen- bzw. Notstandesgeldes von diesem abhängig.

„Natürlich is da a Abhängigkeit, weil´s ma ja jederzeit das Geld streichen können“ (I3: 190- 191).

Das Verhältnis zu dieser Institution wird als „komisch“ (I3: 23), „zwiespältig“ (I1: 501) oder „willkürlich“ (I1: 516) beschrieben. Das liegt vor allem am Umgang mit den KlientInnen, den die MitarbeiterInnen des AMS an den Tag legen.

„Diese Zwiespältigkeit hängt eigentlich nur mit dem einzelnen Mitarbeiter zusammen (...); die Frau Vogel hat nicht gesagt, da kommt eine Arbeitslose, sondern mein Kunde“ (I1: 502-505).

Um mit der Institution AMS zurecht zu kommen, haben die InterviewpartnerInnen unterschiedliche Strategien entwickelt. Sich über Angebote des AMS zu informieren und diese einzufordern ist Eine davon.

„Da muss man mehr oder weniger sagen, ich will dies oder das und hartnäckig bleiben, sonst geht das nicht. Ich hab mich da vorher ein bisschen schlau gemacht und geschaut, was es alles gibt; und man hört ja von verschiedenen Leuten, die schon was hatten, und dann bin ich losmarschiert“ (I1: 175-179).

Eine andere Möglichkeit ist, die Termine als Notwendigkeit anzusehen, um Geld zu bekommen, den Kontakt auf ein Minimum zu beschränken und eine gleichgültige Einstellung einzunehmen.

„Dann sitz i drei Minuten drinnen, und dann sag ich: Ja, ich bin eh auf Suche, und dann geh ich wieder“ (I3: 24).

„War mir immer Banane, is halt manchmal mühsam (...) aber es war jetzt nicht so, dass ich mich gefürchtet hab davor, dass mi die zamputzt“ (I3: 185-188).

Eine andere Strategie, die ein Interviewpartner für eine Zeit lang gewählt hat, um den Druck des AMS zu entkommen, ist sich von dort abzumelden.

„Donn wor später die Situation, da hob i wieder aufgehört, do hob i beim AMS gekündigt, weil mich das nicht mehr g'freit hod. Dann bin ich bewusst in eine Erwerbslose gegangen. Es wor sogar entspannt, weil i hob kan Druck g'hobt vom AMS, weil die wollten immer vermitteln“ (I2: 110- 115).

Eines ist bei dieser Strategie aber zu berücksichtigen: Bei einer Abmeldung vom AMS fällt die Krankenversicherung weg. Des Weiteren verliert der/ die Betroffene Pensionsversicherungszeiten beziehungsweise Zeiten der Teilversicherung in der Pensionsversicherung (vgl. AMS (b) 2013). Daher ist diese Taktik aus sozialarbeiterischer Sichtweise nur in seltenen Fällen empfehlenswert.

Auch wenn die Vorstellung, dass das AMS bei der Jobvermittlung hilft, nicht erfüllt wird (vgl. I3: 22-23), werden Maßnahmen, wie sozialökonomische Betriebe (SÖB) oder Computerführerscheinkurse gerne angenommen. Einerseits bringt es eine Tagestruktur, um die sich die InterviewpartnerInnen

nicht selber kümmern müssen, und andererseits können - wie es bei sozialökonomischen Betrieben der Fall ist - Pensionsversicherungszeiten gesammelt werden (vgl. I4: 7).

„SÖB- Projekte find ich nicht schlecht. Auch wenn es nicht Sinn macht die Leute so zu qualifizieren (...), es ist für die Betroffenen eine Möglichkeit wieder unter Leute zu kommen, das ist ganz wichtig und ich werde auch die nächste Möglichkeit wieder in Anspruch nehmen, wenn's möglich ist“

(I4: 114 -117).

8.4. Tagesstruktur

Die fehlende Struktur über einen längeren Zeitraum ist ein Problem, welches von Arbeitslosen bewältigt werden muss. Auch die InterviewpartnerInnen beschreiben dies als Herausforderung (vgl. I4: 57- 58), wenngleich der Zugang zur beziehungsweise der Umgang mit der Strukturlosigkeit anders ist.

„Also ich glaube nicht, dass ich besonders drauf achten muss, aber schon immer wieder Thema ist, weil es ja eine Frage ist, was tu ich (...) also es ist ein Thema, was mich begleitet, aber nicht auf etwas, auf das ich immer wieder schauen muss oder mich fertig macht“ (I3: 50-53).

8.4.1. Aktivitäten setzen

Eine Strategie, die die InterviewpartnerInnen verfolgen, um der Strukturlosigkeit entgegenzuwirken, ist sich zu beschäftigen. Die Aktivitäten dabei sind unterschiedlich: kreative Tätigkeiten wie Stricken oder Malen; Freunde oder Familie treffen; sportliche Aktivitäten wie Radfahren, Spaziergehen oder einfach in der Natur zu sein; Haushalt erledigen, Jobsuche; Gartenarbeit; oder die schon erwähnte Schwarzarbeit und Kurse beim AMS (vgl. I1: 131, 212 ff., I2: 21 ff. I3: 24-35, 197-202, I4: 82).

„Ja, wenn man weiß, wie man sich beschäftigen kann, dann geht das irgendwie. Ich denk, da gibt's einige Sachen. Ob ich übers Internet gehe, AMS Börse oder spazieren oder ich treff mich mit Bekannten“ (I1 565-568).

„Wie gesagt, dann versuch ich mich anders zu beschäftigen, weil ich finde das ist vertane Zeit eigentlich, und ich hab immer geschaut, dass ich irgendwas gemacht habe. Ich hab zum Beispiel in der Zeit Verschiedenes ausprobiert: Marmeladen eingekocht, jetzt bin ich gerade dabei Schnaps anzusetzen (...)“ (I1: 138- 142).

Manche Aktivitäten, die die ProbandInnen ausführen, haben mit der Herstellung von Produkten zu tun. Tätigkeiten also, die nicht nur um der Aktivität willen passieren, sondern um Artikel zu produzieren die aus eigener Kraft heraus entstanden sind, verwendet werden können und einen Nutzen haben. Beispiele dafür sind: das Einkochen von Marmelade, das Ansetzen von Schnaps (vgl. I1 141-142), das Herstellen selbstgestrickter Decken (vgl. I3: 33) oder das Anlegen und Bearbeiten eines Gemüsegartens (vgl. I1: 211- 213, I2: 90- 91). Auffallend ist, dass keine der angesprochenen

Aktivitäten mit einem großen Kostenaufwand verbunden sind. Es gab auch keiner der InterviewpartnerInnen an, kostspielige kulturelle Veranstaltungen zu besuchen oder längere Urlaube und Reisen zu unternehmen.

Bei drei von vier InterviewpartnerInnen spielen Aktivitäten in der Natur eine größere Rolle (vgl. I1: 193, I2: 131, I3: 29-30).

„Ich nimm ma vü Zeit für die Natur, weil ich bin in den letzten Jahren draufgekommen, dass das wichtig is für mi“ (I2: 130-131).

„In der Natur sein können, also Zeit zu haben auch mal 2-3 Tage hinauszufahren und draußen zu sein am Land (...) am Abend je nach Wetterlage wieder raus“ (I3: 30-36).

„Im Sommer geht's eigentlich ganz gut, aber im Winter ist es dann schon eine Herausforderung so raus zu gehen und was zu machen(...). Wenn's schön ist, gehe ich auch viel alleine spazieren (...) im Sommer sowieso nur mit dem Fahrrad unterwegs“ (I1: 192 -211).

Auch wenn die Aktivitäten nicht sonderlich speziell sind, oder wie es eine Interviewpartnerin bezeichnet: „nix Spektakuläres“ (I3: 36), ist doch festzuhalten, dass sie stattfinden. Es wird nicht apathisch abgewartet, dass der Tag vergeht, und ein Nichtstun generiert, wie es in der Literatur beschrieben wird (vgl. Jahoda 1975: S. 70ff.).

