

Liebe:r Leser:in!

Hast du dich schonmal gefragt, was Arbeiten eigentlich bedeutet?

Wir sind 5 junge Frauen zwischen 16 und 30 Jahren und haben bisher unterschiedliche Erfahrungen mit dem Thema gemacht. Wir studieren, gehen zur Schule und sind Berufsanfängerinnen. Im gemeinsamen Nachdenken über die Bedeutung von Arbeit haben wir festgestellt, dass das Thema viele Ebenen hat: Arbeit kann erfüllend sein und Spaß machen. Sie kann im Kollektiv organisiert sein. Sie kann ehrenamtlich passieren oder gegen Bezahlung. Manche Formen von Arbeit, wie die Fürsorgearbeit in der Familie oder die Arbeit in sozialen Berufen werden von der Gesellschaft weniger beachtet als andere Formen. Arbeit kann auch enorm anstrengend, krankmachend und/oder ungerecht bezahlt sein. Nicht nur, dass Frauen weniger Geld als Männer verdienen, auch der Mindestlohn ist eigentlich zu niedrig. Klar in unserer Gesellschaft ist aber: Arbeiten müssen alle. Das heißt nicht, dass alle Menschen (noch) arbeiten (können). Weil aber der Anspruch an uns alle gestellt wird,

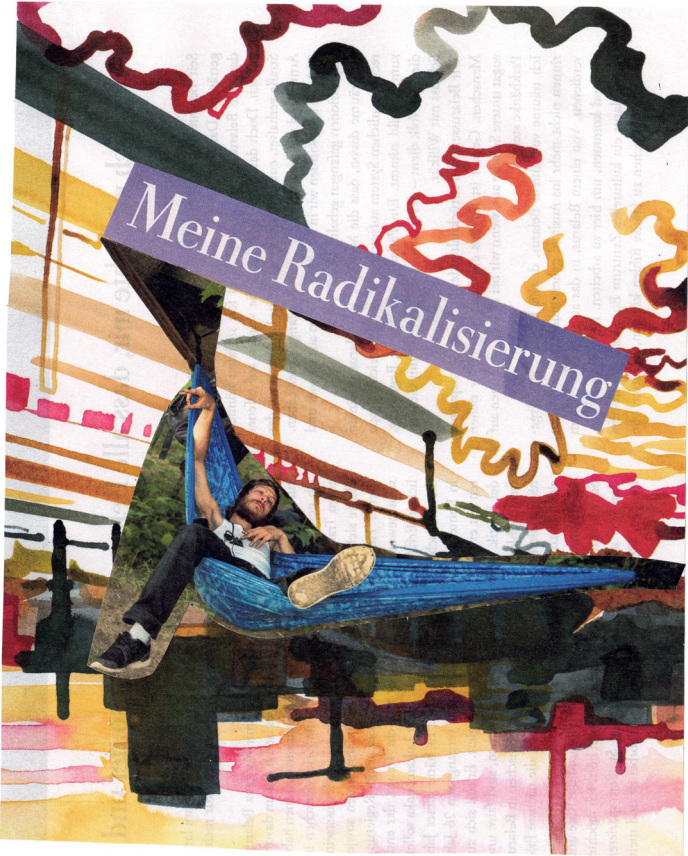
werden Menschen ohne Arbeit behandelt, als wären sie weniger wert. Und wer sich für ein Leben mit weniger Lohnarbeit und/oder für faire Arbeitsbedingungen einsetzt, hat es schwer in einer Gesellschaft, in der HartzIV Sätze und Renten nicht zum Leben ausreichen und Diskussionen über eine 42-Stunden-Arbeitswoche geführt werden.

Wir glauben, dass die Auseinandersetzung mit der Frage nach der Bedeutung von Arbeit wichtig ist, um gesellschaftliche Veränderungen anzustoßen. Mit unserem Magazin wollen wir einige unserer Gedanken mit euch teilen und euch ermutigen, darüber nachzudenken, was Arbeit für euch und euer Leben bedeutet. Fragt eure Freund*innen, was sie dazu denken. Fragt eure Lehrkräfte, wie es ist zu arbeiten. Fragt eure Kolleg*innen, was sie verdienen. Fragt eure (Groß-)Eltern, wie es früher war. Fragt eure Kommiliton*innen, was ihre Träume sind.



Und: macht auch mal Pause!





Inhalt

- 4** Was kann Arbeit bedeuten? Wordcloud
- 6** Was bedeutet Arbeit für mich? Einsendung
- 8** Glossar Teil 1: Grundbegriffe zum Thema Arbeit
- 9** Kraft mal Strecke gleich Arbeit
- 11** Glossar Teil 2
- 12** Arbeiten im Kollektiv: Aufzeichnungen eines Gesprächs mit Maria vom Kurbad-Café
- 14** good vibes only? Ein Gespräch über Achtsamkeit und Arbeitsstress
- 18** wenn ich nicht arbeite Fotoserie
- 23** Gewerkschaften & Organisation: Wie verbünden sich Menschen, um für bessere Arbeitsbedingungen zu kämpfen?
- 26** 4 Stunden Arbeit? Aufzeichnungen eines Gesprächs einer Aktivistin der 4h-Liga
- 30** Extras!
- 32** Impressum



