

# Verschuldung und psychische Gesundheit

Dozent Dr. H. Trommer, Dipl.-Psychologe, Gesundheit Berlin e. V.

## 1. Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen Verschuldung und Gesundheit?

Verschuldung bzw. Überschuldung sind nicht nur ein finanzielles Problem. Sie erfassen alle zentralen Lebensbereiche. Sie haben einen hohen Grad der Intimität und in der Regel ein starkes Konfliktpotenzial.

Nach vorliegenden Untersuchungen gibt es zwischen Verschuldung bzw. Überschuldung und Gesundheit mehrfache Wechselwirkungen. Beeinträchtigungen der Gesundheit, pathogene Störungen, akute Erkrankungen können sowohl Folgen von als auch Ursachen für Verschuldung bzw. Überschuldung sein. So kann eine schwerwiegende Erkrankung oder ein Unfall der Unternehmerin bzw. ihres Partners die finanzielle Situation beträchtlich ungünstig verändern. Ebenso können das Scheitern einer Existenz (Konkursanmeldung mit erheblichen Schulden) und die damit verbundenen, oft monatelangen psychischen Belastungen die Gesundheit erheblich gefährden.

Aus der Armutsforschung liegen ebenfalls diesbezügliche Erkenntnisse vor: Verschuldung, insbesondere Überschuldung, sind armutsauslösend. Ausgabenarmut hat bedeutsame Auswirkungen auf den individuellen Gesundheitszustand, das individuelle Gesundheitsbefinden und auf das individuelle Gesundheitsverhalten sowie auf den persönlichen Lebensstandard und Lebensstil.

## 2. Was ist Gesundheit?

*„Gesundheit ist wie das Salz. Man merkt es nur, sobald es fehlt.“*

Es gibt eine Vielzahl von Definitionen zum Begriff „Gesundheit“. In dieser o.a. Bestimmung wird auf die Tatsache verwiesen, dass wir vieles als selbstverständlich nehmen. Erst durch den Verlust wird uns dessen Wert bewusst.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat zu einem erweiterten Gesundheitsverständnis folgende Definition formuliert: „Gesundheit ist die Fähigkeit und Motivation, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen.“ Die Betonung liegt auf der Eigenaktivität des Einzelnen, der nicht mehr nur auf Belastendes reagiert und sich davor schützt, sondern vorausschauend aktiv und bewusst förderliche Bedingungen schafft.

Unter dem Aspekt, dass der Mensch ein biopsychosoziales Lebewesen ist, ist die Gesundheit demnach eine biopsychosoziale Fähigkeit zur Lebensgestaltung bzw. Lebensbewältigung. Gesundheit wird also immer von drei Faktoren bestimmt: den biotischen (organischen), psychischen (Erleben und Verhalten) und den sozialen (zwischenmenschliche Beziehungen).

Nach einem Konzept aus den Gesundheitswissenschaften, ist Gesundheit eine gelungene Balance zwischen den äußeren und inneren Anforderungen einerseits und den inneren und äußeren Ressourcen andererseits. Unter den äußeren Anforderungen werden Forderungen, Aufgaben, Belastungen, Umweltbedingungen und Arbeitsbedingungen verstanden. Zu den

inneren Anforderungen gehören die eigenen Zielstellungen, die selbst gestellten Anforderungen, das subjektive Anspruchsniveau sowie die Selbstbeanspruchung einer Person.

- Die Hilfen aus der sozialen Umwelt, die Unterstützung durch das soziale Netz, die soziale Kommunikation sowie die soziale Integration bilden die äußeren Ressourcen eines Individuums. Die inneren Ressourcen eines Menschen sind u.a. dessen Gesundheit, Vitalität, Wissen, Fähigkeiten Motivationen, Einstellungen, Temperaments- und Charaktereigenschaften (wie Selbstsicherheit, Belastbarkeit). Von dem Gleichgewicht zwischen diesen vier Komponenten hängt das Niveau der biopsychosozialen Gesundheit ab. So ist verständlich, dass im Alltag eine ständige aktive Anpassung entsprechend der sich ständig ändernden objektiven und subjektiven Veränderungen erforderlich ist. Wird durch eine finanzielle Krise, z.B. eine Überschuldung, die gesundheitliche Belastung erhöht, dann wird eine stabile psychische Verarbeitung der eingetretenen Situation benötigt.

