

Journal6p lus

Aktiv und sicher in der neuen Lebenszeit | 01-2023



Ein Gespräch
**Lebenskrise und
Telefonseelsorge**

Seite 10

Homestory

Alles fügt sich

Ein Grundschullehrerinnenleben in Thüringen

Seite 4

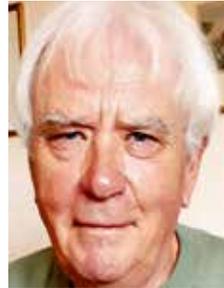
Inhalt

Editorial

Vorwort 2

BerufspolitikStimme der bundessenorenvertretung gestärkt 3
7. Seniorenpolitische Fachtagung 3**Zu Besuch bei ...**Susanne Beutel – Alles fügt sich
Ein Grundschullehrerinnenleben in Thüringen 4**Fit im Alter**

Einen gesunden Rücken spürt man nicht 8

Ein Gespräch mit ...Klaus Schmidt über praktische Fragen
der Lebensberatung –
Aktiv in der Telefonseelsorge 10**Tipps für Senioren**Vorsorge und Selbsthilfe bei
längerem Stromausfall 12**Buchtipps**Neuer Ratgeber „Mietkosten im Griff“ 9
Schnelle Hilfe im Trauerfall 13**Rechtstipp**Änderungen in der Erbschaftssteuer
für Immobilien 14**Rätsel**Der Lösungsspruch des Rätsels aus Heft 04/22 lautete:
ICH ENTWICKEL MICH NICHT: ICH BIN (Pablo Picasso) 15

Uwe Franke

**Lebensführung
positiv
beeinflussen****Liebe Leserinnen
und Leser!**

Auf der dbb-Bundesvertreterversammlung stellten die Delegierten mit der Aufnahme des dbb-Bundessenorensprechers mit beratender Stimme in den neu gewählten Bundesvorstand die Weichen für eine noch aktivere Seniorenpolitik der Spitzenorganisation.

In der „Homestory“ lässt uns die Thüringerin Susanne Beutel, viele Jahre führend engagiert im „TLV-Thüringer Lehrerverband im VBE“ und mit großer pädagogischer Leidenschaft ein Leben lang Grundschullehrerin in zwei deutschen Staaten, teilhaben an ihrem beruflichen Werdegang, ihren schulorganisatorischen Erfahrungen und ihrem bildungspolitischen Engagement im TLV und im VBE-Bund.

In vier weiteren Beiträgen nimmt die Redaktion wichtige Aspekte auf, die Ihre Lebensführung positiv – auch in kritischen Lebenslagen – beeinflussen können.

Laut Statistik sind Rückenschmerzen eine der häufigsten körperlichen Beschwerden, denen Sie mit einfachen zu wiederholenden rückenfreundlichen Übungen begegnen können, regt Sportpädagoge Rudi Lütgeharm an.

Die „Telefonseelsorge“ als telefonische Lebens-Beratung bietet eine anonyme individuelle Plattform, die Ihnen durch einfühlsame Gesprächsführung und aktives Zuhören Hilfestellung zur möglichen Aufarbeitung von Lebenskrisen bieten kann, so „Telefonseelsorger“ und Kollege Klaus Schmidt in einem Interview mit Redaktionsmitglied Hjalmar Brandt. Im dritten Beitrag gibt Ihnen die Redaktion Tipps zur Vorsorge und Selbsthilfe bei längerem Stromausfall, der auch infolge von extremen Wetterlagen regional ausgelöst werden kann.

Im Rechtstipp gibt Jurist Dr. Florian Schröder einen ersten realistischen Überblick über steigende Erbschaftssteuer beim Vererben von Grundeigentum in Folge der bundesgesetzlichen Erhöhung der Bemessungsgrundlage zum 1. Januar 2023.

Bleiben Sie wohlauf im neuen Jahr 2023, dies wünscht Ihnen die Redaktion!

■ Uwe Franke, verantwortlicher Redakteur

IMPRESSUM

Herausgeber, Verlag, Anzeigen: Wilke Mediengruppe GmbH, Oberallener Weg 1 • 59069 Hamm, Telefon: (0 23 85) 4 62 90 - 0, E-Mail: info@einfach-wilke.de, www.einfach-wilke.de, Redaktion: Uwe Franke, Redaktionsleitung (verantwortlich), VBE Niedersachsen; Hjalmar Brandt, Redakteur; Wolfram Geib, VBE Rheinland-Pfalz; Ekkehard Gabriel, VBE Baden-Württemberg; Dr. jur. Florian Schröder, V. f. d. I.: Andreas Wilke, Wilke Mediengruppe GmbH, Bilder: S. 3: Jana Hagel, S. 4, 7: Hjalmar Brandt, S. 5, 6: Susanne Beutel privat

Stimme der dbb bundesseniorenvertretung gestärkt

Der Vorsitzende der dbb bundesseniorenvertretung Horst Günther Klitzing begrüßte die Beschlüsse des dbb Gewerkschaftstages zur Seniorenpolitik am 28. November 2022 in Berlin: „Wir sind stolz darauf, dass wir uns mit unseren Anträgen zur beratenden Mitgliedschaft in der Bundesleitung und zur Aufnahme in die Bundestarifkommission des dbb Erfolg hatten.“

Die dbb bundesseniorenvertretung als Querschnittorganisation unter dem Dach des dbb beamtenbund und tarifunion habe damit nicht nur den Senioren eine stärkere Stimme verliehen, so Klitzing. Die Delegierten des Gewerkschaftstages haben verstanden, dass der dbb Erfahrung und Wissen der Älteren für die eigene erfolgreiche Arbeit nutzen kann.“ Die Entsendung eines stimmberechtigten Mitglieds der dbb Senioren in die Bundestarifkommission sei ein nicht minder wichtiges Signal: „Zum Beispiel ist die Zusatzversorgung Gegenstand von Tarifverhandlungen. Sämtliche Tarifabschlüsse haben zudem mittelbare Auswirkungen auf die

Anpassung der Ruhegehälter. Eine seniorenpolitische Vertretung in diesem Gremium ist damit konsequent“, führte Klitzing weiter aus. Mit den Beschlüssen des Gewerkschaftstages stehen weitere wichtige Anliegen im Fokus: So werden Maßnahmen gegen bestehende und künftige Altersarmut ebenso vorangetrieben wie Reformvorhaben im Pflegebereich. So kommen die dringend notwendige Modernisierung des Pflegezeitgesetzes beziehungsweise des Familienpflegezeitgesetzes sowie die Einführung eines steuerfinanzierten „Pflegepersonengeldes“ auf die politische Agenda des dbb. Weitere von den Beschlüssen abgedeckte Themenfelder sind digitale Teilhabe im Alter und die adäquate Berücksichtigung der Interessen von Versorgungsempfängerinnen und -empfängern bei der Übertragung von Tarifergebnissen.

Quelle: dbb Presse 28.11.22

Pflegemodelle der Zukunft

7. Seniorenpolitische Fachtagung

Im Oktober fand in Berlin die 7. Seniorenpolitische Fachtagung mit dem Motto „Pflege. Zukunftssicher. Jetzt.“ statt. Die große Zahl an Teilnehmern (darunter auch die VBE-Vertreter Gerd Kurze, Mathia Arent-Krüger und Rita Hengesbach) zeigte, wie wichtig und aktuell dieses Thema ist. Eröffnet wurde diese Tagung vom Vorsitzenden der dbb-bundesseniorenvertretung Horst Günther Klitzing und von Katja Weber von radioeins sehr sachkundig moderiert.

Der dbb-Bundesvorsitzende Ulrich Siberbach hob in seinem Grußwort die besondere Aktualität und die vielfältige Dringlichkeit dieser Thematik hervor. Sabine Dittmar, Parlamentarische Staatssekretärin beim Bundesminister für Gesundheit, sicherte in ihrem online-Grußwort den Pflegebedürftigen wie den Pflegenden die volle Unterstützung des Bundesministers für Gesundheit zu.