8.4.2. Aufstehen am Morgen

Dem Tag eine Struktur zu geben beginnt beim Aufstehen. Eine Gegebenheit, die alle vier InterviewpartnerInnen verbindet, ist, dass sie in der Früh nicht im Bett liegen bleiben, obwohl keine Notwendigkeit zum Aufstehen besteht (vgl. I1: 125-128, I2: 37 ff. I3: 42- 44, I4:86). Den Tag zu nutzen steht im Vordergrund.

„Also immer so zwischen 5 und 6, das is so drin in mir und möchte das auch gar nicht so bis um 10 im Bett liegen, weil dann ist der Tag vorbei, für mich zumindest“ (I1: 127- 128).

Die Motive das Bett zu verlassen kann einer intrinsischen oder extrinsischen Kraft entspringen. So steht für die Einen den Tag zu nutzen im Vordergrund (vgl. I1 203-204), oder sich selber etwas Gutes zu tun (vgl. I2: 39-44), bei Anderen sind es Haustiere, die einen „Aufstehrhythmus“ verlangen.

„I bin so munter umara halb sechs und dann dur i nur mal atmen (...), do her i die Vögl singen. Ja des is eigentlich genial und do moch i in da Früh was für mi und moch meine Meditationsübungen oder Atemübungen (...), do hob i schon des Wichtigste gmocht, nämlich mir was Gutes getan“ (I1: 39-44).

*„Die Katzen verlangen halt eine Struktur. Gott sei Dank, ich bin froh, dass ich sie habe (...), wenn ich liegen bleib und die sich vernachlässigt fühlen, dann kommen sie und sagen miau miau (...).“
(I4:68- 71).*

8.4.3. Motivation

Sich seinen Tag zu strukturieren braucht nicht nur am Morgen Motivation. Ein permanentes Auf-sich- Schauen, Reflektieren und etwas bewusst anders zu machen ist gefragt. Die Strategie, den ganzen Tag im Bett oder vor dem Fernseher zu verbringen, ist nicht zielführend, um ausgeglichen zu bleiben. Ein Maß an Selbstkontrolle ist von Nöten.

„Ich könnte in der Früh den Fernseher aufdrehen und den ganzen Tag liegen bleiben. Hab ich sicher auch einige Tage lang auch gemacht immer wieder. Aber das sind dann die Tage, wo ich am Abend unrund bin und mir denke so ein Schas (...), also da fall ich nicht drauf rein, dass ich mir denke mir geht es nicht gut und ich weiß nicht warum oder so, das check ich dann schon“ (I3: 43- 48).

„Motivation tritt grundsätzlich immer dann auf, wenn ein angestrebter Zustand von einem aktuellen Zustand abweicht“ (Storch 2009: S. 187). Motivation benötigt demnach ein Ziel oder ein Nichtziel. Ein Motivator ist etwas, auf das es sich hinzubewegen oder von dem es sich wegzubewegen lohnt. Wenn durchschaut wird, welcher Zustand wünschenswert ist, kann durch Disziplin darauf hingearbeitet werden. Dass das aber nicht immer gelingt, wird von einem Interviewpartner angesprochen.

„Ich reiße mich selber immer wieder am Riemen und denk mir OK, da gibt’s was zu tun und so motivier ich mich selbst (...), ich denk mir halt oft, schade um die Zeit, weil ich mich da einfach in meiner Strukturlosigkeit gehen lass. Da bin ich mir selber böse, weil ich mir denke, mit a bissl Disziplin könnte man viel mehr machen“ (I4: 59 -63).

8.5. Sicht auf Arbeit

Paul und Moser (2006, zit. in Moser 2010: S. 26 ff.) haben die sogenannte Inkongruenzhypothese entwickelt. Diese besagt, dass „Arbeitslose, denen die Arbeit besonders wichtig war, mehr Symptome psychischen Leidens aufweisen als Arbeitslose mit einer eher distanzierten Einstellung gegenüber der Erwerbsarbeit“ (Moser 2010: S. 26). Bei den ProbandInnen meiner Studie bestätigt sich die Inkongruenzhypothese. In diesem Fall wird Erwerbsarbeit hauptsächlich als „Brotjob“ (I3: 136) angesehen, um den Lebensunterhalt zu bestreiten (vgl. I1: 338- 339, I4: 174 ff.).

„Ich habe immer die Ansicht vertreten, ich lebe nicht um zu arbeiten. In unserem System is es halt so, dass man a Geld braucht, und wenn es nicht so ist, wenn du kein Geld hast und Familie, dann musst halt schauen, dass eines hereinkommt“ (I4: 174 -176).

Diese Einstellung zur Arbeit ist aber nicht damit zu verwechseln, dass die InterviewpartnerInnen gar nicht arbeiten wollen oder eine Abneigung gegenüber Arbeit haben. Eher Gegenteiliges ist der Fall:

„Wenn die für mich einen Job haben mit Vollzeit und ja auch die Bezahlung stimmt, dann fang ich dort an“ (I1: 434-435).

„Arbeiten macht mir ja total Spaß“ (I2: 33).

Die Arbeit wird bei den ProbandInnen durchaus positiv besetzt. Die Arbeitsbedingungen aber, die sie erlebt haben oder mit denen sie im Zuge der Arbeitssuche konfrontiert sind, veranlassen sie zum Umdenken.

„So wie ich früher gearbeitet hab, so möchte ich nimmer arbeiten, weil da hab i mi a bis zum Burn-Out gebracht und so möcht i nimmer leben; des interessiert mich nicht mehr“ (I2: 126- 128).

„Also früher war die Arbeit sehr hoch angesetzt und auch der Druck - ich muss ich muss ich muss- und das hat sich sicher lange gehalten. Darum hab ich auch bestimmt manche Arbeit gemacht, wo andere Frauen sagen nee, rein vom Körperlichen, sag ich jetzt einmal“ (I1: 391- 394).

„Also ich finde Arbeit durchaus gut. So wie die Arbeitssituation sich in den letzten 10 Jahren verändert hat, finde ich es ganz schlecht. (...) Die Werte sind, man muss sich als Normalbürger unterwerfen und sich versklaven lassen und dankbar dafür sein, und das taugt mir nicht, und die Tendenz, die treiben mir die Kabeln raus (...) was dir da an Jobangeboten offeriert wird, ist zum Haare raufen. Es is a Wahnsinn, was da Tarife gedrückt werden“ (I4: 156 -171).

Dieses Umdenken wirkt sich bei den älteren und den jüngeren ProbandInnen unterschiedlich aus. Bei den Älteren ist eher eine resignative Haltung festzustellen, ein Befragter z.B. spricht davon, sich damit abzufinden ein Frührentner zu werden (vgl. I4: 72 ff.). Die Jüngeren hingegen nehmen eine optimistischere Haltung ein, beziehungsweise besteht der Versuch einen für sie gangbaren Weg zu wählen.

„I sich mi so wie waun a Sportler, zum Beispiel a Schifohra, a Verletzung g´habt hat und si wieder regeneriert und da Zeit braucht und si des ganze System amal von außen betrachtet (...) jetzt mechat i wieder zurück in das System und i mechat versuchen in dem System meinen Weg zu gehen“ (I2: 124 -130).

„I nimm mir grad den Luxus, mir wirklich den Job zu suchen, den i will. Dann is Arbeit sicher mehr als Brotjob. Den Luxus gönn i mir jetzt a. Oba i hob so vü Sochn gearbeitet, die anfoch nur für Kohle san, damit i leben kann (...) würd a in Zukunft passn, wenn i jetzt grad net wos anders mochn mechat“ (I3: 135-138).

Auch wenn die Interviewpartnerin angibt, sich nun den Luxus zu gönnen einen gewünschten Arbeitsplatz zu erhalten, will sie sich nicht über die Arbeit definieren. Auch bei den anderen ProbandInnen ist der Status, der über die Arbeit erreicht werden kann, nebensächlich.

