

PLÖTZLICH ARBEITSLOS

Die Kündigung ist ein Schock. Danach kommen Zweifel, Ängste, Fragen: Finde ich in meinem Alter noch eine neue Stelle? Soll ich mich selbstständig machen? Mich neu erfinden? Ein Report über Frauen im beruflichen Umbruch. Plus: die besten Strategien für die Jobsuche



E

Ene mene muh ... und raus bist du! Der alberne Abzählreim schoss Anja Henning* durch den Kopf, als der Geschäftsführer des Verlags zuerst über rote Zahlen und dann über „betriebsbedingte Kündigungen“ sprach. Sie wusste bereits, dass sie eine der Redakteurinnen war, die ihren Job verlieren würden, und auch wenn sie sich noch so sehr bemühte, cool zu bleiben – die Tränen ließen sich nicht zurückhalten. Kurz darauf nahm der Personalchef die alleinerziehende Mutter zur Seite. „Er empfahl mir, einen Coach aufzusuchen. Schließlich seien die Jobaussichten in meinem Alter gleich null.“ Heute, fünf Monate und etliche Bewerbungen später, ist die 53-Jährige immer noch auf Arbeitssuche.

Auch Lilo Friedrich musste mit Schrecken feststellen, dass sie kaum noch eine Chance auf Festanstellung hatte. Nach der Bundestagswahl im September 2005 hatte die Berufspolitikerin ihr Bundestagsmandat verloren. Sorgen um ihre Zukunft machte sie sich zunächst nicht. „Ich war eloquent, erst 56 Jahre alt, und ich wusste, was ich wollte.“ Als Modeverkäuferin oder Altenpflegerin würde die gelernte Näherin neu ins Berufsleben starten. 100 Bewerbungen schrieb Lilo Friedrich, 100 Absagen schob der

Postbote in den Briefkasten. Sie, die den Hartz-IV-Gesetzen „mit Bauchschmerzen zugestimmt“ hatte, erlebte, wie schwer es gerade älteren Frauen fällt, einen Job zu finden. Auch vom Arbeitsamt fühlte sie sich völlig allein gelassen.

In ihrer Not beschloss sie, sich selbstständig zu machen: „Mein Mann war frühpensioniert, wir hatten Kinder zu versorgen und mussten eine Wohnung abbezahlen.“ Beim Sonntagsfrühstück hielt Lilo Friedrich Familienrat: „Ich mache mich als Putzfrau selbstständig.“ Die sechsfache Mutter erinnert sich genau an die Stille, die folgte. „Krass, das ist der soziale Abstieg“, entfuhr es dem 19-jährigen Sohn. Lilo Friedrich aber ließ sich nicht beirren: Als „soziale Putzfrau“ wollte sie alte Menschen vor dem Altenheim bewahren. Schnee schippen, vorlesen, einkaufen, reden: „Pflegerstufe null für alte Menschen“, erläuterte sie Mann und Kindern. Die waren dann schnell

den geht anders. Ihr Mann half beim Schneeschaukeln, der Sohn erledigte die Buchhaltung, die Tochter steuerte Werbeflyer bei. Heute beschäftigt „Lilos mobiles Team“ zwölf Frauen, fast alle älter als 50 Jahre. Lilo Friedrich putzt längst nicht mehr selbst, aus gesundheitlichen Gründen. Sie kann den Lappen nicht mehr auswringen, die Arbeit hat Hände und Rücken kaputt gemacht. Trotzdem denkt die Firmenchefin nicht daran, ihren kleinen Betrieb aufzugeben, „aus sozialer Verantwortung“.

Es ist noch gar nicht lange her, da verabschiedeten sich Frauen, die arbeitslos wurden, ins Privatleben. Mit der Arbeitslosigkeit konnten sich diese Frauen gut arrangieren. Als Hausfrauen, Mütter und Pflegekräfte für die eigenen Eltern und Schwiegereltern leisteten sie ja gesellschaftlich anerkannte Arbeit und waren durch den Familienverbund meist auch finanziell abgesichert. Heute ist alles komplizierter: Dass mehrere Generationen unter einem Dach zusammenleben und -halten, ist eher die Ausnahme, eine Ehe kein Garant mehr für eine lebenslange Versorgung. Außerdem definieren sich Frauen zunehmend über ihren Beruf. Nichtarbeit bedeutet für sie oft Armut, Statusverlust und Vereinzelung, weil man in

Deutschland eben nur „drin“ in der Gesellschaft ist, wenn man einen Job hat. Wer arbeitslos ist, fühlt sich von Menschen umzingelt, die eine Stelle haben. Das ist Gift fürs Selbstbewusstsein.

