BDAE
Mit Sicherheit ins Ausland!

LEBEN UND ARBEITEN IM Ausland

RECHTLICHES

Personalausweis im Ausland weg und Reisepass abgelaufen. Wie man richtig regiert.

VERMISCHTES

In diesen europäischen Städten funktioniert eine Workation am besten.

EXPATRIATES

Wo Expats und Auswandernde am besten leben können

Was ein internationales Ranking zeigt

© ittipol, AdobeStock

Liebe Leserin, lieber Leser,

wo und wie wir leben, wirkt sich entscheidend auf unsere Work-Life-Balance aus. Expatriates wissen sicherlich ein Lied davon zu singen. Regelmäßig werden spannende Rankings veröffentlicht, die Länder dahingehend analysieren, wie lebenswert diese sind. Nun ist ein Ranking erschienen, dass internationale Metropolen danach bewertet, wie gut sie sich zum Leben und Arbeiten eignen. Die Ergebnisse sind mitunter überraschend. Aber lesen Sie selbst ab **Seite 17**.

Auf der Suche nach dem richtigen Leben war auch Sebastian Kühn, Entrepreneur und Unternehmen. Ein Jahr lang schlüpfte er für jeweils einen Monat in eine andere Identität, war mal ein Frutarier, mal ein Einsiedler oder ein Muskelmann. Wie es ihm damit ergangen ist und welche Erkenntnisse er daraus gewonnen hat, erfahren Sie im Interview ab **Seite 7**.

Ist eigentlich schon mal Ihr Personalausweis unbemerkt abgelaufen oder haben Sie mal Ihren Reisepass im Ausland verloren? Was man in solchen Fällen tun kann und sollte, lesen auf **Seite 11**. Dabei erfahren Sie auch noch, welche Nationen die „mächtigsten" Reisepässe der Welt haben.

Haben Sie viel Spaß bei der Lektüre – und denken Sie immer daran: Der BDAE begleitet Sie mit Sicherheit ins Ausland!

Herzlichst, Ihr Philipp Belau

(Geschäftsführer der BDAE Gruppe)

Folgen Sie uns auch auf

Impressum

Herausgeber

BDAE Holding GmbH
Kühnehöfe 3, 22761 Hamburg
Tel. +49-40-306874-0
www.bdae.com

Redaktion

Anne-Katrin Schwanitz *(verantwortlich)*, akschwanitz@bdae.com
Christian Kniese, Christoph Miosga

Layout

Mihai Tufa, Sven Lewerentz

Lektorat

Christian Kniese

Copyright: Die Beiträge im BDAE-Journal sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung durch den Herausgeber reproduziert werden. Die Beiträge des BDAE-Journals spiegeln die Meinung der Redaktion und nicht unbedingt die des BDAE wider.

Inhalt

INTERN

3 Umzug in die USA: ICH BIN EXPAT Konferenz hilft weiter
4 Neu auf Youtube: Homeoffice im Ausland
5 Für rechtssicheres Personalmanagement: Die nächsten Online-Seminare der BDAE-Consult

INTERVIEW

7 „Das richtige Leben für sich zu finden, ist eine lebenslange Suche."

RECHTLICHES

11 Personalausweis im Ausland weg und Reisepass abgelaufen: Wie man richtig reagiert
14 Das sind die mächtigsten Reisepässe der Welt
15 Durchkreuzte Kreuzfahrt: Reiseveranstalter muss vollen Reisepreis erstatten

EXPATRIATES

17 Wo Expats und Auswandernde am besten leben und arbeiten können
19 Buchtipp: Mit Gefahren auf Reisen souverän umgehen

AIRLINES

20 Chaos am BER: Diese Rechte haben betroffene Passagiere
21 USA-Reisen: Preise über Vorkrisenniveau
21 Mit FTI und SmartLynx Airlines non-stop in die Vereinigten Arabischen Emirate fliegen
22 Delta verbindet Europa mit USA
22 Flughafen Nürnberg baut Angebot aus

VERMISCHTES

23 Wie barrierefreies Reisen gelingt
25 In diesen europäischen Städten funktioniert eine Workation am besten
28 Angst vorm Fliegen – Wie erklär ich's meiner Familie?
30 Welche Wohnmobile am beliebtesten sind

GESUNDHEIT

31 Gebrochenes Herz kann krank machen
32 Menschen mit Diabetes und Migrationshintergrund: Wie eine kultursensible Betreuung gelingen kann
33 Ältere Menschen mit geringem Einkommen lassen sich weniger impfen
34 USA hat die meisten Organspenden
35 Zu viele Corona-News machen depressiv
36 Natur steigert Kindeswohl im Lockdown

WELTWEIT

37 Wie Halloween von Irland um die Welt ging
38 Indien hat die meisten Hochschulabsolvent*innen
39 In diesen Städten wird sexuelle Freiheit besonders groß geschrieben
40 In Luxemburg gibt es die meisten Autos
40 Welche Nationen am meisten Kaffee trinken
41 Diese Städte haben die meisten Wolkenkratzer

Umzug in die USA: ICH BIN EXPAT Konferenz hilft weiter

© BullRun, AdobeStock

Der Umzug und die Eingewöhnung in das Leben in den USA werden oft unterschätzt, aber der Kulturschock kann ziemlich real sein. Damit das neue Leben in den Staaten gelingt, findet vom 3. bis 6. November die ICH BIN EXPAT Virtual Conference statt.

Initiator ist „HEIMAT im Ausland", eine zentrale Anlaufstelle für deutschsprachige Expats, die in die Vereinigten Staaten ziehen oder bereits dort leben. Das Event wird von der Deutsch-Amerikanischen Handelskammer in New York mitveranstaltet und von vielen anderen Wirtschaftsverbänden und Organisationen unterstützt. Kooperationspartner ist auch Expat-News, das News-Portal der BDAE Gruppe. Gemeinsam mit Expat-News bietet der Veranstalter eine vergünstigte Teilnahmegebühr an. Mit dem Rabattcode EXPATNEWS21 gibt es 20 Prozent Preisnachlass.

Die viertägige Veranstaltung unterstützt und informiert jede und jeden, vom neu ankommenden Expat bis zur Langzeitbewohnerin, über verschiedene Themen rund um das Leben und Arbeiten in den USA. Mehr als 50 Expertinnen, Experten und Dienstleister bieten ihre Einblicke und Tipps an, um Ihren Übergang und Ihre Zeit als Expatriate zur bestmöglichen Erfahrung für Sie und Ihre Familie zu machen.

Die vier Tage sind in verschiedene Themenschwerpunkte unterteilt:

Tag 1: Umzug und Repatriierung

Tag 2: Recht, Finanzen, Einwanderung und Versicherung

Tag 3: Arbeiten in Amerika (Expat & Ehepartner)

Tag 4: Familie, Unterstützung des Ehepartners, Bildung, Kinderbetreuung

Folgende Vorträge (von insgesamt über 50) können sich die Gäste zum Beispiel ansehen:

- Umziehen mit Klein- und Kindergartenkindern (Referentin: Angelika Schreiner, IK Perspektivwechsel)
- Leben und Arbeiten in den USA mit dem E2 Investorenvisum (Referent: Daniel Dolamic, M&D Florida Services Inc.)
- Mehrsprachige Erziehung (Referentin: Nadja Herkner, SprachFamilien)
- Schwangerschaft und Geburt in den USA (Referentin: The New York Baby)
- Der Weg zu Green Card und Dual Citizenship (Referent: Rowland and Petroff)
- 6 Dinge, die du beim Start ins Expat-Mama-Leben wissen solltest (Referentin: Dr. Jonna Struwe, EXPATMAMAS)

Jetzt, wo die Grenzen endlich wieder für europäische Expats und Auswanderer geöffnet werden, wird dies eine wertvolle Ressource sein und viele Fragen für diejenigen beantworten, die in die USA ziehen.

Infos und Anmeldung

Wann: 3. bis 6. November 2021

Was: Über 50 Präsentationen, Workshops und Interviews

Frage-und-Antwort-Sitzungen, Networking-Veranstaltungen

Anmeldung: *ichbinexpat.com*

Die Kosten: Ab 47 US-Dollar für einen Einzel-Tagespass, 147 US-Dollar für einen 4-Tages-Pass

Rabattcode (20%): EXPATNEWS21

Gruppentickets sind für Unternehmen und Organisationen erhältlich (zehn oder mehr Tickets). Bitte senden Sie eine E-Mail an gabi@heimatabroad.com für weitere Informationen.

Die Geschichte hinter der ICH BIN EXPAT Konferenz

Im Januar 2017 traf sich Brigitte Hegan mit Irene Fuchs, der Direktorin für Mitgliedschaft und Veranstaltungen bei der Deutsch-Amerikanischen Handelskammer in New York, um ein paar Ideen auszutauschen. Dort ging es auch um einige der Herausforderungen, denen sie als Expat (und Eltern) in den USA gegenüberstanden. Obwohl beide gerne in New York lebten, stellten sie fest, dass sie im Laufe der Jahre viele Herausforderungen bewältigen mussten. Etliche Themen hatten die beiden vor ihrem Umzug nicht bedacht. Diese Erfahrungen wollten sie mit anderen Expats teilen. Das war der Startschuss für die erste ICH BIN EXPAT-Messe in New York vor vier Jahren. Aufgrund der Coronapandemie findet die Konferenz nun erstmals digital statt.

