

Interview im Rahmen des SAK-Talk 2026 – „SAK trifft Alex“ am Dienstag, den 15. September 2026 zwischen Michael Leinenbach, Vorsitzender der SAK, und der Armutsaktivistin und Pazifistin, Alex Embs.

Michael Leinenbach:

Alex, vielen Dank, dass Du zu uns ins Saarland gekommen bist um uns dein Leben – was stark mit dem Thema Armut verbunden ist – vorstellen wirst. Vielen Dank und Willkommen im Saarland.

Alex Embs:

Vielen Dank für die Einladung. Ich stell mich mal kurz vor. Ich bin Alex, bin 53 Jahre alt und bin wegen einer psychischen Erkrankung seit 20 Jahren berentet. Mit Renteneintritt fiel ich in die Armutsfalle, meine Rente liegt unter dem aktuellen Grundsicherungssatz. Zurzeit bekomme ich ergänzend Wohngeld. Ich verbringe sehr viel Zeit damit, irgendwelche Anträge zu stellen oder auf Bescheid zu warten.

Außerdem kämpfe ich mich durch das Gesundheitssystem. Dort tun sich immer wieder neue Hürden auf.

Michael Leinenbach:

Alex, würdest Du uns etwas über deine Kindheit, deine Familie und dein soziales Umfeld in dieser Lebensphase erzählen, so dass wir verstehen können, wie du ins Leben gestartet bist.

Alex Embs:

Meine Eltern musste in den 70er Jahren meinetwegen heiraten. Und so wurde ich in eine alteingesessene Metzgersfamilie rein geboren. Ich wuchs in einem Mehrfamilienhaus auf, in dem sowohl die Metzgerei war, aber auch die Eltern meines Vaters und 2 seiner Schwestern mit Familien lebten. Das Verhältnis von meiner Mutter zu ihrer Schwiegerfamilie war schwierig und sie sorgte dafür, dass mein jüngerer Bruder und ich möglichst wenig Kontakt hatten.

Meine Kindheit verlief genau so, wie es damals üblich war in einer ordentlichen deutschen Familie. Ich kam mit 3 Jahren in den Kindergarten, wurde mit 6 Jahren als Kann-Kind eingeschult und besuchte dann die Realschule. Unsere Mutter arbeitete zwar nicht, aber wir Kinder besuchten trotzdem nach der Schule den Hort.

Mein Bruder war Mutters Liebling. Was sie bis zum Schluss abstritt, aber wie ich mittlerweile weiß, war ihr das durchaus bewusst. Ich wurde, damit ich ruhig bin, mit Essen vollgestopft und war schon als Kind übergewichtig.

Ich fühlte mich schon als Kind oft alleingelassen, ausgeschlossen und isoliert. Was von meiner Mutter auch gerne ein wenig unterstützt wurde. Meine Sorgen und Ängste wurden von ihr gerne mit einem: Das bildest du dir nur ein! weggewischt. Außerdem prägte mich der Satz: Was sollen denn die Leute denken! Und so hatte ich schon in meiner Kindheit Suizidgedanken.

Michael Leinenbach:

Wir befassen uns in der SAK oft mit dem Thema „Kinderarmut – Auswirkungen auf Schule / Peergroups und den Alltag, den Kinder erleben. Was kannst Du uns darüber erzählen?

Alex Embs:

Ich kann da ehrlich gesagt wenig zu sagen. Ich bin relativ privilegiert aufgewachsen. Ich hatte zumindest materiell fast alles. Dafür sorgte unsere Mutter auch immer. Das Bild einer guten deutschen Familie musste ja nach außen hin aufrechterhalten werden.

Als mir eine Mitschülerin, mit der ich von der 1. Bis zur 10. Klasse die Schule besuchte, vor 2 Jahren erzählte, dass sie damals für ihre Markenjeans jobben musste, hat mich das sehr erstaunt, denn mir war das nie bewusst.

Ich hatte Markenjeans, bzw. war immer modisch angezogen. Dafür sorgte meine Mutter schon. Aber ich war auch stark übergewichtig. Und so wurde ich durch meine Kleidung wieder zum Außenseiter. Nicht weil ich nicht mithalten konnte, sondern weil ich trotz meiner Figur immer die neuesten Sachen trug.