Was kann Arbeit

A word cloud of German terms related to work and human experience. The words are written in various colors and orientations, scattered across the page. The most prominent words include 'Einkommen' (Income), 'Menschen' (People), 'Anstrengung' (Effort), 'Herausforderung' (Challenge), 'Freude' (Joy), 'Leistung' (Performance), 'Zufriedenheit' (Satisfaction), 'Anerkennung' (Recognition), 'Freiheit' (Freedom), 'Lebensunterhalt' (Maintenance of life), 'Neues Lernen' (New Learning), 'Überforderung' (Overload), 'Befriedigung' (Fulfillment), 'Herausforderung' (Challenge), 'Leben' (Life), 'Glück' (Happiness), 'Zeit' (Time), 'Erfüllung' (Fulfillment), 'Beteiligung' (Participation), 'Lernen' (Learning), 'Freude' (Joy), 'Verstärkung' (Reinforcement), 'an sprachs voll' (multilingual), 'Erwachsen werden' (Growing up), 'Leistungsdruck' (Performance pressure), 'Selbstwert' (Self-worth), 'Money', 'Team', 'Leistung' (Performance), 'Stress', 'Leben' (Life), 'Glück' (Happiness), 'Zeit' (Time), 'Erfüllung' (Fulfillment), 'Beteiligung' (Participation), 'Lernen' (Learning), 'Freude' (Joy), 'an sprachs voll' (multilingual), 'Erwachsen werden' (Growing up), 'Leistungsdruck' (Performance pressure), 'Freiheit' (Freedom), 'Lebensunterhalt' (Maintenance of life), 'Neues Lernen' (New Learning), 'Überforderung' (Overload), 'Befriedigung' (Fulfillment), 'Herausforderung' (Challenge), 'Leben' (Life), 'Glück' (Happiness), 'Zeit' (Time), 'Erfüllung' (Fulfillment), 'Beteiligung' (Participation), 'Lernen' (Learning), 'Freude' (Joy), 'an sprachs voll' (multilingual), 'Erwachsen werden' (Growing up), 'Leistungsdruck' (Performance pressure), 'Selbstwert' (Self-worth), 'Money', 'Team', 'Leistung' (Performance), 'Stress', 'Leben' (Life), 'Glück' (Happiness), 'Zeit' (Time), 'Erfüllung' (Fulfillment), 'Beteiligung' (Participation), 'Lernen' (Learning), 'Freude' (Joy), 'an sprachs voll' (multilingual), 'Erwachsen werden' (Growing up), 'Leistungsdruck' (Performance pressure), 'Anstrengung' (Effort), 'unfreiwillig' (unvoluntary), 'Erfahrungen' (Experiences), 'Zusammenhang' (Context), 'Notwendig' (Necessary), 'Lohn' (Wage), 'S' (Possibility), 'S' (Possibility), 'Zur' (Towards), 'S' (Possibility), 'S' (Possibility).

Zeit bedeuten?

Chancen auf Erlebnisse
Soziale Integration
Anerkennung
Selbstverwirklichung
Austausch
Ein Teil des Ganzen
Struktur
Kontakte
Weiterentwicklung
Beschäftigung
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit
Kompromisse
fremdbestimmt
Selbstausbeutung
Sinnhaftigkeit
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

Bestätigung
Spaß
Kreativität
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

forderung
Austausch
Weiterentwicklung
Beschäftigung
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

Anerkennung
Selbstverwirklichung
Austausch
Ein Teil des Ganzen
Struktur
Weiterentwicklung
Beschäftigung
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

Soziale Integration
Anerkennung
Selbstverwirklichung
Austausch
Ein Teil des Ganzen
Struktur
Weiterentwicklung
Beschäftigung
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

Chancen auf Erlebnisse
Soziale Integration
Anerkennung
Selbstverwirklichung
Austausch
Ein Teil des Ganzen
Struktur
Weiterentwicklung
Beschäftigung
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

Chancen auf Erlebnisse
Soziale Integration
Anerkennung
Selbstverwirklichung
Austausch
Ein Teil des Ganzen
Struktur
Weiterentwicklung
Beschäftigung
Müdigkeit
erfüllend
Nützlichkeit
Selbstständigkeit
Ungerechtigkeit

Was von Carina Röcher bedeutet Arbeit für mich?

Zum ersten Mal in Berührung mit Arbeit gekommen bin ich nach meinem Abitur. Ich wollte ein Freiwilliges Soziales Jahr machen, um mich zu orientieren. Entschieden habe ich mich für eine Kirchengemeinde, weil andere Arbeitsbereiche in dem Moment für mich nicht infrage kamen. Meine Aufgaben bestanden lediglich darin, sauber zu machen. Nahezu jeden Tag reinigte ich gemeinsam mit der Küsterin das Gemeindehaus und die Kirche, sowie ab und zu das Geschoss, in dem das „Jugendzentrum“ saß. Begeistert

davon war ich nicht, schließlich überwog für mich die Arbeit mit Konfirmand*innen und Kindern in Chor und Spielkreis. Eins lernte ich ganz sicher daraus: Wie anstrengend es ist, ein Jahr lang zu putzen.

Seitdem schätze ich die Arbeit der Menschen umso mehr, welche dafür sorgen, dass alles was uns umgibt, sauber bleibt.