„Also Arbeit hat sich an großen Stellenwert, oba es ist net der zentrale Punkt. Arbeit is net der Bereich, über den i mi definieren möcht, oda über den i mi verwirklichen möchte“ (I3: 139-131).

8.6. Sicht auf die Arbeitslosigkeit

8.6.1. Umgang mit der Arbeitslosigkeit

Arbeitslosigkeit wird als Faktum angesehen, welches nicht zu ändern ist. Darum gilt es, sich damit abzufinden und nicht daran zu verzweifeln (vgl. I1: 549 ff.). Würden die ProbandInnen in Selbstmitleid verfallen und sich zurückziehen, kann es nicht gelingen ein zufriedenes Leben zu führen.

„(...) für mich ist es so, jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Ich kann mich zu Hause verkriechen und heulen drüber und sagen: Ach ich armer Mensch! Oder ich kann sagen: Nee ich kuck nach vorne, und das ist in allen Lebenslagen so, das ist egal jetzt ob arbeitslos oder nicht, das ist einfach so“ (I1 606- 610).

„I nimm des jetzt einfach so, wie des is. I moch halt wos, wenn im Garten oder bei einem Freund etwas zu erledigen is“ (I2 90-91).

Um mit seiner eigenen Arbeitslosigkeit zurecht zu kommen, wird versucht die Schuld dafür Umständen zuzuschreiben, die nicht von einem Selbst beeinflusst werden können. Das sind zum Beispiel das Alter oder die Arbeitsmarktsituation. Diese Anschauung schützt den Selbstwert der eigenen Person.

„(...) hab aber dann recht schnell festgestellt, dass das sinnlos ist, weil es gibt viel zu viel junge Konkurrenz, die die Hälfte kostet. Das ist ein Faktum. Offiziell sagt dir das keiner, aber es ist so“ (I4: 19-20).

„(...)und wenn die Gesellschaft für mich keinen Job mehr hat, ist es nicht meine Schuld“ (I4: 181-182).

Durch das Vergleichen mit Anderen, denen es „schlechter“ geht, wird die eigene Situation tragbarer. Durch die Auseinandersetzung mit den Problemen Anderer erfolgt eine Distanzierung zu den eigenen Gegebenheiten.

„Also ich habe beim sozialökonomischen Projekt einige Leute gesehen mit unvorstellbaren Schicksalen (...)Des san Schicksale, da denk i ma, von der Obdachlosigkeit ist da nimmer viel weg. Also des san wirklich die, die bedauernswert san“ (I4: 44 -49).

Die Arbeitslosigkeit wird auch als Auszeit angesehen (vgl. I1: 551 ff, I3: 146 ff., I2: 124 ff.), um sich zum Beispiel im Falle einer Erkrankung zu regenerieren (vgl. I1: 543 ff.). Die Zeit zu genießen und als Urlaub anzusehen wurde auch von einer Interviewpartnerin ausprobiert, auch wenn sie zugibt, dass das nicht lange möglich war (vgl. I1: 551). Der Ansicht einer Probandin nach soll die Auszeit dazu genutzt werden, um „Dinge auszuprobieren“ (I3: 141), für die sonst keine Zeit bleibt.

„Ich glaub grad, wann ma arbeitslos ist, hat ma die Zeit dazu, sich Dinge zu suchen, die man mit Herz macht (...) Such da nur Dinge, die du gerne machst, mit Herz. A wenn der Job nachher wieder ganz was anderes is (...) a Stück weit Auszeit, jo“ (I3: 142-146).

Ein verbissenes Streben, die Situation zu ändern, ist für eine Probandin der falsche Weg, um mit der Arbeitslosigkeit fertig zu werden. Der Arbeitslosigkeit mit mehr Gelassenheit zu begegnen ist zielführend, um die Situation zu bewältigen und in weiterer Folge wieder eine Arbeitsstelle zu bekommen (vgl. I3: 180- 185). Ähnlich sieht das eine andere Probandin. Sie spricht davon sich selber mehr zuzutrauen (vgl. I1: 493) und dass „man keine Angst vor der Arbeitslosigkeit“ (I1: 494) haben sollte.

„I glaub des hat was zu tun mit Verbissenheit, mit Zwang, mit i muss i muss.

A Stück weit a Gelassenheit oder es nicht zu ernst oder mich selbst nicht zu ernst nehmen und das ganze Leben nicht zu ernst nehmen, is, glaub i, wichtig“ (I3: 183- 185).

8.6.2. Recht auf soziale Leistungen

Alle InterviewpartnerInnen sind in Bezug auf die Sozialleistung, die sie erhalten, gleicher Meinung: Nämlich, dass sie das Recht auf diese Leistungen erworben haben oder es als österreichischer Staatsbürger besitzen.

„Ich bin ein Staatsbürger und ich habe meine Rechte und ich nehme die Rechte in Anspruch (...).Ich habe meine Rechte erworben, und die nutze ich auch“ (I4: 97- 99).

Durch das in das Sozialsystem einbezahlte Geld rechtfertigen sie den Erhalt von Leistung. In den Interviews wird aber die Aussage: „Ich habe ein Recht auf diese Leistung“ meist mit einem Nachsatz entkräftet oder gerechtfertigt.

„Da sie auf meine Arbeitskraft keinen Wert legen, solln´s ma halt die Sozialleistung zahlen, na klar, warum nicht“ (I4: 100- 101).

„Ich hab ja nicht vor die nächsten 30 Jahre nichts zu tun“ (I3: 80).

Das zeigt, dass sie über ihr Recht zwar Bescheid wissen. Trotzdem hat das Beziehen von sozialen Leistungen einen negativen Beigeschmack, mit dem die ProbandInnen konfrontiert werden.

8.6.3. Arbeitslosigkeit ist kein Tabuthema mehr

Die ProbandInnen schämen sich nicht für ihre Arbeitslosigkeit und haben auch keine Scheu davor mit anderen Personen darüber zu reden, weil sie der Ansicht sind, nicht selbstverschuldet arbeitslos zu sein.

„(...) weil man sich heute nicht mehr dafür schämen muss. Viele kommen unverschuldet in die Arbeitslosigkeit, ja nicht weil sie sich krankfeiern oder nicht arbeiten wollen; es ist halt viel mehr betrieblich, das ist heute nicht mehr das Tabuthema“ (I1: 352- 355).

Dadurch, dass die Arbeitslosigkeit in einem größeren Zusammenhang gesehen wird, wird das Einzelschicksal „arbeitslos sein“ kompensiert. Die InterviewpartnerInnen betrachten ihre Situation von einem anderen Blickwinkel aus. Dies ermöglicht Ihnen nicht nur ihre Situation zu sehen, sondern die Problematik der gesamten Gruppe der Arbeitslosen. Gelingt dies, können Erklärungen für die eigene Situation entwickelt werden, die nicht auf ein persönliches Versagen aufbauen.

„Ich bin ja nicht allein in dieser Situation, das muss man ja von diesem Standpunkt auch sehen (...) wo heute, wo so viele Jugendliche nicht mal mehr eine Lehrausbildung finden, also wenn die sich alle schämen, da würde ja keiner mehr draußen rumlaufen“ (I1: 405- 409).

Es besteht keine Scheu über die Arbeitslosigkeit zu sprechen, obwohl peinliche Situationen entstehen können. Diese werden aber nicht auf sich selbst bezogen, sondern auf den Gesamtzustand des Arbeitsmarktes (vgl. I1: 410- 411). Ein anderer Proband sieht das Entstehen der Peinlichkeit darin, dass die Menschen selber Angst haben arbeitslos zu werden und seine Situation den anderen spiegelt (vgl. I4: 121 ff.).

Die Sichtweise, dass Arbeitslosigkeit kein Tabuthema mehr ist wird von einer Probandin als neues Phänomen angesehen.

