

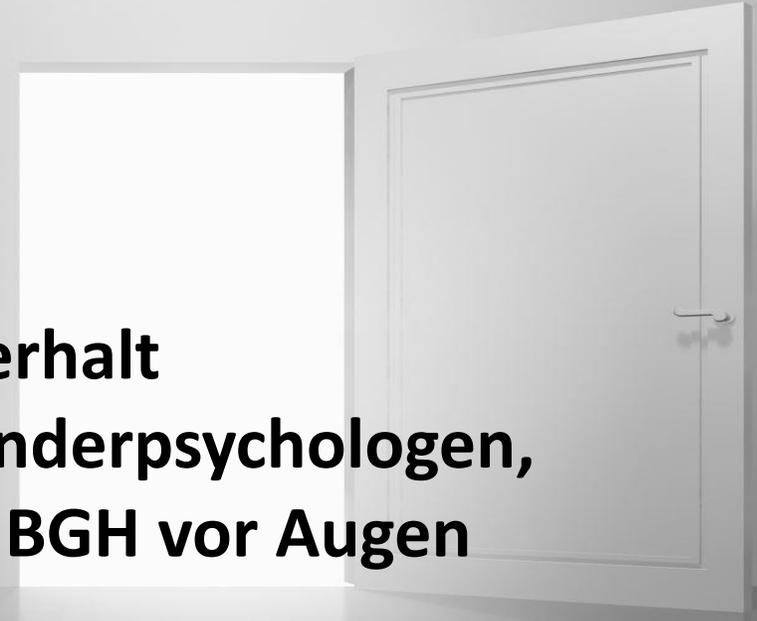
# Hände hoch! Unterhalt!

über die perfide Doppelmoral der  
Scheidungsindustrie und von Vater Staat.

 treibhorn

Bild: Inhalte: nur zur Veranschaulichung verwendet. Agenturfoto. Mit Modelgosteilt. Lizenzinhaber über Stock

- **Geschrieben im Sommer 2014**
- **Veröffentlicht im Frühjahr 2015**
- **ca. 230 Seiten**
- **Titel spontane Eingebung**
- **Auslöser Volljährigkeit der Kinder / Barunterhalt**
- **14 Jahre, Jugendamt, Kinderschutzbund, Kinderpsychologen, Anwälte, Amtsgericht, Oberlandesgericht - BGH vor Augen**
- **Kein Ende abzusehen**
- **Quo vadis?**
- **Genug des Schweigens**
- **Klartext**
- **Der Pionier in mir**
- **Dauer des gesamten Verfahrens 20 Jahre**



# 2015 WARUM DIESES BUCH?

- Ich habe von 2001 - 2015 zu diesem Thema größtenteils geschwiegen und links und rechts von mir erleben müssen, wie Menschen zu Opfern des „Systems“ wurden, weil sie keinerlei Lobby hatten, kein Gehör fanden und kulturpolitisch als auch gesellschaftlich wie Aussätzige an den Rand der Solidargemeinschaft gedrängt wurden. Mir ist keine andere „Gruppe“ in Deutschland bekannt, die turnusmäßig - in den öffentlichen Medien - derart an den Pranger gestellt wird, ein schlechteres Image in der Gesellschaft hat und über die vorwiegend negativ und einseitig berichtet wird.

- Etliche wurden krank, einige wanderten aus, andere wählten den Freitod als Exit-Strategie und wenige, aber wirklich nur sehr wenige, führen heute ein unbeschwertes Leben. Unterhaltzahler sind teils bis Mitte 50 verschuldet, tragen die Altlasten ab und leben nicht selten am Existenzminimum. Sie gehen nicht selten als kranke gebrochene Persönlichkeiten vom Existenzminimum mit 65/67 Jahren u.n.e. gewissenhaften Arbeitsleben nahtlos in die Grundsicherungsrente als seelisch gebrochene Persönlichkeiten über.

# 2015 WARUM DIESES BUCH?

- Eine erhebliche Mitschuld tragen dazu - aus meiner Sicht - u.a. auch Juristen bei, die zum Teil in einer Art und Weise agieren, die ich als Entmenschlichung bezeichne und in meinen Augen schlichtweg kriminelle Züge aufweisen.
- Ich berichte in diesem Buch u.a. darüber wie es mir persönlich mit all diesen Trickereien, Manipulationen, Provokationen ergangen ist, wie man sich dabei fühlt und wie man die Probleme evtl. besser lösen könnte, wenn man bereit ist zu reflektieren, akzeptieren und eine Trennung / Scheidung als das ansieht, was es ist - ein Ultra-Marathon.
- Das Buch soll sowohl zum Nachdenken als auch zum Vordenken anregen, sowie den Parteien klarmachen, dass ein friedliches Miteinander möglich ist, wenn man bereit ist seinen Standpunkt von einer anderen Perspektive zu betrachten. Wir müssen Brücken statt Brandmauer bauen und Anstand, Moral, Verantwortungsbewusstsein wieder zur Normalität verhelfen.



### *Über den Autor:*

**Markus Jacobs wurde am 18.09.1967 in Dortmund geboren.**

**Er ist niederländischer Staatsbürger und arbeitet als Vertriebsbeauftragter für einen internationalen Lebensmittel-Konzern. Er lebt heute vor den Toren Berlins und ist in zweiter Ehe verheiratet. Aus erster Ehe hat er zwei Söhne, 2015 waren sie 17 und 20 Jahre alt,**

## Themen / Kapitel im Buch

- **Verborgene Signale - Der Andere - Anfang vom Ende - Die Ouvertüre**
- **Durch DICK und DÜNN - nicht durch DICK und DOOF**
- **Eltern bleiben Eltern - Wildfremde entscheiden - OP am offenen Herzen**
- **Jugendamt - Wenn man seine Kinder nur alle 14 Tage sehen darf - andere 24/7**
- **Auswandern - die Lösung?** 
- **Die Kinder als Faustpfand / Machtspiele / Zettelwirtschaft / Pässe, Urlaub usw.**
- **Ausverkaufter Gerichtssaal - Eheähnliches Verhältnis - Ex-Ehegattenunterhalt verwirkt?**
- **OLG Hamm - außer Rand und Band - Wer lügt kriegt Recht?**
- **BGH Karlsruhe vor Augen**
- **Sterben ist einfacher als Leben**
- **Umgangsboykott „the never ending Story“ - Kinder am Fenster**
- **Und noch ein Gedicht vor Gericht**
- **U-Haft auf Lebenszeit? Dann ziehen Sie doch um!**
- **Olé olé immer wieder OLG! Zu viel gezahlter Unterhalt ist Pechsache...**
- **Kostennoten und Kostennöte, wer hat soviel Geld? Ist der Streit den Streitwert wert?**
- **Im Zentrum der Ohnmacht**
- **Warum streiten die Parteien?**
- **Wenn sich das System nicht ändert?**
- **Mein Resümee**

## PLATZ 3

### AMAZON BESTSELLERLISTE 2015

#### PLATZ 1 TRENNUNG / SCHEIDUNG

### AMAZON BESTSELLERLISTE 2015

## Hände hoch! Unterhalt!

*über die perfide Doppelmoral der  
Scheidungsindustrie und von Vater Staat.*

 trediton

REAKTIONEN AUS DEN USA, GUATEMALA,  
THAILAND, PHILLIPINEN, DEUTSCHLAND,  
ÖSTERREICH, SCHWEIZ, NIEDERLANDE, POLEN

ARD / SWR NACHTCAFE Wenn die Liebe geht

KONTAKTE, ANFRAGEN

STERN, SPIEGEL, EMMA, FAMILIENMINISTERIUM, u.v.m.

# Lesermeinungen

*Trotz aller Widrigkeiten haben mich vielen Passagen des Buches sehr zum Nachdenken gebracht. Und tatsächlich, mit ein wenig Abstand und beiderseitigem Anstand gibt es Lösungen außerhalb der Anwaltskanzleien. Danke Markus, Deine Geschichte war für mich richtungsweisend. Auch wenn Deine Lebenserfahrung für diesen Abschnitt nicht so gut war, mir hat es zu einem anderen Weg geholfen.*



**Kein wehleidiges Gejammer, wie in vielen anderen Werken zum Thema Trennung und Scheidung mit Kindern. Der Autor schafft es den täglichen Wahnsinn Deutscher Familiengerichtsbarkeit hart und direkt aufs Papier zu bringen. Wer das selbst erlebt hat, findet sich da schnell wieder. Und wer es noch nicht erlebt hat, wird vermutlich in ungläubiges Staunen verfallen, was im so genannten Rechtsstaat alles möglich ist.**

Stell Dir vor Du sitzt im Zug  
und der Bahnhof fährt ab.  
Das ist Familiengericht!  
Eine andere Welt ..... !

Erklär mir  
Familiengericht!???

Hände hoch!  
Unterhalt!

Über die perfekten Möglichkeiten der  
Schlichtungsbeurteilung und von Ihrer Best!

Leitner

Heute bin ich größtenteils FREI von irgendwelchen Zwängen und führe ein privilegiertes Leben. Privilegiert deshalb, ich erfreue mich meiner Gesundheit, habe Ruhe vor Anwälten und dergleichen, ein Dach über dem Kopf und ein Einkommen - mit dem sich auskommen lässt.

Mittlerweile habe ich eine andere Perspektive auf die ständigen Wiederholungen von Problemfällen und gebe meine Erfahrungen und Einschätzungen an Betroffene - pro bono - weiter. Unterjährige Begleitung von 4 bis 6 Fällen - alle unterschiedlich und doch so vergleichbar. Ziel ist es immer die Spannungen und Emotionen zu filtern, den Blick auf das Wesentliche zu richten und eine friedliche Lösung herbeizuführen. Nicht immer einfach, aber machbar.



