

## Denkschrift (Expose)

### Wo ist das Licht?

Seien wir Schüler des Verstehens. Seien wir Wagenlenker unserer Gefühle Und seien wir Meister der Erkenntnis.

Einzig dann öffnet sich die Tür - zur kosmische Intelligenz mit ihrer Liebe und Erbarmen. Dann können wir gelöst und erlöst durch das Leben schreiten. Aber ACHT, der Weg ist steinig. denn wir müssen dabei lernen auch tiefe Abgründe unsres EGOS zu schauen, aber tiefe Abgründe unseres EGOS zu schauen, aber am Ende des Tunnels ist das Licht.

### Selbtsucht

Der Strom der Selbstsucht ist die Wurzel aller Süchte. Sucht ist wie ein vielköpfiger Drachen, schlage wir nur einen Kopf ab, so grinsen uns vielköpfige andere Suchtformen an. Daher ist es so wichtig - die latente Selbstsucht , die in jedem Menschen steckt, der an seinem selbstsüchtigen EGO festhält - Die Selbstsucht zu erkennen, zu Verstehen, in ihrer Vielschichtigkeit, um sie mit Stumpf und Stiel in sich selbst aufzulösen und zu überwinden. Nur dann ist ein Mensch wirklich frei von allen Süchten.

Frank Golla

## Eberswalder-Sprachrohr



**Wir wollen informieren und Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung helfen und unterstützen. Wer möchte und Lust hat, kann gerne mitmachen wir suchen immer Leute die uns unterstützen wollen.**

**Es wird alles anonym  
behandelt, besprochen  
und zum drucken frei gegeben.**

## Warum soll man eine Gruppe besuchen und dann noch über die eigenen Probleme reden?

Selbsthilfe Gruppen geben Hilfe zur Selbsthilfe.

Ziel der Gruppe ist es, durch Vermittlung von Erfahrungen und durch die Aktivitäten der Gruppen - Mitglieder sich selbst und anderen ein suchtmittelfreies Leben zu ermöglichen.

Da ich leider sehr oft schon in einer Selbsthilfegruppe (SHG) war und sie auch teilweise regelmäßig besucht habe, werde ich Euch ein paar Zeilen darüber schreiben.

Ich bin schon lange auf dem Weg zur Trockenheit und habe bis jetzt kein Rezept gefunden, das mich davor bewehrt rückfällig zu werden. Selbst nach meiner langen 6. jährigen Trockenheit hatte ich einen oder sagen wir es besser einige Rückfälle leider. Ich bin zwar ein Stehauf - Männchen und versuche immer wieder den richtigen Weg zu finden, aber glaubt mir, es ist sehr sehr schwer überhaupt einen positiven Weg zu finden. Ich habe immer Unterstützung von außen gehabt. Wie oft hab ich schon Gruppen besucht, es waren auch sehr hilfsreiche dabei, die mich dann eine zeitlang trocken gehalten haben. Die Gruppen haben mir in meiner seelischen Verfassung fast immer geholfen darüber weg zu kommen. Ich habe auch festgestellt das es nicht immer leicht ist zuzugeben das man schwer krank ist und das man Probleme hat mit der Vergangenheit und dann sollte man das innere nach außen kehren, und das vor fremden Mitmenschen. Viele trauen sich auch nicht ihre Probleme die sie erlebt haben auch öffentlich zu besprechen. Mir ist es am Anfang sehr schwer gefallen überhaupt etwas über meine Vergangenheit zu sagen. Viele neue in der Gruppe trauen sich auch nicht, oder es sehr viel später, etwas dazu zu sagen. Ich habe es fast immer

überspielt oder überzogen und andere in den Glauben gelassen das es mir gut geht. Mit der Zeit habe ich gelernt Leuten zu vertrauen, die meine privaten Probleme kennen nicht zu beurteilen oder zu hinter fragen. Sie können auch die Probleme nachvollziehen und fühlen. In einer Gruppe sollte es fair, wahrheitsgetreu und sachlich zu gehen. Es sollte auch einen Gruppenleiter geben der immer regelmäßig in bestimmten abständen wechselt. So kann sich jeder in der Gruppe probieren und wird nicht gleich schief angesehen und wächst für sich. Die Gruppe sollte sich ein bis zweimal in der Woche treffen, um Erfahrungen und erlebtes unter sich zugehen und auszutauschen. In der Gruppe sollte es fair und sachlich.

## Wie gründen wir/ich eine Selbsthilfegruppe?

Eine passende Selbsthilfegruppe zu finden, gestaltet sich nicht immer einfach. Das Angebot an bestehenden Gruppe ist zwar sehr vielfältig, dennoch kann es sein, dass ausgerechnet in Ihrer Nähe keine geeignete Gruppe zu finden ist. Wenn Sie sich entschlossen haben, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen, gilt es einige wichtige Punkte zu beachten. Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie Ihr Vorhaben in die Tat umsetzen können. Zunächst müssen Sie Menschen finden, die in gleicher Weise vom Alkoholismus betroffen und/oder angehörig sind:

- Fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis
- Informieren Sie Ärzte, Sozialarbeiter und andere Einrichtungen, dass Sie Betroffene und/oder Angehörige suchen.
- Nutzen Sie die "schwarzen Bretter" in Geschäften, Büchereien, Gemeindehäusern, Apotheken und Arztpraxen.