In drei Impulsreferaten wurde unter der Überschrift „Pflegemodelle der Zukunft“ zunächst von Kaspar Pfister, dem Gründer und Geschäftsführer der sehr erfolgreichen BeneVit-Gruppe ihr sehr spezielles Pflegemodell vorgestellt. Anschließend berichtete Annemarie Fajardo, Vizepräsidentin Deutscher Pflegerat e. V., über die generalistische Pflegeausbildung und wie das neue

Berufsverständnis die Versorgungssettings der Langzeitpflege transformieren soll. Im dritten Impulsvortrag „Digitalisierung in der Pflege – ist das die Lösung?“ skizzierte Prof. Dr. phil. Manfred Hülsken-Giesler, Direktor des Instituts für Gesundheitsforschung und Bildung, Universität Osnabrück, seine Herangehensweise an die Fragestellung. Er nutzte die wesentlichen Fakten seiner Vorredner/-in, um darauf digitale Technologien als autonome Systeme für die Pflege zu etablieren. Das seien die Reha-Robotik, die Sozioassistenten Systeme, die Servicerobotik und die Emotionsrobotik.

Gerhard Kurze (Auszug)



Mitglieder der Hauptversammlung der dbb bundesseniorenvertretung



Zu Besuch bei Susanne Beutel

Alles fügt sich

Eigentlich wollte sie schon immer Lehrerin werden, von Kindesbeinen an. Doch ganz am Anfang standen gute und schlechte Erfahrungen mit der pädagogischen Welt: in der Musikschule ein Klavierlehrer, der ein respektabler Pianist, aber leider ohne Einfühlungsvermögen und Geduld war; sie hatte Angst vor ihm. Und da war nach der Einschulung ihre erste Lehrerin, die den Schülerinnen und Schülern mit Respekt und Güte begegnete und sich als menschliches Vorbild verstand. Diese Frau hat sie bewundert, so wollte sie später auch sein.

Das Klavierspielen hat Susanne Beutel dann bald gelassen. Aber ihr Ziel war es fortan, Lehrerin zu werden, nichts anderes, das war ausgemacht. Niemand in ihrer Familie hatte ähnliche Ambitionen, damals nicht, und auch nicht danach. Es wurde eine lange pädagogische Laufbahn, in der sie Lehrerin, Erzieherin, Schulleiterin und schließlich Schulrätin in Suhl war. Ausgelöst und befördert durch die deutsche Einheit kam ihr Engagement im Thüringer Lehrerverband (TLV), mit dem ihr pädagogisches und bildungspolitisches Handeln über 30 Jahre eng verwoben war.

Lehrjahre in Meiningen

Susanne Beutel – 1956 in Mengersgereuth in Thüringen geboren – wurde in den siebziger Jahren am Institut für Lehrerbildung in Meiningen zur Lehrerin für untere Klassen ausgebildet. Sie hatte die 10. Klasse an der Erweiterten Oberschule (EOS) abgeschlossen, und wenn es nach dem Willen ihrer Mutter gegangen wäre, hätte

sie nach weiteren zwei Jahren ihr Abitur abgelegt. Aber sie wollte nicht.

Stattdessen ergriff sie die Gelegenheit zum Lehrerstudium, zumal sie als fachlichen Schwerpunkt Sport wählen konnte. In dieser Zeit – so weiß sie noch heute – wurden in der DDR die Schülerinnen und Schüler der EOS-Oberstufe von der Partei bedrängt, SED-Mitglied zu werden. Es gab Pionier- und FDJ-Klassen, in denen an der Parteiräson gefeilt wurde. Das war nicht ihr Ding. Und außerdem: Wer sich damals nach dem Abitur für den Lehrerberuf entschied, musste möglichst als Fächer Mathematik oder Physik wählen. Das war nicht ihr Profil. Also legte sie die Aufnahmeprüfung in Meinungen ab und wurde – wie es nach der „Wende“ in ganz Deutschland heißt – Grundschullehrerin. Ihre Fächer wurden Sport, Deutsch, Sachkunde und Mathematik.

Finanziert wurde damals das Studium durch ein Stipendium, das jeder Studierende vom Staat erhielt. Es war nicht viel, was gezahlt wurde: 160 bis 190 Mark, je nach Studium. Davon ließ sich gerade so leben, die Preise waren insgesamt niedrig, und vieles wurde subventioniert. Aber „große Sprünge“ konnte man davon nicht machen, es ging eher von der Hand in den Mund. Aber es gab Anreize, das Stipendium durch besonders gute Leistungen aufzubessern. Susanne Beutel hat sich also angestrengt, recht erfolgreich, wie sie heute sagt. Sie konnte dank guter Noten ihr Stipendium stets um 40 bis 80 Mark aufbessern und so ihr Leben als Studentin ein wenig komfortabler gestalten.

Einheit von Hort und Grundstufe

Im Meininger Lehrerbildungsinstitut wurden nicht nur Lehrkräfte für die Primarstufe ausgebildet. Es gab auch im gleichen Umfang und auf vergleichbarem Niveau den Studiengang „Hortzieher“.

Horte waren in der DDR der schulischen Grundstufe angegliedert. Es gab eine enge Zusammenarbeit zwischen Hort und Schule „auf Augenhöhe“. Die vergleichbare Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern und Lehrkräften machte das möglich. Auch das Gehalt der Beschäftigten von Hort und Grundschule im späteren Beruf war gleich. Das sollte sich allerdings bald ändern.

Verfechterin einer flexiblen Schuleingangsphase

Es gehört sicher zu den bildungspolitischen Kollateralschäden der deutschen Einheit, dass die flächendeckende außerunterrichtliche Versorgung mit Horten in diesem Transformationsprozess abgewickelt wurde und – dies ist aus gewerkschaftlicher Sicht besonders tragisch – die Horterzieher/-innen bei ihrem Einkommen trotz ihres hohen Ausbildungsstandards nach westdeutschem Vorbild abgekoppelt wurden. Die deutsche Einheit führte eben nicht nur zusammen, was zusammengehört, sondern spaltete auch, was verbunden gut funktionierte.

Heute wird in ganz Deutschland wieder versucht, ein stabiles und ausreichendes außerunterrichtliches Angebot für den immer größer werdenden Bedarf der Familien aufzubauen – mit den bekannten personellen und institutionellen Engpässen. Eine Strategie dafür ist die Anhebung von Ausbildung und Einkommen der Erzieherinnen und Erzieher – wie gehabt in Thüringen in jenen Tagen.

Frühe Praxis an der Ostsee

Nach dem Studium ging es 1977 in die Praxis, Ortswechsel inbegriffen. Ihr Mann studierte zu jener Zeit in Wismar, also bewarb sich Susanne Beutel um ihre erste Stelle als Grundstufenlehrerin an der Polytechnischen Oberschule (POS) in Hohenkirchen, einem Ort zwischen Wismar und Boltenhagen unweit der Ostsee. Sie übernahm dort die Leitung einer dritten Klasse und unterrichtete zudem Sport bis zur 10. Klasse. Es war eine dünnbesiedelte Region, Lehrkräfte waren rar, sie erhielt einen Landlehrerzuschlag.

Susanne Beutel hatte Glück mit dieser Stelle, denn die meisten Absolventinnen und Absolventen erhielten

keine Stellen als Lehrerinnen oder Lehrer, sondern an einem Hort. Es gab zu viele Lehrkräfte auf dem Markt, irgendwie funktionierte da die Planwirtschaft nicht. Sie wollte aber unterrichten. Ihre im Studium ebenfalls als Horterzieherin erworbenen Kompetenzen konnte sie dennoch einsetzen, nachdem 1978 ihr Sohn geboren wurde und sie an der POS im Hort tätig wurde.