Viele Expats, vor allem aus Westeuropa, unterschätzen im Allgemeinen die kulturellen Unterschiede und Herausforderungen, denen man sich bei einem Umzug in die USA stellen kann. Sie waren vielleicht schon einmal in den USA im Urlaub und sind mit den üblichen kulturellen Aspekten vertraut, bevor sie umziehen. Wir haben alle genug Hollywood-Filme gesehen, um einen umfangreichen Einblick in die US-amerikanische Kultur zu gehabt zu haben. Aber wenn es darum geht, sich ein richtiges Leben in den USA aufzubauen, ist das eine ganz andere Geschichte.

Und die Herausforderungen hören nicht auf, wenn das Umzugsunternehmen weg und die Kisten ausgepackt, denn jetzt beginnt das wirkliche Leben... Arbeit, soziales Leben, ein Baby, Schule, Gesundheitsversorgung, Sprache, Reisen, Einwanderungsstatus – um nur einige zu nennen.

Für Deutsche, Österreicher und Schweizer

Die ICH BIN EXPAT Virtual Conference richtet sich an all jene in Deutschland, der Schweiz oder Österreich, die einen Umzug in die USA planen oder dort leben. Wer sich noch in der Planungsphase befindet, findet mit der Veranstaltung eine eingehende Vorbereitung auf die Expat-Reise.

Wer bereits in den USA lebt, wird viele Themen finden, die das Leben ein wenig leichter machen und erhält einige Tipps und Antworten auf Fragen, von denen er oder sie vielleicht gar nicht wusste, dass sie existieren. Insbesondere Personen, die mit Ihrer Familie in die USA ziehen, sollten an der Konferenz teilnehmen.

Neu auf Youtube: Homeoffice im Ausland

Auf unserem Youtube-Kanal macht Lea Fiebelkorn von der BDAE Consult deutlich, dass es nicht die eine Homeoffice-Regelung fürs Ausland gibt, sondern jeder Fall einzigartig ist.

Die Unternehmensberatung BDAE Consult erhält nahezu täglich neue Anfragen von Personalverantwortlichen, in denen es ums Homeoffice im Ausland geht. Dass das Thema leider nicht so einfach zu durchschauen ist, macht Expertin Lea Fiebelkorn in unserem aktuellen Youtube-Video deutlich – anhand eines Beispielfalls.

#Auslandsexperte #Homeoffice #BDAE #Ausland

Was bei Homeoffice im Ausland zu beachten ist

300 Aufrufe • 28.10.2021

BDAE Gruppe
214 Abonnenten

Abonnieren

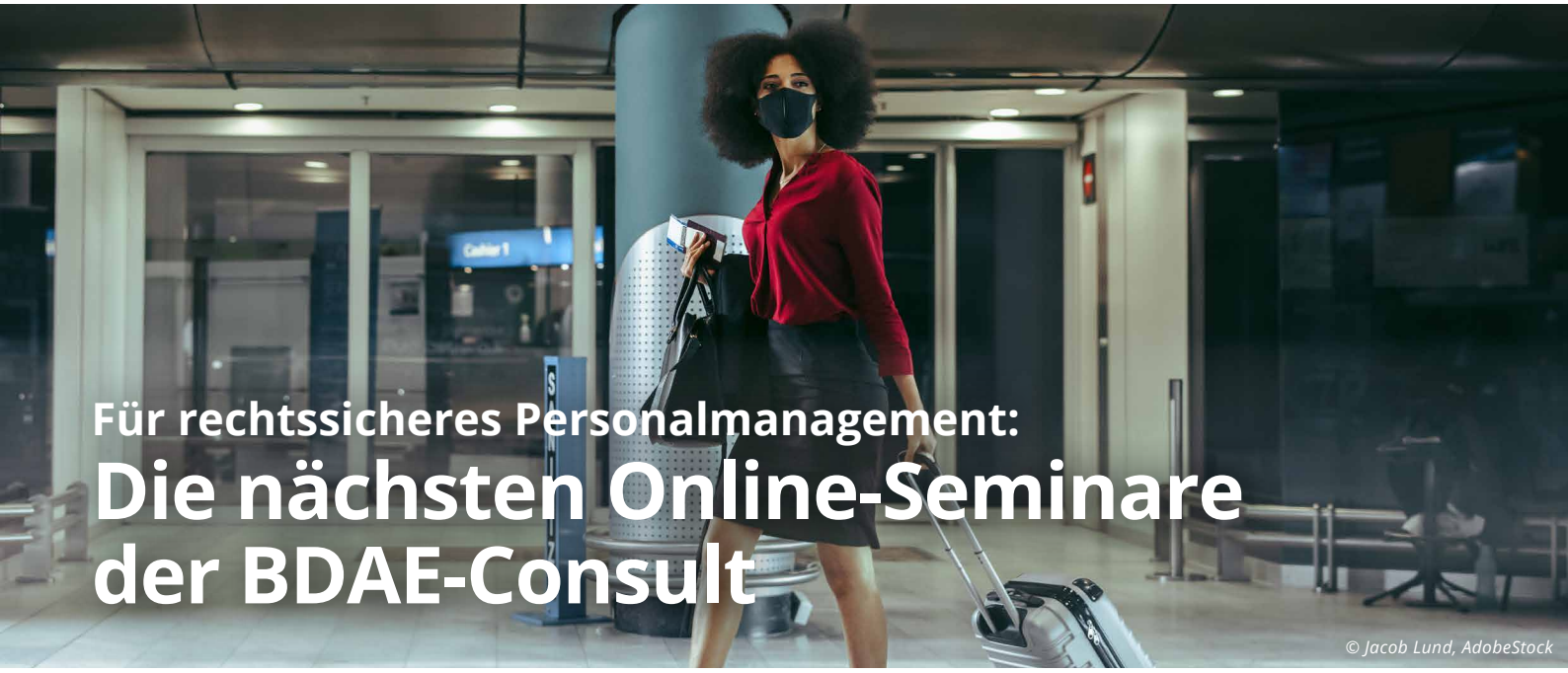
Zum Video auf Youtube

Von Spanien aus für Deutschland coden

Darin geht es um einen jungen Programmierer, der sich während seines Spanien-Urlaubs verliebt hat und bald die Idee hatte, er könne sich doch ein Homeoffice in Spanien einrichten, um näher bei seiner Freundin zu sein. Geschäftsführung und Personalabteilung waren damit einverstanden – technisch wäre das Ganze auch kein Problem gewesen.

Das Personalmanagement wusste, dass einiges organisiert werden musste, zum Beispiel in Bezug auf Steuerabgaben und Sozialversicherung – doch in der Praxis erst zeigte sich, dass die genaue Regelung einige Fallstricke aufweist. Zum Beispiel hatten sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer darauf geeinigt, dass letzterer sich erst einmal um die im Travel-Management so bekannte A1-Bescheinigung kümmern sollte – doch der Programmierer stellte mangels Detailkenntnis den falschen Antrag – und leider erregte das erst recht die Aufmerksamkeit der Behörden. Die schauten sich den Fall dann genauer an und deckten einige formale Fehler. Wer genau wissen will, was dann alles schief ging, sollte sich das Video auf dem Youtube-Kanal des BDAE anschauen.

Den Kanal zu abonnieren, lohnt sich. Denn dort gibt es regelmäßig weitere Neuigkeiten und Fallbeispiele zum Thema Arbeiten im Ausland.



Für rechtssicheres Personalmanagement:

Die nächsten Online-Seminare der BDAE-Consult

© Jacob Lund, AdobeStock

Spätestens durch die Coronapandemie haben viele Personalverantwortliche realisiert, dass sie in Sachen Entsendung, Geschäftsreise und Remote Working im Ausland umdenken müssen – rechtlich wie organisatorisch.

Das weiß auch das Team der Unternehmensberatung BDAE-Consult, das auch während der Corona-Pandemie Personalverantwortliche unterstützt, wenn es um die Vorbereitung und Durchführung von Geschäftsreisen und Auslandsaufenthalten geht.

Homeoffice im Ausland

Das Online-Seminar „Homeoffice im Ausland“ vermittelt rechtliche Expertise rund um Workation und „Work from Anywhere“. Und diese ist dringend nötig. Denn nicht selten folgen aus fehlerhaftem Personalmanagement empfindliche Strafen.

Die BDAE Consult berät seit 2014 zum Thema Homeoffice im Ausland und kennt die unterschiedlichen Fallstricke. Gerade während der Coronapandemie haben viele Unternehmen die Vorteile des Homeoffice im Ausland für sich entdeckt. Doch oft genug kann das Personalmanagement die rechtlichen Hürden nicht richtig erkennen oder nur unzureichend bearbeiten. Das notwendige Praxis-Know-how vermitteln die Auslandsexperten in ihrem Online-Seminar.