- Fragen Sie beim Pfarrer oder Pastor nach, ob er Betroffene und/oder Angehörige in der Gemeinde kennt.
- Inserieren Sie in einem lokalen Anzeigenblatt. Viele Anzeigenblätter bieten für Selbsthilfegruppen sogar einen kostenlosen Service. Vielleicht besteht auch die Möglichkeit, kostenlos einen kleinen Artikel zu veröffentlichen.

Im nächsten Schritt sollten Sie sich über die Raumfrage Gedanken machen. Wo sollen die künftigen Gruppentreffen stattfinden. Das erste Treffen kann vielleicht noch privat zu Hause oder in einem ruhigen Zimmer einer Gaststätte stattfinden. Auf Dauer gesehen ist das aber keine gute Lösung, denn in einer Gaststätte besteht meist Verzehrzwang und für nicht wenige Alkoholkranke ist der Besuch eines Gasthauses problematisch. Wo und wie finde ich neutrale Räumlichkeiten?

- Volkshochschulen oder anderen Bildungsinstituten
- kirchliche Gemeindehäuser
- Bürgerhäuser oder andere Einrichtungen der Gemeinde
- Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (AWO, Caritas, DRK, Diakonie etc.)
- Schulen Kindergärten, Jugendfreizeitheimen
- Krankenhäuser und Kliniken
- Arztpraxen
- Gesundheits-, Sozial- und Arbeitsämtern
- psychosoziale Beratungsstellen
- Auch die Selbsthilfekontaktstellen können bei der Raumsuche behilflich sein.

Auch das leidliche Thema Finanzierung muss geklärt werden. Auch Selbsthilfegruppen brauchen Geld, wofür eigentlich?

- Miete für den Gruppenraum
- Kopier- oder Druckkosten von Informationsmaterialien, Einladungen etc.
- Schaltung von Inseraten

- Telefon- und Portokosten
- Anschaffung von Fachliteratur
- Teilnahmekosten von Fortbildungsveranstaltungen
- Fahrtkosten
- Gruppenfreizeiten

Überlegen Sie sich also bereits im Vorfeld, wie sich die Gruppe später finanzieren soll.

- Beim Treffen eine Sammelbüchse herumreichen?
- Soll ein regelmäßiger Mitgliedsbeitrag erhoben werden?
- Soll die Gründung eines gemeinnützigen Vereins angestrebt werden (als gemeinnütziger Verein können Sie steuerlich absetzbare Spenden oder auch Bußgelder entgegennehmen)?
- Besteht die Möglichkeit von öffentlichen Fördermitteln (öffentliche Hand, Krankenkassen, andere Organisationen)? Wenden Sie sich diesbezüglich an die Selbsthilfekontaktstelle Ihres Landkreises.
- Besteht die Möglichkeit einen passenden Sponsoren zu finden?
- Erlöse durch Basare oder Tombolas erzielen?

Bei der Annahme von Spenden und Sponsoringbeiträgen stellt sich die Frage der Versteuerung. Sponsoring- und Spendengelder sind aus der Sicht der Unternehmen Betriebsausgaben, die von der Steuer als Werbungskosten absetzbar sind. Für Ihre Gruppe sind solche Gelder aus Sicht der Finanzämter Einnahmen, die prinzipiell zu versteuern sind. Als gemeinnütziger Verein haben Sie für solche Einnahmen einen Freibetrag. Lassen Sie sich steuerlich beraten - beim Steuerberater oder zuständigen Finanzamt.

Erstellen Sie ein Konzept, wie die Gruppentreffen ablaufen sollen. Hier ein Beispiel wie ein Gruppentreffen gestaltet werden könnte:

- 19.30 bis 20.00 Treffen der Gruppenmitglieder,

- 19.00 bis 20.30 Beginn des offiziellen Teils. Grußrunde (Grüße von Nichtanwesenden ausrichten), Bekanntgabe von Terminen, allgemeine Besprechungen der Gruppe
- am besten Aufteilung in Kleingruppen, intensive Gespräche in der Kleingruppe. Falls aus räumlichen Gründen oder
- mangels Teilnehmer keine Aufteilung in Kleingruppen möglich ist, intensive Gespräche in der Großgruppe
- Pause
- Abschlussrunde, allgemeiner Kurzbericht über den Ablauf in der Kleingruppe. Denkanstoß für die kommende Woche, Verabschiedung

Eine Selbsthilfegruppe ist mehr, als nur ein wöchentliches Treffen. Die Ziele sind:

- aus der Verzweiflung herauszufinden und neuen Mut zu fassen
- der Wunsch, sich selber in der Begegnung mit anderen Menschen kennen zu lernen
- Informationen zu bekommen
- Unterstützung und Verständnis bei Menschen zu finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung her kennen
- einen neuen Kreis von Gleichgesinnten Freunden zu finden
- gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen

In der Gruppe sollte sich ein starkes "Wir-Gefühl" entwickeln.