Die 80er Jahre begannen für Susanne Beutel mit einer Rückkehr nach Thüringen und einer „gemischten“ Tätigkeit als Lehrerin und als Horterzieherin, zunächst in Neudietendorf bei Erfurt und anschließend in Sonneberg. Und am Ende dieses Jahrzehnts erlebte sie hier auch die deutsche Einheit, die für sie wie für ihre Kolleginnen und Kollegen plötzlich und quasi über Nacht kam und in kurzer Zeit alles in Frage stellte, was sie als Pädagogin gewohnt war.

Die „Wende“ – Verwerfungen mit Chancen

Die deutsche Einheit nahm Susanne Beutel als einen radikalen Umbau des gesamten pädagogischen Systems wahr, vom Hort (wie oben erwähnt) über die Schulen bis zum Studium. Kaum etwas blieb, wie es war. Das hatte sein Gutes, denn die Verflechtungen eines von einer



Das Lehrerkollegium der Grundschule Schalkau im Jahr 2012



Susanne Beutel managt den Sponsorenlauf beim Schulfest 2010



Aktive Zusammenarbeit mit dem DOMINO-Verlag auf Bundesebene: Redaktionstreffen der Zeitschrift FLOH mit Verleger Günther Brinek (Mitte)



Der Thüringer Lehrerverband feiert sein zehnjähriges Bestehen: Susanne Beutel im Kreis des Landesvorstands.

Einheitspartei gelenkten Staates mit dem Schulsystem wurden aufgelöst, Seilschaften in Partei und Pädagogik brachen zusammen, Überwachung und Bespitzelung wurden öffentlich.

Aber die Wende erforderte auch eine radikale berufliche Neuorientierung im beschleunigten Umbau eines Schulsystems, dessen innere Logik nicht immer und nicht für jede/-n ganz zugänglich war. Jetzt gab es in Thüringen Grundschulen mit den Klassenstufen 1 bis 4, Regelschulen mit den Klassenstufen 5 bis 10 und Gymnasien mit den Klassenstufen 5 bis 12.

„Horterziehung – verkannt und abgewickelt“

Vieles wurde aus Westdeutschland importiert, strukturell und inhaltlich, aber - zum Glück - nicht alles. Die Chance, die in einem Neubeginn liegt, wurde im schulischen Mittelbau Thüringens mit der Einführung der Regelschulen durchaus genutzt. Das in den westdeutschen Ländern sich abzeichnende Drama der Hauptschulen wollte man offensichtlich nicht nachzeichnen, der thüringische Ministerpräsident Bernhard Vogel dürfte seine einschlägigen Erfahrungen als westdeutscher Kultuspolitiker eingebracht haben.

Ab sofort gab es eine strikte Trennung von Erzieherinnen bzw. Erziehern und Lehrkräften. Susanne Beutel wurde der Geschwister Scholl - Grundschule in Sonneberg als Lehrerin zugeordnet. Sie nutzte die neuen Möglichkeiten zur pädagogischen Fortbildung und qualifizierte sich für den Englischunterricht an Grundschulen. Außerdem ließ sie sich zur Diagnose-Förderlehrerin ausbilden. Damit fand sie einen pädagogischen Schwerpunkt.

An der Grundschule Wolkenrasen hatte Susanne Beutel zwischenzeitlich in Diagnoseförderklassen unterrichtet. Das war eine dreijährige Schuleingangsphase, die Kindern mit Entwicklungsverzögerungen und einem gewissen Förderbedarf durch ein angepasstes pädagogisches Programm einen normalen Entwicklungsweg ab Klasse 3 ermöglichte. Durch ihre zusätzliche Ausbildung konnte sie sich nun ganz auf diese Aufgabe konzentrieren, und sie wurde zu einer entschiedenen Verfechterin einer flexiblen Schuleingangsphase.

Im Jahr 2005 übernahm Susanne Beutel die Leitung der Grundschule Schalkau und beteiligte sich in den nachfolgenden Jahren engagiert an der dynamischen Entwicklung dieser traditionsreichen Schule zu einer Thüringer Gemeinschaftsschule, die die Klassenstufen 1 bis 10 umfasst. „Erfolg hat 3 Buchstaben: TUN“ so steht es heute - den großen deutschen Dichter zitierend - auf der Website der Schule.

Unabhängigkeit und gewerkschaftliches Engagement

Der Umbau des Schulsystems war die eine Seite der „Wende“ in Thüringen, die andere Seite war die Gründung und der Aufbau staatlich unabhängiger Berufsverbände, von Gewerkschaften, die als Tarifpartner auch diesen Namen verdienen und nicht am Tropf irgendwelcher Parteien hängen. Susanne Beutel gehört zu den Gründungsmitgliedern des „Unabhängigen Lehrerverbandes“ (ULV), der sich im Februar 1990 - also bereits drei Monate nach der Initialzündung durch die

Öffnung der Mauer – in Sonneberg gegründet hatte. Dieser ULV schloss sich dem zu gleicher Zeit entstandenen landesweit organisierten Thüringer Lehrerverband (TLV) an, eine verbandspolitische Konstruktion, die heute noch besteht.

Für den TLV hat Susanne Beutel zahlreiche Aufgaben in den Personalvertretungen übernommen, vom örtlichen Personalrat bis in den Hauptpersonalrat beim Thüringer Kultusministerium.

Im TLV selbst war sie zunächst Beisitzerin im ULV Sonneberg und dann 15 Jahre lang – von 1998 bis 2013 – stellvertretende Landesvorsitzende. Damit gewann sie unmittelbare Einsichten in die politischen Prozesse in ihrem Land, konnte das pädagogische Umfeld jenseits ihres konkreten Arbeitsbereiches als Lehrerin und Schulleiterin mitgestalten und manchen Blick über den bildungspolitischen Horizont werfen.

Erfolg hat drei Buchstaben: TUN.

15 Jahre hat Susanne Beutel auch die bildungspolitischen Positionen des VBE auf Bundesebene mitgestaltet; in der Abteilung Schul- und Bildungspolitik war sie mit viel Verve für die thüringischen Kolleginnen und Kollegen unterwegs und hat dabei nie vergessen lassen, wie wichtig ihr ein pädagogisch gelingender Eintritt in die Grundschule ist. Vielfach fallen an dieser pädagogischen Gelenkstelle wichtige Entscheidungen für die spätere Bildungsentwicklung, davon ist sie auch noch heute überzeugt.

Alles fügt sich

Worauf ist Susanne Beutel besonders stolz in ihrem vielfältigen Lehrerinnenleben? Auf alles, sagt sie unumwunden. Alles war ihr wichtig, und nichts war pädagogisch nebensächlich. Eine Problemlösung liegt oft im Detail, kein großer Wurf gelingt ohne die Mühe mit scheinbaren Kleinigkeiten. Ihr Motiv war es immer, sich für mehr Gerechtigkeit einzusetzen – für mehr Gerechtigkeit unter den Schülerinnen und Schülern, und ebenso für mehr Gerechtigkeit unter den Lehrkräften.

Susanne Beutel ist im Drill des DDR-Schulsystems groß geworden. Sie hat es über die politische Wende in ihrem Heimatland geschafft, zu einer Reformerin zu werden. Ihre einmal erworbenen Kompetenzen hat sie auf ihrem beruflichen Weg immer wieder weiterentwickelt und verfeinert. Nichts war umsonst, alles fügt sich zu einer Einheit. Ist das nicht eine Bilanz, die sich nach 43 Berufsjahren sehen lassen kann?

