



Lesestück

Raus aus den Schulden Fall 1

Ein Finanzierungsplan ist wie eine Seifenblase

Die Kombination aus fehlerhafter Einschätzung der eigenen Finanzkraft, mangelnder Haushaltsdisziplin und der Arbeits- und Tatenlosigkeit des Mannes beendet den Traum vom eigenen Haus.

Die Familie

Dieter (34), Gabi (36), Carla (18), Kai (15) Schaumberg aus Gelnhausen (Hessen).

Gabi ist verbeamtete Postbotin und fährt jeden Tag mehr als 150 km, um in Frankfurt Post auszutragen; Dieter ist arbeitslos; die beiden Kinder, die aus Gabis erster Ehe stammen, gehen zur Schule.

Die Situation

Die Familie hat für den Kauf eines Hauses (Preis: 170.000 Euro) einen Kredit von 288.000 Euro aufgenommen, um auch die Renovierung des Hauses zu finanzieren. Kurz danach wird Dieter arbeitslos, unter anderem wegen einer Vorstrafe (Autodiebstahl). Seither ist er nicht einmal mehr krankenversichert. Arbeitslosenunterstützung erhält er nicht, da Gabis Einkommen zu hoch ist. Gabis Ex-Mann zahlt zudem keinen Unterhalt für die beiden Kinder. Dieter ist in dieser Situation keine große Stütze – weder unternimmt er ernsthafte Anstrengungen, um einen neuen Job zu finden, noch baut er am halbfertigen Haus weiter. Dafür leistet er sich zwei Handys und ist alles andere als kritikfähig. Die Familie ist von tiefer Resignation ergriffen. Die Bankraten zahlen die Schaumbergs seit längerem nicht mehr. Mit dem Wegfall von Dieters Einkommen ist die Finanzkonstruktion sofort zusammengebrochen. Dieter hat der Bank zudem diverse Altschulden verschwiegen:

- Die Unterhaltsverpflichtung für den zehnjährigen Sohn aus erster Ehe; er zahlte nicht mal, als er noch einen Job hatte.
- Eine Geldstrafe wegen Diebstahls und Hehlerei
- Anwaltskosten
- Der Bankkredit wurde auch nicht für die Renovierung, sondern anderweitig verwendet, beispielsweise zum Bedienen von Altschulden für den Kauf eines Autos.
- Der Gerichtsvollzieher ist regelmäßiger Gast im Haus, bei Dieter läuft es auf den Offenbarungseid hinaus.

SCHULDEN: 349.300 €



Die Fehler

Es wurden alle denkbaren Fehler gemacht: Die Schaumbergers haben sich von Anfang an übernommen, sie haben keinen Überblick über die eigenen Ausgaben, sie haben die Bank belogen, das Haushaltsgeld ausgegeben, Dieter hat sich keine neue Arbeit gesucht und die Familie hat es versäumt, rechtzeitig die Notbremse zu ziehen, sprich: wegen der Raten mit der Bank zu sprechen und zu erkennen, dass das Haus nicht zu halten ist.

Die Lösungsansätze

- Das Haus ist nicht zu halten. Es muss verkauft werden, wobei unklar ist, wie viel für die „bewohnte Baustelle“ erzielt werden kann.
- Die Familie muss ausziehen und sich eine neue Wohnung für maximal 800 Euro warm in der Nähe von Gabis Arbeitsort suchen, um so erhebliche Benzinkosten zu sparen. Für die Umzugskosten müssen (erneut) die Eltern angepumpt werden.
- Dieter muss sich endlich eine Arbeitsstelle suchen, um mit seinem Einkommen den Familienrat zu stabilisieren.
- Gleichzeitig muss die Familie ab sofort strengste Ausgabendisziplin walten lassen und alle überflüssigen Ausgaben wie zum Beispiel Handys und Zigaretten weglassen.
- Da der Schuldenberg gegenüber der Bank niemals abzutragen sein wird, geht Gabi mithilfe von Peter Zwegat, dem Schuldenberater aus „Raus aus den Schulden“, mit ihrem Anteil der gemeinsamen Bankschulden in die Privatinsolvenz. Damit sie abgesichert ist gegen Risiken, die nur ihr Mann zu verantworten hat, wird sie zudem von der Unterhaltsverpflichtung für ihren Mann notariell freigestellt.
- Bei Dieter ist der Weg in die Privatinsolvenz verstellt durch die Altschulden – er muss seine Schulden in den kommenden Jahren komplett abzubauen versuchen.

