

3 mal Tagesstruktur

Tagesstruktur selber machen - nicht ohne Anstrengung

Als Arbeitsloser ohne Tagesstruktur zu leben ist nicht einfach. Schnell schläft man zu lange, lässt den Haushalt schleifen, und bleibt bei seinen schönen Projekten an anstrengenden Anteilen hängen und kommt auch da nicht recht weiter. Der Fortschritt im eigenen Leben kriecht vor sich hin, und Frust kann aufkommen. Das kann sich zu depressiven Zuständen auswachsen.

Für Arbeitsfähige gibt es von der ARGE öfter Maßnahmen wie 1-Euro-Jobs oder Ausbildungsmaßnahmen, die die Tagesstruktur von außen anregen. Für Arbeitsunfähige gibt es nichts dergleichen, es sei denn sie sind gleichzeitig psychisch krank, dann gibt es Behindertenwerkstätten oder Angebote wie Tagesstätten, die da eine gewisse Entschärfung bringen.

Will man sich selbstständig machen und gleichzeitig seinen Lebensunterhalt damit verdienen, wird es meist ziemlich schwierig, da einen Einstieg zu finden. Der Markt ist voll, und solche Arbeit verlangt viel Kompetenz und Leistungsfähigkeit.

Ist man allerdings bereit, etwas Sinnvolles zu machen, mit dem man höchstens auf einen Zuverdienst kommen kann, vermehren sich die Möglichkeiten erheblich. Etwas Ehrenamtliches zu machen, kann eine Lösung sein, wenn man die Arbeit gerne macht und sich freut, etwas Sinnvolles für Andere oder eine gute Sache zu tun. Einen ehrenamtlichen Job zu ergattern soll allerdings auch schon nicht mehr selbstverständlich zu sein.

Kunst in jeglicher Form ist von Natur aus oft mit einer Art Ehrenamt verbunden. Meistens verdient man kaum etwas damit, leistet aber dennoch einen nicht zu unterschätzenden Kulturbeitrag. Man muss sich als Künstler daran gewöhnen, dass hier Sinn und Verdienst zwei verschiedene Sachen sind. Wenn man soweit ist, kann man eigentlich loslegen mit Musik, Malerei, Fotografie oder mit Schreiben.



Mein Arbeitsplatz (T.J.)

Aber Kunst muss man fast immer alleine machen, und die fehlende Tagesstruktur von außen kann einem erhebliche Schwierigkeiten bereiten. Es ist absolut notwendig hier der Anstrengung nicht aus dem Weg zu gehen, selbst wenn kein unmittelbarer Geldverdienst zu erwarten ist.

Ein soziales Umfeld hilft hier erheblich, wenn viele Leute gespannt auf neue Kunstwerke von dir warten, ist das fast so motivierend als wenn man wirklich Käufer hat, die deine Sachen nicht nur sehen, sondern auch kaufen wollen.

Aktionen mit anderen zusammen zu

starten, hilft, weil man Termine hat, und seine Aufgaben in einer festen Zeitspanne erledigen muss.

Wenn man sich klar ist, was man für Werke machen will, muss man sich echt an die Arbeit machen. Also nicht zu lange schlafen, früh genug aufstehen und sich jeden Tag an die Arbeit machen, als hätte man einen Job mit schlecht gelauntem Chef, der Ärger macht wenn man sich nicht ranhält. Meistens hat man in der Kunst mit faszinierenden Projekten zu tun, aber auch die schönsten Projekte haben ihre Schattenseiten. Entweder gibt es echte Schwierigkeiten in der Umsetzung, dann muss man die Anstrengung suchen und notfalls mit der Brechstange diese Hürden nehmen. Oder es gibt auf einmal viel langweilige Fleißarbeit, dann erfordert auch dies Anstrengung, der man nicht aus dem Weg gehen darf, will man mit seine Projekten fertig werden.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man mit seiner Kunst gut weiter kommt, wenn man jeden Tag als erstes ein schwieriges Problem löst, dann ein paar spannenden Sachen macht, und wenn man ohnehin langsam müde wird die anstehende Fleißarbeit anpackt. Wenn man dann später ganz müde wird, freut man sich auch auf den Feierabend. Wenn dann gar nichts Vernünftiges im Fernsehen kommt, kann man später noch ein wenig schönes Spannendes machen, das gar nicht anstrengend ist, falls man solche netten Häppchen noch im Sortiment hat.

Wenn man irgendwann so fleißig geworden ist, dass man gucken muss, sich nicht zu überlasten und noch genug Freizeit zu haben, hat man es wohl geschafft, durch Kunstschaffen ohne Tagesstruktur klarzukommen. Hier gilt es dann allerdings, sich zu bremsen, und nicht mehr zu arbeiten, als einem selber gut tut. (T.J.)

Allein zuhaus. Vom Wert, es mit sich alleine aus- halten zu können, in einem Raum

Wie oft merkte ich früher meine unruhigen Gedanken und Emotionen, meine inneren Kämpfe, sobald ich meine Wohnungstür schloss und frei war von äußeren Verpflichtungen und den anderen um mich herum. Da wollte sich bemerkbar machen, was so alles in mir vorging, was beachtet werden wollte. Abgesehen davon ging mir sicherlich auch viel „Stress des Tages“ nochmal durch den Sinn, um sich dann als unwichtig verabschieden zu können. So erlebte ich das Alleinsein oft auch als anstrengend und war gern darauf bedacht, zielgerichtet etwas zu tun, um den

inneren Tumult nicht wahrnehmen zu müssen.

Andererseits habe ich auch früher gern schon stille Momente genossen, ruhig sitzen beim Schein einer Kerze, beim Betrachten eines Bildes. Den eigenen Gedanken und inneren Bildern in ruhiger Weise nachgehen bei einer Tasse Tee... Mit der eigenen Stimme singend den Raum füllen...

Als ich durch eine erste stärkere Krise hindurchging, empfand ich damals das stille Alleinsein in meiner Wohnung erstmal als „Leere“, die auch etwas Bedrohliches für mich