■ Hjalmar Brandt



VITA

Susanne Beutel

Jahrgang 1956, geboren in Mengersgereuth-Hämmern/Thüringen, verheiratet, zwei Kinder

1973	Schulabschluss
1973- 1977	Ausbildung zur Lehrerin für untere Klassen am Institut für Lehrerbildung in Meiningen
1977	erste Stelle an der Polytechnischen Oberschule (POS) Hohenkirchen, Kreis Wismar
1980- 1983	Erzieherin in der POS Neudietendorf bei Erfurt
1983- 1989	Erzieherin und Lehrerin am der POS Ziolkowski Sonneberg (50/50 %)
1989- 1991	Lehrerin an dieser Schule; Neuordnung des Schulsystems
1993- 2005	Wechsel an die Grundschule Wolkenrasen zur Übernahme von Diagnoseförderklassen; Weiterbildung zur Diagnoseförderlehrerin; Ausbildung im Fach Englisch für den Anfangsunterricht
2005- 2016	Schulleiterin der Grundschule Schalkau
2016	Schulrätin im Schulamt Südthüringen in Suhl (Referentin für die Grundschulen)
2020	Pensionierung
Februar 1990	Gründung des Unabhängigen Lehrerverbandes (ULV) in Sonneberg; Eintritt in den Thüringer Lehrerverband (tlv)
1994- 2005	Örtliche Personalrätin in der Grundschule
1996- 2005	Mitglied im Bezirkspersonalrat (BPR) im Schulamtsbereich Sonneberg
1998- 2016	Mitglied im Hauptpersonalrat (HPR) beim Thüringer Kultusministerium
2002- 2014	Beisitzerin im Kreisverband ULV in Sonneberg
1998- 2013	Stellvertretende Landesvorsitzende des tlv; Mitglied in der Abteilung Schul- und Bildungspolitik des VBE-Bundesverbandes
2014- 2016	Frauenvertretung tlv

Persönliche Interessen:

Lesen, Musik (Klavier, Keyboard), Schneidern



Fit im Alter

Einen gesunden Rücken spürt man nicht

Rückenschmerzen zählen laut Statistik zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Ursachen dieser Beschwerden sind meistens zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung im Alltag. Ein gesunder Rücken braucht Abwechslung, deshalb nicht zu lange in einer Position bleiben, sondern die Sitzposition verändern oder aufstehen, z. B. sich dabei mal recken und strecken, im Gehen telefonieren, den Blick aus dem Fenster in die Weite schweifen lassen usw.

Schon das Wissen „um den Rücken“ und die evtl. auftretenden Probleme, ist der erste Schritt zu einem rückenfreundlichen Verhalten. Bewegung in den Alltag zu integrieren und zwei bis dreimal wöchentlich moderat Sport treiben macht Sinn und wirkt sich positiv aus. „Unser Rücken“ freut sich über die Ausübung von Lifetime-Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Wandern oder Nordic Walking in Kombination mit einem leichten Krafttraining.

Mit einfachen und sofort umsetzbaren Übungen lassen sich häufig viele Beschwerden abmildern und verringern. Bei allen Übungen geht es darum, den Rücken zu dehnen und die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Dabei darf aber auch die Bauchmuskulatur als Gegenspieler der Rückenmuskulatur nicht vergessen werden.

Deshalb gehört eine Übung wie z. B. der Crunch immer zu einer gesunden Rückenschule dazu. Je besser Bauch- und Rückenmuskulatur entwickelt, d.h. gekräftigt sind, desto besser sind sie den Belastungen des Alltags gewachsen.

Hinweise zur Durchführung

- bequeme (keine einengende) Kleidung tragen
- Den Atem immer weiter fließen lassen – nicht anhalten/nicht pressen.
- Die Unterlage darf nicht zu weich sein – gut geeignet ist eine ausgerollte Decke auf dem Teppich.
- Die Hinweise zur Übungsausführung unbedingt beachten.

- Die Anzahl der Wiederholungen und Pausen zwischen den Übungen werden individuell gehandhabt.

Es folgen einige beispielhafte Übungen, die jedermann ausführen kann und ohne große Vorbereitung sofort umzusetzen sind. Die ausgewählten Übungen sollten auch von „Nicht-Sportlern“ ohne Probleme ausgeführt werden können.

Es geht los ...

Bequemer Stand, die Füße haben vollen Bodenkontakt. Mit gefassten (gefalteten) Händen die Arme über Kopf in die Streckung bringen und sich lang machen. Die linke Hand fasst das rechte Handgelenk und zieht den Oberkörper in der Streckung nach links. Anschließend gegengleich üben.

Vierfüßlerstand: Knie, Füße und Hände sind aufgesetzt, Kopf normal und gerader Rücken. Den rechten Arm und das linke Bein anheben und bis zur Waagerechten führen, drei bis fünf Sekunden halten, dann in die Ausgangsstellung zurück und danach gegengleich zur anderen Seite üben. **Hinweise:** kein Hohlkreuz bilden. Die Übung insgesamt drei- bis fünfmal pro Seite ausführen.

„Radfahren“: Rückenlage mit Ellenbogenstütz – mit den Beinen Fahrrad fahren (vor- und rückwärts).

„Rückenstrecker“: Sitz mit leicht angewinkelten und schulterbreit geöffneten Beinen. Den Oberkörper nach vorn neigen und mit den Händen von innen nach außen an die Fersen (Füße) fassen und den Oberkörper nach vorn neigen. Der Kopf bleibt dabei zwischen den Armen.

Rumpfheber in Bauchlage: sich flach auf den Boden legen und Bauch, Rücken und Po anspannen. Die Arme sind gestreckt in Vorhalte, die Fußspitzen werden aufgestellt. Nun leicht den Oberkörper anheben, dabei geht der Blick zum Boden. Diese Position ca. 5 Sekunden halten dann wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Hinweise: kein Hohlkreuz bilden. Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Die gerade Bauchmuskulatur stellt ein wichtiges Gegengewicht zur Rückenmuskulatur dar. Deshalb sollte bei Rückenproblemen auch immer die folgende Übung ausgeführt werden.

“ Die Bauchmuskulatur stellt ein wichtiges Gegengewicht dar ”

Crunches-Bauchmuskeltraining: Rückenlage, Beine anstellen, Knie gebeugt, Füße aufsetzen und die Hände ins Genick nehmen. Nun langsam Aufrollen des Rumpfes, wobei der Kopf die Bewegung einleitet. So weit einrollen, bis der obere Beckenkamm gerade noch Bodenkontakt hat. Danach langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück. Evtl. die Füße unter einem Schrank fixieren. **Hinweis:** Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

Katzenbuckel: Ein Klassiker unter den Rückenübungen. Vierfüßlerstand, die Arme sind gestreckt und die Hände berühren senkrecht unter den Schultern den Boden, die Knie stehen unter den Hüften. Nun den Brustkorb nach unten drücken, dabei geht der Kopf leicht in den Nacken (leichte Hohlkreuzbildung). Diese Position kurz halten ... Dann den Rücken nach oben führen, das Kinn dabei in

Richtung Brust führen und einen Buckel machen. Auch diese Position kurz halten, dann loslassen. **Hinweis:** Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen

Brücke: Rückenlage, Beine anwinkeln und Füße aufsetzen, die Arme und Hände werden seitlich neben dem Körper abgelegt. Nun den „Bauch“ - das Becken so weit anheben, dass Oberschenkel und Rücken eine gerade Linie bilden. Einige Sekunden halten dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. **Hinweis:** Die Übung insgesamt drei- bis fünfmal wiederholen. (siehe Foto)

Rückenschaukel: Flach auf den Boden legen und darauf achten, dass der Rücken aufliegt – kein Hohlkreuz! Die Schienbeine mit den Armen umfassen und die Beine zum Körper heranziehen. Den Kopf und die Schultern leicht vom Boden abheben und langsam etwa 10x vor und zurück schaukeln.

Die Planke: Immer schön gerade halten. In der Bauchlage auf den Unterarmen abstützen. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Füße werden mit den Zehen aufgesetzt. Nun den ganzen Körper vom Boden abheben, sodass er eine gerade Linie bildet. Der Blick geht zum Boden, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Diese Position ca. 5 bis 10 Sekunden halten, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Hinweis: Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen

Tip: Es müssen nicht alle Übungen ausgeführt werden, jeder trifft für sich persönlich eine Auswahl.