Die Lehren aus diesem Fall

- Ehrlichkeit und Redlichkeit gegenüber sich und anderen ist bei der Planung eines Hauskaufs dringend erforderlich.
- Eine Hausfinanzierung darf nicht „auf Kante genäht sein“, sondern muss immer noch Reserven für unvorhergesehene Fälle enthalten.
- Auch Banken handeln manchmal verantwortungslos. Nicht jeder Kredit, den sie bewilligen, ist realistisch.
- Stets nur so viel Kredit aufnehmen wie unbedingt erforderlich ist – und wie durch den Wert des Hauses im Notfall abgedeckt ist. Überhöhte Darlehen verführen zum Verkonsumieren des Geldes.

Quelle: Schmidt, T.: Die Finanzen im Griff! So behalten Sie den Überblick. Das Buch zur TV-Sendung „Raus aus den Schulden“. Eichborn AG, Frankfurt am Main, März 2008



Lesestück

Raus aus den Schulden Fall 2

Leben wie die Könige

Eine Familie, die finanziell eigentlich klarkommen müsste, aber massiv über ihre Verhältnisse lebt, beharrt auf ihrer falschen Selbsteinschätzung. Insbesondere die Mutter weigert sich, Hilfe anzunehmen.

Die Familie

Christoph (36), Andrea (36), Kevin (12) und Claudio (6) König aus Leverkusen.

Vater Christoph ist Kraftfahrer, Mutter Andrea ist Hausfrau. Kevin und Claudio gehen zur Schule.

Die Situation

Eigentlich ist bei Familie König keines der großen Probleme im Spiel, die normalerweise die Gefahr der Überschuldung bergen, also eine Hausfinanzierung, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Scheidung. Die Familie pflegt lediglich – auf Pump – einen Lebensstil, der nicht zu einem Haushalt mit nur einem (Kraftfahrer-)Einkommen von netto 1.900 Euro passt. Die Königs leben zu einer hohen Miete in einem guten Viertel, haben einen Garten, eine teure Einbauküche, zwei Autos (darunter einen gut ausgestatteten Audi A 6), 4 Spielkonsolen, 3 Fernseher, 2 Computer, 3 Handys, diverse Haustiere, sie leisten sich Mitgliedschaften in 3 Sportvereinen, Kreuzfahrten und andere Urlaube und überhäufen ihre Söhne mit Geschenken. Um diesen Lebensstil zu finanzieren, haben die Königs in 11 Jahren 8 Konsumentenkredite für insgesamt mehr als 50.000 Euro aufgenommen – gerne auch, bevor der vorige abbezahlt war. Hinzu kommen private Darlehen der Eltern. Der Dispokredit ist ausgeschöpft; dieser Punkt ist immer früher im Monat erreicht. Andreas Zähne müssten für 1.000 Euro überkront werden, aber das Geld ist nicht da. Öffentliche Zuschüsse sind angesichts von Christophs Gehalt nicht drin.

SCHULDEN: 14.000 €



Die Lösungsansätze

- Der Haushalt ist nicht ohne ein zweites Einkommen zu sanieren. Peter Zwegat besorgt Andrea trotz deren schlechter Zeugnisse gleich zwei konkrete und lukrative Jobangebote.
- Christoph soll durch Überstunden Geld hinzuverdienen.
- Gleichzeitig rät Peter Zwegat der Familie dringend zu mehr Sparsamkeit und Verzicht, also zunächst zu einem Umzug in eine billigere Wohnung, die auch näher am Arbeitsplatz ist.
- Der Fuhrpark muss reduziert werden. Eines der beiden Autos soll verkauft werden und der Audi A 6 gegen ein kleineres Fahrzeug getauscht werden.
- Auch die Kosten für Vereine, Tiere und Versicherungen müssten und könnten reduziert werden.
- Außerdem findet sich eine Zahnärztin, die Andreas Zähne ohne teure Kronen behandeln würde.

