

Arbeitslosigkeit und ihre psychosozialen Folgen

Bewältigungsstrategien für den Alltag und Hintergrundwissen

In der Bundesrepublik Deutschland wird traditionell viel Wert auf Arbeit gelegt – die aktuellen politischen Erfahrungen zu Opel und Arcandor in den Umfragen aber zeigen, dass die Bundesbürger mittlerweile von der Politik nicht mehr erwarten, dass Arbeitsplätze um jeden Preis gestützt werden müssen. Derzeit sind ca. 40 Millionen Deutsche erwerbstätig, davon zehn Prozent als Selbstständige. Nach den jüngsten Prognosen der Deutschen Bank könnten zum Jahreswechsel 2010 ca. fünf Millionen Bundesbürger ohne Arbeitsplatz sein – das würde bedeuten, dass jeder achte erwerbsfähige Bundesbürger erwerbslos ist.

Die Zahlen seit Beginn der Finanz- und Wirtschaftskrise sprechen eine klare Sprache: Zwischen November 2008 und März 2009 ist die Zahl der Arbeitslosen in Deutschland von 2,99 auf 3,59 Mio. gestiegen. Darüber hinaus fahren immer mehr Unternehmen Kurzarbeit, Arbeitsplätze sind bedroht und die freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden immer umkämpfter. Der *SPIEGEL* titelte *Prognose für 2009: Deutschland droht Fünf-Prozent-Rezession*: »Die Prognosen für einen Einbruch der deutschen Wirtschaft nähern sich der Fünf-Prozent-Marke. Das Institut für Wirtschaftsforschung Halle (IWH) senkte seine Vorhersage auf ein Minus von 4,8 Prozent. [...] Die Exporte dürften sogar um 18 Prozent einbrechen. Der Arbeitsmarkt könnte vorerst etwas verschont bleiben, da die Kurzarbeit noch abfedernd wirke. [...] „Ende 2010 werden nur noch 39 Millionen Personen beschäftigt und 4,5 Millionen als Arbeitslose registriert sein“, erklärten die Hallenser Forscher.« (*SPIEGEL Online*, 17. März 2009)

Schon Ende vergangenen Jahres hielt der Chef der Bundesagentur für Arbeit vier Millionen Arbeitslose für möglich: »Angesichts der Wirtschaftskrise sagt der Vorstandsvorsitzende der Bundesagentur für Arbeit, Frank-Jürgen Weise, einen deutlichen Anstieg der Arbeitslosenzahlen für 2009 vorher. Ab der zweiten Jahreshälfte sind nach heutigem Stand 3,6 Millionen möglich. In einem besonders schlechten Monat könnte auch die Zahl von vier Millionen Arbeitslosen in Sichtweite geraten.« (*Welt online*, 13. Dezember 2008)

Arbeitslosigkeit ist ein gesellschaftliches Problem mit nachweislich negativen Folgen für die psychische (und körperliche) Gesundheit der Betroffenen

Die Entstehung von Massenarbeitslosigkeit (siehe Hintergrundmaterial zur Entstehung von Massenarbeitslosigkeit) ist in erster Linie ein gesamtgesellschaftliches Phänomen und Problem - die Last der Bewältigung der Folgen von Arbeitslosigkeit wird aber zu oft den einzelnen Betroffenen und ihren Angehörigen aufgebürdet.

Martin L. aus K. kennt sich selbst kaum wieder, fragt sich nicht nur, was wird aus mir, sondern wundert sich, was geschieht da mit mir. Nach seinem Studium hatte er problemlos mehrere Stellen gefunden, zunächst als Praktikant oder Trainee, dann einen befristeten Job und schließlich eine feste Anstellung. Zwar war die Bezahlung nicht überragend, aber er war mit seinen Aufgaben und den Projekten sehr zufrieden und glücklich darüber, vielfältige Erfahrungen im Arbeitsleben zu machen. Plötzlich kam die Nachricht, dass die Auftragslage zu Entlassungen führen würde und man zunächst die Stellen der Mitarbeiter mit Familie erhalten wolle. Da stand Martin L. ohne Job da. Anfangs machte er sich kaum Sorgen, bereits in den letzten Wochen seiner Beschäftigung eine neue Stelle zu finden -

jung, engagiert, gut qualifiziert. Inzwischen ist sein Anspruch auf Arbeitslosenunterstützung bald zu Ende und noch immer hat er keine neue Arbeit gefunden. Martin L. leidet vor allem unter dem Gefühl, sich ständig dafür rechtfertigen zu müssen, dass er seine Situation nicht selbst verschuldet hat. Zudem hat er das Gefühl, in seinem Umfeld kursiere die Meinung, er habe zu hohe Ansprüche an einen Arbeitsplatz.

Die psychischen Folgen für die Betroffenen und ihre Familien sind gravierend: »Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit zeigen Arbeitslose regelmäßig "sehr unglücklich": Unglücklicher noch als Menschen, die eine Scheidung hinter sich haben«, schreibt Uwe Blien in seinem Essay über Arbeitslosigkeit in *Das Parlament*. Denn Erwerbsarbeit hat in Arbeitsgesellschaften eine integrierende Wirkung, die weit über das reine Geldverdienen hinausgeht. Der Verlust des Arbeitsplatzes geht in der Regel einher mit dem Verlust von

- Sozialen Kontakten
- Strukturen, die den Tagesablauf bestimmen
- Sinnstiftenden Tätigkeiten
- Finanziellen Ressourcen
- Anerkennung

Darüber hinaus gilt heute auf Grundlage von Metaanalysen und Längsschnittstudien als gesichert, dass Erwerbslosigkeit zu psychischen Beeinträchtigungen, insbesondere Depressionen, führt. Dabei haben vor allem die Dauer der Erwerbslosigkeit sowie eine schlechte finanzielle Lage einen negativen Einfluss auf den psychischen Zustand. Die psychischen Beeinträchtigungen erschweren mit zunehmender Dauer eine Rückkehr in die Erwerbsarbeit. Aus diesem Wissen lassen sich die zentralen Ansatzpunkte für Interventionen ableiten. Insbesondere gilt es,

- eine längere Phase der Arbeitslosigkeit zu vermeiden und
- die psychischen Ressourcen frühzeitig und möglichst dauerhaft zu stabilisieren

Die Reduzierung finanzieller Mittel erhöht zwar den (Bewerbungs-)Druck auf die betroffene Person, stärkt aber auf keinen Fall die psychischen Ressourcen. Forschungsergebnisse zeigen, dass sich die psychischen Ressourcen von Erwerbslosen darüber hinaus immer mehr verringern, wenn

- die Arbeitsorientierung zu sehr forciert wird,
- unrealistische Hoffnungen geweckt werden,
- zu vielen und nicht Erfolg versprechenden Bewerbungsaktivitäten gedrängt und
- eine zu große Konzessionsbereitschaft bezüglich der Art der Arbeit gefordert wird.