■ Rudi Lütgeharm

Neuer Ratgeber „Mietkosten im Griff“

Die Verbraucherzentrale und der Deutsche Mieterbund geben gemeinsam einen Ratgeber rund um das Thema Mietkosten heraus. Der Ratgeber gibt Tipps, wo und wie die Ausgaben für das Wohnen gedeckelt werden können.

Bezahlbarer Wohnraum ist längst nicht mehr nur in Ballungsräumen knapp. Zur Kaltmiete sind zudem bis zu 2,88 Euro pro Quadratmeter monatlich für Betriebskosten zu zahlen – dabei sind in der Berechnung der sogenannten „zweiten Miete“ die exorbitanten Energiepreissteigerungen seit Ende 2021 noch nicht enthalten. Und wer eine

Indexmiete vereinbart hat, fürchtet angesichts der galoppierenden Inflation bald einen drastischen Mietenanstieg. Der neue Ratgeber „Mietkosten im Griff“ zeigt anschaulich, wo und wie die Ausgaben fürs Wohnen gedeckelt werden können und das nicht nur mit Blick auf die aktuellen Entwicklungen, sondern auch bei den alltäglichen Mietfragen von der Wohnungssuche über Schönheitsreparaturen bis hin zur Kündigung des Mietverhältnisses. Wie hoch darf meine Miete sein? Welche Klauseln im Mietvertrag können teuer werden? Um wie viel darf die Miete bei einer energetischen Sanierung angehoben werden?

Anhand zahlreicher Fallbeispiele wird die Rechtslage praktisch erläutert. Und Musterbriefe helfen, eigene Ansprüche zu formulieren, Fristen zu beachten und Rechte durchzusetzen. Außerdem bietet der Ratgeber aktuelle Informationen Mietpreisbremse – zur Kündigung bei der Umwandlung in Eigentumswohnungen sowie zu den Maßnahmen im Entlastungspaket der Bundesregierung, um die rasant gestiegenen Kosten fürs heizen abzufedern.

Der Ratgeber „Mietkosten im Griff“, ISBN 978-3-86336-163-1, 192 S., 16,90 Euro ist in den Beratungsstellen und im Buchhandel erhältlich.



BUCHTIPP



Ein Gespräch mit Klaus Schmidt
über praktische Fragen der Lebensberatung

Aktiv in der Telefonseelsorge

Klaus Schmidt ist ehemaliger Hauptschullehrer. Nach seinem Beruf hat er sich in der Telefonseelsorge engagiert. Die Redaktion sprach mit ihm über Motive und Herausforderungen dieses sozialen Engagements.

■ RED

Wie bist Du zur Telefonseelsorge gekommen?

Am Ende meines aktiven Berufslebens als Lehrer an einer Hauptschule – eine Tätigkeit, die ich gern ausgeübt habe und auch gern weitergeführt hätte - wurde

ich durch eine schwere Herzerkrankung von heute auf morgen aus der Bahn geworfen. Nach dem Eintritt in den Ruhestand suchte ich dann nach einer anspruchsvollen Herausforderung, die meinen Fähigkeiten und Interessen entsprach.

Als Pädagoge konnte ich immer gut zuhören und mich in die Lage meines Gegenübers versetzen. Eine Mitarbeit bei der Telefonseelsorge erschien mir deshalb als eine interessante Aufgabe. Ein kollegiales Team, betreut durch eine professionelle Leitung hat mich überzeugt und gab mir die Möglichkeit, sinnvoll meine Erfahrungen in einem anspruchsvollen sozialen Kontext einzusetzen und dadurch anderen Menschen zu helfen.

VITA

Klaus Schmidt

Jahrgang 1953, hat in Göttingen das Lehramt für die Sekundarstufe I studiert. Nach Auslandstätigkeiten als Lehrer in El Salvador und Mexiko absolvierte er eine zweite Ausbildung für die Medizin- und Pharmabranche und war über viele Jahre in unterschiedlichen Unternehmen der medizinischen Industrie tätig, z. T. in leitenden Positionen.

Um die Jahrtausendwende fand er in den Lehrerberuf zurück und wurde Hauptschullehrer in Rheinland-Pfalz, wo er sich bis zum Eintritt in den Ruhestand an einer Schule mit hohem Migrantenanteil engagierte. Seit einem Jahr arbeitet er ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge.

Klaus Schmidt ist auch Autor in unterschiedlichen VBE-Publikationen. So verfasst er seit Sommer 2022 u.a. das Kreuzworträtsel für dieses Magazin.

■ hjb

Hinweis: Aufgrund des Anonymitätsgebots für alle Mitarbeiter der Telefonseelsorge veröffentlichen wir von Klaus Schmidt kein Foto.

Was interessiert Dich besonders?

Das Arbeiten mit Menschen hat mich immer schon begeistert. Insbesondere die Schule mit ihren oft hitzigen Diskussionen im Klassenzimmer hat mich – trotz allem Stress – geformt. Pädagogische Konflikte fanden in den meisten Fällen ein gutes Ende – vorausgesetzt, es war genug Zeit da, um in Ruhe die einzelnen Meinungen anhören zu können.

Auch in meinem Berufsleben, als ich in der Industrie und häufig international tätig war, habe ich erfahren: Wir Menschen mögen auf den ersten Blick sehr verschieden sein, aber unsere Probleme sind insgesamt betrachtet sehr ähnlich. Im Grunde genommen wollen wir von unseren Mitmenschen respektiert, geachtet und geliebt werden.

So verhält es sich auch bei der Telefonseelsorge: Die Anrufe sind Hilferufe von Menschen in einer schwierigen Lebenssituation. Und das müssen wir ernst nehmen. Grundlage für ein erfolgreiches Gespräch ist immer

eine gute Kommunikation, sie beginnt mit einem freien Sprechen und einem aufmerksamen Zuhören. Es gilt vor allem, Empathie und Einfühlungsvermögen aufzubringen und Respekt zu zeigen – Respekt vor dem menschlichen Grundbedürfnis, angehört zu werden. Die Menschen, mit denen ich in der Telefonseelsorge spreche, empfinden es als tröstend und befreiend, wenn sie sich „etwas von der Seele reden“ können. So geht es letztlich jedem von uns.

Gibt es Schwerpunktthemen, und wer ruft an?

Ich erlebe in meiner Beratungspraxis, dass die Anrufenden alle Bereiche unserer Gesellschaft widerspiegeln - von Jugendlichen mit ihren eher familiären oder typisch pubertären Problemen wie dem ersten Liebeskummer über Erwerbstätige mit ihren beruflichen Konflikten bis hin zu den älteren Menschen mit ihren altersbedingten Sorgen und Ängsten, ihrer Vereinsamung, den Folgen von Altersarmut oder auch ihrer familiären Zerstrittenheit. Ich erfahre quer durch die Gesellschaft einen hohen Hilfebedarf.

Wenn Du auch mit schwerwiegenden Problemen konfrontiert wirst: Wie wirst Du selbst damit fertig?

Die Distanz zu den Anrufenden entsteht einerseits automatisch durch das Medium „Telefon“ selbst, andererseits bildet sich dadurch aber auch eine gewisse Intimität, wie sie die meisten Menschen im persönlichen Gespräch erwarten und auch benötigen.

Allein dieses Gefühl, dass da jemand ist und ohne Zeitdruck zuhört – „und nur mir!“ – kann tröstend und befreiend wirken. Und es ist ja nicht so, dass nur dramatische Situationen geschildert werden. Bei der Beratung wird auch oft gelacht und gescherzt. Wenn ich es bilanziere, erhalte ich von den Anrufern oft mehr zurück als ich selber einbringe.