*„Ich denke, auch in den 20 Jahren hat sich sehr viel verändert. Das ist heute kein Tabu mehr“
(I1: 63).*

Ob das wirklich neu ist, ist fraglich. Eine mögliche Begründung dafür könnte sein, dass mehr Menschen zwischenzeitlich von der Arbeitslosigkeit betroffen sind. Vielleicht ist aber auch die Präsenz des Themas in den Medien und der relativ leichte Zugang zu diesen Informationen eine Erklärung hierfür.

8.7. Soziale Anerkennung

Zwar definieren sich die Befragten – wie oben beschrieben – nicht über ihre Arbeit, trotzdem fällt die soziale Anerkennung, die über die Arbeit erreicht werden kann, weg.

„I merk aber schon, dass Menschen anders reagieren, wenn ich sag, ich bin auf Arbeitsuche. Also diese soziale Anerkennungsding, wos ma glei einmal aufgefallen is und wos i ganz komisch gfunden hab, oder was mir eben gleich aufgefallen ist“ (I3: 75-77).

Eine Strategie, um die fehlende Anerkennung auszugleichen, ist, dieser keine zu große Bedeutung beizumessen (vgl. I3: 87). Seinen Weg zu gehen und dabei unabhängig von den Meinungen und Rückmeldungen anderer zu sein, ist eine Basis dafür. Dass dies einer Probandin gelingt, führt sie auf ihre Kindheit zurück:

„(...) was die Anerkennung von außen betrifft, das is wahrscheinli auch so, wie ich aufgewachsen bin. I hob jetzt ned die große Kinderschar rund um mi g´habt, die mir ständig gefeedbackt hat, ma das is super oder des is schlecht (...). Von dem her bin ich da in mir selber grundsätzlich schon mal gestärkt, stabil und nicht so abhängig“ (I3: 89-94).

Ein anderer Interviewpartner erzählt, dass er früher seinen Selbstwert durch „sein Außen“ definierte und nun versucht sein „Glück“ im Innen zu finden (vgl. I2: 154-159).

„Waun wer frogt, wie gehts da, und i sog, mir gehts voll gut, (...) I hob letztens so eine Situation gehabt, wo wer gefragt hat und do hob i richtig gespürt es wird einem nicht gegönnt, dass es mir einfach gut geht“ (I2: 160- 167).

Für die Arbeitslosigkeit bekommen die Betroffenen keine soziale Anerkennung, schon gar nicht dafür, dass sie ihre Situation zufriedenstellend meistern.

Auch eine andere Interviewpartnerin bestätigt, dass soziale Anerkennung für Arbeitslosigkeit nicht gewährt wird. Ihre Strategie ist, in persönlichen Gesprächen und Begegnungen Zuwendung zu erfahren.

„(...)dass ich einfach weiter auf Leute zugehe oder ehrlich bin (...), weil was nutzt es mir, wenn ich super gut in der Arbeit bin, aber mit Menschen überhaupt nicht kann. (...) Wenn ich Fahrrad fahre und mir kommen Leute entgegen: Hallo, und man kommt schon ins Gespräch und da geht´s nicht darum, bist du arbeitslos oder was, sondern einfach menschlich, einfach freundlich“ (II: 441- 453).

8.8. Vernetzungen

Soziale Kontakte zu haben, diese zu pflegen (vgl. I1: 90-92, 587-589, I3: 29) und das Vernetzt- Sein mit der Umwelt ist für die InterviewpartnerInnen ein entscheidender Faktor, wenn es darum geht zufrieden zu sein.

„(...)und vor allem wenn ich nur hier drinnen sitze. Ich verlier ja auch an Lebensqualität, weil man kommt ja mit keinen Leuten mehr zusammen und das ist ja eigentlich das Schlimme“ (II: 213 -215).

Die Arbeitslosigkeit wird nicht als Hinderungsgrund angesehen Bekanntschaften zu machen. Damit soziale Kontakte gelingen, muss die Scham für seine Situation zuerst abgelegt werden. Das gelingt, indem Arbeitslosigkeit nicht als Tabu angesehen wird.

„Ich glaub, wenn man so das erste Mal arbeitslos wird, dass man sich zurückzieht. Ja da ist dann da eben diese Scham auch. Jetzt musst du sagen: Ich bin arbeitslos, oder die sehen dich, du gehst nicht arbeiten“ (II: 215-218).

Kontakte zu haben und diese zu pflegen bringt Aktivitäten, die den Tag strukturieren (vgl. I1: 90-92, 142-145, 443-445), zusätzlich können sich dadurch viele Gelegenheiten ergeben, um schwarz zu arbeiten (vgl. I2: 21-22), oder im besten Fall eine neue Arbeitsstelle zu finden.

„(...)meine Putz- Jobs, muss ich sagen, das ist Mundpropaganda gewesen, das waren nicht mal meine Bekannten, sondern Bekannte von meinen Bekannten und so im Erzählen“ (II: 611-614).

8.9. Bildung

Die Zufriedenheit in der Arbeitslosigkeit ist keine Frage des Bildungsgrades. So haben die InterviewpartnerInnen allesamt einen unterschiedlichen Bildungsgrad, von der Lehre bis hin zu einer Matura und Studium. Eine Interviewpartnerin bringt diese Tatsache auf den Punkt:

„(...) Arbeitslosigkeit (...) wäre mir wahrscheinlich genau so leicht gefallen, wenn es mir wurscht gewesen wäre, und Wurschtigkeit ist keine Bildungsgeschichte“ (I3: 179 -180).

Nicht nur gelerntes Wissen, sondern auch persönliche Erfahrungen, die im Laufe des Lebens gemacht wurden, spielen eine Rolle. Öfters arbeitslos zu sein und die Situation zu kennen ist zum Beispiel eine Form dieses Erfahrungswissens (vgl. I1: 44-45). Erfahrungen formen die Persönlichkeit und diese beeinflusst wiederum, wie in unterschiedlichen Lebenslagen agiert wird.

„(...)da gibt es kein Geheimnis, das kommt halt auf jeden so selber drauf an. Es ist vielleicht auch so, wie man aufgewachsen ist (...), wie man erzogen worden ist und von der Selbstständigkeit her immer war(...)“ (II: 37-39).

Es kommt also darauf an, sein Bildungswissen oder sein Erfahrungswissen zu gebrauchen, um die Situation meistern zu können. Die gesammelten Ressourcen sollten geschöpft und angewandt werden.

Die Arbeitslosigkeit fördert das Erfahrungswissen, wenn die Betroffenen sich darum bemühen die Situation möglichst aktiv zu bewältigen. Wenn es den Betroffenen gelingt zu Experten ihrer Situation zu werden, ist eine Form von Bildung passiert. Sich Informationen zu besorgen, um über Rechte und Möglichkeiten Bescheid zu wissen, erhöht den Handlungsspielraum.

„(...)wenn man arbeitslos wird, darf man den Kopf nicht in den Sand stecken, und man muss sich sehr viele eigene Information holen. So was man machen kann, welche Möglichkeiten man hat, weil sonst wird man irgendwo hinzu geschoben und unter seinem eigenen Niveau, also was man eigentlich kann“ (I1: 460- 464).

Der Bildungsgrad ist nicht der ausschlaggebende Grund für Zufriedenheit. Die Möglichkeiten, die durch sogenannte Bildung entstehen, dürfen aber nicht außer Acht gelassen werden. Diese eröffnen einen anderen beziehungsweise differenzierteren Zugang zur eigenen Situation und zur Arbeitslosigkeit allgemein.

„(...)Selbstreflexion, also mich selber zu erkennen und zu wissen, was mich runterzieht und was mir gut tut. Ja na, sicher auch ein Stück weit auf a philosophische Art und Weise an die Sachen heranzugehen. Nachzudenken, kritisch hinterfragen von Situationen oder gesellschaftlichen Situationen. Was ich halt auf der Uni gelernt hab“ (I3:171- 174).

„Ich hab eine Shiatsu- Ausbildung gemacht und kann da also so jetzt viel draus mitnehmen. Shiatsu war so meine wichtigste Ausbildung in meinem Leben derzeit, weil es einfach mit meinem Leben, weil´s mich einfach total verändert hat und ich jetzt Sachen ganz anders sehe, jetzt nicht nur meine Arbeitslosigkeit“ (I2: 231-233).