Sorgfalt im Steuer- und Sozialrecht unabdingbar

Viele Unternehmen wollen es nicht erst seit der Coronapandemie ihren Arbeitnehmern ermöglichen, im Homeoffice zu arbeiten – sogar dann, wenn sich die Arbeitskraft aus privaten Gründen im Ausland befindet. Dass dies allerdings zu ungeahnten Schwierigkeiten führen kann, zeigen zahlreiche Praxisfälle der Unternehmensberatung BDAE Consult. In einem Fall etwa zog es einen Programmierer nach Spanien. Arbeitgeber wie Arbeitnehmer bemühten sich, die neue steuer- und sozialversicherungsrechtliche Situation korrekt auszugestalten. Doch im Nachhinein stellte sich heraus, dass der beschrittene Weg nicht nur von mangelndem Verständnis der Materie zeugte, sondern in Teilen sogar strafbar war.

Ist das Homeoffice im Ausland geplant, müssen sich Personalerinnen und Personaler grundsätzlich mit diesen Fragen auseinandersetzen: ▸

Online-Seminar„Homeoffice im Ausland”

Dienstag, 9. November 2021
10 bis 16 Uhr (mit Pause)

Kosten: 390 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer
Weitere Infos zum Seminar online

Homeoffice im EU-Ausland: Darauf sollte das Personalmanagement achten

- Liegt eine Beschäftigung in mehreren EU-Staaten vor?
- Wie ist der Umfang der zusätzlichen Beitragspflichten des Arbeitgebers im Ausland?
- Besteht am Arbeitsort im Ausland eine Payroll- und Registrierungspflicht?
- Sind die notwendigen Anpassungen im Arbeitsvertrag vorgenommen worden?
- Ist eine Betriebsstätten-Gefahr aufgrund der Tätigkeit im Ausland ausgeschossen?
- Ist der Mitarbeiter/die Mitarbeiterin ausreichend über seine/ihre Rechte und Pflichten aufgeklärt?

Unabhängig von dem Online-Seminar bietet die BDAE Consult Beratung zum Thema „Homeoffice im Ausland" an. Das vollständige Angebot ist auf einer neuen Seite des Webauftritts zusammengefasst und *kann hier eingesehen werden*.

Compliance-konforme Dienstreisen und die A1-Bescheinigung

Die EU-Entsenderichtlinie (2018/957) ist bereits vor drei Jahren weitreichend reformiert worden. Doch nach wie vor ist die Umstellung nicht in allen Betrieben erfolgreich abgeschlossen, und noch immer lauern rechtliche Fallstricke. Gerade bei kleinen Dienstreisen steht die Frage im Raum, ob sie meldepflichtig ist und bei welcher Behörde die Meldung überhaupt erfolgen muss. Die Frage, wann bei regelmäßigen Geschäftsreisen abweichend von der „klassischen" A1-Bescheingung eine A1-Bescheinigung für gewöhnlich in mehreren Mitgliedstaaten beschäftigte Arbeitnehmer beantragt werden kann, und worin der Unterschied liegt: das lässt sich meist nur mit Blick in die geltenden Rechtsvorschriften beantworten.

Unsere Auslandsexperten klären auf, wie Personalverantwortliche die Reisen compliance-konform gestalten und bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Gelegenheit zum fachlichen Austausch.

Infos und Anmeldung

Wer gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Personalabteilungen einen detaillierten Einblick haben möchte, wie genau diese Fragen zu bewerten und zu beantworten sind, sollte am Seminar „Homeoffice im Ausland" teilnehmen.

Anmeldungen nimmt Andrea Funke per E-Mail an *afunke@bdae.com* oder Telefon (+49-40-30 68 74-46) entgegen. Nach Zustellung der Rechnung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeitnah einen entsprechenden Link. Die Installation einer Software ist für das Online-Seminar nicht notwendig.

Online-Seminar „A1-Bescheinigung, Compliance und Umsetzung der neuen EU-Richtlinien"

Dienstag, 23. November 2021
9 bis 16 Uhr (mit Pause)

Kosten: 390 Euro zuzüglich Mehrwertsteuer
Weitere Infos zum Seminar online

Omer Dotou

Neue Guideline zu mobilem Arbeiten im Ausland

Die BDAE Consult unterstützt ab sofort mit der Erstellung einer unternehmenspezifischen Guideline zum mobilen Arbeiten im Ausland. Diese dient dazu, für die flexible Arbeitsgestaltung einen betriebsinternen Prozess zu definieren, über die Unterschiede und Anforderungen des mobilen Arbeitens und des Tätigwerdens im Homeoffice im Ausland zu informieren sowie auf Besonderheiten hinzuweisen. Die Guideluine ist ein umfassender Leitfaden zum mobilen Arbeiten im Ausland („Remote-Work-Guideline") und erläutert die rechtlichen Rahmenbedingungen rund um die diversen Konstellationen Homeoffice im Ausland, Workation, Wohnsitzverlegung ins Ausland und „work from anywhere" für alle vier relevanten Rechtsbereiche – Arbeits-, Sozialversicherungs-, Steuer- und Aufenthaltsrecht.

„Diese umfassende Guideline hilft Personalverantwortlichen, die Prozesse rund um das mobile Arbeiten im Ausland in sichere Bahnen zu lenken und soll das Fundament für die rechtssichere Gestaltung von ortsunabhängigem Arbeiten von Beschäftigten bilden", sagt Omer Dotou, Leiter der Unternehmensberatung BDAE Consult.

Die Guideline kann bei Bedarf individuell an die Unternehmensbedürfnisse angepasst werden. Bei Interesse kontaktieren Sie das Beratungsteam der BDAE Consult.

+49-40-306874-45

beratung@bdae.com

entsendeberatung.bdae.com/beratungsleistungen/homeoffice-im-ausland

„Das richtige Leben für sich zu finden, ist eine lebenslange Suche.“

© Sebastian Kühn

Sebastian Kühn

Ein Jahr lang lebte Auswanderer Sebastian Kühn jeden Monat ein anderes Leben und an unterschiedlichen Orten der Welt und schrieb ein Buch darüber. Im Interview erzählt er von seinen wichtigsten Erkenntnissen nach dieser Erfahrung und spricht über sein Menschenbild, über Balance, Gemeinschaft, die Komfortzone und vieles mehr.

Was hat dich zu dem Experiment inspiriert, 12 unterschiedliche Identitäten anzunehmen und den dazugehörigen Lifestyle auszuprobieren?

Sebastian: Die Entscheidung dorthin war ein langer Prozess Es gab schon immer eine unbewusste Sehnsucht in mir, verrückte Dinge auszuprobieren. Mit dazu beigetragen hatte auch meine Beobachtung, dass wir insbesondere in den sozialen Medien immerzu Dinge und Einstellungen kommentieren, über die wir uns gar keine Meinung bilden können, weil wir gar nicht richtig drinstecken. Wir beurteilen und bewerten Lebensentwürfe, ohne die Motivation und die dazugehörigen Fakten dahinter zu kennen.

Eine wichtige Inspirationsquelle war schließlich das Buch „My life is an experiment” von A. J. Jacobs, der darin dokumentiert, wie er sein Leben auf den Prüfstand stellte. So lebte er beispielsweise mal undercover als Frau oder hat eine Zeit lang radikale Ehrlichkeit im Alltag gelebt. Hinzu kam, dass ich damals eine schmerzhafte Trennung nach einer langen Beziehung durchmachte. Ich war generell etwas unsicher über meine Zukunft und beschäftigte mich mit der Frage, wer ich eigentlich bin. Mit meinem eigenen Experiment wollte ich etwas über mich selbst herausfinden.

„Ich kann mich immer wieder auf Neues einlassen.“

Was war dann das wichtigste, das du über dich selbst herausgefunden hast?

Sebastian: Das beschreibe ich am Ende meines Buches sehr ausführlich. Kurz gesagt habe ich für mich festgestellt, dass mein ganzes Leben ein Prozess ist und dass sich vieles im Laufe der Zeit wieder verändern kann. Ich kann also nicht an etwas festhalten, dass vielleicht vor fünf Jahren noch für mich gepasst hat. Ich kann mich immer wieder auf etwas Neues einlassen. Bei den Experimenten ist mir bewusst geworden, wie viel selbst kleine Veränderungen ausmachen, welche Kraft sie haben. Es reicht aus, ein paar seiner Gewohnheiten zu ändern und dann kann sich so viel um einen selbst herum verändern. Am Schluss hatte ich dann das Gefühl, einfach nur Sebastian sein zu dürfen, ohne Maskerade, unabhängig von der Norm und den Konventionen.

Du hast diese 12 unterschiedlichen Leben kurz vor dem Beginn der Coronapandemie ausprobiert Hat es dir geholfen, bereits mit verschiedenen Lebensmodellen experimentiert zu haben, um die Pandemie besser zu „meistern“?