Immer ist es ein Gespräch auf Augenhöhe. Es ist einfach großartig, wie sich dann manchmal der Himmel auftut und der oder die Anrufende nach einem langen Gespräch wieder lächeln kann. Und dieses Lächeln kann man auch am Telefon „hören“.

Ich habe in meinem Leben vieles erlebt. Die Erfahrung bei der Telefonseelsorge offenbart mir aber immer wieder neue Facetten des menschlichen Daseins. Unsere Ratsuchenden haben unendlich viele Themen, die sie in einem Gespräch äußern wollen.

Probleme und Krisen können uns jederzeit treffen. Unvorhergesehene Ereignisse und persönliche Verletzungen bringen uns Menschen oft an unsere Grenzen, und dann kann ein Gespräch helfen, die Gedanken zu sortieren und neue Wege zu erkennen. Dafür ist die Telefonseelsorge da. Anruf genügt!

■ Für das Gespräch bedankt sich Hjalmar Brandt.

Probleme und Krisen können uns jederzeit treffen!

INFO

Was ist die Telefonseelsorge?

Die Telefonseelsorge ist eine vorwiegend ehrenamtlich betriebene Hilfseinrichtung zur telefonischen Lebens-Beratung. Mittlerweile gibt es auch ein Internetportal. Hinter dem Namen stehen die beiden großen christlichen Kirchen in Deutschland als Träger. Dachverband ist seit Januar 2022 TelefonSeelsorge® Deutschland e.V. In ihm sind nicht nur die über 100 Telefonseelsorge-Stellen mit 330 hauptamtlichen und 7.700 ehrenamtlichen Mitarbeitern organisiert, sondern auch deutschlandweit siebzehn Offene Tür-Stellen als Vor-Ort-Beratung vertreten. Die Telefonseelsorge versteht sich als ein Beratungsangebot für Menschen mit Sorgen, in Nöten und in Krisensituationen.

Eine Telefonseelsorge wurde erstmals 1956 in Berlin eingerichtet. Der Dachverband wird heute unter anderem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt. Weitere Informationen unter www.telefonseelsorge.de

Grundsätze der Telefonseelsorge

- Grundsätzlich gilt **Anonymität**. Ratsuchende werden nicht nach ihrem Namen gefragt. Auch die Telefonseelsorger/-innen bleiben anonym.
- Alle Mitarbeiter/-innen unterliegen der **Schweigepflicht**.
- Die Telefonseelsorge-Stellen sind **Tag und Nacht erreichbar**, an allen Tagen des Jahres.
- Das Personal der Telefonseelsorge zeichnet sich aus durch **Auswahl, Ausbildung und ständige Weiterbildung**. Die Ausbildung zur Telefonseelsorgerin bzw. zum Telefonseelsorger startet in den meisten Dienststellen einmal im Jahr. Es finden regelmäßige Supervisionen durch Fachleute statt.
- Die Telefonseelsorge ist **offen für alle Probleme**, unabhängig von der jeweiligen Situation der Anrufenden.
- Es entstehen **keine Kosten** (die Deutsche Telekom AG übernimmt die Verbindungsentgelte). Bei Handyanrufen oder Internetberatung können Gebühren anfallen, abhängig vom Vertrag bzw. Ort des Anrufenden (z.B. aus dem Ausland).

Die **Telefonseelsorge** ist in Deutschland (und in Österreich) gebührenfrei telefonisch erreichbar unter den bundeseinheitlichen Rufnummern

0800 - 111 0 111 und 0800 - 111 0 222

Als Internetberatung ist die Telefonseelsorge in einem geschützten Raum erreichbar unter <https://online.telefonseelsorge.de>



iStock | #42213281

Tipps für Senioren

Vorsorge und Selbsthilfe bei längerem Stromausfall

Infolge der durch den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine ausgelösten Energiekrise wird auch bei Überforderung der Stromerzeugung und deren Energienutzung vor den Möglichkeiten von längerfristigen regionalen Stromausfällen im Winter und Frühjahr 2023 von den Behörden gewarnt. Vorweg sei aber gesagt, dass Deutschland bisher eine sehr stabile Stromversorgung hat, kleinere partielle Unterbrechungen im Netzverbund schnell aufgefangen werden und zum Beispiel bei Kraftwerksausfällen die Stromlücke durch den europäischen Netzverbund in der Regel ausgeglichen wird. Dennoch – so heißt es in einer Info-Broschüre des „BBK-Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenschutz“ – sind Stromausfälle regional flächendeckend über längere Zeiträume auch in Deutschland möglich.

Erhebliche Einschränkung der Infrastruktur

Im schlimmsten Fall fallen alle strombetriebenen Anlagen im privaten und öffentlichen Bereich aus, die nicht an Notstromanlagen angeschlossen oder batteriebetrieben sind. Das kann für Verkehrssysteme, Einkaufsmärkten mit elektronischen Kassen, Geldautomaten, Kommunikationsgeräte wie TV und PC u. v. m. gelten; im privaten Bereich vor allem für die Unterbrechung der Licht-, Heizungs- und Kochanlagen, Kühl- und Gefrieranlagen. Auch mit Unterbrechungen der strombetriebenen Radio-, Telefon- und Ladestationen ist zu rechnen. In der BBK-Broschüre wird auch auf die rasche Überlastung der Mobilfunknetze infolge von Notrufen sowie im Bereich der häuslichen Pflege auf den Ausfall von Dienstleistungen wie Hausnotruf und die Unterbrechung von Hilfsgeräten zur Lebenserhaltung hingewiesen.

Tipps zur Vorbereitung auf einen Stromausfall

Eine gewisse Grundausstattung zur Vorsorge bei Stromausfall und für andere Krisensituationen sollte in jedem Haushalt vorhanden sein. Dabei können Sie auf ihre Erfahrungen im Umgang mit den wochenlangen CORONA-Pandemie bedingten Einschränkungen zum Teil zurückgreifen, insbesondere bei der Selbstversorgung ihres Haushalts für einen längeren Zeitraum.

Der plötzlicher Wegfall der stromerzeugten Beleuchtungsquellen ist eine neue Herausforderung. Empfohlen werden von den Katastrophenhilfsorganisationen mehrere Taschenlampen und Leuchtquellen verteilt auf ihre (mehrstöckige) Räumlichkeiten und im Fahrzeug sowie einen ausreichenden Vorrat von einschlägigen Batterien. Daneben sollten Sie auch für die Sicherung einer häuslichen Grundhelligkeit einen Vorrat an Kerzen und Anzündern bereithalten, evtl. auch Petroleumlampen und Luminoid Solarbeleuchtung. Wegen der möglichen Brandgefahr ist ein Feuerlöscher in der Beleuchtungsnähe ratsam.

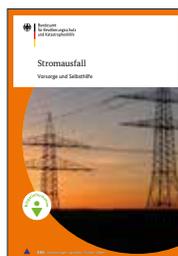
Bedenken Sie, dass durch den Stromausfall die Kommunikationsmöglichkeiten stark eingeschränkt sind. Ein batteriebetriebenes Radio mit entsprechenden Ersatzbatterien ist als Informationsquelle z. B. über Ausmaß der Störungen, behördlichen Hinweisen und Anlaufstellen der Energieversorger extrem wichtig. Darüber hinaus sollten Sie wichtige Telefonnummern analog und im Handy (mit Powerbank) gespeichert haben, um bei Ausfall des Internetzugangs von Kontaktmöglichkeiten nicht abgeschnitten werden.

In der jetzigen kälteren Jahreszeit ist es sinnvoll ein paar warme Decken griffbereit zu haben, denn die meisten Wärmesysteme mit Heizungspumpen funktionieren mit Strom. Das gilt natürlich auch für Fernwärmeanschlüsse. „Bei der vorsorglichen Beschaffung von gasbetriebenen Heizquellen sollte darauf geachtet werden, dass Sicherungsvorkehrungen wie z. B. eine Sauerstoffmangel- und Zündsicherung vorliegen“, darauf verweist die BBK-Broschüre „Stromausfall“ (2019). Auch bei der Nutzung fossiler Ofenanlagen ist auf ausreichende Lüftung zu achten. Auch sollten aus Sicherheitsgründen nach Eintritt des Stromausfalls alle elektronischen Wärmegeräte (Ofen, Kaffeemaschine, Wasserkocher, Heizlüfter usw.) ausgeschaltet werden.