Michael Leinenbach:

Nach der Kindheit kommt die Jugend – die bekanntlich immer sehr experimentell und mit vielen Veränderungen behaftet ist. Vielleicht magst Du uns über diese Phase etwas erzählen.

Alex Embs:

Ich war ein ziemlich braver Teenager. Klar knallte es mal im Elternhaus. Meine Eltern haben das damals wahrscheinlich anders gesehen. Aber eher, weil ich nicht ihre Erwartungen daran, wie ein Kind zu sein hatte, erfüllte.

Ich erinnere mich an Szenen, in denen ich mich von innen gegen meine Kinderzimmertür stemmte, damit mein Bruder nicht rein konnte, der mich verprügeln wollte. Während einer dieser Szenen nutzte ich einen ruhigen Moment und räumte den Medikamentenschrank meiner Eltern aus. Was mein Bruder dann mitbekam, bei unserer Mutter petzte, die mir dann die Medikamente zwar abgenommen hat, aber mich dann das Haus verlassen ließ. Als ich meine Mutter später mal fragte, ob sie sich keine Sorgen gemacht hatte, grinste sie und meinte, sie hätte gewusst, dass da nichts Schlimmes drin war und mir höchstens ein wenig schlecht geworden wäre.

Michael Leinenbach:

Kommen wir nun zur Berufsausbildung und dem Beruf. Wie würdest Du diese Lebensphase beschreiben?

Alex Embs:

Schwierig würde ich das beschreiben. Ich bereue es heute noch sehr, dass ich damals Fleischereifachverkäuferin gelernt habe. Wenn man das mal psychologisch näher betrachten würde, käme da sicherlich was in Richtung: Ich wollte meinem Vater gefallen! rauskommen.

Mein Vater war Lehrlingswart in Wiesbaden und ich sollte deshalb meine Ausbildung in Mainz machen. Die Erwartungen in der Branche waren hoch. Ich, die Tochter eines Prüfers, ich muss ja was können – aber ich hatte bis dahin noch nicht gearbeitet. Nachdem das dann scheiterte, erfolgte ein Wechsel in einem Wiesbadener Betrieb.

Da fing dann auch irgendwann die Rebellion an. Ich war nicht mehr das brave Kind, hatte eine eigene Meinung. Und mir wurde zum 1. Mal bewusst, dass in meinem Elternhaus halt nicht alles wirklich toll gelaufen ist und noch lief.

Dann kam der 2. Golfkrieg und ich ging auf die Straße. Und das war das 1. Mal das ich etwas hatte, was mir wirklich was bedeutet hat. Das 1. Mal das mein Vater mit mir diskutierte. Und kurz nach dem Golfkrieg folgten dann die ersten Demos gegen Rechts.

Ich glaube, meine Eltern fanden das alles nicht wirklich gut, fanden aber insgeheim gut, dass ich mich da voll einsetzte. Und auch mein Lehrherr fand meine aufkeimende politische Aktivität nicht zwingend gut, aber er setzte sich mit mir auseinander.

Mein Lehrherr machte mir auch klar, dass ich blöd sei, wenn ich in der elterlichen Metzgerei versauere. Ich hätte gerne schon nach der Realschule das Abi gemacht, durfte das aber nicht, weil ich ja ein Mädchen sei, das eh heiraten und Kinder bekommen würde. Nach der Ausbildung machte ich noch die Fachhochschulreife nach. Und stieg dann doch bei den Eltern ein.

Meine 1. Psychotherapie machte ich mit 17/18. Meine Hausärztin hatte dazu geraten. Zuerst hinter dem Rücken meiner Eltern. Dann informierte ich sie doch. Die Therapie scheiterte aber u.a. daran, dass mein Vater zu keiner Familientherapie bereit war. Heute denke ich oft, wo ich wohl heute wäre, wenn das damals geklappt hätte? Und ich fühlte mich unverstanden, nicht angenommen, nicht gesehen – so endete die Therapie als die Anzahl der bewilligten Stunden erreicht war. Und ich fühlte mich alleingelassen und lehnte ähnliches viele Jahre danach ab. Vom Elternhaus her wurde mir weitervermittelt, dass Psychotherapie was Negatives ist und man sagte mir immer wieder, ich bilde mir alles nur ein.