# **Unterhalt**

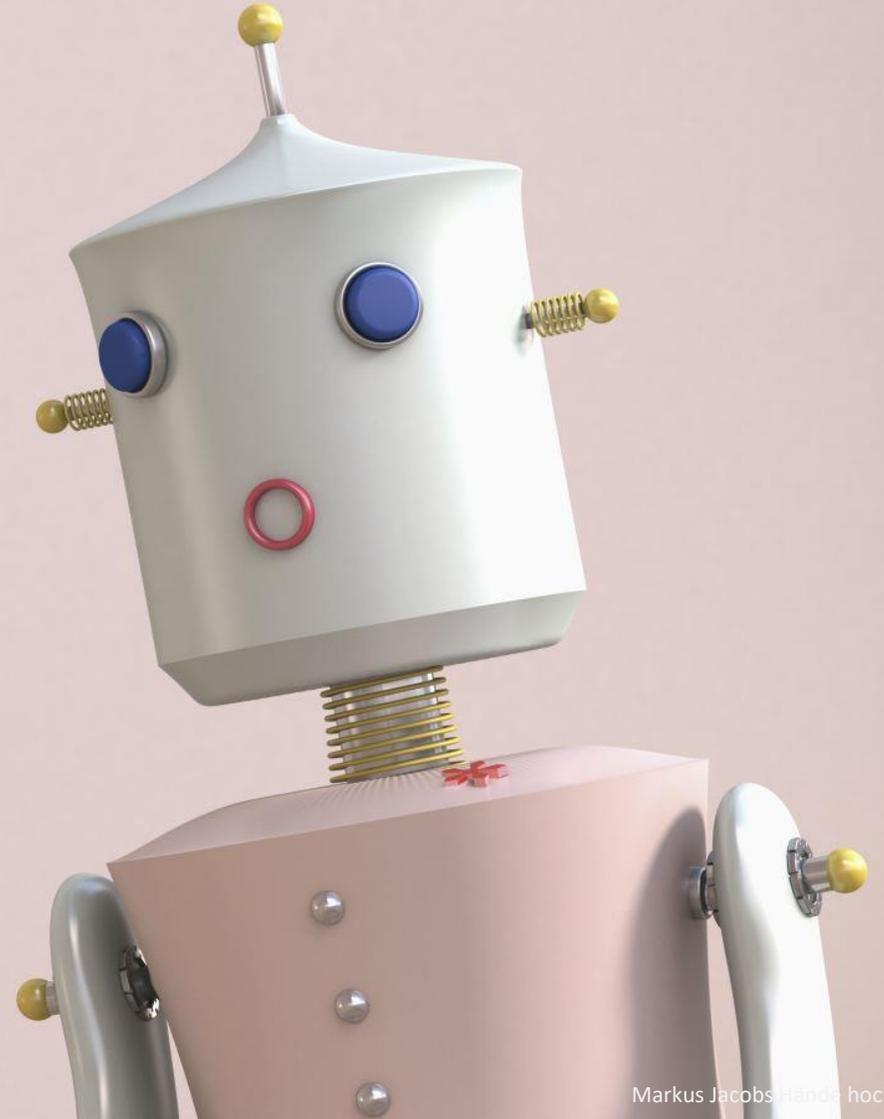
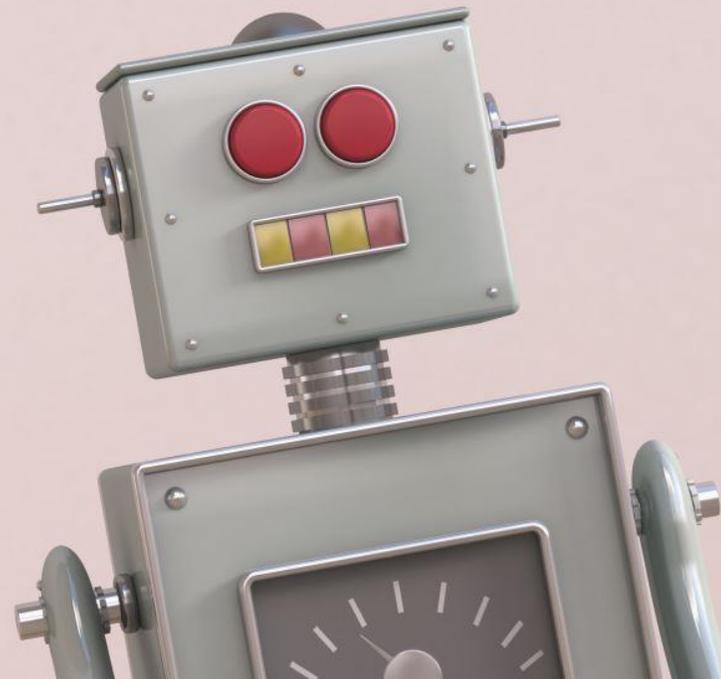
- Kindesunterhalt**
- Unterhalt für Studenten**
- Ehegatten-Unterhalt**
- Barunterhalt**
- Kostennoten der Anwälte**

**„Es gibt in Deutschland nur zwei Arten von Paaren, die sich eine Scheidung, dazu noch mit Kindern, leisten können. Das sind die, die schon zu Ehezeiten nichts haben und am Existenzminimum leben oder die, bei denen es auch im Trennungsfall auf die ein oder andere Million nicht ankommt. Der Rest der Scheidungsfälle verliert auf ganzer Linie.“**

# WIE LÄSST SICH DAS VERMEIDEN ?

## Single und kinderlos bleiben.

**Die Statistik sagt:  
Wer mit Mitte 40 heiratet ....  
hat die erste Scheidung gespart.**

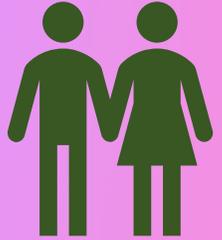




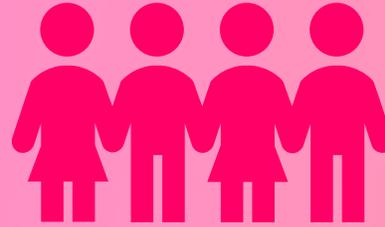
**VERLIEBT**



**VERLOBT**



**VERHEIRATET**



**KINDER BEKOMMEN**



**GESCHIEDEN**



**KEIN GELD,  
KEINE AHNUNG,  
KEINE ZUKUNFT?**

# OTTO NORMAL



# KEINE KREDITE

	Person	Person
Stunden pro Monat	176	132
Steuerklasse	3	5
Std/Lohn	20 €	20 €
Kindersteuerkarte	2	0
Brutto	3.520 €	2.640 €
Einkommensteuerminderung		
Rentenversicherung	326 €	246 €
Arbeitslosenversicherung	46 €	35 €
Pflegeversicherung	51 €	45 €
Krankenversicherung	286 €	215 €
<b>Lohnsteuer</b>	<b>150 €</b>	<b>545 €</b>
Soli.	- €	
Kirchensteuer	- €	49 €
	2.661 €	1.505 €
<b>Kindergeld</b>		<b>500 €</b>
<b>Total</b>		<b>4.666 €</b>
		85qm2
<b>Warmmiete Stadt</b>		<b>1.500 €</b>
Strom		150 €
Telefon		150 €
Fahrten zur Arbeit		400 €
<b>Kitakosten</b>		<b>200 €</b>
Versicherungen		150 €
<b>Verbleib</b>		<b>2.116 €</b>
<b>Ausgaben</b>		<b>1.400 €</b>
Spar-Quote		716 €

Die schwere Bürde getrennte Wege gemeinsam zu gehen.



# Rechtsanwälte Lauer & Stellung



## Düsseldorfer Tabelle 2024 / Nettobeträge

Betrifft ca. ¾ aller Fälle. Stufe 1-3 bilden ca. 85% ab

<b>Kindergeld: 250 EUR</b>		0 - 5	6 - 11	12 - 17	ab 18	%
1.	bis 2.100	355	426	520	439	100
2.	2.101- 2.500	379	454	553	474	105
3.	2.501- 2.900	403	482	585	508	110
4.	2.901- 3.300	427	509	617	543	115
5.	3.301- 3.700	451	537	649	577	120
6.	3.701- 4.100	490	581	701	632	128
7.	4.101- 4.500	528	625	753	688	136
8.	4.501- 4.900	567	669	804	743	144
9.	4.901- 5.300	605	713	856	798	152
10.	5.301- 5.700	643	757	907	853	160
11.	5.701- 6.400	682	801	959	908	168
12.	6.401- 7.200	720	845	1.011	963	176
13.	7.201- 8.200	759	889	1.062	1.018	184
14.	8.201- 9.700	797	933	1.114	1.073	192
15.	9.701- 11.200	835	977	1.165	1.128	200

# Düsseldorfer Unterhaltstabelle und Realität sind aus dem Gleichgewicht

- Existenzangst
- Aggressionspotential
- Post-Phobie, der berühmte Freitag
- Armut
- Isolation
- Massive Schlafstörungen, Gehirnjucken
- Erkrankungen
- Entfremdungen
- Angst um den Arbeitsplatz
- Verlustängste
- Suizidgedanken
- Traumata





**JUSTITIA, WIR HABEN EIN PROBLEM !**

# 2015 betrug der Selbstbehalt (vs. Kindern) 1.080 Euro

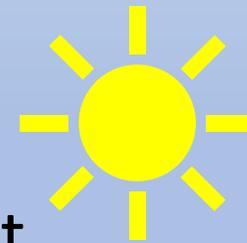
- In meinem Buch aus 2015 beschreibe ich diese Situation und plädiere für eine Anhebung des Selbstbehaltes auf **1.300 Euro**.
- Steuerklasse 3 für alle Arbeitnehmer die Kinder haben.