Im Bassermann Verlag ist ein bemerkenswertes **Notfallkochbuch** „Kochen ohne Strom“ (2021, 152 S., ISBN 978-3-8094-4515-9, 9,99 Euro) erschienen, das im Buchhandel bezogen werden kann. Das Projekt zum Notfallkochbuch ist 2018 als Gemeinschaftswettbewerb Bonner Orts- bzw. Kreisverbände einschlägiger Hilfs und Katastrophenorganisationen auf Initiative des BBK initiiert worden. Das Buch enthält 50 Rezepte, die von einer Jury ausgelobt wurden. Ergänzt sind nützliche Ratschläge und Hintergrundwissen von Expertinnen und Experten der Katastrophenhilfen.

BESTELLUNG



Ist Selbsterzeugen von Strom bei Stromausfall möglich? Dazu heißt es in der BBK-Broschüre (2019), dass mit Stromerzeugern, Photovoltaikanlagen, Brennstoffzellen, etc. bei Ausfall der öffentlichen Stromversorgung der eigene Haushalt mit Strom versorgt werden kann. „Im Fachhandel werden Lösungen angeboten, die Ihnen den Betrieb von Kabellampen und Wasserkochern bis hin zum Betrieb ihrer gesamten Haushaltsinstallation erlauben. Je umfangreicher Ihre Notstromversorgung wird, desto größer werden die erforderlichen Anlagen und damit auch die anfallenden Kosten“. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Broschüre sowie im System des BBK und Beratung durch einen kompetenten Elektrofachbetrieb.

Wie schon eingangs vermerkt, kommt der **Bevorratung von ausreichendem Trinkwasser** und für mehrere Wochen und Monate verwendbare und auch **kalt essbaren Lebensmittel** für die Ernährung eine Schlüsselrolle zur Sicherung ihrer Gesundheit zu. Was dazu gehört, darüber finden Sie im Internet vielfältige Hinweise von Institutionen (BBK) und Organisationen. In vielen Haushalten sind schon Campingkocher samt Zubehör vorhanden. Dabei ist zu beachten, dass Kochgeräte mit offenen Flammen nur in gut belüfteten Räumen oder im Freien genutzt werden sollten.

DOWNLOAD



■ Zusammengestellt – ufra

Kochgeräte mit offenen Flammen nur in gut belüfteten Räumen oder im Freien nutzen

Wie schon eingangs vermerkt, kommt der **Bevorratung von ausreichendem Trinkwasser** und für mehrere Wochen und Monate verwendbare und auch **kalt essbaren Lebensmittel** für die Ernährung eine Schlüsselrolle zur Sicherung ihrer Gesundheit zu. Was dazu gehört, darüber finden Sie im Internet vielfältige Hinweise von Institutionen (BBK) und Organisationen. In vielen Haushalten sind schon Campingkocher samt Zubehör vorhanden. Dabei ist zu beachten, dass Kochgeräte mit offenen Flammen nur in gut belüfteten Räumen oder im Freien genutzt werden sollten.

Schnelle Hilfe im Trauerfall – Handbuch bietet Infos und Checklisten



Einen geliebten Menschen zu verlieren, verändert das eigene Leben existenziell. Viele sind beim Tod eines Angehörigen völlig ratlos, wie sie diese emotional herausfordernde Situation bewältigen sollen. Denn in einem solchen Moment ist es nicht leicht, Verantwortung zu übernehmen, egal, ob der Trauerfall plötzlich eintrat oder absehbar war. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Was tun, wenn jemand stirbt?“ möchte darauf vorbereiten, was in dieser schweren Zeit zu erwarten ist und dafür sorgen, dass Angehörige den Überblick

behalten und keine Frist versäumen. Er begleitet von der Ausstellung des Totenscheins und der Sterbeurkunde über die Planung von Bestattung und Trauerfeier bis hin zur Kündigung wichtiger Verträge oder Fragen rund ums Erbe. Bestatter können viele organisatorische Arbeiten abnehmen, wissen, welches Amt zuständig ist oder welche Urkunden benötigt werden. Doch dieser Service hat auch seinen Preis. Das Buch bietet Empfehlungen für die Wahl des richtigen Dienstleisters oder die passende Bestattungsform, jede Menge Check-

listen und beleuchtet entstehende Kosten für Trauerbriefe, Grabstelle und eine Trauerfeier. Dabei sind nicht nur Angehörige angesprochen: Wer jetzt seine eigene Bestattung selbst bestimmt, gibt einen Wegweiser für diejenigen vor, die sich dann im akuten Trauerfall darum kümmern müssen.

Der Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt?“ Handbuch für den Trauerfall.“ 164 Seiten, ISBN 978-3-86336-143-3, 6,90 Euro. Bestellmöglichkeit im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211/3809-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

BUCHTIPP



Rechtstipp

Änderungen in der Erbschaftssteuer für Immobilien

Eigene Immobilien sind dieser Tage eine wirtschaftliche Herausforderung. Nicht nur, dass die Frist zur Abgabe der Grundsteuer-Erklärungen abgelaufen ist und das Online-Verfahren – obschon es eigentlich recht gut durch die notwendigen Angaben führte und die Steuererklärung erleichterte, sofern man einige Eckdaten zur Hand hatte – teilweise dem Ansturm nicht standhielt. Auch die Energiepreise sind in diesem Winter bekanntermaßen besonders schmerzhaft, von den inflationsbedingt galoppierenden Preisen für Handwerkerleistungen ganz zu schweigen.

Etwas unterhalb des Radars der breiten Öffentlichkeit hat sich zum Jahreswechsel aber noch ein weiterer Aspekt ergeben, der gerade für ältere Hausbesitzer/-innen beachtenswert ist: Die Bemessungsgrundlage für die erbschaftssteuerliche Bewertung von Immobilien wurde verändert, was zu steigender Erbschaftssteuer beim Vererben von Grundeigentum führt. Zwar sind die Auswirkungen bei Weitem nicht so dramatisch, wie es hier und da anklingt, dennoch lohnt sich für den Fall

ZUR PERSON

Dr. jur.
Florian Schröder

(www.SchiLFs.de)



“

Weitere Neuregelung zum Jahreswechsel

”

der Fälle ein rechtzeitiger prüfender Blick: Mit dem Jahressteuergesetz 2022 wird der sogenannte Sachwertfaktor angehoben, der die erbschaftssteuerrechtliche Berechnung bestimmt. Bisher lag er für Ein- und Zweifamilienhäuser sowie Eigentumswohnungen zwischen 0,5 bis 1,5, nunmehr zwischen 0,8 und 1,8. Diese Änderung wirkt sich auf zwei von drei möglichen Berechnungsmethoden aus, das Sachwert- und das Ertragswertverfahren. Vorrangig ist in der Regel das dritte mögliche Verfahren, das Vergleichswertverfahren. Die Verfahren unterscheiden sich wie folgt: Beim Sachwertverfahren (vor allem üblich bei selbst genutzten Immobilien) wird der Wert der Immobilie anhand der Herstellungs- / Wiederbeschaffungskosten ermittelt, beim Ertragswertverfahren anhand künftig zu erwartender Einnahmen und beim Vergleichswertverfahren anhand vergleichbarer Immobilien in der Umgebung.