Die Lehren aus diesem Fall

- Der Lebensstil muss zum Einkommen passen – oder das Einkommen muss dem gewünschten Lebensstil angepasst werden.
- Die Erkenntnis, dass es so nicht weitergeht, genügt alleine nicht – man muss auch tatsächlich etwas verändern.
- Wenn man den Kopf in den Sand steckt und bis zum letzten Moment wartet, wird alles noch viel schlimmer.
- Ein Weg aus der Schuldenfalle ohne aktives Mitwirken der Schuldner ist unmöglich.



Lesestück

Raus aus den Schulden Fall 3

Der Traum von der Selbstständigkeit

Ein Ehepaar hat zwei Bäckereien gekauft – und droht an überhöhten Bankraten und dem überzogenen eigenen Lebensstil zu scheitern.

Die Familie

Das Ehepaar Daniela (46) und Marwan (32) Khadiri aus Kassel. Danielas erwachsener Sohn aus erster Ehe ist Zeitsoldat und wohnt bei ihnen. Sonst keine Kinder.

Marwan hat einen Job, Daniela war früher Versicherungsagentin und ist nun selbstständig.

Die Situation

Die Khadiris haben sich vor zweieinhalb Jahren ihren Traum von der Selbstständigkeit erfüllt und – ohne jedes Eigenkapital – für 240.000 Euro zwei Discount-Bäckereien im knapp 200 Kilometer entfernten Minden gekauft. Aber die Bäckereien laufen miserabel und produzieren nur Verluste: Ein Laden wurde mittlerweile verpachtet, der andere macht monatlich bis zu 6.000 Euro Minus. Alle Maßnahmen zur Verbesserung der Lage, wie beispielsweise Personalabbau, sind verpufft. Mittlerweile hat Marwan einen Nervenzusammenbruch und will nichts mehr von den Läden wissen. Und auch Daniela rafft sich nur noch einmal die Woche auf, dort nach dem Rechten zu sehen. Infolge dieser Vernachlässigung sinken die Umsätze und Erträge der Läden immer weiter – vermutlich auch wegen Diebstahls durch Angestellte. Beide Khadiris sind verzweifelt und resigniert. Die Finanzierung der Bäckereien war extrem ehrgeizig: Der Kredit von 250.000 Euro sollte innerhalb von 5 Jahren abbezahlt werden, weshalb derzeit eine Bankrate von monatlich 8.000 Euro fällig ist. Als Sicherheit wurde – mangels Eigenkapital – Danielas geerbtes Elternhaus beliehen, in dem ihr arbeitsloser Bruder wohnt.

Die Khadiris leben trotz der schlechten Geschäftslage auf recht großem Fuß: Sie haben ein Haus und ein Auto auf Kredit gekauft, ein weiteres Auto ist geleast. Auch für andere Konsumausgaben haben sie Kredite aufgenommen. Verzichten ist für sie ein Fremdwort. Die Khadiris haben nach eigenen Angaben „Schwierigkeiten, ihren Kontostand im Auge zu behalten“. Ihre diversen Dispokredite sind mit insgesamt 110.000 Euro im Minus, was bei 19 Prozent Überziehungszinsen eine jährliche Zinsbelastung von 20.000 Euro bedeutet.

SCHULDEN: 432.300 €



Die Lösungsansätze

Peter Zwegat macht Familie Khadiri schonungslos klar, dass sie nicht nur am Abgrund stehen, sondern bereits im freien Fall sind. Sie müssen sofort handeln:

- Die Familie muss ihren viel zu aufwendigen Lebensstil sofort und einschneidend ändern.
- Das Paar muss die Verantwortung für die Bäckereien umgehend wieder in die eigene Hand nehmen, sonst ist der finanzielle Untergang gewiss.
- Die Sanierung des Privathaushaltes muss mit kleinen Dingen, wie dem Abschaffen von Handys und dem Verzicht auf Zigaretten, beginnen und darf auch vor größeren Posten wie einem Umzug und dem Verkauf eines der beiden Autos, nicht Halt machen.

