



**FUTURE SKILLS
INSTITUT**

www.future-skills-institut.de

BUCHAUSZUG · 2026

Lebensfähig 2040

Risiken, Spiralen und Lebensfelder

Zwei vollständige Kapitel aus „Lebensfähig 2040 – Wie wir gut leben, wenn Erwerbsarbeit nicht mehr trägt“

Alex Michel

Future Skills Institut · Forschung für menschliche Handlungsfähigkeit

HINWEIS ZUM AUSZUG

Zwei Kapitel – eine gemeinsame Landkarte

Dieser bearbeitbare Auszug enthält die vollständigen Kapitel „Wenn Arbeit wegfällt – eine Risikolandkarte“ und „Das 6-Felder-Modell der Lebensfähigkeiten“. Er beschreibt sieben Risikofelder, fünf mögliche Abwärtsspiralen und sechs tragende Lebensfelder.

Methodische Einordnung: Die Inhalte sind eine interdisziplinäre Synthese und Orientierungshilfe. Sie sind keine repräsentative empirische Studie, keine Diagnose und kein Ersatz für psychologische, medizinische oder soziale Fachberatung.

Quelle: Alex Michel, Lebensfähig 2040 – Wie wir gut leben, wenn Erwerbsarbeit nicht mehr trägt, 2026, ISBN 978-3-6963-5792-4.
Textgrundlage: Buchseiten 29–53.

KAPITEL 3

Wenn Arbeit wegfällt – eine Risikolandkarte

Wenn Arbeit wegfällt, denken viele zuerst an Geld. Das ist verständlich. Rechnungen laufen weiter. Miete muss gezahlt, Essen gekauft, Strom bezahlt werden. Finanzielle Unsicherheit kann das Leben enger, anstrengender und verletzlicher machen. Dieses Buch wird Armut nicht romantisieren. Wenig Geld ist nicht einfach Minimalismus. Wenig Geld kann Scham erzeugen, Beziehungen belasten, Gesundheit gefährden und Handlungsspielräume verkleinern. Und doch ist Geld nur der sichtbarste Teil.

Im vorherigen Kapitel ging es darum, was Arbeit oft heimlich für uns trägt. Dieses Kapitel geht einen Schritt weiter. Es fragt nicht mehr: Welche Funktionen erfüllt Arbeit? Sondern: Was kann passieren, wenn mehrere dieser Funktionen gleichzeitig wegfallen? Denn genau darin liegt das eigentliche Risiko. Nicht jeder Mensch, der seine Arbeit verliert, gerät in eine Krise. Viele Menschen finden neue Wege. Manche nutzen eine berufliche Unterbrechung sogar, um ihr Leben neu zu ordnen. Manche finden neue Arbeit, neue Aufgaben, neue Freiheit oder neue Stärke. Aber es gibt typische Gefährdungen. Und sie entstehen selten isoliert. Sie entstehen, wenn Verluste sich verbinden.

Ein ungeordneter Tag ist noch keine Katastrophe. Weniger soziale Kontakte sind noch kein Absturz. Ein beschädigter Selbstwert ist noch kein endgültiger Bruch. Finanzielle Sorge allein erklärt nicht alles. Gefährlich wird es, wenn mehrere Dinge gleichzeitig ins Rutschen kommen und sich gegenseitig verstärken. Dann wird aus Unsicherheit Rückzug. Aus Rückzug wird Einsamkeit. Aus Einsamkeit wird Scham. Aus Scham wird Passivität. Aus Passivität wird noch mehr Unsicherheit. Dieses Kapitel ist deshalb eine Risikolandkarte und ein Versuch, typische Muster früh zu erkennen. Denn Risiko ist kein Schicksal. Aber was man erkennt, kann man eher gestalten.

Das zentrale Risiko: Verkettung

Der Verlust von Arbeit ist selten ein einzelnes Ereignis. Er ist eher ein Einschnitt, der mehrere Lebensbereiche berührt. Am Anfang steht vielleicht eine Kündigung, ein auslaufender Vertrag, gescheiterte Bewerbungen, eine Krankheit, eine technologische Veränderung oder eine Branche, die weniger Menschen braucht. Das äußere Ereignis ist klar benennbar. Aber die Folgen breiten sich aus. Zuerst verändert sich der Alltag. Dann die Gespräche. Dann die Stimmung. Dann das Selbstbild. Dann die Beziehungen. Dann vielleicht der Körper. Dann der Blick auf die Zukunft. Nicht immer. Aber oft genug, um genau hinzuschauen.

Das Tückische daran ist: Viele dieser Veränderungen wirken klein. Man steht etwas später auf. Man sagt eine Einladung ab. Man vermeidet eine Frage. Man verschiebt eine Aufgabe. Man trinkt abends etwas mehr. Man scrollt länger. Man meldet sich seltener. Man bewegt sich weniger. Man sagt sich: Morgen fange ich wieder an. Einzelnen betrachtet wirkt nichts davon dramatisch. Zusammengenommen kann daraus eine Richtung entstehen. Risiken beginnen oft leise.

Risiko 1: Der schleichende Strukturverlust

Struktur bricht selten auf einmal weg. Am Anfang fühlt sich der offene Tag vielleicht sogar gut an. Kein Wecker. Kein Druck. Keine Verpflichtung. Nach einer belastenden Arbeitsphase kann das erholend sein. Man schläft aus, lässt Dinge laufen, genießt die Freiheit. Doch irgendwann kann Freiheit kippen. Der Tag beginnt nicht mehr klar. Mahlzeiten verschieben sich. Schlaf wird unregelmäßiger. Aufgaben verlieren ihre Dringlichkeit. Der Unterschied zwischen Wochentag und Wochenende verschwimmt. Man hat Zeit, aber weniger Richtung.

Das Risiko besteht nicht darin, einmal lange zu schlafen oder einen Tag zu verträdeln. Das Risiko besteht darin, dass der Tag keine Form mehr bekommt. Denn Struktur ist nicht nur Ordnung. Struktur schützt Energie. Sie reduziert Entscheidungen. Sie hilft, ins Handeln zu kommen. Sie macht sichtbar, ob ein Tag begonnen hat, ob etwas gelungen ist und wann Ruhe verdient ist. Ohne äußere Struktur braucht es innere oder selbst gewählte Struktur. Sonst entsteht eine paradoxe Situation: Man hat mehr Zeit, aber weniger Zugriff auf sie. Ein erstes Warnzeichen lautet deshalb: Ich habe Zeit, aber ich komme nicht ins Handeln.