„Wenn Frauen ihren Job verlieren, stellen sie sich – anders als Männer



Lilo Friedrich, 64, hat vier eigene und zwei adoptierte Kinder und engagierte sich als Politikerin leidenschaftlich gegen gesellschaftliche Missstände. Als sie ihr Mandat verlor, fühlte sie sich völlig allein gelassen

46 %
DER ARBEITSLOSEN
AB 50 SIND NACH EINEM
JAHR NOCH IMMER
OHNE NEUEN JOB

überzeugt. „Meine Familie stand hundertprozentig hinter mir.“

Die erste Zeit war hart. Andert-halb Jahre lang putzte Lilo Friedrich praktisch rund um die Uhr: drei Kunden pro Tag, anfangs für 11,50 Euro pro Stunde, Reinigungsmittel inklusive. Reichwer-

* (Name von der Redaktion geändert)

– meist die große Sinnfrage“, beobachtet die Psychologin und Karriereberaterin Britta Schäfer. Plötzlich haben sie Zeit zum Nachdenken, suchen nach Alternativen, streben in kreative Berufe. „Viele träumen davon, sich selbstständig zu machen, vielleicht ein Café zu eröffnen.“ Oft bleibt es bei Tagträumen.

Leichter fällt der Sprung in die Selbstständigkeit, wenn man in der angestammten Branche bleibt, das erworbene Know-how und die Kontakte weiterhin nutzen kann. So hat auch die Journalistin Anja Henning ihr eigenes Redaktionsbüro gegründet. Viel mehr als ein Telefon, eine gute Internetverbindung und einen Computer brauchte sie nicht zum Start. Trotzdem will sie weiterhin Bewerbungen schreiben, denn die Arbeit im Team fehlt ihr. An die Rolle der freien Mitarbeiterin, die sich um Aufträge bemühen muss, kann sie sich nur schwer gewöhnen. Vielleicht schafft sie es, irgendwo eine Schwangerschaftsvertretung zu ergattern? Die Hoffnung auf eine unbefristete Stelle hat sie aufgegeben. „Mich will keiner mehr – ich bin wohl tatsächlich zu alt und zu teuer.“

Das oft zitierte Versprechen, dass sich die Lage in gut 10 Jahren verbessern wird und die über 50-Jährigen dann heiß umworben sein werden, klingt für Frauen wie Anja Henning nur wie Hohn. Was, fragen sie, nützt mir das heute? Wie soll ich die fehlenden Beiträge für die Rente zusammenbringen? Einen kleinen Hoffnungsschimmer gibt es allerdings, denn der Wandel

kommt langsam in die Gänge. Vor allem kleine und mittlere Unternehmen setzen schon jetzt vermehrt auf erfahrene Arbeitskräfte. Und so hat sich, von der Öffentlichkeit fast unbemerkt, die Arbeitslosenquote der über 50-Jähri-

66 %
DER ÜBER 50-JÄHRIGEN
SIND ERWERBSTÄTIG.
IM JAHR 2000 WAREN ES
NUR 48 PROZENT

gen seit 2001 fast halbiert. „Die Zahl älterer Erwerbstätiger steigt derzeit deutlich“, sagt auch Paul Ebsen, Pressesprecher bei der Bundesagentur für Arbeit, betont aber, dass es immer auf die innere Haltung ankomme – und auf hohe Flexibilität. Wer auf der Suche nach einer neuen Festanstellung ist, müsse, wenn er etwa in einem strukturarmen Gebiet wohnt, in Kauf nehmen, auch mal 100 Kilometer zur Arbeit zu fahren. Oder zunächst über eine Zeitarbeitsfirma versuchen, bei einem Arbeitgeber dauerhaft Fuß zu fassen. Ebsens weiterer Tipp: „Fragen Sie bei Ihrem örtlichen Arbeitsamt hartnäckig nach, welche Seminare – etwa zur Bewerbung – oder welche Weiterbildungen für Sie infrage kommen. Gerade im Gesundheitswesen beispielsweise herrscht hoher Bedarf an Arbeitskräften.“