Durch gegenseitige Hilfe ist das zu realisieren

- Austausch von Telefonnummern und Adressen für den Notfall
- gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Grillabende, Radtouren und Ausflüge
- Verabredungen untereinander
- Besuch und Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen
- Besuch und Austausch mit Therapie-Einrichtungen, Ärzten und Psychologen

## Trockenrausch und Alkoholismus

Ein Begriff der Anonymen Alkoholiker ist der sog. Trockenrausch. Dieser kann dann eintreten, wenn der Alkoholiker bereits trocken ist, also mit dem Trinken aufgehört hat. Das Verhalten, welches sich während des Trockenrausches zeigt, ist dasselbe, wie wenn der Alkoholiker noch trinken würde. Bei dem trockenen Alkoholiker ist also das Symptom Alkoholismus nicht mehr vorhanden, die ursächlichen, seelischen Probleme bestehen aber, da ungelöst, weiterhin. Der trockene Alkoholiker trinkt zwar nicht mehr, hat sich innerlich und im sonstigen Verhalten nicht verändert. Sobald diese ungelösten, seelischen Ursachen auftreten, spricht man vom Trockenrausch. Laut den A.A. ist die Kernursache des Alkoholismus ein „Amoklaufendes“ Ego. Also ein Ego, welches sich zum Herrscher aufgeschwungen hat, und den Lauf der Welt nach seinem Willen erzwingen will. Verlust, Kränkung, nicht bekommen was einem „zusteht“, etwas bekommen, was man nicht will o.ä., sind etwas, mit dem dieses kontrollsüchtige Ego nicht umgehen kann.

### Typische Anzeichen für den Trockenrausch sind:

1. Selbstmitleid,
2. Groll/Wut auf Menschen, die einem etwas „angetan“ haben,
3. Verbitterung gegenüber der Welt, die einen „schlecht behandelt hat“,
4. Selbsthass wegen der eigenen Unzulänglichkeit,
5. geringes Selbstwertgefühl,
6. Angst davor, Änderungen im Leben zu bewerkstelligen und lieber verharren,
7. Neid auf andere, die es „besser haben“.

Dieses Ego ist größenwahnsinnig geworden und daher pathologisch. Das Ego, welches z.B. Kränkungen nicht akzeptieren kann, versucht dies, auf irrsinnige Weise durch Groll, Anklagen und Beschwerden (wenn auch nur innerlich) ungeschehen zu machen. Natürlich ist dies zum Scheitern verurteilt, denn man kann Geschehenes nicht ungeschehen machen. Dieses außer Kontrolle geratene Ego ist aber blind, und kann dies nicht verstehen. Der Groll wird in der kranken (unbewussten) Annahme aufrechterhalten, doch endlich sein Ziel zu erreichen, und Vergangenes ungeschehen zu machen. Groll fühlt sich schlecht an, und um diese Gefühle zu betäuben, wird getrunken. An mir beobachte ich, trotz Abstinenz, dass ich noch viel Groll gegenüber anderen Menschen hege, welche mir in der Vergangenheit (vermeintlich) Unrecht getan haben. Das äußert sich im Abspielen einer 20-Jahre alten Schallplatte in meinem Kopf. Diese fängt gelegentlich an, von alleine zu spielen. Jeden Tag, immer wieder und wieder und wieder....Dieser Groll ist bei mir eine der seelischen Ursachen für meinen Alkoholismus. Erst wenn diese und andere Ursachen nicht mehr bestehen, tritt der Trockenrausch nicht mehr auf. Erst dann bin ich nicht nur abstinent, sondern auch nüchtern i.S. der Anonymen Alkoholiker. Werden diese seelischen Ursachen nicht geheilt, ist dies ein gutes Rezept für einen Rückfall - auch nach z.B. dreißig Jahren Abstinenz.

### **„Ich ekelte mich vor mir selbst“**

Ein Leben ohne Alkohol konnte ich mir nicht vorstellen - bis zu meinem Selbstversuch.

### **Alkoholsucht:**

Der entscheidende Moment kam nach einem Totalabsturz. Unser Autor Timm Kruse erwachte im Bett neben einer Frau, die auf ihn im halbwegs nüchternen Zustand äußerst abstoßend wirkte. Hier erzählt er, wie seine Entscheidung, ein Jahr auf Alkohol zu verzichten, sein Leben verändert hat. Der Mann im Flieger neben mir hat sich zwei Gin-Fläschchen und eine Dose

Tonic Water bestellt. Abflugzeit war 13.20 Uhr. Er trinkt nicht hektisch, sondern genüsslich. Er ist etwa Mitte 40, sportlich - ein bisschen wie ich, nur in schick. Wie normal ist es, mittags Gin zu trinken? Ich selbst habe mir einen Kaffee und einen Muffin bestellt - beides ungesund und süchtig machend. Außerdem viel zu teuer. Aber ich hatte Lust auf diese so genannten Genussmittel. Genau wie mein Nachbar. Wann gewinnt die Lust die Oberhand? Und wann wird man nach diesen Genussmitteln süchtig?

### **Aus der Lust wurde eine Sucht**

Seit vier Jahren trinke ich keinen Alkohol mehr. Die Sucht begann, als ich anfang, zu lügen und zu verheimlichen. Als ich behauptete, nach dem Fußball nur ein Bier getrunken zu haben - und in Wahrheit waren es vier. Als ich auf einer Party zur Bar ging und einen richtig starken Cuba Libre bestellte und exte, ohne dass meine Freunde oder meine Freundin es sehen Als ich mir eingestehen musste, dass ich mir ein Leben ohne Alkohol nicht mehr vorstellen konnte. Da hatte die Lust die Oberhand gewonnen und sich in Sucht verwandelt konnten.