Heute liegt der Selbstbehalt Minderjährigen gegenüber bei 1.450 Euro.



- Bewertet man die Situation von 2015 mit der Situation im Jahre 2024 und berücksichtigt die Inflation, müsste der Selbstbehalt ca. **1.700 Euro** betragen.



# SELTSAME ENTWICKLUNG

2024 beträgt der steuerlich absetzbare  
Ex-Ehegatten Unterhalt 13.805 Euro

Die letzte Anpassung zu o.g. Betrag dürfte bald 20 Jahre her sein und könnte demnächst Jubiläum feiern.

# Rückblick

## 2008 die neue Zeitrechnung im Unterhaltsrecht?

Unterhaltsreform 2008  
Stärkung der Rechte der Kinder!

Förderung der nahehelichen  
Eigenverantwortung.



# Zum Wohle des Kindes?

Im Jahre 2008 wurde die große Unterhaltsreform durch den Staat ins Leben gerufen. Deckname „Zum Wohle des Kindes“ bzw. Stärkung der Rechte der Kinder. Bis dato stand der Ex-Partner, der die Kinder betreut, an erster Stelle der Bedürftigkeit. Der Ex-Ehegatten-Unterhalt, der i.d.R. das größte Kuchenstück der Unterhaltszahlungen ausmachte (ca. 60%-70%) war bis zu einem Betrag von 13.805 Euro steuerlich absetzbar. Dieser Betrag wanderte in die Steuererklärung u. Steuererstattung mit ein und somit wertmäßig in die verfügbare Unterhaltsmasse für Unterhaltzahler und Unterhaltsempfänger.

# Zum Wohle des Kindes?

Durch den Taschenspielertrick mit der Reform „Zum Wohle des Kindes“ veränderte sich unterhaltstechnisch nichts am Gesamtbetrag. Nur bekamen die Kinder mit der Reform die 70% und der Ex-Partner 30% vom Unterhalt. Im Klartext: Der bis dato steuerlich absetzbare Ex-Ehegatten-Unterhalt und die Steuererstattung aus dem selbigen wurden den Familien und Kindern per Hütchenspieler Trick gestohlen. Umgerechnet ca. 150 Euro monatlich weniger für die Trennungsfamilien zur Verfügung. Rein zum Wohle der Kinder versteht sich. Für den Staat war es eine Entlastung von mindestens 25 bis 30 Millionen Euro. Zum Wohle des Kindes war sicherlich auch, dass kurz zuvor das Kindergeld statt bis zum 27. Lebensjahr nur noch bis zum 25. Lebensjahr gewährt wurde. Sicherlich auch nur um das Recht der Kinder zu stärken.

# ZUM WOHLER DES KINDES?

- **Unterhaltsreform 2008**

*Sehr geehrter Herr Jacobs,  
in Abstimmung mit der Fachabteilung unseres Hauses  
kann ich Ihnen Folgendes mitteilen:*

*a) Das von Ihnen vorgetragene Argument, dass sich eine Zurücksetzung der unterhaltsberechtigten Kindesmutter durch die Unterhaltsreform 2008 in den steuerlich abziehbaren Unterhaltsleistungen an den geschiedenen oder dauernd getrennt lebenden unbeschränkt einkommensteuerpflichtigen Ehegatten (§ 10 Abs. 1 Nr. 1 EStG) niederschlagen müsste, ist nachvollziehbar. Nach Auswertung der Einkommensteuerstatistiken des Statistischen Bundesamtes für die Jahre 2005 - 2009 (siehe Anlage) ist ab 2008 ein Rückgang sowohl bei der Zahl der Steuerpflichtigen, die diese Sonderausgaben geltend machten, als auch beim geltend gemachten Volumen zu verzeichnen.*

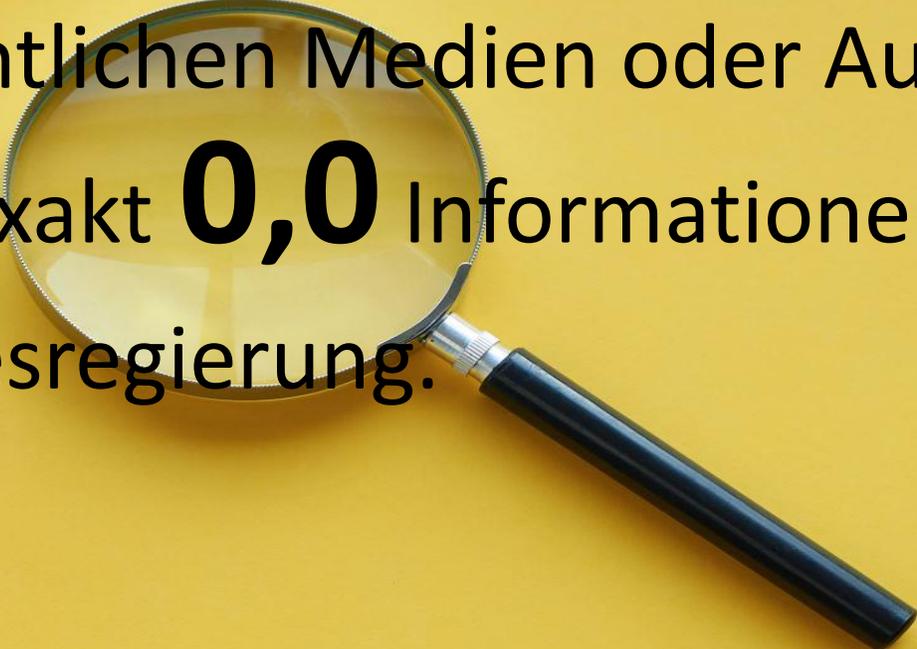
- **Reduzierung des Kindergeldes auf das 25. Lebensjahr**

*b) Mit dem Steueränderungsgesetz 2007 vom 19.07.2006 (BGBl. I S. 1652) wurde das Kindergeld / der Kinderfreibetrag nur noch für Kinder unter 25 Jahren gewährt. Die daraus resultierenden Steuermehreinnahmen wurden im Gesetzgebungsverfahren seinerzeit mit 534 Mio. € in der vollen Jahreswirkung beziffert. Die Begründung entnehmen Sie bitte dem Gesetzentwurf, der auf der Internetseite des Deutschen Bundestags [www.bundestag.de](http://www.bundestag.de) zu finden ist.*

- *Mit freundlichen Grüßen  
- Leitungsstab -  
Bundesministerium der Finanzen*

# Zum Wohle des Kindes?

Ob bei Wikipedia, in den öffentlichen Medien oder Ausgaben des Bundes usw. findet man exakt **0,0** Informationen zum Taschenspielertrick der Bundesregierung.



# Zum Wohle des Kindes?

- Eine Studie des [RWI – Leibniz-Instituts für Wirtschaftsforschung](#) ergab 2017, dass die Erwerbstätigkeit verheirateter Frauen seit der Reform nicht stärker angestiegen sei als die von Frauen, die unverheiratet mit einem Partner zusammenlebten, obwohl im Scheidungsfall mit deutlich weniger Unterhalt und dessen zeitlicher Befristung zu rechnen sei.
- Demnach sei eines der Hauptziele der Reform verfehlt worden, „nämlich die Fähigkeit der Frauen zu erhöhen, nach der Scheidung selbst für ihren Unterhalt sorgen zu können“. Die einzig nachweisbare Auswirkung sei, dass sich in den ersten zwei Jahren danach mehr verheiratete Paare getrennt hätten.
- Zugleich gingen nach der Datenbasis des [Sozio-oekonomischen Panels](#) und Zahlen des [Statistischen Bundesamtes](#) noch immer 95 Prozent aller Unterhaltszahlungen an Frauen. Bei knapp 30 Prozent aller Paare mit Kindern sei lediglich der Mann erwerbstätig, bei fünf Prozent nur die Frau. Quelle Wikipedia

# Welche Schlüsse lassen sich daraus ableiten?



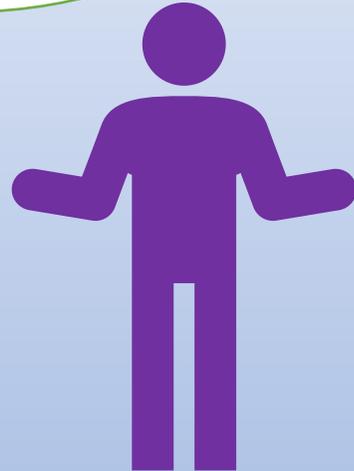
Wen ihnen die Politik vorgaukelt um ihr Wohl besorgt zu sein,  
sollten sie alle Antennen ausfahren.

Nichts scheint wie es ist und nichts ist wie es scheint. Milorad Krstic

**Unterhaltszahler erfährt beim Anwalt oder Jugendamt was ihm das Familiengericht / Unterhaltsrecht zugesteht.**



Wie soll ich davon  
mein Leben  
bestreiten oder den  
Umgang mit meinen  
Kindern?



- So sind die Gesetze.
- Das hätten Sie sich früher überlegen müssen.
- Sie haben Verantwortung gg. den Kindern.
- Erkundigen Sie sich nach einem Nebenjob.
- Erhöhte Erwerbobliegenheit.
- Eltern bleiben Eltern.
- Unterhalts-Urkunde hier unterschreiben.