Derartige Maßnahmen bereinigen kurzfristig die Arbeitslosen-Statistiken, führen aber mittel- und langfristig zu gesellschaftlichen Kosten vor allem im Gesundheitswesen.

Eine genauere Betrachtung der Interventionsmaßnahmen zeigt, dass Aktivitäten zur Verbesserung der Bewerbungsqualität sich als sehr viel effektiver erwiesen haben als meist teurere allgemeine fachliche Qualifizierungen oder Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen.

Ist hingegen der Wiedereinstieg auf eine passende Arbeitsstelle geglückt, lässt sich rasch eine deutliche Verbesserung der seelischen Gesundheit nachweisen.

Psychosoziale Folgen von Erwerbslosigkeit

Die Hälfte aller in Deutschland registrierten Erwerbslosen sind Langzeitarbeitslose, sprich seit mindestens einem Jahr ohne Erwerbstätigkeit. Damit liegt die Bundesrepublik an der Spitze der Alt-EU-Länder. Die Forschungsergebnisse zu den Folgen von Arbeitslosigkeit sind eindeutig: lang anhaltende Arbeitslosigkeit führt zu Depressionen, zu psychosomatischen

Beschwerden, zu Störungen des Wohlbefindens, sie hat also insgesamt negativen Einfluss auf die Psyche.

Aber auch die erste persönliche Konfrontation mit Arbeitslosigkeit ist psychisch sehr belastend und bedeutet für die meisten Betroffenen eine ernsthafte Krisenerfahrung: Viele Betroffene erhalten die Kündigung zwar nicht vollkommen überraschend. Trotzdem trifft sie diese einschneidende Erfahrung häufig unvorbereitet. Daher sind sie mit dieser neuen und unangenehmen Situation oft überfordert. Und das bedeutet puren Stress.

Vorher unauffällige Personen werden oft psychiatrisch auffällig. Es zeigen sich:

- Niedergeschlagenheit, die sich in langsameren Bewegungen, einer langsameren Gehgeschwindigkeit sowie einem verringerten Interesse am Leben äußert
- Psychosomatische Beschwerden in Form von Kopf- oder Rückenschmerzen und anderen körperlichen Beschwerden
- Selbstmordgedanken
- eine höhere Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden
- eine allgemeine Schwächung des Immunsystems, die zu einer erhöhten allgemeinen Infektionsanfälligkeit führt
- eine Reduzierung der mit dem Wohlbefinden in Arbeit einhergehenden längeren Lebenserwartung
- eine Verstärkung negativer Gewohnheiten wie Tablettengebrauch oder Alkoholkonsum
- eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass es zu einer Scheidung kommt, wenn es in der Ehe vor der Erwerbslosigkeit bereits kriselte

Die beschriebenen Effekte treten nicht zwangsläufig ein. Insbesondere bleiben sie (vorerst) aus, wenn die Betroffenen davon ausgehen, bald wieder eine Arbeitsstelle zu finden.

Während die möglichen Auswirkungen in den ersten Monaten der Arbeitslosigkeit eher gering sind, treten die Effekte mit zunehmender Dauer der Nichtbeschäftigung immer stärker auf. Bei Langzeitarbeitslosigkeit zeigt sich sogar eine Verdoppelung der negativen Auswirkungen.

Die negativen Folgen der Arbeitslosigkeit werden eher abgefedert, wenn genügend finanzielle Mittel zur Verfügung stehen und je mehr arbeitsähnliche Verpflichtungen übernommen werden:

- Menschen, denen es leichter fällt, eine andere (auch unbezahlte, ehrenamtliche), aber gesellschaftlich relevante oder persönlich als wichtig empfundene Rolle zu übernehmen, leiden erwiesenermaßen weniger.
- Auch Arbeitslose, die gesetzeswidrig in die Schwarzarbeit gehen, sind durchschnittlich wohl gesünder als die gesetzestreu.

Für Martin L. hatte seine Arbeit immer einen zentralen Stellenwert. Schon sehr früh wusste er, was er studieren und in welchem Berufsfeld er tätig sein wollte. Praktika, geringe Bezahlung, befristete Projektarbeiten über einen längeren Zeitraum minderten nie seine Begeisterung für genau diese Tätigkeit. Obwohl er immer ein sehr aktiver Mensch mit zahlreichen Hobbies, viel sportlichem Ehrgeiz und einem großen Freundeskreis war, definierte er sich über seine Arbeit. Sein Selbstwertgefühl basierte auf seinen beruflichen Leistungen und Erfolgen. Obwohl er überdurchschnittlich motiviert an die Arbeitssuche ging und sich dem Erwartungsdruck der "Gesellschaft" entsprechend aktiv, qualifiziert und engagiert überregional bewarb, litt er sehr darunter, keine angemessene Arbeitsstelle zu finden. Sein ganzes Denken fokussierte er nur auf die gewünschte neue Anstellung. Mit der Zeit gab er seinem Umfeld kaum noch eine Chance, ihm Mut zu machen.

Zunächst hat es zwar einen positiven Effekt auf die psychische Gesundheit, wenn Arbeitslose hoffen, schnell wieder eine Arbeit zu finden. Dieser verkehrt sich aber ins Gegenteil, wenn die Arbeitslosigkeit länger anhält als erwartet. Arbeitslose, die große Hoffnungen auf eine schnelle Wiedereinstellung haben, werden durch sich wiederholende Ablehnung ihrer Bewerbungen noch mehr geschädigt als jene, die von vornherein eher geringe Hoffnungen auf eine Wiedereinstellung hatten.