Während des Studiums arbeitete ich etwas mehr als ein Jahr

lang an der Kasse. Zunächst nahm ich, wie mutmaßlich viele Mitmenschen an, dass diese Arbeit gar nicht so schwer sei. Ich sollte davon überzeugt werden, dass auch diese Arbeit ihren Tribut zollt. Tagtäglich gehen so viele Lebensmittel über den Scanner, dass man irgendwann müde wird. Diese Abläufe, die Nummern, auf das Geld zu achten, dies spielte alles zusammen und ließ mich spüren, dass an der Kasse zu sitzen mehr bedeutet als Artikel zu scannen und Geld zu wechseln. Nun bin ich seit April dem Fachschaftsrat des Fachbereiches 05 an der Universität Kassel beigetreten und ich spüre die Sinnhaftigkeit hinter dieser ehrenamtlichen Tätigkeit. Die Studierendenschaft als Kollektiv zu sehen, in welchem man sich umeinander kümmert, im Wechselspiel mit den Lehren-

den, ist bereichernd. Dies ist ein Aspekt von Arbeit, welcher für mich vorwiegend mit positiven Konnotationen verknüpft ist. Mein Lohn ist hier tatsächlich, auch gewissermaßen politisch zu werden, und den Prozess an unserem Fachbereich mitzugestalten. Beispielsweise solidarisieren wir uns mit studentischen Hilfskräften und Lehrenden, welche befristet an der Uni arbeiten. Arbeit kann demnach zweierlei sein: Etwas, was einen auslaugt und wofür man im Gegenzug monetär entlohnt wird, aber auch etwas, was dem Menschen einen Lebenssinn verleiht, ohne eine Bezahlung zu erwarten.

Glossar

Was bedeutet eigentlich...



Lohnarbeit

Arbeit, die mit Geld bezahlt wird. Wer von „Lohnarbeit“ redet zeigt, dass es neben der bezahlten Arbeit auch noch unbezahlte Arbeit gibt, wie zum Beispiel Carearbeit oder ehrenamtliche Arbeit. In unserer Gesellschaft ist Lohnarbeit nötig, um ausreichend Geld für ein gutes Leben verdienen zu können. Nicht jede Arbeit wird gleich entlohnt

Carearbeit

Arbeit, die im Rahmen von Kümern und Fürsorge passiert. Oft zu Hause, im Privaten: Haushalt, Kindererziehung, Pflege von Angehörigen, aber auch das Organisieren von Familie. Diese Arbeit wird häufig von Frauen erledigt und selten gewertschätzt. Carearbeit wird nicht entlohnt.

Ehrenamtliche Arbeit

Ehrenamtliche Arbeit oder ehrenamtliches Engagement dient immer dem Gemeinwohl. Man tut etwas Gutes für einen gesellschaftlichen Bereich (z.B. Jugendhilfe, Sportvereine, Kommunalpolitik). Ehrenamtliche Arbeit wird nicht bezahlt und ist freiwillig. Manchmal wird für das Ehrenamt eine Aufwandsentschädigung gezahlt, z.B. für Fahrtkosten.

Kraft mal Strecke gleich Arbeit.

von Stefanie Lomp



Wir können sie einfach nicht finden.

Sie ist nicht hinter dem alten pink-grünem Schulrucksack, der in der Ecke des chaotischen und staubigen Dachbodens einen grau-schwarzen Eindruck hinterlässt; nicht irgendwie zwischen den Stapel deutscher, englischer und spanischer Bücher, die damals als „must-reads“ betitelt wurden, geraten und auch auf der früher mal so bunt-beschmückten Atelierstaffelei ist keine Spur von ihr; meiner Joultablelle für Gebäck.

Wo ist s'e denn bloß?

Wir versuchen hier richtig Ordnung zu machen, dabei denken wir an unser Frühstück und unser bevorstehendes Abendessen. „Joe Biden ist neuer Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika“, „Steht ein

neuer Lockdown bevor?“ - wir durchblättern den Stapel an alten Zeitungen in der Hoffnung, unsere Joultablette für Gebäck in den Zwischenseiten vorzufinden.

„Putin droht mit Krieg“, „Flutkatastrophe in NRW“, „Die Kanzler-Frage, Deutschland“. Ein orangefarbener Ball, Basketball nennt man ihn, rollt uns vor die Füße und wir suchen sie immer noch; meine Joultablette für Gebäck.

Hier, ganz viele Plastikpflanzen, die trotz ihres Totseins doch gern mal ihre Ecke auf dem leer gepackten und schrecklich verstaubtem Dachboden verlassen wollen würden und dort, dort die Lochkamera, die wir vor ein paar Jahren einmal bauen mussten. Nirgends aber eine Spur von meiner - Ach doch! Ja, da ist sie doch! Meine Joultablette für Gebäck.

„Ein Brot hat...“ - wir schauen weiter unten „a bread has...“ auf der Rückseite? „un pan tiene...“ auf der Rückseite weiter unten? „un pain a...“ wir lesen und wir denken und wir übersetzen mit erstaunlicher Leichtigkeit und wir lesen weiter und wir analysieren und wir rechnen und wir interpretieren, beurteilen, erläutern und ich werde immer dunkler im Gesicht, meine Augen schwellen an, sie werden rot und ich kann gar nicht mehr richtig sprechen,

dafür läuft meine Nase aber ganz ordentlich und währenddessen lesen wir und denken wir und übersetzen wir mit einer erstaunlichen Leichtigkeit.

„Was machen wir jetzt?“ möchte ich wissen, mein Hals aber, er ist so angeschwollen, dass doch die Worte meinen Mund nicht mehr verlassen können.

Was mache ich jetzt?

Ich schnürte mir die Schuhe zu, schaue meine Jacken an, entscheide mich für den langen braunen Mantel, der ganz rechts hängt und gehe los. Ich gehe los und gehe zu meinem ersten Tag in der Welt der Arbeit, noch immer vollkommen unvorbereitet, angespannt und planlos, aber mit Joultablette aus der Schule in der Hand.



Glossar

Was bedeutet eigentlich...