**STOP**

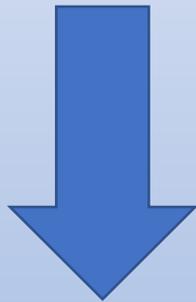


JUGENDAMT arbeitet nach dem Unterhaltsrecht



FACHANWALT arbeitet nach dem Unterhaltsrecht

Ergebnis quasi deckungsgleich.  
Mangelfall / Unterhaltstitel  
Fall erledigt / Akte geschlossen.



Alternative: Familienamt für Trennungsfamilien (JOB-Center) - prüfen von Bedürftigkeit, Leistungsfähigkeit nach dem Bestwert-Prinzip. Es muss eine vollumfängliche Aufklärung, Bewertung + Gegenüberstellung nach Pro und Contra zwischen dem SGB2 Aufstockung und Familien/Unterhaltsrecht **verpflichtend** erfolgen.

# Was geschieht stattdessen oftmals parallel?

- Die Parteien streiten i.d.R. um das liebe Geld & Kinder
- Scheuklappen-Perspektive
- Schlechte Berater, Freunde, Familie, Anwälte
- Die Situation wird unnötig aufgeheizt
- Eskalationsstufen werden gezündet
- Es folgen Beschuldigungen, Beleidigungen, Anzeigen
- Gutachten werden gefordert
- Gefährlicher Nährboden





## Familienrecht: So verhindern Sie das Wechselmodell! – Teil II: Auswege...

... und für den einen beauftragen Sie bitte einen Kollegen.

Es wird durch die Rechtsprechung des BGH nicht leicht für die Mütter, vom Betreuungskuchen mehr als 50 % zu bekommen. Es gibt zwei Auswege:

**Ausweg 1:** Räumliche Distanz schaffen. Ein Wechselmodell funktioniert nur, wenn die Eltern nicht zu weit auseinanderwohnen. Beim Wegzug (Fahrzeit mindestens 30 Minuten, noch besser eine Stunde) muss das Gericht sich für einen Elternteil entscheiden. Hier ist die Mutter oft im Vorteil (engere Bindung, mehr Zeit fürs Kind). Doch Vorsicht! Der Wegzug kann sanktioniert werden und das Aufenthaltsbestimmungsrecht für das Kind wird dem Vater zugesprochen.

**Quelle: Wedelmuth HP vom 21.07.2019 ca. 18:30 Uhr**



Streit, aber nicht nur ein bisschen, sondern so richtig. Der BGH formuliert es so: „Ist das Verhältnis der Eltern erheblich konfliktbelastet, so liegt die auf ein paritätisches Wechselmodell gerichtete Anordnung in der Regel nicht im wohlverstandenen Interesse des Kindes.“ Wer auf Harmonie macht, bereitet der Anordnung des paritätischen Wechselmodells den Boden. Deshalb: Streiten Sie sich über alles: Unterhalt, jeden Arztbesuch und alle Nichtigkeiten. Und ganz wichtig: Beleidigen Sie den (Ex)Partner aufs Übelste, aber bitte nicht nachweisbar. Er soll ausrasten, wenn er sie sieht (optimal: Eskalation vorm Richter). Und werfen Sie mit Dreck: Schwere Alkoholiker mit abartigen Neigungen sind nicht gut fürs Kind.



Es gibt schon eine richterliche Anordnung, z.B. für den Ferienumgang? Geben Sie das Kind einfach mal nicht raus. Das wird beim ersten Mal noch nicht so teuer, auch wenn das Gericht Strafen angedroht hat. Das Geld ist gut investiert, denn ein vereitelter Urlaub macht so richtig schlechte Stimmung. Und Sie arbeiten mit den ganz schmutzigen Methoden: Machen Sie dem Kind deutlich, dass es bei Papa nicht schön ist und es seine Schuld ist, dass Sie keine Familie mehr sind. Ein bisschen Manipulation des Kindes ist Notwehr. Mit-Ausweg 2-Mandanten können wir uns übrigens nicht identifizieren. Wir orientieren uns am Kindeswohl.

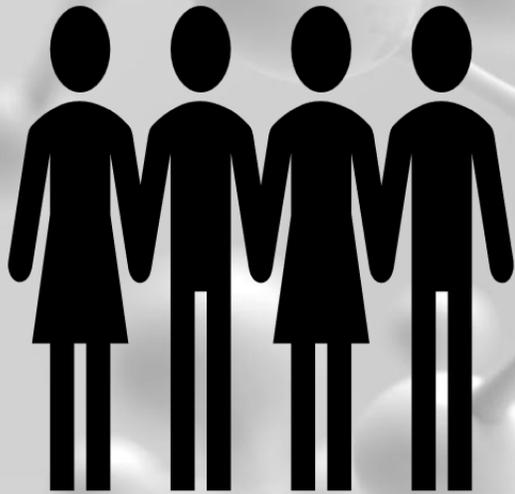


Die vorstehenden Hinweise sind überzeichnet, aber: Eine Verbesserung des Verhältnisses der Eltern gilt es unbedingt zu vermeiden, wenn gegen das Wechselmodell gekämpft wird. Die drohende Anordnung des Wechselmodells wird dem Kind schaden, wenn sich die Mutter richtig wehrt. Das ist die Konsequenz der undurchdachten Entscheidung des BGH.

## **Familienrecht: So verhindern Sie das Wechselmodell! – Teil I: Die überspitzte Darstellung des Problems**

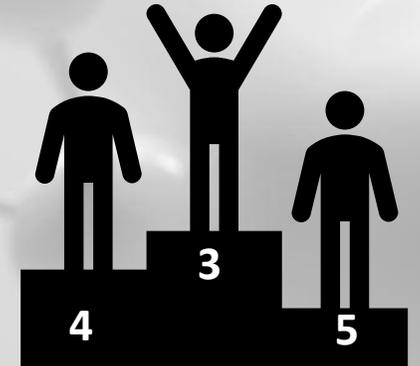
Väter und Mütter sind gleichwertig und leben das auch so. Kommt es zur Trennung, ist das paritätische Wechselmodell, beim dem das Kind gleichviel Zeit bei beiden Eltern verbringt, eine gute Lösung. Oft wollen die Eltern

# OTTO NORMAL



KEINE KREDITE

	Person	Person
Stunden pro Monat	176	132
Steuerklasse	3	5
Std/Lohn	20 €	20 €
Kindersteuerkarte	2	0
Brutto	3.520 €	2.640 €
Einkommensteuerminderung		
Rentenversicherung	326 €	246 €
Arbeitslosenversicherung	46 €	35 €
Pflegeversicherung	51 €	45 €
Krankenversicherung	286 €	215 €
<b>Lohnsteuer</b>	<b>150 €</b>	<b>545 €</b>
Soli.	- €	
Kirchensteuer	- €	49 €
	<b>2.661 €</b>	1.505 €
<b>Kindergeld</b>		<b>500 €</b>
<b>Total</b>		<b>4.666 €</b>
		85qm2
<b>Warmmiete Stadt</b>		<b>1.500 €</b>
Strom		150 €
Telefon		150 €
Fahrten zur Arbeit		400 €
<b>Kitakosten</b>		<b>200 €</b>
Versicherungen		150 €
<b>Verbleib</b>		<b>2.116 €</b>
<b>Ausgaben</b>		<b>1.400 €</b>
Spar-Quote		716 €



Änderung der Steuerklasse spätestens im darauffolgenden Jahr der Trennung. Von 3 auf 1 im negativen Sinne.

## Düsseldorfer Tabelle 2024 / Nettobeträge

Betrifft ca. ¾ aller Fälle. Stufe 1-3 bilden ca. 85% ab

Kindergeld: 250 EUR		0 - 5	6 - 11	12 - 17	ab 18	%
1.	bis 2.100	355	426	520	439	100
2.	2.101- 2.500	379	454	553	474	105
3.	2.501- 2.900	403	482	585	508	110
4.	2.901- 3.300	427	509	617	543	115
5.	3.301- 3.700	451	537	649	577	120
6.	3.701- 4.100	490	581	701	632	128
7.	4.101- 4.500	528	625	753	688	136
8.	4.501- 4.900	567	669	804	743	144
9.	4.901- 5.300	605	713	856	798	152
10.	5.301- 5.700	643	757	907	853	160
11.	5.701- 6.400	682	801	959	908	168
12.	6.401- 7.200	720	845	1.011	963	176
13.	7.201- 8.200	759	889	1.062	1.018	184
14.	8.201- 9.700	797	933	1.114	1.073	192
15.	9.701- 11.200	835	977	1.165	1.128	200