In einem psychologischen Anpassungsprozess an eine momentan nicht zu ändernde Situation, verringert sich der zentrale Stellenwert der Erwerbsarbeit notgedrungen. Andrea M. hatte von Anfang an das Gefühl, keine vergleichbare Arbeit mehr zu finden. Mit zunehmender Dauer der Arbeitslosigkeit nahm bei ihr das Interesse an einer Arbeitsstelle immer weiter ab. Bei Andrea M. erwies es sich als positiv, dass sie es genießen konnte, mehr Zeit für ihre Familie zu haben und sich wieder mehr ihren Kindern und Freunden widmen zu können, zumal ihr Mann weiterhin Geld verdient.

Je weniger Geld Arbeitslosen zur Verfügung steht und je belastender dieser finanzielle Mangel empfunden wird, desto negativer sind die Wirkungen der Arbeitslosigkeit. Geldmangel führt zwar kurzfristig zu einer größeren Motivation und Aktivität bei der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz. Langfristig aber tragen finanzielle Schwierigkeiten dazu bei, die negativen Effekte der Arbeitslosigkeit zu steigern. Eine schlechte finanzielle Lage ist oft das Bindeglied zu Depressivität und psychosomatischen Beschwerden.

Je länger die Erwerbslosigkeit andauert und je größer damit die finanziellen Probleme werden, desto gefährdeter ist die für den Wiedereinstieg wichtigste persönliche Ressource der Arbeitssuchenden: die psychische Gesundheit. Gelingt es nicht, die psychische Stabilität zu erhalten, geraten sie mit zunehmender Dauer tiefer in einen Teufelskreis, denn:

- Es gelingt depressiven Personen in Bewerbungssituationen schlecht oder gar nicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten positiv darzustellen.
- Labile Persönlichkeiten haben keine ausreichenden Ressourcen, um Misserfolge bei Bewerbungen ohne Schädigung des Selbstwertes zu bewältigen.

Detaillierte Ausführungen zu gesicherten Befunden wie auch unerwarteten, widersprüchlichen, wenig abgesicherten Erkenntnissen aus Untersuchungen zu den Auswirkungen der Erwerbslosigkeit siehe "Hintergrundmaterial zu Erkenntnissen aus Metaanalysen und Längsschnittuntersuchungen".

Auswege - Interventionsmöglichkeiten im Überblick

Für die Wiedervermittlung scheinen Art und Qualität des Arbeitssuchverhaltens entscheidend zu sein. Ein problembezogener Umgang mit dem schwierig zu bewältigenden Ereignis Arbeitslosigkeit führt schneller zur Wiederbeschäftigung als eine emotionale Bewältigungsstrategie und Vermeidungsverhalten. In einer Längsschnitt-Studie erwiesen sich Initiative und kognitive Fähigkeiten als Prädiktoren für eine kürzere Dauer der Erwerbslosigkeit. In mehreren Studien konnte kein Zusammenhang zwischen der Bewerbungshäufigkeit und der Aufnahme einer Erwerbsarbeit nachgewiesen werden.

Laut evaluierter Interventionsstudien ist eine Kombination aus Verhaltensprävention und Verhältnisprävention der beste Weg, um jugendliche Arbeitslose, ältere Langzeitarbeitslose oder Arbeitslose mit eingeschränktem Gesundheitszustand die erforderlichen Handlungskompetenzen zur Bewältigung von herausfordernden Tätigkeiten zu vermitteln. („Die Verhaltensprävention will die Vermeidung von Gesundheit gefährdendem Verhalten erzielen (z.B. Rauchen, Essgewohnheiten, Vernachlässigung der Zahnpflege). Die Verhältnisprävention dagegen befasst sich mit technischen, organisatorischen und sozialen

Bedingungen des gesellschaftlichen Umfeldes und der Umwelt sowie deren Auswirkung auf die Entstehung von Krankheiten (z.B. Auswirkungen von Stress)" [Oberender et al. 2002].)

Outplacement-Programme

1. Ziel ist es, durch betriebliche Unterstützung bei der Arbeitsplatzsuche von Arbeitnehmern, die entlassen werden, die Erwerbslosigkeit eher von vornherein zu vermeiden.
2. Diese Programme haben auch einen positiven Einfluss auf die Psyche, wenn es zur doch Arbeitslosigkeit kommt.

Psychologische Unterstützung

1. Psychologisch ausgereifte Trainings haben einen positiven Effekt. Bestehende Maßnahmen können unterschieden werden in:
 - Kognitive Umstrukturierung
 - Soziales Kompetenztraining
 - Stressbewältigung
2. Programme zur Verbesserung der Kompetenzen:
 - Interventionsmaßnahmen sind dann effektiv, wenn die Betroffenen die erforderlichen Handlungen anschließend selbst gut durchführen können: Coaching von Arbeitslosen zur Verbesserung der Suchfertigkeiten dürfte also hilfreich sein
 - Psychologische Maßnahmen sollten mit einer Verbesserung der Qualifikation der Arbeitssuchenden verbunden werden, um deren Chancen auf dem Markt zu erhöhen. Dabei ist besonders auf zukunftssträchtige Berufe zu achten.
3. Es sollte nur auf gut evaluierte Trainingsprogramme zurückgegriffen werden.

Staatliche Unterstützung

1. Langzeitarbeitslosigkeit durch Arbeitsmarkt- und Wirtschaftspolitik reduzieren
2. Kosten der gesundheitlichen Folgen von Arbeitslosigkeit in den Gesamtkosten und bei der Unterstützung Betroffener berücksichtigen
3. Arbeitslose bei der Übernahme alternativer Rollen unterstützen und somit fortgesetzte gesellschaftlich-wirtschaftliche Teilhabe zu fördern
4. Wichtige psychohygienische Funktion aller alternativ zur Arbeit im ersten Arbeitsmarkt übernommenen Tätigkeiten unterstreichen
5. Wahlmöglichkeit bzgl. Zeitpunkt und Höhe der Arbeitslosenunterstützung anbieten

Bei Interventionsmaßnahmen, die u.a. auch alternative Formen der Erwerbsarbeit beinhalten, ist darauf zu achten, dass

- Tätigkeiten außerhalb der Erwerbsarbeit derart zu gestalten sind, dass sie den gleichen arbeitswissenschaftlichen Gestaltungsforderungen genügen wie produktive Erwerbsformen des ersten Arbeitsmarktes und
- die Höhe der materiellen Absicherung die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht.