Betriebs- und Personalrat

Betriebs- und Personalräte sind die gewählte Interessensvertretungen aller Arbeitnehmer:innen eines Betriebes gegenüber der Geschäftsleitung. Sie achten auf die Einhaltung von Arbeitsschutzgesetzen im Betrieb, können an einigen Stellen mitbestimmen und die Kolleg:innen beraten.

(Warn)Streik

Bei einem Streik legen Arbeitnehmer:innen ihre Arbeit nieder. Sie protestieren gegen unfaire Behandlung und fordern zum Beispiel mehr Lohn oder besseren Arbeitsschutz. Durch den Streik wollen sie Druck auf die Arbeitgebenden und auch auf die Politik ausüben. Betrieben und Berufen.

Arbeiter:innen

Unter dem Begriff der *Arbeiter:innen* haben sich früher Fabrikarbeiter:innen zusammengeschlossen, um für mehr Rechte zu kämpfen. In der Fabrik musste besonders viel für wenig Lohn gearbeitet werden. Heute ist es nicht mehr so leicht zu trennen, wer Arbeiter:in und wer Angestellte:r ist. Dennoch wird der Begriff auch heute noch verwendet, um gemeinsam, auch in unterschiedlichen Berufen, mehr Rechte und/oder mehr Lohn einzufordern.

Gewerkschaft

Gewerkschaften vertreten die Interessen von Arbeitnehmer:innen gegenüber Arbeitgeber:innenverbänden sowie in der Politik. Gewerkschaften können zu fairen Tariflöhnen verhandeln und auch zum Streik aufrufen. Gewerkschaften sind Vereinigungen von Arbeitnehmer:innen aus vielen Betrieben und Berufen.

KURBAD

KOLLEKTIV · CAFÉ

2015

74

PE
KO

LOHNARBEIT

KURBAD

HAUSPROJEKT

verschiedene
Bereiche abgrenzen

KOLLEKTIVE
ARBEIT KOSTET
ZEIT!

aber sie lohnt sich!

2 Stunden
in der Woche
über Putz-
lappen
diskutieren

Selbstbestimmte
Selbstausbeutung?

ARBEIT IM KOLLEKTIV
IN VERSCHIEDENSTEN
BRANCHEN MÖGLICH.

KASSELER KOLLEKTIVE

den Leuten bei
dass es doch

15 als ABSCHLUSS-
PROJEKT GESTARTET

PERSONEN IM
KOLLEKTIV

KONSENS



&

SOZIALES
PLENUM



keine Hierarchien,
geht das?!

Hierarchien?

„informelle Hierarchien“
(manche sind schon länger dabei,
Wissen muss gut weitergegeben
werden)

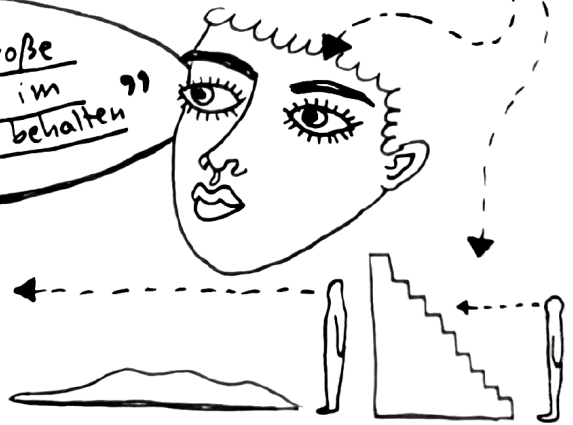
gleicher Lohn für alle

SOLIDARITÄT

wer braucht
hier viel?

„das große
Ganze im
Blick behalten“

beweisen,
ich geht.ee



good vibes only?

Ein Gespräch über
Achtsamkeit und
Arbeitsstress



Loreen forscht und lehrt zu den Themen: Umgang mit negativem Feedback, Selbstwert, Achtsamkeit und psychische Gesundheit. Ihr letztes Seminar gab sie zu „Achtsamkeit und psychischer Gesundheit“



Hallo Loreen!

Was ist Achtsamkeit?

Das kann man nicht so einfach sagen. Insgesamt geht es bei der Achtsamkeit darum, wie ich mit meinen inneren und äußeren Reizen umgehe, wie und worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke. Es geht darum, dass wir den Moment im Hier und Jetzt bewertungsfrei und bewusst wahrnehmen. Es geht darum, alles mit Offenheit, Neugier und ohne Bewertung wahrzunehmen und nichts zu verdrängen, denn jede Emotion hat ihren Wert und ist wichtig. Es geht darum, immer wieder zum gegenwärtigen

Moment zurück zu kommen und wenn wir mal abschweifen sollten, mitfühlend mit uns selbst zu sein.

Aha, man kann also durch Achtsamkeit lernen, Gefühle wie z.B. Trauer anders wahrzunehmen?

Genau. Trauer und Leid sind nicht gleichzusetzen, sondern Leid entsteht erst dadurch, dass wir z.B. Trauer als “negativ” bewerten. Anstatt zu sagen, dass wir noch “positive” Erfahrungen machen wollen, könnten wir akzeptieren, dass wir als Personen im Fluss sind, dass wir uns entwickeln, dass wir keine stabile Einheit sind und dass auch Trauer zum Leben dazugehört.

Hier im Westen wird oft mehr ein Fokus auf die Aufmerksamkeit gelegt. Es geht darum im Hier und Jetzt zu sein, Gedankenspiralen zu vermeiden. Achtsamkeit wird hier häufig mit Entspannungstechniken gleichgesetzt. Im buddhistischen Kontext spielen aber auch ethische und moralische Aspekte eine große Rolle und es gibt klare Annahmen dazu, wie man denken, handeln und wonach man streben soll.

