

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Übernahme von Textauszügen nur mit folgender Quellenangabe: Interview Nr. 36 für die Studie „Arbeit lohnt sich immer?!“
© 2025 by Evangelischer Fachverband für Arbeit und soziale Integration e.V. / Sozialunternehmen NEUE ARBEIT gGmbH

Interview Nr. 36
Pippi Langstrumpf

Ort: Großstadt in Norddeutschland
Termin: August 2024
Dauer: 2 h 41 min (in zwei Teilen)

Teil 1

B Frau [Name], die hat gesagt, also das halt Interview, du bist dann auch langzeitarbeitslos.

I Genau, ich bin seit einem Jahr dort, mache eine AGH, Arbeitsgelegenheit, so ein[en] Ein-Euro-Job.

B Na ja, kenne ich noch.

I Genau, und bin halt bei dieser Abteilung, die nennt sich Demokratieberater, das ist eigentlich, ich berate niemanden, sondern mir wird die Demokratie ans Herz gelegt. Wir machen so bestimmte interessante Seminare, gerade jetzt, wo es um Rechtsextremismus geht oder es geht um Beteiligung in der Demokratie, allgemeine Sachen auch.

B Aber ich wollte nur wissen, weil ich jetzt ja von mir erzähle, wie ist das bei dir mit der Langzeit..., bist dann ja auch langzeitarbeitslos.

I Ja, ja.

B Warum?

I Weil ich habe an Depressionen gelitten, [...] und ich habe es nicht richtig behandelt, weil ich dachte immer, „Ah, ist nicht so schlimm“, ich habe noch studiert [...] und dann habe ich das gerade, also es hat angefangen am Ende meines Studiums und dann war ich einmal bei einer Psychotherapeutin, die meinte, „Oh, ich glaube, Sie brauchen aber Psychotherapie.“ Und ich so: „Ja, wirklich?“ Und dann war ich aber kurz vor Ende des Studiums und dachte mir: „Ah, jetzt es anzufangen, dann muss ich eh wieder umziehen, das ist mir zu blöd.“ Und dann ging das halt immer ... dann habe ich es verschleppt, verschleppt, verschleppt.

B Und die Psychotherapie hat wirklich geholfen? Weil ich saß auch schon vor Psychologen, Psychologinnen.

I Es ist schwer. Das Problem ist halt auch, ich hatte immer nur so sechs Monate Therapie. Mein allererster war so ein richtiger [...], so ein klassischer Psychologe, wie aus den Filmen damals.

B Die alles schön gelernt haben.

I Ja, die die Psychoanalyse gemacht haben.

B Und die dann sagen: „Sie sitzen so und nicht so, das bedeutet das und das.“ Oder: „Sie machen gerade so, das bedeutet das.“

I Das wäre schön, wenn er das gesagt hätte, aber irgendwie, ich war da ein Jahr, habe da geredet und das war irgendwie ohne ...

B ... Feedback oder so.

I Ohne richtiges Feedback und ohne irgendwo eine Richtung. Das ging irgendwie nicht. Es war so ein Jahr lang Kaffeekränzchen. Mir war es dann zu blöd. Und dann habe ich erstmal wieder nichts gemacht. Und dann ging das sporadisch. Und dann das erste Mal richtig war, dann ging es halt immer schlimmer, immer den Bach runter. Und dann habe ich [...], habe ich dann so Burnout-Syndrom gehabt bei meinem letzten [Job]. Also.

B Okay, auch vor sechs [Jahren], dann können wir gleich mal ...

I Ja?

B Ja, ungefähr. Ich weiß es gar nicht mehr genau. Ich habe gar keine Ahnung. Aber ich glaube, es sind jetzt auch sechs Jahre.

I Ja, da bin ich dann halt auch so nicht mehr aus dem Bett gekommen. Zwei, drei Wochen lang. Ich habe keine Anrufe beantwortet.

B Ach so.

I Und dann bin ich mal aufgetaucht.

B Nee, das habe ich nicht. Also ich glaube, depressiv bin ich auch nicht. Aber naja, egal. Ja, okay. Ich wollte nur wissen, weil wenn ich jetzt erzähle und weil auch langfristig.

I Nee, aber das ist ja der Grund. Genau. Wir machen die Interviews, also wir von AGH-lern selber, damit die Leute sehen, dass wir verstehen, wir kommen... wir sind in einer ähnlichen Situation. Also jede Situation ist natürlich speziell, individuell. (...) Aber ich ... ist ja auch mein Interesse, dass Ihre Geschichte richtig dargestellt wird. Deswegen machen wir die Interviews. Das ist irgendwie ... ich mache keine Checkliste oder so. Ich habe natürlich ein paar Fragen. Aber wenn Sie frei von der Leber aus sprechen, dann werden die wahrscheinlich eh beantwortet.

B Nee, ich glaube, dann machen wir lieber mit Fragen, weil ich habe mir zwar was aufgeschrieben, aber ich habe eben schon gesagt, ich habe so viel, das ist jetzt alles Brei im Kopf. Das kenne ich aber von mir. Weil, gerade wenn mir was wichtig ist, auch irgendwie dann so: Was wollte ich? Und dann neige ich halt auch dazu, Sätze nicht zu Ende zu sprechen und irgendsowas. Deswegen ist Fragen vielleicht gar nicht schlecht. Das ist kein Problem. Und ich meine, ich werde dann eh ins Erzählen kommen, weil ich so ein Typ bin. Also ich erzähle leider viel und hinterher stehe ich und sitze ich dann da.

I Also je mehr Sie erzählen, desto besser.

B Ja, aber für mich nicht. Das ist das Problem. Für meine Gesundheit. Also das wird dann

wahrscheinlich, also werde ich auch erwähnen.

I Nee, aber wir halten es ja. Das ist ja hier kein psychologisches Interview, sondern es geht um Ihre Arbeitssituation. (..) Inwiefern da die Psychologie reinspielt, ist eine andere Frage. Das können Sie entscheiden, wie Sie davon mir erzählen wollen.

B Es sind viele, viele kleine Bausteine. Deswegen denke ich mir, dass wenn ich alles erzählen würde, oder werde, weiß ich nicht ... das würde schon lang dauern, weil es so viele kleine Baustellen, Bausteine sind, die dann zusammen ein Bild ergeben. Aber wir fangen jetzt einfach an.

I Genau, wir fangen einfach an. Also die erste Frage, das ist auch eigentlich eine breit gefasste Frage. Kannst du mir ein bisschen von deiner Biografie erzählen, wie du aufgewachsen bist? Also ein bisschen familiärer Hintergrund und dann, welchen Berufsweg du eingeschlagen hast. Also Kindheit, Schule, Bildung, also chronologisch.

B Ja, okay. Ja, ich hatte erst andere so überlegt anzufangen, aber dann fangen wir so an. Fängt schon an, oh je, wird schwierig. Kann sein, dass ich ab und zu mal nicht reden kann.

I Kein Problem. (..)

B Muss anfangen. Also familiär. Ich würde sagen, so normal gut bürgerlich bin ich aufgewachsen mit einer älteren Schwester, also nur zweieinhalb Jahre älter. (..) Wir haben viel miteinander gespielt auch und halt Eltern eben so, und mit Haus und Garten, was ich auch sehr vermisse. So also Gemüse auch aus dem Garten und all sowas. (...) Ja, die, ich sag mal so die Ehe für meine Eltern ist halt, keine Ahnung, das ist eher, naja, lief nicht so doll. Die sind heute noch da auf der Welt, über 80 und auch noch zusammen, aber so richtig, also das haben wir auch mitbekommen. Und im Nachhinein merkt man dann ja auch: Ach ja. Und meine Mutter, die hat meiner Schwester und mir immer viel erzählt. So, „Ja, der Papa hat schon wieder dies, hat schon wieder das“, und wir konnten damit ja gar nichts anfangen. Wir waren noch viel zu jung und es ist ja auch nicht unser Thema. (..)

I Also sie hat über Erwachsenenthemen gesprochen?

B Ja, halt über ihre Probleme in ihrer Ehe halt, mit unserem Vater. Wobei der erschien eigentlich eher so normal. Der ist jetzt kein verkehrter Mensch. Meine Eltern wollen nur das Beste für uns. (..) Wir sind so 70er-Jahre Kinder und mein Vater ist aber eher so ein bisschen so der Typ, der so in seiner eigenen Welt lebt. Nicht so ... nicht so dieses Herzliche und Beachtende. Das haben wir so nicht kennengelernt und ich glaube, das fehlte mir auch.

I Also um mal umarmen oder so?

B Ja, das war gar nicht, oder so Interesse mal wirklich zeigen oder sowas, das war nicht. Aber er, zumindest war er immer da, wenn ich Schwierigkeiten hatte, auch mal in der Stadt, abends: „Papa, holst du mich ab?“ Sofort da. (..) Finanziell gab es auch immer was, wenn ich mit einer Freundin irgendwohin wollte und hatte halt gerade mein Taschengeld aufgebraucht. Dann, „Na komm“, nicht so ganz „Na komm, nimm.“ So hat er es nicht gesagt, aber gab dann schon mal was, vielleicht auch mal mit Murren. Und das ist bis heute so geblieben, aber wir fangen ja chronologisch an. (..) Was natürlich dazu führte, also ich kannte es ja nicht anders, auch meine Mutter, die war sehr überbehütend. (..) Man spricht ja von Helikoptereltern und es gibt mittlerweile noch einen anderen Begriff, den habe ich vergessen. Das passte dann noch mehr zu meiner Mutter. So nach dem Motto, „Bleib mal lieber zu Hause, schaffst du das überhaupt?“

I Hat die da Sorgen? Ist es das, das ständige Sorgen? Das hatte meine Mutter.

B Genau, und dann: „Krieche mal lieber unter meinen Rock, bleib mal lieber zu Hause.“

I Also das, das, genau. Das ging auch so bei meinen Eltern. Die Dynamik kann ich 100 Prozent nachbeziehen [nachvollziehen].

B Okay, ja und so bin ich dann halt erst mal aufgewachsen. (..) Dazu kam dann noch, dass ich mit zwölf schon merkte, ich bin im falschen Körper. (...) Also das ist halt immer noch ein Thema für mich heute. Und habe dann gedacht, ja mit 1,50 [Meter] zierlich klein und ich war immer so, bin immer noch ängstlicher Typ. Da wird doch nie einen Mann aus mir. Und habe dann halt nichts gesagt. (.) Und wusste auch nicht, wen ich da ansprechen sollte, weil, das weiß ich auch so im Nachhinein rückblickend, (.) dass bei uns in der Familie vieles halt immer so peinlich war. Und darüber gelacht wurde vielleicht. Also nicht fies gelacht, aber ich hatte ... also da habe ich gedacht, das kann ich hier ja nicht erzählen. (.) Und habe es dann auch erst mal vergessen. Also habe halt als Mädchen weitergelebt und so. Und dann kam eine Phase, da gab es ein oder mehrere Bücher halt so mit Mädchen, die halt so mehr ...

I ... burschikos sagte man damals.

B Ja genau, das gefiel mir natürlich. Und von meiner Mutter kannte ich halt immer nur „Nee, das machen Mädchen nicht.“ Oder ... sie sagte es nicht direkt, aber brachte es zum Ausdruck, „Mädchen sind eher die Feinen mit Röckchen“ und so. Und die Jungs, die dürfen frech sein.

I Wie war es mit Pippi Langstrumpf?

B Ja super! Und die „Fünf Freunde“ von Enid Blyton, da war eine Georgina, die immer nur George genannt werden wollte und in Jungenklamotten rumlief, super. Und mit einem Nachbarskind in meinem Alter, da haben wir dann auch das nachgespielt. Meine Schwester halt auch mit dabei. Und ich dachte immer ... also ich dachte sowieso früher immer, dass alle Menschen empfinden irgendwie gleich, denken gleich. Das hat man meist ja so. Und bei mir war es dann schon so, weil die Nachbarsfreundin, die entwickelte sich dann doch ein bisschen weiblicher weiter. Da hatten wir auch weniger Kontakte irgendwie. Meine Schwester war dann ja in der Pubertät so, für mich auch nicht mehr so ... die war für mich langweilig. Ich war für sie zu flippig oder so, aber noch jünger dann, ab zwölf, dreizehn in dem Alter ungefähr. Das tut mir heute eigentlich auch meiner Mutter gegenüber Leid, weil sie meint, sie hat da oft geweint auch oder so. Weil meine Schwester und ich dann halt ... wir wurden frech, weil als Junge durfte man frech sein. Wir haben dann Jungenklamotten angezogen, so mehr oder weniger. Und sie wollte immer eigentlich drei Mädels, aber es sind dann zwei geblieben, Dreimädelhaus. Und mein Vater eigentlich auch so. Und wir haben uns dann echt danebenbenommen.

I Ach, deine Schwester war dann auch eher so wie du?

B Ja, aber die war trotzdem ... also eigentlich ist sie eher ... vielleicht auch nicht unbedingt sehr weiblich in dem Sinne, aber die hat auch ähnliche Schwierigkeiten wie ich im Leben, auch arbeitstechnisch und so weiter. (..)

I Aber identitätsmäßig jetzt nicht?

B Wir sind andere Charaktere, das auf jeden Fall.

I Ja, aber es gibt ja nicht die Standardfrau.

B Nein, genau. Wir sehen auch unterschiedlich aus oder alles sowas. Aber beide klein geraten auch, was auch Schwierigkeiten macht im Leben. Ja, das denke ich nicht wieder so. Ich muss mich mal hinstellen. (.) Die Beine schlafen ein. Ich kann aber nicht lange stehen, nicht lange sitzen, nicht lange gehen. (.)

I Wir können auch im Gehen das machen.

B Nee, nee, nee. Ach was, das muss man nicht. (.) Oder vielleicht später dann noch. Auf jeden Fall. Ja, so war das dann. Und meine Mutter, wie gesagt, tut mir im Nachhinein ein bisschen leid, weil sie hat sehr gelitten darunter, dass wir auch so frech waren.

I Aber das ist ja die Pubertät.

B Genau, da konnten meine Eltern überhaupt nicht mit umgehen. Die wussten absolut nicht, wie man mit Pubertierenden umgeht. (..) Ja, und es war auch so ... ich habe dann im Nachhinein, weil wir ja noch Kontakt haben, eigentlich ein gutes Verhältnis. Aber mittlerweile lasse ich auch lockerer und denke, sie sind halt wie sie sind. Aber ich hatte viel Wut auch zwischendrin, viel ... Hass würde ich nicht sagen. Zum Hassen neige ich nicht, aber viel Wut hatte ich schon. (..) Auf jeden Fall hatte ich dann mal jetzt so, also irgendwann, nicht jetzt, aber irgendwann im Laufe meines Lebens habe ich gesagt, „Mensch, sag mal, warum?“ (.) Wir haben nie was lernen müssen. Wir haben nie Aufgaben bekommen, wo wir Verantwortung hätten übernehmen müssen oder mal, dass wir mal den Müll rausbringen oder irgendwas. Und dann sagte sie: „Ja, ihr habt dann gesagt, ich habe keinen Bock.“ „Und ihr habe nichts gemacht?“ „Ja hätten wir euch schlagen sollen oder was?“ Also die wussten überhaupt nicht den Mittelweg, dass man jemanden heranzieht. (.)

I Ich kenne das.

B Ich merke es, ja, das passt ja.

I Das ist irgendwie die Generation, ich glaube, die hatten keine Ahnung.

B Welchen Jahrgang?

I [Geburtsjahr]

B Ach so, ich 19[68]. Die hatten keine Ahnung. Und sie sagte auch, „Wir wollten ja, dass es euch besser geht als uns.“

I Das Materielle war Nummer eins.

B Das Materielle und wir sollten es gut haben, schön haben. Und sie konnten halt, wie gesagt, also in der Kindheit, wir hatten es dann ja auch gut und schön. Wir mussten halt auch nie was tun. Wir mussten nie was tun. (.) Und da denke ich, das ist halt auch ein großer Faktor. (.) Und wenn ich das Leuten so erzähle, dann heißt es ganz oft, „Ja, dann wird es ja Zeit, dass du es jetzt mal schaffst!“ (.) Das geht aber nicht auf Knopfdruck. Und wenn man etwas im Erwachsenen ... Moment. (.....) Ja, wenn man etwas im Erwachsenenalter erlernen muss erst, dann ... (....) So, jetzt geht es wieder. Dann muss man es ja erst erlernen. Und das ist ja keine Gelegenheit, weil man soll ja sofort Verantwortung übernehmen. (.) Ja, das alles können, was man eben nicht gelernt hatte. (.) Und da gibt es ja auch so schöne Sprüche: „Was Hänschen nicht gelernt hat, lernt Hans nimmermehr.“ Hieß es früher mal. Oder eben auch: „Wenn man die Grundlagen der Mathematik nicht verstanden hat, kann man nicht drauf aufbauen.“

I Aha. Wer hat das gesagt?

B Weiß ich nicht mehr, wer ist das alles so? Vielleicht Einstein, ich habe keine Ahnung. Ich weiß es nicht. Auf jeden Fall ist es ja so, dass man dann erst mal lernt. Und dann hängt man vielleicht auch immer weiter ein bisschen zurück als andere. Na ja, und dann chronologisch. Ich erzähle es einfach, weil das ist für mich in dem Sinne aufgearbeitet, da brauche ich keine Therapie oder sowas für. Hat aber eine Bedeutung auch trotzdem für heute. Und zwar habe ich mit 14 eine Gewalterfahrung erlebt. (..) Und dann, ich war ja schon ein ängstlicher Mensch, natürlich dann noch mehr Ängste aufgebaut. (..) Und da haben meine Eltern auch falsch reagiert. Also erst mal richtig reagiert, mein Vater ist mit mir zur Polizei gefahren. Die haben falsch reagiert.

I Sexuelle Gewalt?

B Genau. (..) Und die Polizei hat auch falsch reagiert, indem die dann mit dem Kärtchen wedelte, mit den ganzen Straftätern. Und ich sollte halt gucken, ob es einer davon war. Und ich ja der und dann wieder der. Und dann wedelte sie mit dem Kärtchen da, wir konnten alles lesen. Mein Vater hat später nochmal recherchiert. Also wir wissen, wer das ist, wie er heißt und so weiter. (.) Kann Vorteile und Nachteile haben, keine Ahnung. Ich hätte es vielleicht besser nicht wissen wollen, aber egal. (.) Weil, das kann ich sagen, dass der jetzt vor ein paar Jahren hier nochmal straffällig geworden ist und zwei Frauen umgebracht hat. (..) Und da wurde der Name, der Vorname mit Nachname und Punkt, so erster Buchstabe. Und mir war klar, der ist es. Ich wusste ja auch, dann wusste ich, wo der wohnte und habe gedacht, hätte ich das gewusst, dass der die ganze Zeit frei rumläuft und hier wohnt, wäre ich weggezogen.

I Ja, aber ihr habt dann keine Anzeige erstellt?

B Doch, doch, Anzeige schon. Aber ich traute mich dann auch wieder nicht. Da sind auch mehrere Leute, was heißt Schuld, aber es ist doof gelaufen, dass ich auch nicht alles erzählt habe aus Scham und so weiter. Und deswegen, er hatte ... ich war die Zehnte und der lief noch frei rum. Und die Polizistin, die mit dem Zettel da, dem Kärtchen gewedelt hat. Die sagte dann: „Er hat mir doch versprochen, es nie wieder zu tun!“ Und ich sitze da und es war gerade passiert. Also, aber in dem Moment dachte ich nur, ich dachte echt auch, wie blöd ist die ...

I Ja.

B ... so gleichzeitig mit Nebel. Und ich war dann meine ganze Jugend, eigentlich meine ganze Jugend bis noch ins Erwachsenenleben hinein, im Nebel. Ich hab' Schule gemacht. Alles. Erweiterter Realschulabschluss. War auch immer besser [unv.].

I Erweitert, was heißt das?

B Ja, das heißt, dass man dann auch Abi machen kann. Diese 11, 12, 13 [Klasse]. Ich glaube, das gibt es vielleicht heute gar nicht mehr. Nee, wenn man einen normalen [Abschluss] hatte, dann konnte man eben nicht Abi machen.

I Haben Sie noch eine extra Prüfung gemacht oder extra Fächer?

B Nee. Es war[en] einfach nur die Noten. Also ich habe ... mir flog viel zu. Englisch flog mir immer zu. Ich habe nie groß gelernt, weil ich ja im Nebel gelebt habe. Ich habe auch, wo andere schon ihre ersten Freunde/Freundinnen hatten oder so. Ich war nur im Nebel. Das war für mich alles nicht relevant. Relevant war erst mal gar nichts so richtig mehr. Es war wirklich wie im Nebel. Und meine Familie sagt auch ... also meine Schwester, meine Mutter, mit denen habe ich

viel drüber gesprochen. Später auch. Also ja, viel, aber wir haben drüber gesprochen, auch was schiefgelaufen ist und so. Und die meinten, dass ich halt ..., ich war immer ein lustiger Mensch und Kasper und so.

I Ja. (.)

B Immer witzig, so als Kind schon und so weiter. Und dann war ich stumm. Also, ich habe nicht mehr gelächelt, nichts. (.) Daran kann ich mich nicht erinnern. (.) Nur, dass halt für mich alles so unwichtig wurde. (.)

I Aber Ihre Eltern müssten das ja gemerkt haben.

B Aber damals hat man nichts gemacht. Und meine Mutter, ich habe auch gesagt: „Wieso habt ihr denn nichts gemacht?“ Es kam auch mal ein Brief an mich adressiert an. Ich war ja noch minderjährig, trotzdem an mich adressiert. Und dann habe ich gesagt: „Oh, ist ja für mich. Was ist denn das?“ Und meine Mutter: „Ach nichts.“ Da stand „Weißer Ring“. Die hätten mir vielleicht geholfen. (.) Und ich habe später...

I Die haben ... Das war eine Initiative ...

B ... die Gewaltopfern hilft. Und das war ja alles nicht aus Bosheit, sondern im Gegenteil. Sie wollten mich ja beschützen. Und ich habe meine Mutter auch daraufhin angesprochen. Viel, viel später, Jahrzehnte später. Und sie meinte: „Ja, Papa hat gesagt, es ist besser, wenn wir das verschweigen, damit du das vergisst, das Erlebnis.“ Wir haben nicht drüber geredet. Es wurde einfach verschwiegen. Es wurde weitergelebt.

I So hat man das früher gemacht.

B So hat man das früher gemacht. (.) Mir hat es geschadet. (.) Und wie gesagt, heute ... [Stimme beb] (.....) Also heute bin ich auch so weit. Also ich habe meinen Eltern verziehen, weil wie gesagt, die meinten es gut. (.) Ja. (.) Und hat aber auch ein bisschen gedauert, dass ich verzeihen konnte. Aber ich habe da keine Therapien gemacht oder so. Also ich bin eh ...

I Bis heute keine Therapie?

B Also ich habe Therapieansätze gehabt, dann, als ich schon, weiß ich nicht, Mitte 20 war oder so, da habe ich gedacht, ich komme mit dieser Welt nicht zurecht. Also das war eher so. Also nicht jetzt unbedingt das Erlebnis, sondern ich komme mit dieser Welt nicht zurecht. (.) Irgendwie schaffe das nicht, was andere schaffen und so. (.) Und dann hatte ich auch mal Therapeutinnen, Therapeuten. Also später dann auch noch, aber das war für mich nicht das Richtige. Das war irgendwie ... ich hatte das Gefühl, ja, entweder ... ja, ich weiß nicht, wie ich das sagen soll. Dass die halt ihr Schul-Ding da gelernt haben, ihr Studium und [nickend], „Mhm, mhm,“ machten.

I Aber nicht dich selber gesehen haben, oder?

B Nicht so, nee. Oder dann Sachen gesagt, wo ich dachte, das passt überhaupt nicht zu mir! Das ist alles, also ich fühlte mich nie so, dass ich da sagen konnte: „Oh ja, hier fühle ich mich jetzt wohl.“ Ja. Obwohl die auch nett waren, also es war auch Frauen. Ich hatte ja am Anfang, saß ich dann bei Frauen und ja, aber es war irgendwie so, dass ich das Gefühl hatte, ich komme, ich kann das besser selber verarbeiten und dann das Erlebnis eigentlich verarbeitet oder nicht. Ja, Ansätze oder die die erste Verarbeitung war mit Freunden zusammen, denen sowas auch passiert war. Ein schwuler Freund von mir, der war ein bester Freund damals, der ist leider

schon gestorben. Der hat das Leben leider nicht gepackt, hat getrunken und getrunken.

I Der konnte auch nicht sein Coming-out machen?

B Nee. Der kam auch aus einer Familie, die ... also der Stiefvater war sehr gewalttätig zu ihm und so, die Mutter konnte sich auch nicht durchsetzen. Auch wieder die Generation. Mein Vater war aber nicht gewalttätig, nein, nein. Ich glaube, der ist selber noch ein Kind, meine Mutter auch und ich hab' auch manchmal das Gefühl, ich bin noch der zwölfjährige Junge. Das Gefühl hab' ich manchmal.

I Zwölf, ja. (.) Also wenn, wenn du mit deinen Eltern sprichst in der Situation?

B Nee, da, ach da, nee, generell, generell überall hab' ich so das Gefühl. Ich bin immer noch so diese, so Zwölfjährige, weil Verantwortung übernehmen find ich immer noch schwierig. Und ich hab' schon genug damit zu tun, für mich selber Verantwortung zu übernehmen. Dann noch für andere oder für etwas. Es heißt aber nicht, dass ich nie gearbeitet hätte. Ich hab', natürlich auch gearbeitet in meinem Leben und, aber so viel ... von der Rentenversicherung kriegt man ja immer so die Zeiten mitgeteilt. Das sind vier DIN A 4 Seiten, was ich da hatte. An Arbeitslosigkeit ganz oft auch zwischendrin. Und, ähm, naja, auf jeden Fall die erste Verarbeitung, wollte ich sagen, das mit Freunden, denen auch sowas passiert ist, Männer wie Frauen. Es waren zwei Männer dabei ... oder eigentlich Jungs, Mädchen, naja. Schon erwachsen, also Männer und Frauen. Und, äh, wir haben halt viel gesoffen. (.)

I Ab, ab wann hat das angefangen?