### **Mein Projekt: Ein Jahr ohne Alkohol**

Es gab mehrere Ereignisse, die mich dazu bewogen haben, auf Alkohol zu verzichten. Der entscheidende Moment kam nach einem Totalabsturz. Ich war mit einer Frau im Bett gelandet, die drei Brustwarzen hatte, insgesamt höchst abstoßend aussah und noch schlimmer roch. Bevor es richtig zur Sache ging, kam ich zur Besinnung und erklärte höflich, dass ich einen Fehler gemacht hätte, zog mich an und torkelte quer durch die Stadt nach Hause. Ich ekelte mich vor mir selbst. Als ich zu Hause ankam, versuchte ich, mich nüchtern zu duschen, putzte mir die Zähne und schaute dabei lange in den Badezimmerspiegel. Diese Person war nicht ich. Im Spiegel betrachtete ich mein gealtertes, süchtiges Selbst. Ein Selbst, von dem ich genug hatte und das ich nicht mehr sein wollte. Auf einmal war ich vollkommen nüchtern, und es war glasklar: Mein Leben musste sich jetzt endlich ändern. Dass ich nicht für immer, sondern nur für ein Jahr verzichten wollte, lag daran, dass ich mir ein ganzes Leben ohne Alkohol

einfach nicht vorstellen konnte. Alkohol gehört zu sehr in unsere Gesellschaft und in mein Leben. Für immer ohne - das war nicht denkbar.

### Meine Bilanz nach dem ersten Monat

Als sich mein erster nüchterner Monat dem Ende entgegen neigte, war Zeit für ein erstes Fazit: Die Tage waren unendlich lang, weil ich sie nicht mehr an die Nacht verlor. Schon morgens um sechs Uhr war ich hellwach und schlief abends um halb elf ein. Anfangs hatte ich leichte Probleme, doch mittlerweile schlief ich wie ein Baby. In meiner Partyzeit schlief ich unruhiger und wachte häufig gerädert mitten in der Nacht auf. Jetzt freute ich mich meist auf den nächsten Tag - auch wenn ich überhaupt nicht wusste, was ich mit ihm anfangen sollte. Aber immerhin waren es Tage ohne schlechtes Gewissen, ohne Kater und Kopfschmerzen. Tage, die fast immer mit einer klaren und glücklichen Morgenstimmung begannen, die ich fast vergessen hatte. Verschwunden war die Lust am Trinken keineswegs. Es war auch nicht so, dass ich zitternd und schweißgebadet auf dem Boden saß, gereizt und aggressiv war oder Schränke und Schubladen nach dem rettenden Tropfen durchsuchte. Es war eher das eigene Misstrauen, das mich lieber nicht ausgehen ließ. Ich kannte mich - und mein ausgeprägtes soziales Wesen. Wenn jemand weint, weine ich mit. Wenn jemand lacht, lache ich mit. Und wenn jemand trinkt - trinke ich mit.

### **Wir haben ein Alkoholproblem in unserer Gesellschaft**

Erst als ich nicht mehr trank, erkannte ich die katastrophale Situation in unserem Land: Jan Ullrich, Robert Atzorn, Peter Maffay oder Katrin Sass sind ganz offensichtlich alkoholsüchtig. Ben Affleck, Brad Pitt, Charly Sheen oder Drew Barrymore können mit dem Zeug auch nicht vernünftig umgehen. Harald Juhnke, Whitney Houston oder Anna Nicole Smith haben sich gar zu Tode gesoffen. Neben Tausenden von Promis gibt es laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zehn Millionen Deutsche, die ein

akutes Alkohol-Problem haben. Jeder sechste Erwachsene also - und niemand spricht darüber. Das Thema kommt immer nur kurz hoch, wenn ein Promi abstürzt - wie zuletzt Jan Ullrich. Wenn so ein Absturz in unserem Freundes- und Bekanntenkreis passiert, schweigen wir lieber.

### **Alkohol gilt als Kulturgut**

In keinem anderen westeuropäischen Land ist Alkohol so günstig. Nur in Deutschland kann das Zeug rund um die Uhr gekauft werden, darf fast uneingeschränkt beworben werden und genießt bedingungslose Anerkennung. Wir Deutschen glauben sogar, Alkohol sei ein Kulturgut - außer wenn einer zu viel Kultur in sich hineinschüttet. Dann finden es alle furchtbar - aber alle trinken mit. Die wenigen Stimmen in unserem Land, die öffentlich anprangern, wie wahnsinnig viel wir trinken, wie ausufernd das Sauf-System ist und wie kaputt Millionen von Menschen deshalb sind, bleiben fast unerhört. Sie werden sogar als Spaßverderber beschimpft. Es scheinen alle einverstanden zu sein, dass Politiker auf Volksfesten Weizenbier, Wein und Schnaps trinken und dem Volk zuprosten. Dass ganze Sportverbände von Alkoholherstellern getragen werden; von einem Getränk, das einem beim Sport mit Sicherheit keine bessere Leistung beschert.

### Aus einem Jahr wurden vier

Mittlerweile habe ich seit vier Jahren nicht mehr getrunken. Heute weiß ich: Schuld an allem sind die Endorphine. Von dem Gefühl, das diese hervorrufen, werden wir alle früher oder später abhängig. Um diese Glückshormone im Körper selbst zu produzieren, muss man etwas leisten, wofür man belohnt wird. Der Alkohol gibt dem Trinker dieses wunderbare Gefühl, ohne das er etwas leisten musste - außer, das Glas zum Mund zu führen. Ich empfinde erstmals als erwachsener Mensch regelmäßig unbegründetes Glück im Leben. Es überkommt mich manchmal, macht kurz in meinem Körper Rast und verschwindet dann wieder. Das Gefühl ist ganz fein und lässt sich vermutlich nur spüren, wenn man ein ruhiges, gesundes Leben führt.

