

## Von großen und kleinen Angstmonstern

Es gibt Ängste, von denen haben wir **alle schon gehört**: von der Höhenangst, unter der auch Goethe litt (siehe die November-Ausgabe 2018), von der Klaustrophobie, also der Angst vor engen, abgeschlossenen Räumen (manchmal fälschlicherweise als Platzangst bezeichnet) oder von der Angst vorm Fliegen.

Daneben gibt es konkrete Ängste unter den Deutschen, die jedoch eher das **Ergebnis gesellschaftspolitischer Entwicklungen** sind. Die r+v-Versicherung erhebt diese Daten kontinuierlich und stellte diese auch für 2018 fest, siehe Grafik.



Und dann wiederum gibt es **Ängste, die so selten sind**, dass die meisten von uns wohl noch nie von ihnen gehört haben: Bis zu zwölf Prozent aller Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens bspw. Phobien gegen spezielle Gegenstände wie Luftballons oder **Knöpfe**.

Der Knopf-Ekel etwa trifft mehr Menschen, als man vermuten würde: Auf StudiVz gibt es sechs Gruppen für Knopfphobiker mit insgesamt über hundert Mitgliedern! Zudem wurde das **Forum [www.knopfphobie.de](http://www.knopfphobie.de)** etabliert. Hier können sich jene Betroffene austauschen, die sich vor Knöpfen gruseln.



„Knöpfe sind eine Art von stumpfen Augen“, schreibt einer im erwähnten Forum. „Es kostet mich große Überwindung, die Dinge anzufassen“, ein anderer. Ekel, nicht Angst sei eigentlich, so eine Betroffene, die bessere Beschreibung. Der Fachbegriff dafür lautet **"Koumpounophobie"**.

Die Psychologin Bettina Weigel sagt: "Knopfphobie gehört zu den **spezifischen Phobien**", die deutlich mehr Frauen als Männer betreffen: Die meisten entwickeln den Ekel schon in der Kindheit. In 50 Prozent der Fälle ist es erlerntes Verhalten, so Weigel. Bei der anderen Hälfte wisse man nichts über die Entstehungsgeschichte.

Jule Schulte, Redakteurin im Stern, berichtete in der Onlineausgabe 11/2018 von ihrer spezifischen Phobie: gegen Füße. Ihr ganzes Leben ekle sie sich schon davor – ob Füße sauber und gepflegt oder an einem Menschen ‚befestigt sind‘, den sie mag, spiele dabei keine Rolle:

Eine Freundin von mir will immer, wenn sie bei mir übernachtet, ihre Füße irgendwo bei mir parken. "Die sind so kaaaaalt", sagt sie dann. Zieh dir Socken an, sage ich. "Aber die sind doch sauber", sagt sie. Ganz egal. Ich leg ihr doch auch keine Spinne auf den Kopf und sage dann: "Du, keine Sorge, hab' ich grad desinfiziert."

Wenn man frei wählen dürfte, würde man sich die Fuß- oder Knopf-Phobie sicherlich eher aussuchen als manch andere, denn diese Art von „Macke“ schränkt **Betroffene und ihre Lebensqualität** nur partiell oder saisonbedingt ein, ist also längst nicht so einschränkend wie soziale Ängste.

Gleich ob Ekel gegen Knöpfe oder Füße, soziale Ängste oder Klaustrophobie - **Appelle an die Vernunft oder Logik kann sich jede/r Unbeteiligte gerne sparen**: Eben weil die Angst eine unbegründete und dennoch stark emotional besetzt ist, ist ihr mit Ratio nicht zu begegnen und auch nicht etwas, was man einfach so auslöschen kann.

**Konfrontationen** stellen erwiesenermaßen eine gute, aber auch stressreiche Therapieform dar. Nun wurde jüngst eine sanftere Variante dieser Methode entwickelt: Um Phobie-Effekte auszulösen, wurden Probandinnen mit Arachnophobie Spinnen-Bilder in der sog. **Rückwärts-maskierung** gezeigt: Dabei wurde das Spinnenbild nur extrem kurz eingeblendet, gefolgt von einem ‚harmlosen‘ Foto. Bewusst erfasst wird die Bildinformation von den Probanden so nicht – und dennoch werden genau jene subkortikalen Regionen des Gehirns aktiviert, denen eine zentrale Rolle in der Angstverarbeitung zugesprochen wird.

Auf dass unsere Monster kleiner und zahmer werden....



## One day, baby, we'll be older...

Unsere Eltern gehören bereits zu jener Generation, die – primär wegen des medizinischen Fortschritts – immer älter werden. Ca. 10-15 Jahre Lebenszeit sind im Vergleich zu den 50er Jahren des vorigen Jahrhunderts hinzugekommen, zeigen Statistiken. Der Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie, Hans-Peter Tews, sprach bereits 1993 von einem grundlegenden Strukturwandel des Alters, der folgende Kennzeichen mit sich führe:

- **Hochaltrigkeit:** Aus den ‚jungen Alten‘ Ü65 werden heutzutage häufig ‚alte Alte‘ Ü80.
- **Singularisierung** und **Feminisierung:** Es kommt zu einem hohen Anteil verwitweter, alleinlebender Frauen.
- **Verjüngung des Alters:** Wer heute 70 wird, ist dem Pflege- oder Sterbebett noch nicht sehr nahe – viele Alte sind kognitiv wie physisch außerordentlich fit.