Die Lehren aus diesem Fall

- Die Vorstellung, wer selbstständig sei, könne sich einen überaus großzügigen Lebensstil leisten, ist verlockend, aber falsch. Gerade Selbstständige leben oft jahrelang auf bescheidenstem Niveau, bis der Kredit abbezahlt ist und die eigene Firma (hoffentlich) genügend Gewinn abwirft, damit man besser leben kann.
- Selbstständigkeit bedeutet Verantwortung. Wer seine Firma vernachlässigt, verhindert, dass sie die Erträge abwirft, die man braucht, um den Kredit abzulösen.
- Der Dispokredit, also das Überziehen des Girokontos, ist immer die allerschlechteste Art, eine Anschaffung oder überhöhten Konsum zu finanzieren. Die enormen Zinsen zerstören jede Finanzplanung und vereiteln die Chance, das Geld jemals zurückzuzahlen.
- Banken handeln oft fahrlässig: Deshalb sollte man sich niemals auf eine ehrgeizige Finanzierung einlassen, auch wenn die Bank sie für machbar zu halten scheint und anbietet.



Lesestück

Raus aus den Schulden Fall 4

Suchtkrankheit und zerrüttete Ehe

Eine Frau und ihre Töchter drohen wegen der Spiel- und Alkoholsucht des Familienvaters in die Armut getrieben zu werden.

Die Familie

Susanne (41) und Stefan (44) Hagenow aus Celle sind seit 16 Jahren verheiratet und haben drei schulpflichtige Töchter: Charlotte (14), Lena (12) und Mascha (9).

Die Situation

Die Familie hat ein kreditfinanziertes, schmuckes Eigenheim. Stefan, gelernter Buchhalter, ist jedoch arbeitslos – was vor allem mit seiner Alkohol- und Spielsucht zusammenhängt. Er hat in der Vergangenheit bis zu 11.000 Euro in einem Monat verspielt. Er hat inzwischen einen Bankkredit, mit dem ein anderes Darlehen abgelöst werden sollte, sowie das Konfirmationsgeld seiner Tochter Charlotte verzockt. Wegen der ständigen Rückfälle und wegen seiner gewalttätigen Übergriffe, hat seine Familie ihn aus dem Haus verbannt; seine Töchter wollen ihn nicht sehen; die Ehe mit Susanne ist seit langem zerrüttet; die Scheidung steht an. Zu den Terminen mit Peter Zwegat erscheint er verspätet oder gar nicht.

Die gestörte Kommunikation zwischen den Eheleuten macht eine Lösung der Schuldenprobleme praktisch unmöglich. Die Kinder leiden sehr unter der Situation.

Susanne arbeitet Teilzeit in einer Fahrschule. Sie muss sich um alles kümmern und ist in eine dramatische Situation geraten, weil sie alle Verträge mit unterschrieben hat.

Die Familie kann die Bankraten seit längerem nicht mehr bezahlen; der Gerichtsvollzieher geht ein und aus, um Steuern und andere Schulden einzutreiben, droht mit der Pfändung des dringend benötigten Autos – die Situation ist äußerst kritisch. Bei Familie Hagenow kommen die drei größten Kreditunfälle zusammen: Krankheit, Arbeitslosigkeit und Scheidung.

SCHULDEN: 250.000 €



Die Lösungsansätze

- Das Haus muss verkauft werden, um mit dem erhofften und vom Makler für realistisch gehaltenen Verkaufserlös von etwa 230.000 Euro den Großteil der Bankschulden zu tilgen. Der Hausverkauf wird allerdings dadurch behindert, dass Susanne einen Exklusivvertrag mit einem Makler abgeschlossen hat. Besser wäre es gewesen, mehrere konkurrierende Makler einzuschalten.
- Damit über den Verkauf des Hauses und die Strategien zum Abbau der gemeinsamen Schulden überhaupt gesprochen werden kann, empfiehlt Peter Zwegat dem zerstrittenen Paar den Besuch einer therapeutischen Eheberatung.
- Zur Sanierung des Haushaltes „verordnet“ Peter Zwegat ein Haushaltsbuch.
- Außerdem empfiehlt er, die Bankrate nicht mehr zu bezahlen, da sie angesichts der Zinsbelastung ohnehin eher symbolischen Charakter habe und die Schulden bei der Bank auf andere Weise aus der Welt geschafft werden müssen.
- Dem suchtkranken Stefan legt Peter Zwegat eine Suchtberatung und -therapie nahe. Eine Privatinsolvenz ist bei ihm erst dann sinnvoll, wenn er sich soweit stabilisiert hat, dass er die siebenjährige Wohlverhaltensfrist durchhalten kann, sprich: wenn er trocken und spielsuchtfrei ist und wieder einen Job hat.
- Außerdem hilft er ihm dabei, ein Konto auf Guthabenbasis zu eröffnen, damit er seine täglichen Geldgeschäfte tätigen kann.
- Susanne möchte er unmittelbar in die Privatinsolvenz führen.

