



### Jessica Janz

Jahrgang 1997, legte 2016 das Abitur am Lilienthal-Gymnasium Anklam (Mecklenburg-Vorpommern) ab. In den Jahren 2016-17 absolvierte sie ein Freiwilliges Ökologisches Jahr im Naturpark Peenetal in MV. 2017-2020 folgte die Ausbildung zur Fachangestellten für Arbeitsmarktdienstleistungen bei der Agentur für Arbeit in Greifswald, 2020 bis 2021 arbeitete sie als Fachassistentin in der Agentur für Arbeit Greifswald und dann im Jobcenter Dresden. Seit 2021 ist Jessica Janz duale Studentin im Studiengang Soziale Arbeit – Studienrichtung Soziale Dienste, ihr Praxispartner ist die Landeshauptstadt Dresden, im Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) des Jugendamtes Dresden.

**Kontakt:** [janzjessica@web.de](mailto:janzjessica@web.de)

# Das gute Leben oder was es zum Schmieden seines eigenen Glückes braucht

Jessica Janz

„Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ – so heißt es ganz allgemein im Volksmund. Wer sein Dasein gegen die Wand fährt, sei selbst schuld. Wer traurig und unglücklich ist, soll sein Leben gefälligst selbst in die Hand nehmen und etwas daran ändern. So einfach ist das.

Ist es wirklich so einfach? Kann ich mein Leben und mein Glück komplett selbst in die Hand nehmen? Im Folgenden soll sich mit der Frage auseinandergesetzt werden, was ein gutes Leben ist. Die Akzentuierung soll darauf liegen, wer alles ein Recht auf ein gutes Leben hat und welche Rolle die Soziale Arbeit dabei spielt.

Das gute Leben ist für jede Person wohl etwas sehr Individuelles. Für die einen ist es „Hauptsache gesund“, andere wollen die Welt bereisen, viel Zeit mit ihren Liebsten verbringen, eine Familie gründen oder Karriere machen. Ein gutes Leben führen also wohl die Menschen, die ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten können und so leben, wie sie es für richtig und gut halten. Wovon ist es nun aber abhängig, ob ein Mensch ein gutes Leben führen kann oder nicht?

Ist das gute Leben möglicherweise eine individuelle Einstellungssache? Ich kann fröhlich zu meinem Job an der Supermarktkasse gehen oder ich kann frustriert meinen Manager-Job ausüben. Wieso entscheiden sich die einen für ein Aussteigerleben oder reisen ohne Geld glücklich quer durch die Welt, und andere sind tiefunglücklich obdachlos auf der Straße? Ist Resilienz, also der Faktor, wie gut ich mit Herausforderungen umgehen kann, der Weg zum Glück? Sicher lässt

sich so etwas sehr einfach aus einer privilegierten Situation heraus sagen. Wenn es nur um die eigene innere Einstellung oder um Resilienz geht, stehen wir ganz alleine in der Schmiede und schmieden unser eigenes mehr oder weniger gutes Leben. Wie das wohl eine Person im Krieg oder nach einer Genitalverstümmelung sieht? Wie soll eine Frau ohne Rechte, ohne Bildung und nach einer Zwangsheirat ihr Glück selbst schmieden? Ich denke, wer ein gutes Leben nur auf die Eigenverantwortung schiebt, macht es sich zu einfach und entlässt andere wichtige Akteure aus ihrer Verantwortung. Mir ist keine Anleitung dafür bekannt, wie ich selbst ein ideales politisches System schmieden kann, das Chancengleichheit bietet, wie die existenzzerstörende Umweltkrise aufgehalten werden oder wie eine faire und diskriminierungsfreie Gesellschaft entstehen kann. Das ist der Punkt, an dem wir mit dem Selberschmieden unseres Glücks nicht mehr weiterkommen und an dem es Verbündete in unserer Werkstatt braucht.