Grundloses Glück ist für mich das größte Geschenk meines Nüchternseins.

Ein paar Mixgetränke zum selber machen und daß man Lust auf das neue Leben bekommen kann, oder erlebt es neu aus einer einzigartigen Perspektive neu

### Eiskaffee - Tonic:

Gläser (à 280-300 ml Inhalt)

2 Zitronen, 200-250 ml Tonic Water, 80-100 ml starker, kalter Kaffee, 2 Stiele Minze, Eiswürfel,

Zitronen heiß waschen, trocken reiben und von der Schale 2 dünne Spiralen abschälen. Zitronenspiralen in die Gläser hängen und die Gläser gut zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Erst Tonic Water in die Gläser gießen, dann jeweils 40-50 ml Kaffee zufügen. Mit Minze verzieren.

### Melonen - Zitronen Mixgetränk

800 g rote Wassermelone, 4 Stiele Zitronenmelisse,

750 ml frisches Wasser zum Aufgießen,

Melonenfruchtfleisch von der Schale schneiden, grob würfeln, dabei evtl. Kerne entfernen. Melone mit dem Schneidstab fein pürieren, in den Mulden eines Eiswürfelbereiters verteilen und mindestens 2 Stunden einfrieren.

Melisse waschen und trocken tupfen. Melonen-Eiswürfel auf 4

Longdrinkgläser verteilen. In jedes Glas einen Stiel Melisse stecken, mit frischem kaltem Trinkwasser aufgießen und servieren. Übrige Eiswürfel wieder einfrieren und anderweitig verwenden.

## Das abstinente Leben kann beginnen, wenn man es will, kann und möchte

### War es der eigene Wille zur Abstinenz,

- einen starken Willen zur Abstinenz bewiesen zu haben und trocken geblieben zu sein,
- wenn du gewollt hättest, hättest du trinken können, aber du wolltest nicht,
- waren es Gespräche mit anderen die dich abgehalten haben, dann ist das ein Hinweis auf zukünftige Krisensituationen,
- andere Aktivitäten wie Sport, kreatives Gestalten oder Arbeit haben dir Freude gemacht, das kannst du so weiter führen um trocken zu bleiben,
- Hinweis, wie Gedanken an Alkohol und sie unter Kontrolle bringen zu können, es waren die negativen Erinnerungen und deren negativen Folgen.

## Kontakte die helfen können:

### **Suchtberatung Eberswalde - Land In Sicht, Prowo:**

Schönholzer Str. 12, 16227 Eberswalde

Telefon: (03334) 3 85 58

---

### **Sozialpsychologische Beratung/Suchtberatung Bernau:**

Schönfelder Weg 10, 16321 Bernau bei Berlin

Telefon: 03338 608633

---

### **Suchtberatung Bernau - Land In Sicht, Prowo:**

Bürgermeisterstraße 2, 16321 Bernau bei Berlin

Telefon: 03338 705338

---

### **Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle AWO Kreisverband Bernau e.V.**

Boldtstraße 22, 16225 Eberswalde

Telefon: 03334 352222

---

### **Link zur Suchtberatung:**

<http://www.lis-prowo.de/files/Lis-Prowo/Li%20Flyer/Suchtberatung.pdf>

## Aktuelle Urteile aus dem Alltag

### **1. Waschmaschine für Hartz4 Empfänger**

Benötigt ein Hartz4 Empfänger einen kompletten Hausstand neu, bekommt er einen Zuschuss vom Jobcenter. Wer nur einzelne Gegenstände, wie eine Waschmaschine braucht, ging bisher leer aus. Das hat sich geändert, Empfänger von Hartz4 (ALG II) können Leistungen jetzt je nach Bedarf beanspruchen. Bundessozialbericht AZ, B 14 AS 64/07 R

### **2. Urteile für Hartz4 Empfänger**

LSG Potsdam: Hartz-IV-Bezieherin ist  
Rente mit Abschlägen zuzumuten

Ist die reguläre Altersrente nur sechs bis acht Monate entfernt, haben Hartz-IV-Bezieher Pech gehabt. Denn das Jobcenter darf in einem solchen Fall die Inanspruchnahme einer vorzeitigen Rente mit lebenslangen Abschlägen verlangen, entschied das Landessozialgericht (LSG) Berlin-Brandenburg einem kürzlich veröffentlichten Beschluss vom 14. Januar 2019 (Az.: L 20 AS 2222/18 B ER). Nur wenn die reguläre Altersrente in „nächster Zukunft“ ansteht, sei eine vorgezogene Rente mit Abschlägen nicht zumutbar. Damit scheiterte eine Hartz-IV-Bezieherin aus dem Raum Cottbus mit ihrem Antrag auf aufschiebende Wirkung ihrer Klage. Die 1955 geborene Frau erhielt von ihrem Jobcenter nach Anrechnung des Einkommens ihres Ehemannes für die Zeit von Oktober 2018 bis Februar 2019 Arbeitslosengeld II in Höhe von monatlich 223 Euro. Halbes Jahr bis zur Altersrente ist nicht die „nächste Zukunft“. Als das Jobcenter erfuhr, dass die Frau vorzeitig in Rente gehen könne, nahm die Behörde sie in die Pflicht. Sie sollte einen entsprechenden Rentenanspruch stellen, auch wenn sie damit ein Leben lang eine 9,9 Prozent geringere Altersrente erhält. Nach den gesetzlichen Bestimmungen sei sie verpflichtet, Sozialleistungen anderer Träger, zu denen eine Altersrente zählt, in Anspruch zu nehmen, um eine Hilfebedürftigkeit zu vermeiden oder zumindest zu vermindern, so das Jobcenter. Die Hartz-IV-Bezieherin lehnte es ab, vorzeitig einen Rentenanspruch zu stellen. Sie könne ab April 2019 sowieso in Altersrente gehen und erhalte dann eine Rente ohne Abschläge. Das Jobcenter müsse bis dahin nur sechs Monate seit Bewilligung der Hartz-IV-Leistungen beziehungsweise acht Monate seit Erhalt der Rentenauskunft warten.