Die Lehren aus diesem Fall

- Persönliche Probleme und Krisen wie Suchterkrankungen, dadurch bedingte Arbeitslosigkeit und Ähnliches muss man in den Griff bekommen, bevor ernsthafte Schritte aus der Schuldenfalle unternommen werden können. Dieser Weg ist steinig und verlangt stabile Persönlichkeiten.
- Wer mit einem persönlich instabilen (z.B. suchtkranken) Partner zusammenlebt, sollte sich dreimal überlegen, welche Darlehensverträge er/sie unterschreibt. Im Ernstfall haftet man mit dem vollen Betrag!
- Darlehen von Freunden, die man nicht zurückzahlen kann, sind doppelt fatal: Die Freundschaft geht daran oft in die Brüche und man läuft zusätzlich mit dem Gefühl durchs Leben, eine moralische Schuld auf sich geladen zu haben.
- Wer eine Kontenpfändung hinter sich hat und deshalb bei keiner Bank mehr ein Girokonto auf Guthabenbasis bekommt, kann sich bescheinigen lassen, dass es von einem staatlich anerkannten Schuldnerberater betreut wird. Das akzeptiert jede seriöse Bank als ausreichend zur Eröffnung eines Kontos.

Quelle: Schmidt, T.: Die Finanzen im Griff! So behalten Sie den Überblick. Das Buch zur TV-Sendung „Raus aus den Schulden“. Eichborn AG, Frankfurt am Main, März 2008



Fragebogen Umgang mit Geld

	(a) ja	(b) nein
Schreibst du dir vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel (a) oder lässt du dich lieber im Supermarkt inspirieren (b)?		
Planst du größere Ausgaben gründlich vor (a) oder setzt du eher spontan die Kreditkarte ein (b)?		
Kaufst du manchmal etwas, weil es dir peinlich wäre, das Geschäft nach einer gründlichen Beratung wieder zu verlassen, ohne eingekauft zu haben?		
Bevorzugst du Markenware und hast du das Gefühl, deine Mitmenschen würden dich kritischer betrachten, wenn du Dinge tragen oder benutzen würdest, die nicht mehr „in“ sind?		
Bewahrst du Kassenzettel oder Kartenbelege grundsätzlich auf (a) oder schmeißt du diese oft weg nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn“ – und staunst dann Bauklötze beim Studium der Kontoauszüge?		
Überprüfst du Restaurantrechnungen, Kontoauszüge und andere Rechnungen und reklamierst du auch kleine Fehler oder Unklarheiten (a) oder findest du es eher spießig, sich wegen 10 oder 20 Euro zu beschweren (b)?		
Hältst du Kreditkarte und Versandhausbestellung für angenehme Erfindungen, weil das Geld nicht gleich weg ist?		
Beunruhigt es dich, wenn du eine Ausgabe tätigen und noch nicht genau weißt, an welcher Stelle das Geld wieder reinkommen wird (a) oder denkst du dir „Wird schon irgendwie gut gehen“ (b)?		
Bist du eher der „Man muss immer auch an morgen denken“-Typ (a) oder heißt dein Motto eher „Man lebt nur einmal“ (b)?		
Hältst du eisern an deinen Sparsamkeitsvorsätzen fest (a) oder lässt du dich – durch Freunde, durch eine Schaufensterdekoration, durch einen Werbespot – leicht zu einer Ausgabe verführen, die eigentlich nicht geplant war (b)?		



Ergebnis

Je öfter du „b“ oder „nein“ angekreuzt hast, desto eher zählst du zu den Menschen, die finanzielle Dinge recht locker angehen. Dir ist zu wünschen, dass du stets genug Geld verdienst, um dir diese Haltung auch leisten zu können. Solltest du aber im Gegenteil chronisch knapp bei Kasse sein und nicht genau wissen, wie es eigentlich dazu kommt, dann solltest du dir in Bezug auf Disziplin drei elementare Erkenntnisse zu Herzen nehmen:

1. Wenn man etwas kaufen will, muss das Geld dafür vorhanden sein.
2. Jeder Euro kann nur einmal ausgegeben werden.
3. Ein Leben, in dem jeder materielle Wunsch sofort erfüllt wird, ist auf Dauer trostlos.