Diese Verlängerung der Lebenszeit kann aber auch zu einer ggf. längeren Heimaufenthaltszeit und Pflegebedürftigkeit der Eltern führen – und damit **auch für deren erwachsene Kinder ggf. einen drastischen Lebenschnitt darstellen.**

Reichen Rente und Pflegeversicherung der Eltern nicht aus, um die Heimkosten zu decken, übernimmt zunächst der Staat. Eltern haben ab Vollendung des 65. Lebensjahrs Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung, wenn sie ihren Unterhalt nicht aus eigenen Einkünften und Vermögen bestreiten können. Seit dem 1. Januar 2019 beläuft sich der monatliche Regelsatz auf **424 Euro für Alleinstehende**. Im bundesweiten Schnitt liegt man als Rentner damit, wenn Wohn- und Heizkosten dazu gerechnet werden, bei einem **Gesamtbedarf von 912 Euro pro Monat**.



Die Sozialämter verlangen allerdings einen Teil der Kosten von den unterhaltspflichtigen Kindern zurück. Im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten müssen Kinder den Lebensbedarf der Eltern durch Unterhaltszahlungen immer dann sichern, wenn deren eigenes Einkommen und Vermögen aufgebraucht oder nicht vorhanden ist.

Die entscheidenden Fragen dabei sind:

1. **Bedarf des Unterhaltsberechtigten** (§ 1610 BGB): Wieviel Geld benötigt der Vater oder die Mutter monatlich?
2. **Bedürftigkeit:** Reichen die Einkünfte des Vaters oder der Mutter (Rente, Leistungen aus der Pflegeversicherung und andere Einkommen) aus, um den Bedarf zu decken?
3. **Leistungsfähigkeit des Unterhaltspflichtigen** (§ 1603 BGB): Verfügt das unterhaltspflichtige Kind über genug Einkommen, um Unterhalt zahlen zu können?

Das Tragische ist, dass das Risiko der **Verarmung** von Rentnern (also nicht von Pensionären = ehemaligen Beamten) lange Zeit unterschätzt wurde. Mittlerweile ist die berechtigte Sorge darum angekommen, nicht nur in der Politik, sondern auch in der Gesellschaft: So landete die Sorge um die ‚Absicherung im Alter‘ im diesjährigen Februar-Politbarometer des ZDF auf dem zweiten Platz.

Rechnet man die solventen Pensionärshaushalte aus der Statistik heraus, so kommt man leider zu folgendem Ergebnis: **Fast jeder fünfte Rentnerhaushalt ist arm.** Daneben gibt es jedoch viele weitere Betroffene, die aus Scham oder Unwissenheit gar keine Leistungen beantragt haben und aus dieser Statistik herausfallen: Laut einer Berechnung der Verteilungsforscherin Irene Becker leben mehrere hunderttausende Rentner hierzulande in ‚verdeckter Armut‘.

Aus meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als MAG1-Patin („Mannheim gegen Einsamkeit“) kann ich diese Zahlen leider bestätigen: **2 von 3 der von mir begleiteten Senior/innen beziehen Grundsicherung**, da die Rente alleine zum Leben nicht ausreicht. Bei genau diesen beiden ist zudem der Kontakt zu den eigenen Kindern komplett **abgebrochen** – es kam zu nicht klärbaren Konflikten, bspw. auch um Geldzuwendungen an die *Kinder* (!). Zu begrenzten finanziellen Mitteln, schwindender körperlicher und geistiger Mobilität gesellt sich also auch die **soziale Isolation** und das traurige Gefühl, nicht mehr gebraucht und nicht mehr gesehen zu werden, weder familiär noch gesellschaftlich.

Umso sinnvoller ist die Fortsetzung des Projektes auch jetzt – **nach Ende der Fördergelder durch das Ministerium für Soziales und Integration**. Um die Entgegennahme von Spendengeldern zu ermöglichen, die das Projekt weiter am Leben halten, wurde MAG1 nun in einen Verein umgewandelt.



**Gerne möchte ich deshalb einen sanften Spendenaufwurf starten – mit der Bitte, einen Geldbetrag nach Wahl zu stiften: für eine neue Brille, für einen Notrufknopf oder für anderweitige Anschaffungen, die für die MAG1-Senioren (lebens)wichtig sind.**

**Überweisungen können getätigt werden auf mein Konto bei der Sparkasse Rhein-Neckar-Nord mit der IBAN: DE78 6705 0505 0037 6458 50  
Bitte als Verwendungszweck ‚MAG1‘ angeben.**

Ich leite alle Spenden dann umgehend, zuverlässig und frohgemut an die Projektleitung, Dr. Besier, weiter. 😊 Auf der Seite [www.mageins.de](http://www.mageins.de) ist übrigens auch ein schöner SWR-Kurzfilm über das Projekt abrufbar.

Übrigens: Wer statt Geld seine Zeit einbringen möchte, kann natürlich auch dies tun – neue Paten sind immer willkommen. **ICH DANKE herzlichst und werde berichten!**

**Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter!** 🌱