### 3. Was ist psychische Gesundheit?

Die psychische Gesundheit ist das Kernstück der Gesundheit. Nach einem Konzept von Jahoda (1958) gehören folgende Komponenten zur psychischen Gesundheit:

- Einstellung eines Individuums zu sich selbst  
(realistische Selbsteinschätzung, Selbstvertrauen)
- Fähigkeit des Individuums zur Selbstverwirklichung  
(Sinnfindung für das eigene Leben: Lebensmut)
- Fähigkeit zur flexiblen Identifikation mit dem eigenen Ich  
(Individuelle Annahme der eigenen Persönlichkeit, mit eigenem Wesen übereinstimmen)
- Autonomie gegenüber sozialen Einflüssen  
(Fähigkeit zur Selbstbestimmung des Handelns, Stabilität gegenüber Manipulation)
- Unverzerrte Wahrnehmung der Realität  
(Fähigkeit zur Unterscheidung von Wunsch und Realität, zur Vermeidung von Selbsttäuschung)
- Fähigkeit zum Meistern der Umweltaforderungen  
(Durchsetzungs- und Anpassungsfähigkeiten)

Bei einer genaueren Analyse der einzelnen Komponenten gehören alle sechs zur psychischen Gesundheit von Unternehmerinnen bzw. Unternehmern. Sie sind wesentliche Bestandteile für die Selbstsicherheit, Belastbarkeit und Kommunikation in kritischen beruflichen Situationen.

Aus der Alltagspraxis und aus der gesundheitswissenschaftlichen Forschung sind vier typische Formen des Verlustes der psychischen Gesundheit bekannt:

- Verlust des sozialen Status (Auswirkung auf soziale Kompetenz und Akzeptanz)
- Verlust der eigenen Identität (Auswirkungen auf Glaubwürdigkeit)
- Verlust der sozialen Kommunikation (Auswirkungen: soziale Isolierung, / Einsamkeit)
- Verlust des Lebenssinns (Auswirkungen auf Lebensperspektive, Lebensmut).

Aus Berichten der Schuldnerberatung werden vor allem emotionale Reaktionen von Betroffenen und deren Angehörigen genannt:

- Verlust der Selbstachtung, gefühlsmäßige Erlebnisse des Scheiterns,
- Minderwertigkeitsgefühle, Erlebnisse als Versager
- Verzweiflung, Verwirrung, Hoffnungslosigkeit
- Wut, Frustration, Aggression, Gewalt.

Verschuldung und Überschuldung sind kritische Lebensereignisse. Die Reaktionen verlaufen nach vorliegenden Untersuchungen in verschiedenen Phasen der psychischen Verarbeitung:

#### Schock

- befürchtet, nicht erwartet
- verwirrt, überwältigt
- Realität nicht erfassen („Das kann doch nicht wahr sein“)
- leugnen, nicht wahrhaben wollen

#### Auflehnung

- Ärger
- Frustration
- Selbstvorwürfe (eigene fehlerhafte Vorentscheidungen, Versäumnisse)
- Ungerechtigkeits erleben, Verzweiflung
- Panik, Abwehr
- ambivalentes Verhalten (unentschlossen, unentschieden)

#### Einstellungsänderung

- verhandeln, feilschen
- Entscheidungen rückgängig machen wollen
- individuelles Anspruchsniveau verändern (senken, nachgeben)

#### Beeinträchtigung

- resignieren
- Fehlanpassung
- soziale Isolierung (Verzicht)
- gleichgültig werden, aufgeben
- Fatalismus („Schicksalsschlag“)

#### Aktive Verarbeitung

- Tatsachen erkennen, anerkennen
- Situation annehmen, sich darauf einstellen
- Lösungskonzept erarbeiten und umsetzen
- verändertes Verhalten = aktives Handeln!

Für viele Betroffene sind diese Phasen charakteristisch. Wobei die Dauer der Phasen individuell sehr unterschiedlich sein kann. Sie beschreiben ihre Erlebnisse und vor allem ihre Gefühle sowie die Veränderungen ihrer psychischen Gesundheit.

## **4 Welchen Einfluss haben Ängste, Ängste um die Erhaltung der Existenz?**

Angst ist ein psychischer Zustand, ein gefühlsmäßiger Zustand. Angst ist eine der stärksten menschlichen Emotionen. Angst ist ein unabweisbares Element unseres Lebens. Angst ist zunächst ein lebensnotwendiger, ja ein lebensrettender Zustand, der uns vor einer Gefahr schützen kann. Angst ist ein Warnsignal.