Interventionen aus psychologischer Sicht

Die meisten Studien belegen, dass sämtliche Maßnahmen einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Allerdings verschlechterte sich der Gesundheitszustand nach dem Ende einer Maßnahme, wenn die Betroffenen nicht in eine neue Arbeitsstelle vermittelt werden konnten. Sehr langfristige Nachuntersuchungen zeigten aber auch, dass Erwerbslose durch die Maßnahmen stabiler wurden und Misserfolge bei Bewerbungen besser bewältigten.

Für eine erfolgreiche Vermittlung von Erwerbslosen sollte insbesondere deren psychische Stabilität möglichst lange gesichert werden. Psychische Reserven werden dringend benötigt, denn alle erfolglosen Bewerbungsaktivitäten haben den Selbstwert bedrohende Erfahrungen zur Folge.

Die stützenden Maßnahmen sollten so früh wie möglich ansetzen, am besten bevor es zu einer Chronifizierung von misslingenden Bewältigungsstrategien kommt, möglichst sogar vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Es gilt auch, Schädigungen, die bereits bei Arbeitsplatzunsicherheit entstehen, zu vermeiden. Eine persönlichkeitsfördernde Gestaltung der Arbeitsinhalte ist ebenfalls Primärprävention. Sie hilft den Menschen, psychische Fähigkeiten zu entwickeln, mit denen sie auch Zeiten ohne Erwerbstätigkeit konstruktiv gestalten können.

Eine „Vermittlung um jeden Preis“ kann sich mittelfristig als negativ für die Psyche erweisen, denn nicht jede Art der Erwerbsarbeit ist besser als keine Erwerbsarbeit. Personen mit "Bad Jobs" (einfach, gering bezahlt, ungesichert, unterbeschäftigt) weisen häufig eine schlechtere psychische Befindlichkeit auf als Erwerbslose.

Die Anpassung an ein unbefriedigendes Beschäftigungsverhältnis hat oft negativere psychische Folgen als eine länger anhaltende Überwindung der Arbeitslosigkeit. Somit müssen die Bedingungen der Erwerbsarbeit vor oder bei der Vermittlung immer berücksichtigt werden.

Martin L. merkte rasch, dass er Unterstützung nötig hatte - und dass nicht über die Agentur für Arbeit, um eine neue Arbeit zu finden - sondern jemanden, dem er sozusagen "sein Herz ausschütten" konnte und der ihm Feedback zu seinen negativen Gefühlen, Stimmungsschwankungen und Selbstzweifeln geben würde. Er war sich seiner Stärken und beruflichen Qualifikationen sehr wohl bewusst, konnte sich gut verkaufen, startete sogar eine Weiterbildung parallel zur Stellensuche, dennoch fühlte Martin L. sich von Tag zu Tag elender. Gespräche mit Freunden und Verwandten halfen ihm nicht weiter, deprimierten ihn stattdessen eher noch. Früher kaum einmal beim Arzt gewesen, ließ er sich nach einiger Zeit mehrfach einen Termin geben, da ihn fast täglich Kopfschmerzen plagten, er regelmäßig Magenkrämpfe und Verdauungsbeschwerden hatte und zunehmend oft feststellte, an Schlafstörungen zu leiden. Auf Anraten seines Hausarztes begann er eine Behandlung bei einem Psychotherapeuten.

Andrea M. tat es sehr gut, dass sie zwei weitere Frauen aus ihrer bisherigen Firma kannte, die ebenfalls ihre Arbeit verloren haben und zu denen sie seit ihrer Kündigung regelmäßig Kontakt hatte. Gegenseitig fühlten sie sich verstanden, mussten nichts erklären, konnten aber dennoch mal Ärger, Wut, Verzweiflung oder auch Angst thematisieren. Der Kontakt zu anderen Erwerbslosen hilft beim Umgang mit der Erwerbslosigkeit. Das spricht wiederum für die Konzepte der Erwerbsloseninitiativen.

Therapeuten und Trainer können Betroffenen in verschiedener Hinsicht Hilfestellung bei der Überwindung ihrer Erwerbslosigkeit geben:

- Therapeuten können helfen, eine psychische Krankheit oder Störung, (z.B. Depressionen oder Angststörungen), zu überwinden, die eine Wiedereinstellung verhindern, Ob die Störung bereits vor dem Verlust des Arbeitsplatzes bestanden hat oder ob sie sich erst durch eine länger andauernde Erwerbslosigkeit gebildet hat, spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle.

<http://www.therapie.de/psychotherapie/-liste-/-schwerpunkt-/Aengste-phobien/>
<http://www.therapie.de/psychotherapie/-liste-/-schwerpunkt-/Depressionen/>

- Aber auch wenn sich gleich zu Beginn der Arbeitslosigkeit sehr starke Hilflosigkeit oder gar Panik breit gemacht hat, sind Therapeuten zur schnellen Krisenintervention der richtige Ansprechpartner:
<http://www.therapie.de/psychotherapie/-liste/-schwerpunkt-/Akut/>
- Ebenso könnte mittels der Unterstützung durch Therapeuten schädliches, einer Wiedereinstellung entgegenwirkendes, Verhalten in der persönlichen Lebensführung korrigiert werden.
<http://www.therapie.de/psychotherapie/-liste/-verfahren-/Verhaltenstherapie/>
- Darüber hinaus können qualifizierte Trainer mit psychotherapeutischem Hintergrund dabei helfen, die Bewerbungskompetenzen der Arbeitssuchenden zu verbessern und somit die Effizienz der Bewerbungsaktivitäten zu erhöhen.
<http://www.therapie.de/psychotherapie/-liste/-schwerpunkt-/Coaching/>

Testen Sie hier auf [therapie.de](http://www.therapie.de) mittels bewährter, wissenschaftlich fundierter psychologischer Tests, ob bei Ihnen eine psychische Störung vorliegt, die eine Behandlung durch einen qualifizierten Facharzt oder Diagnostiker notwendig machen könnte:
<http://www.therapie.de/psyche/info/test/>

Konstruktiver Umgang mit Arbeitssuchenden

Wie geht man mit einem Arbeitlosen und seiner Stimmungslage um? Was baut ihn auf, gibt Hoffnung und wirkt bestärkend? Welche Ratschläge oder Maßnahmen helfen einem Betroffenen gar nicht weiter? Wann ist im Umgang mit Erwerbslosen und den ihnen ohnehin schon aufgebürdeten Herausforderungen besondere Feinfühligkeit geboten? Lesen Sie dazu die Tipps für die Stellensuche, für den Umgang mit der Agentur für Arbeit und vor allem für den Alltag.