	Zahler	Zahler	Zahler		Zahler		Zahler
Vollzeit	176	176	176	Vollzeit	176	Vollzeit	176
Stunden pro Monat	20,00 €	20,00 €	20,00 €	Stunden pro Monat	20,00 €	Stunden pro Monat	13,15 €
Steuerklasse	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Steuerklasse	1	Steuerklasse	1
Kinder 2 / Steuerkarte 1	1	1	2	Kinder 2 / Steuerkarte 1	1	Kinder 2 / Steuerkarte 1	1
<b>Brutto-Lohn</b>	<b>3.520,00 €</b>	<b>3.520,00 €</b>	<b>3.520,00 €</b>	<b>Brutto-Lohn</b>	<b>3.520,00 €</b>	<b>Brutto-Lohn</b>	<b>2.314,00 €</b>
Unterhalt/ Einkommensminderung			11.568,00 €	Unterhalt/ Einkommensminderung		Unterhalt/ Einkommensminderung	
Einkommensteuer	447,00 €	447,00 €		Einkommensteuer	447,00 €	Einkommensteuer	176,00 €
Rentenversicherung	327,00 €	327,00 €	327,00 €	Rentenversicherung	327,00 €	Rentenversicherung	215,00 €
Arbeitslosenversicherung	46,00 €	46,00 €	46,00 €	Arbeitslosenversicherung	46,00 €	Arbeitslosenversicherung	30,00 €
Pflegeversicherung	52,00 €	52,00 €	52,00 €	Pflegeversicherung	52,00 €	Pflegeversicherung	34,00 €
Krankenversicherung	286,00 €	286,00 €	286,00 €	Krankenversicherung	286,00 €	Krankenversicherung	188,00 €
Soli.	- €	- €	- €	Soli.	- €	Soli.	- €
Kirchensteuer	20,00 €	20,00 €		Kirchensteuer	20,00 €	Kirchensteuer	- €
<b>Netto-Lohn</b>	<b>2.342,00 €</b>	<b>2.342,00 €</b>	<b>2.809,00 €</b>	<b>Netto-Lohn</b>	<b>2.342,00 €</b>	<b>Netto-Lohn</b>	<b>1.671,00 €</b>
<b>Fahrtkosten zur Arbeit anrechenbar</b>		255,00 €	255,00 €	<b>Freibetrag</b>	378,00 €	<b>Freibetrag</b>	378,00 €
		<b>2.087,00 €</b>	<b>2.554,00 €</b>	<b>Fahrtkosten</b>	130,00 €	<b>Fahrtkosten</b>	130,00 €
Unterhalt K1 (454)	446,00 €	318,50 €	482,00 €	<b>Unterhalt K1</b>	426,00 €	<b>Unterhalt K1</b>	426,00 €
Unterhalt K2 (454)	446,00 €	318,50 €	482,00 €	<b>Unterhalt K2</b>	426,00 €	<b>Unterhalt K2</b>	426,00 €
<b>Selbstbehalt</b>	<b>1.450,00 €</b>	<b>1.450,00 €</b>	<b>1.590,00 €</b>		<b>982,00 €</b>		<b>311,00 €</b>
Warmmiete Stadt Preis 55qm2	700,00 €	700,00 €	700,00 €	<b>Warmmiete Stadt Preis 55qm2</b>	<b>700,00 €</b>	<b>Warmmiete Stadt 55qm2</b>	<b>700,00 €</b>
Strom	80,00 €	80,00 €	80,00 €	TBG K1 / 131 Tage im Jahr x 13 Euro	140,00 €	TBG K1 / 131 Tage im Jahr x 13 Euro	140,00 €
Telefon	50,00 €	50,00 €	50,00 €	TBG K2 / 131 Tage im Jahr x 13 Euro	140,00 €	TBG K2 / 131 Tage im Jahr x 13 Euro	140,00 €
Fahrten zur Arbeit	200,00 €	200,00 €	200,00 €	Regelsatz	563,00 €	Regelsatz	563,00 €
Versicherungen	50,00 €	50,00 €	50,00 €	<b>Strom</b>	<b>80,00 €</b>	<b>Strom</b>	<b>80,00 €</b>
				<b>Telefon</b>	<b>50,00 €</b>	<b>Telefon</b>	<b>50,00 €</b>
				<b>Fahrten zur Arbeit</b>	<b>200,00 €</b>	<b>Fahrten zur Arbeit</b>	<b>200,00 €</b>
				<b>Versicherungen</b>	<b>50,00 €</b>	<b>Versicherungen</b>	<b>50,00 €</b>
					1.543,00 €		1.543,00 €
					<b>561,00 €</b>		<b>1.232,00 €</b>
<b>Zum Leben verbleibt</b>	<b>370,00 €</b>	<b>370,00 €</b>	<b>510,00 €</b>	<b>Bürgergeldanspruch mit Arbeit</b>	<b>2.051,00 €</b>	<b>Bürgergeldanspruch mit Arbeit</b>	<b>2.051,00 €</b>
				<b>abzüglich Kosten</b>	<b>1.080,00 €</b>	<b>abzüglich Kosten</b>	<b>1.080,00 €</b>
<b>Fahrgeld</b>		<b>255,00 €</b>	<b>255,00 €</b>				
Total	370,00 €	625,00 €	765,00 €	Total	<b>971,00 €</b>	Total	<b>971,00 €</b>
	Erstgespräch	Genauere Berechnung	Meine Gedanken 2015 dazu				
				Beim Job-Center, Beratungsstellen, Fachanwalt prüfen lassen		Beim Job-Center, Beratungsstellen, Fachanwalt prüfen lassen	

# Zwischen Blanko-Scheck und All Inclusive Vollkaskoschutzbrief

- Wer kein SGB2 bezieht, es aber könnte, ist im „System“ quasi ohne Versicherungsschutz unterwegs.
- Sobald Leistungsfähigkeit besteht, muss Unterhaltsvorschuss nach positiver Prüfung zurückgezahlt werden.
- Schuldenberg abtragen. Jugendamt, Anwalt, Gericht usw.
- Aufwendige Prüfung von Beratungshilfe und Prozesskostenhilfe.
- Anwälte und Jugendamt wissen um diesen Umstand, beraten diesbezüglich so gut wie nie.
- Unterhaltszahler werden allein gelassen und verbleiben in der Schuldenfalle.
- Angst als täglicher Begleiter.
- Frage? Grobfahrlässige Beratung?
- SGB2 Bezieher haben Vorteile.
- Prozesskostenhilfe
- Beratungshilfe (Anwalt) Beantragung beim örtlichen Amtsgericht. In Bremen und Hamburg kostenlose Rechtsberatungsstellen.
- Bezieher gelten als bedürftig, keine RFG / GEZ.
- Bezieher können Ansprüchen anmelden.
- Mehrbedarf / Kindesumgang Fahrtkosten / Klassenfahrten usw.
- Dw. Umzugskostenhilfe, Erstaústattung , Möbel usw.
- Es fallen KEINE Unterhaltsrückstände an.
- Niemand kann behaupten es wird kein oder nur teilweise Unterhalt gezahlt.
- Reines Gewissen

# Bürgergeld 2024 / ca. Brutto-Kaltmiete

	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen	5 Personen
Berlin	450 €	550 €	675 €	780 €	900 €
Dresden	375 €	475 €	560 €	690 €	875 €
Frankfurt (Main)	790 €	900 €	1.100 €	1.250 €	1.360 €
Hamburg	580 €	700 €	825 €	980 €	1.375 €
Köln	650 €	800 €	950 €	1.100 €	1.250 €
Leipzig	350 €	450 €	600 €	680 €	790 €
München	850 €	1.100 €	1.300 €	1.575 €	1.950 €

Angemessene Wohnungsgröße	Größe der Bedarfsgemeinschaft
45 – 50m <sup>2</sup>	1 Person
60 – 65m <sup>2</sup>	2 Personen
75 – 80m <sup>2</sup>	3 Personen
85 – 95m <sup>2</sup>	4 Personen
95 – 110m <sup>2</sup>	5 Personen
105 – 125m <sup>2</sup>	6 Personen

Du findest uns zu  
bürokratisch.

Wir uns auch.

Tatsächlich genügt bereits ein Antrag auf Bürgergeld und wir prüfen,  
auf welche Leistungen du Anspruch hast. [www.berlin.de/jobcenter](http://www.berlin.de/jobcenter)

*Immer menschlich. Immer für dich da.*

Die Berliner  
**jobcenter** 



## Servicestelle SGB II

Eine Initiative des Bundesministeriums  
für Arbeit und Soziales

Gebärdensprache  Leichte Sprache 

[EXTRANET LOGIN](#)

[ÜBER UNS](#)

[SERVICE](#)

[PRAXISBLICK](#)

[BILDUNGSMARKT](#)

[SUCHEN](#) 

[ÜBER UNS](#) [SERVICE](#) [PRAXISBLICK](#) [BILDUNGSMARKT](#) [SUCHEN](#) 

[Home](#) > [Service](#) > [Freibetragsrechner](#)

## Freibetragsrechner

Bei der Ermittlung der Höhe des Bürgergeldes wird Einkommen berücksichtigt. Damit Menschen, die arbeiten und Bürgergeld beziehen, mehr Geld zur Verfügung haben, gibt es Freibeträge. Der Freibetrag wird vom erzielten Nettoeinkommen abgezogen und nicht bei der Feststellung der Höhe des Bürgergeldes berücksichtigt. Um diesen Betrag erhöht sich also das Haushaltseinkommen. Mit diesem Freibetragsrechner können Sie unverbindlich mit wenigen Klicks feststellen, wie hoch Ihr Freibetrag ist.

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass der Freibetragsrechner nicht die eigenständige Feststellung der Freibeträge durch Ihr zuständiges Jobcenter ersetzt. Der Freibetragsrechner bietet Ihnen eine erste Orientierung. Eine rechtsverbindliche Berechnung kann nur durch das zuständige Jobcenter erfolgen.