Infoblatt

Raus aus den Schulden

Der Weg in die Schulden

Es sind meist unvorhergesehene Veränderungen, die den Weg in die Schuldenfalle einleiten. Dazu gehören zum Beispiel die folgenden Schicksalsschläge:

- Arbeitslosigkeit
- Trennung
- Scheidung
- Tod des Partners
- Geschäftlichen Bankrott
- Krankheit
- Unfall

Häufige Fehler

Bestimmte Fehler werden im Umgang mit Geld immer wieder begangen:

- fehlende Systematik
- zu wenig Disziplin beim Geldausgeben
- Blauäugigkeit
- Selbstüberschätzung
- Ausblenden von Risiken
- Den Kopf in den Sand stecken, wenn's eng wird

7 Tugenden vom besseren Umgang mit Geld

Folgende Tugenden dienen einer vorausschauenden Haushaltsplanung, um nicht in die Schuldenfalle zu geraten:

1. Behalten Sie den Überblick
→ Ordnung halten. Alle Unterlagen regelmäßig sortieren und abheften.
2. Üben Sie Disziplin beim Geldausgeben
→ Kein Geld ausgeben, das man nicht hat. Widerstehen Sie zum Beispiel verlockenden Sonderangeboten, Raten- oder Dispokrediten.
3. Bezahlen Sie Rechnungen und Raten immer pünktlich
→ Jede Rechnung, die man nicht bezahlt, macht das Leben im folgenden Monat doppelt so schwer. Informieren Sie den Gläubiger, falls Sie verspätet oder gar nicht zahlen können.



4. Rechnen Sie nur mit Geld, das auch sicher kommen wird
→ Verplanen Sie keine Einnahmen, die noch unsicher sind.
5. Lügen Sie sich nicht in die Tasche
→ Seien Sie ehrlich vor sich selbst: Führen Sie ein Haushaltsbuch und stellen Sie fest, wie viel Sie tatsächlich monatlich einnehmen und ausgeben.
6. Versuchen Sie, alles zu verstehen – fragen Sie nach, bis es qualmt
→ Fragen und forschen Sie nach, bis Sie alles verstanden haben. Keine unklaren Verträge und Verpflichtungen unterschreiben.
7. Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand – und rufen Sie rechtzeitig um Hilfe
→ Kümmern Sie sich rechtzeitig um Hilfe, wenn Sie alleine nicht mehr klarkommen. Je früher Sie handeln, desto besser.

Wie verbessere ich meine finanzielle Lage?

Die finanzielle Lage kann im Grunde nur durch mehr Einnahmen und/oder weniger Ausgaben verbessert werden.

Einnahmen erhöhen

Es ergeben sich dafür folgende Möglichkeiten:

1. Das Arbeitseinkommen erhöhen
2. Staatliche oder sonstige Unterstützung in Anspruch nehmen. Dazu zählen zum Beispiel:
 - Arbeitslosengeld I und II
 - BAföG
 - Ermäßigungen
 - Erziehungsgeld, Elterngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag
 - Krankengeld
 - Lohnfortzahlung im Krankheitsfall
 - Mutterschaftsgeld
 - Pflegegeld
 - Riester-Rente
 - Sozialhilfe
 - Unterhaltsvorschuss
 - Vermögenswirksame Leistungen
 - Wohngeld
3. Einnahmen durch Verzicht auf eigenen Lebensstandard erzielen

Ebenso kann es eine Kombination aus diesen drei Möglichkeiten geben.



Ausgaben reduzieren

Möglichkeiten zum Einsparen mittlerer und größerer Beträge können zum Beispiel die Folgenden sein:

1. Es muss nicht immer das allerneueste Modell sein (z.B. bei Autos, Kamera, Computer, Handy)
2. Wenn möglich, kein eigenes Auto anschaffen bzw. das Auto im Notfall abschaffen
3. Daueraufträge und Einzugsermächtigungen im Blick behalten und regelmäßig kontrollieren
4. Kein eigenes Haus kaufen bzw. im Notfall schnellstmöglich verkaufen
5. Günstige Gasversorger und Stromanbieter wählen
6. Bei größeren Anschaffungen mit dem Verkäufer handeln
7. Wenn möglich/nötig Alternativen zu traditionellen Heizmaterialien wie Öl oder Gas wählen (z.B. Holzpellets, Sonnenkollektoren)
8. Günstige Internet- und Telefonanbieter suchen
9. Gebührenfreie Konten wählen
10. Auf günstige Mietpreise achten, evtl. mit dem Vermieter verhandeln
11. Den Haushalt so gut es geht organisieren, um den Überblick zu behalten
12. Wenn notwendig, auf „Luxus“ wie z.B. eine Putzfrau verzichten
13. Günstige Versicherungsanbieter wählen
14. Regelmäßige Wartung technischer Geräte, um eine lange Lebensdauer zu ermöglichen
15. Rauchen aufhören