Die vorzeitige Altersrente sei nicht zumutbar, da sie dann zeitlebens mit Abschlägen auskommen müsse. Vor dem LSG hatte die Frau jedoch keinen Erfolg. Das Gesetz sehe vor, dass Jobcenter grundsätzlich eine vorzeitige Altersrente mit Abschlägen verlangen dürfe. „Unbillig“ sei das nach den geltenden Bestimmungen erst dann, wenn die abschlagsfreie Rente in „nächster Zukunft“ zu erwarten ist, entschied das LSG mit Verweis auf die Rechtsprechung des Bundessozialgerichts (BSG) in Kassel. Sechs Monate bis zur regulären Altersrente sei aber nicht in „nächster Zukunft“, so die Potsdamer Richter. Das BSG hatte am 19. August 2015 entschieden, dass Jobcenter Hartz-IV-Bezieher ab dem 63. Lebensjahr zum vorzeitigen Rentenantrag auffordern dürfen, auch wenn dies mit Abschlägen verbunden ist (Az.: B 14 AS 1/15 R; JurAgentur-Meldung vom Urteilstag). Allerdings dürfe die Behörde nicht außer Acht lassen, wenn die vorzeitige Rente durch die Abschläge unter den Sozialhilfesatz rutscht. Unbillig wäre nach einem BSG-Urteil vom 9. August 2018, wenn Jobcenter Hartz-IV-Bezieher in eine vorgezogene Rente mit Abschlägen drängen, obwohl sie eine abschlagsfreie Rente in bereits in vier Monaten erhalten können (Az.: B 14 AS 1/18 R; JurAgentur-Meldung vom Urteilstag). Offen ließen die obersten Sozialrichter, ob Jobcenter auch sechs Monate bis zum Erhalt der regulären Altersrente Hartz-IV-Leistungen gewähren müssen. Das LSG verneinte dies nun und verwies darauf, dass im Fall der Antragstellerin die Zeit bis zur abschlagfreien Rente deutlich über dem vom BSG entschiedenen Zeitraum von vier Monaten liege. fle/mwo/fle

### **3. Urteile für Hartz4 Empfänger:**

#### **Hartz IV: Jobcenter-Formulierungen wie „bis auf weiteres“ zu unbestimmt**

**Konkrete Fristen für Prüfung von Eingliederungsmaßnahmen nötig,** Hartz-IV-Bezieher müssen Bescheid wissen, bis wann spätestens das Jobcenter Vorgaben zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt noch einmal überprüft. Legt das Jobcenter solche Vorgaben einseitig fest, darf dies nicht ohne Frist „bis auf weiteres“ gelten, urteilte das Bundessozialgericht (BSG) am Donnerstag, 22. März 2019, in Kassel (Az.: B 14 AS 28/18 R). Vor Gericht war eine Hartz-IV-Bezieherin aus Karlsruhe gezogen. Sie hatte sich nicht auf eine Eingliederungsvereinbarung mit dem Jobcenter einigen können. Daraufhin erließ die Behörde einen Verwaltungsakt, der die Hartz-IV-Bezieherin zu konkreten Maßnahmen verpflichtete. Dazu zählten etwa die Teilnahme an einem Projekt und konkret benannte Bewerbungsbemühungen. Die Regelungen sollten „bis auf weiteres“ gelten. Wann die Eingliederungsmaßnahmen überprüft werden sollten, wurde nicht

festgelegt. Die Frau hielt dies für rechtswidrig. Die Formulierung „bis auf weiteres“ in dem Verwaltungsakt sei viel zu unbestimmt. Es fehle die Mitteilung, wann das Jobcenter die vorgegebenen Maßnahmen spätestens überprüft. Das BSG gab ihr Recht. Zwar könne ein „bis auf weiteres“ geltender Verwaltungsakt zulässig sein. Nach den gesetzlichen Bestimmungen solle aber jede Eingliederungsvereinbarung und – falls diese nicht zustande kommt – jeder ersetzende Verwaltungsakt „spätestens nach Ablauf von sechs Monaten“ überprüft und aktualisiert werden. An einer entsprechenden Information habe es hier gefehlt, rügte das BSG. Bis August 2016 hatten die gesetzlichen Bestimmungen eine feste Frist vorgesehen, wonach die Maßnahmen zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt alle sechs Monate überprüft werden sollten. Der Gesetzgeber hatte diese starre Frist dann gestrichen. Nun sollten bis spätestens nach sechs Monaten die Eingliederungsmaßnahmen überprüft werden. Damit hatte laut BSG der Gesetzgeber bezweckt, dass Hartz-IV-Bezieher in kürzeren Abständen vom Jobcenter beraten werden. fle/mwo

#### **Hartz IV: Geliehenes Geld für Schulden-Tilgung ist kein anrechenbares Einkommen**

Eine Frau lieh sich Geld von ihrer Familie, um ihre Wohnung nicht zu verlieren. Das Jobcenter will dieses Geld nun als Einkommen anrechnen und die Leistungen streichen.