Die Niemand-will-mich-mehr-Denke, das findet auch Jobcoach Anita Eggert, birgt eine echte Gefahr: Wer glaubt, das Lebensalter

sei schuld an der erfolglosen Bewerbung, wird hilflos – denn an der Tatsache des eigenen Geburtsdatums lässt sich nichts ändern. Schlimmer noch: Hat man erst mal ein falsches Bild von sich verinnerlicht, kann man auch sein Gegenüber nicht von der eigenen Qualität überzeugen. Niemand stellt einen Menschen ein, der von sich selbst sagt, dass er älter und teurer, nicht mehr so schnell und flexibel und öfter krank sei als Jüngere. Wo läge der Gewinn für die Firma?

Dagmar Lutz, 57, ist nie auf die Idee gekommen, ihr Alter als Jobbremse zu betrachten.

Die Kunsthistorikerin hat schon viele Jobs bekleidet – von der Museumsleiterin bis zur Gärtnerin. Penible Personalchefs würden sagen: Der rote Faden fehlt. Dagmar Lutz erzählt ihre Biografie anders. Zeit ihres Lebens ist es ihr leichtgefallen, zu neuen Ufern aufzubrechen. „Ich habe immer darauf vertraut, dass ich etwas finde und mir notfalls aus eigener Kraft Arbeit schaffe.“ Seit das Antiquariat, in dem sie als Café-Chefin beschäftigt war, im Frühling in finanzielle Engpässe geriet, ist sie arbeitslos. Schlaflose Nächte bereitet ihr das nicht. Die Frau, der die Neugier ins Gesicht geschrieben steht, schöpft aus dem Schatz ihrer Erfahrungen: Zehn Jahre hat die Hobby-Köchin teilweise in Umbrien gelebt, Bücher geschrieben, Festspiele organisiert und Touristen durch das kulinarische Italien geführt. In Kürze will Dagmar Lutz in Berlin einen Delikatessenladen eröffnen, die Suche nach einem geeigneten Raum läuft auf Hochtouren.



Dagmar Lutz, 57, vertraut auch in schweren Zeiten auf ihre Qualifikationen als Kunsthistorikerin, Köchin und Italienerin. In Kürze eröffnet sie einen italienischen Delikatessenladen



Ist Erfolg also Einstellungs-sache? Nicht ganz. Wenn Jobcoach Anita Eggert Bewerbungsunterlagen liest, fällt ihr auf: „Kaum eine Frau präsentiert sich als das Qualitätsstückchen, das sie ist.“

Elena Davydova etwa besitzt eine besondere Gabe: Sie kann jenen Menschen Kraft spenden, die von der Gesellschaft fallen gelassen wurden. Zwölf Jahre lang war die Sozialarbeiterin die Seele einer kleinen Gemeinde in Sachsen-Anhalt. Doch dann wurde die Stelle im Juli 2012 aus finanziellen Gründen gestrichen. „Ich fühlte mich wie taub“, erinnert sich die 58-Jährige. Sie meldete sich beim Jobcenter, schrieb pflichtschuldig Bewerbungen, aber ohne jegliche Kraft und Begeisterung. „Ich war

nicht bereit für eine neue Arbeitsstelle.“ Nur zu gern ließ sich Elena Davydova von ihrer krebserkrankten Mutter und dem neugeborenen Enkelkind in die Pflicht nehmen. Die Arbeitslosigkeit erschien ihr plötzlich nebensäch-

2025 WERDEN 6 MILLIONEN ARBEITSKRÄFTE IN DEUTSCHLAND FEHLEN

lich. So fiel ihr auch nicht auf, dass sie völlig veraltete Bewerbungsunterlagen aus dem Jahr 1998 verschickte, die wenig über ihre hervorragende Arbeit als Sozialarbeiterin aussagten.

Im Januar erkrankte ihr Mann schwer – ein Schicksalsschlag, der sich auch als Weckruf erwies: Elena verhandelte mit Ärzten und Behörden, organisierte die Reha, pflegte und betreute ihren Mann zu Hause. „Plötzlich arbeitete ich wieder als Sozialarbeiterin und merkte, dass mir diese Arbeit sehr fehlte.“ Elena beschloss, ins Arbeitsleben zurückzukehren. Bis zu diesem Punkt hatte sie mit ihren verstaubten Unterlagen ausschließlich Absagen kassiert.