8.9.1. Grundausbildung

Die vorangegangenen Ausbildungen oder Grundausbildungen der Befragten haben auch in der Arbeitslosigkeit einen Nutzen, egal ob sie dienlich sind für Schwarzarbeit, handwerkliche Tätigkeiten im Garten oder Haus oder das technische Verständnis im Alltag sind (vgl. I4 150). Eine breite Basis an Grundausbildungen oder mehrere Standbeine zu haben, eröffnet ein größeres Spektrum an Arbeitsmöglichkeiten. Durch diese Alternativen ergeben sich Perspektiven und Ziele für die Zukunft, die die Arbeitslosigkeit als eine nicht ausweglose Situation erscheinen lassen.

„Ich kann im Büro arbeiten, ich bin Buchhalterin, ich bin auch relativ geschickt bei handwerklichen Sachen, ich weiß, wie man was angreift, und pädagogische Sachen mach ich auch. Ich bin relativ flexibel einsetzbar und das macht es sicher leichter, weil in einem Büro kann ich wahrscheinlich jederzeit wo anfangen“ (I3: 205-210).

„Ich bin halt Techniker, das kommt mir im Alltag zugute (...) ich habe auch Betriebserfahrung und darum (...) eher die Suche im Bereich technischer Vertrieb und technische Kundenbetreuung, Support, also halt in die Richtung (...) da ist vielleicht die Erfahrung oder mein Alter von Vorteil“ (I4: 150-154).

8.9.2. Weiterbildung in der Arbeitslosigkeit

Nur eine Probandin gab an, sich während ihrer Arbeitslosigkeit weitergebildet zu haben. Sie besuchte den ECDL - Grundkurs. Diese „Herausforderung“ (I1: 486) hat sie sich selbst gesucht und beim AMS eingefordert (vgl. I1: 182). Nach diesem Kurs hat sie auch den großen ECDL - Computerführerschein erfolgreich absolviert (vgl. I1: 473). Der Abschluss der beiden Kurse war für sie aber weit mehr als nur das Zertifikat zu erhalten. Es wurde ihr Tag durch den Kurs und das Lernen strukturiert und sie ist an der Aufgabe und dem Erfolgserlebnis innerlich gewachsen.

„(...) da war ich schon ziemlich die Älteste da drinnen und fange da an wie der erste Mensch mit dem Computer zu arbeiten. Ja das hab ich geschafft und bin ziemlich stolz drauf (...), jetzt hast du das geschafft, (...) also so viel Energie und Selbstbewusstsein und ja, wie soll ich sagen, das hab ich dann schon“ (I1: 469 -479).

9. Fazit

Als Antwort auf die eingangs erwähnte Fragestellung, welche Faktoren ein zufriedenes und gesundes Leben bei Menschen begünstigen, die über einen längeren Zeitraum erwerbsarbeitslos sind, können folgende Punkte als Ergebnis betrachtet werden:

Ein Faktor, um die Arbeitslosigkeit zu bewältigen, ist, mit den finanziellen Ressourcen nur alleine haushalten zu müssen. Materieller Reichtum darf nicht erwartet werden und ein sparsamer Lebensstil muss gewählt werden. Die Betroffenen müssen mit den Einnahmen auskommen, da einen Kredit aufzunehmen aufgrund der Arbeitslosigkeit nicht möglich ist. Monetäre Ressourcen im Hintergrund zu haben oder diese trotz dem geringen Einkommen anzusparen helfen außernatürliche Anschaffungen zu finanzieren.

Einer Schwarzarbeit oder einer selbständigen Tätigkeit nachzugehen bringt nicht nur eine finanzielle Erleichterung. Die Funktionen, die normalerweise durch Erwerbsarbeit abgedeckt werden, werden durch diese Arbeiten kompensiert. Voraussetzung für die Schwarzarbeit oder selbständige Tätigkeiten sind, unter anderem, Kontakte, die die Arbeit bereitstellen. Die Arbeitslosen müssen sich um diese Arbeitskontakte selber kümmern und sich ein Netzwerk aufbauen. Wenn dies geschafft ist und sie in dieser Form arbeiten, bringt es: Zeitstruktur, weitere soziale Kontakte, die Möglichkeit etwas Sinnstiftendes zu tun und Anderes, das ansonsten durch Erwerbsarbeit abgedeckt wird. Neben den Kontakten sind die flexibel einsetzbaren Zeitressourcen wichtig. Ob auch ein gewisser Grad an Bildung für die Ausübung von Schwarzarbeit notwendig ist, konnte in dieser Studie nicht erhoben werden. Ich bin der Ansicht, dass vor allem handwerkliches Geschick, Erfahrung und die Einstellung: „Ich bin mir für keine Tätigkeit zu schade“ günstiger sind als ein hoher akademischer Grad, der vielleicht sogar hinderlich sein kann „niedrige“ Tätigkeiten auszuführen.

Die Bewältigungsstrategien gegenüber dem AMS, das bis auf die Beschäftigungsmöglichkeiten (SÖB) und Weiterbildungen eher negativ besetzt ist, sind auf der einen Seite, eine gleichgültige Haltung einzunehmen und die Termine „als Notwendigkeit“ anzusehen. Auf der anderen Seite ist eine bewährte Strategie der Betroffenen sich Informationen zu besorgen und diese gegenüber dem AMS einzufordern. Diese Möglichkeit seine Lage positiv zu beeinflussen, proaktiv Handeln seine Opferrolle abzulegen (vgl. Abb. 3: Schlüsselfaktoren der Resilienz), und der „Willkür“ des Systems Arbeitsmarkt entgegenzuwirken, erhöhen den Handlungsspielraum der Betroffenen. Dadurch können Erfolge, zum Beispiel bei der Vermittlung in einen gewünschten sozialökonomischen Betrieb, erzielt werden.

Bei der Strukturierung des Tages lassen sich folgende Copingstrategien festmachen: ein geregeltes Aufstehen am Morgen. Dabei spielen sowohl extrinsische Motive wie zum Beispiel Haustiere als auch intrinsische Motive, aus eigenem Antrieb, eine Rolle, wenn es darum geht den Tag nicht zu verschlafen. Aktivitäten, die den Tag strukturieren, sind mit geringem Kostenaufwand verbunden und reichen von kreativen Tätigkeiten und sportlichen Aktivitäten über Gartenarbeit, Haushalt und der Pflege von Bekanntschaften, bis hin zu Jobsuche, Schwarzarbeit und AMS-Maßnahmen. Die Arbeitslosigkeit als Lebenszeit wahrzunehmen und diese zu nutzen, hilft Aktivitäten für den Tag zu setzen. Wie in dieser Studie erörtert, spielen Aktivitäten eine Rolle, die mit der Herstellung von „nützlichen“ und „verwertbaren“ Produkten zu tun haben, wie zum Beispiel Marmelade einzukochen, zu stricken oder im Garten zu arbeiten. Das benennt Sedmak (2010: S.7.) auch in seinem siebenteiligen Arbeitsmodell. Die Tagesstrukturierung benötigt ein Auf- sich - Schauen, Reflektieren und Disziplin, um nicht in eine Strukturlosigkeit zu fallen.

Ein Faktor, der Zufriedenheit begünstigt, ist, dass die Erwerbsarbeit nicht als Lebensmittelpunkt, sondern als „Brotjob“ angesehen wird, und deckt sich somit mit der Inkongruenzhypothese von Moser und Paul (2006 zit. in Moser 2010: S. 26 ff). Arbeit ist oder war durchaus positiv besetzt, wengleich Erfahrungen am Arbeitsmarkt ein Umdenken zur Folge haben. Daher ist bei den Älteren eine resignierende Haltung gegenüber der Arbeit festzustellen, bei den Jüngeren gibt es den Versuch ihren Weg im System „Arbeit“ zu finden.