Nicht nur finanziell ist der Verlust der Arbeitsstelle schwer zu bewältigen. Der Betroffene empfindet die Ausgrenzung aus dem Arbeitsleben auch als Minderung seines Ansehens, seines Wertes und seiner Zugehörigkeit. Dadurch geraten sämtliche Gefühle auf Achterbahnfahrt, und es mangelt rasch an Selbstwertgefühl, Motivation, Zuversicht, sinnvoller Tagesstruktur und nicht selten auch an Lust auf Aktivitäten.

Derzeit fällt es Karin S. aus B. alles andere als leicht, Freude am Leben, Spaß an Sport mit Freunden zu empfinden oder Faulsein und Entspannen sorgenfrei zu genießen, kreisen doch ihre Gedanken ungewollt immer um das Thema Arbeitslosigkeit. Nicht nur ihr Alltag ist überschattet von Geldsorgen, Ungewissheit und - wie sie es empfindet - vielfach einfach einer großen Leere. »Wüsste ich, wie lange es dauern wird, bis ich wieder einen neuen Job gefunden habe, ließe sich das aufreibende "Warten" leichter ertragen«, sagt die 28jährige Bürokauffrau. »Ich kann Wochenenden kaum einmal genießen und stürze mich immer auf den Stellenteil, weil ich jede Minute denke, wenn ich nicht sofort eine weitere Bewerbung schreibe, habe ich gar keine Chance mehr auf eine neue Stelle.« Den Gang zum Arbeitsamt hat die Single-Frau als ebenso unangenehm empfunden, wie das Gespräch mit ihren Eltern und Freunden, als sie von der Kündigung ihrer ja gerade erst begonnenen neuen Stelle in der Probezeit erfuhr. Schon kurz nach der Kündigung fühlte sie sich ausgegrenzt - nicht mehr zugehörig zu Arbeitskollegen, da sie nicht mehr lange Teil des Unternehmens sein würde, nicht mehr zugehörig zu Freundinnen, die shoppen, essen und tanzen gingen, da sie eventuell kein eigenes Geld mehr verdienen würde, und nicht mehr zugehörig zur gesamten Gesellschaft, deren Leben von Arbeitstagen, Wochenende und Ferien strukturiert wurde. Sie empfand eine Isolierung, als habe sie kein Recht am "normalen Leben" teilzunehmen. In der Erwartung, alle würden sie kritisieren, ihr die Schuld geben und ihre beruflichen Fähigkeiten anzweifeln, überkam sie Panik, allein gegen den Rest der Welt zu stehen - von niemandem verstanden.

Was kann ein Arbeitsloser tun?

- Nicht den Glauben an sich selbst verlieren.
- Beharrlich auf der Suche nach einer Stelle oder neuen Aufgaben bleiben.
- An Aufgaben - auch aus dem privaten Bereich - denken, die bisher nicht im Focus standen
- Weiterbildung: Sich ggf. neue Inhalte aneignen.
- Kontakte halten, sich nicht zurückziehen.
- Sich im erlaubten Rahmen ehrenamtlich einbringen, ggf. auch in berufsständischen Verbänden für Kontaktaufbau und Wissensvermittlung.

Zum Weiterlesen: Hintergrundwissen

Erfolgreiche Interventionsprogramme

Erfolgskriterien von Interventionsmaßnahmen sind die Wiedervermittlungsquote und die Verbesserung der psychischen Befindlichkeit. Die Wiedervermittlungsraten verschiedener Gruppen mit unterschiedlichsten Maßnahmen schwanken zwischen 20 und 30 Prozent. In manchen Studien wird die Vermittlung in den zweiten Arbeitsmarkt mitgewertet. Betrachtet man allerdings nur die Vermittlungsraten in den ersten Arbeitsmarkt, sind die Erfolge deutlich geringer. Darüber hinaus wurde in einer Studie des Forschungsinstituts der Bundesagentur für Arbeit festgestellt, dass nur zwei Prozent derjenigen, die in sozialen Arbeitsverhältnissen beschäftigt waren, in ein reguläres Arbeitsverhältnis übernommen wurden.

- Das AmigA-Projekt hat für chronisch kranke Langzeitarbeitslose intensive arbeits- und gesundheitsfördernde Kurse angeboten und konnte 15% der Teilnehmer in Beschäftigung vermitteln: Modellprojekt Brandenburg, E-Mail: Antje.Kellner@arge-sgb2.de
- Job FIT ist ein von den Betriebskrankenkassen entwickeltes Programm, das auf die Förderung der gesundheitlichen Kompetenz von Erwerbslosen setzt, um deren Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern: www.bkk.de/mehr-gesundheit-fuer-alle
- Das Programm AktivA - Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit - wurde an der TU Dresden entwickelt und hat zum Ziel, die psychosozialen Kompetenzen von Langzeitarbeitslosen zu stärken und so ihre Beschäftigungsfähigkeit zu erhalten. <http://tu-dresden.de/aktuelles/newsarchiv/2008/7/aktiva> / <http://aktiva.tu-dresden.de/>
- Bridges - Brücken in Arbeit wurde als Modell-Projekt zur Senkung der Jugendarbeitslosigkeit im Niederschlesischen Oberlausitzkreis entwickelt. Lausitz Matrix e.V. Görlitz, <http://www.projekt-bridges.de>
- Über TAURIS werden in der Regel ältere Langzeitarbeitslose auf freiwilliger Basis gegen eine geringe Aufwandsentschädigung in gemeinnützigen Projekten beschäftigt. Mittels dieser seit zehn Jahren durchgeführten Maßnahme konnten im Jahr 2002 erst 16% und im Jahr 2006 bereits 21% der teilnehmenden Langzeitarbeitslosen über 50 Jahre auf den ersten Arbeitsmarkt vermittelt werden. www.tauris-stiftung.de
- Aktiv-Office: Auf Initiative von Bundesverkehrsminister Wolfgang Tiefensee startete im Jahr 2006 in Leipzig ein Pilot-Projekt, das Langzeitarbeitslosen über ca. drei Jahre sinnvolle Beschäftigung anbietet und damit die Chance erhöht, auf dem regulären Arbeitsmarkt wieder Arbeit zu finden. Das Verkehrsministerium hat das Pilot-Projekt der Arbeitsgemeinschaft Leipzig (ARGE) übergeben, die es nun unter der Bezeichnung „Aktiv-Office“ in Kooperation mit den Leipziger Verkehrsbetrieben (LVB) GmbH umsetzt. <http://www.lvb.de/index.php?page=851>

