

# ARMUT

## Geld Geist Seele

### Gedanken zur Armut:

Darf man / soll man überhaupt über seine eigene Armut sprechen?

Können arme Menschen in unserer Gesellschaft zu ihrem Armsein stehen?

Was macht Armut mit deiner Psyche?

### Folgen:

Welche Folgen hat dieser Mut des offenen Aussprechens, dass es dir an Geld fehlt, dass dein Lebens-Standard überknapp bemessen ist? Wenn du offen zu sagen wagst „Dies liegt nicht in meinem Budget“ - was passiert dann?

Manche Leute ziehen sich ganz von einer armutsbetroffenen Person zurück. Andere gehen auf knappen Ruckzug, nicht ganz, weil sie sich ja nicht als hartherzig zeigen wollen.

Gutsituierte entwickeln oft Schuldgefühle, Gewissenbisse, und gegen diese Gefühle empfinden sie Abscheu. Von Armut Betroffene werden nicht mehr so oft besucht. Vor allem wird man nicht mehr eingeladen. Arme werden gemieden. Eine Auseinandersetzung im Umfeld mit dem Status Armut findet nicht statt. Es wird kein Bewusstsein dafür entwickelt, und somit auch kein Gefühls-Verständnis. Hat der Betroffene eine reife geistige Entwicklung und Bildung aufzuweisen, wird er diesbezüglich zwar toleriert, aber nur auf der Verstandes-Basis, denn mit einem Armuts-Betroffenen eine Herz-Basis einzugehen empfinden viele als einbindend verpflichtend, und davor hat man Angst, man will mit diesem Status nichts zu tun haben und hält Abstand. So widerfährt dem/der Betroffenen auch stetig eine "emotionale Armut".

### Wie fühlt sich der oder die Betroffenen dabei?

Offen zu diesem Armuts-Status zu stehen, braucht Überwindungskraft, Mut und Festigkeit im Selbstwert. Trotzdem fühlt sich der Betroffene für seine Offenheit fast schuldig. Nach einigen negativen Reaktionen in seinem persönlichen Umfeld sieht er sich emotional noch mehr ausgegrenzt. Oft fühlt sich der Betroffene beschämt. Selbst gegenüber den Wenigen, die in irgendeiner Form Hilfe zeigen, ist eine zwiespältige Dankbarkeit da. Auf der einen Seite berührende Freude, auf der anderen Seite Auseinandersetzung mit der Dankbarkeit, denn was hast Du noch, das du zurückgeben könntest?

Die Psyche des Betroffenen entwickelt ein Schutzgefüge. Du redest nicht mehr über Persönliches, über dich. Du wirst zu einem Neutrum. Du gehst nicht mehr aus. Du kannst Kultur nicht mehr besuchen. Kurse sind sowieso zu teuer, sie würden das Budget sprengen. Du kannst keine Geschenke mehr mitbringen, also sagst Du Einladungen ab. Auch magst Du nicht mehr Gespräche hören über teure Reisen, was man sich geleistet und gekauft hat, wie man über die Stränge geschlagen, Geld verdampft hat, z.B. bei Festen, wo jeder seinen Status präsentiert. Dein Sinn-Inhalt für das Leben entzieht sich immer mehr dem masslosen, unmässigen Lebens-Stil. Du entwickelst eine andere Sicht auf das Leben.

Ungerechtigkeiten, welche Du vorher, als du noch gut situiert warst, vor lauter Druck und Leistungs-Streben nicht realisiert hast, siehst du jetzt ganz klar.

Das nicht mehr Teilhaben am Luxus bringt auch positive geistige wie kreative Seiten in dir zum Vorschein. In der Bescheidenheit kann sich eine eigene Kreativität entwickeln; der Geist wird wacher. Natürlich hilft eine gute Bildung. Aber in der Kreativität braucht es keine Bildung, da braucht es Phantasie. Bildung allein wird Armut nicht bekämpfen. Selbst gebildete bzw. gut ausgebildete Betroffene haben es schwer, sich aus einer Armut-Situation wieder herauszukämpfen.