Risiko 2: Der Selbstwert gerät ins Wanken

Scham ist eines der gefährlichsten Gefühle in Phasen ohne Arbeit, weil sie Menschen isoliert. Sie sagt nicht nur: Mir ist etwas Schwieriges passiert. Sie sagt: Mit mir stimmt etwas nicht. Das ist ein Unterschied. Wer arbeitslos wird, kann äußerlich viele Gründe nennen: wirtschaftliche Lage, Branche, Alter, Gesundheit, Automatisierung, Standort, Zufall, Betreuungspflichten oder fehlende Nachfrage. Innerlich kann trotzdem schnell eine andere Erzählung entstehen: Ich bin nicht gut genug. Ich habe versagt. Ich bin weniger wert. Ich falle anderen zur Last.

Scham verhindert Offenheit. Sie verhindert Hilfe. Sie verhindert Kontakt. Sie erschwert Lernen. Man möchte erst wieder sichtbar werden, wenn man etwas vorweisen kann. Erst nach der neuen Stelle. Erst nach der Lösung. Erst wenn alles wieder geordnet ist. Doch genau dadurch wird der Weg zurück schwieriger. Denn Menschen brauchen gerade in unsicheren Phasen Resonanz. Sie brauchen andere, die sie nicht nur über Leistung sehen. Sie brauchen Gespräche, in denen nicht alles erklärt und gerechtfertigt werden muss. Sie brauchen Orte, an denen sie nicht auf ihren

Erwerbsstatus reduziert werden. Ein Warnzeichen lautet: **Ich vermeide Menschen, weil ich mich erklären müsste.**

Risiko 3: Rückzug wird zur Gewohnheit

Rückzug beginnt oft vernünftig. Man will Geld sparen. Man will niemandem zur Last fallen. Man will unangenehme Fragen vermeiden. Man will sich erst sortieren. Man will keine schlechte Stimmung verbreiten. Also sagt man ab. Einmal. Zweimal. Dreimal. Irgendwann wird aus einer Entscheidung eine Gewohnheit. Man meldet sich seltener und andere fragen weniger nach.

Rückzug hat eine eigene Logik. Je weniger Kontakt man hat, desto schwieriger wird Kontakt. Je länger man wartet, desto größer wird die innere Hürde. Je einsamer man wird, desto schneller interpretiert man die Welt als abweisend. Dann reicht eine kleine Enttäuschung, um die alte Entscheidung zu bestätigen: Es lohnt sich nicht. Niemand interessiert sich wirklich. Ich bleibe lieber für mich. Das Risiko ist nicht Alleinsein. Alleinsein kann wohltuend sein. Das Risiko ist unfreiwillige Isolation. Ein Warnzeichen lautet: **Ich ziehe mich nicht zurück, weil es mir guttut, sondern weil Kontakt zu anstrengend geworden ist.**

Risiko 4: Betäubung statt Gestaltung

Wenn ein Leben unsicher wird, sucht der Mensch Entlastung. Das ist normal. Niemand hält dauerhafte Anspannung aus. Problematisch wird es, wenn Entlastung zur Betäubung wird. Betäubung kann viele Formen haben: Alkohol, Essen, Scrollen, Serien, Gaming, Glücksspiel, Shopping, Pornografie, Nachrichten, Wutmedien, dauerndes Schlafen oder endloses Planen ohne Handeln. Nicht jede dieser Handlungen ist an sich problematisch. Entscheidend ist die Funktion. Dient sie Erholung? Oder dient sie dem Nicht-Spüren?

Ein Film kann entspannen. Ein Glas Wein kann Genuss sein. Ein Spiel kann Freude machen. Ein Nachmittag im Internet kann harmlos sein. Aber wenn dieselben Dinge regelmäßig verhindern, dass ich mein Leben gestalte, verschiebt sich etwas. Dann frage ich nicht mehr: Was brauche ich? Sondern: Wie komme ich möglichst schnell weg von mir?

Betäubung ist verständlich. Aber sie löst selten das Problem, vor dem sie schützt. Meist macht sie den nächsten Tag schwerer. Der Körper ist müder. Die Aufgabe unangenehmer. Die Zukunft noch diffuser. Ein Warnzeichen lautet: **Ich tue Dinge nicht mehr, weil sie mir guttun, sondern weil ich mich sonst schlecht aushalte.**

Risiko 5: Beziehungen geraten unter Druck

Wenn Arbeit wegfällt, verändert sich nicht nur das eigene Leben. Auch das Umfeld muss sich neu sortieren. In Partnerschaften, Familien und engen Beziehungen entstehen oft unausgesprochene Fragen:

1. Wer trägt jetzt was?
2. Wer verdient?
3. Wer kümmert sich?
4. Wer darf erschöpft sein?
5. Wer übernimmt Aufgaben?
6. Wer hat noch Anspruch auf Anerkennung?

Viele Konflikte entstehen nicht, weil Menschen einander nicht lieben. Sie entstehen, weil Rollen unsicher werden. Wenn Einkommen wegfällt, wird Beitrag neu verhandelt. Wenn jemand mehr zu Hause ist, verändern sich Erwartungen. Wenn Zukunft unklar ist, steigt die Reizbarkeit. Wenn Scham im Raum steht, werden Gespräche empfindlicher. Dann kann aus einer Sachfrage schnell eine Wertfrage werden. „Hast du heute etwas erledigt?“ klingt dann nicht mehr wie eine einfache Frage. Es klingt wie: Bist du nützlich? Gibst du dir genug Mühe? Darf ich mich auf dich verlassen?

Gerade deshalb braucht es Sprache, bevor die Stille hart wird. Beziehungen brauchen in solchen Phasen nicht nur Liebe, sondern Klärung: Was belastet uns? Was braucht jeder? Welche Beiträge zählen? Was können wir gemeinsam tragen? Was darf nicht unausgesprochen bleiben? Ein Warnzeichen lautet: **Wir sprechen nicht mehr über die Lage, sondern nur noch gereizt aneinander vorbei.**

Risiko 6: Ohnmacht und Verbitterung können wachsen

Wer sich dauerhaft machtlos fühlt, sucht Erklärungen. Das ist menschlich. Ohne Erklärung ist Unsicherheit kaum auszuhalten. Manche Erklärungen helfen. Sie machen Zusammenhänge sichtbar. Sie unterscheiden zwischen persönlicher Verantwortung und äußeren Bedingungen. Sie öffnen Handlungsspielräume. Andere Erklärungen verhärten. Dann wird aus Enttäuschung Verbitterung. Aus Wut wird Verachtung. Aus Verletzung wird Feindbild. Aus Ohnmacht wird der Wunsch, wenigstens noch jemanden verantwortlich zu machen.