Auf Instagram sehe ich viele Posts dazu, wie ich achtsamer sein kann, wie ich meine Beziehungen achtsamer gestalte oder wie ich meine Menstruation achtsamer wahrnehme. Warum beschäftigen sich gerade so viele Leute mit dem Thema?

Das kann ich nur vermuten, aber es gibt Studien dazu, dass Stress und psychische Probleme immer mehr zunehmen. Ich glaube, dass viele Menschen in unserer Leistungsgesellschaft einen Ausgleich suchen, sich schonen, abschalten und wieder in Kontakt zu sich selbst kommen wollen. Und Achtsamkeit kann ja auch gegen Stress helfen. Aber Social Media scheint es da wieder vor allem um die Konzentration auf “positive” Dinge zu gehen: man schreibt ein Dankbarkeitstagebuch, man geht davon aus, dass das Leben besser wird, wenn man sich diese “positiven” Dinge immer wieder sagt. Das könnte man als “toxische Positivität” kritisieren: “Wenn ich nur stark genug daran glaube, kann ich alles erreichen!” Das ist nicht sinnvoll, weil wir alle unterschiedliche Privilegien haben, durch die einige von uns Dinge leichter erreichen können als andere und mit denen wir uns auseinandersetzen müssen.

Außerdem ist es einfach wichtig, “negative” Gefühle zuzulassen, anzuerkennen, dass Trauer und Wut auch wichtige Funktionen haben, denn man kann nicht immer nur die *good vibes* haben.

Ich habe mich gefragt, ob viele Menschen Achtsamkeit auch als eine Art der Selbstoptimierung nutzen?

Eine gute Frage! Achtsamkeit ist nicht gleich Achtsamkeit! Für mich ist es immer wichtig, die kulturellen Hintergründe mitzudenken. Ich kann einen Begriff nicht einfach rausreißen ohne den Kontext mitzudenken. Wenn ich Achtsamkeit als ein Buzzword benutze und sage, es geht nur darum, mein Stresslevel herunterzufahren, dann entspricht das eben nicht der Achtsamkeit aus dem Buddhismus.

Bestimmt wird Achtsamkeit auch von manchen Institutionen genutzt, damit Menschen besser mit ihrem Arbeitsstress klarkommen. Das wird z.B. von dem Soziologen Hartmut Rosa kritisiert: In solchen Situationen ist Achtsamkeit quasi nur ein Wellness-Faktor. Es passiert kein Wandel! Der Mensch kommt vielleicht besser mit der Arbeit klar, aber an den schlechten und stressigen Arbeitsbedingungen ändert sich nichts.

Gleichzeitig besteht die Chance, dass wir uns durch Achtsamkeit klarer werden darüber, was uns wichtig ist und wir unabhängiger werden von sozialen Normen. Das kann dann auch dazu führen, dass man lernt, nicht alles nur zu akzeptieren, sondern ins Handeln zu kommen und z.B. zu sagen "Ich komme jetzt zwar besser mit dem Arbeitsstress klar, aber merke, dass ich mehr Zeit für mich brauche und diese Leistungs- über Menschenorientierung nicht zu mir passt. Vielleicht suche ich mir einen anderen Job!"



«Achtsamkeit ist
nicht gleich Achtsamkeit!»

Ist Achtsamkeit eine Möglichkeit mit schlechten Zuständen umzugehen, oder auch ein Weg aus diesen Zuständen heraus?

Achtsamkeit ist erstmal nur eine Methode. Sie sichert nicht, was dabei herauskommt. Achtsamkeit kann sicher helfen, Stress erstmal zu reduzieren, damit man überhaupt in der Lage ist, sich über Dinge bewusst zu werden und handlungsfähig zu bleiben. also z.B. zu sagen: Ich gehe jetzt diesem Beruf nach, auch wenn meine Eltern etwas anderes möchten und der Beruf sozial wenig wertgeschätzt wird! Intentionen ändern sich aber auch mit der Zeit. Eine Studie hat gezeigt, dass viele mit Achtsamkeitsübungen anfangen, um besser mit Stress umzugehen und dann aber weitermachen, um etwas über sich selbst zu lernen und sich zu befreien. Man muss Achtsamkeit auch nicht mit dem Ziel zusammenbringen, durch Handeln etwas zu verändern: Man könnte auch sagen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, in der man nicht arbeitet oder konsumiert, ist ansich schon eine Rebellion gegen das System!

Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren?

Mir hat es geholfen, erstmal ganz aus dem Alltag rauszukommen, um damit anzufangen, aber das ist natürlich ein großes Privileg, Zeit für sowas zu haben. Wenn man es in den normalen Alltag bringen will, dann kann man mit Morgen- oder Abendroutinen arbeiten. Ich z.B. habe Morgenroutinen! Wenn man das eine gewisse Zeit durchhält wird das irgendwann normal. Im Internet gibt es auch ganz viele geführte Meditationen, z.B. den Bodyscan, bei dem man sich nach und nach einmal auf alle Körperteile konzentriert. Wenn ich spazieren gehe, kann ich eine Gehmeditation machen, und versuchen genau darauf zu achten, wie ich mich bewege, wie sich meine Füße anfühlen und so weiter. Gut wäre auch schon zu versuchen, nicht zu viele Dinge gleichzeitig zu tun. Also eigentlich sich bewusst Zeit zu nehmen für Dinge. Und es ist wichtig nachsichtig und mitfühlend mit sich selbst zu sein und sich zu verzeihen, wenn Übungen nicht direkt funktionieren! Sich zu sagen: Meine Gedanken sind abgeschweift, das ist okay, jetzt fokussiere ich mich wieder auf meinen Atem.