#### **Familie leiht Hartz IV-Bezieherin 4.000 Euro,**

Die von Hartz IV lebende Frau, war nicht in der Lage, alle anfallenden Kosten mit ihrem geringen Regelbedarf zu begleichen. Sie lebt allein in einer Eigentumswohnung. Da die Schulden gegenüber der zuständigen Hausverwaltung stetig stiegen und man ihr sogar die Heizung abdrehte, liehen ihre Mutter und ihre Schwester ihr jeweils 2.000 Euro. Mit dem Gesamtbetrag von 4.000 Euro sollte die Frau ihre Schulden begleichen, was sie auch tat.

#### **Jobcenter fordert gezahlte Leistungen zurück,**

Das Jobcenter rechnete den Gesamtbetrag von 4.000 Euro allerdings als Einkommen an, weshalb die Leistungen der Frau entsprechend gekürzt wurden. Zusätzlich forderte das Jobcenter vorläufig gezahlte Leistungen zurück. Gegen diesen Bescheid reichte die Frau Klage ein. Das Geld, das sie von ihrer Familie erhalten habe, diene einzig und allein dem Zweck, den Rückstand hinsichtlich des Hausverwaltung zu begleichen. Mit dieser Zahlung sei zudem die drohende Wohnungslosigkeit vermieden worden. Die Heizung für die Wohnung sei seitens der Hausverwaltung bereits abgestellt worden. Folglich hätte sie in absehbarer Zeit auch ihre Wohnung verlassen müssen. Daher war die Zahlung der

Familienmitglieder zweckbestimmt gewesen und könne auch nicht als Einkommen angerechnet werden. **Sozialgericht gibt Klägerin Recht** Das Sozialgericht beurteilte die Klage als begründet. In dem vorliegenden Fall sei das erhaltene Geld nicht als Einkommen zu berücksichtigen. Es diene nicht der allgemeinen Lebenshaltung und dadurch bestehe auch keine Besserstellung der Frau gegenüber anderen Leistungsbeziehern. Wie von der Klägerin richtig erwähnt, diene es dem Zweck der Schuldentilgung. Das Gericht führte weiter aus, dass der stattgefunden Verlauf auch im Interesse des Jobcenters sein müsste. Wäre es zu einem erzwungenen Auszug gekommen, hätte das Jobcenter eine angemessene Mietwohnung finanzieren müssen.

## **Hartz IV-Urteil: Gibt es bald höhere Wohnkostenzuschüsse vom Jobcenter?**

Dass die Angemessenheitsrichtlinien der Jobcenter bezüglich der Wohnkosten fragwürdig sind steht ja bereits seit längerem außer Frage. Nun hat sich auch das Bundessozialgericht zu dem Vorgehen des Jobcenters geäußert. Das Bundessozialgericht hat in der vergangenen Woche über sechs Fälle bezüglich der Wohnkostenzuschüsse entschieden. Grund hierfür war, dass ein Rechtsanwalt für mehrere Mandanten höhere Wohnkostenzuschüsse erstreiten wollte. Hartz IV-Bezieher kämen mit der gezahlten Regelleistung ohnehin schon nicht über die Runden. Noch schwieriger wird es, wenn das Jobcenter nicht die vollen Wohnkosten übernimmt. Die zuständigen Richter hatten die Entscheidungen der Jobcenter aus der Vergangenheit beanstandet. Viel erschreckender ist, dass die Wohnkosten vermutlich seit dem Jahr 2012 falsch anerkannt wurden. Die bewilligten Leistungen für Miete und Unterkunft hätten wesentlich höher ausfallen müssen.

### **Wenn die Wohnkosten unangemessen sind,**

Wenn das Jobcenter die Wohnkosten nicht vollständig übernimmt, dann trifft dies einen Hartz IV-Bezieher ziemlich hart. Er hat dann zwei Möglichkeiten. Entweder er sucht sich eine Wohnung, die den Angemessenheitsrichtlinien entspricht, was aufgrund der derzeitigen Mietpreise, so gut wie unmöglich ist. Oder er zahlt den restlichen Betrag für die Miete aus der Regelleistung, die viel zu niedrig ausfällt.

### **Bundessozialgericht stellt neue Voraussetzungen auf,**

Momentan ist es noch so, dass die Landkreise die Durchschnittsmieten selbst berechnen können und somit auch die entsprechenden Angemessenheitsrichtlinien selbst aufstellen können. Dies ist auch insoweit richtig, da von Region zu Region die Mietkosten unterschiedlich ausfallen und es keine bundeseinheitliche Lösung diesbezüglich geben kann. Jedoch müssen die Landkreise ihre Berechnung bezüglich der Angemessenheit nun stärker begründen, insbesondere dann, wenn die

Angemessenheit unter den Richtwerten liegt, die sich aus dem Wohngeldgesetz ergibt.

### **Neue Berechnung der Wohngeldzuschüsse,**

Durch das Urteil des Bundessozialgerichts müssen die Jobcenter die Wohngeldzuschüsse nun neu berechnen. Wie viele Hartz IV-Bezieher von dem Urteil profitieren ist derzeit noch unklar.