Das kann nach innen gehen: Ich bin schuld. Ich bin nichts wert. Ich habe mein Leben verspielt. Es kann nach außen gehen: Die anderen sind schuld. Die Politik. Die Fremden. Die Jungen. Die Alten. Die Erfolgreichen. Die Arbeitslosen. Die Eliten. Die Maschinen. Die ganze Gesellschaft. Natürlich gibt es reale Ungerechtigkeiten. Natürlich gibt es politische Verantwortung. Natürlich gibt es wirtschaftliche Entscheidungen, die Menschen hart treffen. Wut kann berechtigt sein. Aber Wut

ohne Handlungsmöglichkeit wird gefährlich. Sie hält wach, aber sie führt nicht unbedingt weiter. Sie kann Energie geben, aber auch zerstören. Sie kann verbinden, aber auch radikalisieren.

Lebensfähigkeit bedeutet nicht, Wut zu unterdrücken. Sie bedeutet, Wut in Richtung zu bringen: Was kann ich verstehen? Was kann ich beeinflussen? Wo brauche ich andere? Wo kann ich beitragen? Wo muss ich Grenzen setzen? Wo ist Protest nötig? Wo beginnt Selbstzerstörung? Ein Warnzeichen lautet: **Meine Erklärungen machen mich nicht klarer, sondern nur härter.**

Risiko 7: Die Zukunft schrumpft

Eines der tiefsten Risiken ist nicht sofort sichtbar: Die Zukunft wird kleiner. Am Anfang gibt es noch Pläne. Bewerbungen. Ideen. Gespräche. Möglichkeiten. Man denkt in Monaten, vielleicht Jahren. Wenn Unsicherheit länger dauert, kann sich der innere Horizont verengen. Man denkt nur noch bis zur nächsten Rechnung. Bis zur nächsten Absage. Bis zum nächsten Termin. Bis zum nächsten Tag.

Zukunftsvertrauen ist kein Luxus. Es ist eine psychologische Ressource. Wer sich eine Zukunft vorstellen kann, kann leichter handeln. Wer nur noch Bedrohung sieht, verliert Beweglichkeit. Das bedeutet nicht, naiv optimistisch zu sein. Zukunftsvertrauen heißt nicht: Es wird schon alles gut. Es heißt eher: Es gibt noch Wege ein zufriedenes Leben führen zu können, auch wenn ich sie noch nicht sehe. Ich bin nicht fertig. Diese Phase ist nicht meine ganze Geschichte. Wenn Zukunft schrumpft, braucht es kleine, erreichbare Horizonte. Nicht den großen Lebensplan. Manchmal reicht die nächste Woche. Der nächste Morgen. Der nächste Kontakt. Die nächste sinnvolle Aufgabe. Ein Warnzeichen lautet: **Ich kann mir keine gute nächste Etappe mehr vorstellen.**

Die fünf Abwärtsspiralen

Die genannten Risiken werden besonders gefährlich, wenn sie sich zu Spiralen verbinden. Eine Spirale ist mehr als ein Problem. Sie ist ein Muster, in dem ein Schritt den nächsten wahrscheinlicher macht.

1. Die Strukturverlustspirale

Keine festen Zeiten. Die Tage zerfließen. Der Antrieb sinkt. Der Selbstwert leidet. Struktur wird noch schwerer. Gegenbewegung: Tagesanker. Eine feste Aufstehzeit. Ein Spaziergang am Morgen. Regelmäßige Mahlzeiten. Eine kleine Aufgabe, die jeden Tag erledigt wird. Nicht perfekt. Aber verlässlich.

2. Die Rückzugsspirale

Scham wächst. Kontakte werden weniger. Einsamkeit nimmt zu. Energie sinkt. Rückzug wird noch wahrscheinlicher. Gegenbewegung: kleine Kontakte. Eine Nachricht. Ein Anruf. Ein kurzer Spaziergang mit jemandem. Ein regelmäßiger Ort. Eine Verabredung, auch wenn sie unspektakulär ist. Nicht große Nähe rettet zuerst. Oft hilft schon Wiederholung.

3. Die Selbstwertverlustspirale

Der Jobtitel fehlt. Status wird unsicher. Vergleich mit anderen nimmt zu. Das Gefühl von Nutzlosigkeit wächst. Initiative wird schwerer. Gegenbewegung: Beitrag und Können. Etwas reparieren. Jemandem helfen. Etwas lernen. Eine Aufgabe abschließen. Einen kleinen sichtbaren Unterschied machen. Selbstwert wächst nicht nur durch Zuspruch. Er wächst auch durch Erfahrung von Wirksamkeit.

4. Die Betäubungsspirale

Leere entsteht. Ablenkung bringt kurzfristige Erleichterung. Alkohol, Scrollen, Essen, Gaming, Konsum oder Dauerbeschallung nehmen mehr Raum ein. Der Zustand verschlechtert sich langfristig. Die Leere wird größer. Gegenbewegung: echte Bedürfnisse erkennen. Bin ich müde? Einsam? Überfordert? Beschämt? Ängstlich? Unterfordert? Körperlich unruhig? Betäubung fragt: Wie spüre ich weniger? Lebensfähigkeit fragt: Was brauche ich wirklich?

5. Die Sinnspirale

Die Aufgabe fehlt. Bedeutungslosigkeit wächst. Passivität nimmt zu. Psychische Belastung steigt. Handeln wird noch schwerer. Gegenbewegung: kleine Aufgaben, die zählen. Jemandem helfen. Etwas pflegen. Etwas ordnen. Etwas weitergeben. Etwas beginnen und abschließen. Sinn beginnt nicht immer groß. Manchmal beginnt er mit einer nützlichen Handlung.