Sebastian: Ja, definitiv. Ich hatte bereits so viel an Selbstsicherheit gewonnen, dass ich sehr resilient in die Pandemie gestartet bin. Einen Monat lang hatte ich ja bereits in meinem „Leben“ als „Einsiedler“ quasi in Quarantäne gelebt. Und ich hatte schon auf so vieles verzichtet, dass es mir bei den Lockdowns gar nicht so schwerfiel, mit den damit verbundenen Einschränkungen zu leben. Es waren für mich gefühlt nur kleine Einschnitte. Ich konnte schnell auch das Positive an dieser Pandemie sehen. Tatsächlich hatte ich einigen Medienschaffenden vorgeschlagen, die ▸

positive Seite der Pandemie zu thematisieren und auch mein Buch in diesen Kontext gestellt, doch leider gab es damals nur Interesse an eher negativer Berichterstattung.

„Ich konnte schnell auch das Positive an der Pandemie sehen."

Ich bin überzeugt davon, dass alles, was passiert, auch einen Grund hat – auch das Virus ist uns nicht einfach so passiert. Natürlich hatten wir alle zu Anfang mit einer großen Unsicherheit zu kämpfen – das ging mit nicht anders – aber wir lernen auch eine entscheidende Fähigkeit für die Zukunft: nämlich Veränderungen zu akzeptieren und sich auf diese einzulassen. Genau das haben mich die zwölf Monate meines Experiments gelehrt. Und davon habe ich in der Pandemie profitiert.

„Ich habe inzwischen ein besseres Verständnis für andere Lebensentwürfe."

Das „Einsiedlerleben" war für dich das schönste und schwerste Leben zugleich. Warum?

Sebastian: Die ersten Tage Einsamkeit in meiner Blockhütte in Schweden haben sich total gut angefühlt, aber schon bald überlegte ich das erste Mal bei einem Experiment, ob ich es vorzeitig abbreche. Es hat mir vor allem wahnsinnig gefehlt, meine Gedanken zu teilen, Feedback zu bekommen, Bestätigung von außen. Andere Menschen sind ja auch immer ein wichtiger Spiegel für einen selbst und für die eigenen Handlungen. Als Einsiedler habe ich alles, was ich tat, nur für mich gemacht. Es war dann auch eine krasse Erkenntnis, herauszufinden, wie viel ich eigentlich für andere tue und nicht für mich oder weil ich anderen gerecht werden möchte. Das alles führte zu einer Klarheit in meinem Kopf, die ich vorher noch nie so gespürt hatte. Ohne Ablenkung kamen einfach automatisch viele Erinnerungen, Fragen über die Zukunft und Gedanken in mir hoch, mit denen ich mich zwangsläufig auseinandersetzen musste. Das war sehr anstrengend, aber am Ende auch absolut lohnenswert.

© Sebastian Kühn

Hat sich eigentlich dein Menschenbild innerhalb dieser zwölf Monate verändert? Wie würdest du es heute beschreiben?

Sebastian: Dieses Experiment hat mir klar gemacht, dass es kein einzelnes Menschenbild gibt, es hat mir mehr Verständnis für andere Menschen gegeben. Ich kann die Motivation für gewisse Lebensentwürfe und Einstellungen viel besser nachempfinden als früher, allein dadurch, dass ich in andere Daseinsformen eingetaucht bin. Früher habe ich Personen, die außerhalb der sogenannten Norm lebten, eher eine ablehnende Haltung entgegengebracht. Wenn ich heute scheinbar „schräge" Leute kennenlerne, bin ich erst einmal neugierig und nicht bewertend. Ich habe ein viel größeres Verständnis für andere Lebensentwürfe geworfen. So bin ich inzwischen der Überzeugung, dass die kollektive und individuelle Freiheit miteinander im Einklang stehen sollte. Es gibt kaum jemanden, der absichtlich anderen etwas Böses will. Es gibt immer Gründe, warum Menschen sind wie sie sind und das Leben führen, das sie führen.

Das Experimentieren mit den 12 Leben zeigt einerseits, dass wir die Freiheit haben, wählen zu können, wie wir leben können. Andererseits verzweifeln viele Menschen in der westlichen Welt an der Vielzahl an Möglichkeiten. Du zitierst in deinem Buch Sartre mit den dessen Worten „Freisein heißt, zu Freisein verurteilt zu sein." Was bedeutet Freiheit für dich?

Sebastian: Das richtige Leben für sich zu finden, ist eine lebenslange Suche. Freiheit bedeutet auch, Verantwortung vor allem für das eigene Leben zu übernehmen. Es stimmt schon, bei so vielen Optionen, die sich einem offerieren, kann man eigentlich nur verlieren – egal, wofür man sich entscheidet. Es geht für mich daher darum die Balance, die eigene Mitte zu finden. Wo diese verortet ist, ist individuell unterschiedlich.

Für mich bedeutet Freiheit, ohne äußere Zwänge sein zu können. Zu sein, wie ich bin, mich mit allen Sonnen- und Schattenseiten zu zeigen. Ich habe lange das gemacht, was mir vor die Füße geworfen wurde und einfach nur reagiert. Ich habe mein Abitur gemacht, die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann, alles auf Autopilot. Bis dann das andere Extrem folgte: Ausbruch, Weltreise, nur noch das machen, wozu ich Lust hatte.

Durch die zwölf Lebensexperimente habe ich endlich die Mitte zwischen diesen Extremen gefunden. Zum Beispiel habe ich mich entschieden, mich für eine Beziehung zu verpflichten und auch für einen Lebensort. Auch beim Thema Geld bin ich für mich weitergekommen. Lange war dieses Thema für mich negativ behaftet. Nun weiß ich, dass Geld weder gut noch schlecht, sondern wertfrei ist. Seinen eigenen Weg zu finden, bedeutet aber auch, die eigenen Glaubenssätze zu hinterfragen, was wiederum voraussetzt, ehrlich zu sich selbst zu sein. Und das kann manchmal wehtun. Für mich war am Ende das Aufschreiben des Erlebten genau so wertvoll wie die Erlebnisse selbst. Genauso wichtig wie das Erleben ist auch das Reflektieren. Insofern war das Aufschreiben für mich wie eine Therapie-Session.

Bezogen auf die junge Generation von heute, die über soziale Medien wie Instagram die extreme Vielfalt der Möglichkeiten plakativ gezeigt bekommen und sich immer damit vergleichen, damit messen, so glaube ich, dass es wirklich nicht leicht für sie ist, die richtige Entscheidung zu treffen. Denn die Voraussetzung dafür ist, dass ich mich kenne und weiß, wer ich bin.

Es heißt immer, dass man die Komfortzone verlassen sollte. Aber bietet die nicht auch Sicherheit und eine Routine? Und ist es nicht auch eine Art Luxus, überhaupt die Möglichkeit zu haben, seine Komfortzone zu verlassen? Wie stehst du zu diesem Thema?

Sebastian: Ich sehe das eher wertfrei. Ich bin auch gerne mal in meinen Routinen. Komfort bedeutet, dass nichts passiert, dass sich nichts verändert. Das ist nicht zwangsläufig ein schlechter Zustand. Im Gegenteil: Wir können und sollten nicht ständig wachsen.

In seiner Komfortzone verhaftet zu bleiben, bedeutet aber auch, dass man sich nicht seinen Ängsten stellt oder Ängste überwinden kann. Das ist hinderlich, wenn sich etwas nicht gut anfühlt und wir uns aus Sorge vor dem Misserfolg und das, was andere sagen könnten, nicht weiterentwickeln können. Wenn ich diese Zone verlasse, weiß ich natürlich nicht, was passiert – ich gehe also ein gewisses Risiko ein. Wenn ich mich aber ab und an aus der Komfortzone herausbewege, trotz Unsicherheit, entstehen auch viele positive Sachen und ich habe die Möglichkeit, über mich hinauszuwachsen. Letztendlich denke ich, dass es auch hier entscheidend ist, die Balance zu finden. Beides muss möglich sein: sich in seiner Komfortzone wohlzufühlen, aber auch immer mal wieder daraus auszubrechen.

Was bedeutet für dich Heimat? Hat sich dieser Begriff für dich im Laufe der Jahre gewandelt? Hast du feste Lebensorte gefunden, die dir Beständigkeit bieten?

Sebastian: Noch nicht, es hat sich eingependelt, dass ich im Winter mindestens sechs Wochen am Stück an einem warmen Ort bin, Portugal und Malaysia beispielsweise. In dieser Zeit komme ich zur Ruhe und habe sogar mal Tage, an denen mir langweilig ist. Im Sommer bin ich viel zu Hause bei meiner Familie und verbringe auch Zeit mit meinen alten Freunden aus der Schulzeit. Diese beiden Seiten – Ruhe und Action – tun mir total gut, wie ich festgestellt habe. Mir ist aufgefallen, dass viele Leute, die aus ihrem Alltag ausgebrochen sind und sich dann im Ausland selbstständig gemacht haben, nach etwa drei Jahren wieder in ihr altes Leben zurückkehren, also quasi von einem Extrem ins andere gegangen sind und dann wieder zum Ursprünglichen zurückkehren.