### **Jobcenter: Hartz IV Trick bei den Unterkunftskosten durch Bundessozialgericht gescholten,**

Jobcenter versuchten mit einem Trick Umzüge zu verhindern.

Mit einem Trick versuchten Jobcenter Hartz IV Beziehende davon abzuhalten in eine teure Wohnung zu ziehen, auch wenn die Unterkunftskosten eigentlich angemessen wären. Dennoch hatten viele Jobcenter in ländlichen Kreisen versucht, mit rechnerischen Tricks die Angemessenheit zu unterlaufen. Dieser Praxis wurde nun durch das Bundessozialgericht unterbunden. Die Unterkunftskosten und Heizung müssen bei Hartz IV Beziehern grundsätzlich in tatsächlicher Höhe übernommen werden, soweit diese angemessen sind. So weit, so gut. Jobcenter ermittelten diese Angemessenheit mit Hilfe der Unterteilung verschiedener Vergleichsräume. Das dürfen sie auch, so die obersten Richter des Bundessozialgerichts in Kassel, allerdings müssten dabei rechtliche und methodische Voraussetzung erfüllt sein. (Az: B 14 AS 41/18 R und weitere) Im ländlichen Raum können Bezieher des Arbeitslosengeldes II (ALG II) in vielen Konstellationen einfacher umziehen. Mit einem rechtswidrigen Trick hatten die Jobcenter vieler Landkreise einen Umzug in eine teurere Wohnung verhindert. Das oberste Sozialgericht gebot nun dieser Praxis einhalt.

### **Mietpreisunterschiede innerhalb eines Vergleichsraums,**

Damit die regionalen Mietpreisunterschiede berücksichtigt werden, berechnen die Jobcenter spezielle Vergleichsräume. Wenn Hartz IV Beziehende bereits in einer "angemessenen Wohnung" leben und dann aus eigenem Interesse innerhalb eines Vergleichsraums umziehen, darf die neue Wohnung nicht mehr kosten, als die alte. Ziehen die Betroffenen in einen anderen Vergleichsraum, gelten die dortigen Obergrenzen für angemessenen Wohnraum.

In dem verhandelten Fall hatten die Behörden den gesamten Landkreis als einen einzigen Vergleichsraum bestimmt. Eine Hamburger Beraterfirma hatte nach Auftrag den Landkreis in mehrere sogenannte Wohnungsmarkttypen verschiedener Wohnlagen eingeteilt. Für diese galten verschiedene Obergrenzen bei den Unterkunftskosten. Damit wurde es jedoch Hartz IV Beziehenden unmöglich gemacht, in eine teure Wohnung umzuziehen.

In einem Fall ging es um den Kreis Segeberg in Schleswig-Holstein, der direkt an Hamburg grenzt. Die Stadt Norderstedt ist sogar an das U-Bahn Netz in Hamburg

angeschlossen. Die Mieten sind hier wesentlich höher, als im 50 km entfernten Norden des selben Landkreises. Durch die Wohnungsmarkttypen blieben die hohen Mieten, vor allem die in Norderstedt, in der Berechnung der Kosten für die Unterkunft, unberücksichtigt. So war es für Hartz IV Beziehende faktisch nicht möglich aus dem Kreis zb nach Norderstedt zu ziehen.

Wie die Richter des Bundessozialgerichts nun entschieden, muss im Vergleichsraum immer die gleiche Grenze für angemessenen Wohnraum gelten. Sind die Unterschiede in bestimmten Bereichen des Vergleichsraums zu groß, müssen diese einen eigenen Vergleichsraum bilden. Ein Jobcenter kann für mehrere Vergleichsräume zuständig sein, sagten die Richter. Vergleichsräume müssen "einen insgesamt betrachtet homogenen Lebens- und Wohnbereich" bilden, insbesondere auch bezüglich der Verkehrsinfrastruktur", so das Gericht. Damit sollen soziale Brennpunkte vermieden werden.

**Jobcenter müssen Vergleichsräume neu gestalten,**

Zahlreiche Jobcenter müssen nun über ihre Vergleichsräume neu denken und die Mietobergrenzen entsprechend anpassen. Kommt es zum Streit über die angemessenen Wohnkosten, müssen die Gerichte auf den Mietspiegel oder auf Wohngeldtabellen mit einem Zuschlag von 10 Prozent. **Im Klartext** bedeutet dies, dass Hartz IV Beziehende nunmehr leichter umziehen können.

**Den passende Link zu Hartz4. Urteile:**

<https://www.gegen-hartz.de/hartz-4/urteile>



**Verantwortlich für den Inhalt  
diese Zeitung & ihren Inhalt:**

**Frank - Dieter Golla**

**16227 Eberswalde**

**Homepage: [shg-eberswalde-sprachrohr.de](http://shg-eberswalde-sprachrohr.de)**

**E-Mail: [dieter402@t-online.de](mailto:dieter402@t-online.de)**

**Telefon: 01520 / 47 98 513**



Unser Projekt wird vom Dachverband,  
..... Musterhausen, Musterstrasse 123  
unterstützt.

**Meldet euch bitter unter:**

( wer möchte auch anonym)

E-Mail:

[www.dieter402t-online.de](http://www.dieter402t-online.de)

**Telefon:**

015204798513

**Homepage:**

[www.shg-Eberswalde-Sprachrohr.de](http://www.shg-Eberswalde-Sprachrohr.de)