

"VIELE FÜHLEN SICH VERUNSICHERT"

Psychologin und Schuldnerberatung über Geldsorgen

AUTOR

Mittwoch, 18. Januar 2023



Christoph Werner
REDAKTION LANDAU



Schlaflose Nächte, obwohl müde und erschöpft: Der Sorgenmonat Januar raubt vielen Bürgern immer wieder die Nachtruhe.

(Quelle: Christin Klose/dpa)

Jahresrechnungen, Inflation, steigende Lebenshaltungskosten - viele Bürger werden vor allem rund um den Jahreswechsel von Geldproblemen geplagt. Jung oder alt, Mann oder Frau - letztendlich können Geldsorgen jeden Menschen ereilen. Fast immer ist die Folge eine seelische Belastung, die mit in den Schlaf genommen wird und im schlimmsten Fall zu psychischen Erkrankungen führen kann. Oftmals kommt es bei den Betroffenen zu einer Art "Sorgen-Comeback" nach den Feiertagen und Ferien. Die Redaktion hat bei der Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle am Landratsamt sowie bei der Landauer Psychologin Sandra Jovanovic Miljko, spezialisiert auf traumatische Psychologie, nachgefragt, wie und ob sich das Thema Geldsorgen im jeweiligen Arbeitsalltag bemerkbar macht.

Warum werden ausgerechnet zum Jahreswechsel viele Menschen vermehrt von Sorgen heimgesucht? Darauf hat Sandra Jovanovic Miljko, deren Arbeits- und Interessengebiete unter anderem in den Bereichen Beratung, Psychopathologie, Erziehung und Digitalisierung liegen, eine einfache Antwort: "Ein neues Jahr bedeutet Neuanfang, neue Ziele, neue Wünsche. Leider werden wir sehr schnell mit zahlreichen Einschränkungen konfrontiert. Entweder fehlt uns der Mut zur Veränderung oder es fehlt uns die Unterstützung von nahen Menschen - oder es stellen sich, wie im Moment oftmals der Fall, die wirtschaftlichen Möglichkeiten als schwierig dar." Gehöre man außerdem einer der besonders gefährdeten Gruppen an - Arbeitslose, Jugendliche und Kinder oder ältere Menschen -, dann liege es nahe, von Sorgen geplagt zu werden.

"Sicherheitsbedürfnisse sind heutzutage gefährdet"

Aus psychologischer Sicht lasse sich die aktuelle Problematik durch Maslows Pyramide menschlicher Motive und Bedürfnisse erklären. "Unsere Grundbedürfnisse sind in erster Linie biologisch. Diese sind Hunger, Durst und Sex. Wenn diese realisiert werden, ist es möglich, die Bedürfnisse der nächsten Ebene - die Sicherheitsbedürfnisse - zu erfüllen. Diese sind heutzutage gefährdet und viele fühlen sich verunsichert."

Diese Gefühle könnten oft durch einfache Aktivitäten überwunden werden, etwa soziale Kontakte mit nahestehenden Menschen, erhöhte körperliche Aktivität, Lesen, Musikhören oder alle anderen Aktivitäten, die positive Emotionen hervorrufen, erklärt die Psychologin. "Auf der anderen Seite erleben wir heute jedoch eine globale Unsicherheit - Krieg in der Ukraine, Probleme mit der Energieversorgung, Inflation." Ein gewöhnlicher Mensch habe keine Kontrolle über diese Prozesse - "und das macht uns allen am meisten Sorgen. Das Bewusstsein, dass wir damit nicht allein sind und ein gemeinsames Schicksal teilen, kann tröstlich sein. Es kann auch hilfreich sein, offen über unsere Ängste und Unsicherheiten zu sprechen. Dann haben wir die Möglichkeit, zu sehen und zu hören, dass es anderen genauso geht".

Was die Auswirkungen dieser Sorgen auf die jeweiligen Personen angeht, seien die Reaktionen unterschiedlich. "Der Eine wird schon beim Auftreten kleinster Störungen den Rat eines Experten einholen. Ein anderer wird seine Ängste und Sorgen tief in sich tragen und so tun, als wäre alles in bester Ordnung. Manche klagen über Schlafstörungen und ein ständig vorhandenes Angstgefühl."

Schon vor der Pandemie habe man weltweit eine deutliche Zunahme von Angst- und depressiven Störungen verzeichnen können. "Nach der Pandemie und angesichts des aktuellen wirtschaftlichen Drucks wird dieses Wachstum noch größer sein." Sandra Jovanovic Miljko hat einige Tipps parat, dem entgegenzuwirken: "Der beste Ratschlag für uns alle ist, nicht allein zu sein, Kontakte zu knüpfen, aktiv zu sein. Religiösen Menschen hilft der spirituelle Kontakt mit Gott, der Besuch der Heiligen Messe und das Gespräch mit einem Priester. Verschiedene Entspannungsübungen, Yoga, Meditation können helfen. Ich bin auch der Meinung, dass gelegentliche generationenübergreifende Kontakte unsere psychische Gesundheit verbessern können. Junge Menschen haben Lebensenergie, ältere Menschen reiche Lebenserfahrung."

Private Geldsorgen im Landkreis nehmen zu

In diesem Zusammenhang kommt Sandra Jovanovic Miljko ein weiteres Mal auf Maslows Hierarchie zu sprechen: "Die Befriedigung des Bedürfnisses, von anderen geliebt und gebraucht zu werden, ist ein wichtiger Aspekt unserer psychischen Gesundheit. Indem man Zeit mit seinen Liebsten verbringt, werden diese Bedürfnisse verwirklicht." Allen, die sich psychisch krank fühlen, die keine Energie haben oder die unter Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen leiden, empfiehlt Sandra Jovanovic Miljko, sich dringend professionelle Hilfe zu suchen.

Über eine Zunahme der Beratungsfälle berichtet Johann Beck, Sachgebietsleiter des Amtes für Soziales und Senioren am Landratsamt Dingolfing-Landau. Dort ist auch die Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle angesiedelt. Aktuelle Zahlen kann Beck nicht präsentieren: "Erst seit Januar 2022 ist bei uns neben der Schuldnerberatung auch die Insolvenzberatung angesiedelt." Von 2021 auf 2022 habe es jedoch eine deutliche Zunahme an Fällen gegeben.

"Bereits vor Corona und Ukraine-Krieg ist die Zahl derer, die eine Schuldnerberatung in Anspruch genommen haben, merklich angestiegen. 80 Prozent der Fälle beruhen auf unwirtschaftlicher Haushaltsführung oder auf Kreditraten, die nicht mehr bedient werden können." Hinzu kommen bei einigen Personen Suchtproblematiken. Und auch die alltäglichen Sorgen aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten nehmen einen großen Raum ein: "Viele haben Angst davor, sich nicht mal mehr die Zentralheizung oder ausreichend Heizmaterialien leisten zu können."

STANDORT



LANDAU AN DER ISAR, LANDKREIS DINGOLFING-LANDAU, NIEDERBAYERN, BAYERN, DEUTSCHLAND