Funktionen von Arbeit, Arbeitslosigkeit und soziale Integration

Die zentrale These lautet: Erwerbsarbeit hat in Arbeitsgesellschaften eine integrierende Wirkung, die weit über das reine Geldverdienen hinausgeht.

Im Wohlfahrtsstaat stehen demjenigen, der nicht auf Förderung angewiesen ist und mit seiner Erwerbsarbeit die eigene Existenz sichern kann, alle Möglichkeiten offen: Einbindung in die Wirtschaftskreisläufe von Produktion und Konsum, Strukturierung des Alltags, teilweise sinnstiftende Tätigkeit, Kommunikation und Kontakte in einem lokalen Beziehungsgeflechts jenseits der Familie sowie soziale Anerkennung.

Aber auch geförderte Arbeit kann ähnliche Effekte erzeugen, wo echte Arbeit fehlt und vorübergehend oder dauerhaft nicht erreicht werden kann. Arbeitslose zu aktivieren kann auch heißen, sie an persönlich oder gesellschaftlich sinnvollen Aktivitäten zu beteiligen, etwa um Vereinzelung und den Verlust von Strukturen im Alltag und soziale Anerkennung zu verhindern – auch, wenn nicht gleich der Übergang in den ersten Arbeitsmarkt am Horizont winkt. Eine interessante und wichtige Erfahrung für Arbeitssuchende ist auch die Weitergabe von eigenem Wissen an andere.

Gesellschaftliche Stigmatisierung und Ausgrenzung von Arbeitslosen

Beim gesellschaftlichen Wissen über Arbeitslosigkeit handelt es sich vielfach um Halbwissen, das geprägt ist durch Angst, Tabuisierung oder Panikmache. Phänomene wie Bagatellisierung, Individualisierung, Naturalisierung und Historisierung von Arbeitslosigkeit bestimmen das Bild in und den Umgang von der Gesellschaft mit der Massenarbeitslosigkeit und den davon betroffenen Menschen. Dieses gesellschaftliche Bild wiederum bestimmt die individuelle Bewältigung der Erwerbslosigkeit direkt und indirekt Betroffener wesentlich mit.

Jemand, der arbeitslos wird oder nach einer Ausbildung einen Arbeitsplatz sucht, hat nicht nur mit den massiven Veränderungen seines Lebens zu kämpfen, die sich ohne Beschäftigung und ohne Verdienst ergeben, sondern auch mit der "gesellschaftlichen" Verurteilung eines Arbeitslosen.

Andrea M. aus F. fühlt sich auch vollkommen allein gelassen, obwohl Freunde und Verwandte ihr tatkräftig zur Seite stehen und ihr Mann Geld verdient. Von Seite des Staates sieht sie keine Unterstützung. Sie hatte gerade ihren 50. Geburtstag gefeiert, als Kurzarbeit angekündigt wurde. Wenig später war sie eine derer, die ihre Arbeit komplett verloren haben. Andrea M. macht sich wenig Hoffnung, in ihrem Alter und mit ihrer geringen oder – wie sie bei der Suche nach Stellenangeboten meint – falschen Qualifikation, jemals wieder Arbeit zu finden. Am meisten Sorge macht ihr das Bild, das andere von ihr haben, sie fürchtet, dass ihr irgendjemand unterstellen könnte, sie sei arbeitsunwillig oder ein Schmarotzer, der auf Kosten des Staates lebe. Dabei jagten ihr die Gespräche bei der Agentur für Arbeit, die Formulare und vor allem die Paragraphen und Bestimmungen zusätzlich Angst ein. Als Kundin fühlt sie sich dabei wenig wahrgenommen.

Warum fühlen sich Arbeitslose oft stigmatisiert? Welche Faktoren sorgen für eine Ausgrenzung aus dem Gesellschafts-Verbund? Findet eine gesellschaftliche Delegitimation von Arbeitslosen statt? Werden Arbeitslose negativ dargestellt, um sie sozial zu entwerten, eine Identifikation mit ihnen zu erschweren und Grenzen zwischen ihnen und der übrigen Bevölkerung zu errichten? Ist das Ziel dabei, Arbeitslose von normalen Rechten auszuschließen oder negative Maßnahmen und Verhaltensweisen zu rechtfertigen?

Bagatellisierung: Indem die Gesamtgruppe aller Arbeitslosen anhand bestimmter Kriterien in einzelne Gruppen aufgespalten wird, von denen nur spezielle Gruppen überhaupt in der offiziellen Arbeitslosenstatistik erfasst werden, wird das wahre Ausmaß der gesellschaftlichen Spaltung zu verbergen versucht. Damit werden wachsende Gruppen von Arbeitslosen von Leistungen aber auch von der öffentlichen Wahrnehmung ausgeschlossen.