B Ja, das war so, ja, ich glaub so 21, 22 vielleicht. Da fing das so an, aber früher schon ... ich bin auf dem Dorf aufgewachsen, also wie gesagt mit Haus und Garten und so. Und, äh, das erste Mal Alkohol getrunken sowieso mit 14, Konfirmation. Die Mädchen haben alle, „Oh nein, ich möchte keinen Schnaps.“ Die Jungs alle, „Jaaa, her damit!“ Was mach ich? „Ja, her damit!“ Und fand das toll, hat mir gefallen. Und, ähm, dann gab's halt in Cliques auch immer mal so das eine, andere. Und Rauchen fing man auch früher an. Und weil das cool war, hab' ich das mitgemacht. Gott sei Dank war ich nie süchtig. Nie. Weder körperlich noch psychisch. Und mittlerweile hab' ich beschlossen, ich trink keinen Alkohol mehr, auch aus gesundheitlichen Gründen, weil meine Blutwerte nicht in Ordnung sind. (.) Das ist aber von der Chronologie dann später. (.) Ach, wen haben wir denn hier? Ein Hund. (..) Na, du. Hey. Na, willst du dich streicheln lassen, du?

Teil 2

(..)

B Das war jetzt aber eine gute Unterbrechung. Ja, genau, zum Durchatmen. (...)

I Das heißt, dann machen wir weiter nach der Mittleren Reife. Hast du dann eine Ausbildung angefangen?

B Da hatte ich damals meine Englischlehrerin gefragt, weil ich in Englisch so gut war und das mir auch lag. Da habe ich gefragt, was sie dann vielleicht für Ideen hat und sie meinte, ja, die Wirtschaftsschule. Zwei Jahre Wirtschaftsschule und dann bin ich dahin gegangen und es war für mich einfach nur langweilig, schrecklich. Ich bin abgerutscht in Englisch. Ich habe gerade noch so eine „3“ gekriegt. Ich hatte dann auch Spanisch dazu bekommen. Spanisch fand ich toll, aber alles war ja Wirtschaft. Hatte mich überhaupt nicht interessiert! Ich fand das

stinkelangweilig. In Steno war ich gut, aber das brauchen wir heute auch nicht mehr. Ich habe es dann auch leider nicht mehr weiterverfolgt. Also ich kann es heute eigentlich nicht mehr, aber ich glaube, ich würde schnell wieder reinkommen, aber das braucht ja keiner mehr. (..) Jedenfalls fand ich die zwei Jahre äußerst langweilig, habe sie aber durchgezogen, wohnte auch noch zu Hause.

I Hast du dann einen Abschluss da gemacht?

B Ja, die Prüfung, die habe ich auch gerade so bestanden. Ich weiß gar nicht mehr mit was für einer Note. (.)

I Was gibt es dann für ein Zertifikat?

B Da war ich dann Wirtschaftsassistentin für Fremdsprachen und Korrespondenz. Klingt toll. War aber Pillepalle. (..) Damals gab es noch keine Computer. Wir haben noch auf einer mechanischen Schreibmaschine das Zehnfingersystem gelernt. Das kann ich heute noch. Das war gut. (.) Ansonsten war da eigentlich nichts weiter gut. Ich habe mich gelangweilt. Aber ich habe das einfach mitgemacht. Ich habe auch nicht darüber nachgedacht, dass ich auch etwas anderes machen könnte. Oder wo denn meine Interessen noch liegen könnten. Von zu Hause kam auch weiter nichts. (...) Die haben sich auch nicht interessiert, was ich da groß machte. (...) Für meine Mutter war Gartenarbeit wichtiger. Mein Vater hat damals auch noch gearbeitet. Er kam dann nachmittags nach Hause. Wir haben dann im Garten weitergeholfen.

I Also denen wäre es egal gewesen, wenn du da wohnen geblieben wärest, ohne Einkommen? (..)

B Ach so, nein. Einkommen war auch nie ein Thema. Da haben wir doch nie darüber gesprochen, dass ich schon als Erwachsene kein Einkommen habe. Auch meine Schwester war arbeitslos ganz viele Jahre. Da würde ich sagen, der Ursprung liegt in der Familie. Ganz klar. (..)

I Deine Eltern waren okay damit, dass ihre beiden erwachsenen Kinder noch im Haus wohnen?

B Ja, sie waren manchmal genervt von uns.

I Sie haben nie gesagt: „Wir schmeißen euch raus“?

B Nein, das sowieso gar nicht. Das hätte meine Mutter auch nie übers Herz gebracht. Mein Vater, weiß ich nicht, glaube auch nicht. Der hat vielleicht mal gesagt, „Ihr müsst jetzt mal langsam“, aber mehr kam da auch nicht. Es war aber auch nichts Angeleitetes, „Schau mal hier, schau mal da.“ Weil die selber nicht dumm sind unbedingt, würde ich jetzt so nicht sagen. (..) Aber so eine Generation vielleicht auch, ich weiß es nicht, wie man das sagen soll... (.) Dann machte man das eben so mit. Die Kinder wollten halt nicht. (..) Sie konnten sich weder durchsetzen noch ...

I Die Kommunikation war nicht da.

B Absolut nicht. Oder sie konnten ja eben ... dieses Anleiten fehlt ja auch. Und das war halt ... ach so, und mit meinem [Gewalt-]Erlebnis dazu noch, und meine Schwester hat das, mein Erlebnis auch mit traumatisiert. Also das sagt sie heute auch noch, wir hätten alle eine Therapie gebraucht, alle. Die ganze Familie war traumatisiert, es wurde aber leider nicht drüber gesprochen.

I Und deine Schwester, hast du ihr am meisten erzählt? Oder hast du es auch eher geheim

gehalten von ihr?

B Nee, damals nicht. Ich war ja im Nebel dann. Und es wurde ja nicht drüber gesprochen. Nee, damals auch nicht. Das war dann wirklich die Clique mit meinem schwulen Freund.

I Ach, denen hast du alles erzählt können?

B Ja, ich weiß noch, wie wir da zusammengesessen haben. Natürlich mit Alkohol, klar, und ein bisschen Feuerchen gemacht oder so. Wir könnten mal Plätze wechseln, [unv.] [Wechseln die Plätze] Danke schön. (..) Und dann saßen wir da und dann kam das so nach und nach raus, „Was? Du auch? Und du hast auch so ein Erlebnis, und du auch?“ Und dann haben wir drüber gesprochen und da habe ich das erste Mal richtig drüber gesprochen, mit 22 vielleicht so in dem Dreh. Und das Ganze war mit ... mit 14 ist mir das passiert. (.) Und dann saßen wir da und wir haben alle gezittert, durch das Erzählen. (.)

I Und die anderen hatten das praktisch auch noch nie so erzählt.

B Nee, die hatten auch ähnliche Eltern, würde ich mal sagen. (.)

I Ja, aber das war bei euch im Dorf auch, waren da so viele Sexualangreifer?

B Nein, nein, nein, der kam zwar aus [Großstadt in der Nähe], aber war mit dem Fahrrad unterwegs und das Ganze war im Wald. Und ich hatte damals gedacht, ich traue mich heute mal durch den Wald zu gehen. Ich hatte Angst, durch den Wald zu gehen, und dann passiert mir sowas. Scheiße. Dumm gelaufen. Aber ich habe mich ... das erzähle ich jetzt auch noch mal ..., weil ich muss das nicht aufarbeiten. Weil manche sagen, ja, ich bräuchte nochmal eine Therapie. Nein, das brauche ich nicht. Nur es fehlen mir die Grundlagen des Lebens, der Pubertät, des Berufe-Findens, das fehlt mir bis heute eigentlich, würde ich sagen. Also das ist die Auswirkung. Und die Ängste sind natürlich noch da, wird mal mehr, mal weniger. Je nachdem, was ich auch so vielleicht erfahre. Wenn jemand wieder überfallen wurde, dann meide ich die Gegend dann erst recht. Aber ansonsten mit meinem E-Bike, was mir geschenkt wurde, dankenswerterweise von meinem Vater, da komme ich schon ein bisschen weiter raus. Und dann fahre ich auch durch Gegenden, wo ich nie früher langgefahren oder -gegangen wäre. Und das mache ich mittlerweile schon, weil ich habe keinen Bock mehr, Opfer zu sein. Ich will nicht mehr, ich habe keinen Bock mehr drauf. (..) Und, aber wie gesagt, ich meine, das hat ja Auswirkungen trotzdem. (.) Und die Clique, das war eine [Name der Großstadt]-Clique, also die kamen hier aus der Stadt eigentlich. Und da waren auch immer wieder Leute dabei, die dann auch wieder weg waren und so. Dadurch, dass wir ja auch viel getrunken haben, weiß ich gar nicht mehr, wer mal bei war, wer mal weg war, wieder dazu kam, keine Ahnung. Verschiedene Leute, aber konstant waren ein, zwei, drei, vier Leute so, die ich auch durch die Schule kennengelernt habe. Also durch eine Schulfreundin, später ... stimmt, da waren wir ja noch gar nicht! Das war ja ... ich habe ja noch Abi gemacht. Das waren dann so die Abi-Zeiten und hab' viel geschwänzt, weil, naja ...

I Ach so, du hast Wirtschaftsschule gemacht ...

B Genau, vielleicht bleiben wir erst mal dabei.

I Dann bist du aufs Gymnasium gegangen?

B Nee, da habe ich erst mal danach gearbeitet, weil mein Vater, der hat mir einen Job gesucht. (.) Und er hatte da Verbindung irgendwie [zu einer staatlichen Institution. Dort verrichtete Pippi Langstrumpf Verwaltungsarbeiten auf einer „alten mechanischen Schreibmaschine“] Und das hatte ich gemacht. Und da habe ich halt gedacht ... also da habe ich auch ein bisschen verdient,

wohnte aber immer noch zu Hause. Hatte dann auch mein erstes kleines Auto, was ich auch toll fand. Damals hatte ich auch Ängste zu fahren so, und ich bin halt eben nur 1,50 [Meter]. Ich kam kaum an die Pedale da dran oder so. Aber naja, und dann war da eine Arbeitskollegin, die konnte mich mitnehmen. Dann bin ich mit der mitgefahren. Das Auto wurde dann verkauft, wo ich auch denke, was für ein Schwachsinn. Ich meine, später hatte ich dann noch mal ein Auto und dann bin ich richtig, also wirklich gefahren, passte da auch besser rein und dran. Und ich bin auch ... ich habe einen Mist gebaut mit dem Auto! Ich bin auch teilweise im Dunkeln gefahren, wo ich kaum was sehen konnte. Trotzdem, gib Gas! Es hat mir Spaß gemacht. Und ich weiß nicht, irgendwie ja auch mal einen Unfall gehabt und so. Aber was mich wieder ...

I Also im Inneren bist du schon eine Draufgängerin?

B Ja, auf jeden Fall. Auf jeden Fall.

I Deine innere Draufgängerin.

B Richtig, ja.

I Deine innere Abenteurerin.

B Genau, ich habe Bock auf Abenteuer, aber habe mich immer nicht so richtig getraut. Aber bin ich auch. Also das ist, wie gesagt, ganz im Gegenteil zu meiner Schwester. Die sitzt lieber zu Hause irgendwie und liest ein Buch und ich war schon immer unterwegs und raus. Und ich wäre gerne mit dem Rucksack ab durch die Mitte, durch die Natur, aber habe mich ja nicht mehr getraut. Ja, ja, ja. Auch Au-Pair wollte ich eigentlich machen. Irland hätte mich fasziniert, aber habe ich nicht gemacht, weil ich Angst hatte, dass die dortige Familie, dass vielleicht der Familienvater oder der Sohn mich überfällt oder so ein Scheiß. Schade eigentlich. Ich bin trotzdem viel gereist, auch allein, aber immer in der Zivilisation. Also bin ins Reisebüro, habe gesagt, ich möchte irgendwo hin.

I Nicht mehr im dunklen Wald.

B Nee, genau. Es waren ja immer Leute dann um mich herum, also nie allein. Auch im Urlaubsort bin ich nicht ... Leider. Schöne Gegenden bestimmt auch, wären gewesen. Ich liebe die Natur und möchte auch gern so allein mit der Natur sein. Aber das ist dann bei mir doch, ja ... da ist das Erlebnis schon dran schuld, dass ich das nicht so mache. Aber damit bin ich mittlerweile auch so weit im Reinen, dass ich mir sage, okay, eben, ich will ja kein Opfer mehr sein. Ich mache das, was möglich ist, fertig aus. Und ja, ich bin auf jeden Fall Draufgänger und yeah, deswegen auch hoch die Tassen und alles, ja, dummes Zeug gemacht. Auch viel, was mir geschadet hat. Aber habe halt viel gemacht, auch viel erlebt. War zweimal in Amerika, in Texas, in einer Familie habe ich mitgelebt. Da war ein Aushang am schwarzen Brett irgendwie bei der Oberstufe, also als ich dann da die drei Jahre Abi gemacht habe. Da war halt am Anfang ... ich glaube, das fing noch nicht an, die Schule. Und dann habe ich, als ich mich da angemeldet habe, das schwarze Brett gelesen. „Wer hat Interesse, drei Monate in einer texanischen Familie mitzuleben?“ Angerufen: „Ja, ich habe Lust!“ Dann habe ich das gemacht. Und die haben mich auch abgeholt vom Flughafen, meine Eltern haben mich zum Flughafen gebracht, war ja alles ganz sicher. (.) Und das habe ich gemacht ... nee, davor war ich schon mal in Kalifornien, da hat eine aus meinem Dorf, mit der ich so ein bisschen befreundet war, die hat gesagt: „Oh, keiner will mit mir nach Kalifornien fahren, da wohnt mein Bruder und der studiert dort, der wird Arzt.“ Oder „Arzt im Praktikum“ hieß es damals. Und der Bruder und seine Frau, die wohnten da und sie meint: „Keiner will mit mir dahin fahren.“ „Doch ich! Ich!“ Und dann: „Ja, kostet aber.“ Ich sage, „Oh Gott, das Geld habe ich nicht“, weil da war ja schon Schule oder ich habe nicht mehr gearbeitet. Naja, auf jeden Fall hatte ich noch eine Oma, die wohnte auch mit im Haus, wo ich gewohnt habe, bei meinen Eltern ein Stockwerk höher. Und dann habe ich das zu Hause ja

erzählt und dann meinte die: „Naja, komm, ich gebe dir das und dann zahlst du es mir zurück.“ Und da habe ich gedacht, „Ja, danke,“ nee? Und dann aber, „Wie zurückzahlen?“ Und die Freundin, mit der ich geflogen bin, die meinte: „Naja, indem du arbeitest?“ (.) Und auf die Möglichkeit kam ich gar nicht! Und dann habe ich bei ... also ich bin dann dahin geflogen, habe das Geld ja bekommen und zurück [in Deutschland] habe ich mich bei McDonald's beworben. Da habe ich eine Zeit lang bei McDonald's an der Kasse gearbeitet.

I Aber kann ich nochmal ... nur um das chronologisch zu verstehen, du hast die Wirtschaftsschule, also die Mittlere Reife, Wirtschaftsschule, dann hast du gearbeitet [in der staatlichen Institution].

B Genau, und dann beschlossen, das ist mir zu langweilig, ich gehe wieder zur Schule.

I Okay, und dann Gymnasium?

B Genau, Gymnasium, und habe verschiedene Schulen angerufen und die verlangten dann alle irgendeinen Eingangstest oder Gespräch. Und die lockerste Schule, die [ein Gymnasium am Interviewort], die verlangte das nicht. Die meinte, „Nee, komm doch“. Und dann bin ich dahin gegangen und das ist eine Schule, wo man auch die Lehrer duzt und so weiter. Passte, „Peace and Love and Rock'n'Roll“, super. Und da habe ich aber auch viel geschwänzt, weil ich da auch nicht so den Sinn in vielem fand. Oder auch, da kamen wir noch gar nicht zu, das habe ich auch erst vor etwa zehn Jahren mal mitbekommen durch ein Buch, dass ich hochsensibel bin. Also ich empfinde alles stärker. Deswegen habe ich auch vorhin gesagt: „Oh, mein Kopf schwirrt mir jetzt schon.“ Und auch Geräusche, Gerüche, Gedanken, alles ist intensiver. Ich weiß nicht, ob du das kennst so auch oder schon gehört hast oder mit der Hochsensibilität.

I Nein, da kenne ich mich nicht so gut aus.

B Genau, weil das ist nämlich ein Thema, was langsam in die Öffentlichkeit kommt. Aber wer das nicht kennt, kann es halt auch nicht nachvollziehen, wie das für einen hochsensiblen Menschen so ist. (.) Und bei mir war es so, dass ich schon seit der Grundschule diesen Drang habe, draußen zu sein und nicht drinnen. Drinnen quält mich. Und dann war es in der Schule so, wenn wir im Kunstunterricht einen Film gucken wollten, dann musste man in den Keller runtergehen. Dann war vielleicht das Wetter aber schön. Dann habe ich halt geschwänzt, dann bin ich weggegangen. Und dann habe ich da auch, weil ich ja ... ich habe irgendwann auch meinen Schalk im Bauch oder den Schalk im Nacken, Humor im Bauch, habe ich wieder gewonnen, irgendwann auch. Und dann habe ich dann auch immer, wenn Freundin oder Mitschülerin sagte, „Wo warst du denn?“, und ich so: „Ich habe den Weg im Keller nicht gefunden.“ Sowas halt, Tralala. Und ich fand das alles Spaßig. Und es hat auch niemand irgendwie so, weiß ich nicht, das war alles so ... es lief, es kam so durchs Leben. Und hatte immer mal wieder Jobs.

I Also Abi ging dann durch?

B Abi ging auch. Ich hätte viel besser sein können, habe aber nur „3,1“ geschafft, aber mit viel Schwänzen finde ich das immer noch super. (..) Und dann nach dem Abi, jetzt muss ich es selber überlegen. Ja, dann war die Phase mit dem, mit dem schwulen Freund. Das war ein Freund von einer Mitschülerin von mir, mit der ich dann auch befreundet war. Und dann haben wir uns oft getroffen. Und da war es auch so, dann hatte ich mir zwar auch Jobs gesucht gehabt, aber einmal wurde ich sogar entlassen, weil da war auch diese heftige Phase mit dem „Hoch die Tassen“. Und am Vortag dann, und dann kam ich morgens halt nicht pünktlich raus und dahin. Und dann hatte ich zwei Abmahnungen und dann durfte ich gehen. War aber das aller einzige Mal. Ansonsten waren es ...

I In welchem Bereich war der Job? [Unv.] Branche oder was hast du da gemacht?

B Ach, das war eine Firma, da habe ich Lötarbeiten gemacht. Also irgendwelche Teile zusammenlöten und so. Und ich hatte aber wahnsinnig viele Jobs schon. Ich überlege gerade, was ich alles gemacht habe. Ich habe auch angefangen, hier in [Interviewort] zu studieren, Sprachen. Ich wusste aber nicht, wie Studieren geht. Ich war völlig überfordert. Es hat auch keiner weiter mit mir so studiert, dass ich da jemand kannte. (.) Und diese vielen Gebäude überall, ich dachte, das wäre auch wie in der Schule, man geht zu einem Platz.

I Ja, das war am Anfang sehr überwältigend.

B Und jetzt wird es mir hier langsam zu warm. Entweder müssen wir nochmal tauschen oder tatsächlich ...

I Wir können auch tauschen und dann können wir auch ...

B Ja, vielleicht noch einmal tauschen. Wenn es hier zu warm wird, dann müssen wir uns umschauen. Ja, jetzt kommt die Sonne rum. (..) Genauso, extreme Hitze und ... Ja, also das kann ich auch nicht so ab, aber das hat auch wieder eher einen gesundheitlichen Grund. Deswegen viele Bausteine bei mir. Also ja, die Hochsensibilität, das hatte ich. Und dann, ja, ich bin auch nicht mehr so ganz chronologisch, weil ich kann mich auch nicht mehr an vieles so erinnern, oder wann ich welchen Job hatte. Ich hatte bestimmt 20, 30 Jobs, Arbeitsstellen. Also viele waren befristet, da konnte ich halt nichts für. Manche, da bin ich dann auch wieder gegangen. Ich habe gar nicht so viel gekündigt. Entweder war es wirklich viel befristet. (.)

I So allgemein die Tätigkeiten auf dem ersten Arbeitsmarkt, was waren so die meisten Sachen, die du gemacht hast? Eher handwerklich oder Büro?

B Büro-Tätigkeiten. Die haben mich immer sehr gelangweilt, sehr unterfordert, überfordert. Aber überfordert auch, das kam aber dann später, weil die ersten Jobs ...

I Und da wolltest du niemals ... also Ausbildung oder so kam dir niemals in den Kopf, dass du mal eine Ausbildung anfängst oder so?

B Nee, doch schon. Das war glaube ich sogar noch, wann war das denn? Ich weiß es gar nicht. Ich glaube sogar noch vor dieser drei Jahre Abi-Zeit, da hatte mein Vater auch gesagt: „Wie wäre es denn mit Hotelfach?“ Und dann hat er mir noch gesagt, dass ich da reinschreiben soll, dass ich perfekt Sprachen kann, also auch Französisch und Englisch. Und Französisch konnte ich aber nicht perfekt, da war ich gar nicht so gut drin. Also da habe ich gar nicht so viel, halt nur gelernt oder so. Also ich konnte mich nicht verständigen, habe es trotzdem reingeschrieben oder im Gespräch gesagt. Das war auch schon so, dass die dann meinten, na das ist ja toll. Als ich dann eingestellt wurde zur Ausbildung, hieß es dann auch: „Ist ja toll! Weil in zwei Wochen kommt eine französische Delegation.“ Ich hätte die ja gar nicht begrüßen können! Dann hätte ich nämlich an die Rezeption gesollt. Und so war ich in der Spülküche und dann war das eine Situation auch ... das war ein familiengeführtes Hotel, also ein Ehepaar. Und sie hat immer gesagt, ich soll abwaschen, spülen und er hat gesagt, was machst du denn schon wieder am Abwasch? Du sollst auch den Tisch abräumen. Und dann ging das immer hin und her und dann bin ich zusammengebrochen. Das war zu viel für mich. Ich konnte mich aber nicht äußern, woran es lag. Also das wusste ich ja schon, aber ich traute mich denen das nicht zu sagen. Und dann haben sie erst mal Nachbarraum und dann haben sie mir da einen Kaffee gegeben. Ich hatte bis dahin überhaupt gar keinen Kaffee getrunken. Dann ging es [imitiert Vibrieren:] „Brrrrr!“ Also ich war nur noch am Zittern, dann haben sie mich nach Hause geschickt. Und meine Mutter hat gesagt, du brauchst da nicht mehr hingehen, weil ich ja so fertig war. Ich war ja auch fertig. Und dann hat meine Mutter vor allen Dingen mich zum Arzt geschickt und der hat dann mir irgendwas

bescheinigt, dass ich da nicht mehr ... habe ich abgebrochen. Dann hatte ich mal irgendwann später auch – wie gesagt, chronologisch, keine Ahnung mehr – Steuerfach angefangen. Aber auch nur ... ich wollte mich da im Büro bewerben. Aber die meinten ja, das hätte ich ja nicht gelernt. Aber die suchten noch eine Auszubildende zur Steuerfachangestellten. Das ist überhaupt nichts für mich! Ich brauche Abenteuer. Ich muss raus. Das ist sowas Langweiliges. Und sowas, dann schien da auch die Sonne immer da durchs Fenster.

I Also du wolltest eigentlich in die Natur, bist aber dann immer im Büro geendet.