Frühwarnzeichen statt Selbstvorwurf

Diese Risikolandkarte soll nicht dazu führen, sich selbst strenger zu beobachten oder für jede Schwäche zu verurteilen. Es geht um Frühwahrnehmung. Jeder Mensch hat Muster. Manche ziehen sich zurück. Manche werden gereizt. Manche erstarren. Manche funktionieren weiter, bis nichts mehr geht. Manche betäuben sich. Manche kämpfen gegen die falschen Gegner. Manche verlieren zuerst den Körper, andere zuerst die Hoffnung. Die entscheidende Frage lautet nicht: Warum bin ich so? Die bessere Frage lautet: Woran merke ich früh, dass ich Halt verliere? Frühwarnzeichen können sehr konkret sein:

- Ich stehe mehrere Tage deutlich später auf als geplant.
- Ich öffne Nachrichten nicht mehr.
- Ich vermeide Menschen, die mir eigentlich guttun.
- Ich erkläre mich ständig oder gar nicht mehr.
- Ich bewege mich kaum noch.
- Ich trinke, esse, scrolle oder konsumiere anders als sonst.
- Ich werde zynischer.
- Ich schlafe schlecht.
- Ich verliere Interesse an Dingen, die mir früher wichtig waren.
- Ich kann mir keine nächste gute Woche mehr vorstellen.

Solche Zeichen sind kein Beweis des Scheiterns. Sie sind Hinweise. Und Hinweise sind wertvoll, weil sie Handlung ermöglichen.

Die wichtigste Einsicht

Risiko entsteht nicht nur durch Arbeitslosigkeit selbst. Risiko entsteht durch die Kombination aus äußerem Verlust und innerem Rückzug, aus finanzieller Sorge und Scham, aus fehlender Struktur und fehlendem Kontakt, aus Ohnmacht und fehlender Wirksamkeit. Darum reicht es nicht, erst dann zu reagieren, wenn alles schwer geworden ist.

Lebensfähigkeit bedeutet, früh tragende Gegenbewegungen aufzubauen: kleine Strukturen, verlässliche Kontakte, ehrliche Gespräche, körperliche Routinen, nützliche Aufgaben, neue Beiträge und eine Zukunft, die zumindest in kleinen Schritten wieder vorstellbar wird. Das Ziel ist nicht, Angst vor Arbeitslosigkeit zu haben. Das Ziel ist, die eigenen verletzlichen Stellen zu kennen, bevor sie brechen.

Satz zum Mitnehmen: Nicht jeder Verlust führt in eine Krise. Aber wenn mehrere Stützen gleichzeitig wegbrechen, braucht es bewusste Gegenbewegungen.

Übung: Meine persönliche Risiko-Landkarte

Lesen Sie die fünf Abwärtsspiralen noch einmal. Wählen Sie diejenige aus, die Ihnen persönlich am vertrautesten vorkommt. Beantworten Sie schriftlich:

- Woran würde ich merken, dass diese Spirale bei mir beginnt?
- Was tue ich typischerweise, wenn ich mich schäme, leer, überfordert oder nutzlos fühle?
- Welche Menschen würden wahrscheinlich zuerst merken, dass es mir schlechter geht?
- Was wäre ein kleiner Gegenimpuls?
- Welche Fähigkeit könnte für mich besonders schützend sein?

Es geht nicht darum, sich selbst zu erschrecken. Es geht darum, früher zu merken, wann man Halt braucht.

Mini-Experiment für diese Woche

Wählen Sie eine mögliche Abwärtsspirale und setzen Sie bewusst einen Gegenanker.

- Gegen Strukturverlust: Stehen Sie drei Tage zur gleichen Zeit auf.
- Gegen Rückzug: Kontaktieren Sie zwei Menschen.
- Gegen Selbstwertverlust: Schließen Sie eine nützliche Aufgabe ab.
- Gegen Betäubung: Gestalten Sie einen Abend ohne Alkohol, Scrollen oder Ersatzroutine.
- Gegen Sinnverlust: Helfen Sie jemandem konkret.

Schreiben Sie danach einen Satz auf: Wenn ich merke, dass ich abrutsche, hilft mir als erstes:

...

KAPITEL 4

Das 6-Felder-Modell der Lebensfähigkeiten

Einstieg: Zwischen Naivität und Angst

Wenn Menschen über eine unsichere Zukunft sprechen, geraten sie leicht an zwei gegensätzliche Punkte. Der erste Punkt ist Beschwichtigung. Es wird schon nicht so schlimm kommen. Irgendwie entstehen immer neue Jobs. Der Mensch hat sich immer angepasst. Technologie hat am Ende immer Wohlstand gebracht. Wer flexibel bleibt, wird schon seinen Platz finden. Der zweite Punkt ist Panik. Alles wird zusammenbrechen. Maschinen nehmen uns die Arbeit. Staaten werden überfordert sein. Eine große Masse wird nutzlos gemacht. Jeder muss sich retten, solange er noch kann.

Der bessere Ansatz liegt vermutlich irgendwo dazwischen. Beschwichtigung macht blind für reale Risiken. Panik macht eng und handlungsunfähig. Beschwichtigung verhindert Vorbereitung. Panik verhindert kluge Vorbereitung. Dieses Buch nimmt deshalb folgende Perspektive ein: nüchterne Hoffnung. Nüchtern, weil Risiken real sind. Es ist wahrscheinlich, dass Erwerbsarbeit für viele Menschen unsicherer, schlechter bezahlt und weniger selbstverständlich wird. Es kann sein, dass soziale Sicherungssysteme nicht alles auffangen.

Hoffnungsvoll, weil Menschen Fähigkeiten entwickeln können. Weil Beziehungen tragen können. Weil praktische Fertigkeiten unabhängiger machen. Weil Gemeinschaften entstehen können. Weil ein gutes Leben nicht vollständig vom Arbeitsmarkt abhängen muss. Hoffnung bedeutet hier nicht: Alles wird gut. Hoffnung bedeutet: Es gibt einen nächsten Schritt. Genau darum geht es in diesem Kapitel.