In dieser Studie wurde die persönliche Sicht auf die Arbeitslosigkeit sowie der Umgang mit dieser erforscht. Die Einstellung der ProbandInnen können in drei Kategorien eingeteilt werden. Erstens: Das Erhalten von sozialen Leistungen wird als Recht angesehen, welches durch das Einzahlen in das System erworben wurde. Zweitens: Die Arbeitslosigkeit ist nicht schambesetzt und wird nicht tabuisiert. Dadurch kann ein „Sich - Zurückziehen“ verhindert werden und Kontakte zu Freunden und Bekannten können aufrechterhalten werden.

Die Einstellung, nicht selbstverschuldet arbeitslos zu sein, beziehungsweise die Schuld Umständen zuzusprechen, die nicht beeinflussbar sind, ist dabei förderlich. Ebenso hilft es, das Einzelschicksal Arbeitslosigkeit in einem größeren Kontext zu sehen. Drittens: Die Arbeitslosigkeit wird als (derzeit) unveränderbares Faktum angesehen, an dem es nicht zu verzweifeln gilt. Verbissen an der Situation just etwas ändern zu wollen ist hinderlich, um Erwartungen und Gegebenheiten in Einklang zu bringen. Das bedeutet demnach im Umkehrschluss, dass kleine und vor allem realistische Ziele hinsichtlich einer Veränderung der Situation gesetzt werden müssen.

Soziale Anerkennung wird durch Arbeit, nicht aber durch das Bewältigen der Situation Arbeitslosigkeit bereitgestellt. Um den Selbstwert und seinen Status ohne Job halten oder steigern zu können, ist folgende Strategie gefragt: Der Anerkennung von außen wenig beigemessen und zu versuchen seinen Selbstwert von „innen“ zu beziehen.

Sich zu vernetzen und soziale Kontakte zu haben ist unumgänglich, um die Arbeitslosigkeit zu bewältigen und die Lebensqualität aufrecht zu erhalten. Einerseits sind Netzwerke dazu notwendig, um Schwarzarbeit zu erlangen, und durch das Vernetzen werden Aktivitäten, die den Tag strukturieren, ermöglicht. Die Arbeitslosigkeit darf nicht als Hinderungsgrund angesehen werden, um Bekanntschaften zu machen und zu pflegen, doch zuerst sollte die Scham über die eigene Situation abgelegt werden. Dies gelingt, indem Arbeitslosigkeit nicht als Tabuthema angesehen wird.

Der Bildungsgrad hat keinen Einfluss auf die Zufriedenheit während der Arbeitslosigkeit. Gefragt ist eher persönliches Erfahrungswissen und die vorhandenen Wissensressourcen auszuschöpfen und anzuwenden um die Situation zu meistern. Dennoch schafft Bildung einen differenzierten Zugang zum Thema Arbeitslosigkeit. Ebenso entstehen durch ein breites Spektrum an Grundausbildung Jobalternativen, welche die Zukunftsperspektiven verbessern. Auch die Arbeitslosigkeit selbst fördert das Erfahrungswissen, indem durch eine aktive Bewältigung Wissen angesammelt wird. Weiterbildung in der Arbeitslosigkeit kann als Faktor angesehen werden, der eine Zufriedenheit in der Arbeitslosigkeit schafft. Durch die Kurse wird der Tag strukturiert, Erfolgserlebnisse können sich einstellen, und die Zeit ist sinnvoll genützt.

10. Resümee

Arbeitslos und zufrieden zu sein und somit ein gesundes Leben führen zu können ist kein Widerspruch, auch wenn die Situation einiges abverlangt. Mit dieser Forschungsarbeit bin ich Faktoren nachgegangen, die ein Arrangement mit der Arbeitslosigkeit erleichtern. Einige dieser Faktoren sind kaum bis gar nicht beeinflussbar, wie zum Beispiel alleine für sich sorgen zu müssen, die Arbeitslosigkeit schon einmal durchlebt zu haben oder genügend finanzielle Mittel zur Verfügung zu haben. Auch sind viele Copingstrategien sehr von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen, Einstellungen und Weltanschauungen abhängig.

Dennoch kann diese Arbeit als Anstoß dazu dienen, in der Beratung mit arbeitslosen Menschen hier angeführte Punkte zu thematisieren. In den Beratungen würde dann nicht nur darauf geachtet werden, was erforderlich ist, um möglichst schnell eine Arbeitsstelle zu finden, sondern auch darauf, dass KlientInnen geschult oder gebildet werden, um mit der Situation bestmöglich umgehen zu können. Das Motto lautet: „Bildung für Arbeitslosigkeitskompetenz“.

Bei der sozialarbeiterischen Intervention mit Arbeitslosen könnte es in Zukunft opportun werden, Unterstützung und Beratung für das Erwerben von Arbeitslosigkeitskompetenz anzubieten.

11. Literaturverzeichnis

AK Wien (2013): Arbeitslos was nun?

<http://wien.arbeiterkammer.at/www-397-IP-3116.html>, am 4.6.13.

AMS (2013a): Begriffe und Abkürzungen.

http://www.ams.at/_docs/001_Begriffe_Abkuerzungen.pdf, am 6.8.13.

AMS (2013b): Häufig gestellte Fragen zum Thema Versicherungsschutz.

http://www.ams.at/sfa/14666_14681.html#frage8, am 6.8.13.

Bilinski, Wolfgang (2010): Phönix aus der Asche. Resilienz- wie erfolgreiche Menschen Krisen nützen, 1. Auflage, Freiburg, Berlin, München.

Duden Online (2013a): Bildungslücke.

<http://www.wortbedeutung.info/Bildungsl%C3%BCcke/>, am 14.3.13.

Duden Online (2013b): Zufriedenheit.

<http://www.wortbedeutung.info/Zufriedenheit/>, am 18.3.13.

Flick, Uwe (1995): Stationen des qualitativen Forschungsprozesses. In: Flick, Uwe/ Kardorff, Ernst/ Steinke, Ines (Hrsg.): Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen, 2. Auflage, Weinheim, S. 148- 170.

Gläser, Jochen / Laudel, Grit (2004): Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse. Als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen, 2. Auflage, Wiesbaden.

Halapier, W./ Holzinger, B./ Puddu, S. (1996): Arbeitslos. Selbstbild, Selbstwert und Existenz in der Krise, In: Hutterer-Krisch, R./ Pfersmann, V./ Farag I. S. (Hrsg.): Psychotherapie, Lebensqualität und Prophylaxe. Wien, S. 109-119.

Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche Zahnmedizin (2013): Leitlinien der GZM.

<http://www.gzm.org/53-0-leitlinien.htm>, am 5.6.13.

Jahoda, Marie/ Lazarsfeld, Paul/ Zeisel, Hans (1975): Die Arbeitslosen vom Marienthal. Ein soziographischer Versuch über die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit, 23. Auflage, Frankfurt am Main.

Jahoda, Maria (1982). Employment and unemployment. A social- psychological analysis, 1. Auflage, Cambridge.

Kieselbacher, Thomas/ Beelmann, Gert (2006): Arbeitslosigkeit und Gesundheit: Stand der Forschung. In: Holleederer/ Brandt (Hrsg.): Arbeitslosigkeit Gesundheit und Krankheit. 1. Auflage, Bern, S. 13- 31.