B Ja, weil ... ach, meine Oma, die sagte auch: „Ja, die [Vorname] muss ins Büro, weil die hat so eine schöne Handschrift.“ So war das damals. Und dann irgendwie ... ich wusste auch nicht viel von anderen Berufen, dass ich vielleicht hätte Fotografin werden können oder Ornithologin mit Vogelbeobachtung. Ich bin Frühaufsteher. War ich natürlich nicht in der heftigen Zeit mit dem vielen Rumgesaue, aber als Kind Frühaufsteher, heute wieder Frühaufsteher. (.) Und da denke ich, es hätte so viele schöne Berufe für mich gegeben draußen. Natürlich nicht allein, weil ich ja Angst habe allein. Also so von wegen durch den Wald allein streifen. Ich hätte immer jemand gebraucht. Und das war mir auch klar, dass mich keiner einstellt, wenn ich sage, ich brauche aber einen Bodyguard oder immer jemand dabei. Macht keiner. Dann gibt es ja Berufe draußen, die haben dann mit Kraft zu tun. Und ich bin 1,50 Meter leider nur, sehr schwächling, und wiege ... Was wiege ich denn? Ich glaube mittlerweile wieder 46 [Kilogramm]. Es war schon mal weniger, ohne dass ich weniger gegessen hätte. (.) Ich wollte gar nicht abnehmen, da wog ich nur 43 [Kilogramm]. Und wenn ich Muskeln aufbauen will, das bringt nicht viel. Also ich kann halt auch keinen Beruf machen, der draußen stattfindet, wo man etwas Schweres heben [muss]. Also ich bin so zierlich, geht nicht. Das quält mich auch. (.) Und ich hatte mich jetzt aktuell ... um das chronologische, das können wir eh vergessen, weil es ist alles schon durcheinander ... [Ich] hatte ich mich mal beworben als Fahrerin, weil ich dachte, „Mensch, Autofahren, gerne!“ Und dann war ich da, wurde auch eingeladen, weil die auch kaum jemanden finden, [und] meinen Lebenslauf, den finden Arbeitgeber nicht toll, man nimmt mich da nicht so gern. Aber die hatten, glaube ich ... ich war eine ... also die hatten nicht viele Bewerbungen. Und dann haben sie sich alle angehört und dann kam ich da rein und haben ein bisschen geredet mit dem Chef. Und dann die, die für die Fahrer verantwortlich war, die sollte dann übernehmen das Gespräch. Und dann meinte sie, „Ja, da frage ich doch gleich mal: Können Sie denn überhaupt schwer heben?“ Und ich: „Wieso schwer heben? Ich denke, ich muss nur fahren.“ Und hatte schon Angst, dass ich nicht in das Auto, also in diesen Lieferwagen da reinpasse, dass ich nicht an die Pedale komme, weil ich so kurz bin. Und dann meinte ich: „Wieso schwer heben?“ Und dann meinte sie: „Ja, es müssen halt diese Essenströge oder irgendwas getragen werden.“ Und zwar mit jemandem dabei, aber sie meinte, das wäre schon ganz schön schwer, was man da tragen muss, Treppe rauf, Treppe runter. Und ich: „Nee, das kann ich nicht.“ Wobei ich auch noch im Laufe meines Lebens Arthrose entwickelt habe. Im MRT [Magnetresonanztomographie] kam das raus, weil ich so Schmerzen habe, auch bei längerem Gehen, bei längerem Sitzen, bei längerem Stehen, und knicke manchmal schmerzhaft in der Leiste ein. Und da kam raus Arthrose. Und deswegen war mir klar, den Job, das kann ich nicht machen. Also verabschiedeten wir uns höflich. Und der Chef meinte, von meiner Art her hätte er mich sofort genommen. Aber eben nicht. Ja, zu zierlich, zu klein, das ist mir sehr oft begegnet. Und da merke ich auch, das macht was mit mir. Aber da kann auch kein Psychologe was mit mir aufarbeiten, weil ich werde dadurch nicht größer und nicht kräftiger. Ja, also muss ich mir irgendwas suchen, was dem entspricht. (.) Ja, und das ist wenig draußen. Und drinnen halte ich es einfach nicht aus. Ich halte es auch in meiner Wohnung nicht lange aus. Zumindest bei so angenehmen Wetter. Ich halte es drinnen nicht aus. Das wiederum kann aber auch damit zusammenhängen, dass ich ... bei einer Blutuntersuchung wurde festgestellt, ich habe kaum rote Blutkörperchen. Ärzte haben ja leider immer nur sieben Minuten Zeit für einen. Der hat weiter nichts gesagt. Ich habe auch gefragt, ob es auch Krebs sein könnte. Nein, wir brauchen jetzt erst mal weitere Untersuchungen. Ich mag aber keine Untersuchungen. Also viele Untersuchungen, da hatte ich auch schon traumatische Erlebnisse, das will ich nicht. Und er wollte halt Magen-Darm-Spiegelungen, dass ich das machen lasse. Da

habe ich schon eine traumatische Erfahrung hinter mir und ich mag nicht. Manchmal, wenn es ganz schlimm ist, so auch mit Durchfällen oder eben mit den Schmerzen, denke ich, vielleicht sollte ich mal. Oder eben merke auch jetzt schon, dass mein Kopf es schwirrt, es surrt. Ich glaube, ich sage ja auch schon, ich weiß nicht, mir geht es körperlich gerade nicht gut. Und das mag zusammenhängen aber mit diesen wenigen roten Blutkörperchen. Ich habe im Internet später, habe ich dann mal geforscht, steht auch Krebs dabei, aber das schockt mich gar nicht so, wenn ich das jetzt hätte. Chemotherapie würde ich gar nicht machen, dann würde es halt zu Ende gehen. Dann würde ich nur darum bitten, dass man mir Schmerzmittel gibt, die manchmal bei mir aber auch nicht wirken. (...) Aber deswegen muss ich es gar nicht wissen. Aber was ich gelesen habe, ist, dass die Symptome dann die sind, die ich habe. Dieses beim Bergaufgehen, Treppensteigen, dass ich dann außer Atem bin. Ich dachte immer, das ist Asthma, aber es liegt auch daran, dass mir rote Blutkörperchen fehlen.

I Das ist dann Blutarmut, nee?

B Ja, genau. Aber mein Eisengehalt ist relativ normal. Das ist schon nicht so gute Aussichten. Aber egal, auf jeden Fall. Ich habe Rauschen in den Ohren, im Kopf und dann hieß es Tinnitus. (.) Und da wir jetzt ja eh schon nicht mehr chronologisch sind, ich glaube, das war vor sechs Jahren, da hatte ich dann wirklich einen Zusammenbruch in allen Bereichen. Da haben auch meine Eltern noch mit dazu beigetragen, dass ich dann nochmal zusammengebrochen bin. Und ich wollte eigentlich dann nie wieder mit denen was zu tun haben. Aber wie gesagt.

I Aber hast du da noch gewohnt bei deinen Eltern?

B Nein, nein, nein. Nee, nee. Ausgezogen bin ich mit, ich glaube, 21 dann.

I Ach so. Und bist nie wieder zurückgezogen?

B Doch, ich war ein Jahr sogar einmal zwischendurch bei meinen Eltern. Ach stimmt, da habe ich ja bei meinen Eltern gewohnt, als es eskaliert war. (...) Eigentlich Ängste meiner Mutter waren das. Und es waren aber alle Bereiche in meinem Leben, privat, Beziehungen, da hatte ich auch viele und bin immer wieder geflohen, weil ... kann ich nicht, geht nicht. Vielleicht stehe ich ja gar nicht auf Männer, weil ich ja, ich weiß nicht, vielleicht stehe ich auf Frauen, habe ich aber nie ausprobiert, ich weiß es nicht. Aber generell muss ich auch mittlerweile gar nicht mehr große Beziehungen haben, also jetzt denke ich mir, jetzt auch nicht mehr. Und bin immer geflohen aus den Beziehungen und war dann immer froh, dass sie rum waren. Aber auch mit Jobs war ich immer froh, wenn die rum waren, wenn die endlich zu Ende waren, wenn ich wieder frei sein konnte. Freiheit, meine Freiheit. Und deswegen, es würde was ... Berufe würden zu mir passen, die aber dann wegen anderen Sachen nicht gehen und das sind so Zwickmühlen bei mir. Und ja, die Gesundheit eben auch.

I Mir schwebt gerade etwas vor ... was in so einem Nationalpark.

B Ja, aber da muss ich als Ranger oder so, da muss ich aber auch wahrscheinlich allein unterwegs sein und ein bisschen Kräfte haben, denke ich schon. Also, weil die sind eher allein unterwegs, da wird kein ... das geht nicht mal zu zweit oder so.

I Ja, aber Kräfte? Wieso? Man muss da nichts heben, man muss da halt nur schauen, dass alles...

B ... in Ordnung ist, oder so. Ja, auch der meinte auch mal Förster oder so, da meinte ich, nee, auf Tiere schieße ich nicht. (.)

I Ach so, müssen die schießen?

B Ja, klar, Förster müssen ja schießen, die müssen ja den Bestand auch so halten. Klar, also ich esse Fleisch, obwohl ich auf dem Weg bin, glaube ich, zum Vegetarier zu werden. Aber mit den roten Blutkörperchen, die mir fehlen und Vitamin B12, sollte ich das vielleicht nicht tun. Also mittlerweile spritze ich mir Vitamin B12. Das wurde auch vom Arzt dann so ... naja, ich habe eher darauf gedrungen und mittlerweile kaufe ich mir selber das in der Apotheke, weil Vitamin B12 kann man nicht überdosieren. Deswegen darf man das so kaufen und spritze mir das selber nach Bedarf, wenn ich wieder merke, ich fühle mich blutleer, könnte Vitamin B12-Mangel sein. Und im Zuge dessen habe ich auch von heute auf morgen ... also ich habe immer Pausen gehabt mit dem Alkoholtrinken, mal war es mehr, mal weniger. Ich habe mich sogar mal in eine Klinik begeben, weil ich dachte, ich bin abhängig. Die haben mich nach einer Nacht nach Hause geschickt und meinten, da ist keine Abhängigkeit. Das wäre meine Entscheidung, ob ich trinke oder nicht. Und hatten mich erst mal auf die Depressionen-Stationen geschickt. Ich war aber viel zu lustig da und tat dann den Tiefdepressiven, die Leute nicht ertragen konnten, die lustig sind, denen tat ich nicht gut. Und bin nach einer halben Woche dann nach Hause wieder und wusste, ich bin nicht abhängig vom Alkohol.

I Aber oft überspielt man ja die Depressionen auch mit nach außen hin.

B Lustig, genau! Viele Komiker, Comedians haben ja auch Depressionen gehabt.

I Das ist eigentlich ... als professioneller Psychologe sollte man nicht danach gehen.

B Richtig. War der wahrscheinlich auch nicht. Aber ich glaube nicht, dass ich Depressionen habe. Ich kriege manchmal tatsächlich welche, weil diese Welt ist halt eben nicht so, wie ich mir eine schöne Welt vorstelle. Also es gibt viel Schönes, das will ich nicht sagen, sonst wär' das wirklich Depression.

I Also Natur, ja?

B Ja, aber es wird viel gemacht, auch seitens der Politiker, seitens der großen Konzerne und so, was mir einfach nicht gefällt. Warum soll ein Gemüse vom Bauern nebenan mehr kosten als Gemüse, was aus Spanien oder sonst wo herkommt? Warum? Weil es so gewollt ist. Wirtschaft muss florieren. Und das finde ich ... warum muss denn das so sein? Kaufen, verkaufen. Ja, die Wirtschaft, die Wirtschaft und so. Warum nicht Nachhaltigkeit und warum nicht Natürlichkeit?

I Aber ich glaube, wir sind auf dem Weg jetzt so langsam.

B Ich bin mir nicht so sicher, weil den Bio-Bauern wird es ja immer noch schwerer gemacht. Die Supermärkte senken ihre Bio-Preise, so senken sie natürlich auch die Bezahlpreise für die Bio-Bauern. (.) Die meisten Familienbetriebe müssen doch schon schließen und nicht nur in Lebensmitteln, sondern eben auch in Klamottenhandel, Buchhandel, egal was. Es wird doch alles pauschalisiert, nicht nur die Menschen, sondern eben die Welt auch. Und ich finde, das ist der falsche Weg. Das ist gänzlich der falsche Weg. (..)

I Können wir nochmal zurückgehen auf den Arbeitsmarkt? Also du hast gesagt, auf dem ersten Arbeitsmarkt hast du verschiedene Jobs gemacht, aber hauptsächlich Büro.

B Meistens Bürojobs, genau.

I Und dann halt außer dem Lötten auch noch andere Fabrikjobs. Der Fahrerjob hat dann nicht funktioniert?

B Das hat nicht funktioniert, bin ich dann auch nie ... habe ich nie gemacht. LKW fahren, das hätte ich damals als Jugendliche so mit 12, 13, da wäre ich gerne LKW-Fahrer geworden. Fahrer, nicht FahrerIn. (.) Ich war halt auch sehr naiv und so weiter. Ich glaube, das wäre nicht gut gegangen mit den vielen Männern da im LKW-Bereich. Nee, nee, das wäre nicht gut gegangen. Aber das habe ich nie gemacht.

I Ab so jetzt die Zeit, deine 20er, 30er war...

B ... viel arbeitslos. Ja, McDonalds, aber Bürojobs waren ... (.)

I Was war so dein längster Job, würdest du sagen?

B Das war tatsächlich, ich muss überlegen ... der längste Job ... also zwei Jobs gibt es, die jahrelang waren, also sechs, sieben Jahre bestimmt. Einmal war ich tatsächlich Fallmanagerin, ist ja auch ein Bürojob, also ich habe vermittelt, aber das war mir ... (.)

I Ach so, für Arbeitssuchende?

B Genau, da saß ich mal auf der anderen Seite sozusagen, aber ich hatte auch Angst teilweise vor Menschen, wie die auftraten.

I Du hast ja jeden Tag Kundenkontakt gehabt.

B Insbesondere ausländische Mitbürger fand ich ... männliche, fand ich manchmal gruselig. Hatte ich Angst vor. Eine Kollegin wurde sogar bedroht, weil sie der Tochter eines muslimischen Mannes geholfen hat, ins Frauenhaus zu kommen. Aber die Kollegin, die störte das nicht, dass sie bedroht wurde. Die musste dann mal eben das Büro wechseln. Wurde angeordnet, dass sie nicht mehr in dem Büro saß, dann wo sie gesessen hatte, damit der Typ sie nicht finden kann. Und die kam trotzdem jeden Tag zur Arbeit und meinte, „Gott, der wird mich schon nicht finden.“ Und also, nee, da bin ich ängstlich. Und dann waren halt auch junge Leute, bis 25 nur. (.)

I Wie lange hast du den Job gemacht?

B Ich weiß es nicht mehr genau. (..)

I Mehrere Jahre?

B Es waren schon, als Fallmanagerin, würde ich sagen, zwei Jahre bestimmt. Und dann bin ich gewechselt in die Verwaltung. Ich hatte eine sehr nette Chefin. Ach so, und ich konnte auch nicht kürzen. Ich habe das nicht über das Herz gebracht, den Leuten das Geld wegzunehmen. Wenn die ankamen und gesagt haben, ich habe mich verspätet. (.) Ich wusste nicht, wo das Gebäude ist oder so. (.) Oder bin nicht aus dem Bett gekommen, keine Ahnung, und auch, „Bitte, bitte nicht kürzen!“ Ich konnte es nicht. Ich habe es nicht. Und da kriegte ich natürlich ein bisschen Ärger, weil ich nicht gekürzt habe. (.) Aber trotzdem, von der gleichen Chefin, die hat mir angeboten, dass ich in die Verwaltung wechsele. (.) Und das habe ich dann gemacht und war da bestimmt vier Jahre oder so. Aber ich habe mich jeden Tag eigentlich hingequält und war immer froh, wenn der Tag dann rum war, der Arbeitstag. Obwohl ich nette Kollegen hatte, auch im Fallmanagement. Das waren die besten Kollegen ever.

I Okay. (..)

B Ja, und trotzdem ... (.)

I Aber halt die Tatsache, dass es ein Bürojob war.

B Ja, ich musste halt irgendwo drin sitzen. Ich musste irgendwas erfüllen, in dem ich manchmal auch keinen Sinn gesehen habe. Und das hat mich gequält. Ich war immer froh, wenn ich raus kam. Wieder raus, raus, raus. Und für mich [unverständlich] aufs Fahrrad vor allen Dingen. Das war so wichtig für mich. Und deswegen ist es aber in allen Bereichen so. Und wir reden jetzt ja viel. Ich rede jetzt viel auch intensiv. Und merke, danach muss ich erst mal mindestens drei Stunden für mich sein. (.) Vielleicht Freibad. Da sind andere Leute. Das wird mich auch belasten. Aber bevor ich vielleicht ins Freibad radle heute, muss ich erst mal einfach für mich sein. Und mir irgendeinen Platz suchen, wo ich mich sicher fühle. Aber wo ich so ein bisschen eher allein bin.

I Ja, ja, ja. Ich kenne das von mir auch. Das ist, ich glaube, introvertiert versus extrovertiert. Also wir Introvertierten, zu denen ich mich zähle, wenn ich zu lange in einer Gesellschaft bin, dann zieht das Energie von mir.

B Zieht Energie.

I Bei anderen, bei Extrovertierten sagt man, die saugen die Energie auf, die ich von mir gebe.

B Ach so. Ja, ja.

I Anscheinend. Und ich brauche dann sehr viel Zeit. Ich brauche dann einen kompletten Tag erst mal, nur für mich.

B Um wieder runterzukommen. Also das hat auch was mit Hochsensibilität zu tun. Weil ich bin eigentlich eher extrovertiert. Ich war immer schon so ein offener Typ. Ich kann gleich quatschen. Ich bin immer gleich auf Menschen zugegangen.

I Ich kann das ja auch. Aber ich verliere dadurch Energie.

B Ja. Und das hat, also was ich viel gelesen habe, seit zehn Jahren ungefähr. Ein Buch von Luca Rohleder, „Die Berufung für Hochsensible“. Das hat mir sehr geholfen, die Augen geöffnet. Weil hochsensibel bedeutet nicht, was viele denken, dass man so ängstlich ist, dass man viel weint, obwohl vor Rührung.

I Dass man sich schämt oder sowas. Ich dachte früher, ich wäre scham-, nicht schamhaft, sondern wenn jemand sehr zurückhaltend ist?

B Ja, wenn einem vieles peinlich ist.

I Mein Vater ist immer so der Draufgänger. Er hat mich dann immer vorgeschoben.

B Und du wolltest das gar nicht?

I Nein. Und er dachte, er muss mich diesen Situationen aussetzen.

B Damit du stark wirst.

I Ja, genau. Richtig. Das hat genau den gegenteiligen Effekt bei mir gehabt. Und dann dachte ich sehr lange, bis ich ... ich bin jetzt auch schon 50 ... Deswegen können uns eigentlich auch die Arbeitserfahrungen ... Es geht nur darum, einen großen Bogen zu sehen. Du hast viele, so wie ich das jetzt verstehe, du hast viele kurzfristige Arbeiten gehabt, sehr viele verschiedene.

B Ja, aber auch diese längerfristigen. Das war hier Fallenmanagement, dann in die Verwaltung übergewechselt. (.) Jetzt vor meinem Zusammenbruch da vor sechs Jahren hatte ich ... Also die Stelle hatte ich nicht lange. Aber davor war ich bei der [ein Unternehmen für Steuer- und Wirtschaftsberatung]. Das ist so eine Steuerberatungsgesellschaft. Da war ich auch lange Jahre. Ich weiß es jetzt auswendig nicht mehr, wie viel, aber bestimmt vier, fünf Jahre war ich da auch.

I Und als ...

B Als Sekretärin.

I Okay.

B Ich habe viel dann Sekretärin-Jobs gemacht irgendwie. Konnte aber nie auf irgendwelchen hübschen Schühchen laufen. Ich kam mir immer verkleidet vor. (.) Irgendwie so. Also das war auch immer quälend.

I Jeden Tag?

B Jeder Tag war quälend. Obwohl dort war ich erst hier in [Interviewort] in einer Abteilung. Und dann später musste ich nach [größere Stadt in der Region] wechseln. Leider. (.) – Wir können hier ein bisschen noch stehen. – (.) Und der Chef in [Interviewort], der war sehr, sehr nett. Also das hat mit dem Spaß gemacht. Also es war nicht so, dass ich dann da traurig saß bei der Arbeit. Oder dass man mir das, dass ich gequält bin, angesehen hat. Ich war auch lustig, fröhlich. Aber wenn dann Feierabend war und ich raus war, dann: „Boah, Gott sei Dank!“ Und das zieht sich bis heute halt durch.

I Also es hat praktisch die Arbeiten, die du so gemacht hast, haben dir nie ... Gab es irgendeinen Job, der dir so Spaß gemacht hat? Obwohl, du hast gesagt, beim Jobcenter war eigentlich schon manchmal spaßig.

B Ja, entweder vielleicht, dass vielleicht die Vorgesetzten nett waren. Also okay waren, sodass man sich freute, da zu arbeiten. So ungefähr. Oder die Arbeitskollegen waren toll. Aber die Tatsache ... genau, und das ist der Knackpunkt, auch wegen der Arbeitslosigkeit bei mir, (..) dass halt nicht die Arbeit an sich unbedingt auch, natürlich auch, das ist, wo ich gucken müsste, oder [der] Jobcoach, den ich auch schon mal hatte, wo es denn hingehen soll mit mir, welche Arbeit zu mir passt. Sondern einfach die Tatsache, ich muss irgendwo hin. Und das auch noch drinnen. Also draußen wäre mir lieber, aber draußen auch nicht bei 40 Grad im Schatten. Also wir gucken ja auch schon. Also ich kann nicht mit dem Kopf lange in der Sonne sein. Oder eben bei Gewitter habe ich Angst. Also ich habe so panische Angst vor Gewitter. Ich kann draußen nicht sein bei Gewitter. Das geht nicht.

I Dass du sterben würdest? Also Todesangst praktisch?

B Ja, dass der Blitz mich erschlägt. Wenn ich gleich sterben würde, wäre ja okay, aber die Schmerzen möchte ich nicht haben. Oder dass ich dann halt behindert bin oder was. Keine Ahnung. Aber das sind so Sachen, also wirklich große, also Hitze ist für mich schon 26 Grad. Das ist schon Hitze. Wenn Wolken sind, geht es noch. (.)

I Skandinavien? Du musst nach Skandinavien.

B Ich glaube auch. Oder irgendwo, wo es ein bisschen gemäßigt ist. Ja, ich glaube, das wäre vielleicht nicht schlecht.

I Ja, tatsächlich. Dänemark, das glücklichste Land der Welt. Sagt man doch.

B Genau. Ja, und deswegen, das waren also gar nicht so sehr, was für Jobs, sondern eher die Tatsache, dass. Und da ist es bei mir, dass ich dann auch schon überlegt habe, jetzt so: „Mensch, bewerbe ich mich bei der Deutschen Post, dass ich mit dem Fahrrad da irgendwas rumfahre.“ Oder auch mit dem Sprinter oder irgendwas.

I Ja, oder so Lieferantensachen. Das habe ich mal [...] gemacht.

B Aber Lieferanten geht bei mir nicht, weil die müssen ja auch Pakete tragen. Kann ich nicht. Essenslieferanten. Ja, das wollte ich doch machen. Das sind ja dann ... auch Essen kann schwer sein. Man muss es ja auch einladen und ausladen. Die brauchen einfach starke Menschen.

I Also so [Essensauslieferer] oder so, [...]

B Ja, aber da kann man ja nichts verdienen. Da kommen wir nämlich auch noch zu einem Punkt, weil ich habe ja auch Kritikpunkte an dem ganzen System. Ich bin dankbar dafür, dass es Bürgergeld gibt und Hartz IV davor. Ich bin tierisch dankbar, weil sonst wäre ich wahrscheinlich schon längst zusammengebrochen. Und in irgendeiner Klinik, ich weiß es auch nicht, wo ich dann gelandet wäre. Auf der Straße. (..) Aber ja, die brauchen halt meistens starke Leute, weil irgendwas muss immer getragen werden. Und bei der Post, da stand dann in der Anzeige drin, unter zehn Kilo oder zumeist unter zehn Kilo die Sache. Da denke ich ja, wie schwer ist denn jetzt zehn Kilo? Weil ich kann wirklich nicht ... Ich bin so zierlich, ich kriege wahrscheinlich noch nicht mal sieben Kilo hoch. Ich habe keine Ahnung. Naja, und da habe ich dann überlegt, ja, wenn ich mich da bewerbe, die Stellenanzeige war ja auch so, dass man am Anfang mit jemandem natürlich mitfährt. Man muss ja die Strecke kennenlernen und was zu tun ist. Und das ist natürlich Vollzeit. Und ich kann nicht, also ich glaube, ich kann gar nicht Vollzeit arbeiten. Glaube ich, ich schaffe das nicht.

I Seit jetzt dem Vorfall vor sechs Jahren.

B Ich glaube, früher habe ich das auch schon immer nicht geschafft. Ich habe es ja irgendwie gemacht, aber ich kann es zumindest nicht von heute auf morgen. Also wenn ich mich bei der Post bewerbe, dann müsste ich jetzt von heute auf morgen, wenn die mich dann nehmen würden, müsste ich Vollzeit mitmachen. Und da würde ich zusammenbrechen. Das kann ich nicht. Ich muss langsam anfangen, weil jetzt bin ich sechs Jahre raus. Und wenn ich wirklich jeden Tag jetzt von früh bis spät, ich würde zusammenbrechen.

I Also vor sechs Jahren, was ist da passiert? War auch so eine Art Burnout oder wie würdest du das nennen?

B Ja, kann man so sagen. Da war, wie soll ich das sagen? (.) Es waren alle Bereiche, also die Eltern zum einen, die mich sehr verletzt haben. Also eigentlich wieder einmal so schlimm. Also es ging bei mir so tief rein. Wegen der Hochsensibilität ist es wohl auch intensiver, weil man alles intensiver erlebt und auch intensiver reagiert. Und so. Das war schlimm. Dann war ja die Partnerschaft, in die ich gar nicht hätte eingehen sollen, wie alle anderen davor auch eigentlich nicht. Das hat mir alles nicht gutgetan.

I Du warst immer mit Männern, sagst du?

B Ja, ja, ja. Ich hätte vielleicht mit einer Frau mal probieren sollen, aber ich, keine Ahnung.

I Du bist ja noch jung genug.

B Ja, ja, ja, eigentlich schon. Oder es liegt wirklich daran, an dem Erlebnis, an dem ich aufgewachsen bin, dass ich einfach nicht fähig bin, Beziehungen wirklich glücklich zu führen. Weil ich wurde da immer stiller, stiller, stiller. Hab' mitgemacht, was der machte und wurde natürlich dann auch vielleicht langweilig. (.) Ja, ich habe meinen Lachen verloren und war dann immer froh, wenn es vorbei war, dann konnte ich wieder ich sein. Wieder lachen und strahlen. Und ich merkte das auch körperlich, dass dann die Sonne aufging, der Himmel wurde klarer. Das war toll. Also das war halt so. (.) Ja, und das war halt eine Beziehung, die auch ganz, ganz schrecklich war. (.) Dann die Arbeitsstelle war schrecklich.

I Wie lang war die Beziehung? War das deine längste Beziehung?

B Nein. Ach so, die längste war auch, ich glaube auch so fünf Jahre, war die längste Beziehung. (..) Da habe ich Referendariat gemacht, weil, wie gesagt, wir bräuchten 55 Jahre, um alles zu erzählen, was ich gemacht habe in meinem Leben. Weil ich bin eigentlich Lehrerin, Grundschullehrerin. (..)

I Moment, Moment, Moment. Jetzt hast du deine Ausbildung gemacht dafür?

B Also ich hatte ja angefangen hier Sprachen zu studieren und habe dann das nicht geschnallt, wie es geht. Hatte auch BAföG bekommen und so, und dann musste ich zurückzahlen. Und das war alles so, weil ich wusste auch nicht, dass man sich exmatrikuliert, wenn man nicht mehr hingehht. Und dann kriegte ich noch so ein Schreiben und naja, das alles. Dann bin ich dusseligerweise mit einem Mann weggezogen, also zu dem hin. Und da war ich erst mal arbeitslos und der meinte ... also ich hatte Angst vor dem. (...) Und unbegründet wahrscheinlich, also doch unbegründet im Nachhinein, aber ich hatte damals Angst. Und der hat gesagt, ich könnte doch so gut mit Kindern, ich könnte doch nochmal studieren. Und ich wollte aber eine Arbeitsstelle mit Verdienen [mit Verdienst], weil ich ja nichts gezahlt habe da bei ihm und so. Und wusste aber auch wieder nicht, was. Und bin dann halt immer im Park spazieren gegangen und habe Essen gekocht. Das schmeckte ihm zwar, aber er wollte kein Muttchen zu Hause haben. Sondern wenn er ich wäre und Abi hätte, dann würde er doch studieren. Und ich könnte doch so gut mit Kindern, ich könnte doch Grundschullehramt studieren. Das wollte ich gar nicht. Ich wollte nie Lehrerin werden. Das ist einer der Berufe, die ich nie, nie, nie werden wollte. Und dann bin ich ... habe auch rumtelefoniert und in [weiterer großer Ort in der Region] war die einzige Schule.