Kerngedanke: Dieses Buch ist kein Buch über Angst vor der Zukunft. Es ist ein Buch über Fähigkeiten, die Menschen in unsicheren Zukünften tragen können. Dafür arbeiten wir mit sechs Feldern:

1. Struktur
2. Beziehung
3. Sinn
4. Körper
5. Handwerk
6. Gemeinschaft

Diese sechs Felder sind keine perfekte Theorie. Sie sind eine Landkarte. Eine einfache Orientierungshilfe für die Frage: Worauf kann mein Leben stehen, wenn Erwerbsarbeit als zentrale Stütze unsicherer wird oder wegfällt? Denn wenn Arbeit wegfällt oder brüchig wird, fehlt oft nicht nur Einkommen. Es fehlen Takt, Begegnung, Anerkennung, Aufgabe, Identität, Entwicklung, Bewegung und das Gefühl, gebraucht zu werden. Ein gutes Leben braucht deshalb mehrere Stützen. Wenn eine wackelt, können andere mittragen. Das ist der Grundgedanke von Lebensfähigkeit.

Lebensfähigkeit bedeutet: Ich kann meinen Alltag gestalten, Beziehungen pflegen, Sinn finden, meinen Körper stabil halten, praktische Fähigkeiten entwickeln und mich mit anderen verbinden. Nicht perfekt. Aber ausreichend, um nicht vollständig unzufrieden zu sein.

Was dieses Buch nicht verspricht

Dieses Buch verspricht nicht, dass alles leicht wird. Es verspricht nicht, dass ein Spaziergang Depression heilt. Es verspricht nicht, dass ein Ehrenamt, eine Tagesstruktur oder ein guter Familienzusammenhalt den Verlust bezahlter Arbeit ersetzt. Es verspricht nicht, dass Gemeinschaft immer warm, gerecht und verfügbar ist. Es verspricht auch nicht, dass individuelle Fähigkeiten politische Lösungen ersetzen können. Eine Gesellschaft, in der viele Menschen keine ausreichende Erwerbsarbeit finden, braucht politische Antworten: faire Verteilung, Bildung, soziale Sicherung, Zugang zu Gesundheit, bezahlbaren Wohnraum, demokratische Gestaltung von Technologie und Schutz vor Ausbeutung oder Kriminalität.

Aber politische Antworten brauchen Zeit. Und wer die heutige Politik erlebt, wird kaum an schnelle zukunftsfähige Antworten glauben. Pero Mičić (Zukunftsforscher und Professor an der SteinbeisHochschule in Berlin) sagte in diesem Zusammenhang: „Wir werden gerade weil Politik nicht weitsichtig ist ins Krisenszenario geraten, ggf. Horrorszenario.“ Professor Gad Saad, ein kanadischer Gesellschaftsforscher, hat unsere gesellschaftlichen und politischen Strukturen erforscht und eine Unfähigkeit für nötige und tiefgreifende Reformen zur rechten Zeit aufgezeigt. Genau deshalb müssen wir damit rechnen, dass wir in Teilen auf uns selbst angewiesen sind. Auch in einem „Horrorszenario“ ist es wenig hilfreich nur über die Politik und die Gesellschaft zu schimpfen und abzuwarten. Die bessere Alternative ist: Wir gestalten, was wir gestalten können. Schritt für Schritt.

Warum sechs Felder?

Ein gutes Leben entsteht nicht aus einem einzigen Faktor. Es ist ein Geflecht. Manche Fäden sind materiell: Geld, Wohnung, Nahrung, Gesundheit. Manche sind sozial: Beziehungen, Zugehörigkeit,

gegenseitige Hilfe. Manche sind psychologisch: Selbstwirksamkeit, Sinn, Hoffnung, Würde. Manche sind körperlich: Schlaf, Bewegung, Kraft, Tageslicht, Ernährung. Wenn ein Faden reißt, kann das Geflecht halten. Wenn mehrere gleichzeitig reißen, wird es gefährlich. Genau deshalb reicht es nicht, nur eine Fähigkeit zu stärken.

Die sechs Felder helfen, das Leben breiter aufzustellen. Sie beantworten sechs einfache Fragen:

1. Struktur: Wie bekommt mein Tag Form?
2. Beziehung: Wer sieht mich und wen sehe ich?
3. Sinn: Wofür lohnt es sich, aufzustehen?
4. Körper: Was hält mich körperlich stabil?
5. Handwerk: Was kann ich selbst tun, statt nur zu kaufen oder zu bezahlen?
6. Gemeinschaft: Mit wem kann ich teilen, lernen, helfen und getragen werden?

1. Struktur: Ich gebe meinem Tag Form

Struktur bedeutet: Mein Tag zerfließt nicht vollständig. Solange Erwerbsarbeit da ist, kommt Struktur oft von außen. Der Wecker klingelt. Man muss irgendwo sein. Termine, Pausen, Wege, Aufgaben und Feierabend geben dem Tag eine Form. Diese Form kann belastend sein. Aber sie stabilisiert auch. Wenn Erwerbsarbeit wegfällt, entsteht eine neue Aufgabe: Der Tag muss selbst gebaut werden.

Das klingt nach Freiheit. Und manchmal ist es das auch. Es kann heilsam sein, nicht mehr ständig funktionieren zu müssen. Es kann guttun, ohne Druck aufzuwachen, langsamer zu frühstücken, einen Spaziergang zu machen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren.

Aber dauerhafte Freiheit ohne Struktur kann leer werden. Der Morgen verschiebt sich. Mahlzeiten verlieren ihren Platz. Schlaf wird unregelmäßig. Kleine Aufgaben werden immer wieder auf morgen verschoben. Aus einem freien Tag wird ein formloser Tag. Aus Erholung wird Antriebslosigkeit. Struktur ist deshalb keine spießige Disziplinübung. Sie ist ein Geländer. Sie hilft, in Bewegung zu bleiben, auch wenn niemand von außen zieht. Sie schützt vor Leere. Sie macht kleine Fortschritte sichtbar. Sie gibt dem Körper und der Seele Orientierung. Struktur bedeutet nicht, jeden Tag militärisch zu planen. Es geht nicht darum, sich selbst wie ein Unternehmen zu führen. Es geht um einfache Anker wie eine feste Aufstehzeit oder ein Abendritual.

Struktur stärkt auch Autonomie. Denn Autonomie bedeutet nicht, alles allein zu schaffen. Autonomie bedeutet, das eigene Leben als mitgestaltbar zu erleben. Ich kann entscheiden, wann mein Tag beginnt. Ich kann entscheiden, was ich heute koche. Ich kann entscheiden, welchen Menschen ich kontaktiere. Ich kann entscheiden, welchen kleinen Schritt ich gehe. Diese

Entscheidungen wirken vielleicht unspektakulär. Aber sie sind Training gegen Ohnmacht. Wer seinen Tag gestaltet, erlebt: Ich habe nicht alles im Griff. Aber ich habe einen nächsten Schritt.