Ich versuche, das Ganze auszupendeln und die Balance zu finden. Mit ist es inzwischen auch sehr wichtig, mich nicht zu sehr in einer Blase aufzuhalten. Natürlich ist es auch eine große Herausforderung, alle mitzunehmen, auch diejenigen mit unterschiedlichen Lebensentwürfen.

© Sebastian Kühn

Es sind gerade diese Menschen, die ein völlig anderes Lebensmodell gewählt haben, die ich brauche, um nicht in meinem Mikrokosmos gefangen zu sein. Klar haben meine alten Freunde vom Studium ganz andere Themen als ich. Da geht es ums Häuser bauen und um Stress mit dem Arbeitgeber, um den Nachwuchs und so weiter. Ich finde es schön, diesen Perspektivwechsel zu haben, auch wenn es andere Erwartungen und Sehnsüchte vom Leben sind als die, die ich vielleicht habe. Ich kann inzwischen meinen Frieden mit dieser Unterschiedlichkeit schließen. Meine Familie, die Freunde, das ist Heimat. Das gilt aber auch für meine Freunde im Ausland. Auch dort stellen sich dann für mich Heimatgefühle ein.

Heimat ist für mich vor allem ein innerer Zustand von Ankommen. Nicht mehr von einem Ort zum nächsten ziehen zu müssen oder ständig Neues in meinem Leben zu brauchen-- das gibt mir ein Heimatgefühl. Natürlich tragen zu diesem Gefühl auch Menschen, Orte und ein gewohntes Umfeld bei.

Du bist in der DDR geboren. Inwieweit haben dich deine Kindheit dort und die Wende geprägt?

Sebastian: Ich denke, der Mauerfall hat mich tatsächlich geprägt. Gleichwohl habe ich die Einschnitte nicht zu stark mitbekommen. Aber ja, der sozialistische Gedanke war noch lange noch da, das verschwand nicht von heute auf morgen. Das merke ich immer wieder, wenn ich mit Gleichaltrigen rede. Ich habe den Eindruck, dass der Drang nach Individualismus, Selbstverwirklichung und Selbstständigkeit sowie nach Reisen bei vielen Ostdeutschen meiner Generation stärker ausgeprägt ist als beispielsweise bei gleichaltrigen Westdeutschen. Dennoch spielt der kollektive Gedanke eine große Rolle bei mir und auch das Bedürfnis nach weniger Eigentum. Das ist vielleicht auch ein Relikt meiner sozialistischen Prägung.

Das schätze ich auch so sehr am *Citizen Circle*, dort finde ich Kollektivität und Individualismus für mich vereint.

Stichwort Citizen Circle: Du bist Mitbegründer dieser Community von über 500 Unternehmerinnen und Unternehmern, die zeit- und ortsunabhängig leben und arbeiten. Wie ist die Idee dazu entstanden?

Sebastian: Wie viele andere Entrepreneure, die dieses Business-Modell gewählt haben, habe ich irgendwann festgestellt, dass mir der Austausch mit anderen fehlt. Ich wollte zwar mein eigenes Ding machen, aber hatte trotzdem den Wunsch nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Das sind Grundbedürfnisse, die aber manchmal mit dem Freiheitsdrang kollidieren können. Mit dem Citizen Circle ist beides möglich. Alle sind Teil einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, profitieren voneinander, etwa indem sie sich auch mal gegenseitig Aufträge vermitteln. Gleichzeitig leiden die Selbstwirksamkeit und Freiheitsliebe in diesem Modell nicht. Ins Leben gerufen hatte den Citizen Circle 2015 Tim Chimoy, mit dem Ziel, Menschen zusammenzuführen, die sich für das ortsunabhängige Arbeiten und digitale Geschäftsmodelle interessieren.

„Alle sind Teil einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, profitieren voneinander.“

Warum finden viele Leute und vor allem die Medien euren Lifestyle so spannend? Welche Erklärung hast du dafür?

Sebastian: Das Klischee, dass jemand mit dem Cocktail in der einen Hand und dem Laptop in der anderen in der Hängematte liegt, weckt viel Sehnsucht in den Menschen. Die Sehnsucht danach, anders zu arbeiten und zu leben, an einem anderen Ort zu sein.

„Um herauszufinden, wer man ist und was man will, sollte man eine Zeitlang komplett alleine sein."

Ich glaube, manchen reicht es, einfach nur die Sehnsucht zu haben und zu wissen, sie könnten es vielleicht eines Tages machen. Andere wiederum folgen irgendwann ihren Träumen und werden vielleicht durch die Dokus über digitale Nomaden dazu inspiriert. Die Realität sieht aber ganz anders aus. Es gibt viele Nomadinnen und Nomaden, die 80 Stunden die Woche in der Woche arbeiten. Sicherlich gibt es auch jene, die nur vier Stunden arbeiten müssen, aber da muss man erst einmal hinkommen.

Was rätst du anderen, die auf der Sinnsuche sind und die solche Selbst(ver)suche wie du sie ein Jahr lang gemacht hast, nicht unternehmen können?

Sebastian: Der beste Weg ist es, so lange wie möglich, Zeit mit sich alleine zu verbringen. Einfach mal komplett alleine zu sein, ohne Telefon, ohne digitale Verbindung. Dann findet man am ehesten heraus, wer man ist und was einem wichtig ist.

Wenn ich beispielsweise erneut im Alltagsstrudel versinke, gehe ich wandern und danach weiß ich wieder, was zu mir gehört und was Erwartungen sind, die von anderen kommen. Nach ein paar Tagen des Alleinseins weiß man, was aus dem Inneren kommt.

Aber auch die kleinen Schritte, wie beispielsweise einen Monat lang auf etwas zu verzichten oder etwas Neues auszuprobieren – und sei es nur ein täglicher Mittagsschlaf – kann etwas verändern. Einen Monat lang etwas Neues zu probieren, war für mich die perfekte Zeit, um herauszufinden, ob das zu mir passt oder nicht.

Sebastian Kühn

Über Sebastian Kühn

Lange Zeit hat Sebastian genau das gemacht, was ein guter Bürger eben so tut und den Lebenslauf aufwertet: Abitur, Ausbildung, Studium, Arbeitserfahrung sammeln, Auslandsaufenthalt. Doch damit war er nicht glücklich. 2012 war das Jahr der Veränderung. Er begann, grundlegende Konventionen zu hinterfragen und auf seine innere Stimme zu hören, anstatt es anderen recht zu machen. Es hat einige Reisen um die Welt und viele Begegnungen gebraucht, bis er wieder zu sich gefunden hat.

Der Unternehmer und Autor lebt inzwischen ein Leben, das viele Menschen als ungewöhnlich bezeichnen. Ohne festen Wohnsitz arbeitet er dort, wo Palmen auf gutes WiFi treffen.

2014 startete er mit *Wireless Life* eine der bekanntesten Websites für ortsunabhängige Unternehmer, auf der Millionen Besucher Inspiration für ein Leben mit mehr Selbstbestimmung finden. Heute verdient er seinen Lebensunterhalt als Autor, mit der Beratung von Aussteigern und als Veranstalter von Workshops und Konferenzen.

sebastiankuehn.de

Facebook

Instagram

Podcast

Über das Buch „12 Neue Leben"

Ein Jahr lang hat sich Sebastian auf die Suche gemacht. Im Selbstversuch hat er jeweils einen Monat lang anonym, frutarisch, altruistisch, autark und nackt gelebt. Als Muskelmann, Schlafloser und Pilger hat er seine körperlichen Grenzen getestet, als Sinnsucher, Einsiedler und Selbstoptimierer mentale Grenzen erreicht.

Diese zwölf Selbstversuche rüttelten die Realität des Autors auf, ließen ihn langjährige Automatismen neu bewerten. Vieles ging, einiges blieb. Ruhe, Balance und Glück fand er letztendlich nicht in den Extremen, sondern in den Details. Es waren kleine Veränderungen, die Lawinen auslösten.

Die Experimente sind Sinnbilder für das Neue – für den Schritt raus aus der Komfortzone, in der wir nur auf der Stelle treten. Auf unterhaltsame Weise möchte Sebastian mit verrückten Erlebnissen dazu ermutigen, festgefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen, den Autopiloten auszuschalten und sich großzügig am unendlichen Buffet des Lebens zu bedienen.

Neben all den Selbsterkenntnissen betrachten die Versuche auch gesellschaftliche Probleme zum Vorschein, vom Schutz der Privatsphäre bis hin zu sozialer Ungerechtigkeit sowie dem Aufkommen einer vermeintlichen Sinnleere, die immer mehr Menschen verspüren.

Buch hier ansehen und bestellen

© Krakenimages.com, AdobeStock

Personalausweis im Ausland weg und Reisepass abgelaufen: Wie man richtig reagiert

Nach einer langen pandemiebedingten Durststrecke nutzen viele wieder die Möglichkeit, zu reisen. Der Koffer ist schnell gepackt und mit einem gültigen Personalausweis kann es innerhalb Europas direkt losgehen. Schon sitzt man gemütlich in einem Straßencafé und erfreut sich der wieder erwachten Lebensfreude in den Städten. Beim Bezahlen dann der Schock:

Die Tasche ist weg und mit ihr nicht nur Bargeld und das Handy, sondern auch der Personalausweis. Die ARAG Rechtsexperten geben Tipps, was in so einem Fall zu tun ist.