I Aber praktisch aus fehlenden Alternativen hast du dann dem zugestimmt.

B Ja, und Angst, aus Angst auch. Und dann bin ich nach [der weitere große Ort in der Region], habe mich immatrikuliert und habe da geweint. Und dann sagte die Sekretärin, „Wollen Sie das denn wirklich studieren?“ Und ich [weinend] „Ja“ und innen schrie alles „Nein, nein!“ Und ich habe aber gedacht, ich kann doch jetzt nicht zu dem zurückfahren und sagen, ich habe es nicht getan. Da hatte ich Angst, also habe ich angefangen, das zu studieren. Glücklicherweise waren das zwei verschiedene Orte, der Typ und das Studium. Und dann konnte ich Schluss machen. (.) So was Bescheuertes, naja. Und habe das dann weitergemacht, weil alle Freunde und so, die haben gesagt: „Ja, brich nicht schon wieder was ab!“ Weil ich viel abgebrochen habe. Soll wohl typisch auch sein für Menschen, denen Gewalterfahrungen passiert sind. Habe ich später erst erfahren. Das wusste ich ja alles gar nicht, weil ich ja auch viel wie gesagt abgebrochen habe und nicht so richtig wusste, wohin mit mir, was, wo, wer, wann. Oder auch die Beziehung in irgendwas reingeraten, ohne dass ich das eigentlich wollte oder sicher war, das ist es. Und naja, und dann bin ich, ja, habe ich das weitergemacht. Und dann habe ich wieder einen Partner kennengelernt, der eigentlich sehr nett war. Das war dann die längste Beziehung mit fünf Jahren. Aber ich konnte mich da auch nicht so richtig ...

I ... Da hattest du keine Angst vor dem?

B Nee, hatte ich überhaupt nicht. Ich fand manchmal ein bisschen ... Er war mir manchmal peinlich vor anderen Leuten.

I Weil er nicht so ...?

B Weiß ..., keine Ahnung. Der war auch so ein bisschen albern, aber nicht so anders. Und viele haben dann auch so: „Was ist das für einer?“ Und ich war auch wieder mal nicht verliebt, sondern die verlieben sich dann in mich, die Männer. Und dann kommt man zu ...

I ... lässt du dich breitschlagen?

B Ja, so ungefähr. Aber er war halt soweit nett und so. Und dann waren wir halt zusammen, auch wieder in einer ganz anderen Stadt. Und er meinte halt auch, als wir uns kennengelernt haben: „Oh, eine Grundschullehrerin!“ Da war ich gerade mit dem Studium so fertig. Es ging dann auf ins Referendariat oder abbrechen, wieder mal, und was anderes, was mir vielleicht besser gefällt.

I Aber im Studium war es dann gut, das hast du dann gut durchgezogen?

B Ich habe das durchgezogen. Also erstes Staatsexamen auch bestanden. Ich glaube sogar mit [der Note] „2“. (.) Aber ich war in Literaturwissenschaft sehr gut. Da habe ich eine „1+ mit Sternchen“ gekriegt. Und der damalige Professor, das ist heute auch noch so ein [so eine Sache], da habe ich auch noch dran zu knabbern, der fragte mich während der Prüfung, da war [der] halt der für die Grundschuldidaktik der Prüfer. Da habe ich gerade so mit Ach und Krach eine „3“ gemacht. Und der für die Literaturwissenschaft der Professor [eine] „1+ mit Sternchen“. Und der meinte: „Und Sie wollen wirklich Grundschullehrerin werden?“ Wieder mal. Und ich „Ja“, anstatt dass ich sage: „Nein, kann ich bei Ihnen promovieren? Kann ich Literaturwissenschaft machen?“ Goethe, Schiller, keine Ahnung was, Sprachforschung.

I Also das hat dir gefallen?

B Das hätte mir gefallen. Aber ich habe dann gesagt: „Ja, ich will Grundschullehrerin werden.“

I Also dann weißt du doch, was dir gefallen würde. Jetzt habe ich zum ersten Mal gehört, was dir wirklich gefallen würde.

B Es gibt Sachen, die gefallen mir, aber dann gibt es halt die Schwierigkeit, entweder bin ich zu klein, zu groß oder schon zu alt. Oder zu alt auch, weil ich habe nicht mehr die ... du kennst es ja auch, man ist nicht mehr 20. Weil man kann sich nicht mehr so viel merken. Man hält auch wirklich nicht mehr so viel durch, wenn man älter wird und so weiter. Also da fallen dann schon einige Sachen raus. Oder man müsste noch mal studieren. Das Geld habe ich halt nicht. (.) Ja, und mein Vater lebt in irgendeiner Welt, der meinte auch mal, ja, dann studiere doch noch mal. Biologie, du interessierst dich doch für Natur. Da meine ich: „Ja, wer soll mir das bezahlen?“ „Ja, das Jobcenter! Die müssen auch dafür sorgen, dass du in Arbeit kommst.“ Das rafft der nicht. Das ist eine andere Generation. Er wird 85. (..) Meine Mutter, die versteht das alles sowieso gar nicht. Und die ist immer nur glücklich, wenn ich glücklich bin. So ungefähr. Und wenn ich da bin, sie unterhalte, im Garten ein bisschen mithilfe. Soll ich dann jetzt, wenn ich morgen hinradle, auch. Und dann wieder: „Im Garten, da ist einiges zu tun!“ „Ja klar, mache ich doch.“

I Hauptsache keiner über dich über Probleme reden.

B Gartenarbeit mache ich gern. Aber ich merke schon mit der Arthrose, wenn ich dann gehockt habe oder gekniet habe, wenn ich hochkomme, au!

I Das könnte ich gar nicht mehr machen.

B Ja, sowas halt. Oder hier so: Leute, die in die Bäume reinklettern und die schneiden oder so. Finde ich geil. Da hätte ich Bock zu. Solche Sachen. Ja, aber das ist alles ... Ich habe das Gefühl ... (..)

I Oder du gehst einfach in so einen Kletter-, in so einen, weißt du diese, ach so, das ist dann drinnen, diese Kletterwand, Klettergärten, wo man betreut.

B Ach so, betreut, nee! Betreuen von Leuten.

I Aber da kann man dann auch klettern selber.

B Das [Betreuen] kann ich nicht. Also da bin ich auch zu, ich weiß nicht ... dieses Intro- und Extrovertierte. Vielleicht dachte ich immer nur, ich bin extrovertiert, weil vieles auch mit Alkohol war. Da ist man ja eh so „Yeah!“ Und überhaupt. Ich bin zwar so ein Quirl, aber so Leute betreuen ... Ich habe schon mal was gemacht in England, Jugendliche. Es war ganz fürchterlich schrecklich. Also da möchte ich auch nicht weiter darüber reden, weil das war, das ist nicht für mich. Auch Lehrerinnen, genau, der Beruf Lehrerin. Ja, also, und dann sagte dieser neue Partner eben: „Oh toll, eine Grundschullehrerin!“ Und dann habe ich eben das Referendariat auch gemacht. Und alle drumherum sagten: „Brich nicht schon wieder was ab.“ Also habe ich es durchgezogen, das zweite Staatsexamen auch geschrieben. Ich glaube auch soweit ganz gut. Aber die haben mir gesagt, ich bräuchte mehr Selbstbewusstsein. (..) Ich habe immer gedacht, das hat doch nichts mit Selbstbewusstsein zu tun. Aber es war schon, ich kann mich nicht durchsetzen. Und wenn ich einen Brüller losgelassen hatte ...

I Aber das kommt doch durch die Erfahrung im Unterricht, nehme ich mal an.

B Ich meine, zwei Jahre Referendariat, da merkt man schon. Und ich hatte auch ein, zwei Stellen danach. Bei einer bin ich dann ins Rektorenzimmer gegangen, habe gesagt: „So, ich fahre jetzt zum Arbeitsamt und melde mich arbeitslos. Ich kann das nicht, ich will das nicht.“ Und dann sagte der: „Was? Wer geht denn jetzt da in die Klasse rein?“ Ich meinte: „Das können Sie machen, aber ich nicht.“

I Aber hattest du Probleme mit den Kindern oder war das einfach nur ...

B Ja, also die lieben, schüchternen Kinder, die mochten mich sehr. Die haben mir später auch noch Briefe geschrieben nach Hause und sowas. Liebe Frau so-und-so. (....) Aber ja, also die liebfechen gingen auch noch, die kriegten dann vielleicht eine extra Aufgabe oder sowas. Aber die gestörten Kinder, die ja auch vielleicht nichts dafür können, da wurde ich nicht Herr der Lage oder sowas. Also ich konnte einen Brüller loslassen, die haben immer mich gelacht. Das kenne ich auch aus Partnerschaften. Ich war immer nur niedlich. Man kennt mich als niedlich, süß, und wenn ich mal sage „Das will ich nicht“, das wird doch gar nicht gehört bei mir. (..)

I Ist das auch wegen Ihrer Statur, dann?

B Ja, ja.

I Das spielt eigentlich so viel rein, nee?

B Genau.

I Das kenne ich [unv.], ich bin leider von einer größeren Statur.

B Genau, genau.

I Ich kenne das nicht so.

B Das versteht kaum jemand, der das nicht selber erlebt hat. Und sagt, ja, aber es gibt doch auch andere. Guck mal, die ist doch auch klein, die Frau ist Grundschullehrerin, da gibt es ja Bilder. Es ist ja nicht nur das, aber es sind ja so verschiedene Sachen halt. Und ich bin halt so ins Leben gekommen, dass ich eben mit Verantwortung übernehmen ... kann ich nicht! Das kriege ich kaum hin. (...) Dann, ja mit den Kindern, einen Brüller losgelassen, die haben über mich gelacht. Auf dem Schulhof wurde ich teilweise auch geschubst und bin hingefallen, weil ich eben so zierlich bin. Es gab Viertklässler, die sind größer als ich. Das ist ja normal, nee? Also ich bin halt so klein. Und dann eben diese Hochsensibilität, das wusste ich damals nur noch nicht, aber dieses: Zu viele Eindrücke. Also es war einfach das Lehrerzimmer. Da habe ich auch gedacht, ja was bin ich denn jetzt hier? Ich fühlte mich nicht als Kollegin, als erwachsene Person. Ich fühle mich ja heute noch nicht als erwachsene Person irgendwie, aber Kind bin ich auch nicht mehr. Keine Ahnung. Und habe gedacht, Kind bin ich nicht, da auf dem Schulhof, aber hier gehöre ich auch nicht hin. Und dann auf dem Schulhof, ja da war ich verloren, völlig „lost“. (...) Und ja, ich konnte mich nie durchsetzen. (...) Und ja, diese Eindrücke, das wollte ich sagen. (...) Der Kollegenkreis, dann die Eltern, dann ja auch abends noch. Abends bin ich einfach grunderschöpft. (...) Es ist bei mir so, das war als Kind schon so, das ist heute so, dass ich schon ab sechs Uhr anfangen ... Da ist für mich Abend. Und bei anderen ist da Nachmittag. Und dann muss ich auch schon alles gegessen haben, durch sein damit. Und um acht, halb acht, neun liege ich im Bett. Ich kann nicht anders, es geht nicht anders.

I Das ist halt Ihr Rhythmus.

B Genau, und dann halt diese Elternabende und dann immer dieses Vorbereiten, Nachbereiten. Und die Kinder sind ja nicht alle pauschal alle gleich. Und dann muss man ja was reinbringen, für die, die schneller sind, für die Langsameren. Und dann gibt es welche, die können Deutsch noch nicht. Es war zu viel, ich war überfordert, komplett überfordert, gestresst, zusammengebrochen.

I Das war dann auch mehr als 40 Stunden, kann man sich vorstellen, dass Lehrer im Allgemeinen ...

B Man hat gar keine Nacht. Also Referendariat ist grausam. Also mein damaliger Partner, dieser Nette, der hat dann manchmal gesagt: „Mensch jetzt komm doch endlich ins Bett.“ Und dann hab' ich gesagt: „Ich kann nicht, ich muss noch vorbereiten.“ „Ja, dann geh doch unvorbereitet morgen vor die Klasse.“ Ich meinte: „Das geht nicht!“ Man kann ja nicht da stehen und sagen, „Ich hab' nichts.“ Und ich hab' mir auch vorgestellt vorher, „So, Mensch, ja, dann gehst du mit den Kindern mal raus, dann legen wir uns auf eine Wiese und gucken die Wolken an.“ Das geht nicht. Der eine läuft nach da, der andere nach da. Drei streiten sich oder prügeln sich sogar. Die laufen mir weg. Der Rest sagt: „Oh Gott, wie langweilig.“ Da sind vielleicht zwei, drei dabei, die sagen: „Oh, ist das schön.“ Ja, und dann musst du die zusammenhalten. Aufsichtspflicht hat man ja auch noch. Also absolut „No-Go“. Und deswegen, es werden Lehrer gesucht. Das kann ich nicht. Ich kann diesen Beruf nicht. (...)

I Also du hast das zwei Jahre gemacht dann, oder wie lange?

B Das Referendariat und hatte dann ein, zwei Vertretungsstellen. Das hat mich auch völlig

überfordert. Und dann bin ich halt zum Arbeitsamt. War auch wieder in einer anderen Stadt. (.) Und da hatte ich dann über eine Arbeitnehmerüberlassung, (...) Personaldienstleister, Zeitarbeit. Da hatte ich dann auch wieder Bürojobs am Empfang, weil ich sehe auch soweit ganz nett aus. Früher sah ich noch netter aus, da waren die Falten noch nicht so da und die grauen Haare. (.) Und dann habe ich das halt gemacht. Und dann irgendwelche Papierablage oder was in den Computer eingeben. Und ich weiß nicht, es war alles auch nicht meins. Es war nicht nur einfach langweilig, weil dann könnte man noch sagen, „Komm, verdienst du wenigstens Geld“. Aber so viel Geld habe ich ja auch nicht verdient. (.) Das meiste war wirklich als Fallmanagerin, was ich verdient hatte. Und wenn man das heute nimmt, das ist auch nicht viel mehr wert. Also die Kosten, die alle so gestiegen sind und alles. Na ja, solche Jobs halt: Empfang, Sekretariat, Fallmanagement, Lehrerin. (..) Was hatte ich denn noch gemacht? Das Zettelchen habe ich leider nicht mit. (.) Ich kann ja immer gucken, was ich noch so aufgeschrieben hatte. (..) Da war ich jetzt gar nicht so drauf vorbereitet.

I Nee, wir müssen das ja nicht lückenlos machen.

B Nee, weil gefragt wird, was man denn so gearbeitet hat. Weil das ist ja so viel.

I Es geht uns auch eigentlich mehr um die letzten Jahre. (.) Vielleicht können wir nur auf die letzten sechs Jahre gucken. Kurz davor. (...)

B Bevor es zum Beruflichen geht, kann ich sagen, was mir sehr gut geholfen hat, auch in psychischer Art, deswegen denke ich auch, ich brauche keinen Psychiater. (.) Weil die Probleme, die damals waren, die sind geschehen, das ist Vergangenheit. Die kann keiner rückgängig machen. Und meine Größe kann auch keiner verändern. Und die Zierlichkeit. (..) Und ich war halt zehn Jahre oder so buddhistisch unterwegs. Also viel auf Kursen, buddhistische Kurse. Da gab es auch einen Lama und so weiter, dem man zugehört hat. Oder auch verschiedene, denen hat man zugehört. Und das war alles für mich so: „Wow! So habe ich doch schon immer gedacht.“ Und toll. Und dann dieses Mittel Meditation noch an die Hand zu kriegen. Aber das war dann vor sechs Jahren auch, da bin ich dann raus, was ich nie wollte. Aus der Gruppe irgendwie, weil da auch Sachen vorgefallen sind, die mir persönlich nicht passten, nicht gefielen. (...) Ja, aber letztendlich, das führte auch zum Zusammenbruch. (.) Also, weil so viele verschiedene Bereiche sind auf einmal kaputtgegangen. Also innerlich auch in mir. Und da war dann der Zusammenbruch und diese letzte Stelle. Nee, erst mal sage ich noch, dass das Buddhistische auf jeden Fall spielt weiter noch eine Rolle in meinem Leben. Und so dieses, das hilft mir mehr, als jeder Psychologe bei mir bewerkstelligen könnte.

I Also das machst du jetzt seit zehn Jahren, sagst du, nee?

B Ja, ich glaube sogar länger. Zehn Jahre war ich aktiv dabei. Ich würde sagen, jetzt mit den sechs Jahren noch 16 Jahre.

I Okay.

B Ja, so lange.

I Ach so, nach zehn Jahren bist du aus der Gruppe dann raus?

B Aus der Gruppe dann raus, genau. Und denke mir heute auch, da ist auch viel Stolz bei mir oder viel so von wegen „Da gehe ich nicht mehr hin“, so dieses. Aber es waren auch wirklich oder sind immer noch, da sind Menschen, die glauben, die sind schon erleuchtet oder so. Das mag ich nicht, das will ich nicht. Und die dann auch sagen: „Du musst das tun und das tun!“ Und das mag ich ja sowieso nicht. Generell nicht, aber das war auch, das machten sie ja nicht nur mit

mir, sondern auch mit anderen. Und es waren immer so zwei, drei Leute, die dann auch das Sagen hatten, und das kann ich nicht. Also wenn die Mitläufer gewesen wären, da hätte ich sagen können, „Ach, es ist mir doch egal, wie die drauf sind.“ Aber wer was zu sagen hat, der muss für mich schon stimmig sein.

I Kennen Sie Eckhart Tolle?

B Ja, kenn ich auch.

I Der hat nämlich auch so Sprüche. „Wenn Leute glauben, sie sind erleuchtet, dann spricht das Ego.“

B Ja, ja, richtig! Genau.

I Da spricht er sehr viel von Ego.

B Ja, ja, richtig.

I Genau. Ich finde den super.

B Habe ich wahrscheinlich auch, weil ich bin dann ja weg und dachte, so: „Nee, da gehe ich nicht mehr hin.“ Aber, ja, und das hat mir auch sehr schmerzlich, sehr schmerzhaft ist das gewesen für mich, da wegzugehen und das Ganze irgendwie auch dann sein zu lassen.

I Also es war ein großer Teil deines sozialen Umfelds dann.

B Ja, auch soziale Umfeld, genau. Und da habe ich auch die Kontakte alle dann abgebrochen. Also, weil das waren Dinge, da habe ich gedacht: „Nee, ich kann da jetzt, ich kann mit keinem sprechen.“

I Das war jetzt hauptsächlich wegen der Behandlung, die du da erfahren hast?

B Ja, kann man so ich sagen.

I Mit dem „von oben herab“?

B Ja, kann man so sagen, ja, kann man so sagen. Aber es spielten mehrere Sachen rein.

I Okay.

B Aber, naja. Ja, und die letzte Arbeitsstelle, um jetzt eben auf das mit den Jobs und Berufen zu kommen. Die letzte Arbeitsstelle, da war ich auch Sekretärin in einem Steuerprüfungs-Gedöns-Büro. Ich habe immer bisher gesagt Rechtsanwälte und habe auf ..., wegen meines Lebenslaufes, den ich gerade aktualisiere und so, da erwähne ich diese Stelle irgendwie ... oder nee, ich wollte sie nicht erwähnen, wollte aber wissen, was war denn das eigentlich für eine, also wie nennen die sich, ist das eine GmbH, ist das eine...? Und dann stand da Steuerprüfgesellschaft. (.)

I Steuerprüfgesellschaft, ja.

B Irgendwie so. Also ich dachte, ach Steuerprüfer waren das, ich dachte immer Rechtsanwälte.

I Ja, okay, okay.

B Und da war ich Sekretärin und da war ich über- ... also auch wieder unterfordert, weil ich ja wieder rein musste, (.) Kaffee servieren, auf irgendwelchen Schühchen da, also da war ich überfordert mit den Schühchen.

I Wie, die musstest du da tragen?

B Naja, musste nicht, aber man muss ja nett aussehen. Und wenn man so klein ist, macht man sich ein bisschen größer.

I Okay.

B Das habe ich Zeit meines Lebens versucht, aber ich kann auf so komischen Dingen da nicht laufen. Und jetzt ist es mir auch egal.

I Ja, ja, ja. (.)

B Ja, weil ich finde, ich bin normal groß. Ich kenne mich ja nicht anders, aber die Welt ist nicht so gedacht für die ganz Großen und für die ganz Kleinen. Eher so für die Mitte.

I Für die Normgrößen, ja.

B So ist es, genau. Na ja, und da waren noch drei andere Sekretärinnen, die waren immer nur halbtags da und ich war dann die Vollzeitkraft. Und es war aber so, dass ich einen Tag frei hatte und die anderen Tage Vollzeit mit 30 Stunden. Das hatte ich so nicht gedacht und geplant und war mir schon unsicher, so, weil den ganzen Tag wieder ... und der Tag, dieser ganz lange Tag hat mich gekillt und die Chefs dort auch, weil die ... man musste ja irgendwas tippen, was die entweder auf Band gesprochen haben oder eben gekritzelt haben. Einer, der fand das sogar witzig, dass er so eine Scheißschrift hat. Und da habe ich gesagt: „Wenn Sie sauber schreiben würden, dann würden wir auch schneller sein.“ „Nee, das müssen Sie schon lesen können.“ Aber sonst war der menschlich nett, aber das fand er lustig halt, so. Naja. Und der war auch derjenige später dann, der es bedauert hat, dass ich dann da gegangen bin, weil ich war dann ja im Krankengeldbezug und so. Also, und zusammengebrochen bin ich eigentlich dort auch. Ich habe dann doppelt gesehen und alles. Ich konnte nicht mehr auf den Computer gucken und das lag halt auch mit den ganzen anderen Sachen zusammen, die da zusammenkamen. Ja, ja. Aber halt auch dieser eine lange Tag.

I Also es war auch familiär, diese buddhistische Gesellschaft, das kam alles zusammen.

B Das kam alles zusammen. Und dann der Partner, den ich da grade hatte, der kam auch noch.

I Ach, und der Partner auch.

B Das war auch ganz schrecklich fürchterlich. Da bin ich dann mehr oder weniger bei Nacht und Nebel raus. Das ist wieder so aberwitzig, dass mein Vater kam, noch mit dem Auto, und wir haben Sachen da reingetragen. Wir sind zweimal gefahren.

I In der Nacht?

B Nee, tagsüber, weil der war irgendwo arbeiten oder so. Und das ist so aberwitzig, dass meine Eltern, die ja eigentlich so diese Probleme auch reingesetzt haben in mich so, mehr oder weniger, dass ich von denen ... das war ganz oft so. Das ist auch diese komische Abhängigkeit.

Genau, dass man sich dann von denen helfen lässt, weil man vielleicht Freunde nicht bitten möchte, die nicht nerven möchte und man weiß, der Vater will da auch nichts für, der macht das schon oder so. Aber ich kam mir blöd ... ich kam mir blöd vor.

I War [unverständlich] ein bisschen peinlich dann?

B Ja, das ist mir ... irgendwann im Laufe meines Lebens ging mir das dann auch auf, dass ich dachte, nicht immer mit den Eltern, das ist nicht gut, lieber Freunde und so. Aber ja, die Eltern verlangen halt nichts. Und bei Freunden, da muss man dann ja auch im Gegenzug vielleicht oder ...

I Das ist auch eine kulturelle Sache. Ich glaube, wenn du Asiatin wärst oder so, da machen die Eltern immer was. Da ist man ... das ganze Leben kann man auf die Eltern ...

B Ja, aber das sind meine Eltern auch, Asiaten so. Ja, eben. Weil, die haben ja nie losgelassen, nie! Ich wollte mich öfter mal von denen abwenden, aber es hat nie geklappt. Oder ich bin wieder eingeknickt und wieder hin. Oder finanziell halt auch. Weil da weiß ich, ich werde versorgt, dann spare ich mir das Geld zu Hause.

I Ich meine, es ist ja schön, eine gewisse Sicherheit zu haben.

B Genau, dass man jemand hat. Und das ist halt bei den Eltern dann doch gegeben. Aber ich werde sie wahrscheinlich ja ... Ich meine, die werden noch 108, sage ich denen immer, aber naja, man weiß es nicht. Was dann mit mir wird, keine Ahnung. Naja, und niemals bei dieser letzten Stelle, wollte ich noch sagen, was die dann auch verlangten. Das war ganz klar. Wenn man abends nicht fertig wurde mit einem Schreiben, dann blieb man so lange, bis es fertig wurde. Und ich musste die Post noch wegbringen. Und die machte ja auch zu einem bestimmten Zeitpunkt zu und so. Das war alles viel zu viel, viel zu viel, viel zu viel. So, und jetzt kann ich nicht mehr stehen. (.)

I Okay. Also, genau, du warst jetzt ... Genau, als alles zusammenkam, dann hast du da aufgehört oder hast gekündigt oder?

B Ja, ich bin in den Krankengeldbezug gekommen und dann hat sich da der eine Chef gemeldet und meinte: „Ja, wie geht es denn weiter? Wir brauchen eine Sekretärin.“ Und dann habe ich gesagt: „Nee, ich schaffe das nicht mehr, es geht nicht mehr.“ Und dann haben wir im gegenseitigen, oder weiß ich gar nicht mehr, wie es war, aber die haben mir dann ja gekündigt. Und dem einen Chef tat es auch leid. Er meinte: „Ja, Mensch, du warst menschlich“ ... Menschlich! Das ist bei mir immer: Menschlich ist immer alles super. Und er hätte gerne, dass ich da-, aber nee. Naja, und auch das ... was man alles mit Word und Windows und ich weiß es nicht. Also ich dachte, ich konnte das auch aufgrund meiner vielen Arbeits-, Büroarbeiten vorher. Dachte, ich kann das, aber die haben da Sachen ... ich will nicht sagen verlangt ... sondern was dieses Programm, was da alles drinsteckt! Und dann hatte ich auch eine Fortbildung, der hat aber eigentlich nur Kaffee mit mir getrunken, der Typ, fand ich auch nicht schlecht, weil ich habe eh kein Interesse an Computerarbeit. Naja, und somit: Ich konnte mir das aber auch alles gar nicht merken. Und, boah, ja, und das war einfach zu viel, zu viel. So, wie war die Frage?