2. Beziehung: Ich bin nicht allein

Beziehung bedeutet: Ich bin mit Menschen verbunden. Kaum etwas trägt ein Leben so sehr wie verlässliche Beziehungen. Nicht die Anzahl der Kontakte entscheidet, sondern ihre Qualität. Gibt es Menschen, bei denen ich mich zeigen kann? Gibt es jemanden, den ich anrufen könnte? Gibt es Menschen, mit denen ich lachen, essen, arbeiten, schweigen oder traurig sein kann? Gibt es einen Ort, an dem ich dazugehöre? Stabile soziale und qualitativ gute Beziehungen sind sogar der stärkste Prädiktor für Lebenszufriedenheit. Meist findet sich diese Art der Beziehungen in Familien oder mit langjährigen Freunden und Weggefährten. Aber es gibt genügend Beispiele, wie auch Familien und Freundschaften in die Brüche gehen können.

Wenn Arbeit wegfällt, kann das für bestehende Beziehungen zu einer Herausforderung werden. Dann zeigt sich, ob Beziehungen außerhalb der Arbeit tragfähig genug sind oder ob wir diese auch mit einer größeren Nähe führen können. Wir werden eventuell mit mehreren Menschen eine Bleibe auf engerem Raum teilen. Familien leben wieder länger zusammen und eventuell sehen wir auch wieder öfter die Drei-Generationen-Haushalte. Das birgt Herausforderungen für die wir nicht so gut vorbereitet sind. Wir sind es gewohnt „unseren“ Rückzugsort für uns zu haben. Beziehungspflege, Dialog- und Konfliktfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Emotionsregulierung und weitere Kompetenzen in Bezug auf Beziehung gewinnen an Bedeutung und werden zu einer Lebensfähigkeit.

Freundschaftliche Beziehungen entstehen nicht nur durch Sympathie. Sie entstehen durch Wiederholung, Verlässlichkeit und gemeinsame Zeit. Viele Menschen überschätzen Nähe und unterschätzen Rhythmus. Freundschaft braucht nicht immer große Gespräche. Manchmal braucht sie Dienstagabend, Sport und einen festen Platz am Tisch. Wer sich auf eine Zukunft mit weniger sicherer Arbeit vorbereitet, sollte deshalb nicht nur Fähigkeiten lernen oder Geld zurücklegen. Er sollte Beziehungen pflegen, bevor er sie dringend benötigt.

3. Sinn: Es zählt, was ich tue

Sinn bedeutet: Mein Tun hat Bedeutung. Sinn ist ein großes Wort. Es klingt nach Lebensaufgabe, Berufung, Weltrettung. Viele Menschen suchen Sinn deshalb an zu großen Orten und übersehen ihn im Kleinen. Dabei entsteht Sinn oft dort, wo etwas durch mein Tun ein wenig besser, leichter, wärmer, geordneter, schöner oder lebendiger wird.

Ein Kind versteht etwas, weil ich es erklärt habe. Eine Nachbarin ist entlastet, weil ich eingekauft habe. Ein Raum wird freundlicher, weil ich ihn aufgeräumt habe. Ein Gegenstand wird weiterverwendet, weil ich ihn repariert habe. Eine Pflanze wächst, weil ich sie gepflegt habe. Ein Mensch fühlt sich weniger allein, weil ich zugehört habe.

Sinn muss nicht bezahlt werden. Er muss auch nicht immer sichtbar sein. Aber er braucht Verbindung zu Werten. Was ist mir wichtig? Für wen oder was möchte ich Verantwortung übernehmen? Welche Art Mensch möchte ich in schwierigen Zeiten sein? Was soll durch mich ein wenig besser werden?

Ohne solche Fragen kann ein Leben ohne Erwerbsarbeit in bloße Beschäftigung kippen. Beschäftigung füllt Zeit. Sinn richtet Zeit aus. Das bedeutet nicht, dass jeder Tag bedeutungsvoll sein muss. Viele Tage sind gewöhnlich. Manche sind mühsam. Manche bestehen aus Einkaufen, Putzen, Wäsche, Telefonaten, Formularen und kleinen Pflichten. Aber auch darin kann Sinn liegen, wenn klar ist, wofür etwas getan wird.

Sinn ist eng mit Beitrag verbunden. Menschen möchten nicht nur versorgt werden. Sie möchten beitragen. Auch wer Hilfe braucht, möchte nicht dauerhaft nur Empfänger sein. Würde entsteht auch daraus, etwas geben zu können. Der Beitrag muss nicht groß sein. Er muss echt sein. Gerade wenn Erwerbsarbeit wegfällt, wird diese Erfahrung wichtig: Ich bin trotzdem jemand, der etwas beitragen kann. Mein Wert hängt nicht nur davon ab, ob jemand meine Zeit bezahlt.

4. Körper: Ich wohne in meinem Körper

Körper bedeutet: Ich behandle meinen Körper als Grundlage, nicht als Nebenschauplatz. In unsicheren Zeiten denken viele Menschen zuerst nach. Sie analysieren, planen, vergleichen, lesen, recherchieren, sorgen sich. Der Kopf arbeitet ununterbrochen. Doch Stabilität entsteht nicht nur im Denken.

Der Körper ist ein grundlegender Anker. Schlaf, Bewegung, Ernährung, Tageslicht, Atmung, Kraft, Ausdauer, Berührung und körperliche Tätigkeit beeinflussen, wie wir die Welt erleben. Ein ungelüfteter Raum, schlechter Schlaf, wenig Bewegung und unregelmäßiges Essen können die Zukunft düsterer erscheinen lassen, als sie ist. Das bedeutet nicht, dass alle Probleme durch Spaziergänge lösbar wären. Aber ohne körperliche Basis werden viele Probleme schwerer.