Individualisierung: Individualisierende Schuldzuweisungen wie z.B. Arbeitslosen „Arbeitsunwilligkeit“, „zu geringe oder falsche Qualifikationen“, „zu hohe Ansprüche an einen Arbeitsplatz“ oder „bewussten Missbrauch von Sozialleistungen“ zu unterstellen, führt auf Seiten der Arbeitslosen zu einem permanenten Rechtfertigungsdruck, nicht zu der Gruppe zu gehören, die ihre Situation selbst verschuldet hat. Dieser Mechanismus betont und verschärft die Grenze zwischen Beschäftigten und Erwerbslosen. Er verstärkt die soziale Stigmatisierung von Arbeitslosen und erleichtert zudem den Beschäftigten die Illusion der Kontrolle des eigenen Arbeitslosigkeitsrisikos durch Wohlverhalten aufrechtzuerhalten. Die Individualisierung macht somit aus den Opfern einer Arbeitsmarkt-Krise ihres eigenen Schicksals und nimmt den Betroffenen damit eine wesentliche Grundlage, um kollektiv politisch für die Verbesserung ihrer Situation zu kämpfen.

Naturalisierung: Ausgrenzend wirkt auch, dass Massenarbeitslosigkeit als „von Natur gegeben betrachtet wird“ und somit aus den Bereichen der aktiven Politik ausgeschlossen und ihr somit die Sichtweise der bewussten Veränderbarkeit entzogen wird.

Historisierung: Die Abwälzung der Gründe für die Massenarbeitslosigkeit im Deutschland der 90er Jahre auf die deutsche Vereinigung und genauer die „Erblast des sozialistischen Systems der DDR“ oder die dort konstatierte fiktive „verdeckte Arbeitslosigkeit“, ist ein gesellschaftlicher Erklärungsversuch von Arbeitslosigkeit, der die Lebensleistungen vieler Menschen massiv entwertet. Diesen Menschen wird bedeutet, dass das, was sie in ihrem bisherigen beruflichen Leben geleistet haben, sinn- und wertlos war.

Wurden oder bleiben Erwerbslose aufgrund ihrer psychischen Labilität erwerbslos (Selektionsthese) oder ist die psychische Labilität eine Folge der Erwerbslosigkeit (Verursachungsthese)?

In den mittlerweile zahlreich vorliegenden Metaanalysen und Längsschnittuntersuchungen lassen sich sowohl Selektions- als auch Verursachungseffekte feststellen. Somit kann belegt werden, dass einerseits eine bereits vorhandene psychische Labilität Erwerbslosigkeit begünstigt und dass andererseits Erwerbslosigkeit zu einer Verschlechterung des Wohlbefindens führt. Auf der Datenbasis von 223 Studien aus westlichen Ländern kann aber klar gesagt werden, dass der Verursachungseffekt deutlich stärker ausgeprägt ist als der Selektionseffekt.

Auswirkungen der Erwerbslosigkeit: Gesicherte Befunde

Der Anteil der psychisch beeinträchtigten Personen unter den Erwerbslosen ist etwa doppelt so hoch wie unter Erwerbstätigen. Nachgewiesene psychische Folgen von Erwerbslosigkeit sind:

- Depressivität
- Angststörungen
- Psychosomatische Störungen
- Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl

Auf Grundlage der Daten von 2,4 Mio. Versicherten wird im Gesundheitsreport einer Krankenkasse konstatiert, dass bei den Erwerbslosen die Behandlungsquote mit Antidepressiva um 77% höher liegt als bei den Erwerbstätigen.

Negative körperliche Stressreaktionen treten bereits in den Phasen von Arbeitsplatzunsicherheit auf und zwar auch bei denjenigen, die nach einem Personalabbau ihre Arbeitsstelle behalten haben.

Kinder erwerbsloser Eltern haben ein höheres Risiko später selbst erwerbslos zu werden.

Erwerbslosigkeit im frühen Erwachsenenalter hat einen nachhaltigen negativen Einfluss auf die Gesundheit im späteren Erwachsenenalter.

Bei Wiederbeschäftigung gehen die psychischen Einschränkungen zurück allerdings nur, wenn die vormaligen Erwerbslosen nicht in so genannten "Bad Jobs" landen ("Bad Jobs" = einfach, gering bezahlt, ungesichert, unterbeschäftigt).

Auswirkungen der Erwerbslosigkeit: unerwartete, widersprüchliche, wenig abgesicherte Erkenntnisse

- Auswirkungen auf Familienmitglieder:
 - Verminderte Arbeitsidentifikation und Leistungsmotivation von Kindern erwerbsloser Eltern
 - Auswirkung von Arbeitsplatzunsicherheit auf schulische Entwicklung

Unerwartete Ergebnisse:

- Arbeitsorientierung:
 - Mittlere Arbeitsorientierung ist positiver für die psychische Befindlichkeit und die Wiedervermittlungschancen als eine hohe.
- Suizid:
 - Statistische Zusammenhänge sind in Deutschland nicht zu sichern.
 - Soziale Isolation und/oder emotionale Labilität als Zusatzbedingung

Wenig abgesicherte Ergebnisse:

- Alkoholmissbrauch:
 - Verstärktes Auftreten von Alkoholmissbrauch bei Arbeitslosen (Verursachungsprinzip)
 - Anstieg des Alkoholkonsums mit Dauer der Arbeitslosigkeit (Intensivierungseffekt)
 - Umsteigen auf andere (preiswertere) Drogen (Expansionseffekt)
 - Erhöhtes Rückfall-Risiko nach Entzug bei Arbeitslosen
- Zeitgestaltung (wenig abgesichert):
 - Positives Erleben der freien Zeit nur bei absehbarer befristeten und kurzfristigen Erwerbslosigkeit
 - Aktivitäten müssen als nützlich bewertet werden, damit sie positiv auf die Gesundheit wirken.