Danke Loreen!

Fotografien von
Lena Philipp

wenn ich nicht arbeite









Gewerkschaften & Organisation

von Vanessa Lindner

Wie verbünden sich
Menschen, um für
bessere Arbeits-
bedingungen zu
kämpfen?

Das Lohnarbeitsverhältnis ist immer ein Abhängigkeitsverhältnis zwischen Arbeitnehmer*in (AN) und Arbeitgeber*in (AG). Denn der*die AN arbeitet, um Geld zum Leben zu verdienen.

Lohnarbeit muss nicht immer stressig und blöd sein, sondern kann auch Freude bereiten und erfüllend sein. In der Regel ist es aber so, dass Arbeitnehmer*innen auf den Job angewiesen sind, um Essen und Miete und andere Dinge zu bezahlen. Egal ob der Job Spaß macht oder nicht.

Damit die Arbeitnehmer*innen nicht ausgebeutet werden, gibt es eine rechtlich geregelte Ebene der Lohnarbeit.

Das Arbeitsrecht ist im 19. Jahrhundert entstanden, es wurde von Arbeiter*innen erkämpft. (Siehe Text zur 4-h-Liga). Erste Gesetze waren damals das Verbot von Kinderarbeit und das

Sozialversicherungsrecht.
Viele Gesetze zur Lohnarbeit sind da, um die Arbeitnehmer*innen zu schützen. Zum Beispiel steht im Arbeitszeitgesetz, wie lange am Stück gearbeitet werden darf, dass Pausen gemacht werden müssen. Im Teilzeit- und Befristungsgesetz steht, dass niemand auf der Arbeit benachteiligt werden darf, weil er*sie weniger Stunden am Tag arbeitet und auch, dass Arbeitnehmer*innen die Teilzeitarbeit ermöglicht werden muss.

Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen müssen sich an die Gesetze sowie auch an die unterschriebenen Arbeitsverträge halten. Eigentlich.
Wenn sich ein*e AG nicht an das Gesetz hält und zum Beispiel zu Unrecht eine Abmahnung ausspricht, das Gehalt zu spät zahlt oder den*die AN dazu drängt, zu erzählen, warum er*sie letzte Woche krank war, dann ist es oft gar nicht so leicht, auf das Einhalten des Gesetzes hinzuweisen und darauf zu bestehen.

Warum ist das nicht leicht? Wie oben beschrieben sind Arbeitnehmer*innen abhängig von dem Geld, was sie mit ihrer Arbeit verdienen und damit auch abhängig von dem Arbeitgeber. Viele AN haben Sorge, ihre*n Chef*in auf ein ungerechtes Behandeln hin-

zuweisen. Die Sorge ist, dass sie eine Abmahnung bekommen könnten, in Zukunft weniger Aufstiegsmöglichkeiten haben oder gar ihren Job verlieren. Für manche ist es auch schwer, weil sie gar nicht genau wissen, was ihre Rechte im Job sind.

Die Sorgen sind auch objektiv ziemlich nachvollziehbar. Es gibt aber auch hier Gesetze, die die Mitbestimmung von Arbeitnehmer*innen stärken und ihnen das Überwachen der Einhaltung des Arbeitsrechts ermöglichen sollen. Sie stehen im Betriebsverfassungsgesetz.

Dieses sieht eine Interessensvertretung der Arbeitnehmer*innen vor, die sich aus der Belegschaft bildet. Diese Vertretung sind Betriebsrat oder Personalrat. Auch in Werkstätten für behinderte Menschen ist eine Interessensvertretung vorgesehen: Der Werkstattrat. Da aber die Mitarbeitenden in einer Werkstatt nur ein arbeitnehmer*innenähnliches Verhältnis haben, hat der Werkstattrat weniger Rechte als ein Betriebs- oder Personalrat. Die Kolleg*innen in diesen Vertretungen setzen sich für die Bedürfnisse und Interessen der Mitarbeitenden im Betrieb ein.

Aber auch wenn man nicht im Betriebs- oder Personalrat ist, kann man sich mit anderen

Arbeitnehmer*innen verbünden. Gewerkschaften sind ebenfalls Interessensvertretungen und vereinen Arbeitnehmer*innen vieler Betriebe. Dort kann man sich rechtlich beraten lassen, erhält Unterstützung bei der innerbetrieblichen Organisation und kann sich öffentlich für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen einer ganzen Branche einsetzen. Als junger Mensch kann man sich auch schon in Gewerkschaften organisieren.

Hier kannst du dich informieren & organisieren:

Ver.di Jugend Nordhessen

Treffen sich jeden zweiten Donnerstag im Monat
im ver.di Haus, Kölnische Str. 81, 34117 Kassel.

Ansprechpartner: Christopher Hilbert

christopher.hilbert@verdi.de

Instagram: [verdijugendhessen](#)

Junge Gew Nordhessen

Bjoern Bening

bjoern.bening@gew-nordhessen.de

Junge Menschen in der IG Metall Nordhessen

Instagram: [igmetalljugend_nordhessen](#)

Dennis Pfeil dennis.pfeil@igmetall.de

DGB Jugend Nordhessen

Instagram: [dgbjugendhessenthueringen](#)

Maurice.stiehl@dgb.de

Queere Themen in der DGB Jugend Hessen Thüringen

Instagram: [queerdgbjugendhessenthueringen](#)

Frauen- und Queerstreik, feministische Unterstützungsgruppe
für Arbeitskämpfe in Care-Berufen

Instagram: [frauenundqueersstreikkassel](#)