Im Alltag haben wir bereits Angst, wenn unsere Existenz, wenn unsere körperliche Unversehrtheit, wenn unsere soziale Rolle, wenn unser Selbstbewusstsein bedroht sind. Also schon vor Eintritt einer Gefahr. Das gilt z.B. für die Angst vor einer Schuldenfalle, vor einer Existenzunsicherheit.

Menschen in Situationen der Verschuldung bzw. Überschuldung beschreiben ihre Ängste als Erwartungsängste: *„Ich habe die Briefe und Rechnungen gar nicht geöffnet.“* – *„Tagelang habe ich den Telefonhörer nicht abgenommen.“* – *„Ich habe bei jedem Klingeln befürchtet, dass der Gerichtsvollzieher vor der Tür steht“* – *„Aus Angst habe ich mich oft am Telefon verleugnen lassen ...“*. Es ist aus Untersuchungen bekannt, dass unter diesem psychischen Druck reale Situationen verkannt werden, dass manchmal bestimmte Befürchtungen unbegründet sind. Diffuse Ängste und Unwissenheit verringern die Motivation, sich um konstruktive Lösungen zu bemühen. Ängste können lähmen, handlungsunfähig machen.

Ängste können sich zu Panikattacken steigern. Sie führen zu Verlust der Selbstkontrolle. *„Ich war so durchgedreht, dass ich etwas völlig Sinnloses getan habe.“* – Ängste können Schwermut und Depressionen auslösen. *„Wir haben keinen Ausweg mehr gesehen.“* 30 Prozent von Depressionen in Existenz-Not-Situationen sind mit suizidalem Denken und Handeln verbunden.

Ängste können jedoch auch menschliches Verhalten aktivieren. Entscheidend ist hierbei die subjektive Bewertung der Situation, z.B., wenn die gefahrenreiche Situation, ein Risiko als Herausforderung erlebt und bewertet werden. Nachweisbar werden bedeutsame innere Ressourcen - psychophysische Leistungsreserven - mobilisiert und eingesetzt. Wesentlichen Einfluss haben die o.a. Komponenten der psychischen Gesundheit.

## **5. Welche Beeinträchtigungen der Gesundheit können entstehen?**

Verschuldung und vor allem Überschuldung können Ursachen, Auslöser und Folgen von psychosozialen Problemen und damit auch von psychischen Störungen oder Erkrankungen werden. Es sind vor allem psychosomatische Störungen. Also organische Beeinträchtigungen, die durch psychische Prozesse oder psychische Zustände bedingt sind. Es sind vor allem Funktionsstörungen wie Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Konzentrationsstörungen bis zu schwerwiegenden Herzrhythmusstörungen. Die Betroffenen klagen über Einschlaf- und Durchschlafstörungen und schildern die Auswirkungen des Schlafentzugs: geringere psychophysische Belastbarkeit, Energieschwäche, nachlassende Vitalität, deutliche Befindlichkeitsstörungen. Es sind markante Symptome von Stress, die bei Dauerbelastungen auch zu chronischen Erkrankungen führen können (Herz-Kreislauf-Erkrankungen). – Sehr häufig blockieren Angststörungen die notwendigen therapeutischen Maßnahmen.

Bei einem Teil der Betroffenen erfolgt die Flucht in Drogen (Alkohol und Medikamente). Es ist oft Selbstbetäubung, Drang nach Vergessen-Wollen. Probleme werden damit noch komplizierter, insbesondere für die Partner. In einer jüngsten Untersuchung wurde auf das Phänomen „Telefonsucht“ aufmerksam gemacht. Es entstehen enorme Telefonkosten, weil die Betroffenen telefonische anonyme Kontakte suchen, um der sozialen Ausgrenzung und sozialen Isolierung zu entfliehen.

## **6. Welche möglichen psychosozialen Folgen sind bekannt?**

Verschuldung und vor allem Überschuldung gehören zu den intimsten Problemen in menschlichen Beziehungen. Schulden haben ist immer noch ein Tabu-Thema. In Ehen und Familien ist die Verwendung finanzieller Mittel ein häufiges Streitthema. Bedenklich ist die massive Verschuldung von Jugendlichen (Zunahme der Schuldenbereitschaft!).