Widersprüchliche und wenig abgesicherte Ergebnisse:

- Somatische Erkrankungen
 - Ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko ist in Meta-Analysen nicht zu sichern
- Geschlechterrolle
 - Positive „Alternativrolle Hausfrau“ für Frauen bisher wegen geringer Datenbasis nicht zu bestätigen
 - Geschlechterunterschiede vermutlich meist kofundiert mit Merkmalen der vorherigen Erwerbsarbeit, Qualifikationsniveau und Dauer der Arbeitslosigkeit (bspw. mehr Arbeitssuchverhalten bei Männern, diese sind aber höher qualifiziert und kürzer erwerbslos)

Bedingungen für die Bewältigung der Erwerbslosigkeit

- Dauer der Erwerbslosigkeit
 - Mit zunehmender Dauer der Erwerbslosigkeit steigen auch die Gesundheitseinschränkungen
 - Bei Älteren treten nach mehr als zwölf Monaten Rückzugs- und Distanzierungsprozesse auf
- Finanzielle Lage
 - Eine schlechte finanzielle Lage geht mit Gesundheitseinschränkungen einher
 - Geringe Mittel für Freizeitaktivitäten verschlechtern das Selbstwertgefühl
 - Die Zusammenhänge zwischen finanzieller Lage und Suchaktivitäten sind widersprüchlich.
- Soziale Unterstützung
 - Stabilisierung von Selbstwertgefühl und Förderung des Arbeitssuchverhalten durch emotionale Unterstützung
 - Die Unterstützung durch andere Erwerbslose wird als hilfreicher empfunden als die von Familie und Freunden
 - Fehlende soziale Unterstützung wirkt bei Männern weniger negativ als bei Frauen
 - Mit Dauer der Erwerbslosigkeit werden unterstützende soziale Netzwerke kleiner
- Diskriminierung
 - Anteil der Arbeitslosen, die im eigenen sozialen Umfeld die Erwerbslosigkeit verschweigen ist zwischen 1986 und 2003 von 13 auf 25 Prozent gestiegen.
 - 49,3% der Befragten einer repräsentativen bundesdeutschen Befragung stimmten dem Vorurteil zu, dass Langzeitarbeitslose nicht wirklich daran interessiert seien, eine Arbeit aufzunehmen.
 - Ein hohes Maß an Scham in Verbindung mit einer schlechten finanziellen Situation geht mit eingeschränkter Gesundheit einher.
- Vorherige Arbeitssituation
 - Vorangegangene anforderungsreiche Tätigkeiten begünstigen die Lernaktivitäten während der Erwerbslosigkeit und unterstützen den Wiedereinstieg
 - Bei Geringqualifizierten sind die gesundheitlichen Einschränkungen stärker ausgeprägt als bei höher Qualifizierten

Die Entstehung von Massenarbeitslosigkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Problem

Entsprechend einer Art „Mainstream“ der Volkswirtschaftlichen Theorie entsteht Arbeitslosigkeit im Zusammenhang der Ansprüche großer gesellschaftlicher Gruppen bei der Aneignung des Sozialprodukts: Unternehmen sind stets bestrebt, ihren Gewinn zu erhöhen und Arbeitnehmer wollen ein möglichst großes Einkommen bei möglichst angenehmen Arbeitsbedingungen erzielen. Bei niedriger Arbeitslosigkeit oder Vollbeschäftigung schaffen Unternehmen finanzielle Anreize, um bei den Beschäftigten ein bestimmtes Leistungsniveau zu erwirken oder deren Wechsel zu einem anderen Unternehmen zu verhindern. Sobald mindestens ein Unternehmen nicht mehr in der Lage ist, die hohen Marktpreise für Arbeitnehmer zu bezahlen, entsteht Arbeitslosigkeit. Bestehende Arbeitslosigkeit wirkt sich auch negativ auf das Lohnniveau der Beschäftigten aus. Die wirtschaftliche Entwicklung eines Landes, der Konjunkturzyklus und auch die technologische Leistungsfähigkeit einer Volkswirtschaft in ihrer Position auf den Weltmärkten sind eng mit der nationalen Dynamik der Arbeitslosigkeit verknüpft.

Nachgefragt werden heute zunehmend qualifizierte Arbeitskräfte, während die Arbeitslosigkeit unter weniger Qualifizierten zunimmt. Die internationale Arbeitsteilung führt dazu, dass in Deutschland in erster Linie technologisch fortgeschrittene Produkte hergestellt werden. Sobald ein Produkt Standard ist, verlagert sich die Produktion in Länder mit niedrigeren Lohnkosten. Der daraus resultierende Wettlauf verlangt zusätzlich nach Hochqualifizierten. Zunehmend werden vielseitige Qualifikationen der Arbeitnehmer erforderlich, da die gesellschaftliche Arbeitsteilung aus Gründen der Flexibilität und Unabhängigkeit reduziert und ins Unternehmen re-internalisiert wird. Auch der intensive Umgang mit moderner Technologie erhöht die Anforderungen an die Arbeitnehmer. Viele Tätigkeiten, die in der Vergangenheit von gering Qualifizierten ausgeführt wurden, werden heute von Maschinen übernommen. Das persönliche Arbeitsloskeitsrisiko eines Angestellten hängt also stark von dessen Bildungs- bzw. Ausbildungsabschluss ab. Zusätzlich bestehen in der Arbeitslosigkeit starke regionale Unterschiede. Darüber hinaus begünstigt die vorherrschende Politik mit dem Schwerpunkt der einseitigen Erhöhung der Arbeitsproduktivität die Freisetzung von Arbeitskräften in großem Umfang.

Alternative Denkmodelle, die der aktuellen Politik eine Politik der Erhöhung der Ressourcenproduktivität mit einer rationelleren Nutzung der natürlichen Ressourcen sowie einem höheren und eigenständigen Stellenwert der individuellen Arbeitstätigkeit entgegenstellen möchten, stehen demgegenüber eher noch isoliert da. Entlassungen würden durch eine solche Politik gesellschaftlich sanktioniert und damit erschwert.

Quellen:

1. A PuZ 40-41/2008 29. September 2008: Arbeitslosigkeit: Psychosoziale Folgen
2. Kieselbach, T. (1994). Arbeitslosigkeit als psychologisches Problem - auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. In L. Montada (Hrsg.), Arbeitslosigkeit und soziale Gerechtigkeit (ADIA-Stiftung zur Erforschung neuer Wege für Arbeit und soziales Leben, Bd. 2) (S.233-263). Frankfurt/M.: Campus
3. André Büssing: Arbeitslosigkeit - Differentielle Folgen aus psychologischer Sicht. In: Arbeit, Heft 1, Jg. 2 (1993) S. 5 - 19
4. Die im Text selbst schon genannten Zeitungsartikel zu den Prognosen bzgl. der Wirtschaftskrise