4 Stunden Liga

www.4hour-league.org/

info@4hour-league.org

Die 4-Stunden-Liga

RADIKALE ARBEITSZEIT-
VERKÜRZUNG

meine
Bedürfnisse

weniger Arbeit



Auf
Wie kön
Menschen
na

radikale
Arbeitszeit-
verkürzung

Feminismus
Antifaschismus

19. Jahrhundert

AUGUST
SPIES



Her ~~bin~~ August Spies
und ich finde

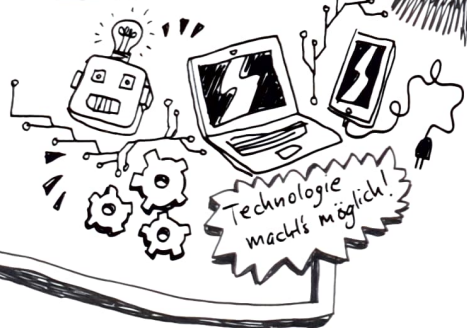
Es ist 18 und damit
Zeit für den 8-Stunden-Tag

Der 8-Stunden-Tag
wurde 1918 in Deutschland
eingeführt. Da sind die
Leute noch mit der
Pferdedroschke zur
Arbeit gefahren!!!!

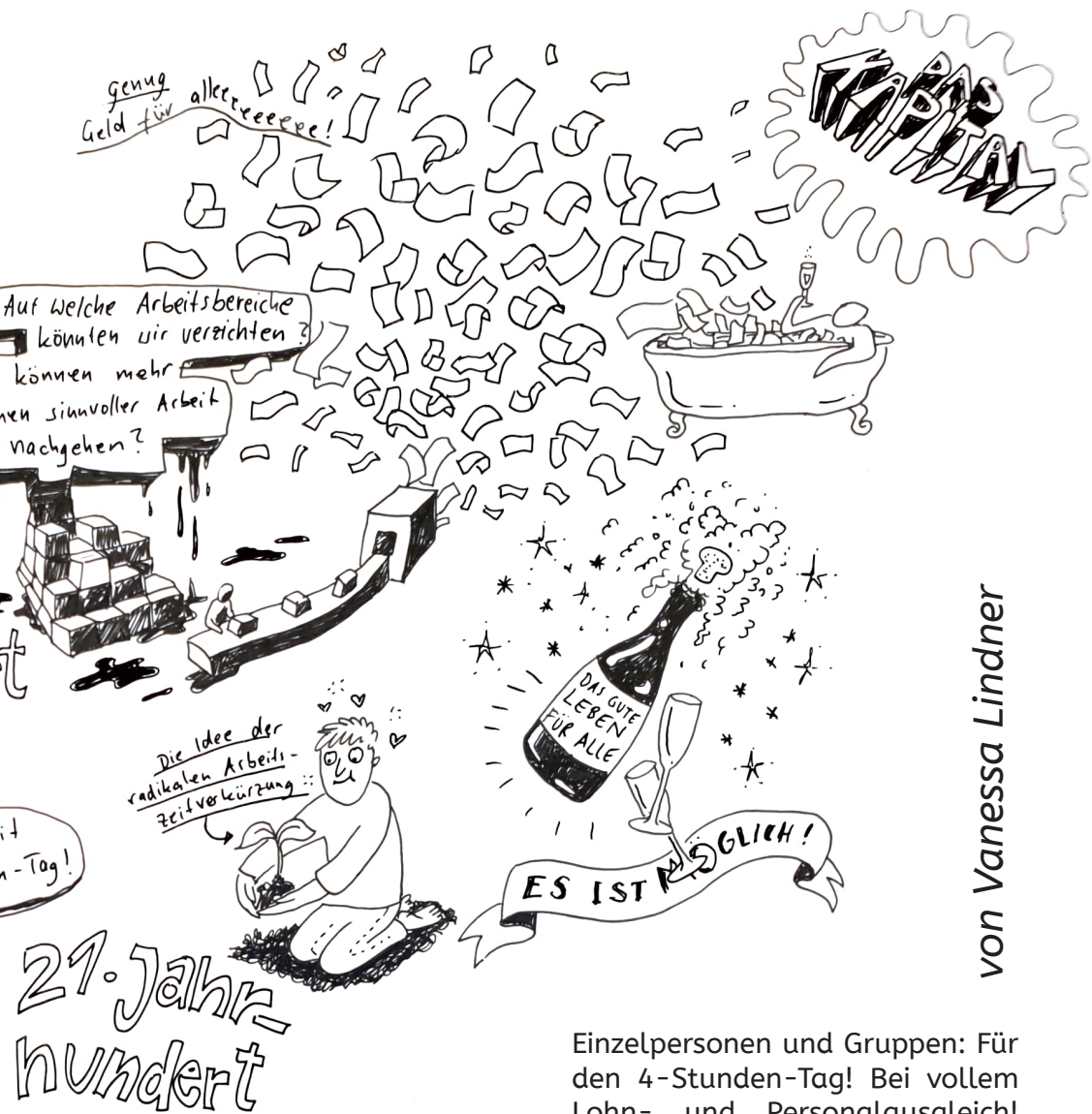
Ba ich froh,
dass das vorbei
ist...



Es ist 2021 und damit
Zeit für den 4-Stunden-
Tag!!!