Um sich vor Identitätsmissbrauch zu schützen, sollte als Erstes der Ausweis gesperrt werden. Im Ausland empfiehlt es sich, die Online-Ausweisfunktion telefonisch unter +49 116 116 sperren zu lassen. Das Praktische: Über diese Hotline können auch Bank- und Mobilfunkkarten gesperrt werden. Wichtig: Zur telefonischen Sperrung der Ausweisfunktion ist das Sperrkennwort, das jedem Personalausweisinhaber mit dem PIN-Brief zugesandt wurde, erforderlich.

Ersatzpapiere: Wer ist im Ausland zuständig?

Ob ein Ausweis verloren oder gestohlen wurde, spielt keine Rolle. Der Verlust muss immer umgehend bei der örtlichen Polizei gemeldet werden. Sie stellt dann eine Verlustbescheinigung aus.

Der nächste Gang ist der zur deutschen Auslandsvertretung (Konsulat oder Botschaft). Dort wird ein Ersatzdokument, der „Reiseausweis als Passersatz zur Rückkehr in die Bundesrepublik Deutschland“, ausgestellt. Eine Kopie des Personalausweises vereinfacht und beschleunigt hierbei das Verfahren. Eine *Liste aller deutschen Auslandsvertretungen* findet sich auf der Website des Auswärtigen Amtes.

Sobald man wieder zu Hause ist, muss man beim örtlichen Bürgerbüro einen neuen Personalausweis beantragen.

Die ARAG-Rechtsexperten raten, unbedingt die Kopie der Verlustbescheinigung der ausländischen Polizei mitzunehmen. Sie ist ein wichtiges Dokument für die Neubeantragung bei den deutschen Behörden.

Ausweis weg: Droht eine Strafe?

Grundsätzlich muss man keine Strafe zahlen, wenn der Verlust schnellstmöglich gemeldet und ein neues Ausweisdokument beantragt wurde. Geschieht dies nicht und kann man sich auch nicht durch einen Reisepass legitimieren, ist das eine Ordnungswidrigkeit und es droht laut dem Personalausweisgesetz (PAuswG) ein Bußgeld von bis zu 3.000 Euro (*§ 32 Abs. 3*). Denn in Deutschland gilt ab dem 16. Lebensjahr Ausweispflicht (§ 1 PAuswG). Die ARAG-Rechtsexperten merken aber an, dass die Höhe des Bußgeldes im Ermessen der Behörden liegt und in der Praxis die Strafgebühr zehn bis 40 Euro beträgt, wenn der Ausweis mehrere Monate abgelaufen ist.

Den Notfall beim Kofferpacken mitdenken

In den Reisekoffer, getrennt von den Originalen, gehören immer auch Fotokopien aller notwendigen Papiere und Dokumente. Zudem raten die ARAG-Rechtsexperten, zusätzlich zu den Kopien Fotos zu machen und diese auf einem Stick oder in einer Cloud zu speichern, falls das Handy auch entwendet wird. Für die Erstellung eines Ersatzdokuments wird auch im Ausland fast immer ein biometrisches Passbild benötigt. Es empfiehlt sich, dieses sicherheitshalber mit in den Koffer zu packen.

Reisepass: Zerschlissen und somit ungültig?

Viele Reisedokumente führen ein Schattendasein, solange sie nicht gebraucht werden. Ganz unten in der Schublade oder in der Reisetasche vom letzten Urlaub. Zerknickt, zerrissen, zerschlissen! Ist so ein Reisepass überhaupt noch gültig?

Ein Reisepass verliert erst seine Gültigkeit, wenn wesentliche Daten und somit die Identität des Ausweisträgers nicht mehr festzustellen sind. Dazu zählen: Name, Vorname, Geburtstag, Geburtsort, Passnummer und auch das Lichtbild. Solange diese Einträge alle noch lesbar sind, kann man das ramponierte Dokument auch provisorisch mit ein paar Streifen Klebeband vor dem finalen Zerfall bewahren. Dies gilt allerdings nur für Deutschland. Ob die Einreisebehörde eines anderen Landes einen reparierten Pass allerdings akzeptiert, können die ARAG Experten nicht pauschal sagen und raten in Zweifelsfällen zu Ersatzdokumenten.

Innerhalb der EU reisen

Wer innerhalb der Europäischen Union reist, benötigt lediglich einen Personalausweis. Wenn dieser abgelaufen ist, kann das Einwohnermeldeamt am Wohnort in der Regel einen vorläufigen Personalausweis ausstellen, den man sofort mitnehmen kann. Dieses Dokument ist maximal drei Monate gültig.

© mahony, AdobeStock

Für die Beantragung werden lediglich ein biometrisches Passbild und ein anderes Ausweisdokument, zum Beispiel ein Reisepass oder eine Geburtsurkunde als Nachweis der Identität benötigt. Diese Regelung gilt sogar für die meisten europäischen Überseegebiete wie zum Beispiel Gibraltar, die Isle of Man, Martinique oder La Réunion. Auch für die spanischen Enklaven in Marokko, Ceuta und Melilla genügt der Personalausweis zur Einreise.

Außerhalb der EU reisen – der Express-Reisepass

Hier hilft kein Personalausweis, sondern nur ein Reisepass. Aber auch wenn der abgelaufen oder nicht auffindbar ist, gibt es schnelle Hilfe. Wer noch etwa drei oder vier Werktage Zeit hat, bis die Reise losgeht, kann einen Express-Reisepass beantragen. Wie der normal ausgestellte Reisepass ist auch der Express-Reisepass zehn Jahre gültig. Für die Ausstellung fallen die normalen Reisepass-Gebühren von 60 Euro beziehungsweise für unter 24-Jährige 37,50 Euro an. Die Gebühr verdoppelt sich, wenn der Pass am Zweitwohnsitz ausgestellt wird. Dazu kommt noch ein Expressaufschlag von 32 Euro. Benötigt werden auch hier ein aktuelles biometrisches Passbild und ein Identitätsnachweis. Das können der Personalausweis, der abgelaufene Reisepass oder eine Geburtsurkunde sein.

Außerhalb der EU reisen mit dem vorläufigen Reisepass

Wer am Tag der Abreise bemerkt, dass der Pass ungültig ist, aber noch die Möglichkeit hat, zum Amt in seiner Gemeinde zu gehen, kann sich dort einen vorläufigen Reisepass ausstellen lassen. Dieser gilt nur für ein Jahr und kostet 26 Euro. Auch hierfür werden ein aktuelles biometrisches Lichtbild sowie ein Ausweisdokument benötigt.

Allerdings ist dies ein absolutes Notdokument, was nicht in allen Ländern anerkannt wird. So kann man laut den ARAG-Rechtsexperten damit nicht in die USA einreisen. Denn anders als der normale rote Reisepass enthält der vorläufige grüne Pass keinen elektronischen Chip, der Foto und Fingerabdrücke speichert. Genau der wird jedoch von den USA verlangt, wenn man von der Möglichkeit der visafreien Einreise – dem „Visa Waiver Program" – Gebrauch machen will. Wer also in die USA möchte, benötigt mindestens einen Express-Reisepass, der mit dem Speicherchip ausgerüstet ist. Zudem raten die ARAG-Rechtsexperten dazu, ein Flugticket oder eine Buchungsbestätigung mit zur ausstellenden Behörde zu nehmen, da man für einen vorläufigen Reiseausweis die Dringlichkeit glaubhaft darlegen muss.

Der Last-Minute-Pass

Die Bundespolizei hilft in allerletzter Minute und stellt kurzfristig einen sogenannten Reiseausweis als Passersatz aus. Dienststellen findet man beispielsweise an den Flughäfen Frankfurt, Nürnberg und München sowie an den Grenzen. Als Nachweis dient ein abgelaufenes Reisedokument – egal, ob Personalausweis, Reisepass oder vorläufiger Reisepass – oder ein Führerschein mit Foto. Dieses Dokument kostet acht Euro und gilt nur für die Dauer der jeweiligen Reise, längstens jedoch für einen Monat. Neben den EU-Mitgliedsstaaten erkennen übrigens auch einige andere Länder wie zum Beispiel Norwegen, die Schweiz oder Monaco den Reiseausweis für die Einreise zu touristischen Zwecken an. In die Türkei hingegen kann man damit nicht einreisen.

Wer die Möglichkeit hat, kann den Reiseausweis vorher online über die *Homepage der Bundespolizei* beantragen und am Flughafen oder einer der anderen hinterlegten Dienststellen abholen.

Heimreise ohne Pass?