Wenn Erwerbsarbeit wegfällt, verschwindet oft auch ein Teil körperlicher Alltagsbewegung. Man verlässt seltener das Haus. Wege fallen weg. Der Körper bekommt weniger Gründe, aktiv zu sein. Gleichzeitig steigt die Gefahr, lange zu sitzen, zu scrollen, sich zu betäuben oder den Tag im Kopf zu verbringen. Darum ist der Körper kein Randthema dieses Buches. Ein gutes Leben mit wenig

Geld und wenig äußerer Sicherheit braucht einfache körperliche Routinen wie den Körper bewegen, Tageslicht bekommen oder regelmäßig schlafen.

Der Körper ist nicht das Gegenteil von Geist. Er ist die Grundlage, auf der seelische Stabilität wachsen kann. Wer sich bewegt, spürt sich. Wer kocht, riecht, schmeckt, versorgt sich. Wer repariert, benutzt Hände, Augen, Kraft und Geduld. Wer geht, verändert den Blick. Wer schläft, denkt anders. Wer den Körper ernst nimmt, gibt dem eigenen Leben einen einfachen, aber starken Anker.

5. Handwerk: Ich kann etwas

Handwerk bedeutet: Ich kann Dinge selbst tun, pflegen, reparieren, herstellen oder verbessern. Viele Menschen sind in den letzten Jahrzehnten stark vom Kaufen, Ersetzen und Bezahlen abhängig geworden. Wenn etwas kaputtgeht, wird es ersetzt. Wenn etwas fehlt, wird es bestellt. Wenn etwas nicht funktioniert, wird jemand bezahlt. Das ist bequem, solange genug Geld da ist. Es macht aber auch hilflos, wenn Geld knapper wird. Handwerkliche Fähigkeiten können dieses Gefühl verändern.

Wer einen wackeligen Stuhl stabilisiert, spürt Kompetenz unmittelbar. Wer aus einfachen Zutaten ein gutes Essen kocht, erlebt Selbstwirksamkeit. Wer ein Fahrrad wieder fahrbereit macht, gewinnt Mobilität zurück. Wer ein Kleidungsstück flickt, verlängert dessen Leben und das eigene Gefühl von Unabhängigkeit. Kompetenz muss nicht spektakulär sein. Sie wächst durch Wiederholung. Durch Scheitern. Durch Nachfragen. Durch Ausprobieren. Durch den Mut, Anfänger zu sein. Gerade das ist wichtig: Anfänger sein zu dürfen.

Viele Menschen vermeiden praktische Tätigkeiten, weil sie Angst haben, sich ungeschickt zu fühlen. Sie sagen: Ich kann das nicht. Ich habe zwei linke Hände. Ich bin nicht handwerklich. Ich mache es bestimmt falsch. Aber Lebensfähigkeit beginnt oft genau dort, wo man noch nicht gut ist. Man muss nicht sofort einen Schrank bauen. Man kann mit einem Knopf beginnen. Mit einer lockeren Schraube. Mit einem einfachen Gericht. Mit einem Fahrradschlauch. Mit einem Kräutertopf. Mit einem stumpfen Messer, das geschärft werden will. Mit einer Schublade, die klemmt. Handwerk ist mehr als Sparsamkeit. Es ist ein Gegenmittel gegen Ohnmacht.

Es sagt: Ich bin nicht nur Konsument. Ich bin nicht nur abhängig von Preisen, Lieferdiensten, Fachbetrieben und Öffnungszeiten. Ich kann lernen. Ich kann üben. Ich kann etwas in Ordnung bringen. Und oft entsteht daraus mehr als die Sache selbst. Wer gemeinsam repariert, kommt ins Gespräch. Wer kocht, kann einladen. Wer Werkzeug teilt, baut Beziehung auf. Wer etwas gelernt hat, kann es weitergeben. So verbindet Handwerk mehrere Felder zugleich: Körper, Kompetenz, Sinn, Gemeinschaft und Würde.

6. Gemeinschaft: Zusammen ist man weniger allein

Gemeinschaft bedeutet: Ich muss mein Leben nicht allein tragen. Menschen brauchen einander. In Familien ist das oft selbstverständlich, wohlgemerkt lediglich oft. Wir benötigen sozialen Kontakt, aber auch Wissen, Werkzeuge, Trost, Arbeitsteilung, Nähe, Korrektur, Schutz und gemeinsame Orte. Gerade in einer Zukunft mit weniger sicherer Erwerbsarbeit wird Gemeinschaft wichtiger. Nicht als romantische Vorstellung, denn Gemeinschaft kann auch anstrengend sein. Man denke nur an ein Vereins- oder Familienleben, wo es auch regelmäßig Konflikte und zwischenmenschliche Herausforderungen geben kann. Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse, Grenzen, Gewohnheiten, Ängste und Vorstellungen. Wer Gemeinschaft idealisiert, wird schnell enttäuscht. Aber ohne Gemeinschaft wird vieles schwerer.

Gemeinschaft ist die soziale Seite der Lebensfähigkeit. Sie schützt davor, aus Unsicherheit einen Einzelkampf zu machen. Sie erinnert daran, dass nicht jeder Mensch alles können muss. Einer kann gut kochen. Eine andere kann reparieren. Einer kennt sich mit Formularen aus. Eine andere hört gut zu. Einer hat Werkzeug. Eine andere hat Zeit. Einer braucht Hilfe. Eine andere braucht das Gefühl, gebraucht zu werden. So entsteht Gegenseitigkeit. Und Gegenseitigkeit ist etwas anderes als einseitige Hilfe. Sie bewahrt Würde. Sie sagt: Heute brauchst du mich. Morgen brauche ich dich. Und manchmal sitzen wir einfach zusammen am Tisch.

Wie die sechs Felder zusammenwirken

Die sechs Felder stehen nicht nebeneinander wie getrennte Schubladen. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Struktur hilft dem Körper, weil Schlaf, Essen und Bewegung regelmäßiger werden. Der Körper hilft der Psyche, weil Bewegung, Tageslicht und Schlaf das Grübeln verringern können. Beziehung schützt vor Rückzug, weil Menschen einander sehen und ansprechen. Sinn schützt vor Leere, weil Aufgaben Richtung bekommen. Handwerk stärkt Kompetenz, weil man unmittelbar erlebt: Ich kann etwas tun. Gemeinschaft verbindet die einzelnen Fähigkeiten, weil aus privatem Können gemeinsames Tragen werden kann. Ein Beispiel: Jemand beschließt, einmal pro Woche für zwei Nachbarn zu kochen. Daraus entsteht Struktur, weil es einen festen Tag gibt. Es entsteht Beziehung, weil Menschen zusammenkommen. Es entsteht Sinn, weil das Essen jemandem guttut. Der Körper wird einbezogen, weil gekocht, geschnitten und gegessen wird. Handwerk wächst, weil Kochen Übung braucht. Gemeinschaft entsteht, weil aus einer Mahlzeit ein wiederkehrender Kontakt werden kann.