Rücklagen bilden

Den Haushalt so organisieren, dass Rücklagen gebildet werden können.



Lesestück

Von Alkohol bis Spielsucht

Unterschiede der Geschlechter im Überblick

Alkohol: Nicht zu trennen von traditioneller Männlichkeit

Alkoholismus: Frauen – Männer 1 : 3

Der Alkoholkonsum geht seit Mitte der 1970er-Jahre tendenziell zurück, wobei sich bei den Geschlechtern ein Trend zur Mitte abzeichnet: Die Zahl der täglich trinkenden Männer ist zurückgegangen, ebenso die Zahl der Frauen, die abstinent sind oder fast nie Alkohol konsumieren. Die erhöhte gesellschaftliche Akzeptanz von weiblichem Alkoholenuss sowie gezielt auf Frauen zugeschnittene Angebote der Alkoholindustrie haben dazu beigetragen. Die traditionelle männliche Sozialisation ist aber immer noch eng mit dem Alkohol verbunden: Viel zu „vertragen“ steigert nach wie vor das Ansehen bei den Geschlechtsgenossen. Der Konsum ist für Männer, besonders für die jungen, in der Regel mit einem Gruppenerlebnis verbunden, nicht selten auch mit Grenzüberschreitungen (Gewalt, Vandalismus). Da sich Männer oft nicht zugestehen, Schwächen zu zeigen und über Probleme zu sprechen, bietet sich Alkohol als überall verfügbarer „Problemlöser“ an. Nicht zuletzt deshalb stellen Männer rund drei Viertel der Alkoholabhängigen. Arbeitslose Männer sind häufiger betroffen als berufstätige. Insgesamt gleicht sich das Konsumverhalten von Männern und Frauen mit steigendem beruflichem Status immer mehr an. Beim Alkohol sind auch biologische Faktoren zu berücksichtigen: Frauen vertragen weniger Alkohol und zwar nicht nur wegen ihres meist geringeren Körpergewichts. Sie sind bei gleicher Trinkmenge wesentlich höheren Risiken ausgesetzt als Männer. Solche Risiken sind z.B. organische Schäden, Stürze mit Knochenbrüchen, Schädigungen des ungeborenen Kindes, während einer Schwangerschaft (schon bei geringen Alkoholmengen möglich) sowie sexuelle Übergriffe durch Männer – da Alkohol enthemmend wirkt und die Urteilsfähigkeit herabsetzt.

Nikotin: Das Gleiche ist nicht dasselbe

Nikotinabhängigkeit Frauen – Männer fast 1 : 1

Das Verhältnis zwischen den Geschlechtern ist beim Rauchen bei jungen Erwachsenen fast ausgeglichen. Die Zahl der jungen rauchenden Frauen ist stark gestiegen, jene der Männer insgesamt etwas gesunken. Also alles gleich? Mitnichten. Männer rauchen nach wie vor eine höhere Anzahl von Zigaretten als Frauen. Das Risiko für Lungenkrebs ist aber bei Raucherinnen tendenziell höher als bei Rauchern. Besonders gefährlich ist die Kombination



von Rauchen und Anti-Baby-Pille (erhöhtes Thrombose- bzw. Herzinfarktrisiko). Für Frauen dient der Nikotinkonsum häufiger der Entspannung in Stress- und Frustsituationen. Außerdem sorgen sie sich bei einem möglichen Rauchausstieg stärker um Gewichtszunahme. Laut Krebshilfe schaffen nur 10 Prozent der Frauen den Ausstieg aus dem Rauchen, bei Männern sind es 50 Prozent. Größer als die Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind jedoch jene zwischen den sozialen Schichten: Personen mit niedriger Bildung rauchen signifikant häufiger als Akademiker.