Sollte der Reisepass im Ausland verloren gehen oder gestohlen werden, raten die ARAG-Rechtsexperten, das nächste Meldebüro oder eine deutsche Auslandsvertretung aufzusuchen, um dort den Verlust oder Diebstahl anzuzeigen. Gleichzeitig kann dort ein Reiseausweis oder vorläufiger Reisepass beantragt werden. Um sich auszuweisen, benötigt man in der Regel einen Personalausweis, einen Führerschein oder eine Kopie des verlorenen beziehungsweise gestohlenen Reisepasses. Sollte keines dieser Dokumente vorhanden sein, benötigt man gute Nerven und Zeit. Denn dann wird das heimische Amt kontaktiert, was einige Zeit in Anspruch nehmen kann. Dann wird von der ausländischen Behörde ein Reiseausweis ausgestellt, der ausschließlich für die Rückreise nach Deutschland gültig ist.

Die ARAG-Rechtsexperten raten in diesem Fall dazu, gleichzeitig ein Ausreisevisum zu beantragen. Denn in der Regel wollen die Grenzbeamten bei der Ausreise auch einen Einreisestempel sehen. Und da dies ja mit einem abhanden gekommenen Reisepass nicht mehr möglich ist, hilft ein Ausreisevisum, das Land zu verlassen.

Quelle: ARAG – Rechtstipps und Gerichtsurteile

Rechtsschutzversicherung auch im Ausland sinnvoll

Viele Staaten haben äußerst rigide Gesetze. Manche Länder haben sogar *äußerst kuriose Gesetze* erlassen. Egal, wie unverständlich Ihnen diese vorkommen sollten, halten Sie sich an die Regeln! Allzu oft kommen Deutsche im Ausland in Polizeigewahrsam, selbst wenn ihr Vergehen scheinbar harmlos war. Hier greift der erweiterte Strafrechtsschutz in der Rechtsschutzversicherung fürs Ausland *EXPAT LEGAL*. Wir kommen für die Verteidigung eines Vorwurfs (auch bei ausschließlich vorsätzlich begangenen) auf. Gemeinsam mit der ARAG haben wir dieses exklusive Produkt entwickelt, das Deutsche auch weltweit in Rechtssachen schützt – Beratung durch versierte Anwältinnen und Anwälte inklusive.

Mehr dazu finden Sie *auf dieser Seite*. Gerne steht Ihnen auch unser Beratungs-Team zur Verfügung.

+49-40306874-23

privatkunden@bdae.com

© Stiefi, AdobeStock

Das sind die mächtigsten Reisepässe der Welt

Für die meisten Menschen in der westlichen Welt ist es selbstverständlich, nahezu jedes Land der Welt besuchen zu können. Doch viele Reisepässe bieten nicht nur Freiheit, etliche zeigen auch Grenzen auf.

Das Unternehmen Henley & Partners veröffentlicht jedes Jahr einen *Passport Index* zu den „mächtigsten" und „schwächsten" Reisepässen der Welt. Statista hat den *Index analysiert*. Die Ergebnisse: Die größte Reisefreiheit besteht dem Ranking zufolge mit den Reisepässen aus Singapur und Japan: Sie eröffnen visafreien Zugang zu 192 Ländern weltweit. Doch auch der deutsche Reisepass zählt zu den mächtigsten drei. So stehen den Deutschen 190 Länder offen, ohne dass ein Visum nötig wäre.

Österreichische Staatsbürgerinnen und Staatsbürger dürfen sich in 188 Ländern ohne explizite Einreiseerlaubnis aufhalten. Der Schweizer Reisepass öffnet die Türen zu 186 Ländern weltweit. Die schwächsten Reisepässe haben Syrien, Irak und Afghanistan. Sie haben visafreien Zugang zu nicht einmal 30 Ländern weltweit.

Corona schränkt Reisefreiheit weiterhin ein

Die Ergebnisse und Untersuchungen des jüngsten Henley Passport Index zeigen, wie die zunehmenden Einreisehindernisse in den letzten 18 Monaten der Pandemie zum größten globalen Mobilitätsgefälle in der 16-jährigen Geschichte des Index geführt haben. So können Staatsangehörige aus den Spitzenreitern Japan und Singapur 166 Ziele mehr visumfrei bereisen als Afghaninnen und Afghanen.

Der auf Daten der International Air Transport Association (IATA) basierende Index zeigt, dass Länder im globalen Norden mit hochrangigen Pässen einige der strengsten Reisebeschränkungen im Zusammenhang mit dem Covid-19 durchgesetzt haben. Viele Länder mit „schwächeren" Pässen dagegen haben ihre Grenzen gelockert.

Reisepässe aus dem globalen Süden stark eingeschränkt

Das Autoren-Team des Passport Index stellt eine immer größere Kluft in der Reisefreiheit fest. Denn selbst vollständig geimpfte Reisende aus Ländern am unteren Ende der Passstärke-Rangliste bleiben meist ausgeschlossen. Die Autorinnen und Autoren vermuten, dass sich diese Kluft wahrscheinlich noch vergrößern wird. Denn pandemiebedingte Beschränkungen verfestigten sich und verschärften die bereits beträchtliche Mobilitätskluft zwischen fortgeschrittenen und sich entwickelnden Volkswirtschaften.

Als Reaktion auf die jüngsten Entwicklungen vermuten Expertinnen und Experten, dass die restriktiven Maßnahmen, die ursprünglich eingeführt wurden, um die Ausbreitung von Covid-19 einzudämmen, nun angewandt werden, um die Mobilität aus dem globalen Süden einzudämmen. In einem Kommentar im Global Mobility Report 2021 Q4 von Henley & Partners weist Mehari Taddele Maru, Fellow am Institut für vergleichende regionale Integrationsstudien der Universität der Vereinten Nationen, darauf hin, dass die Gründe für die Beschränkungen für Reisende aus dem globalen Süden nicht unbedingt mit Impfungen oder Infektionsraten zusammenhingen, da sie unabhängig davon, ob sie geimpft sind oder nicht, den Quarantänebestimmungen unterlägen.

© tanaonte, AdobeStock

Die mächtigsten Reisepässe der Welt

Land	Rang	Zugang
Japan	1	192
Singapur	1	192
Deutschland	2	190
Südkorea	2	190
Finnland	3	189
Italien	3	189
Luxemburg	3	189
Spanien	3	189
Österreich	4	188
Dänemark	4	188

Land	Rang	Zugang
Frankreich	5	187
Irland	5	187
Niederlande	5	187
Portugal	5	187
Schweden	5	187
Belgien	6	186
Neuseeland	6	186
Schweiz	6	186
Tschechien	7	185
Griechenland	7	185

Quelle: henleyglobal.com

Durchkreuzte Kreuzfahrt:

Reiseveranstalter muss vollen Reisepreis erstatten

Wer in der Coronapandemie eine Kreuzfahrt bucht, muss nur jene Einschränkungen in Kauf nehmen, die bereits bei der Buchung bekannt waren. Kommen pandemiebedingt später weitere Beschränkungen hinzu, kann eine Kreuzfahrt kostenfrei storniert werden. Das hat das Amtsgericht München entschieden (*Az.: 113 C 3634/21*).

Geklagt hatten zwei Personen aus dem Raum Kiel, die bei einer Schweizer Kreuzfahrt-Veranstalterin den Reisepreis von 2.527,04 Euro zuzüglich Zinsen erstattet haben wollten. Sie hatten im Juni 2020 mit einer Anzahlung von 725 Euro eine Mittelmeer-Kreuzfahrt auf der MSC M inklusive Flug von Hamburg nach Italien vom 24.11.2020 bis 05.12.2020 gebucht. Auf dem Weg nach Civitavecchia, einer Hafenstadt in der Nähe von Rom, hätten Palermo, Valletta, Barcelona, Marseille und Genua angelaufen werden sollen.

Kreuzfahrt von Veranstalterin gekürzt

Doch bereits am 17.07.2020 teilte die Kreuzfahrtveranstalterin mit, dass die Reise coronabedingt um vier Nächte verkürzt, aber zu einem reduzierten Preis durchgeführt werden könne. Die Kläger waren mit dieser Änderung zunächst einverstanden und bestätigten dies am 11.08.2020. Etwa einen Monat später hieß es seitens des Reiseunternehmens, dass auf dem Weg nach Genua nur noch Civitavecchia, Neapel, Palermo und Valletta angesteuert würden. Auch das akzeptierten die Kläger. Auf Nachfrage erhielten sie am 6.11.2020 eine Buchungsbestätigung und zahlten den restlichen Reisepreis in Höhe von 1.802,04 Euro.

Noch am selben Tag teilten die Kläger per Mail mit, dass die Reise für sie aufgrund des aktuell erhöhten Infektionsgeschehens nicht durchführbar sei und baten um kostenlose Stornierung. Das wollte die Kreuzfahrt-Veranstalterin jedoch nicht hinnehmen und verweigerte die Rückzahlung des Reisepreises. Sie bot lediglich an, die Reise mit Stornogebühren in Höhe von 90 Prozent des Reisepreises zu stornieren.