„Eine mehr als korrekte Bewerbung ist das A und O bei der Stellensuche“, sagt Anita Eggert. Oft verschicken Frauen in ihrer Unsicherheit nicht nur veraltete, sondern auch überfrachtete Lebensläufe, in denen jede Tätigkeit der vergangenen 20 Jahre Platz findet. Sie werden schnell aussortiert – oft mit dem Hinweis, die Bewerberin sei überqualifiziert. Die Kunst also liegt darin, dem potenziellen Arbeitgeber genau den Ausschnitt zu zeigen, der zu der ausgeschriebenen Stelle passt; zu zeigen, dass man eine wertvolle Mitarbeiterin ist, mit breitem Fachwissen und Spezialkenntnissen, für die es im Arbeitsmarkt eine optimale Lücke gibt (s. Seite 104 bis 105).

Elena Davydova hat ihre Bewerbungsunterlagen inzwischen in Ordnung gebracht. Sie fühlt sich stark und bereit für den Neuanfang. In wenigen Tagen wird sie dem Postbeamten ihre Bewerbung an ein Berliner Hospiz übergeben – es ist die 31. „Ich glaube fest, dass ich die Stelle bekomme. Jetzt weiß ich endlich wieder, was ich wirklich will!“

▣ **Monika Holthoff-Stenger**



Anita Eggert ist Wirtschaftspsychologin, Expertin für Bewerbungen und Autorin des Ratgebers „Ab 40 bewirbt man sich anders“ (Springer, 19,95 Euro)

10 TIPPS FÜR DIE JOBSUCHE

Amerikanischer Lebenslauf und Hidden Champions:
Wir sagen, worauf Sie bei Bewerbungen achten müssen

1

SIE SIND DAS FEHLENDE PUZZLE-TEIL

Bevor Sie sich bewerben: Streicheln Sie die Seele. Sie haben durch Ihre langjährigen Erfahrungen und Kenntnisse ein ganz spezielles Fachprofil erlangt, das Sie in der Arbeitswelt einzigartig macht. Außerdem verfügen Sie über weitreichende Berufs- und Lebenserfahrung, die eine breite Basis für viele Einsatzmöglichkeiten schafft. Sie sind im übertragenen Sinn ein hochwertiges Puzzle-Teil, das im richtigen Rahmen höchste Qualität bietet. Die Herausforderung Ihrer Bewerbung wird sein, Ihr Profil herauszuarbeiten und jeweils die passende Facette für die angestrebte Lücke im großen Puzzle zu finden, das sich Arbeitsmarkt nennt.

2

NEHMEN SIE SICH ZEIT

Manchmal dauert es Monate, bis nach einer Kündigung Wut und Trauer verraucht sind. Nehmen Sie sich diese Zeit. Viele wollen schnell weiter und würden jede Arbeit annehmen. Überschwappende Emotionen sind aber kein guter Ratgeber für Ihre berufliche Zukunft.

3

WELCHE TÄTIGKEIT ERFÜLLT SIE WIRKLICH?

Die Suche nach einer neuen Arbeit beginnt mit der Definition Ihres Traumjobs. Schöpfen Sie aus dem Vollen: Wo wollen Sie in Zukunft arbeiten? Wie sehen Ihre

künftigen Lieblingskollegen aus? Wie viel Geld möchten Sie verdienen? Welchen Arbeitgeber hätten Sie gern? Manche stellen sich diese Fragen nie – vielleicht ein Grund, warum viele irgendeinen Job annehmen, ihn dann aber nicht behalten, weil sie unzufrieden sind.