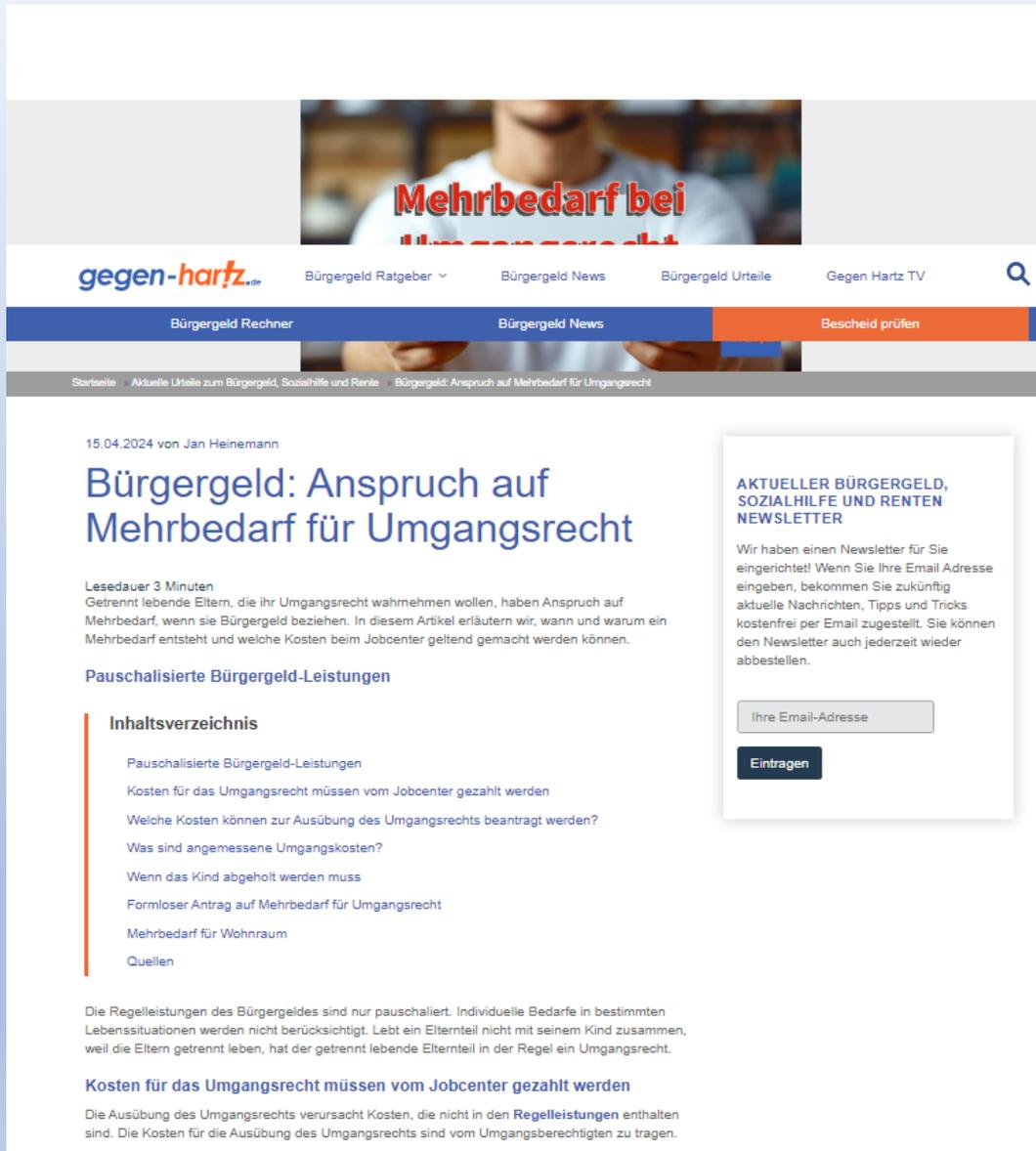
Haben Sie Einkommen aus einer  
Erwerbstätigkeit?



[JA](#)

[NEIN](#)

# Gegen Hartz IV - Bürgergeld Ratgeber und Hartz 4 Tipps



The screenshot shows the website 'gegen-hartz.de' with a navigation bar and a main article. The article title is 'Bürgergeld: Anspruch auf Mehrbedarf für Umgangsrecht' by Jan Heinemann, dated 15.04.2024. The article content includes an introduction, a table of contents, and a section on 'Kosten für das Umgangsrecht müssen vom Jobcenter gezahlt werden'. A sidebar on the right offers a newsletter subscription for 'AKTUELLER BÜRGERGELD, SOZIALHILFE UND RENTEN NEWSLETTER' with an email input field and a 'Eintragen' button.

## Mehrbedarf bei

gegen-hartz.de Bürgergeld Ratgeber Bürgergeld News Bürgergeld Urteile Gegen Hartz TV

Bürgergeld Rechner Bürgergeld News Bescheid prüfen

Startseite Aktuelle Urteile zum Bürgergeld, Sozialhilfe und Rente Bürgergeld: Anspruch auf Mehrbedarf für Umgangsrecht

15.04.2024 von Jan Heinemann

### Bürgergeld: Anspruch auf Mehrbedarf für Umgangsrecht

Lesedauer 3 Minuten  
Getrennt lebende Eltern, die ihr Umgangsrecht wahrnehmen wollen, haben Anspruch auf Mehrbedarf, wenn sie Bürgergeld beziehen. In diesem Artikel erläutern wir, wann und warum ein Mehrbedarf entsteht und welche Kosten beim Jobcenter geltend gemacht werden können.

#### Pauschalisierte Bürgergeld-Leistungen

##### Inhaltsverzeichnis

- Pauschalisierte Bürgergeld-Leistungen
- Kosten für das Umgangsrecht müssen vom Jobcenter gezahlt werden
- Welche Kosten können zur Ausübung des Umgangsrechts beantragt werden?
- Was sind angemessene Umgangskosten?
- Wenn das Kind abgeholt werden muss
- Formloser Antrag auf Mehrbedarf für Umgangsrecht
- Mehrbedarf für Wohnraum
- Quellen

Die Regelleistungen des Bürgergeldes sind nur pauschaliert. Individuelle Bedarfe in bestimmten Lebenssituationen werden nicht berücksichtigt. Lebt ein Elternteil nicht mit seinem Kind zusammen, weil die Eltern getrennt leben, hat der getrennt lebende Elternteil in der Regel ein Umgangsrecht.

#### Kosten für das Umgangsrecht müssen vom Jobcenter gezahlt werden

Die Ausübung des Umgangsrechts verursacht Kosten, die nicht in den **Regelleistungen** enthalten sind. Die Kosten für die Ausübung des Umgangsrechts sind vom Umgangsberechtigten zu tragen.

AKTUELLER BÜRGERGELD, SOZIALHILFE UND RENTEN NEWSLETTER

Wir haben einen Newsletter für Sie eingerichtet! Wenn Sie Ihre Email Adresse eingeben, bekommen Sie zukünftig aktuelle Nachrichten, Tipps und Tricks kostenfrei per Email zugestellt. Sie können den Newsletter auch jederzeit wieder abbestellen.

Ihre Email-Adresse

Eintragen

## Wenn das Kind abgeholt werden muss

Zudem macht es auch einen Unterschied, ob das Kind abgeholt werden muss oder selbstständig zum umgangsberechtigten Elternteil fahren kann. Es wird regelmäßig angenommen, dass Kinder ab dem 13. Lebensjahr Fahrten selbstständig durchführen können.

Ausgehend von Erfahrungen werden wie folgt die Kosten seitens des Jobcenters übernommen:

- 2x/Woche in der gleichen Stadt
- 2x/Monat innerhalb eines Umkreises von ca. 200 km
- 1x/Monat innerhalb von Deutschland
- 4-8x/Jahr innerhalb der Europas
- 1x/Jahr Übersee (USA, Australien,...)

## Formloser Antrag auf Mehrbedarf für Umgangsrecht

Einen Antrag müssen Umgangsberechtigte beim für sie zuständigen Jobcenter stellen. Wie folgt könnte ein Antrag formuliert werden:

*Sehr geehrte Damen und Herren,  
hiermit beantrage ich die Übernahme der Kosten für meinen Umgang mit meinem Sohn/Tochter ... als Mehrbedarf nach §21 Abs6 SGB II . Diese(r) lebt in ... bei seiner Mutter/seinem Vater.  
[Beschreibung Umgangskontakte].*

*ein Ticket kostet ...€, es werden ... Tickets benötigt. Dafür entstehen monatlich Kosten in Höhe von ...€.*

*Ich beantrage die Übernahme dieser Kosten.  
Mit freundlichen Grüßen*

## Mehrbedarf für Wohnraum

Darüberhinaus kann auch ein Mehrbedarf für ein getrennt lebendes Elternteil, dass regelmäßig Umgang mit seinen Kinder hat, ein Anspruch auf eine größere Wohnung entstehen.