Es liegt nahe, dass das Problem der Verschuldung anfangs zunächst geleugnet wird. Es wird verdeckt, verheimlicht, verharmlost, verdrängt. Oft schieben sich Partner die Schuld gegenseitig zu oder andere (Geschäftspartner, Banken) werden für die eingetretene Situation schuldig gemacht. Bei solchen kritischen Ereignissen haben die Beteiligten immer individuelle Konfliktbewältigungsmuster. Solche werden bereits während der Kindheit und Jugend in der Herkunftsfamilie erworben. Die Prägung des Sozialverhaltens, z.B. im Umgang mit Geld sowie mit diesbezüglichen Konflikten, erfolgt durch den Einfluss von relevanten Bezugspersonen, vor allem den Eltern. So entstehen auch das individuelle Problembewusstsein, das Schuldgefühl, das Selbstwertgefühl und psychische Hemmschwellen.

Mit Verschuldung und Überschuldung können bedeutsame Veränderungen in der sozialen Kommunikation ausgelöst werden. Aus Angst, das Ausmaß der Überschuldung könnte bekannt werden, werden soziale Außenkontakte verringert (sozialer Rückzug, soziale Flucht, soziale Isolierung). Da man finanziell nicht mehr mithalten kann (Besuch kultureller Veranstaltungen, Reisen, Festlichkeiten), verändert sich die soziale und gesellschaftliche Teilhabe in der Öffentlichkeit. Damit kann der Verlust der sozialen Kompetenz einhergehen. Gleichzeitig tritt durch diese Defizite ein Mangel an Geselligkeit, Entspannung und Reproduktion ein.

„Ich habe keine Kontakte mehr zu meinen Eltern und Geschwistern. In der Familie bin ich das schwarze Schaf. Schon früher war ich der Versager ...“ – Scham kann so zur sozialen Stigmatisierung werden. Starke soziale Ressourcen in der Familie bzw. Partnerschaft sind gerade in einer psychisch schwierigen Lebenslage die wesentlichste Unterstützung. „Was auch geschieht, ich kann mich auf ihn verlassen. Er wird immer für mich dasein. Das gibt mir die nötige Kraft, um das auszuhalten, um zu überleben.“ - Aus der Forschung sind viele Beispiele von der Kraft eines funktionierenden sozialen Netzes bekannt: „Das schaffen wir!. Wir müssen da durch!“ - „Unsere Bindung ist stärker als je zuvor geworden.“

In diesem Zusammenhang haben Schuldnerberater eine hohe Verantwortung. Erwartet wird eine personen- und lebenslaufbezogene soziale Dienstleistung. Sie arbeiten nach dem Prinzip, Hilfe für Selbsthilfe anzubieten. Vor ihnen sitzen häufig Menschen, die oft nach einer Langzeitkarriere, nach mehrjährigen Versuchen mit eigener Strategie aus der Schuldenfalle herauszukommen, gescheitert sind. Noch fehlt manchen der Betroffenen das Eingeständnis des Scheiterns, aber sie befinden sich in einer ausweglosen Situation. Das Eingeständnis, sich selbst nicht mehr allein helfen zu können, ist die Voraussetzung für die Annahme der Hilfe.

An die Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Schuldnerberatungsstellen werden hohe Anforderungen an deren menschliche Qualität gestellt. Eine ihrer wichtigsten Anliegen besteht darin, mit fundierter Sachkenntnis den Betroffenen und deren Angehörigen zu helfen, die eingetretene Situation psychisch angemessen zu verarbeiten. D.h., Selbsthilfepotenziale zu entwickeln, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit zu stabilisieren. Oft ist es wichtig, die noch vorhandenen persönlichen Ressourcen bewusst zu machen und zu aktivieren. Engagierte Schuldnerberaterinnen und Schuldnerberater berichten, wie sie durch die „Strategie der kleinen Schritte“ und einem langen Atem konzipierte Teilziele verwirklichen konnten. Wenn solche Klienten wieder Hoffnung, Perspektive und Lebensmut erleben, dann ist damit auch eine wesentliche Leistung zur Gesundheitsförderung gelungen.

*„Nichts ist aussichtslos, wenn wir uns nicht selbst aufgeben.“ (Marc Aurel)*