Technologie
macht's möglich!



von Vanessa Lindner

2016 in Kassel gegründet streitet die 4-Stunden-Liga nun seit sechs Jahren für radikale Arbeitszeitverkürzung. Nicht nur in Kassel, sondern auch in Berlin, Bochum, Saarbrücken, Frankfurt a.M. und Hamburg fordert das Bündnis aus

Einzelpersonen und Gruppen: Für den 4-Stunden-Tag! Bei vollem Lohn- und Personalausgleich! Zahlen muss das Kapital! Die Komma-Redaktion findet diese Forderungen gut und spannend. Aber um so richtig zu verstehen, was damit gemeint und warum der 4-Stunden-Tag so ein wichtiges Anliegen ist, hat sich die Redaktion mit einer Kasseler Aktivistin der Liga zum Gespräch verabredet.

Auf die Frage nach ihrer Motivation für das Engagement bei der Liga, erzählt sie, dass es ihr nicht um eine Unzufriedenheit im Job gehe. Vielmehr gehe es um das Leben, das außerhalb der Lohnarbeit stattfindet: „Es ist einfach zu wenig Zeit da; für politisches Engagement und andere Interessen, zum Lesen, für Freundinnen, um für andere Menschen da zu sein.“ Nachvollziehbar, Lohnarbeit ist anstrengend und nach Feierabend ist oft keine Energie mehr da, um etwas schönes zu machen. Die Aktivistin ist davon überzeugt, dass sehr viele berufstätige Personen den Wunsch haben, die Arbeitszeit stark zu verkürzen. Dass ein 4-Stunden-Tag utopisch klingt, weiß die Aktivistin. Sie entgegnet, dass unsere Gesellschaft Utopien braucht. Dass das Nachdenken über ein gutes Leben für alle unabhängig von vorhandenen Sachzwängen der Start für Veränderungen sein kann.

Die Aktivist*innen sehen sich in den Fußstapfen der klassischen Arbeiter*innenbewegung und ihrer Kämpfe um Zeit. Ganz konkret geht die Gründung der Liga auf die Hinrichtung von August Spies und vier weiteren Arbeitern, welche 1886 für die Einführung des 8-Stunden-Tages auf die Straße gingen und einer dortigen Bombenexplosion ohne Beweise beschuldigt wurden.

Bis in Deutschland der 8-Stunden-Tag eingeführt wurde, vergingen noch einige Jahre. Erst 1918 stand er im Gesetz. Die Aktivistin der Liga weist daraufhin, dass die Menschen 1918 noch mit Pferdekutschen unterwegs waren. Während man sich heute in drei Klicks weltweit online verabreden kann. Ob der 8-Stunden-Tag noch zeitgemäß ist, ist also eine berechnete Frage.

Die 4-Stunden-Liga begründet ihre Forderung nach einer radikalen Arbeitszeitverkürzung nicht nur damit, dass so mehr Zeit für die Entfaltung des Menschen außerhalb der Lohnarbeit stattfinden kann, sondern auch damit, dass weniger Arbeit den Ausstoß von Treibhausgasen reduziert. Der 4-Stunden-Tag würde auch einige Debatten anstoßen und einen Raum für gesellschaftliche Veränderung herstellen: Wenn alle Menschen nur vier Stunden arbeiten würden, würde sich auch die Lohnarbeitszeit von Frauen und Männern angleichen. Die Konsequenz daraus ist, dass die ökonomische Abhängigkeit, die viele Frauen von ihrem männlichen Partner haben, wegfällt. Ob sich dann auch die Care-Arbeit zu Hause gleichberechtigter verteilen würde, darüber ist sich die Aktivistin unsicher: „Der zeitbezogene Möglichkeits-

raum für eine ausgeglichene Care-Arbeit wäre da. Aber wie immer müssten Feministinnen die tatsächliche Umsetzung erstreiten.“

Aber wie kann es funktionieren, dass alle Menschen nicht mehr als vier Stunden am Tag arbeiten müssen? Die Kasseler Aktivistin knüpft auch hier an Traditionen der klassischen Arbeiter*innenbewegung an: „Es ist nicht unsere Aufgabe, ein detailliertes Finanzierungskonzept aufzuführen. Es ist Aufgabe des Kapitals, welches sich aber auch sonst ohnehin nicht für Arbeiter*innen interessiert“. Ein Blick auf die wirtschaftliche Entwicklung Deutschlands zeigt: „Unternehmen werden reicher, Beschäftigte werden ärmer. Offensichtlich ist Geld da, es wird nur an falscher Stelle eingesetzt.“

Bis zu einem wirtschaftlichen Wandel bleibt die 4-Stunden-Liga jedoch nicht untätig. Mit Vorträgen, Gesprächen, Treffen, gemeinsamen Demonstrationen, Massenpicknicks und anderen Aktionen tragen sie ihre Forderungen in die Gesellschaft. Aktivist*innen vernetzen sich und entwickeln Strategien, wie sie den Forderungen mehr politischen Nachdruck verleihen können.



Extra:

deine Komma-Postkarte mit
Zeichnungen aus einem Gespräch
über Redaktionsarbeit mit
Das Rollschuh Magazin!





Zukunft wird von uns gemacht!

IMpressum

Redaktion

Stefanie Lomp, Paula Berger, Vanessa Lindner, Lena Philipp

Layout

Paula Berger

Instagram: @paula.bgr

Vielen Dank an

die Aktivistin der 4h-Liga, Maria vom Kollektivcafé Kurbad, Elisabeth von *Das Rollschuh Magazin*, Loreen Hennemann, Christina Ströbele für den Layout-Workshop, Carina Röcher für ihren Text

Komma ist ein Projekt von den Kopiloten e.V.

Mail: komma@diekopiloten.de

Instagram: @komma_medienprojekt



► Die Kopiloten e.V.
gemeinsam.politisch.bilden.

Kassel documenta Stadt

Juli 2022