Ein höherer Wohnbedarf kann etwa von der Art des Umgangs, vom Alter des Kindes, von der Lebenssituation oder auch von den Wohnverhältnissen abhängen, wie das Bundessozialgericht (Az.: B 14 AS 43/18 R) urteilte. **Mehr dazu finden Sie hier.**

## Quellen

Rechtsgrundlagen: §21 Abs6 SGB II: Härtefall-Mehrbedarf, LSG Rheinland-Pfalz AZ: L 3 AS 210/12 B ER, Reise in die USA OLG Karlsruhe AZ: 18 UF 166/17: Telefonkosten, Fachliche Weisungen der BA zu §21 SGB II – S13f, mit Materialien von "Sozi Simon")

Über den Autor

Letzte Beiträge des Autors

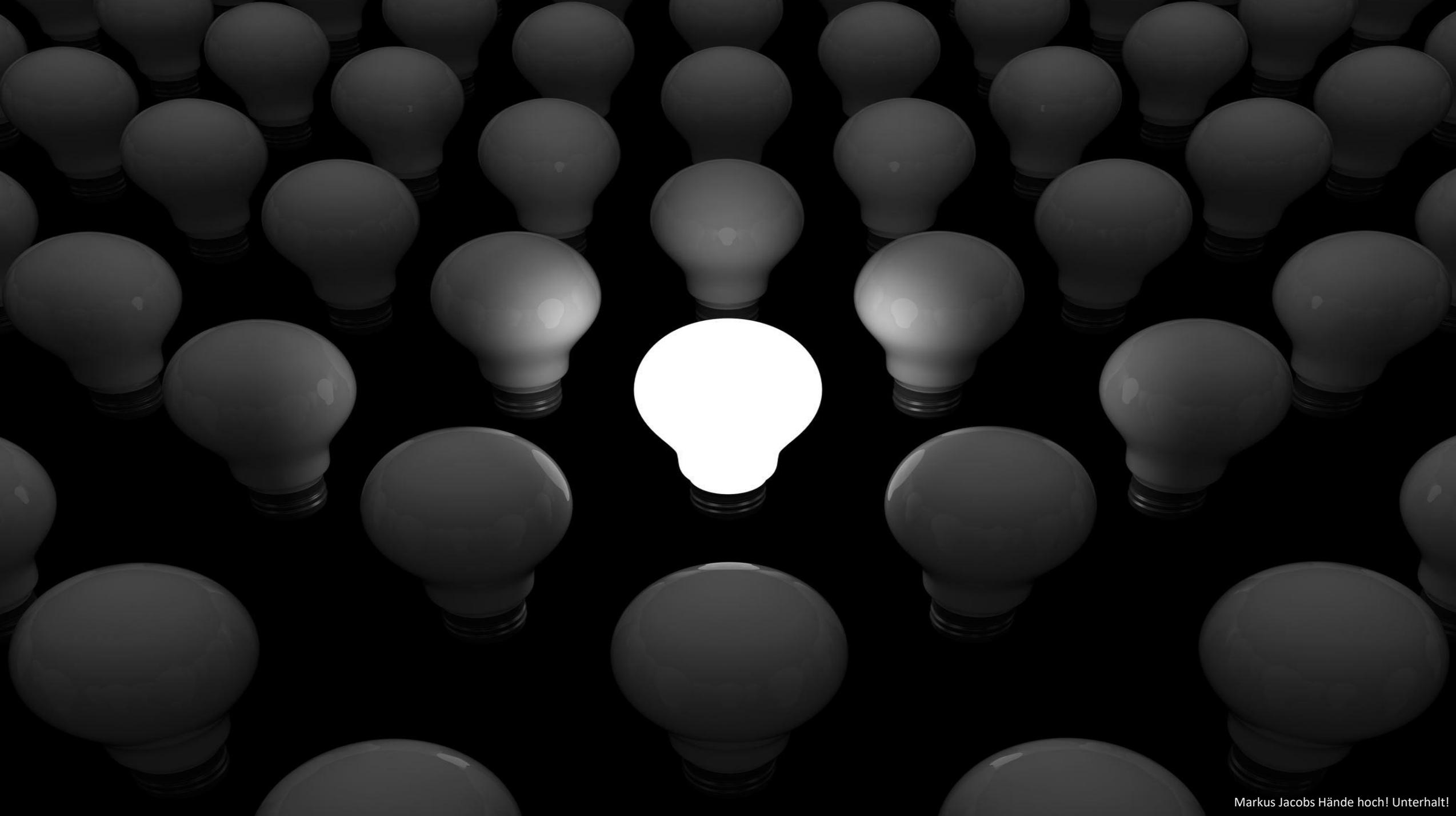


Jan Heinemann ( Sozialwissenschaftler )

Jan Heinemann hat Sozialwissenschaften studiert. Seine Fachgebiete sind Sozialrecht und Gesellschaftsrecht. Jan ist seit 2021 Redakteur bei Gegen-Hartz.de

# FAZIT

**WER SEINE ANSPRÜCHE  
NICHT PRÜFT UND  
SICH NICHT DAMIT BESCHÄFTIGT  
- HANDELT FAHRLÄSSIG!**



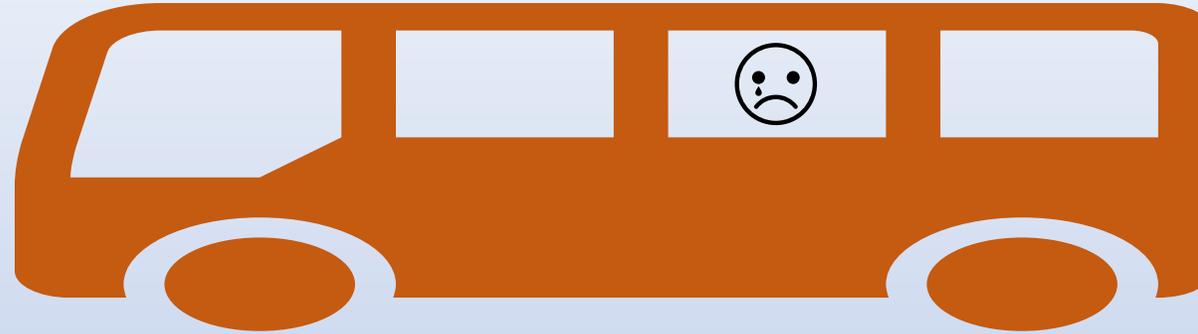
# SCHULDEN

Rauben dir in der Nacht den Schlaf  
und tagsüber das Ansehen.

Arabisches Sprichwort



# AUS MEINEN BEGEGNUNGEN



**Unterhaltszahler:**

**Mitte 40, vom Einkommen blieben 123,83 Euro.**

**Lebte zwei Jahre im Wohnwagen bei Wind und Wetter**

**Vollzeit-Job: 50 Stunden die Woche, angesehene Stellung.**

**Sammelte Flaschen, ging zur Tafel,**

**versteckte Lebensmittel mit kurzem MHD im Supermarkt,**

**holt sie nach Ablauf aus dem Regal,**

**löste die Gutschrift von 5 Euro pro Artikel an der Info ein,**

**um beim Discounter Lebensmittel zu kaufen.**

**ZWEI LANGE JAHRE**

**Aktueller Fall  
Rückzahlung  
an die Unterhaltsvorschusskasse  
bis zum 64. Lebensjahr.**



Wenn sich das System nicht ändert, werden sich zwangsläufig immer mehr Unterhaltszahler aus diesem System ausklinken, weil es für sie langfristig die einzige Möglichkeit ist, ein halbwegs normales Leben zu führen. Mit dem Tag des Rentenbeginns wird der Gebeutelte aber nach heutiger Einschätzung auf die Grundsicherung zurückfallen und dem Staat bis zu seinem Tode auf der Tasche liegen. Hier beißt sich die Katze in den eigenen Schwanz und Vater Staat wird zum Verlierer des selbst erschaffenen Systems.

Wenn ich mich umschaue und den Blick über die Menschen schweifen lasse, die diesem System gezwungenermaßen entgangen sind, dann sehe ich nur Verlierer und neben Perspektivlosigkeit auch Unterhaltsrückstände in astronomischer Höhe. Das der Staat von diesem Geld auch nur einen Bruchteil zurückbekommt scheint ausgeschlossen zu sein, da sich der Schuldner bereits drauf eingestellt hat, niemals auch nur einen Cent zurückzuzahlen.

So dürfte es auch vielen anderen gehen, die sich im eigenen erweiterten Bekanntenkreis einmal umschaauen. Die Konsequenz, die sich aus diesem dubiosen Scheidungs- und Trennungssystem für den deutschen Steuerzahler ergibt, ist langfristig nicht abzuschätzen und kaum in Beträgen zu ermitteln. Es ist wahrscheinlich auch gar nicht gewollt, da ansonsten unsere Volksvertreter hier schnellstens handeln müssten. Doch so viel ist klar: Auf Dauer werden wir alle die Zeche bezahlen, die uns die diversen Politiker und Marionetten der Lobbyverbände eingebrockt haben. Dieses System erzeugt eine Menge Verlierer und eine Minderheit von Profiteuren, deren stolze Einnahmen durch das System und unsere Volksvertreter abgesichert sind. Als Opfer bleiben die Kinder und auch Eltern zurück.

**Aber wehe, wehe, wehe!**  
**Wenn ich auf das Ende sehe!**

Wilhelm Busch

**Hände hoch!**  
**Unterhalt!**

*über die perfide Doppelmoral der  
Scheidungsindustrie und von Vater Staat.*

 tredition



# 1. Beispiel aus der Praxis

- Schüler 18/19 Jahre
- Fach-Abi 20/21 Jahre
- Orientierungsphase Chillen & Grillen, evtl. Nebenjob 3 - bis 6 Monate ggf. länger mit Nebenjob. Gegenüber dem Unterhaltzahler (M/W/D) keine Angaben, auch nicht über erzielttes Einkommen in o.g. Phase.
- Studium BWL mit 22 Jahren
- 1 Semester = bestanden, Angaben zum Studium nur nach mehrmaliger Aufforderung
- 2 Semester = bestanden, Angaben zum Studium nur nach mehrmaliger Aufforderung
- 3 Semester = nicht bestanden, Angaben zum Studium nur nach mehrmaliger Aufforderung
- 3 Semester = bestanden, Angaben zum Studium nur nach mehrmaliger Aufforderung
- 4 Semester = nicht bestanden, Angaben zum Studium nur nach mehrmaliger Aufforderung
- 4 Semester = bestanden, Angaben zum Studium nur nach mehrmaliger Aufforderung
- 5 Semester = nicht bestanden, Student verweigert Auskunft trotz mehrmaliger Aufforderung, fälscht die Unterlagen der Fach-Hochschule und gibt an - bestanden zu haben. Bezieht weiterhin Unterhalt. Der Schwindel fliegt nach drei Monaten auf. Unterhaltsanspruch ist aufgrund von 3 x nicht bestanden verwirkt. Student ist mittlerweile 24 ½ Jahre alt.
- Frage? Wie soll sich der Unterhaltzahler verhalten? Klage auf Schadenersatz? (3 Monate Unterhalt überzahlt).
- Alle Vorteile in der Leistungserbringung liegen beim Unterhaltsempfänger. Alle Nachteile liegen beim Unterhaltzahler.
- Mit 27 ½ Jahren Bachelor BWL so eben bestanden. Rein theoretisch könnte der Unterhaltsempfänger noch seinen Master BWL versuchen und wäre selbst mit Anfang 30 immer noch im ersten Ausbildungsweg - der zu Unterhalt verpflichtet. Ein verbrieftes Recht auf Ende der Unterhaltszahlung gegenüber Studenten M/W/D ist nicht fixiert - Einzelfallprüfung.