I Ja, dann bist du ins Krankengeld gekommen?

B Krankengeldbezug, genau, und dann wurde mir gekündigt oder gegenseitiges Ding. Dann war ich ja erst mal im Arbeitslosengeld I-Bezug, also da fragt ja keiner, dann kriegt man das Geld ja. Und war wieder mal arbeitslos. Stimmt und seitdem bin ich ... ja, genau.

I Also, jetzt warst du durchgehend praktisch seit sechs Jahren in ... Arbeitslosengeld geht ja nicht so lang, nee?

B Nee, genau, das geht, ich glaube, zwei Jahre war das, nee? Ich glaube, ich war zwei Jahre. Und, ähm. Hartz IV. (..)

I Ah ja, genau.

B Und ich hatte mich mal ausprobiert auch, so jobtechnisch, ähm, in einem Dorfladen. Da musste ich aber auch wieder Sachen aus dem Lager holen und so weiter. Und so die Auslageware dann mit diesen, was weiß ich, Gemüsekörben oder irgendwas musste ich dann auf ein Bestell... packen. Und ich kam gar nicht dran, also ich kam gar nicht hinten, es ging gar nicht. Und ich war zu langsam, obwohl mir der Schweiß schon runterlief. Und es war Winter, nicht Sommer. Und ich wollte das ja, ich wollte das machen. Und, konnte aber wieder dieses schwere Heben nicht, also wieder diese Zierlichkeit und so weiter, das ging nicht. Und ich war halt nicht schnell genug. Obwohl ich, wie gesagt, schon Gas gegeben hab. Und ich schaffte nicht alle Bereiche, die ich eigentlich hätte erledigen müssen. (..) Und somit, weiß ich nicht, stand ich dann irgendwann vor dem Dorfladenbesitzer und die Tränen liefen mir. Und ich hab' gesagt: „Das kann ich nicht, geht nicht.“ Und die Tränen liefen mir eigentlich deswegen, weil ich schon wieder mal wegen der Größe, der Zierlichkeit und da halt auch die Schnelligkeit ...

I Aber das ist eigentlich nicht deine Schuld.

B Nee, richtig.

I Warum betrifft dich das so? Weil du kannst nichts dafür.

B Ja, zum Beispiel, weil es nicht meine Schuld ist. Und weil ... es betrifft mich deswegen, weil ich hab' mir das doch nicht ausgesucht, wie ich bin. Also jetzt wie ich ... was für einen Körper ich habe. Und ich find meinen Körper okay. Aber in dieser Gesellschaft ist es halt so, dass man, ja, als zierlicher kleiner Mensch dann eben oft an seine Grenzen stößt, wenn es um körperliche Arbeiten geht. Und ich liebe es aber, körperlich zu arbeiten. Ich mag das. Und ich kann es aber nicht.

I Jetzt versteh ich

B Genau. (..) Und dann ...

I Das wär eigentlich deine Präferenz, körperlich zu arbeiten, gegenüber Büro, wie du gesagt hast.

B Auf jeden Fall. Zum Beispiel, die Sachen ausliefern, hier [Paketdienst]-Fahrer oder so. Ich würd' mich sofort bewerben, aber ich kann doch diese Pakete nicht tragen. Und das macht mich nicht fertig.

I Mhm, mhm. (..)

B Ja, das ist ganz schlimm für mich. Dass halt der Körper, in diesem Leben, mein Körper passt nicht zu dem, was ich an Interessen habe, beruflich, zum Beispiel auch privat oder so. Und dann halt eben das ganze andere hier noch dazu. Und da denk' ich mir so: „Auch kein Wunder, dass ich arbeitslos bin.“ Und, naja, wenn man dann ... ja, wenn man dann zu hören kriegt: „Dann geh doch arbeiten!“ Oder eben, also „faule Sau“ hat noch keiner zu mir gesagt. Aber, nein. Aber, ähm, sich gewundert wird, ja, die ist doch nur lebenslustig froh und so weiter. Die kann doch

arbeiten gehen und so. Oder eben seitens auch von der Politik halt: „Ja, das ist doch zumutbar!“ Und dies und das und jenes. Oder sind ja nur zu faul. Ich bin nicht faul. (.) Aber es gibt halt so Schwierigkeiten eben, warum man langzeitarbeitslos dann auch wird. Und die erste Zeit, da war es bei mir körperlich dann auch nach diesem Zusammenbruch. Körperlich ging gar nichts mehr.

I Hast du dann irgendwie Reha gemacht oder?

B Ja, ähm, 'ne Ärztin hatte dann ... ja, ich hab' gesagt, „Ich möchte gern zur Kur. Ich möchte einfach mal weg, raus, Ruhe haben und so.“ Und dann kam ich in eine psychosomatische Klinik und das, finde ich, ist nicht Kur. Äh, da hätte ein Urlaub mir besser getan.

I Ja, ja, weil man sehr viel Aufwühlendes ...

B Nee, nee, nee, überhaupt nicht.

I Ach so.

B Also, nee, eigentlich gar nicht so richtig. Weil, ja, weil man hat einmal in der Woche ein Gespräch und dann war das bei mir auch wechselnd. Ja, der hat gerade Urlaub, der ist krank. Dann hatte ich immer da einen Neuen sitzen und hab' gesagt, ich kann ja jetzt nicht schon wieder alle meine ganzen Geschichten erzählen und ...

I Also ihr hattet da keine Gruppentherapien?

B Doch, gab's auch.

I Ich hab' das letztes Jahr gemacht. Ich hatte jeden Tag Gruppentherapie.

B Ja, ich hab' da eher, weiß ich nicht, ich hab' gedacht, das passt überhaupt nicht zu mir.

I Ah, okay.

B Weil, wie gesagt, die Probleme, die ich habe, die sind nicht lösbar. Ich werd' dadurch nicht größer.

I Ach so.

B Und stärker. Das zum Beispiel. Oder dieser Drang, draußen zu sein. Ich glaub nicht, dass man den wegtherapieren kann. Und ich will den auch nicht wegtherapiert haben. Ich möchte draußen sein.

I Nee, das ist ja das, was du willst.

B Sowas. Oder aufs Fahrrad und ab durch die Mitte. Oder irgendwie, nee, sowas machen halt. Naja, und da war es eher so, dass die Leute dann halt über ihre Probleme erzählt haben. Und ich hatte eher immer so, nicht Lösungen wirklich, aber ich hab' dann immer so Vorschläge gemacht. Immer, Mensch, probier' doch mal dies, probier' doch mal das. Oder sowas. Oder warum trennst du dich nicht von dem Idioten, wenn der so blöd ist. Oder sowas halt.

I Ja, aber dafür sind die ja da, die Gruppensitzungen.

B Genau. Aber dann, ja, fanden die halt von wegen, dass ich ja so, so wie ich drauf war, also sowieso arbeitsfähig. Und das Gesundheit, also das Körperliche, das wurde ja überhaupt nicht

beachtet. Es ging immer nur, naja, psychisch. Wir hatten ja alle irgendwie immer psychisch.

I Okay.

B Und das Körperliche, wenn ich gesagt hab, also es rauscht mir im Kopf und so weiter, mir ist schwindelig. Das war dann ja auch gleich psychisch. Dass das vielleicht an dem mangelnden roten Blutkörperchen gelegen hat, schon damals. Da kam keiner drauf. Oder dass mir Vitamine fehlen. Das ist zum Beispiel auch eine Kritik an diesem System. Es werden ja keine Mineralien abgenommen beim Blutabnehmen, keine Vitamine. Und wenn die fehlen, dann wird einem schwindelig. Also mitunter.

I Da muss man ein großes Blutbild machen, nee? Und das kostet ja extra.

B Ja, aber da wird trotzdem nicht das, was eigentlich richtig wichtig ist. Weil Cholesterin und so ein Zeug wird abgenommen. Weil das, was weiß ich, irgendwo die Gelder da sind.

I Mhm. (.)

B Oder Vorsorgeuntersuchungen. Anstatt aber mal drauf zu achten, dass die ganze Menschheit, ich sag jetzt mal biologisch, also gutes Essen bekommt. Also, was wirklich nicht hoch verarbeitet ist oder so. Und eben auch nicht alle psychisch krank sind, denen es schwindelig ist oder die nicht viel aushalten. Sondern dass die vielleicht ... denen fehlt vielleicht [etwas].

I Was physisch, was materiell, was, was ja, was fehlt.

B Und dass halt geguckt wird. Die Vitamine, die Mineralien sind doch wichtig. Und dass das Essen es auch noch enthält und so. Und wer vielleicht da einen Mangel hat, dass man das mal ausgleicht mit dem Menschen. Und dann kann es vielleicht auch wieder losgehen. Also weil ich habe ... also diese ... ja und wegen der Klinik da ... also buddhistische Kurse haben massig besser geholfen als diese Klinik. Weil da kriegte man ja auch Anwendungen. Man besprach das zwar, was man gerne hätte und nicht. Ich wollte gern Bogenschießen machen. Nee, das wäre nichts für mich. Und ich: „Was? Warum denn nicht?“ Und so, ja, das wäre nur was für die unselbstbewussten Menschen ... die unsicheren. Und ich ja nicht. Ich bin ja nicht, bin ja eine so, „Bla bla bla bla bla“, und „Ja, hier bin ich! Hier komme ich!“ Also das durfte ich dann nicht. Gut, machte ja auch nichts. Klettern habe ich da gelernt. Und mit Walkingstöcken, die habe ich mir danach gleich gekauft. Das war super. Aber es gab auch Anwendungen, da habe ich mich geweigert. Wie zum Beispiel: Gleich nach dem Frühstück in die heiße Badewanne. So was mussten Menschen tun. Und dann haben die Physiotherapeutinnen, waren mehr Frauen da, fast nur eigentlich, ich habe die angesprochen, meinte: „Was ist denn das für ein Unsinn hier?“ Und dann haben die gesagt: „Wir finden das auch unsinnig, aber wir wollen ja unsere Jobs nicht verlieren. Wir müssen das machen. Und es müssen ja so viele Menschen auch abgehandelt werden.“ Das ist wirklich nur so eine Abhandlung von Menschen, eine Aufbewahrungsstation. Ganz fürchterlich. Und ich habe nachher bei dem Bogen auch angekreuzt „Nie wieder“. Ich will nie wieder in so eine Klinik gehen.

I Ein Rückmeldungsbogen?

B Ja. Also wer es braucht und wem es guttut, gerne. Da waren ja auch Leute, die sagten: „Das tat mir hier so gut“. Mir nicht. Also ich fand es fürchterlich. Und mir ging es danach ...

I Wie lange warst du da? Es waren sechs Wochen?

B Ich habe abgebrochen, aber bis dann das Abschlussgespräch erfolgte, war ich auch fünf Wochen da. (.) Und bin halt viel spazieren gegangen, aber auch immer nur so im Zivilisationsbereich, weil ich ja Angst habe, weit heraus. (.) Und zum Schluss habe ich mitgekriegt, dass ein paar Männer Bier trinken gegangen sind ab und zu. Da habe ich gesagt, „Was? Jetzt erst erfahre ich das?“ Und dann bin ich da auch mitgegangen. Weil ich habe gedacht, „Gott, was soll’s“. Aber wir haben uns da nicht besoffen. Das war nur so ein Bierchen und dann sind wir wieder zurück in die Klinik. (..) Und Frühgymnastik habe ich mitgemacht. Das habe ich toll gefunden. Das war alles ... das war gut. Aber körperlich ging es mir danach immer noch scheiße. (.) Auch wenn ich jetzt länger rede, es schwindelt mir hier so, mir wird schwindlig. Aber ich finde das wichtig und das bringen wir auch noch zu Ende. Und du bist nett, sympathisch. Das macht dann auch noch was aus, dass ich das alles so erzähle. (.) Und ins Freibad komme ich noch früh genug heute. Weil wenn ich danach jetzt was Verpflichtendes hätte, dann hätte ich das nicht geschafft. Aber so geht es. (...) Körperlich ging es. Das fing dann auch an mit dem „in der Leiste einknicken“. Ich habe gedacht, auch Blinddarm vielleicht, weil das zog in den Bauchbereich. Da kam ja jetzt letztes Jahr erst beim MRT [Magnetresonanztomografie] raus, dass es ja Arthrose ist und die halt in die Leiste reinzieht und in den Bauchraum hineinzieht. Also kein Blinddarm, okay. (.) Und ja, da hilft dann, also Ärzte, wie gesagt, die haben sieben Minuten Zeit, mehr nicht. Und dann habe ich mich halt im Internet schlau gemacht und dann stand da Schwimmen, Radfahren, Walking, also mit Walkingstöcken gehen.

I Wieder gut schmieren praktisch.

B Ja, genau. Und halt viel, viel Bio-Gemüse essen. Gemüse, Gemüse, Gemüse. Und möglichst kein Fleisch. Das muss ich aber essen wegen der roten Blutkörperchen. Also das sind auch schon wieder so Zwickmühlen, die ich habe.

I Aber Eisen gibt es nicht, man bekommt nicht Eisen auch durch grünes Blattgemüse?

B Ja, ja. Also ich mag aber auch Fleisch. Ich mag es essen. Aber ich kaufe mir dann halt ein gutes Stück Bio-Fleisch für 5 Euro oder so was, aber das dann halt seltener. Naja, aber ich spritze ja auch Vitamin B12 zusätzlich jetzt noch.

I Und da merkst du sofort den Unterschied?

B Ja, merke ich. Total.

I Energiemäßig?

B Ja, ja, das ist ...

I Vielleicht ist es bei mir auch so. Ich habe auch ein Problem mit Energie.

B Ja, also nicht jetzt ... Das ist ja dieses Körperliche auch. Also nicht nur, was mache ich jetzt heute noch und so, ich schaffe es nicht mehr. (.) Da war ich sowieso immer weit unter dem, was andere schafften oder so was. Also das mag wohl mit der Hochsensibilität zu tun haben, weil zu viele Eindrücke. Das ist einfach zu viel, zu viel. Weil das ist nämlich auch ein ganz großer Hauptpunkt in der aktuellen Zeit bei mir, die Hochsensibilität. Und das ist kein psychisches Leiden, keine psychische Krankheit, sondern eine Charaktereigenschaft. Manche sind es, manche sind es nicht. Und da fühle ich mich auch zu wenig beachtet. (.)

I Das erinnert mich jetzt an Künstler. Man sagt ja oft von Künstlern, dass sie hochsensibel sind. Nur die dürfen ja das, weil die müssen nicht in einem nine-to-five[Job] ...

B Manche schon, die brechen da zusammen, die in so einer Maschinerie landen.

I Ja, die brechen auch zusammen.

B Die sind auch nicht alle hochsensibel, aber viele, viele Musiker, Maler, alle die sich so ein bisschen frei machen, so freischwimmen.

I Auch Wissenschaftler, glaube ich, manchmal. Es sind auch ganz seltene Charaktere dabei, oft.

B Da sind auch Hochsensible bestimmt dabei.

I Die dann aber in der Lehrstuhl haben und man lässt sie in Ruhe forschen.

B Ja, genau. Weil das ist ja die Hochsensibilität, dass man halt ... (.) Man braucht das Selbstbestimmte, damit man funktioniert überhaupt. Damit man über den Tag überhaupt klarkommt. Weil so viele Geräusche oder Gespräche auch von anderen, die einen gar nicht betreffen, die nimmt man mit in Gedanken. Man hat einen ... Der Kopf ist so voller Gedanken, dass ich mich jetzt schon freue, wenn ich den nachher ins Freibad stecke. Und das ist ein nicht beheiztes Freibad und ich werde den Kopf nachher reinstecken. Also mich im Ganzen. Aber das ist so ein Gefühl, als ob man Fieber hat. Als ob der Kopf platzt irgendwann. (.) Und das war wirklich wie eine Offenbarung, als ich das Buch gelesen habe mit dieser Hochsensibilität.

I Ja, muss ich mir nachher nochmal aufschreiben.

B Ich hab' mich so ... Also so ... Ich konnte mich da so ... Also das war mein Leben, was der beschreibt da. Also das ... Ja. Wie man geartet ist, wie man drauf ist.

I Ist das relativ neu, das Buch?

B Nö, das gibt es schon länger. Der ist auch auf Instagram, der Typ da. (.)

I Deutscher?

B Ja, ist ein Deutscher. Luca Rohleder. Und der lebt mittlerweile irgendwo auf den Kanaren oder so. Das kann er sich jetzt leisten, weil er ja auch Coach ist und dadurch dann eben auch Geld verdient hat.

I Vielleicht solltest du Coach werden für Hochsensibilität.

B Ja, ja, genau. Aber das kann man ja auch nicht so auf Knopfdruck. Und wenn man irgendwie etwas Neues lernt, erlernt, man braucht erstmal Geld. Das habe ich nicht. (.)

I Naja, man kann ... Wenn die Leute das heutzutage machen, die machen YouTube-Kanäle auf oder TikTok-Kanäle.

B Ja, das kann ich nicht mehr. Das hätte ich vielleicht, wenn ich damals so mit 20 vielleicht noch, noch mit 30. Vielleicht sogar noch mit 40. Aber das ... Das möchte ich nicht mehr. Das ... Da fühle ich mich zu alt zu. Ich habe eh manchmal das Gefühl, ich bin schon Rentnerin. Also so komme ich mir manchmal vor, so im Rentenmodus.

I Eine kindliche Rentnerin.

B Ja, eine kindliche ... Genau, eine Rentnerin, die ihr Pippi Langstrumpf bewahrt hat, so ungefähr. So komme ich mir ... Wie so eine Oma, aber die noch so hihihhi den Schalk im Nacken hat und Humor im Bauch. So fühle ich mich manchmal. Und denke mir, geht mir weg mit diesem neumodischen Zeug. Morgens, dann gucke ich manchmal nach, was an Nachrichten reingekommen ist. Und dann will ich das Wetter angucken. Dann gehe ich auf Google. Und dann wird ja schon vorgeschlagen. Und wieder Angst gemacht. Und dies, das, jenes. Und dann scrolle ich, wie früher bei Facebook ja auch. Da habe ich mich dann auch abgemeldet. Bei Instagram war ich auch mal ganz raus, weil ich dachte, ich kann das nicht mehr. Das prasselt auf einen nieder. Und andere, die gehen dann halt zur Arbeit. Ich kann das dann schon gar nicht mehr. Ich brauche dann wieder Pause.

I Das ist mein Problem gerade. Ich muss mich von Instagram abgewöhnen.

B Ja, ja, genau. Und wirklich vielleicht mal gucken. Aber weglegen. Oder auch Nachrichten nicht sofort anhören.

I Keine Tagesnachrichten. Ich will jetzt nur noch Wochenzeitungen lesen.

B Ja, oder so. Also Nachrichten gucke ich schon gar nicht mehr. Fernsehen, ich habe keinen. Der steht im Keller.

I Meine Lösung sind Wochenzeitungen.

B Nee, weil in den Zeitungen ...

I Nee, Wochen-. Die einmal die Woche kommen.

B Ja, aber muss ich sagen. Es ist ja ...

I Die ZEIT oder sowas.

B Ja, vielleicht. Ja, weil manche Sachen sind ja ... Also wir kriegen ja nicht mit Absicht vielleicht, aber wir kriegen manchmal ... Oder es ist von Land zu Land verschieden, was wir so vorgesetzt kriegen. Das merkt man auch an Greta Thunberg, als sie so für die Palästinenser war. Weil die werden anders durch die Medien, oder durch die Geschichte oder sowas, anders belehrt als wir. Und deswegen hat die eine ganz andere Wahrnehmung. Und das ist ja so. Und deswegen mag ich auch gar nicht mehr Zeitungen lesen.

I Aber ich glaube, die jungen Generationen – wir kommen jetzt ein bisschen vom Thema ab, aber das können wir gleich abschließen ... Ich glaube, die jungen Generationen, durchs Internet und durch soziale Medien, bekommen wir mehr Eindruck, wie Leute denken in anderen Ländern. Und dann merken wir, was für ein Bias, was für Vorurteile wir selber haben, die wir uns vorher nicht für deutlich hatten. Weil, wenn man immer Tagesschau guckt, denkt man, Tagesschau ist ja neutral, seriös.

B Nee, die wollen neutral und seriös sein, den Anspruch haben sie ja auch. Und wahrscheinlich, der Sprecher denkt sowieso, er ist es. Ist er ja auch irgendwo.

I Aber die Nachrichtenauswahl und wie welche Worte benutzt werden, man sieht das ja im Israel-Gaza-Krieg ja ganz deutlich, wie die Positionierung ist.

B Ja, ja, ja. Ja, auch Selenskyj. Viele so, „Oh, toller Kerl.“ Ich finde ihn überhaupt nicht toll. Der steht da und verlangt was, da denke ich mir: „Hallo, Junge. Nee, nee, nee.“ Aber es sind viele

Sachen, die schief laufen, finde ich, in diesem Lande. Und da sagt man Hochsensiblen auch nach, dass die vieles durchschauen auch. Oder eben auch intelligent sind. Ich habe einen IQ von 139 und bin arbeitslos. (.) Weil das ist auch manchmal nicht so gut, weil man vieles durchschaut, auch innerlich, also übertrieben. Dass man denkt, ja, wie geht denn der mit seinen Angestellten um? Und da möchte ich nicht arbeiten, das möchte ich nicht unterstützen oder so.

I Ja, ich habe einen Hochschulabschluss und bin auch arbeitslos. Also ich dürfte eigentlich gar nicht arbeitslos sein.

B Genau, genau. Und das denkt man ja, dass das eigentlich nur so die, es gibt sie ja auch wirklich.

I Dass die Arbeitslosen nur die Ungelernten sind.

B Genau, und das ist nicht so. Und das finde ich deswegen auch wichtig, weswegen ich hier auch teilnehme, weil ich auch, ich bin studiert. Ich bin eigentlich Lehrerin und trotzdem in der Arbeitslosigkeit und das versteht kaum einer. Mittlerweile mehr, weil wer möchte schon Lehrer werden heute? Es möchte keiner mehr. Weil mittlerweile braucht auch ein Lehrer einen Bodyguard, weil die ja auch teilweise abgestochen werden oder so. Oder es ist schon, es wird immer rauer, noch rauer als es damals schon war. Und das ist ja schon, wann habe ich das gemacht? Um die 2000 herum. In dem Dreh so etwa. Und da war es schon rau. Aber es ist ja noch rauer geworden, auch mit den ganzen, ja, ich sage mal muslimischen Jungs auch dazu noch. Ich sag's, wie es ist. Weiß das auch von einer Freundin, deren Sohn, der ist jetzt wohl so 30 oder so und hat auch Lehramt studiert und so weiter. Und am Anfang hat er noch Freude daran gehabt, mittlerweile nicht mehr, weil man auf dem Schulhof teilweise auch die muslimischen Jungs machen lassen soll. Weil sonst, die wissen ja, wo man wohnt und so weiter. Und also das ist mittlerweile, finde ich ...

I Die wissen, wo man wohnt? Wirklich?

B Ja, dann, was weiß ich, was die mit einem dann machen.

I Wie kriegen die das raus? Ich wusste nicht, wo mein Lehrer wohnt.

B Wir wussten das damals nicht, es hat uns auch nicht interessiert. Aber die kriegen das raus. Oder wo deine Tochter und so weiter. Ja, ja, ja, sowas kriegen die dazu hören. Und deswegen dürfen die sich schon gar nicht mehr so einmischen, wenn ein muslimischer Junge einen anderen verprügelt. Und ich denke, das ist nicht mein Land. Das ist nicht mein Land. Nein. Ja, und sowas gibt es alles. Mag auch andere Schulen geben oder andere ... Es gibt auch, ich sage jetzt öfter mal muslimische Männer oder sowas, aber da gibt es auch ganz, ganz feine Leute natürlich. Das ist alles. Es gibt solche hier wie da, wie dort und auch Deutsche. Damals bei mir, es war ein Deutscher und so. Also das hat ja auch alles wieder ... auch da bin ich im reinen, in dem Sinne, buddhistisch mache ich da auch gute Wünsche, dass der ja klarkommt, also dass der mal rafft, was er da eigentlich getan hat und in diesem oder spätestens in seinem nächsten Leben ein netter, netter Mensch wird. Also solche Wünsche mache ich dann. (.)

I Also ich meine, wenn er ein echter Muslim wäre, dann dürfte er ja eigentlich auch nicht gewalttätig sein.

B Ja, eigentlich auch nicht.

I Allein schon in seiner eigenen Religion macht er ja schon Fehler.

B Ja, im Grunde schon. Aber egal. (.) Die letzten sechs Jahre waren noch, glaube ich.

I Genau. Hauptbewusstsein, also wir hatten das hier. Wie geht dein Umfeld? Das hatten wir auch schon.

B Ja, unterschiedlich. (.) Manche sind es auch.

I Nee, wie gehen die um mit deiner Arbeitslosigkeit?

B Die auch arbeitslos sind, die natürlich, also mit denen verstehe ich mich halt sehr gut, klar. Aber es gibt auch die arbeitenden Menschen, die sagen ..., also die Freunde, die dann sagen: „Du, ich verstehe dich zwar nicht, nur so ansatzweise, aber naja, wir sind trotzdem ja befreundet. Und dann ist es halt so.“ Und manche, die fragen dann auch sehr viel nach. Und manche habe ich auch mich bewusst von distanziert, weil die dann es eben überhaupt nicht verstehen. Ja, vielleicht auch. Ja, es ist so. Und dann so zerreden wollen, dass mir dann auch der Kopf bei schwirrt. Und ich möchte nicht den ganzen Tag immer nur über meine Situation reden.

I Oder die dir Lösungen anbieten.