Michael Leinenbach:

Ein Thema was Du ansprichst ist die psychische Gesundheit und die Hürden und Barrieren, die betroffene Menschen erleben.

Auf deiner Vorstellung in den Seiten der Diakonie heißt es u.a. * „Als ich krank geworden bin, hat sich mein Tag auf einmal nicht mehr an Arbeitszeiten orientiert, sondern an Terminen mit Psychotherapeuten, Ärztinnen, betreutem Wohnen. Dazu kommt dann noch die Bürokratie, die auch irgendwie erledigt werden muss.“

Alex E. verlor ihren Job, als sie psychisch krank wurde. Ihre Erkrankung führte schnell in die Armut.

Was hast Du konkret erlebt?

Wie siehst Du die Themen ‚Fürsorge‘ versus *Teilhabe*?

Wie ist Deine Haltung hierzu?

Alex Embs:

Ich habe viele Jahre im elterlichen Betrieb gearbeitet. Heute sehe ich das so: Wenn man volljährig wird, dann festigt sich die Persönlichkeit. Ich verbrachte da aber viele Stunden am Tag mit meinen Eltern. Die mich klein hielten. Die mir nichts zutrauten. Die mir ständig sagten, was ich alles nicht kann. Oder mich total überforderten. Und so konnte sich meine Persönlichkeit gar nicht wirklich entwickeln.

Ich war als Arbeitskraft gerne gesehen. Es wurde erwartet, dass neue Verdienstmöglichkeiten entwickelte, während man mir gleichzeitig klar machte, dass ich eh alles falsch mache, dass man das noch nie so gemacht hat und das ich ja kein Geld investieren darf.

Irgendwann zog ich die Reißleine und kündigte. Es folgten mehrere Anstellungen, die alle nicht glücklich liefen. Und die meisten auch durch Mobbing geprägt waren. Der letzte Arbeitsplatz endete in der Psychiatrie. Den Job hatte ich nur angenommen, damit es keine Probleme mit dem Arbeitsamt gibt, obwohl man mir schon am Probearbeitstag gesagt hatte, dass ich ein schlechter Mensch sei, weil ich das falsche Sternzeichen habe.

Einen richtigen Freundeskreis hatte ich schon lange nicht mehr. Bei meinen Eltern habe ich 60 Stunden und mehr die Woche gearbeitet. Danach habe ich nach meinen Vollzeitjobs noch im

elterlichen Betrieb ausgeholfen, bis der geschlossen wurde. Und im letzten Job erkrankte meine Mutter an Krebs und ich übernahm den Großteil ihrer Versorgung neben einem fast Vollzeitjob und 2 Stunden Arbeitsweg täglich. So blieb mir kaum Zeit für mich. Und wehe ich tauchte abends nicht noch auf, dann rief mein Vater auf der Arbeit an, dass ich noch kommen muss. Und gleichzeitig vermittelte mir meine Familie, dass ich faul sei, weil ich eben nicht über 40 Stunden arbeitete und mir wurde zum Vorwurf gemacht, dass ich mich nicht mehr um meine Mutter gekümmert habe.

Ich wollte Stunden reduzieren, was aus finanziellen Gründen nicht ging und meine Familie mir klar sagte, ich soll mich nicht so anstellen. Verdient habe ich trotzdem nicht viel. Und musste zusätzlich also auch noch zusehen, wie ich alles irgendwie finanzierte.

Das man heute mehr Richtung Work-Life-Balance geht, finde ich einen guten Weg. Das klappt aber halt auch nur, wenn man genügend verdient. In Wiesbaden werden Jugendliche ohne Ausbildungsplatz speziell gefördert. Die meisten „dürfen“ dann eine Ausbildung im Einzelhandel machen. Sehe ich mittlerweile problematisch. Es ist so, dass es Betriebe gibt, die niemand einstellen, der seine Ausbildung auf dem Weg gemacht hat. Und dann ist es so, dass die meisten Stellen im Einzelhandel mittlerweile Mini-Jobs sind. Da kann sich niemand von ernähren oder gar eine Familie gründen. Dann kommen noch befristete Verträge dazu usw.

Michael Leinenbach:

Alex, danke, dass wir dich etwas kennen lernen durften.