- Kroll, Lars Eric/ Lampert, Thomas (2012): Arbeitslosigkeit. Prekäre Beschäftigung und Gesundheit, Robert Koch-Institut Berlin (Hrsg.), <http://www.rki.de/gbe-kompakt>, am 18.6.2013.
- Lamnek, Siegfried (2005): Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch 4, vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim.
- Lankenau, Klaus (1986): Arbeit. In: Bernhard Schäfers (Hrsg.): Grundbegriffe der Soziologie. 2. verb. Auflage, Opladen, S. 24- 29.
- Maehrlein, Katharina (2013): Die Bambus Strategie. Den täglichen Druck mit Resilienz meistern, 2. Auflage, Offenbach.
- Mayring, Philipp (2003): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken, 8. Auflage, Weinheim.
- Moser, Klaus (2010): Arbeitslosigkeit verstehen - Die psychosozialen Folgen von Arbeitslosigkeit. In: Flomair, Roland (Hrsg.): Widerstandskraft und Arbeitslosigkeit – Anstöße zur Bewältigung. Schriftenreihe des Landespressebüros, Serie „Salzburger Landtag“, Nr. 16, http://www.salzburg.gv.at/protokoll_widerstandskraft_arbeitslosigkeit.pdf, am 28.06.13, S. 17– 30.
- Paul, Karsten / Moser Klaus. (2006). Incongruence as an explanation for the negative mental health effects of unemployment: Meta-analytic evidence. In: Halbesleben, Jonathon (Hrsg) Journal of Occupational and Organizational Psychology, 79, S. 595– 621.
- Rupp, Bernhard (2012): Gesund bleiben – mit und ohne Arbeit. Fachtagung: Aktives Altern. Gesund in die Arbeit – Gesund aus der Arbeit, St. Pölten- PowerPoint Präsentation vom 16. Okt. 2012.
- Sedmak, Clemens (2010) Resilienz. Resilienz und Arbeitslosigkeit, <http://www.ifz-salzburg.at/?p=4294>, am 11.9.13.
- Statistik Austria (2013): Arbeitslose (internationale und nationale Definition). Nicht Erwerbspersonen mit Arbeitswunsch, http://www.statistik.at/web_de/statistiken/arbeitsmarkt/arbeitslose_arbeitssuchende/, am 6.8.13.
- Statistik Austria (2008): Sozio-demographische und sozio-ökonomische Determinanten von Gesundheit. Auswertungen der Daten aus der Österreichischen Gesundheitsbefragung 2006/2007, http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=458, am 12.6.13.
- Storch, Maja (2009): Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation. In: Birgmeier, Bernd (Hrsg.): Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun? Wiesbaden, S. 183-205.

Weber, Andreas/ Hörmann, Georg/ Heipertz, Walther (2007): Arbeitslosigkeit und Gesundheit aus sozialmedizinischer Sicht. Deutsches Ärzteblatt Heft 43, Berlin, S. A2957- A2962.

Welter- Enderlin, Rosemarie (2006): Resilienz aus der Sicht von Beratung und Therapie. In: Welter - Endelin, Rosemarie/ Hildebrand Bruno (Hrsg.): Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände, Heidelberg, S. 7- 19.

WHO (1948): Constitution of the World Health Organization. Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement,

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf, am 8.8.2013

Wien Konkret (2013): Aufgaben des Arbeitsmarktservices (AMS).

<http://www.wien-konkret.at/wirtschaft/arbeitsplatz/arbeitsmarktservice/>, am 28.6.13.

Zeit Online (2010): Jobverlust. Der Wert der Arbeit,

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/04/Dossier-Jobverlust-Arbeit>, am 1.2.13.

12. Quellenverzeichnis

- Schlögl Stefan (2013): Interview 1. Traismauer, am 4.4.13.
- Schlögl Stefan (2013): Interview 2. Krems, am 30.4.13.
- Schlögl Stefan (2013): Interview 3. Wien, am 23.5.13.
- Schlögl Stefan (2013): Interview 4. Wien, am 26.5.13.

13. Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Gesundheit. Quelle: Schlögl Stefan (2013).

Abb. 2: Prävalenz von mindestens einer chronischen Erkrankung nach Erwerbsstatus. In:

Statistik Austria (2008): Österreichische Gesundheitsbefragung

2006/2007., http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=458, am 12.6.13, S. 71.

Abb. 3: Schlüsselfaktoren für Resilienz. In: Bilinski Wolfgang (2010): Phönix aus der Asche.

Resilienz- wie erfolgreiche Menschen Krisen nützen, 1. Auflage, Freiburg, Berlin, München, S. 109.

Abb. 4: Subjektiver Gesundheitszustand nach Erwerbsstatus und Geschlecht in %. In: Statistik

Austria (2008): Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/2007.

http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=458, am 12.6.13, S. 69.

Abb. 5: Vitalität und psychisches Wohlbefinden nach Erwerbsstatus und Geschlecht. In:

Statistik Austria (2008): Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/2007.

http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/publdetail?id=4&listid=4&detail=458,
am 12.6.13, S. 74.

Abb. 6: Anteil der Personen mit ärztlich diagnostizierter Depression; in einem Zeitraum von 12 Monaten in der 18-59-jährigen Bevölkerung nach Erwerbsstatus. In: GEDA (2009): Beitrag zur

Gesundheitsberichterstattung. Kapitel 7, www.rki.de/gbe-kompakt, am 13.6.13, S. 262.

14. Anhang

14.1. Arbeitslosigkeit und Gesundheit: Statistiken

Arbeitslose Menschen schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter ein als Erwerbstätige. Zu erwähnen ist auch, dass Frauen ihren gesundheitlichen Zustand tendenziell eher schlechter einschätzen als Männer (vgl. Statistik Austria 2008: S 69).

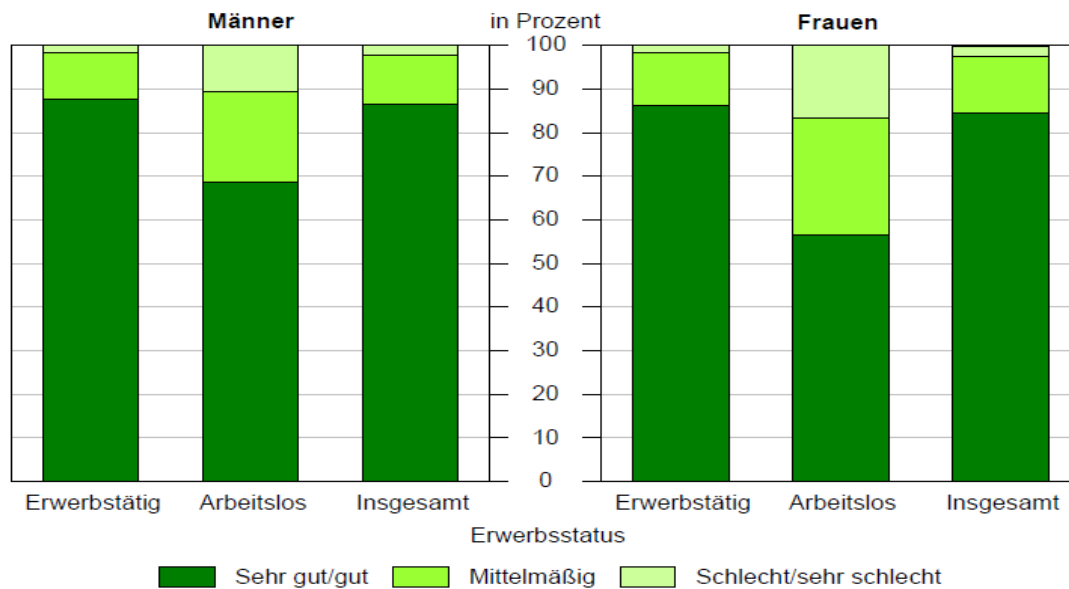


Abb.4: Subjektiver Gesundheitszustand nach Erwerbsstatus und Geschlecht in %

Ebenfalls wurde durch die Statistik Austria festgestellt, dass Arbeitslosigkeit die psychische Gesundheit stark beeinflusst. Im Zuge dessen wurden die Bereiche Vitalität und psychisches Wohlbefinden abgefragt. In beiden Bereichen erreichte die Gruppe der erwerbstätigen Personen bessere Werte als die Gruppe der Arbeitslosen. Auch hier war der Unterschied bei den Frauen deutliche erkennbar und eine Abweichung in beiden Bereichen von zirka 13% vorherrschend (vgl. Statistik Austria 2008: S 74).