Eine kleine Handlung berührt mehrere Felder. Genau darin liegt die Kraft dieses Modells. Es fordert nicht, das ganze Leben auf einmal zu verändern. Es lädt dazu ein, kleine Handlungen zu wählen, die mehrere Lebensbereiche gleichzeitig stärken.

Die Haltung: klein anfangen, wirklich tun

Viele Menschen überschätzen große Vorsätze und unterschätzen kleine Wiederholungen. Sie nehmen sich vor, ihr ganzes Leben zu ändern. Mehr Sport, bessere Ernährung, neue Freunde, weniger Konsum, mehr Sinn, mehr Ordnung, mehr Gelassenheit. Nach wenigen Tagen ist es zu viel. Dann kommt Enttäuschung. Und aus Enttäuschung wird schnell der Gedanke: Ich schaffe das ohnehin nicht. Lebensfähigkeit entsteht anders. Nicht durch den großen Neustart. Sondern durch kleine, wiederholbare Schritte.

Hoffnung wächst selten durch abstraktes positives Denken. Sie wächst durch Erfahrung von Handlung. Ich tue etwas und merke, dass sich etwas bewegt. Das ist der Unterschied zwischen bloßem Durchhalten und Lebensfähigkeit. Durchhalten sagt: Ich muss irgendwie überstehen. Lebensfähigkeit sagt: Ich kann etwas gestalten, auch wenn nicht alles sicher ist.

Wie Sie dieses Buch lesen können

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass die sechs Felder Schritt für Schritt vertieft werden. Teil I hilft zu verstehen, was Arbeit bisher getragen hat und warum es sinnvoll ist, das eigene Leben breiter abzustützen. Teil II beschäftigt sich mit innerer Stabilität: Tagesstruktur, Selbstwert, Sinn, Angst, Scham, Leere und Körper. Teil III wird praktisch: Geld, zusammen Wohnen, Kochen, Reparieren, Werkzeug, Kleidung, Fahrrad, Haushalt, Garten und einfache Selbstversorgung. Teil IV richtet den Blick auf Gemeinschaft: teilen, tauschen, leihen, helfen, Grenzen setzen, Orte finden oder gründen.

Sie müssen dieses Buch nicht perfekt durcharbeiten. Sie müssen auch nicht alle Übungen machen. Manche werden sofort passen. Andere vielleicht später und manche hoffentlich nie. Manche Kapitel werden Sie stärker ansprechen als andere. Wichtig ist nicht, alles gleichzeitig zu ändern. Wichtig ist, anzufangen.

Satz zum Mitnehmen

Ein gutes Leben wird tragfähiger, wenn Struktur, Beziehung, Sinn, Körper, Handwerk und Gemeinschaft sich gegenseitig stützen.

Übung: Mein Lebensfähigkeits-Rad

Zeichnen Sie einen Kreis und teilen Sie ihn in sechs Felder:

1. Struktur
2. Beziehung

3. Sinn
4. Körper
5. Handwerk
6. Gemeinschaft

Bewerten Sie jedes Feld auf einer Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet: Dieses Feld ist gerade sehr schwach oder unsicher. 10 bedeutet: Dieses Feld trägt mich gut. Fragen Sie sich anschließend:

- Welches Feld ist derzeit am stärksten?
- Welches Feld ist am schwächsten?
- Welches Feld hängt bei mir zu stark an Erwerbsarbeit?
- Welches Feld hätte die größte positive Wirkung, wenn ich es in den nächsten vier Wochen stärken würde?
- Welches Feld vernachlässige ich, obwohl ich weiß, dass es wichtig ist?

Wählen Sie danach nur ein Feld aus. Beantworten Sie schriftlich:

- Warum ist genau dieses Feld jetzt wichtig?
- Was wäre eine kleine Verbesserung in den nächsten sieben Tagen?
- Wer oder was könnte mir dabei helfen?
- Woran würde ich merken, dass dieses Feld stärker wird?

Es geht nicht darum, sich selbst zu bewerten oder zu kritisieren. Es geht darum, die eigene Ausgangslage ehrlich zu sehen. Was sichtbar wird, kann gestaltet werden.

Mini-Experiment für diese Woche

Wählen Sie eines der sechs Felder und machen Sie sieben Tage lang täglich eine kleine Handlung dazu. Struktur: Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf. Beziehung: Schreiben Sie jeden Tag eine kurze Nachricht an einen Menschen oder suchen Sie ein kurzes Gespräch. Sinn: Tun Sie jeden Tag eine kleine nützliche Handlung, die jemand anderem oder Ihrem Umfeld guttut.

Körper: Gehen Sie jeden Tag 20 Minuten hinaus. **Handwerk:** Üben Sie jeden Tag 15 Minuten eine praktische Fähigkeit oder kümmern Sie sich um einen Gegenstand, der repariert, gepflegt oder verbessert werden kann. **Gemeinschaft:** Recherchieren oder besuchen Sie einen Ort, an dem Menschen teilen, reparieren, lernen, kochen, gärtnern oder helfen. Schreiben Sie am Ende der Woche drei Sätze auf:

- Was hat sich leichter angefühlt als erwartet?
- Was war schwerer als erwartet?
- Welcher kleine nächste Schritt wäre sinnvoll?

ZUM GESAMTBAND

Lebensfähig 2040

Der Gesamtband vertieft die sechs Lebensfelder und verbindet psychologische Stabilität, praktische Lebensfähigkeiten und Gemeinschaft mit der Frage, wie ein gutes Leben auch unter unsicheren Bedingungen gestaltbar bleiben kann.

Leitgedanke: Nicht jeder Verlust führt in eine Krise. Aber wenn mehrere Stützen gleichzeitig wegbrechen, braucht es bewusste Gegenbewegungen.

Herausgeber: Future Skills Institut, Alex Michel, Im Förstergrund 18, 65779 Kelkheim · www.future-skills-institut.de · info@future-skills-institut.de