Illegale Drogen: Männerkonsum öffentlich sichtbar

Drogensucht: Frauen – Männer 1 : 1,5

Bei den Jugendlichen experimentieren Mädchen früher mit illegalen (und auch legalen) Substanzen als Burschen. Das liegt daran, dass sie früher in die Pubertät kommen und meist etwas ältere männliche Freunde haben. Bei der Abhängigkeit überwiegen jedoch die Männer, wenn auch nicht so deutlich wie beim Alkohol. Sowohl bei den direkten Todesfällen (z.B. Überdosis) als auch bei den indirekten (z.B. Infektionen, Suizid, Unfälle) führen die Männer die Statistik stark an. Die Gründe dafür sind kaum untersucht. Es gibt Hinweise darauf, dass Frauen eine stärkere Krankheitseinsicht haben und bei Beginn einer Therapie jünger sind. Auch bei Beschaffungskriminalität, drogenbezogenen Anzeigen und Verurteilungen sind die Männer vorne, was aber weniger an der Art der Drogen liegt, sondern daran, dass bei kriminellen Delikten Männer generell stark überwiegen.

Medikamente: Die stille Sucht der Frauen

Medikamentenabhängigkeit: Frauen – Männer 2 : 1

Bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln mit Suchtpotenzial überwiegen – wie beim Medikamentengebrauch insgesamt – die Frauen. Dafür gibt es mehrere mögliche Gründe: Medikamentenkonsum hat auch mit dem Alter zu tun. Frauen werden älter als Männer und haben oft keinen Partner, der sich um sie kümmert. Außerdem sind Frauen generell gesundheitsbewusster und gehen häufiger zum Arzt. Auch die Verschreibe-Praxis spielt eine Rolle: Das Gesundheitssystem scheint Krankheitsursachen bei Frauen eher im psychischen Bereich zu suchen als bei Männern. Medikamentenkonsum ist überdies eine „stille“ Sucht, bei der man nicht auffällt und nicht mit dem Gesetz in Konflikt kommt. Das fügt sich in eine typische Sozialisation von Frauen ein. Werden psychoaktive Medikamente außerhalb des Gesundheitssystems eingenommen, also nicht vom Arzt verschrieben, steigt der Anteil der Männer unter den Konsumierenden.

Essstörungen: Konflikt mit der Weiblichkeit

Magersucht/Bulimie: Frauen – Männer 9 : 1



Ernährung und Essen ist ein Bereich, der traditionell Frauen zugeordnet wird. Schönheits- und Schlankheitsideale setzen Frauen nach wie vor unter mehr Druck als Männer. Nicht zuletzt deshalb liegen Frauen beim Diätverhalten vorne – und Diäten sind ein Risikofaktor für Essstörungen. Allerdings spielen bei der Entstehung von Essstörungen immer viele Faktoren zusammen. Probleme mit widersprüchlichen weiblichen Rollenanforderungen kommen bei Patientinnen mit Essstörungen häufig vor. Betroffene Männer sind wiederum dem Stigma ausgesetzt, eine „Frauenkrankheit“ zu haben.

Glücksspiel: Eine Männerdomäne

Pathologische Spieler: Frauen – Männer 1 : 9

Dem Glücksspiel werden überwiegend männliche Attribute zugeschrieben, z.B. Getriebenheit, Risikobereitschaft, Skrupellosigkeit. Neun von zehn Personen, die wegen Spielsucht therapeutisch behandelt werden, sind Männer. Das bedeutet jedoch nicht, dass es keine pathologischen Spielerinnen gibt, doch bei Frauen sind Stigmatisierung und Scham in diesem Bereich besonders groß. Das ist auch die Einschätzung von Wolf Struck, der bei der Schuldnerhilfe Linz mit Spielsüchtigen arbeitet. Er sieht aber auch noch andere mögliche Gründe, warum mehr Männer zur Beratung kommen: „Männer spielen exzessiver als Frauen. Diese bekommen zwar auch finanzielle Probleme, treiben aber seltener die ganze Familie in den Ruin.“ Tendenziell gilt, dass der Einstieg in die Spielsucht bei Männern häufig im Zusammenhang mit einem großen Geldgewinn steht. Bei Frauen hingegen steht die Flucht vor Problemen oder Verstimmungen schon von Anfang an im Vordergrund.