Deshalb möchte ich die Politik mit dazu holen. Sie ist die Akteurin, die die Rahmenbedingungen, nennen wir es unsere Werkstatteinrichtung, beeinflussen kann. Eine gute Einstellung oder viel Resilienz bringen nichts, wenn ich in ein Land hineingeboren wurde, in dem Frauen, Kinder oder nicht-heterosexuelle Menschen keine Rechte haben, Krieg herrscht oder die medizinische Grundversorgung katastrophal ist. Mein Glück in die Hand zu nehmen und mein Leben zu ändern, den Job zu wechseln oder mich selbst zu verwirklichen, fällt schwerer oder ist gar unmöglich, wenn die Politik und das System dies erschweren oder gänzlich verhindern. Nehmen wir die aktu-

elle Wirtschaftsordnung in Deutschland: Der Kapitalismus beutet Menschen aus und macht sie krank. Er macht arme Menschen ärmer und reiche Menschen reicher. Auch die Natur wird ausgebeutet und damit unsere Lebensgrundlage zerstört. Dieses System kann einige Menschen sehr wohlhabend machen und ihnen ein gutes Leben ermöglichen. Viele Menschen werden in Zukunft aber mit zunehmender Umweltverschmutzung, gefährlichen Klimaveränderungen und Existenzängsten kein gutes Leben (mehr) haben. Wenn um mich herum die Welt brennt oder es kein Trinkwasser gibt, ist es sehr schwierig, mein Leben nach meinen Idealvorstellungen zu gestalten. Die Politik muss für Bedingungen sorgen, die uns Menschen trotz aktueller Krisen und Problemen weiterhin ein gutes Leben ermöglicht. Weitere Rahmenbedingungen, die ein gutes Leben verhindern oder erschweren können, sind beispielsweise eine schlechte Gesundheitsversorgung oder ein benachteiligendes Schulsystem sowie eingeschränkte Frauenrechte, schlechte Arbeitsbedingungen oder eben eine verpestete Umwelt.

In unserer Schmiedewerkstatt für ein gutes Leben beziehungsweise unser persönliches Glück kommt es also bislang auf die Ausstattung – die gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen – und auf unsere eigenen Fähigkeiten, unsere Einstellung und persönlichen Bedingungen an, um unser Glück schmieden zu können. Ich möchte nun aber noch eine weitere Ebene einführen und die Soziale Arbeit mit in unser Werkstattsetting bringen.

Die Soziale Arbeit, um bei dem Bild zu bleiben, kann Menschen dabei helfen, ihr eigenes gutes Leben in ihrer Werkstatt – dem System, in das sie hineingeboren sind – zu schmieden. Manche Menschen sind möglicherweise mit einem besonderen „Talent“ geboren worden, ihr Leben in die Hand zu nehmen. Sie laufen frohen Mutes durch die Welt, gestalten ihr Leben nach ihren Vorstellungen, und auch Schicksalsschläge werfen sie nicht lange aus der Bahn. Sie können sich bei Problemen Hilfe suchen und können auf Unterstützung aus ihrem Umfeld zählen. Dies können aber aus den unterschiedlichsten Gründen nicht alle Menschen, z.B. Alleinstehende ohne soziales Umfeld oder erkrankte, eingeschränkte sowie alte Personen. Fachkräfte der Sozialen Arbeit können diese Menschen (wieder) dazu befähigen, ihr eigenes Glück zu schmieden. Sie können Unterstützung anbieten und zeigen, wie man die vorhandene Ausstattung in der Werkstatt, also beispielsweise die Gesundheitsleistungen oder Bildungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, für sein Leben einsetzt. Das beste Wirtschafts- oder Versorgungssystem nutzt wenig, wenn ein Mensch aufgrund seiner individuellen Einschränkungen dieses nicht für sich zur Wirksamkeit bringen kann. Die Soziale Arbeit ist ein Bindeglied zwischen der Selbstwirksamkeit eines Menschen und den äußeren Rahmenbedingungen. Nicht jeder Mensch hat die mentale und/oder körperliche Gesundheit, an seinem guten Leben schmieden zu können, trotz guter Bedingungen (sofern diese überhaupt da sind) um einen herum. Dafür sind dann die Soziale Arbeit