Ich möchte den Blick nun auf ein anderes Thema lenken und das trotz alledem, was die Vergangenheit gebracht hat, ich als Stärke und Selbstbewusstsein bezeichnen möchte. Du bezeichnest Dich selbst als Armutsaktivistin und Pazifistin.

Auf der Seite deiner Vorstellung der Diakonie heißt es:

** Wie gesund ein Mensch ist, hängt in Deutschland stark vom Einkommen ab. Menschen in finanziell schwierigen Lebenslagen haben ein höheres Krankheitsrisiko und schlechtere Chancen auf Gesundheit und Teilhabe.*

*Alex engagiert sich in der Nationalen Armutskonferenz (nak). Gemeinsam mit der Diakonie setzt sie sich dafür ein, dass Menschen in Armut gehört werden, ihre Lebensbedingungen verbessert werden und gesundheitliche Chancen gerechter verteilt sind.**

Woher denkst du kommt die Energie und Kraft, dass Du trotz der Barrieren, die Du täglich erlebst, du dich als Armutsaktivistin und Pazifistin engagierst?

Alex Embs:

Ich hatte ja erwähnt, dass ich früher gegen Rechts auf die Straße gegangen bin. Dafür hatte ich irgendwann keine Zeit mehr. In den letzten Jahren habe ich mich dem Thema aber wieder mehr gewidmet. Mein Antrieb war ganz früher mal die Ungerechtigkeit. Heute spielt da auch klar mit rein, dass ich als psychisch kranke Frau da auch schnell zum Opfer werden könnte.

Mit dem Gesundheitssystem hadere ich schon länger. Ich sagte mal, im jetzigen Gesundheitssystem ist kein Platz für mich. Ich habe versucht mich mit vielen in meinem Leben zu arrangieren: Dem Gesundheitssystem, den mangelnden finanziellen Möglichkeiten und auch dem damit verbundenen angewiesen sein auf Andere. Bzw. auch dem Ausgeliefertsein anderen gegenüber. Ämter, Kostenträgern, Institutionen, Ärzten. Da spielt sicherlich auch das Rollenverständnis mit rein, welches mir mein Elternhaus vermittelt hat. Ärzte sind halt die Halbgötter in Weiß. Heute habe ich ein Behandlungsumfeld, in dem ich mich halbwegs sicher fühle. In dem ich auch mal kritisch sein darf. Aber das hat lange gedauert, hat mich viel Zeit und Kraft gekostet und das ist aber alles noch nicht perfekt.

2024 landete ich eher durch einen Zufall bei einem parlamentarischen Frühstück mit der Caritas und dann beim Treffen der Menschen mit Armutserfahrung der NAK. Und mir wurde bewusst, dass man

nicht alles hinnehmen muss. Das man auch was machen kann. Und vor allem, dass da auch Persönlichkeiten sind, die Menschen wie mich stärken und unterstützen. Und das auch vielen dort manche Dinge einfach nicht bewusst sind. Ich habe 2024 fast 12 Monate auf einen Wohngeldbescheid gewartet. Darüber war dann Fr. Müller-Germecke von den Grünen doch sehr erstaunt.

Es geht nicht darum, Menschen mit wenig Geld ein Luxusleben zu ermöglichen, sondern darum, dass auch Menschen am Rande der Gesellschaft ein Recht auf ein menschenwürdiges Leben haben. Leben mit wenig Geld heißt nicht, den ganzen Tag vorm Fernseher abzuhängen. Leben mit wenig Geld ist ein stetiger Kampf. Angefangen bei diversen Anträgen, mit teilweise enorm langen Bearbeitungszeiten, dem Arrangieren mit wenig Geld, z.B. kostengünstig einkaufen, dem Finden von kostengünstigen Optionen, egal ob bei Medikamenten, Lebensmittel oder Freizeitaktivitäten. Und ja, dann sitzt man auch mal den ganzen Nachmittag auf dem Sofa vorm Fernseher, weil das einfach die günstigste Option ist.