Der Betroffene sucht, oft verzweifelt, nach Einnahmequellen. Ab und zu findest Du eine zeitlich befristete Arbeit. Putzen, Betreuen von Personen, Nachhilfe-Unterricht, Flohmarkt etc. Das Auf und Ab hat einen zermürbenden Einfluss auf deine Psyche. Wenn du schon im fortgeschrittenen Alter bist, besteht kaum mehr die Möglichkeit einer Verbesserung deiner Situation. Also setzt du dich wieder mit dir selbst auseinander, akzeptierst, dass das Alter mit Abwertung behandelt wird und dass eine totale Not-Einschränkung nötig ist. – Wenn Geist und Körper im Alter noch einigermaßen gut sind, erhältst du zwar Bewunderung, aber nicht mehr die Gleichwertigkeit wie in jüngeren Jahren. Du bist also in ständiger Auseinandersetzung mit der Abwertigkeit dieses Leistungs-System-Denkens, obwohl du dich deines Werts als Mensch bewusst bist. Es bleibt dir nichts anderes übrig, als ein anderes Werte-Denk-Muster zu entwickeln. Die meisten Betroffenen schaffen das. Auch da gibt es wahrscheinlich verschiedene altersbedingte Richtungen. Aber Du fühlst dich nicht mehr angehörig-zugehörig. Laufend wirst du nicht nur an deine Unbrauchbarkeit, sondern auch an dein bevorstehendes Ableben erinnert. Es ist vorstellbar, dass viele in dieser Phase psychisch zerbrechen. Dein Körper vollzieht gezwungenermaßen den Abbau, der dir unterstellt wird; er nimmt ihn an und setzt den körperlichen Zerfall in Gang.-- Dein Aufbäumen dagegen braucht soviel Kraft, dass Du öfters in depressive Stimmung kommst, bis hin zur Resignation.

#### Depressive Stimmung:

Depressive Menschen sind wiederum nicht beliebt, denn die heutige Gesellschaft hat keine Zeit, sich dieser Menschen anzunehmen. (Ausser die Psychiater, welche damit gut Geld verdienen, aber nur bedingt helfen können.) Es geht um Menschen, welche einfach einmal aufmunternde Worte brauchen, das Angenommensein spüren wollen, Zuneigung bekommen möchten, und Liebe....

Unsere Gesellschaft ist hartherzig und starr geworden. Trost zu geben, trösten zu können, jemand in den Arm zu nehmen, all dies ist zu einer seltenen Gabe geworden. Hier zeigt sich auch wieder eine emotionale Armut.

#### Aktivität in der Armut-Situation:

Alles, was man noch selber tun kann, ohne Hilfe, ohne Abhängigkeit, bekommt einen hohen Stellenwert. Selbständigkeit und Engagement im Alter wird leider oft herabgewürdigt als skurril, oder abgewertet mit Aussprüchen, wie: „Er/sie kann nicht aufhören“ oder „Was soll das, in dem Alter?“. Der Lebenswille und die Aktivität im Alter werden oft richtiggehend gemobbt. Aktivität wird dir entweder in einer vorgeschriebenen Form oder nur noch begrenzt zugestanden (gegönnt?).

#### Wie empfindet dein Geist die Armut:

Der Geist hat damit keine Probleme, denn er orientiert sich nicht an Leistung, darum kannst Du dich mit Dir selbst wohlfühlen und frei sein. Durch Armut wirst Du auch losgelöst von vielen systembedingt abhängig machenden Konsum-und Lebens-Vorgaben. Du wirst irgendwie wieder ursprünglich authentisch, also f r e i. Dein

Geist ist jetzt wacher als zuvor, weil Du auch Zeit hast zu sehen. Und du siehst diese schöne Welt, die mit vielen menschlichen Unstimmigkeiten belastet ist.

Übernimmt der Verstand wieder die Kontrolle über dich, dann unterliegst du wiederum den vorgegebenen Normen, welchen du dich angepasst hast um zu überleben. Um zu existieren, musstest du sie ausschöpfen. – Aber du willst nicht festgefahren sein.

#### Fazit:

Armut hat zwei Seiten. Eine finanzielle und eine emotionale.  
Es braucht MUT, mit ihr zu leben.

#### Hilfreiche Fragen und Merksätze

Arm zu sein ist keine Schande!  
Ein niedriger Lebensstandard ist nicht entwürdigend!  
Um Unterstützung zu bitten ist nicht peinlich! Fragen kostet nichts!  
Muss Armut zu Ausgrenzung führen?  
Was macht die Armut mit deiner Psyche?  
Akzeptanz und Aktivität oder Resignation?  
Meine Waffen gegen Abwertung und Entwürdigung?  
Was kann ich von Anderen lernen?  
Deinen Selbstwert neu erkennen. – Arm und trotzdem reich!  
Ein neues Konsumverhalten entwickeln!  
Kulturelles und geistiges Wachstum neu erfinden, in einem neuen Umfeld?  
Es gibt viele Organisationen, die Arme unterstützen.

Quelle: 'Anonym', im Januar 2018