

## Gender

**„Überlebenskunst“ – ein Bildungs- und Beratungsangebot für erwerbslose Frauen***Zur Geschichte*

Renate Krieger

Seit 25 Jahren gibt es „Frau und Arbeit“ im Evangelischen Bildungswerk Bremen. Ursprünglich ein Projekt gegen Frauen-erwerbslosigkeit im Rahmen

des Arbeitslosenprogramms der Bremischen Evangelischen Kirche, wurde schon frühzeitig ein Bildungskonzept entwickelt für die Rückkehr von Familienfrauen in den Beruf. Ausgangsüberlegung war damals, dass speziell Frauen in biografischen Umbrüchen Suchprozesse für neue Lebensentwürfe in Gang setzen, die dann, nach der Familienphase, in den Beruf münden sollten. Es wurde damals ein Seminarkonzept entwickelt mit dem wegweisenden Titel **„Mittendrin und auf der Suche“**.

Dieses Orientierungsseminar war von Beginn an ein „Selbstläufer“, die Suche nach Unterstützung und Begleitung im Übergang von einer Lebensphase in eine andere war groß, und eine Hilfestellung durch gesellschaftliche Institutionen fehlte.

In den ersten Jahren wurden unsere Seminare überwiegend von klassischen „Berufsrückkehrerinnen“ besucht: Frauen, die mit einem „Ernährer“ im Hintergrund zwischen 10 und 15 Jahren Familienarbeit geleistet hatten und sich nun fragten, was das Leben ihnen noch bieten könne außer Kinder erziehen, kochen, Wäsche waschen und putzen. Es ging um Begriffe wie „Hausfrauensyndrom“ und „Selbstverwirklichung“. Es gab damals zahlreiche Angebote in der beruflichen Weiterbildung, und mit unserer begleitenden Orientierung und Motivierung gelang es den meisten Teilnehmerinnen, wieder auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

*Soziale Situation der Teilnehmerinnen*

Heute stellt sich uns ein ganz anderes Bild dar. Wir finden in unseren Seminaren ein Spiegelbild der heutigen Gesellschaft, wie sie sich insbesondere in Großstädten darstellt: Die Zahl der Frauen mit einem „Ernährer“ ist auf ca. ein Viertel geschrumpft, und viele der noch verbliebenen Ehemänner drängen ihre Frauen in die Erwerbsarbeit, weil das Geld nicht reicht oder sie selbst um ihren Arbeitsplatz bangen müssen.

Das Gros der Frauen, die zu uns kommen, Familienmütter inklusive, tummeln sich seit Jahren auf vielfältige Weise auf dem Arbeitsmarkt, jobben mal nebenbei in einem 400-Euro-Job, oder in einem 1-Euro-Job, mal in ihrem erlernten Beruf, mal nicht, fast immer befristet, arbeiten ehrenamtlich und sind immer auf der Suche. Politisch gravierend dabei ist, dass sich quasi „nebenbei“ aus der sog. „stillen Reserve“ ein Niedriglohnsektor herauskristallisiert hat, den hauptsächlich Frauen füllen.

Viele unserer Teilnehmerinnen sind sehr qualifiziert, keine klassischen „Unterschichtsfrauen“. Besonders Frauen aus sozialen Berufen kommen zu uns, aber auch Betriebswirtinnen, Lehrerinnen, Therapeutinnen und Frauen mit vielen anderen Berufen. Einige haben mehrere Ausbildungen gemacht, Hochschulausbildungen abgeschlossen oder auch abgebrochen. Sie leben oft schon lange von ALG I oder II, phasenweise in Kombination mit diversen Jobs, versuchen sich mit Existenzgründungen, manchmal auch in Teilzeit wegen der Kinder. Dann ist oft genug die Selbstausbeutung schon vorprogrammiert. Häufig sind Kinder und fehlende Betreuungsmöglichkeiten der Grund für dieses prekäre Patchworkleben, aber der moderne Arbeitsmarkt trifft genauso Frauen ohne Kinder.

Sie müssen täglich neue Überlebenskunst-Strategien entwickeln und schlaugen sich auf vielfältige Weise durchs Leben. Das Rad dreht sich immer schneller, jeder Stillstand bedeutet Rückschritt. Gefragt ist die ständige „Arbeit am Selbst“. Das hat bei vielen zu einem vehementen Anstieg psychosozialer Belastungen geführt.