Bild ist nicht zur Veranschaulichung von Marken. „Kopier dich. Mit Modell gestellt.“ © 2008 www.kia.com für Kia, Kia-Logo, Kia-Modelle.



Aber wehe, wehe, wehe!  
Wenn ich auf das Ende sehe!  
Wilhelm Busch

## 2. Beispiel aus der Praxis

- **Studentin 26 Jahre alt, kurz vor dem Bachelor Abschluss, schreibt die Bachelor-Arbeit allerdings nicht.**
- **Fährt in den Urlaub und teilt dem Unterhaltszahler mit, sie wird das Studien-Fach wechseln und neu beginnen.**
- **Unterhaltszahler und Kind ziehen vor Gericht und schließen einen Vergleich. Kind erhält die Hälfte des Unterhalts für das neue Studium. Mit ca. 30 +x wird es wohl fertig sein. Mit dem Studium und den Eltern wahrscheinlich auch.**
- **Quintessenz: Sieger im o.g. Verfahren war das Gericht. Es muss bei einem Vergleich kein Urteil erlassen.**
- **Negative Folgen könnte ein Urteil nach Pro & Contra bei o.g. Fall für den/die Richter/in haben und die weitere Laufbahn beeinflussen. So ergeht ein Vergleich, kein Urteil = Shitstorm gespart, Aktivisten beider Seiten gehen leer aus.**



**Mit dem Ableben eines Elternteils / Unterhaltszahler  
melden sich meist die lieben Kleinen von einst und klagen ihr Erbe ein.**

**Wer erneut geheiratet hat, der sollte zur eigenen  
Sicherheit und zum Schutz der neuen Familie, das Berliner Testament in Anspruch nehmen.**

**Der Pflichtteil wird zu 99,9% immer fällig. Ausnahme:**

**Der „Erbe“ hat dem „Erblasser“ u.a. nachweisbar nach dem Leben getrachtet.  
Wenn der „Erblasser“ jedoch „offiziell“ kein Vermögen besitzt, sondern Verbindlichkeiten –  
sind die „Erben“ gut beraten vom Erbe zurückzutreten.**

**Die Gier, Hass, Neid und Rachsucht sind die Seuchen dieser Welt.  
Das Immunsystem verlässt sich auf den wahren Gott, das Geld.**

**Die Klugheit liegt am Boden,  
die Vernunft wird noch verrückt,  
die niedrigsten Instinkte schlagen zu,  
wohin man blickt.**

**Das alles scheint weit weg, doch es beginnt vor deiner Tür,  
der Nächste, der die Kälte spürt, kann meistens nichts dafür.**

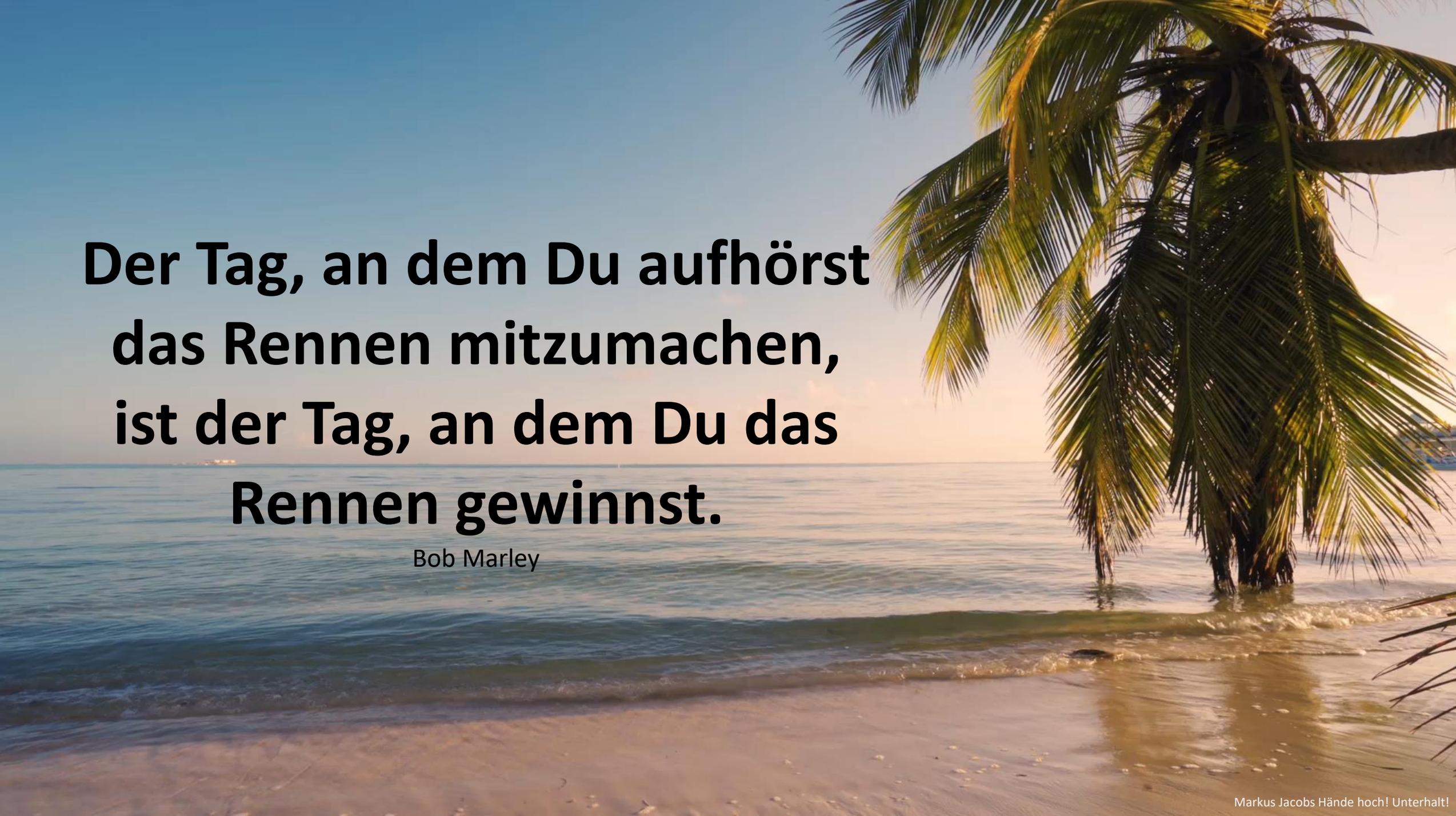
**Neue Brücken, über Flüsse voller dummer Arroganz,  
neue Brücken, über Täler tiefster Intoleranz,  
neue Brücken, neue Wege, aufeinander zuzugeh'n,  
ganz behutsam, voller Achtung, miteinander umzugeh'n.**

**PUR aus dem Lied „Neue Brücken“**



# BEFREIUNGSSCHLAG





**Der Tag, an dem Du aufhörst  
das Rennen mitzumachen,  
ist der Tag, an dem Du das  
Rennen gewinnst.**

Bob Marley

# WAS ICH EUCH MIT AUF DEN WEG GEBEN KANN

- Oberstes Gebot - Ruhe bewahren - immer!
- Weder andere provozieren - noch sich selbst provozieren lassen.
- Wenn die Situation beginnt aus dem Ruder zu laufen - notfalls Abstand vergrößern und weggehen!
- Ein bisschen blind und ein bisschen taub stellen.
- Sich nicht an Kleinigkeiten aufhängen. Hinwegsehen.
- Immer das Wesentliche im Focus behalten - Kindesumgang.
- Nicht nach Problemen suchen, sondern nach Lösungen.
- Provokationen sind „part of the game“ - Lotusblüteneffekt zulegen.
- Kosten- Nutzendenken. Nicht die Fehler wiederholen - die andere bereits für einen gemacht haben.
- Eigene Schwächen zulassen. Wer überfordert ist, einen Arzt aufsuchen.  
Professionelle Hilfe suchen. Auszeit nehmen. Traumata verarbeiten. Reha.
- Zeit für sich nehmen. Hobby, Bewegung, Sport, in die Natur gehen. Sich resetten. Werkseinstellung.
- Nie die Hoffnung aufgeben, schöne Momente konservieren.
- Das Gesamtpaket so akzeptieren wie es ist.

**Ganz viel Glück, Liebe und Hoffnung für Euch!**

Markus Jacobs



**DANKE FÜR DIE AUFMERSAMKEIT**