4

MIT DER RICHTIGEN STRATEGIE AKTIV WERDEN

Wer an vielen Fronten ansetzt, erhöht die Chancen auf einen neuen Job. Bewerben Sie sich zunächst passiv. Potenzielle Arbeitgeber und Headhunter suchen in Jobbörsen wie monster.de oder stepstone.de sowie in sozialen Business-Netzwerken wie Xing gezielt nach Arbeitskräften. Platzieren Sie Ihr Karriereprofil genau dort! Es kann auch nicht schaden, ausgesuchten Ex-Kollegen Ihre Unterlagen zukommen zu lassen: Vielleicht kennt einer von ihnen jemanden, der gerade Sie sucht? Parallel bewerben Sie sich natürlich aktiv: Durchforsten Sie Online-Stellenbörsen und Zeitungen und vergessen Sie nicht die „Hidden Champions“: kleinere oder unbekanntere Firmen, die jedoch in Ihrer Branche Marktführer sind. Versenden Sie Initiativbewerbungen – bitte immer mit dem Vermerk: „Wenn es jetzt nicht passt: Ich bin längerfristig interessiert!“

5

WER IST HIER VON GESTERN?

Meiden Sie keinesfalls die Konkurrenz jüngerer Mitarbeiter. Unternehmen suchen nicht gezielt in Stellen-

börsen, in denen sich nur ältere Bewerber tummeln. Zeigen Sie, dass Sie in der neuen Welt zu Hause sind, und bieten Sie als Extra Ihre enorme Berufserfahrung.

6

SEIEN SIE MEHR ALS KORREKT

Ihre Bewerbung sollte den Eindruck vermitteln, als hätten Sie nur diese eine geschrieben und keinen Aufwand für sie gescheut. Neue Rechtschreibung, moderne Datierung und Briefformate sind selbstverständlich. Ebenso wie ein genau durchdachtes und auf den Arbeitgeber ausgerichtetes Anschreiben. Ihr Lebenslauf in umgekehrter chronologischer Reihenfolge („amerikanischer Lebenslauf“) sollte nur die Punkte listen, die für die neue Stelle relevant sind. Klingt enorm aufwendig, schützt aber vor Misserfolg: Wer sich unspezifisch bewirbt und Standard-CVs verschickt, gehört bald zu den Menschen, die „schon 100 Bewerbungen verschickt“ haben und trotzdem

keine einzige Einladung zum Vorstellungsgespräch ergattern konnten. Mehr Infos und Hilfe zur Erstellung der Bewerbung: jova-nova.com, bewerbung.de

7

IMMER SCHÖN REALISTISCH BLEIBEN

Wer in seinem alten Job keine Chancen für sich sieht, sollte genau abwägen, ob ein beruflicher Neustart in einer anderen Branche sinnvoll ist. Die Gefahr zu scheitern ist groß. Besser: an die alte Beschäftigung anknüpfen und nur einige Aspekte verändern.

8

WENN BEI ANDEREN DAS LICHT AUSGEHT, HABEN SIE ZEIT

Teilzeitkräfte, aufgepasst: Ältere haben gute Chancen, wenn sie Arbeit zu den Zeiten anbieten, zu denen z. B. junge Mütter eher nicht arbeiten können. In manchen Betrieben ist es auch möglich, sich mit einer Kollegin eine Vollzeitstelle zu teilen. Machen Sie Vorschläge: Viele Arbeitgeber haben ein offenes Ohr für produktive Einsatzmöglichkeiten.

9

DEN FUSS IN DIE TÜR STELLEN

Zeitarbeit, befristete Arbeitsverhältnisse, Schwangerschaftsvertretungen und Teilzeitstellen sind sicher keine dauerhaften Lösungen. Wer sich aber darauf einlässt, hat zumindest den berühmten „Fuß in der Tür“ – und sich dadurch eine Perspektive geschaffen.

10

IMMER SCHÖN FLEXIBEL BLEIBEN

Arbeitgeber winken ab, wenn Sie Ihre Gehaltsvorstellungen nennen? Dann sollten Sie bald von der Haltung abrücken, dass Ihr bisher erzielttes Gehalt unantastbar ist. Ein Perspektivwechsel hilft weiter! Überlegen Sie: Wie viel Geld benötigen Sie, um Ihren Lebensstandard zu halten? Von diesem Limit aus betrachtet, kennen Sie Ihre Mindestanforderung und werten jede darüber hinausgehende Zahl als Gewinn. Ja, das ist gewöhnungsbedürftig, und nein, das ist nicht unfair! Betrachten Sie es als Investition in den richtigen Job mit der Perspektive, sich wieder in vertraute Gehaltsregionen entwickeln zu können.