B Ja, ja, ja, genau, genau. Und wenn ich denen dann erkläre, „Du, das geht aber nicht, weil ...“ „Bei dir geht aber auch gar nichts!“ Oder irgendwie sowas. Und dann distanzieren ich mich da eher von. Aber die meisten, die ich kenne, sind aber auch nicht so viele mehr, weil ich mich auch selber distanziert habe. Gerade auch in dem Dorf, in das ich gezogen bin. Ich wollte eigentlich gar nicht so unbedingt aufs Dorf, fühle mich aber dörflich wohl, hatte aber vorher dann viel hier in der Stadt oder in den Städten gewohnt. Aber es gab keine andere Wohnung. Also habe ich die genommen. Und dort sind eher wohlhabende Menschen zu Hause. Und da merke ich auch, dass ich mich da sehr bedeckt halte. Also man mag mich, man kennt mich so mehr oder weniger. Hatte auch an einem Yoga-Kurs da mit teilgenommen und kenne viele ältere Damen. Da war ich die Jüngste in dem Kurs. Und man plaudert dann mal ein bisschen oder so. Aber ich merke schon, wenn es dann auch auf die Sprache kommt, was ich denn arbeite. (.) Ich kann das mittlerweile nicht mehr. Ich kann nicht mehr ständig erzählen, ja deswegen nicht und das und nein, nein, nein.

I Aber du kannst ja eigentlich eine Standardantwort geben. Ich bin Grundschullehrerin, fertig.

B Ja, aber warum arbeite ich denn nicht? Es wird doch gesucht, Lehrer werden gesucht. Das geht nicht.

I Mach eine gesundheitliche Pause.

B Ja, schon, aber ich kann finanziell ja auch nicht mithalten. Also wenn die mich zum Beispiel einladen, dann müsste ich ja mal zurück einladen. Und da ist dann auch, dass man in diese Falle gerät. Das wäre auch vielleicht wichtig, wenn man arbeitslos ist und wenig Geld hat, denn es ist wenig Geld. (...) Dann kann man nicht überall teilhaben und man droht auch da rauszufallen aus den Kreisen, die eben wohlhabender sind oder so. Mir ist es so jetzt noch nicht passiert, dass ich da ausgegrenzt bin oder mir bewusst Leute suche, die auch langzeitarbeitslos sind. Das mache ich nicht. Also das ist Quatsch. (..)

I Aber du kennst genügend in deinem Umfeld, die auch arbeitslos sind, mit denen du dich treffen kannst, ohne viel Geld ausgeben zu müssen.

B Ja klar. Mit der Freundin, mit der ich radle. Wir schmieren uns zu Hause jeder für sich ein Brot und schneiden Äpfelchen. Heute habe ich ja auch was mit hier. Und dann setzen wir uns

auch auf einen Stein und dann wird gefuttert. Ja, auf jeden Fall. Oder eine, die ist schon in jungen Jahren zusammengebrochen, auch aufgrund ihrer ganz, ganz schlimmen ... familiär und so weiter und Erlebnisse. Und die ist aber als arbeitsunfähig eben eingestuft. Die kriegt halt SGB XII. Aber es ist ja auch nicht viel. Also die kann auch nicht davon gut leben oder irgendwas, obwohl sie ja ...

I Ist das aber mehr als Bürgergeld?

B Nee, das ist weniger. Oder es ist genauso viel in dem Teil. Ich glaube genauso wenig. (...) Und die muss auch zusehen, wo sie bleibt. Obwohl sie war bei Untersuchungen und Psychologen in jungen Jahren. Die ist jetzt auch Mitte 40 und seitdem halt auch ganz klar, also da musste gar nicht viel drüber geredet werden. Die Frau kann nicht mehr arbeiten. Die hat auch körperliche Symptome. Die kann manchmal die Treppe nicht rauf oder runter vor Schmerzen. Also da bin ich ja noch fit gegen, wenn ich Fahrrad fahre und schwimmen gehe. Das kann die alles gar nicht mehr und lebt trotzdem von dem ein bisschen Geld. Und da kriege ich auch Tränen in den Augen vor Wut eigentlich. (..) Weil bei mir könnte man ja auch sagen, das wurde jetzt auch ... Bin gerade in so einem Bewerbungstraining, wurde auch gesagt, naja, vielleicht doch mal zum Psychologen oder sowas. Und ich weiß ja aus Erfahrung, das nützt mir nichts. (..) Und ja, aber wenn ich dann dasitze und denke, naja gut, okay, ich habe ja so einiges. Vielleicht bin ich ja doch nicht fähig zu arbeiten. Ja, aber das nützt mir ja nichts, weil ich habe ja dann genauso wenig Geld [habe]. Und mir geht es auch darum, dass ich mich selber versorgen kann. Und das ist halt auch noch ein Kritikpunkt, dass, wenn ich jetzt einen Job annehme, ja, dann habe ich vielleicht 100 Euro mehr. Es wird ja dann auch verrechnet, abgezogen. Oder ich habe 200 Euro mehr. Das ist toll, toll, toll. Aber davon kann ich immer noch nicht mithalten mit anderen Menschen. Oder mir vielleicht weiter nachhaltige Sachen zulegen. Weil ich lege schon Wert darauf, dass ich mich gesund ernähre. Auch schon aufgrund meiner körperlichen Situation und so weiter. Und dann kaufe ich natürlich eher im Bioladen ein. Und weil ich das auch unterstützen möchte. Und dann habe ich mein Geld ausgegeben. Also ich kann dann nichts weiter anderes machen. Mache ich halt so. Im Alltag komme ich damit zurecht. Aber wenn dann solche Gespräche sind, dann kommt mir das schon hoch. Weil ich denke, man wird ja dann auch gezwungen mit wenig Geld halt die Fertigprodukte zu kaufen. Die aber auch reiche Leute kaufen, damit sie öfter in Urlaub fahren können. Im Urlaub muss das ganze Essen auch rangekarrt werden. Und dann komme ich wieder dazu, das ist nicht meine Welt. Okay, gehe ich halt zum Psychologen. Ich bin nicht fähig für diese Welt und so weiter. Ja, aber dann sitze ich wieder da und habe kein Geld. Und ich möchte ja gerne irgendwas machen, wo ich Sinn drin sehe. Also da zu der Frage noch, zu dem, was könnte ich mir vorstellen. Es muss sinnhaftig sein für mich. Hat ja jeder einen anderen Anspruch, was er sinnvoll findet. Und ich muss mich selber versorgen können. Also meine jetzige Miete muss ich zahlen können. Und dann nicht genauso wenig Geld haben wie jetzt. (.)

I Was wäre dann so, weil da eine Frage, die ich habe, ist, was wäre so die konkrete Summe? Lass mal hier gucken. (11 Sekunden Pause) Genau, was müsstest du insgesamt verdienen, damit du in den ersten Arbeitsmarkt einsteigst? Also kannst du konkret sagen, was für eine Summe dir vorschweben würde?

B Ja, schön wäre für mich 2.000 netto zu haben. Aber das kann man gar nicht so pauschal beantworten. Weil die Kosten ja auch immer mehr steigen. (..) Gerade so Bioprodukte oder irgendwas wird vielleicht auch noch weiter teurer. (.) Und alles andere. Mieten steigen. Meine wurde, Gott sei Dank, nicht erhöht. Ich habe eine private Vermieterin, die hat gesagt, sie erhöht nicht. Aber ich weiß nicht, wie lange sie noch lebt. Sie ist alt. Was die Erben dann machen und ob ich ausziehen muss, keine Ahnung. Aber ich muss meine Miete bezahlen können, selbstständig von meinem Geld. Und dann eben so leben können, dass ich zum Beispiel auch mal einen Urlaub machen kann. Ich muss ja jetzt nicht irgendwas machen. Ich habe noch nicht mal große Ansprüche. (.....) Und dass ich eben nachhaltig leben kann. Also nachhaltiges Essen

und so weiter. (...) [Man hört im Hintergrund Geschrei] Alles klar. Autofahrer gegen Fahrradfahrer.

I Wahrscheinlich. [unv.]

B Schade eigentlich. (...) Ich nehme Rücksicht, wenn ich Auto fahre genauso wenn ich Fahrrad fahre. (.) Vielleicht mache ich auch manchmal ein paar Dummheiten. (.) Egal. (...) Ja. [unv.] Da komme ich auch schon wieder dazu. Ich kann gar nicht genau sagen. Ich würde jetzt die Summe von 2.000 Euro netto sagen, um überhaupt mithalten zu können. Und sagen zu können, jetzt bin ich raus aus dem Bezug. Super. (.) Aber es kommt dann ja auch immer darauf an, was man für eine Wohnung hat oder so was. Oder wie viele Personen man ist. Wen man versorgen muss. Vielleicht hat man ja noch eine alte Mutter, die dann mitversorgt wird. Dass man der was gibt. Das kann man ja im Preis gar nicht sagen. (.) Dafür, finde ich, müsste auch das System irgendwo etwas anders werden. Dass eben wieder mehr Wert drauf gelegt wird. (.) Ein regionales, nachhaltiges. Vielleicht auch mal mehr geguckt wird. Individuell. Wie ist jeder Mensch drauf. Was ich verstehen kann, ist, dass es leider diese Trittbrettfahrer gibt. Lügner, die dann sagen: „Ich bin auch so. Was ist die? Hochsensibel? Und das ist jetzt anerkannt. Bin ich auch.“ Das kann man ja nicht prüfen. Man kann nicht in den Kopf und in den Körper von Leuten so reingucken, dass man sagen kann, der sagt die Wahrheit. Und da wird es dann schwierig. Wenn die Leute sagen, „Ich brauche dies, ich habe das, ich bin dies.“ Das sehe ich auch ein. Das ist schwer. Aber trotzdem, dass in diesem System die großen Konzerne gefördert werden. Diese hochverarbeiteten, industriell gefertigten Produkte, die uns krank machen. Also Lebensmittel, die uns krank machen. Dann halt alles dieses Billigzeug, was aus anderen Ländern kommt. Was ja auch eigentlich viel teurer sein müsste. Mit Flug, mit Schiff, mit allem. Ist es aber nicht. Und da finde ich eher den Ansatz, dass ich jetzt sage, gut, gebt mir 2.000 Euro und ich bin glücklich in diesem Land. Ich wäre zufriedener. Ja, aber mit diesem Ganzen wäre ich immer noch nicht ganz glücklich. (..)

I Aber Teilzeit wäre auch eine Möglichkeit. Aber da verstehe ich dann richtig, dass du zu wenig verdienst.

B Da verdient man ja so wenig. Weil Teilzeit wäre für mich besser. Und jetzt ist ja gerade von politischer Seite, glaube ich, die Unterstützung, wenn ein Mensch in Teilzeit ist, dass der dann auch in Vollzeit geht. Warum auch immer die auf diese wahnwitzige Idee kommen, weil viele sind in Teilzeit, weil sie zu Hause Kinder haben, vielleicht auch. Oder meistens ja die Frauen. Oder gesundheitliche Gründe. Und die können eben nicht aufstocken und dann sollen die ja wohl mehr Geld kriegen oder der Arbeitgeber oder irgendwas.

I Ach, du meinst, die Politik spricht davon, dass die Leute, die in Teilzeit sind ...

B ... die sollen, ja, die sollen gefördert werden, ...

I ... dass sie in Vollzeit gehen.

B Genau. Und das finde ich so einen schwachsinnigen Ansatz, weil man hat einen Grund, warum man in Teilzeit ist. Und ich zum Beispiel wäre glücklich mit einem Teilzeitjob. Vielleicht teile ich mir den mit jemandem und habe trotzdem mein Auskommen. Also wie gesagt, Geld kann man ja gar nicht festsetzen, sondern mein Auskommen in dem Sinne, dass ich davon selbstständig leben kann. Und der andere auch.

I Und die Freiheit ist ja, die Freizeit ist ja auch ein hoher Stellenwert.

B Auf jeden Fall. Es wurde früher, glaube ich, weniger beachtet. Heute ja Life-Work-Balance,

sagen die jungen Leute. Das kannten wir ja früher gar nicht. Und das ist ja auch nochmal wichtig und für Hochsensible noch wichtiger, dass man seine Pausen hat. Dass man, wenn ich abends um sechs schon kaputt bin, egal was ich getan habe und wenn ich nur rumgegammelt hätte, was ich eigentlich nie tue. Ich bin immer irgendwo, mache was. Aber auch wenn ich mal einfach, ja, oder meditiert habe oder verschiedene Dinge, schöne Dinge gemacht habe. Ich habe abends ..., um sechs fängt es schon an, ich werde müde und um acht bin ich erschöpft. Kann auch natürlich mit dem Körper zusammenhängen, [dass] dem was fehlt. Ich weiß es nicht. Aber auf jeden Fall, Freizeit ist dahingehend dann auch wichtig. Ich würde dann den ganzen Tag arbeiten, drei Stunden Fahrt noch dazu, die mich ja auch anstrengen. Die ganzen Geräusche, Gerüche, Gespräche von anderen Mitreisenden. Dann mein Fahrrad da rein wuchten, wieder raus wuchten. Der Arbeitgeber zahlt vielleicht noch nicht mal dafür, dass ich mein Fahrrad in den Zug ... Ich muss ja zahlen für, weil Fahrrad ist nicht umsonst im Zug. Ja, und dann bin ich schon drei Stunden am Tag unterwegs dafür, komme fix und fertig bei der Arbeit an. Dann noch arbeiten, dann das gleiche wieder zurück und dann kann ich gleich ins Bett gehen. Und da denke ich mir auch, nee, also dann würde ich schon eher noch mal in die Klinik gehen, aber dann mein ganzes Leben lang, aber da möchte ich auch nicht hin. Oder auswandern, aber wohin denn? Ja, weil ich würde gerne Teilzeit arbeiten, aber trotzdem damit zurechtkommen in diesem Leben. Und dann sind es trotzdem noch die Sachen, die ich nicht so schön finde. Die Entwicklung, die so passiert ist im Laufe der letzten Jahrzehnte, vielleicht sogar das letzte Jahrhundert, weiß ich nicht. Keine Ahnung, aber es wäre zumindest erträglicher.

I Können wir nochmal abschließen? Also es waren die sechs Jahre, nur die letzten sechs Jahre.

B Ja.

I Danach hast du ...

B Ach so, als ich dann im Krankengeldbezug war, und mir ging es noch nicht gut.

I Krankengeldbezug und dann hast du wieder irgendwas angefangen zu arbeiten.

B Genau, im Dorfladen habe ich mich ausprobiert.

I Im Dorfladen? Das ging wie lange ungefähr, glaubst du?

B Ach, nur zwei Wochen oder so. Und dann bin ich auch schon wieder zusammengebrochen, weil es eben körperliche Arbeit ist. (..) Aber ich die nicht geschafft habe und die Schnelligkeit nicht. Und dann hatte ich doch noch, was hatte ich denn noch für Stellen? Ach so, ich habe Müll gesammelt, freiwillig. Ich habe mich bei den Entsorgungsbetrieben gemeldet, weil ich das gehört habe von einer Bekannten.

I Dass die Freiwillige suchen, zum Müll sammeln?

B Ja, und dann habe ich gesagt, im Dorf hier bei mir möchte ich Müll sammeln. Das ging dann nicht mehr mit der Arthrose irgendwann, das habe ich aber ein Jahr bestimmt gemacht. Und im Dorf, die fanden das toll.

I Das war freiwillige Arbeit?

B Ja, ja, aber auch kein Geld gekriegt, nee. (..) Und die fanden das toll, weil ich mache das ja nicht, um mich zu beschäftigen. Das ist auch so ein Punkt, ich brauche nicht eine Arbeitsstelle, um mich zu beschäftigen, um eine Struktur zu kriegen. Ich kann mich strukturieren, ich kann Beschäftigung finden, ich langweile mich nicht. Und das habe ich gemacht, weil ich ein

Hundefreund bin, damit die das nicht fressen, was da ... Plastik und so weiter. Oder auch Igel oder Kinder da irgendwie. Ich weiß nicht was.

I Ist euer Dorf so verreckt, dass die ...

B Nee, es ist ja eigentlich ein ... Aber trotzdem an den Bushaltestellen und leider bei den Mietshäusern. Es gibt ja auch ein, zwei, drei Mietshäuser, also jetzt mit mehreren Parteien. Davor ist es verreckter, bei den Einfamilienhäusern eher weniger. Und klar, es fällt einem vielleicht auch mal ein Taschentuch aus der Tasche. Das habe ich ja auch mit aufgesammelt. Kippen habe ich sogar mit aufgesammelt. Und habe gedacht, ich habe selber früher auch mal geraucht, weil es cool war, aber dann doch aufgehört.

I Ja, ja, die Filter sind unglaublich, wie viel Dreck ...

B Genau, was die an Umweltverschmutzung da machen.

I Da haben wir in [Wohnort des Interviewers] so Plakate jetzt, dass ein Filter verschmutzt irgendwie 5.000 Liter Wasser oder so.

B Aber die, muss ich jetzt mal so sagen, Politiker nehmen ja ganz schön viel Steuern. (.)

I Ach so, von der Tabaksteuer.

B Das ist ja ein gutes Geschäft. „Raucht, Leute, raucht! Damit wir ordentlich Steuern bekommen, damit wir unsere Diäten erhöhen können.“

I Ja, aber man könnte die Filter vielleicht ein bisschen anders gestalten, dass sie nicht so ...

B Ja, oder vielleicht, ich weiß nicht, Hypnose, keine Ahnung, dass keiner mehr raucht, wäre auch schön. Also irgendwas machen, damit keiner mehr ... Aber das kann man nun nicht. Das geht halt nicht. Nee, aber das habe ich gemacht, dann habe ich aber, das war auch auf dem Biohof in [ein Bundesland], habe ich mich ausprobiert. Der war so halb buddhistisch, also den ich kannte, der Bauer, der ist leider schon verstorben, der ist halt Buddhist durch und durch. Und den habe ich auf Kursen auch oft getroffen und der hat halt einen Biohof in [ein Bundesland] und meinte, ich könnt mich da ausprobieren. Und das habe ich dann und da war ich auch wieder zu zart, zu klein. Also für das Arbeitsamt haben die mir dann eine Bescheinigung gegeben.

I Also es war richtige Tätigkeit auf dem Feld.

B Auf dem Feld so Erdbeeren pflücken, das klingt erstmal ganz profan, aber ...

I Das klingt hart, finde ich.

B Ja, genau, das war es nämlich auch. Und dann kriegte ich halt eine Bescheinigung mit, weil ich hatte beim Arbeitsamt auch gesagt, vielleicht ziehe ich da auch hin. Wenn die mich nehmen, dann ziehe ich ... [das Bundesland] ist doch schön und so weiter. Und dann haben die mir aber dann, also eine, die mich, also die eigentlich so die Anleiterin da war ...

I Die persönliche Ansprechpartnerin? Die Jobberatung?

B Nee, nee, ich meine jetzt bei dem Biohof.

I Ach so. (.)

B Also nicht die Bäuerin in dem Sinne, aber die hat uns so eingeteilt oder irgendwas und die kriegte mich dann ja auch sehr viel mit und hat mir dann wahrscheinlich zu klein, so zierlich zu alt. Weil ich durfte dann auch meins, eher ein Gewächshaus, da kriegte ich irgendwelche Sachen gar nicht so. Also da gibt es einen Winkel, den man als Mensch, da muss man eine bestimmte Körpergröße wahrscheinlich haben, sonst kriegt man diese Dinger gar nicht da rausgezogen. Das konnte ich nicht und dann wurde ich in die Küche gesteckt und da war eine große, dicke Frau und da waren Riesentöpfe, weil da waren viele Arbeiter auf dem Hof auch, aus Russland, damals auch Ukraine und so, Polen und so weiter und auch Deutsche und die wurden da auch versorgt mit dem guten Bio-Essen. Und dann sollte ich halt in der Küche die Töpfe ausspülen, die Töpfe waren größer als ich. (..)

I Wow.

B Genau. Und das ist dann wieder ein Thema, wo ich denke, ja, scheiße. Also ging das auch nicht. Also die Sachen habe ich ausprobiert und dann habe ich gedacht, ihr könnt mich alle mal am Arsch lecken, so ungefähr und versuche jetzt einfach gesund zu werden, meine Gesundheit voranzubringen und ... (...)

I Durch Selbstmedikation, kann man sagen.

B Richtig, genau, kann man sagen, genau, weil Medikamente schlagen bei mir auch so ... also man muss mir eh die Kinderdosis geben und wenn, dann kriege ich meist die Nebenwirkungen und die Schmerzen gehen dann auch nicht weg. Also das ist bei mir so.

I Die Schmerzen von der Arthrose meinst du jetzt?

B Ja, überhaupt, wenn irgendwas ist. Manche Leute, die reden da von Medikamenten, die kenne ich gar nicht, die Namen. Also manche gängige hat man dann schon mal gehört, aber wenn ich ... Ich habe das ausprobiert, Aspirin, Ibuprofen, das kenne ich noch vom Namen her, ausprobiert. Es war fürchterlich, es war schrecklich, es ging mir schlechter als besser. Naja, und deswegen, ich versuche selber mit guter Kost, mit Bewegung, mit Pausen, um mich wieder in die Spur zu kriegen und bevor, also vor der Abschlussfrage oder irgendwas, mein jetziger Abschlusssatz, den ich jetzt vergessen habe. (..)

I Du würdest dich gesünder mal ...

B Ach so, nein, genau, dass ich nicht aufgebe. Also ich habe immer noch im Kopf, es gibt bestimmt irgendwas, ich will nicht Job oder Arbeit sagen, aber irgendwas ...

I Tätigkeit.

B Ja, irgendwas womit ich vielleicht Geld verdienen kann.

I Entlohnte Beschäftigung. (..)

B Ja, irgendwas gibt es für mich, ich weiß es nicht. (.)

I Genau, das wäre nämlich eine Frage: Welche Tätigkeit würde dich ansprechen? Weil wir hatten es ja vorhin schon, dass du ... (.)

B Körperlich geht ja nicht. Aber geistig auch. (.) Sprachforschung fände ich toll. Übersetzungen oder sowas. Wo kommen die Wörter her, warum dies, das, jenes, aber wenn ich mich da bewerbe, dann, mich nimmt da keiner, weil ich habe das ja nicht studiert. Ich kann nichts

vorweisen, dass ich da privat was mache oder so. Ich wäre auch gern Musikerin, Sängerin meiner Band.

I Oder wenn du dir online, nach Onlinejobs ... was würdest du davon halten? So Onlinejobs, wo man vielleicht Leuten Deutsch oder Englisch beibringt oder solche Sachen.

B Also Lehrtätigkeiten mag ich nicht mehr.

I Okay.

B Nicht unbedingt, ich habe schon überlegt, ob ich mal Nachhilfe vielleicht doch wieder versuche, habe ich damals auch gemacht, nebenbei noch und das war auch alles ganz ... ich kann mich halt nicht richtig durchsetzen und sowas. Und habe schon überlegt, ob ich in die Richtung gehen sollte, aber war mir da auch nicht sicher, ob ich das kann. Also Online, das wäre ja auch wieder am Computer sitzen. (.)

I Naja. Aber halt mit freier Zeiteinteilung.

B Mit freier Zeiteinteilung würde schon eher gehen, ja. (.) Also aber, wenn man sich irgendwo bewirbt, man kommt ja nicht sofort ins Homeoffice, weil man ja noch neu ist. Das machen die nicht.

I Nee, ich denke als Selbstständiger. (.)

B Ja, selbstständig, das wird einem ja auch schwer gemacht als Selbstständiger. Man kommt vielleicht leicht in die Selbstständigkeit rein, weil finanzielle Unterstützung, dann müsste ich aber erstmal eine zündende Idee haben und dann muss es ja auch laufen. Und dann kann es ja auch sein, dass dann mal kein Geld reinkommt.

I Das ist ein Risiko, ja.

B Risiko, genau. Und ich fühle mich nicht mehr so fit, also im Moment sowieso nicht, als dass ich jetzt, es ist ja ein Fulltime-Job auch, also das schaffe ich nicht. Von der Energie her schaffe ich das gar nicht, um mir zu sagen, jetzt starte ich durch. Ich schaffe es ja noch nicht mal in irgendeinem Job durchzustarten, dass ich jetzt sage: „Okay, dann gehe ich halt da und dahin, da suchen die Leute.“ Wobei, ich habe mich an der Kasse bei [einem Bio-Supermarkt] beworben, habe eine Absage gekriegt. Aber unbegründet, man begründet das ja nicht, warum man eine Absage kriegt. Aber mein Lebenslauf ist halt auch so, dass die Arbeitgeber mich da nicht gern haben möchten. Weil man sieht ja auch die Sprünge und so weiter und dann verschiedene Sachen, Bereiche. Warum arbeitet die nicht als Lehrerin? Da muss was vorgefallen sein. Warum ist die seit sechs Jahren arbeitslos? Da muss was vorgefallen sein. Die nehmen wir nicht.

I Ach so, genau, um das abzuschließen, diese sechs Jahre jetzt. Du warst dann bei diesem Bauernhof und das war vor wie vielen Jahren dann?

B Ich weiß es gar nicht mehr. (..)

I Vor der Pandemie?

B Vor vier Jahren oder so, ja.

I Vor der Pandemie?

B Ach so, das war davor.

I Genau, das war vor vier Jahren.

B Ja, das war davor, stimmt. Weil da war ja sowieso erstmal nichts. Da habe ich mich auch ehrlich gesagt nicht bemüht um irgendeine Stelle, weil man durfte ja sowieso nirgends rein.

I Hattest eh Angst.

B Nee, Angst hatte ich jetzt persönlich nicht.

I Ach so.

B Bin auch ungeimpft.

I Aha. (..)

B Aber als Ungeimpfte durftest du auch nicht Bus fahren. Ich kam aus meinem Dorf gar nicht raus, das erst Mal. Ich durfte mich ja, also getestet, aber durfte ich ja Bus fahren. Aber es gab in dem Dorf kein Testzentrum oder irgendwas. Also ich kam nicht raus. Und dann habe ich eh, ich habe Waldspaziergänge gemacht mit zwei Frauen da aus dem Dorf oder so immer abwechselnd. In der Corona-Zeit. Mein Vater hat mich dann mal abgeholt, habe ich bei meinen Eltern dann im Garten geholfen. Sowas, da Mittag mitgegessen und habe dann viel gezeichnet. Ich habe ... was habe ich noch gemacht ... mein Spanisch aufgefrischt.

I Also da hat das Jobcenter auch die Leute in Ruhe gelassen über die ganze Zeit hier?