Und dann kommen noch Menschen dazu, die entweder durch eine Erkrankung in die Armutsfalle gerieten oder die durch ihre Armut krank wurden. Bei mir gab es irgendwann einen Punkt, an dem es einfach nicht mehr anders ging. Vieles was ich heute weiß, hätte ich da gerne schon gewusst. Vielleicht wäre mein Weg dann anders verlaufen. Und trotzdem ist es heute so, dass ich für viele Sachen mittlerweile ein unheimliches Fachwissen habe – nicht, weil ich das wollte, sondern weil ich musste, weil die Beratungs- und Informationsmöglichkeiten einfach nicht gegeben sind.

Michael Leinenbach:

Alex, ich würde nun das Gespräch zum Plenum öffnen und bitte um Fragen.

Michael Leinenbach:

Alex, abschließend möchte ich noch zwei Fragen stellen.

Die erste Frage: Was möchtest Du uns als SAK mit auf den Weg geben?

Alex Embs:

Redet mit uns und nicht über uns. Holt vor allem die ab, die sich nicht wehren/sich helfen können. Z.B. eben Menschen mit psychischen Erkrankungen oder auch Menschen ohne festen Wohnsitz. Und helft dabei, dass Kindern, egal ob aus Haushalten mit oder ohne Geld, geholfen und unterstützt werden!

Während einer Demo zum Sozialabbau erzählte ein Redner, was mit den Kindern passieren könnte, wenn es weitere Streichungen, speziell im Förderbereich, gibt. Da wurde mir bewusst, dass ich in einem System aufgewachsen bin, dass dem, das man nun plant, sehr ähnlich ist. Und ich an sich ein „Opfer“ dieses Systems geworden bin.

Michael Leinenbach:

Die zweite Frage: Wenn heute eine Fee zu Dir kommen würde und Du drei Wünsche frei hättest, was würdest Du Dir wünschen?

Alex Embs:

Ich kann mit so Fragen gar nicht umgehen. Und das ist auch immer ein wenig von der Tagesform abhängig, denke ich.

Weltfrieden würde aber passen. Oder anders ausgedrückt: ich wünsche mir sehr, dass sich aus dem, was sich momentan zusammen braut kein neuer Holocaust/Nazi-Regime wird. Ich wünsche mir, dass man das ganze AfD Problem gerade nicht einfach weiter laufen lässt wie bisher. Ich wünsche mir, dass meine/unsere Sorgen ernst genommen werden. Ich möchte hier gerne Roaul Krauthausen zitieren, der sagte, dass in seiner Bubble schon die 1. Fordern das man den assistierten Suizid endlich legalisiert.

Ich wünsche mir, mehr Unterstützung und mehr Hilfen – wobei ich den „Luxus“ genieße, ein recht breites Behandlungsangebot zu haben. Ich habe das mal anders ausgedrückt: vor 30 Jahren war es Standard, dass eine Frau auf dem Rücken liegen in einem Krankenhausbett entbunden hat. Heute kann eine Frau meistens selbst entscheiden, wie sie gebären möchte. Das ist heute nicht wirklich mehr Aufwand, aber die Stimmung unter den Beteiligten ist wesentlich entspannter. Das wünsche ich mir auch für andere Fachgebiete der Medizin und würde ich mir auch für das Sozialsystem wünschen.

Ich möchte mich nicht mehr ständig für alles Mögliche rechtfertigen müssen. Ob das nun privat ist, im Rahmen meiner Arbeit bei der NAK oder der Tafel oder auch gegenüber Behörden und Ämtern. Mir ist es lieber, wenn mir jemand sagt, ich bin gerade mit dir überfordert, lass uns einen gemeinsamen Weg finden, statt das man einzelne abstraft oder ignoriert oder nicht ernst nimmt.

Michael Leinenbach:

Liebe Alex, vielen Dank das wir dich kennen kernen durften. Vielen Dank, dass Du uns in das Thema Armut aus einer anderen Perspektive hast blicken lassen.

Alex, vielen Dank für Deine Zeit.

Dienstag, 15.09.2026, 17.30, Johannes-Foyer

SAK TALK mit Alex

Über das Leben einer Frau mit Armutserfahrung.





SAK Talk
Saarländische Armutskonferenz



DBSH
Landesverband
Saarland

ROSA LUXEMBURG STIFTUNG
REGIONALBÜRO SAARBRÜCKEN
PETER HIRANDY GESELLSCHAFT E.V.
KUTTENBERG 17-19 · 66111 SAARBRÜCKEN · 0681 4001-1000