bzw. die Sozialarbeitenden da. Diese sollen dabei nicht als Lehrmeister\_innen agieren, der\_die den Schmiedeanfänger\_innen zeigt, wo es langgeht und welche universale Technik sie beim Schmieden ihres Glücks und ihres guten Lebens anwenden sollen. Vielmehr soll die Soziale Arbeit eine Kollegin auf Augenhöhe sein. Diese Kollegin hat viele verschiedene Schmiedetechniken an der Hand, kennt sich gut in der Werkstatt aus, hat immer ein offenes Ohr für die, die noch eine Unterstützung brauchen und möchte ganz ungezwungen und auf freiwilliger Basis zur Seite stehen. Die Stichwörter sind Hilfe zur Selbsthilfe sowie Lebensweltorientierung. Jeder Mensch kann nur für sich selbst wissen, wie er oder sie ein gutes Leben führen möchte. Daran soll sich die Soziale Arbeit orientieren.

Sozialarbeitende sollen in dieser Metapher aber auch als Gewerkschafter\_innen fungieren. Sie arbeiten mit Menschen zusammen, die von der Gesellschaft wenig gesehen und gehört oder sogar gänzlich vom System vergessen werden. Sie wissen deshalb genau, an welchen Stellen im System es hakt und wo es neue Beratungsstellen, mehr Kitas, inklusivere Schulen, mehr Transferleistungen, neue Reformen oder gesellschaftliche Akzeptanz braucht, um allen ein gutes Leben zu ermöglichen. Sie sollen die Finger in die Wunde legen und mit ihrer vereinten Kraft auf Missstände aufmerksam machen und Veränderungen anstoßen. Nur so können die Rahmenbedingungen für unsere Schmiedewerkstatt verbessert werden. Nur so kann man das Recht auf ein gutes Leben für alle, nach und nach verwirklichen.

Es wurde nun geklärt, was ein gutes Leben ist, welche Faktoren dies beeinflussen und welche Funktion die Soziale Arbeit dabei erfüllen sollte. Wer hat nun aber ein Recht auf ein gutes Leben?

Ich möchte dafür plädieren, dass jeder Mensch ein Recht darauf haben sollte, die Rahmenbedingungen für ein gutes Leben zu haben. Die individuellen Komponenten können schlecht von außen beeinflusst werden. Jedoch muss die Politik die Voraussetzungen und Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass jeder Mensch sein Leben nach individuellen Vorstellungen gestalten kann. Dazu zählen beispielsweise eine gute Infrastruktur, ärztliche Versorgung, Zugang zu sauberem Wasser, Zugang zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie Bildung. Jeder Mensch sollte dauerhaft freien Zugang zu einer umfangreich ausgestatteten Schmiedewerkstatt für sein gutes Leben haben. Dies meint selbstverständlich alle Menschen aus allen Ländern dieser Welt. Gerade deswegen spielt die – in dieser Metapher so genannten – „Gewerkschafterrolle“ der Sozialen Arbeit eine große Rolle. Sie muss sich für gute Rahmenbedingungen, für ein funktionierendes System einsetzen, um die äußerlichen Voraussetzungen für ein gutes Leben nach individuellen Vorstellungen zu schaffen. Denn aktuell entscheidet oftmals die äußere Situation, in die ein Mensch hineingeboren wird, ob dieser Mensch ein gutes Leben führen kann. Aber auch in einer perfekten Welt gäbe es immer

noch individuelle Herausforderungen bei der Lebensbewältigung – Krankheiten, Schicksalsschläge, Einschränkungen. Auch da können dann Sozialarbeitende unterstützend zur Seite stehen und die Menschen dazu befähigen, ihr gutes Leben individuell zu gestalten

und zu leben. Sozialarbeitende können und sollten somit sowohl im gesamtgesellschaftlichen als auch im individuellen Sinne für ein zumindest besseres Leben von Menschen sorgen!