B Ja, meine Fallmanagerin hatte mich angerufen, hat gefragt, ob ich okay bin, ob es mir gut geht oder so. Das war so die Anfangszeit der Corona-Zeit, ob ich irgendwie Unterstützung bräuchte. Also ich habe eine ganz nette Fallmanagerin. Da habe ich gesagt: „Nö, mir geht es soweit gut.“ Also ich brauche keine Unterstützung oder irgendwas, so psychologischer Art oder irgendwas, was ich mir Gutes tun könnte. Ich meinte, „Nö, ich lebe einfach so weiter“, und warte dann, bis sie mich wieder einlädt oder irgendwas und gucke nach Jobs. Aber im Moment ist ja dann auch nicht viel mit Jobs. Hat ja auch so viel zugemacht. Man konnte ja sich auch nicht mal eben so einen kleinen Job suchen. Das war ja alles dicht. Und dann, wie gesagt, habe ich halt viel für mich gemacht. Und zwar die Anfangszeit war sehr schön, muss ich sagen. Ja, auch so die Nachbarn, die haben dann geschimpft, dass sie nicht in Urlaub fahren konnten. Und da habe ich gedacht, „So ist das, Leute.“ Nur aus anderen Beweggründen.

I Welcome to my world.

B Genau, richtig. (.....)

I Also eine wichtige Frage ist, aber ich glaube, die hast du schon beantwortet, aber wenn du willst, kannst du noch etwas dazu ergänzen. Was waren aus deiner Sicht die Hauptauslöser für deine Arbeitslosigkeit? Aber ich glaube, das haben wir schon geschafft.

B Ja, also alles zu viel. Zu viel, zu viel, zu viel. Und das war aber in meinem ganzen Leben schon immer so. Zu viel, zu viel, zu viel. Zu viele Eindrücke, zu viel, was ich verarbeiten muss. In Führungsstrichen: muss. (.) Jetzt weiß ich ja die Hochsensibilität. Man kann das Gehirn nicht ausschalten. Ich mache selbst Übungen. Oder dann halt Meditationen oder buddhistische Mantras sprechen. Oder dass ich mal Gedanken auch buddhistisch kommen lasse, aber auch wieder gehen lasse. Dass ich mich nicht reinvertiefe, auch was andere Menschen angeht. Da

habe ich immer sofort Gedankenkonstrukte und dann: „Nein, ist nicht dein Leben, weg damit.“ Also das mache ich schon selber alles. (..)

I Auch dein Hauptberufswunsch wäre, so wie ich das verstanden habe, was mit Sprachen zu tun.

B Ja, forschen, auch forschen. Sprachen.

I Sprachwissenschaftlerin oder ...

B Obwohl ich auch nicht mehr so gut bin wie früher.

I Oder was mit Literatur.

B Englisch würde ich wieder reinkommen, aber jetzt auch nicht so perfekt wie die jungen Leute. Die waren ja alle jahrelang da im Ausland und so, wie die alle sprechen. Also ich müsste erst wieder reinkommen.

I Ja, ja. (..)

B Aber so ein Interview auf Englisch führen, das würde ich mir zutrauen zum Beispiel. Aber Spanisch, das ist alles ... Da verstehe ich ein bisschen was, aber das nicht. Aber so Sprachforschung finde ich toll. Draußen gerne, nur wenn's dann gewittert, wenn ich dann auf dem Fahrrad sitze, was weiß ich, bei [Firmenname] gibt es ja hier in [Interviewort], weiß nicht, ob es das woanders auch gibt. (..) Da hatte ich auch überlegt, mich zu bewerben. Dann dachte ich, wenn es gewittert und ich sitze da auf dem E-Bike, dann fahre ich nicht da weiter. Oder überhaupt auch nicht mit dem anderen. Also mit dem Auto würde ich schon weiterfahren. Das ist ja ein faradayscher Käfig, aber auf dem Fahrrad leider ja nicht. Oder auch zu Fuß irgendwo lang gehen. Nein, da möchte ich irgendwo reingehen dürfen. (.) Oder eben bei großer Wärme, Hitze, Sonneneinstrahlung.

I Wie, was war das für eine Tätigkeit bei [Firmenname]?

B Na, draußen halt irgendwas.

I Das sind die Leihfahrräder, nee?

B Ach so, [Firmenname]. Nee, das sind auch die Post auch. Also es ist ähnlich wie die Deutsche Post.

I Ah, okay. Eine private Post.

B Genau, und die machen das hier innerhalb der Stadt. Ich dachte, das geht in jeder Stadt.

I Das heißt anders bei uns, aber wir haben auch sowas. [entsprechender Firmenname] heißt das bei uns.

B Oder nicht [Firmenname] heißt das auch nicht. [Der richtige Firmenname] heißt das da. Ah, ja, ja.

I Das geht nur innerhalb [des Interviewortes].

B Ich glaube, ja.

I Ah, okay, okay. (...) Also warum es nicht mit dem Hauptberufswunsch geklappt hat, im Sinne war dann, weil du es dir nicht leisten konntest, zu studieren.

B Ja, Hauptberufswunsch jetzt von den letzten sechs Jahren gesehen?

I Nee, allgemein. Was ich jetzt verstanden habe, war ja dein ... Die größte Freude hattest du eigentlich mit Sprache oder Literatur, nee?

B Ja, da hatte ich Freude dran, aber das ist ja auch alles schon verschüttet. Ich habe keine Ahnung mehr. Ich weiß noch nicht mal, wann Goethe geboren war, aber ich wusste alles. Ich habe keine Ahnung mehr.

I Aber warum es da nicht geklappt hat, damit weiterzumachen? Was würdest du denken?

B Das waren meine Ängste, weil ich ja dem Professor nicht gesagt habe, „Ja, ich möchte gerne bei Ihnen [promovieren]“, und so weiter. Das waren meine Ängste, Unsicherheiten und so weiter. Das hat nicht geklappt. Und so den Traumberuf an sich gab es vielleicht in der Kindheit und Jugend, dann frühe Jugend, dann kam ja dieses Gewalterlebnis, dann war ja sowieso alles unwichtig. Es war nur wichtig zu überleben und ich habe gedacht, wie könnt ihr alle euch Gedanken darüber machen, was ihr beruflich macht oder so. Das war so mehr ...

I Das war schon zu weit ...

B Ja, und das war aber so unterschwellig. Das war nicht direkt im Kopf, sondern das war so alles unwichtig, weil das Wichtigste ist, zu überleben. Das war so die ... Und deswegen war da auch nichts mit Traumberuf und ich weiß auch bis heute nicht so richtig, Mensch, ja, Traumberuf wäre höchstens solche Sachen, die eben körperlich nicht gehen, aufgrund meiner Größe und Zierlichkeit. Das ist halt diese Zwickmühle, wo ich auch nicht weiß, wohin mit mir jetzt, was mache ich. Keine Ahnung. (.) Ich hatte ja ein Jahr lang einen Berufscoach und er meinte, er hatte so viele, die hat er in Arbeit gebracht oder eben man hat rausgefunden, dass derjenige vielleicht gar nicht will oder sowas und er meinte, bei mir wüsste er kein Rat. Also das war so, er weiß auch nicht, was ich noch arbeiten könnte.

I Du hattest den vom Arbeitsamt vermittelt oder wie?

B Genau. (..) Genau.

I Ein Jahr lang hat der sich ... (.)

B Nach einem halben Jahr konnte er mich erst überhaupt verstehen. Da fühlte ich mich überhaupt erst mal verstanden. Und dann, ja, hat er auch ... Hochsensibilität kannte er halt nicht und das ist auch schwierig, mit Menschen zu sprechen, die das nicht kennen. Auch Psychologen kennen es ja teilweise nicht. Also wer es nicht selber erfährt, der kann darüber gelesen haben. Aber man weiß halt nicht, wie es ist, wenn man das ist und so. Und wie komme ich da jetzt drauf?

I Nee, ich wollte nur wissen, war das auch jetzt vor kurzem innerhalb dieser sechs Jahre mit diesem Berufscoach oder war das noch davor?

B Ja, das war in den ...

I Also während der Pandemie oder nach der Pandemie?

B Genau. Nee, war auch noch davor tatsächlich auch.

I Vor der Pandemie?

B Ja, ja, ja.

I Also da hast du ja ...

B Nee, das war vor, aber ging in die Pandemie sozusagen hinein, weil dann haben wir zum Schluss nur noch telefoniert.

I Also das war kurz nach deiner ... Nachdem du den Job beendet hast, dann vorher.

B Genau, genau. Dann so eine Zeit danach, da habe ich dann den Coach gehabt.

I Und dann so die letzten Jahre, so während und nach der Pandemie, was hast du da gemacht? (.)

B Naja, dann halt mich im Dorfladen ausprobiert. Ach so, in der Pandemie. Ja, da habe ich mich ja bedeckt gehalten. Ich konnte ja nichts machen, kam ja auch aus dem Dorf nicht raus und habe dann einfach geguckt, dass ich mich weiter stabilisiere. Was mir soweit auch gelungen ist, mit Ausnahmen, dass ich halt immer noch dieses, also Schwindelgefühl und was ich jetzt ja auch habe und so das Gefühl, ich bin kreuzerschöpft. (.)

I Schon morgens oder?

B Nee, jetzt habe ich das ja auch.

I Ah, okay.

B Genau. Und das ist noch geblieben, ja abends, vor allen Dingen abends. Und ja, Schmerzen manchmal halt in der Leiste oder so. Also deswegen habe ich in der Pandemiezeit, habe ich ja genau mich versucht zu stabilisieren wieder. Ja, auch psychisch, klar. Und ja, jetzt ist die Situation, dass ich weiß, so richtig durchstarten kann ich nicht mehr, deswegen auch selbstständig machen. Ja, da habe ich gar nicht die Kraft zu. Also würde ich gerne vielleicht. Vielleicht fällt mir sogar irgendwas dann ein, so Mensch, damit könntest du doch. Also hätte ich jetzt auch nicht so richtig das Ding. Ja, alle Leute wollten früher mal ein Café eröffnen. Hatte ich auch mal gedacht, auch so ein Café und dann vielleicht Literatur oder irgendwie, dass man auch lesen kann und so weiter. Mit dem damaligen netten Freund, da haben wir das zusammen auch überlegt. Aber das würde ich heute auch nicht mehr.

I Oder in einem Café arbeiten?

B Nee, dass man so ein Café hat. Ach so, nee, habe ich auch schon mal gemacht. Bedienung. Zu klein, zu zierlich. Ich konnte die ganzen Tablets und so weiter gar nicht tragen. Und ich habe mich auch dauernd verrechnet, obwohl ich in Mathe jetzt, na gut, ich war in der Schule immer schlecht, aber ich würde sagen, ich kann schon rechnen. Aber dieses auf die Schnelle und dann so weiter. Und dann haben die einen ins Gespräch vielleicht noch verwickelt oder so. Und mein Trinkgeld, ich habe Trinkgeld gekriegt. Das musste ich dann ...

I Ja, aber glaubst du nicht, dass das ist die Anfangsproblematik, aber so nach ein paar Wochen ...

B Ja, aber ich konnte es körperlich nicht. Ich habe doch das alles gar nicht tragen können und schleppen können. Ich bin da auch wieder sozusagen zusammengebrochen, habe mich geärgert. Also es sind viele Berufe, so Traumberufe, müsste ich in diesem Leben einen größeren, stärkeren Körper haben. Das ist bei mir. Also so die Interessen gehen einfach, merke ich irgendwie, in die Richtung Bewegung. Ich mag auch mich bewegen. Also in ein Büro gehen und dasitzen, das ist für die Arthrose sowieso kontraproduktiv und das ist tödlich für mich. Also deswegen die jungen Leute heute, die das machen mit Instagram und so, die dann auf große Tour gehen, die beneide ich. Aber das kann ich heute nicht mehr. Ich bin dazu alt zu, um jetzt nochmal auf große Tour gehen und das filmen und dann, es müssen dann ja auch die Klicks kommen und die Likes kommen und bis man da dann und ach, nee, hör auf. Das schaffe ich nicht mehr.

I Oder du wirst so Fahrrad-Tour-Guide. Du machst kleine Touren für kleine Gruppen oder sowas. Du machst praktisch was du eh gerne machst. Da nimmst du ein paar Leute mit und bist dafür bezahlt.

B Ja, nein.

I Ist nur eine [Idee], ich weiß nicht. Hat nichts mit dem Interview zu tun.

B Nee, gut. Ich finde nicht so das Richtige für mich. Ich weiß es nicht.

I Dann wäre noch die Frage, was hättest du damals gebraucht, als es um den Hauptberufswunsch ging? Nehmen wir mal das Beispiel von ...

B Draußen sein, aktiv sein.

I Ja, was hattest du damals gebraucht, damit es nicht so weit kommt, dass du den Hauptberufswunsch nicht verfolgen kannst? (.)

B Was hätte es gebraucht? Darüber haben wir auch schon gesprochen?

I Wer hätte dich unterstützen können?

B Genau, andere Eltern. Also, dass man anders ins Leben reinkommt. Dann eben dieses Erlebnis im Wald halt. Das hätte nicht passieren dürfen. (...) Wobei ich auch schon mal den schönen Spruch gehört habe: „Ich war nicht zur falschen Stelle [meint sicher eigentlich „falschen Zeit“] am falschen Ort. Der. Ich nicht.“ Ich habe mich mal getraut durch den Wald zu gehen. Das ist doch super. Und ich habe mich auch gut verteidigen können mit Sprache, also mit Worten. Körperlich wieder mal nicht, aber mit Worten. Ich habe ihn dadurch in die Flucht schlagen können. Und da hätte es gebraucht, dass man mich dafür lobt hinterher. Aber ich habe ja nicht drüber reden können und nicht drüber geredet. Später mit Freunden dann erst, die gesagt haben, wow, super. In so einer Situation.

I Sechs Jahre später.

B Ja, ja, genau. Genau erst dann. Ja, richtig. Also das, dass wie gesagt Eltern, Elternhaus und so, dass, wie man reinkommt ins Leben, das Erlebnis, das hätte alles nicht. Es hätte anders ... Also das [Gewalterlebnis] nicht. Und Eltern anders. So lieb sie auch sind, aber [sie hätten] trotzdem anders sein müssen. (.) Und dann vielleicht. Damals war es so, die Praktika oder sowas in der Schule waren auch zu wenig. Ich hoffe, das wird heute besser gemacht, weil es war irgendwie so. (.) Also man hörte immer was von Arzthelferin, gerade als Frau, Mädchen oder sowas oder was man werden könnte.

I Friseur.

B Friseur, genau. Sowas halt. Und es war nie so ... Ich bin damals gar nicht drauf gekommen. Also auch, weil meine Eltern da [wurde] ja auch nicht drüber gesprochen. Und die sind jetzt auch nicht so gebildet oder irgendwas. (..) //

I Was es noch alles gibt.

B Ja, was es noch alles ... was man alles noch hätte machen können.

I Ich kann dir mal vom BITS vom Berufsinformationszentrum ... Habt ihr hier sowas?

B Genau dieses Heftchen.

I Nein, es gab so ein Buch.

B Ja, und da standen alle Berufe drin. Das habe ich auch gehabt damals. Das hatten wir ja, aber irgendwie war ich da auch verloren. Da war ich mein erster Arbeitsamt-Besuch, weiß ich noch. (..) Da, es war dann nach der Schule und weiß ich nicht, irgendwie arbeitslos. Und dann meinte ich, ich würde gerne Winzerin werden, weil ich hatte Interesse draußen zu arbeiten. Rebstöcke finde ich toll und Wein trank ich damals auch ganz gern. Aber ich habe dann gesagt: Winzerin. Da meinte der Arbeitsvermittler damals: „Ja, das sind Familienbetriebe, da kann man nicht.“ Und dann dachte ich: „Ach, so geht nicht. Schade.“ Und mit Biohöfen ja genauso, nur Familienbetriebe und so weiter. Und dann sagte er, ich hätte hier eine Stelle oder eine Ausbildung zur Diätassistentin oder Werbedesignerin ... wie hieß es damals ... Werbefachfrau, Werbegestalterin.

I [...]

B Genau und im Nachhinein denke ich, mein Gott, ich hätte eins von beiden vielleicht machen können, weil Diätassistentin ist ja Ernährung.

I Deine Interessen so ein bisschen, ja.

B Das sind meine Interessen. Ernährung. Muss nicht Diät sein, aber Ernährung. Und halt Werbung. Ich kann ein bisschen zeichnen. (.)

I Texten?

B Texten könnte ich auch. Und mir würde so viel Quatsch einfallen, um diese ganzen Werbungen, irgendwas Witziges auch, oder was auffällt oder so. Da denke ich auch, „Mist, da hätte ich damals sagen müssen: „Ja, ich mache eins von beiden als Ausbildung.““ Aber da waren die Zeiten natürlich auch noch so, dass ich sagen konnte: „Nee, das will ich nicht.“ Ist ja auch richtig, dass der mich dann nicht zwingt, weil das wäre nicht gut gegangen. Aber es war damals halt immer noch so.

I Gut, aber das war praktisch nur, er hat es mal so kurz auf den Tisch geworfen, dann musstest du dich innerhalb von 30 Sekunden entscheiden.

B Ja, genau.

I Da kann man ja nicht sein Leben entscheiden.

B Genau, da hätte es die Möglichkeit geben müssen ...

I Ein bisschen drüber zu schlafen oder ein Praktikum zu machen.

B Machen Sie doch mal ein Praktikum. Schauen Sie doch mal rein. Aber ich war auch damals zu jung noch, zu naiv, zu fremdbeeinflusst, zu schüchtern und so weiter. (.) Das hätte alles nicht sein dürfen.

I Da braucht man eine Anleitung, das hat mir ja auch gefehlt.

B Genau, und wenn man dann, wie gesagt, wenn man älter wird und dann soll man das plötzlich alles können, was man in der Jugend verpasst hat, nicht hatte, dann ist das schwer. (.)

I Und jetzt ein Praktikum zu machen, was würdest du davon denken? (.) Nehmen wir mal an, ein Arbeitgeber würde dir ein Praktikum anbieten, eine Werbeagentur.

B Ja, damit es danach dann in Arbeit gehen könnte.

I Ja, oder mal so, nur aus Interesse.

B Aus Interesse, ach so. Nur aus Interesse, würde ich sagen: „Nee, dann fahre ich lieber Fahrrad, als da im Büro zu sitzen.“

I Nee, aber okay, dann sagen wir mit einem potentiellen Angebot danach, falls es klappt.

B Falls ich mich gut mache oder sowas, ja, würde ich machen. Ich glaube schon. Kann natürlich sein, dass, wenn ich dann jeden Tag da bin ...

I Genau, aber dann auf Teilzeitbasis.

B Genau, ja, das wäre schön und da krankt es dann auch schon wieder dran, weil das macht auch keiner so. (.)

I Wir stellen uns jetzt mal nur eine optimale Zukunft vor.

B Ja, das wäre schön, also wirklich halbtags, dass ich zumindest danach noch Erholung habe, dass ich Stunden habe, wo ich erstmal wieder runterkomme, klarkomme, um dann die eigentliche Freizeit machen zu können mit Freunden oder Vereinen oder irgendwo was helfend oder so. Deswegen mache ich auch kein Ehrenamt, weil da muss ich ja auch zwingend wohin gehen und man kriegt da auch kein Geld für. Das sind alles sinnvolle Jobs, aber dieses irgendwo sein zu müssen und dann noch nicht mal Geld dafür zu kriegen, das ist für mich dann auch quälend. Ja, aber so ein Praktikum, ich würde es ausprobieren und selber gucken, ist das was für mich? Der müsste ja auch gucken, ob ich was wäre für den Betrieb. Also das könnte ich mir durchaus vorstellen, aber dann wirklich auch nicht von Null auf 100 gleich.

I Ja, ja, das hattest du, glaube ich, schon beantwortet, aber wie gehst du heute mit der Arbeitslosigkeit um? (..)

B Also, wenn man mich nicht darauf anspricht, [und] ich Fahrrad fahren kann zum Beispiel oder mein Leben so strukturieren kann, dass es für mich passt, dass ich funktionieren kann – also mit vielen Pausen und so weiter, Rückzugsmöglichkeiten –, dann kann ich damit sehr gut umgehen. Also natürlich reicht das Geld nicht aus, aber ich habe mich damit auch jetzt arrangiert. Ich gehe halt bei meinen Eltern ab und zu essen oder so und habe meine Priorität, dass ich zum Beispiel

nicht aus Massentierhaltung Fleisch kaufe. Also mit Ausnahmen natürlich, wenn man mal unterwegs ist mit Freunden und dann doch irgendwo eine Bratwurst isst, mache ich da auch mal mit, aber ansonsten achte ich da schon drauf und dass ich versuche, mein Geld zusammenzuhalten, dass ich vielleicht auch mal eine Freundin zum Beispiel in [Großstadt in Süddeutschland] besuchen kann, ich meine, mit dem 49-Euro-Ticket geht es, das habe ich auch, das ist eine Priorität bei mir, dass ich flexibel bin.

I Fünfmal umsteigen, oder?

B Ja, aber das mit [die Großstadt in Süddeutschland], also ich glaube, ich würde es gar nicht energetisch schaffen, weil ich habe eine Arbeitsstelle auch gehabt, da musste ich von hier, auch vom Dorf, mit Bahnhof, aber mit diesen Regionalzügen musste ich nach [Großstadt in Norddeutschland] und ich konnte es nicht mehr, weil ich bin teilweise auf dem Nachhauseweg zwischendrin ausgestiegen, damit ich Pause hatte und bin nicht gleich nach Hause gefahren.

I Selbst die Zugfahrt selber hat dich so geschlaucht?

B Das waren anderthalb Stunden nur zurück, mit S-Bahn fahren in [die Großstadt in Norddeutschland] noch eher zwei Stunden.

I Wurdest du dir da auch schwindlig dann?

B Ja, klar, mir wurde schwarz vor Augen schwindlig, ich hatte so richtig fast Aggression innerlich, ich musste raus! Es ging nicht anders. Ich musste! Und da könnte man sagen: „Oh, psychisch!“ Kann man sagen.

I Psychosomatisch, ja, würde man sagen.

B Könnte man sagen, dass es das ist, aber ... also wie gesagt, jetzt reden wir darüber, wie es für mich passen würde, dass ich mein Leben strukturieren kann. Ja, und dann fällt mir tatsächlich auch nur die Arbeitsunfähigkeit ein, aber ja, dann hätte ich auch nicht mehr Geld, müsste davon irgendwie leben und würde es dann halt tun. (.) Aber ansonsten, wie gesagt, also so ein Praktikum, um zu gucken, wäre das was für mich, könnte ich da einsteigen. Aber dann muss auch hinterher das Geld stimmen und dass ich nicht nur so ein paar Bisschen dazu verdiene, weil dann bin ich ja immer noch abhängig und hilfebedürftig und wenn die dann nämlich anfangen, das Bürgergeld zu kürzen, dann bin ich ja auch da mit drin, mit meinem kleinen Job, verdiene mir ein bisschen dazu und bin nachher wieder auf dem Niveau wie jetzt oder so, das geht ja auch nicht. (...)

I Genau, ich mache mal weiter, damit wir zum Ende kommen. (.) Das ist jetzt eine allgemeine Frage, die ich so stelle, wie sie da geschrieben wurde. Nun gibt es ja diesen großen Fachkräftemangel, an jedem Laden oder Restaurant hängt mittlerweile eine Suchanzeige.

B Kann ich was zu erzählen.

I Überall suchen sie händeringend Personal, nun sagt man ja immer: „Warum schnappen sich nicht einfach Langzeitarbeitslose diese Jobs?“ Wie siehst du das?

B Ja, da kann ich was zu erzählen, und zwar ein Outdoor-Laden. Ich bin gerne draußen und wenn ich dann das Geld zusammengespart habe, kaufe ich mir im Schlussverkauf oder so auch gerne mal so eine Outdoor-Hose, die robust ist, oder halt regenfeste Klamotten, weil ich viel Fahrrad fahre. So, der Outdoor-Laden, ich bin rein und die Inhaberin dort kannte mich sogar noch, weil ich auch ein Zelt und sowas mal, früher als ich noch gearbeitet hatte, da hatte ich das

Geld noch, habe ich mir auch da Sachen gekauft. Bin ich rein und dann, „Na, Sie kenne ich doch!“ und so weiter. [Ich] dachte: „Oh, das ist ja schon mal gut, klingt gut.“ Und dann habe ich da nachgefragt und habe auch gefragt, weil die hatten draußen Zettel hängen, Teilzeit- und Vollzeitkräfte gesucht, und dann habe ich gefragt, ob ich mal schwere Sachen tragen muss, zum Beispiel aus dem Keller hoch. Und sie meinte: „Naja, schon.“ Ja, sie sieht auch, ich bin sehr zierlich, das könnte schwierig werden, aber gut, man könnte dann auch immer nochmal einen Kollegen fragen. Aber man muss natürlich auch was mal tragen können. Aber sie wären ein nettes Team und da kann man halt eben auch fragen. Gut, dachte ich, super. Und dann meinte sie: „Ja, aber Sie müssen sich mit dem Sortiment auskennen.“ Und das ist ein großer Outdoor-Laden gewesen. Und da meinte ich: „Wie jetzt, auskennen? Ich habe zwar schon mal was gekauft, aber ich könnte jetzt nicht sagen, welches Zelt für was gut ist oder welche Jacke für was oder welches Messer für was.“

I Da muss man sich ja reinarbeiten.

B Genau. Und dann sagte sie: „Nee, das geht nicht. Ich brauche jemanden, der das kann.“ Da meinte ich: „Wie jetzt? Aber das kann doch ... äh, hallo?“ Und dann sagte sie, sie hat nicht das Geld und die Zeit ... das täte ihr selber leid – die war sehr freundlich – täte ihr selber leid, sie hat nicht das Geld und die Zeit, jemanden anzulernen. Es muss jemand sein, der sich mit dem Sortiment auskennt. Da meinte ich: „Ja, aber das ist doch krank.“ Da sucht man Fachkräfte, weil man will, dass die sofort anfangen und ist nicht mehr fähig, auch finanziell nicht mehr fähig, auch wichtig. Die Arbeitgeber sind finanziell auch nicht mehr fähig oder wollen vielleicht auch nicht, ich weiß es nicht. Oder haben die Zeit nicht mehr, weil ihnen ja auch Personal fehlt. Das Personal, was [man] gerne möchte, anzulernen. Weil in dem Outdoor-Laden hätte ich es mir vorstellen können, tatsächlich zu arbeiten, wirklich Ware anzupreisen, die ich selber mag.