Erwerbsstatus	Vitalität		Psychisches Wohlbefinden	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
	Mittelwerte der Bereiche			
Insgesamt	69,0	65,0	80,9	77,2
Erwerbstätig	72,1	69,2	82,8	79,9
Arbeitslos	63,0	56,2	72,8	66,7

Abb.5: Vitalität und psychisches Wohlbefinden nach Erwerbsstatus und Geschlecht

Untermauert wird diese Selbsteinschätzung durch Daten aus Deutschland. Laut einer Erhebung durch das Robert Koch Institut (vgl. GEDA 2009: S. 262) ist die ärztliche Diagnose „Depression“ bei

arbeitslosen Menschen“ weit höher als bei der erwerbstätigen Vergleichsgruppe. Da diese Studie anlässlich des 20jährigen Mauerfall- Jubiläums entstand, ist die nachstehende Grafik zusätzlich in Ost- und Westdeutschland unterteilt, wobei NBL für neue Bundesländer (Ostdeutschland) und ABL für alte Bundesländer (Westdeutschland) steht.

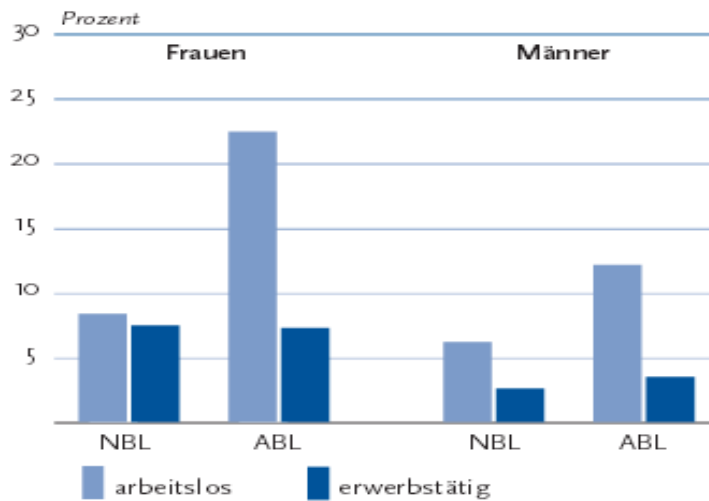


Abb.6: Anteil der Personen mit ärztlich diagnostizierter Depression; in einem Zeitraum von 12 Monaten in der 18-59 jährigen Bevölkerung nach Erwerbsstatus

14.2. Interviewleitfaden

Sie haben gesagt/ Ich habe gehört,

dass sie zufrieden/ glücklich mit ihrer Situation als arbeitslose Person sind -

dass sie sich mit der Situation Arbeitslosigkeit arrangiert haben –

- Worin liegt „das Geheimnis“ ihrer Meinung nach? Was machen Sie, dass dies gelingt?
- Auf einer Skala zwischen 1 und 10 wobei 10 sehr zufrieden ist, wo würden sie sich einordnen?
- Wie schaut bei Ihnen ein „normaler“ Tagesablauf aus?
- Was sind die „Highlights“ des Tagesablaufes oder in der Woche?
- Wie schaffen Sie es jeden Tag aus ihrem Bett zu steigen und nicht einfach liegen zu bleiben?
- Gibt es derzeit so etwas wie eine Trennung von „Freizeit“ und „Arbeitszeit“? Wenn ja, wodurch unterscheidet sie sich?
- Wie gehen Sie mit Ihrer finanziellen Situation um? Kommen Sie mit dem vorhandenen Geld aus?
- Bekommen Sie eine staatliche Unterstützung? Wenn ja, wie gehen Sie mit der finanziellen Abhängigkeit um?
- Wie geht Ihr Umfeld (Familie/ Freunde) mit Ihrer Situation um?
- Mit wem haben Sie unter der Woche Kontakt? Hat sich bei den Kontakten etwas geändert? Wenn ja, was?
- Welchen Stellenwert hat Arbeit und Arbeitslosigkeit in Ihrem Leben?
- In der Gesellschaft ist Anerkennung und Status sehr stark an Arbeit gekoppelt. Nachdem das wegfällt...wie erhalten Sie jetzt Anerkennung?
- Was an Ihrer Bildung oder das, was Sie im Laufe der Jahre gelernt haben, ist in der jetzigen Situation von Nutzen?

- Welchen „Tipp“ würden Sie jemandem mitgeben, der jetzt arbeitslos wird?
- Welche Ziele und Perspektiven sehen Sie für ihre Zukunft?
- Wie ist es Ihnen ergangen, als Sie arbeitslos wurden? Wie sind Sie über Enttäuschung, Wut, Kränkung oder Scham hinweggekommen? Wann sind diese Emotionen aufgekommen?

14.3. Exemplarisches Transskript

Ich schreibe eine Bachelorarbeit und darin möchte ich untersuchen (-) welche Faktoren ähm:: den arbeitslosen Menschen ermöglichen dass sie zufrieden sind und auch gesund bleiben (1) ich habe mit Sandra darüber geredet und sie hat gesagt (-) hm (1) weil ich gefragt habe, ob sie jemanden kennt (1) hat sie gesagt ja meine Mutter würde da genau reinpassen (1)

I1: ((Lacht)) Ja das ist schön

Ähm: so bin ich zu dir gekommen (3)

I1: Ja ich hab da schon mehrere Faktoren durchlebt (1) ähm unverschuldet (1) mit Kleinkindern wie wir aus der DDR kommen sind (--) ne da hat die Firma zugemacht und dann stehst du da (--) und weißt nicht was du machen sollst (-) zwei kleine Kinder (---) ja

Mhm:: ich muss jetzt noch mal nachfragen Sandra hat gemeint du bist jetzt arbeitslos ist das richtig (2)

I1: Ja und zwar hab ich bei einer Firma angefangen im August und die haben mich dann nach kurzer Zeit entlassen ja:: weil wenig Arbeit ist (--) und dann hätt ich im Jänner wieder eingestellt werden solln (--) da war aber noch immer zu wenig Arbeit (-) das ist in der Textilreinigung Putzerei hm:: und jetzt bin ich am Arbeitsmarkt gemeldet und ja jetzt wart ich halt ab ob ab Mai wieder mehr Arbeit ist (1)

In meiner Studie geht es ja mh: darum was die Faktoren sind dass man zufrieden ist (-) und da würd ich gerne wissen ähm:: was dein Geheimnis ist dass du sagst ja trotz Arbeitslosigkeit bin ich zufrieden (-) also was machst du dass das gelingt (1)

I1: Also mein Geheimnis ((Lacht)) ist wahrscheinlich kein Geheimnis es ist einfach so (---) Ich habe keine Kinder mehr oder keine Kinder mehr im Haushalt (-) das heißt ähm:: ja mit der Arbeitslosigkeit mit dem Geld was mir zur Verfügung steht bin ich nur für mich allein verantwortlich (-) ja und das ist schon eine große Befriedigung (-) weil ich muss mich um keinen anderen mehr kümmern ich muss nicht denken oh:: wie bekomm ich die Kinder satt und wie bezahl ich die Schule und die Fahrkosten und die Schulbücher und alles (--) also da bin einzig und allein nur noch ich (-) ja das heißt Wohnung ja (-) ebenso die normalen Zahlungen (1) und wie gesagt durch das Arbeitslosengeld man kann ja ein bisschen was beantragen und dann muss man sich natürlich auch einschränken können (-) aber wenn man eh nie so (-) gelebt hat in diesem Stil dass man immer nur mit vollen Händen rausschmissen hat dann fällt einem das auch nicht schwer (---) das heißt aber nicht dass ich mir was verkneifen muss ((Lacht)) so Heurigenbesuche oder so sind schon drin (-) das geht schon also ja (2) und ja ich glaub da gibt es kein Geheimnis- das kommt halt auf jeden so selber drauf an (---) (...)

15. Eidesstattliche Erklärung

Ich, Stefan Schlögl, geboren am 4.11. 1986 in Korneuburg, erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbständig verfasst habe, keine Anderen als angegebene Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. und dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Jaidhof, am 12. September 2013

A handwritten signature in blue ink that reads "Stefan Schlögl". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Stefan Schlögl