In der „Beratung“ bei Arbeitsagentur oder Jobcenter erleben Frauen oft, dass ihnen die Verantwortung für ihre eigene Lebensgestaltung abgesprochen und gleichzeitig erwartet wird, dass sie Eigenverantwortung übernehmen. Mit wirklichem Fördern und Fordern sind viele Berater eigentlich überfordert, deshalb richten sich die Anstrengungen einzelner Mitarbeiter häufig darauf, die Betroffenen ein bisschen zu drängeln und zu gängeln: Es sollen möglichst viele Bewerbungen nachgewiesen werden, egal ob die Stellen passen oder nicht.

Auch gut qualifizierte Frauen stellen nach vielen frustrierenden Erlebnissen ihre Fähigkeiten infrage. Sie haben sich schon lange nicht mehr in unterstützen, anerkennenden, weiterentwickelnden Arbeitszusammenhängen erlebt. Sie leiden unter vielfältigen Ängsten und inneren Blockaden. Viele unserer Teilnehmerinnen sind völlig verunsichert, wissen nicht mehr, wie sie die abgerissenen Fäden ihres Lebens wieder aufnehmen und zusammenbringen sollen. Sie haben Burn-out- oder Mobbing Erfahrungen oder sind überfordert vom täglichen Spagat zwischen Ansprüchen von Ämtern, Kindern und dem sozialen Umfeld und der Anstrengung um Job und Geld verdienen. Sich in diesem immer unüberschaubarer werdenden Leben zurechtzufinden erscheint vielen als Kraftanstrengung, die kaum zu bewältigen ist. Es gibt Frauen unter unseren Teilnehmerinnen, die sich eingerichtet haben in ihrem Elend, die resigniert haben, vor lauter Angst bequem geworden und damit sehr unglücklich sind.

Wir erfahren in unserer Arbeit, wie sehr soziale Isolation und fehlender Lebenssinn mit psychischen und sozialen Dimensionen von Gesundheit bzw. Krankheit verknüpft sind und wie sie sich in chronischen Erkrankungen manifestieren. Mit Sorge beobachten wir, dass ca. 80% unserer Teilnehmerinnen lange Phasen von Depression bis hin zu Psychiatrieerfahrungen hinter sich haben oder ihren Alltag nur noch mit Psychopharmaka durchstehen. Wir erleben, dass Frauen froh sind, wenn sie wieder einen Platz in der Klinik ergattern können, weil das ihnen das als der einzige geschützte und sichere Ort erscheint.

## Wie arbeiten wir?

Frauen kommen oft zu uns, weil sie sich von einer kirchlichen Einrichtung einen menschenwürdigen, wertschätzenden Umgang erhoffen. Sie wollen in ihrer jeweiligen Besonderheit gesehen und akzeptiert werden, so wie sie sind und nicht nur, wie sie auf dem Arbeitsmarkt verwertet werden können. Sie kommen zu uns, weil sie inzwischen alle Arten von Maßnahmen durchlaufen haben und spüren, dass es nicht mehr nur um eine Berufsrückkehr geht, sondern auch um Neuorientierung in ihrer Lebensgestaltung. Sie wollen nicht mehr vorrangig fit gemacht und in den Arbeitsmarkt integriert werden, sondern sie suchen nach sinnvollen Arbeitszusammenhängen, in denen sie Geborgenheit, Erfüllung, soziale Einbindung und persönliche Weiterentwicklung erfahren. Sie kommen zu uns, um ihr Leben noch einmal neu zu sortieren, zu überlegen, wo und wie sie ihrem Leben noch einmal Sinn geben können. Sie kommen zu uns, weil sie raus wollen aus der Isolation und auf der Suche sind nach tragfähigen sozialen Netzwerken.

Was davon können wir leisten? Wie sieht unsere Arbeit aus?

In 6-wöchigen Seminaren sortieren wir mit den Frauen ihre Lebensgeschichten und versuchen gemeinsam mit der Gruppe individuelle Lösungswege zu finden. Dabei steht nicht die berufliche Verwertung auf dem Arbeitsmarkt im Vordergrund, sondern das, was für die jeweilige Frau in ihrer jeweiligen Lebenssituation passt. Wir arbeiten ausschließlich „ressourcenorientiert“. Was heißt das? Wir beginnen mit Biografiearbeit. Gerade für Menschen, die nicht in kontinuierliche Arbeitszusammenhänge eingebunden sind und wenig Rückmeldung und Anerkennung von außen erfahren, ist ein angeleiteter Prozess der Selbstreflexion sehr hilfreich.

Die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Zielen und Zukunftsvorstellungen stärkt das Gefühl von Sinnhaftigkeit und sozialem und kulturellem Eingebundensein. Es geht darum, das eigene Leben zu verstehen und einzuordnen, nachträglich eine Struktur zu erkennen und sich dem nicht nur ausgeliefert zu fühlen. Es geht um das Wahrnehmen vorhandener

Ressourcen und das Erlernen der Fähigkeit, auf diese zurückgreifen zu können.