I Die du selber magst, ja.

B Genau, sowas halt. Und dann hätte ich auch mal gegessen vielleicht, gestanden, wäre gegangen oder so. Wobei, dass viele stehen, ist halt bei mir nicht gut. Aber, ähm, ja, und hätte mit Menschen zu tun gehabt, nee. Finde ich auch toll, die beraten und so, also sowieso, klamottenmäßig oder irgendwas. Aber nein, dann, ja, könnte ich wieder gehen, weil sie braucht Fachkräfte. Ja, und so ist das halt, dass die Leute, die auch wirklich wollen, die werden nicht genommen, weil sie ja angelernt werden müssen. Und das Geld und die Zeit ist dafür nicht da, beim Arbeitgeber, also kriegt man den Job nicht. (..)

I Also das wäre dann deine Antwort, dass man, es gibt genügend Leute, die die Jobs haben wollten, aber die ... (.)

B ... werden nicht genommen. Und nicht jeder Arbeitgeber will jeden Arbeitslosen haben. Zum Beispiel in der Pflege. Also dem Arbeitgeber ist es vielleicht relativ egal, aber dem Patienten nicht. Und wenn man sagt, wurde ja auch schon mal gesagt, „Alle Arbeitslosen in die Pflege!“ Ich würde daneben kotzen, wenn jemand kotzt. Ich kann auch keinen heben und tragen und im Bett umdrehen. Das kann ich gar nicht. Also der Arbeitgeber würde mich da auch nicht nehmen wollen oder mich spätestens nach einem Tag wieder entlassen. Also das kann man ja gar nicht so sagen. Da muss man ja auch sehen, die Arbeitgeber, auch wenn die ein Zettelchen draußen hängen haben, „Wir suchen Leute“, nehmen nicht jeden. Nicht jeden dahergelaufenen Arbeitslosen, auch wenn der Abi hat oder studiert hat oder was weiß ich. Nee, die wollen den, den sie haben wollen und nicht die anderen. (.)

I Dann, die nächste Frage schließe ich dem dann an. Angenommen man würde dir ein Stellenangebot machen, das nach Mindestlohn bezahlt ist, das aber auch in der Nähe deines Wohnortes ist. Wie würdest du reagieren?

B Es käme dann wieder auf die Arbeit an, die Tätigkeit dann. Ja, ja, also wenn der Arbeitgeber sagt: „Ja, also ich nehme dich ...“

I Also hier sind nur zwei ..., zwei Angaben genannt. Mindestlohn würde man bekommen und der Arbeitsplatz ist nahe dem Wohnort.

B Ja, obwohl Mindestlohn finde ich schon wieder zu wenig. Ja, finde ich zu wenig. (.) Weil ich meine, um reinzukommen in irgendwas, okay, aber meist hat man ja gar nicht mehr die Aufstiegschancen, die man vielleicht früher mal hatte. Ja.

I Genau, keine Perspektive ...

B Genau, dann hängt man trotzdem im Mindestlohn und das ist nicht viel, Teilzeit sowieso nicht, aber auch Vollzeit ist es nicht viel, um da wirklich mithalten zu können in diesem Leben, dass man nicht sagen muss, „Nee, Entschuldigung, kann ich nicht. Oh, nee! Da habe ich schon was vor“, obwohl man zum Grillen eingeladen wurde und jeder bringt sein Fleisch selber mit. Und man weiß, das kann ich mir nicht leisten, weil Mindestlohn finde ich, ist immer noch, angesichts der immer steigenden Preise, finde ich immer noch wenig. Ich würde es vielleicht machen, wenn die Arbeit wirklich mich interessiert. Also da beim Outdoorladen habe ich noch nicht mal gefragt, was würde ich denn hier bekommen haben. Also ich wusste gar nicht, aber es hat mich interessiert reinzugehen.

I Also selbst mit Mindestlohn wäre das okay gewesen.

B Ich glaube, ich hätte es erst mal gemacht, man kann sich dann ja immer noch weiter gucken, orientieren und so. Ich hätte erst mal zum Einstieg, hätte ich es gemacht, ja.

I Also dann hast du, die nächste Frage ist, ist es nämlich dann auch so.

B Ja, weil dann hören wir auch glaube ich auf.

I Ja, ja, du hast ja viel gesagt, aber wir machen das jetzt schnell durch. Was bräuchtest du vom Arbeitgeber, um auf den ersten Arbeitsmarkt zu gehen? Also das hast du jetzt auch schon eigentlich gesagt.

B Dass ich mich selber versorgen kann.

I Genau.

B Auch angesichts der steigenden Preise.

I Also hauptsächlich materiell und dass sie verstehen, dass du arbeitszeitmäßig ein bisschen Flexibilität brauchst vielleicht.

B Ja, dass man auch genau da vielleicht Rücksicht eben drauf nimmt. Eigentlich bräuchte ich auch eine nettere Welt oder so, aber das ist jetzt was anderes. Ja, ja, aber ...

I Dann: Was bräuchtest du vom Jobcenter, um auf den ersten Arbeitsmarkt zu gehen? Gibt es da irgendwelche Wünsche? (...)

B Ja, was war das denn jetzt? Ich hatte da letztens gedacht, es wird einem auch nicht bezahlt. (..) Ja, was hatte ich denn da? Ich weiß es gar nicht mehr. Ach so, nee. (.) Ja, wenn ich jetzt in einen Job gehe, manchmal braucht man da ja auch bestimmte Klamotten oder auch für den

Fahrtweg mit meinetwegen dem Fahrrad oder so. Dass dann halt auch Geld zur Verfügung gestellt wird und nicht nur als Darlehen, weil das nützt mir nichts. Habe ich Schulden und muss die zurückzahlen, dann komme ich auch nicht klar.

I Ja. (.)

B Sondern dass man dann eben das auch finanziert kriegt für den Wiedereinstieg. Wenn man dann Geld verdient, kann man sich das selber kaufen.

I Also die Bewerbungskosten praktisch, nee? Dass man da ein bisschen ...

B Ja, ja, solche Klamotten und alles. Aber mir fiel letztens aber auch ... mehr Kurse oder mehr, wenn ich jetzt sage, Mensch, die Sprachforschung interessiert mich oder so.

I Ja.

B Dass es da eine Möglichkeit gäbe, irgendwo einzusteigen oder so.

I Deinen Fähigkeiten entsprechend.

B Ja, genau. Und weil die Arbeitgeber, wie gesagt, die sagen ja nicht, „Oh, die Frau so-und-so! Ja, die hat Interesse, die nehmen wir.“ Nein, sondern man muss ja dann wieder irgendwas können.

I Irgendein Zertifikat haben oder irgendwas.

B Irgendwie sowas, dass das halt auch übernommen wird, weil das kann man von diesem Geld nicht zahlen. Und da fällt mir noch was ein, auch ein Kritikpunkt. Das Bürgergeld wird ja im Voraus bezahlt für den kommenden Monat. Wenn man arbeitet, wird es im Nachhinein bezahlt für den gearbeiteten Monat. Dieser eine Monat, der fehlt einem. Und auch wenn man da ein Darlehen kriegt, man muss es wieder zurückzahlen. Man kommt nicht auf einen grünen Zweig. Und die Vermietung, die sagt auch nicht, „Ach so, Sie haben jetzt gerade einen Umbruch.“ Nein, man muss die Miete zahlen und man muss ja auch was essen, trinken. Und wenn man einen neuen Job anfängt, dann muss man ja umso mehr fit sein. Also man muss gut essen und ja, weiß ich nicht.

I Man braucht einen höheren ... Anfangs... Startkapital.

B Ja, Startkapital. Vielleicht muss man auch in eine Kasse einzahlen, eine Kollegenkasse für die Geburtstage. Und dann hat man das Geld halt nicht. Man hat dann noch nicht mal Geld, um sich entsprechende Klamotten zu kaufen, die man vielleicht für den Job braucht. Ich habe keine vernünftigen Sachen mehr. Also alle sind zerschlissen, alt. Auch die Outdoor-Sachen, die gehen langsam kaputt. Die habe ich mir wirklich alle zugelegt, als ich Geld hatte.

I So wie ich das weiß, im Jobcenter in [Wohnort des Interviewers] wurde mir das gesagt, die bieten einem eine sogenannte Erstausrüstung an. Ein Hemd, ein Anzug.

B Ja, da soll man dann einen Monat lang ...

I Dann soll man es vom Sozialkaufhaus holen.

B Ja, das auch. Und dann geht man da hin und dann wird man vielleicht schon gemobbt, weil man scheiße aussieht. Kann ja auch sein. Oder eben, man kann nicht mithalten, dass die sagen,

„Oh Mensch, du bist heute ... Dein erster Tag! Mensch hast ja Glück. Wir gehen heute Abend ...“, keine Ahnung wohin. (.) Man muss dann sagen, „Nee, ich kann leider nicht.“ Und schon wird man schief angeguckt. Also dieser eine Monat ...

I Ich brauche einen Vorschuss. (..)

B Meine Cousine zahlt noch jetzt was dran ab. Die hatte sich probiert auch in einem Altenheim. Sie ist noch kleiner als ich. Ist familiär wahrscheinlich auch, aber nicht nur. Also nicht unbedingt. Wir haben auch große Familienmitglieder, aber die ist noch kleiner als ich. Und sie konnte das dann auch kräftemäßig nicht und kam da irgendwo nicht dran. Musste aufhören. Und dann war eine Überzahlung entstanden. Und jetzt zahlt sie halt von ihrem Bürgergeld, muss sie oder wird abgezogen noch, weiß ich nicht, 60 Euro im Monat zurück. Und die weiß auch nicht mehr, wie soll sie jetzt zurechtkommen. Weil das ist viel Geld. (...)

I Warst du im zweiten Arbeitsmarkt gar nicht, bei irgendeinem Träger, AGH-Maßnahme oder sowas?

B Doch, war ich auch.

I Wann war das?

B Das war auch AGH. Das war so ein Schwangerschaftsvorbereitungs... (..) Wie soll man sagen? (.) Ja, auch privat haben sich da welche selbstständig gemacht. Das gibt es heute schon nicht mehr.

I Okay.

B Hier in [Interviewort], also das Spezielle. Und das war so zwei Räumlichkeiten. Und ich habe dann da eher so Bürotätigkeiten gemacht. Und dann war noch eine AGH-lerin, die hat dann die Kinderbetreuung gemacht, während die Frauen ihre Schwangerschafts-Rückbildungsgedöns gemacht haben. Und ich habe halt in so einem kleinen niedlichen Büro, fand ich auch toll, so alt. Und die Tür war sehr nah nach draußen. (.) Und da habe ich dann halt, was weiß ich, die Kurse da, wer wann was, eingegeben.

I Wann war das ungefähr? (..)

B Also, gibt' noch AGHs? Da gab es noch die Ein-Euro-Jobs. Zu Zeiten der Ein-Euro-Jobs war das noch.

I Ah, also das war ...

B ... in den 90er Jahren?

I Wie hieß das, ABM oder wie?

B Ich weiß nicht, ob ich ...

I Ach so, das ist schon lange her dann.

B Ja, ja. Ich weiß gar nicht, ob das AGH oder ABM war. Lange her.

I Ja, ABM hieß das damals. Genau. (.)

B Ja, da gab es ein bisschen Geld.

I Aber das war in den 90er Jahren, sagst du?

B Ja, ich schätze mal. Ja, würde ich so sagen.

I Okay. Dann, weil die eine Frage wäre noch gewesen, was bräuchtest du von dem Träger? Aber das ist jetzt schon so lange her.

B Ja, vielleicht müsste ich auf dem zweiten Arbeitsmarkt tatsächlich, weil ich ja nicht so belastbar bin.

I Okay.

B Aber da fühle ich mich fast intellektuell zu überqualifiziert.

I Moment mal, ich bin in der AGH und ich werde intellektuell gefordert.

B Ja, stimmt.

I Allein mit dem Interview. Es gibt solche Sachen.

B Und es gibt dann auch Geld dafür?

I Es gibt leider [nur] 1,50 Euro pro Stunde halt dazu.

B Dazu. Ja, aber damit kannst du ja auch nicht ... ohne das Fahrgeld.

I Das ist nicht schlecht.

B Also ich meine, man kommt ja nicht raus aus dem Ganzen.

I Nein, nein, man kommt nicht raus. Das ist ja eigentlich nur dazu gedacht, Struktur zu schaffen.

B Genau, dass man was tut.

I Aber ich bin jetzt auch schon ein Jahr dabei und ich sollte eigentlich nach einem Job gucken. Und da komme ich jetzt auch nicht dazu, weil ich relativ ... Ich fühle mich, als ob ich Vollzeit arbeite. Also ich arbeite zwar offiziell 20 Stunden, aber ich arbeite oft 30 bis 45 Stunden.

B Richtig, genau. (..)

I Aber ich bin dankbar dafür. Also ich finde, wenn es hier eine AGH gibt, würde ich dir das empfehlen.

B Oder einen Job gibt, der gut bezahlt wird, indem man sowas macht.

I Das gibt es gar nicht.

B Interviewer. Es gibt ja Interviewer.

I Ach so, für Meinungsforschungsunternehmen. Ja, sowas könnte man machen. Das kann man

auch per Telefon machen.

B Oder auch wirklich die Menschen treffen. Weil, das ist ja, finde ich, viel besser als Telefon oder so.

I Hey, da hast du was. Ja, das hast du was gerade was gefunden. (.) Vielleicht kannst du da auch mal gucken. (...) Okay, dann ...

B Ja, du auch.

I Ja, ich auch. (.) Ja, das merke ich auch, dass mir das Spaß macht. Ich gucke immer auf meine Uhr, weil mein Zug kommt [unv.].

B Ach so, das ist so knapp bemessen alles. Ist man gleich dann danach ...

I Nee, ich sollte ja nicht zu spät kommen. (.) Was hast du für Ideen, um Langzeitarbeitslosigkeit im Kern zu vermeiden? Gibt es da irgendwas, was du schon ...

B Keine Lösung, weil jeder Mensch ist unterschiedlich. Und die Ereignisse sind unterschiedlich. Wie man ins Leben gekommen ist, ist unterschiedlich. Manche verfallen dem Alkohol. Die will keiner haben. Die stellt kein Mensch ein. Die bleiben langzeitarbeitslos. Also eine Lösung, so jetzt ... Dann würde ich in die Politik gehen und würde viel Geld verdienen, wenn ich dafür eine Lösung hätte. Das darf man auch ruhig so schreiben.

I Okay, das ist sehr gut.

B Das ist zitierbar.

I Ja, genau. Wie müssen sich vielleicht auch Langzeitarbeitslose, also Betroffene, selber verändern, deiner Meinung nach? Von den Leuten, die du kennst oder aus deinen Erfahrungen?

B Eher das Umfeld, wirklich so, was gefordert wird und so weiter. Da, was wir schon besprochen haben, müsste ja geändert werden oder so. Der Mensch an sich vielleicht ... (..) Naja, nee. Es ist wirklich so, dass vieles ... Diese Angstmacherei müsste weg sein, weil es sind viele, die saufen, weil sie Angst haben vor dem nächsten Krieg oder irgendwas. Und dass mal mehr auch ... Ja, wie soll ich das sagen? Nicht spirituell, das will ich gar nicht sagen, das Wort. Sondern mal ein bisschen geguckt wird, dass nicht nur immer die Pharmaindustrie das Recht hat und die wissenschaftlich Forschenden, sondern dass es zwischen Himmel und Erde so viele unterschiedliche Sachen gibt. Man weiß nicht, was hier alles um uns herum passiert. Und wir kriegen es überhaupt nicht mit. Und dass man einfach ... Zumindest die Menschen, die es begreifen können. (.) Also, dass man mehr das zulässt. Dass mehr zugelassen wird, dass Menschen sich da vielleicht noch Hilfe suchen können. Im Buddhistischen vielleicht. Und nicht in einer psychosomatischen Klinik. Sondern, dass man sagt: „Okay, dann geh du mal in ein buddhistisches Kloster für ein halbes Jahr und komm da zur Ruhe.“ Und da lernt man so viele Sachen für sich. Wenn man da rauskommt, dass man dann gestärkt ist. Das wäre zum Beispiel ein Vorschlag, dass man nicht nur immer diese pauschalen Sachen ...

I Die Herangehensweise ein bisschen [erweitert].

B Ja, nicht nur immer die Kliniken, dafür gibt es Geld. (.) Heilpraktiker wird es ja auch nicht mehr [bezahlt]. Oder homöopathisch ist ja verschrien und so weiter. Und wenn es doch aber Menschen schon nachweislich oder geholfen hat oder so. (..) Sogar Menschen, die nicht wussten, dass sie das eingeflößt kriegen. Sei es Hunde oder Ehepartner – von meiner

Schwester. Die hat das bei ihrem Mann mal angewandt. Er meinte: „Homöopathie ist doch scheiße!“ Und dann hat sie irgendwie was gemacht, damit er das trotzdem nimmt. Und die Wirkung war gut. Also er hatte dann das Problem nicht mehr.

I Es war nicht mal ein Placebo-Effekt, weil er wusste gar nicht, dass er...?

B Genau. Und das finde ich halt schlimm, dass so etwas verurteilt wird. Auch die ganzen Kräuter. Früher gab es die Hexenverbrennung. Dieses ganze Wissen. Weil so viele Kräuter ... Die Arthrose, sie ist schon besser geworden. Das heißt, meine Gesundheit ist besser geworden. Weil ich jetzt angefangen habe, wirklich auf Alkohol gänzlich zu verzichten. Kein Kaffee mehr. Auch wegen des Blutes. Dann mehr Kräuter in Richtung Kurkuma. Ich probiere alles aus, wovon gesagt wird, könnte helfen. Und ja, die Wirkung ... Guck mal, die Hunde merken, dass ich sie mag. (.) Die kommen schon an hier. (..)

I Okay.

B Aber dass man auch andere Bereiche zulässt. Wenn jemand Zugang zum Beispiel zum Buddhismus hat, dass man da sagt, ich fördere das. Also, dass das Arbeitsamt auch sagt (.) – individuell natürlich auch – nicht, dass einer [ironisch] sagt: „Jo, ich will das mal.“ Sondern, wer da wirklich Interesse hat, dass man sagt: „Mensch, wir fragen mal an in einem buddhistischen Kloster.“

I Anstatt da einen in die Klinik zu schicken.

B Genau, so Retreat-mäßig, dass man da mal irgendwie ... Genau, statt Klinik. Kliniken passen zu manchen Menschen ...

I Das kann ja auch billig sein, weil so Retreats müssen ja nicht teuer sein. Weil man ja eigentlich selber mithilft beim Kochen und Putzen.

B Genau, man kann ja da anfragen, was kostet das, wenn wir ... Darf jemand da vielleicht mal hin?

I Das ist vielleicht sogar billiger als in der Klinik.

B Kann sogar sein. (..)

I Was würde passieren, wenn du in Bezug auf deine Arbeitslosigkeit nichts tust, glaubst du? Also, wenn es so bleibt, wie es ist?

B Dann bleibt es, wie es ist. Dann versuche ich, damit klarzukommen, mit dem Geld. Versuche, meinen Humor zu behalten. (..) Mein Leben strukturieren kann ich eh selber. Ich habe viel mit der Familie noch zu tun. Also meine Eltern werden nicht jünger. Die werden irgendwann auch pflegebedürftig. Ich habe zwei behinderte Nichten. Um die kümmerge ich mich auch. Unternehme was mit denen und so. (.) Freunde treffen und dann eben ...

I Sind die körperlich oder geistig behindert? (.)

B Geistig. Eine hat das Asperger-Syndrom und eine das Down-Syndrom. Was für meine Schwester als Mutter sehr schwer ist. Ich glaube, ihr Mann ist wohl auch Autist. Also sie hat es nicht leicht. Und da war ich auch immer bei ihr. Oder bin bei ihr und unterstütze und mache was. Mit den Kindern oder irgendwie. Sowas halt. Ich würde einfach so weitermachen, wie ich jetzt weitermache. Weil ich sehe ja auch nichts anderes so. Ich wüsste jetzt nicht. Außer es kommt

jetzt irgendwas, wo ich so viel Geld verdiene, dass ich mich selber versorgen kann.

I Genau, das wäre nämlich die nächste Frage. Was würde sich in Zukunft verbessern oder auch verschlechtern, wenn du jetzt auf den Arbeitsmarkt einsteigst? (..)

B Verschlechtern würde wieder, dass meine Energie dann wieder sehr schnell runter wäre. Die Gefahr, dass ich dann zusammenbreche aus energetischen Gründen. Weil ich so viel nicht schaffe. Mit den vielen Eindrücken und allem. Und körperlich vielleicht. Also, dass ich dann wieder unglücklich werde. Deswegen scheue ich mich auch davor. Mit den paar Sachen, die ich schon probiert habe. Oder eben, dass ich mal eine Bewerbung losschicke. Aber ich traue mich nicht so recht, weil ich natürlich Angst davor habe, dass es wieder schiefgehen könnte. (..) Und wenn ich dann arbeite, ja, dass mir meine Freiheit, mein Leben so zu gestalten, dass ich für mich funktionieren kann. Also die Pausen und die Zeiten für mich, dass ich die verlieren könnte.

I Und würde sich auch was verbessern? (.)

B Ja, wenn ich jetzt arbeite? Ja, wenn das Geld stimmt, dann würde sich das verbessern, dass ich zumindest in einer Umgebung auch wohnen könnte, die vielleicht dann auch für mich Erholung ist. Weil, wenn man sowieso schon wohlhabend ist, egal als was, Politiker oder Konzernchef oder meinetwegen auch die Normalbürgerlichen, die schon immer gearbeitet haben, die ihr Häuschen haben, die haben eine Möglichkeit, sich zu erholen nach der Arbeit in ihrem Garten. Und wenn man das nicht hat, sondern zwei Zimmerwohnungen, wo vielleicht der Nachbar über einem nachts den Klodeckel so doll schmeißt, dass man nicht schlafen kann. Oder halt, es ist nicht die Erholung gegeben, die man bräuchte. Dann könnte ich wenigstens mit dem Geld mir eine andere Wohnung mieten, andere Umgebung. Das wäre schon mal eben Ausgleich zur Arbeit. Strengt ja auch an. Das wäre gut. Und vielleicht dann auch mal einen Urlaub, dass man mal richtig entspannen kann. Das wäre schön. Und vielleicht ein Auto mal wieder. (.) Oder ein E-Bike. Was weiß ich.

I Und was wären für dich persönlich die ersten Schritte in Richtung dieser Veränderung, glaubst du? (.)

B Es müssten sich für mich eigentlich [die] äußere Situationen verändern und nicht ich mich selber.

I Okay. (...) Zum Beispiel was müsste sich äußerlich verändern?

B Was ich alles so erzählt habe. Was auf dieser Welt so schief läuft. Dass die Konzerne immer dicker werden und die Pharmaindustrie das Sagen hat oder so. Oder dass man nicht so kann wie andere. Da ist man gleich psychisch krank. Wobei das nicht psychisch sein muss. (..) Oder das ...

I Mehr Verständnis von Seiten der Arbeitgeber letzten Endes. (..) Mehr Menschlichkeit von Seiten der Arbeitgeber. Kann man das so beschreiben?

B Ja, das auch. (.) Aber auch, dass vieles scheinbar nicht gewollt ist in dieser Gesellschaft. Das macht mich auch irgendwie unglücklich. Nachhaltigkeit oder so. Man merkt, es ist ja nicht gewollt, dass das Gemüse vom Bauer nebenan erschwinglich ist. Sodass der Bauer auch davon leben kann. Das gab es früher mal. Das gibt es heute nicht mehr und wird immer weniger. Also solche Sachen ... (..) Ja, so die ... Weiß ich nicht. Müsste sich auch was ändern, dass ich sagen könnte, jo. (..) Hier steige ich ein. Hier mache ich was. (..)

I Dann hast du noch aus dem Bekanntenkreis ... Kennst du jemanden, der in der gleichen

Situation war wie du und die auf den ersten Arbeitsmarkt gewechselt sind? (.) Hast du irgendjemanden ...

B Die eine ist ja das mit dem körperlich-psychisch. Die andere, mit der habe ich auch keinen Kontakt mehr. Die macht kleine Mini- oder Nebenjobs irgendwie. Aber da ist es das Selbstbewusstsein bei der. Dass sie dann immer gekündigt hatte. Oder ... Nee, hatte ich welche, die arbeitslos waren? Ich muss jetzt echt überlegen von den Leuten, die ich so kenne. (...) Also ich wüsste jetzt niemanden, der längere Zeit arbeitslos war und dann auf dem ersten Arbeitsmarkt durchgestartet ist. Und dann auch da raus war aus dem Bezug. Nee.

I Das sagen uns viele.

B Ich überlege wirklich, wen habe ich denn, wen kenne ich denn? Nee. Entweder sie sind's oder sie arbeiten. Also haben schon immer gearbeitet oder so. Und haben die Gewohnheit auch. Sehr viel Gewohnheit. (..)

I Okay, ja sind wir am Ende. Ist noch was offen geblieben? Ja, du hast sehr viel erzählt. Ich bin sehr froh darüber.

B Ich neige leider auch dazu.

I Nein, das war sehr hilfreich.

B Weil ich bin jetzt echt fertig. Ich bin fix und foxi.

I Ja, ich kann mir vorstellen.

B Und mein Magen knurrt auch.

I Ich nehme mal an, ist jetzt nichts mehr offengeblieben oder willst du noch was loswerden?

B Nee, ich glaube ich habe alles. Jetzt kommt es nur darauf an, ob das auch so von dir richtig verstanden wurde. Dass es dann auch ...

I Ja, dafür haben wir es ja aufgenommen.

B ... so verstoffwechselt.

I Das werden auch Leute angucken, die sich mit Interviews auskennen. Ich bin ja kein Experte. (.) Soziologen, also Soziologen halt.

B Und vielleicht was die, ich sage jetzt mal [Name], was die ...

I Hast du ihr noch was erzählt, was du mir nicht erzählt hast?

B Nee, ich glaube auch so. Aber vielleicht hat sie noch was im Kopf, was dann ...

I Ja, ich will nur kurz hier noch ... Also das wird anonymisiert, aber für uns, für intern noch deinen Namen. Kannst du hier aufschreiben.

B Ja, vertraue ich auch mal.