Rettung aus der Erbschaftssteuer-Pflicht naht allerdings weiterhin in Gestalt von Freibeträgen, die zwar in den vergangenen Jahren nicht angehoben wurden und insofern auch nicht mit den steigenden Immobilienpreisen korrespondieren, indes weiterhin eine Vielzahl von Fällen erfassen: So liegen die Freibeträge für die typischen Erb- und Schenkungskonstellationen bei einer halben Million Euro für Ehepartner/innen bzw. eingetragene Lebenspartner/-innen, bei 400.000 € für Kinder und Enkel, deren Eltern bereits verstorben sind sowie 200.000 € für die übrigen Enkel. Keine Erbschaftssteuer fällt schließlich (wertunabhängig) für Eltern, Ehepartner/-innen und Kinder auch im wichtigen Fall des sogenannten Familienheims an, sofern etwa die/der Erblasser/-in die Immobilie bis zum Tod bewohnte, die Erben binnen sechs Monaten in die Immobilien einziehen und sie mindestens 10 Jahre bewohnen und die Immobilie – bei Kindern als Erb(inn)en – nicht mehr als 200 Quadratmeter Wohnfläche aufweist.

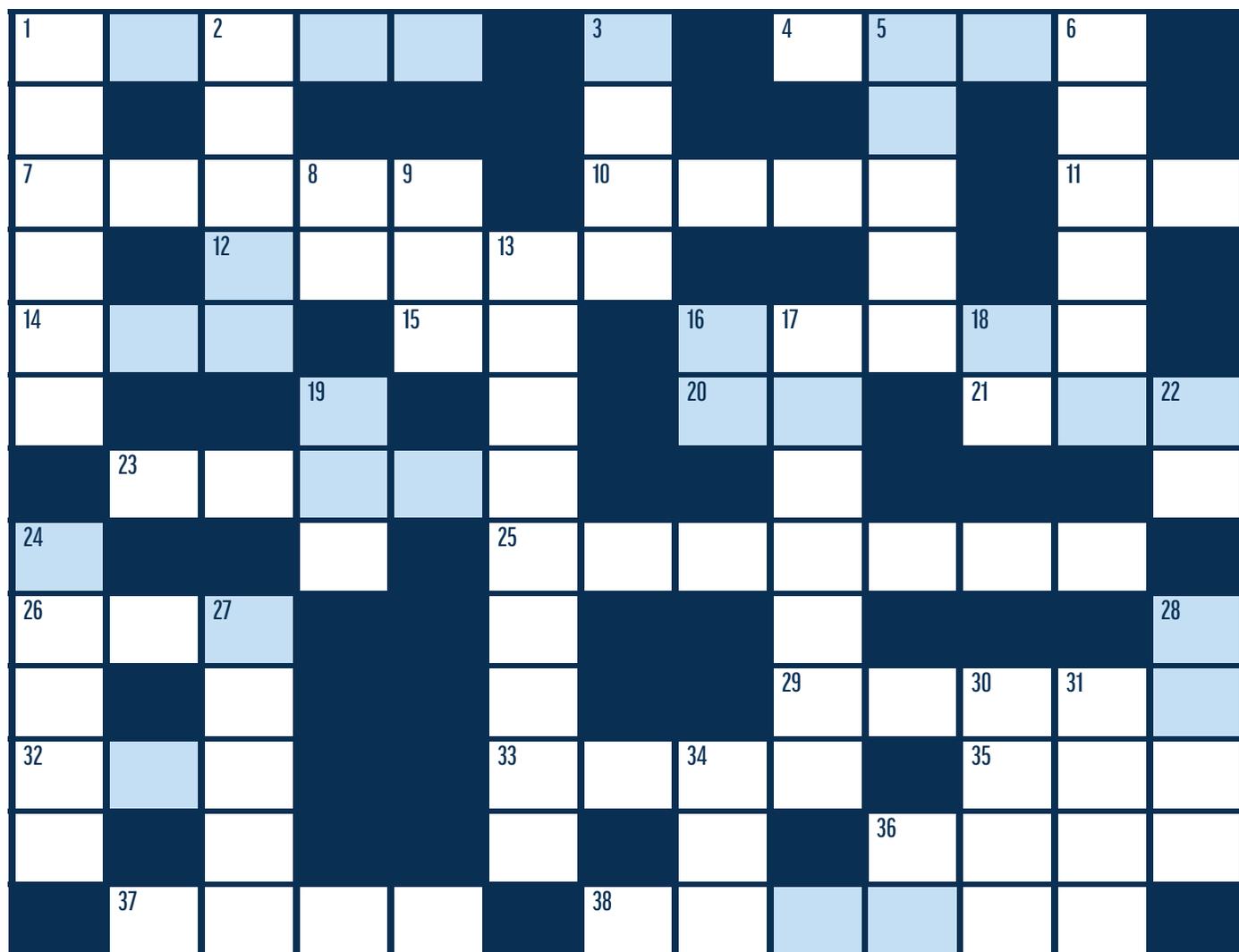
Sollten Sie Zweifel daran haben, ob die Neuregelung Sie bzw. Ihre Nachkommen betrifft, so ist ein genauerer Blick auf den konkreten Fall anzuraten. Steuerberater/-innen sind hierbei erste Ansprechpartner, bei der detaillierten testamentarischen Gestaltung der Zukunft ist die Unterstützung eines Fachanwalts bzw. einer Fachanwältin für Erbrecht sinnvoll.

■ Dr. jur. Florian Schröder

Das große:

„Der Optimist ist ein Mann, der Kreuzworträtsel sofort mit dem Kugelschreiber ausfüllt“ - Rätsel

Karl Farkas



Waagerecht

1 Im Wasser lebendes Tier mit Kiemen **4** Übertriebene Sparsamkeit **7** Vertiefungen in einer meist harten Oberfläche **10** Häufige Sportverletzung: Muskelfaser-? **11** Geburtsort von James Last (KFZ-Kennz.) **12** Stadt in biblischer Erzählung **14** Vorname (weibl.) **15** Esslöffel (Abk.) **16** Werkzeug vom Schnitter und Gevatter Tod **20** Länderkennz. Schweiz **21** Ausbildungsstätte, Hochschule, (Kurzform). **23** Rückstände von fossilen Brennstoffen **25** Sein Name war Nobody **26** Schmerzmittel **29** Eine höckerartige Erhebung auf einer Oberfläche **32** Never **33** Fiasko, Insolvenz, Ende **35** Universum **36** Budget in der Volkswirtschaft **37** Da kann man sich die Finger dran verbrennen **38** Es gibt Leute, die haben nicht mehr alle ? im Schrank

Senkrecht

1 Der Lärm im Klassenzimmer macht mich langsam richtig ? **2** Lateinamerik. Tanzstil **3** Wenn's einfach nicht klappen will: Da ist der ? drin. **5** Krupp-Town **6** Hier kann man cash oder mit Karte ...? **8** Lehrer Online, (Abk.) Internetseite mit Unterrichtsentwürfen für Lehrer **9** Wer so heißt (Vorname) ist vermutlich auch ein Ganove (Klischee) **13** Universitätsstadt in Niedersachsen **16** Stadt in Mittelfranken mit PLZ 91126 (KFZ-Kennz.) **17** Bitte mixen: AHMENEN **18** Rhein-Siegkreis (KFZ-Kennzeichen) **19** Schnellzug **22** Islamische Terrorgruppe **24** Dieser Baum hatte gerade Hochkonjunktur **27** Zustand der Finger bei Kälte **28** Es gibt nur EINE **30** The Godfather **31** Strategie, Einfall **34** Automesse International **36** Horrroman von Stephen Kings

kfs

Lösung:



Sokrates

EINFACH
NEWSLETTER
ABONNIEREN



KOMPLEXE VERBANDS- KOMMUNIKATION EINFACH MACHEN.

www.wilke-verbaende.de

PARTNER FÜR
Wilke VERBÄNDE
Einfach **kommunizieren.**



DIGITAL



PORTAL



DRUCK



AKADEMIE



AGENTUR



VERLAG