Die Gruppen sind sehr heterogen und je vielfältiger die soziale, Alters- und Qualifikationsmischung, desto intensiver und fruchtbarer die Dynamik, die in der Gruppe entsteht. Sie wirkt der Isolation entgegen, ermöglicht eine andere Sicht auf das eigene Leben und die eigene Persönlichkeit und ermöglicht ebenso den Blick auf andere Lebensentwürfe.

Die Ziele des Seminars werden auf freiwilliger Basis individuell mit jeder Teilnehmerin erarbeitet. Während des Seminars können die selbst gesteckten Ziele immer wieder überprüft, ergänzt, verändert werden. Es wird ein realistischer Zeitrahmen erstellt und die einzelnen Schritte bis zur Erreichung der gesteckten Ziele festgelegt. Jede Teilnehmerin geht im Rahmen ihrer Möglichkeiten eine Art „Selbstverpflichtung“ ein, deren Einhaltung im Anschluss an das Seminar in der Unterstützerinnengruppe diskutiert wird.

Da „Frau und Arbeit“ eine „unabhängige“ Einrichtung ist, müssen keine sogenannten „Verbleibskontrollen“ durchgeführt, keine Vermittlungsquoten erfüllt und muss keine Frau in den Arbeitsmarkt gedrängt werden. Die Freiwilligkeit der Teilnahme führt gerade zu großer Verbindlichkeit. Im Mittelpunkt stehen die Frauen selbst und ihre individuellen Lebensentwürfe und nicht vorrangig Fragen der Verwertbarkeit. Und zunehmend geht es darum, seelische und soziale Widerstandskräfte und Schutzfaktoren zu mobilisieren.

## Ziele, Erfolge und Schwierigkeiten

Als Erfolge unsrer Arbeit sehen wir, wenn Frauen sich nicht mehr nur als Opfer sehen, wenn sie lernen, die Anforderungen des Lebens durch eigene Kraft und/oder fremde Hilfe bewältigen zu können, wenn sie bereitwilliger Herausforderungen annehmen, wenn sie die Auseinandersetzung mit diesen Lebensanforderungen als sinnvoll für die eigene Weiterentwicklung erleben können. „Erfolge“ in der Arbeit sind, wenn Frauen sich trauen, festgefahrene Rollenbilder und Lebenssituationen zu verlassen, neue Lebensperspektiven für sich zu formulieren, Verantwortung für ihr weite-

res Leben übernehmen, trotz schlechter äußerer Bedingungen (z.B. Hartz IV) sich in „(Über-)Lebenskunst“ üben, sich interessieren, lernen wollen, sich engagieren.

Oft ist zu erleben, dass so gestärkte Frauen „nachhaltig“ ihren Platz in der Arbeitswelt finden und besetzen können. Schon während der Seminare bilden die Frauen „Unterstützerinnengruppen“, die oft über lange Zeiträume weiterarbeiten.

Ergänzend zu „Mittendrin und auf der Suche“ gibt es ein vielfältiges Seminarangebot und eine offene sozialrechtliche und psychosoziale Beratung.

Es ist eine schöne Erfahrung, immer wieder an der Weiterentwicklung von Menschen beteiligt zu sein. Aber angesichts der schon beschriebenen immer schwieriger werdenden Lebenssituation von Frauen kommen die Mitarbeiterinnen von Frau und Arbeit manchmal auch selbst an ihre Grenzen. Viele Teilnehmerinnen kommen mit verschiedenen zusätzlichen Belastungen zu uns, mit Missbrauchs- oder Gewalterfahrungen, Alkoholproblemen, Schulden und, oder in Trennungssituationen. Hier verweisen wir weiter an professionelle Einrichtungen. Dennoch lassen sich solche Probleme nicht immer konsequent aus dem Seminalgeschehen ausgrenzen. Da kostet es viel Kraft, immer wieder zu motivieren, zu ermutigen, zu stärken und den Fokus auf die Ressourcen zu richten. Bildungsarbeit bewegt sich hier im Grenzgebiet zu Sozialarbeit, Therapie, Seelsorge, Beratung und „Überlebenskunst-Coaching“. Umso wichtiger wird es, die eigene Selbstsorge im Blick zu haben und achtsam mit den eigenen Energien und Ressourcen umzugehen.

**Renate Krieger** leitet im Evangelischen Bildungswerk den Fachbereich „Frau und Arbeit – Bildung und Beratung für erwerbslose Frauen“. Renate Krieger, Forum Kirche, Hollerallee 75, 28209 Bremen  
krieger.forum@kirche-bremen.de