Ganz Italien zum Risikogebiet erklärt

Die Kläger gaben an, dass sie von der Kreuzfahrt zurücktreten wollten, weil ganz Italien ab dem 8.11.2020 als Risikogebiet eingestuft und eine Reisewarnung des Auswärtigen Amtes erlassen worden war. Außerdem habe in Italien eine nächtliche Ausgangssperre gegolten. Museen, Theater sowie Ausstellungen, Restaurants und Bars seien geschlossen gewesen. Zudem hätten sie sich nach der Rückkehr nach Hause auch in eine mindestens fünftägige Quarantäne begeben müssen. Dies ▸

© Hladchenko Viktor, AdobeStock

Barcelona, Spanien

sei zum Zeitpunkt der Buchung nicht voraussehbar gewesen. Darüber hinaus gehört einer der Kläger aufgrund einer Diabetes-Erkrankung zur Risikogruppe. Die Kreuzfahrt habe auch nicht ohne Beeinträchtigungen durchgeführt werden können: So hätten etwa die Ausflüge am 25.11.2020 nicht stattgefunden.

Die Kreuzfahrtveranstalterin sah dies anders und argumentierte, dass die Kläger im Sommer 2020 während der Pandemie die Reise gebucht und somit ein erhöhtes Infektionsrisiko billigend in Kauf genommen hätten. Sie hätten mit einer Verschlechterung der Infektionslage im Herbst rechnen müssen. Das Gesundheits- und Sicherheitskonzept der Beklagten hätte bestmöglichen Schutz für die Reisenden geboten. Die Kreuzfahrt sei wie vorgesehen durchgeführt worden.

Bei Stornierungen von Pauschalreisen kommt es auf den Einzelfall an

Die zuständige Richterin am Amtsgericht München gab den Klägern Recht und verurteilte das Kreuzfahrt-Unternehmen zur Erstattung des vollständigen Reisepreises. Ihre Begründung: Allein die Tatsache der Pandemie reicht zwar nicht aus, um eine Reise kostenfrei zu stornieren. Bloße Unwohl- und Angstgefühle von Reisenden seien ebenfalls kein Grund. Es kommt aber auf die konkreten Umstände des Einzelfalls an. Bei der Beurteilung des Falles müsse man vom Kenntnisstand eines Durchschnittsreisenden ausgehen. Deswegen muss berücksichtigt werden, welche Beeinträchtigungen zum Zeitpunkt des Rücktritts zu den bereits bekannten Einschränkungen bei der Reisebuchung hinzugekommen sind und inwieweit diese vorhersehbar hätten sein können. Die Kläger hatten gezeigt, welche Einschränkungen sie hinzunehmen bereit waren und welche dann nicht mehr.

Zum Zeitpunkt der Buchung gab es in Italien gerade einmal 3,8 Neuinfektionen auf 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Auch bei der letzten Buchungsbestätigung der Kläger am 18.09.2020 war die Zahl der Infizierten auf 100.000 Einwohner mit 16,3 noch relativ niedrig. Eine Reisewarnung des Auswärtigen Amtes gab es dementsprechend auch keine.

Rasanter Anstieg der Infektionszahlen war im Herbst 2020 nicht vorherzusehen

Als die Kläger am 6.11.2020 zum ersten Mal darauf hinwiesen, dass sie die Reise nicht durchführen wollen, hatte Italien 345,8 Infizierte auf 100.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Mit dieser massiven Verschlechterung musste zum Zeitpunkt der letzten Buchungsbestätigung durch die Kläger am 18.9.2020 noch nicht gerechnet werden. Zwar war ein Anstieg der Infektionszahlen im Herbst von Wissenschaftlern prognostiziert worden. Damit, dass der Anstieg jedoch trotz aller Maßnahmen so rasant erfolgen würde, hat jedoch weder der Großteil der Bevölkerung noch die Politik gerechnet.

Das Urteil ist nach Zurückweisung der Berufung nun rechtskräftig. ○

Gut versichert auf einer Kreuzfahrt

Auch auf einer Kreuzfahrt kann eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll sein. Für Urlaubsreisende bietet der BDAE mit *EXPAT VISIT* eine Absicherung, die tagesaktuell abrechnet und auch von einem Tag auf den anderen gekündigt werden kann.

Für mehr Informationen zum Produkt kontaktieren Sie gerne das Service-Team des BDAE.

+49-40306874-23

privatkunden@bdae.com

© Gregory Lee, AdobeStock

Genua, Italien

Wo Expats und Auswandernde am besten leben und arbeiten können

©Javen, AdobeStock

Toronto, Kanada ist für Expats und Auswandernde die lebenswerteste Stadt.

Die kanadische Hauptstadt Ottawa gilt als bestes Ziel für Expatriates und Auswandernde. Niedrige Lebenshaltungskosten, eine Wochenarbeitszeit von im Schnitt nur 37 Stunden bei Vollbeschäftigung und attraktive Umweltbedingungen machen Ottawa extrem lebenswert. Das hat der *Expat City Index* des Immobilienportals loanlink24.com ergeben.

Expats, die lieber in Europa bleiben möchten, sollten einen Blick auf Luxemburg und Bern werfen. Beide Städte bieten höchste Lebensqualität, viel Sicherheit sowie gute Verdienstmöglichkeiten. Sie sind allerdings auch vergleichsweise teuer. Etwa 6.020 Euro muss eine Familie im Monat aufbringen, um ihren Lebensstandard zu halten. Auch für ein permanentes Zuhause müssen Expats etwas mehr investieren. In Luxemburg kostet eine Immobilie im Schnitt rund zwölf Jahresgehälter, in Bern etwa neun Jahresgehälter.

Das Homeoffice hat während der Pandemie seinen Siegeszug über die Arbeitswelt gefeiert. Der Anteil, der im letzten Jahr im Homeoffice tätig war, dient in dieser Studie als Indikator dafür, wo flexibles und hybrides Arbeiten wahrscheinlich auch in Zukunft fester Bestandteil der Arbeitswelt bleiben wird. Mit 47 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Homeoffice führt bei diesem Faktor Luxemburg, gefolgt von den Niederlanden und der Schweiz mit jeweils 40 Prozent.

Auffallend ist, dass einige Städte besonders gut bei der Work-Life-Balance abschneiden: Ottawa, Toronto und Edinburgh erreichen mit einem Wert von 10 sogar die Höchstpunktzahl. Die höchste Punktzahl bei der Lebensqualität erreichen Canberra und San Francisco.

Am meisten Sonnenstunden in Abu Dhabi, am wenigsten in Glasgow

Die fünf schlechtesten Länder zum Leben und Arbeiten sind laut dem Ranking Kapstadt (Platz 70), Mumbai (69), Neu Dehli (68), Istanbul (67) und Shanghai (66). Beim Kriterium Sonnenstunden pro Jahr erreicht übrigens Abu Dhabi die Höchstpunktzahl, gefolgt von Dubai. Am wenigsten Sonnenstunden im Jahr hat Glasgow, gefolgt von Reykjavik, Edinburgh, London und Dublin.

Bei der Betrachtung der durchschnittlichen Ausgaben für das Gesundheitssystem führen gleich drei US-Städte das Ranking an: Washington, New York und San Francisco. Das deckt sich auch mit einem anderen Ranking, welches die Gesundheitsausgaben von 24 Ländern analysiert hat. Dieses wird von den USA angeführt.

Die meisten Kosten für Lebensmittel müssen Expats übrigens in Zürich und in Bern berappen. Es folgen Seoul, Tokio, Kopenhagen und Oslo. Am günstigsten sind Lebensmittel in Kiew, Tripolis und Bukarest. Bern und Zürich sind übrigens auch die Städte, die beim Thema Umweltbewusstsein die höchste Punktzahl erreicht haben. Auf Rang 3 und 4 folgen Lyon und Paris. Aber auch Kopenhagen, Stockholm und Glasgow punkten mit einem starken Umweltbewusstsein.

Die besten Städte zum Leben und Arbeiten liegen nicht in Deutschland

Deutsche Städte wie Frankfurt, Berlin und München haben seit der letzten Untersuchung im Jahr 2019 deutlich an Attraktivität für Expats verloren. Andere Länder sind über die Pandemie hinweg deutlich attraktiver geworden als Deutschland. Besonders große Fortschritte haben Reykjavik, die Hauptstadt von Island (von Rang 50 auf Rang 9) und Riad, die Hauptstadt von Saudi-Arabien (von Rang 29 auf Rang 10) gemacht. ▸

Weitere Ergebnisse des Expat City Index

Die mit Abstand höchsten **Verdienstmöglichkeiten** finden Expats in Zürich und Bern.

Keine **Einkommensteuer** (0 Prozent) wird in Bahrain, Katar, Saudi-Arabien und den Vereinigten Arabischen Emiraten fällig. Mit 57 Prozent verlangt Schweden den höchsten Einkommensteuersatz.

Mit durchschnittlich **49 Stunden in der Woche** arbeiten Expats in Mexico City am längsten.

Mit 220 Euro **Miete** zahlt man in Mumbai, Indien, am wenigsten für eine kleine Wohnung in City-Lage. Zehn Mal so teurer ist das Leben zur Miete in San Francisco, USA.

Taipeh in Taiwan ist die **gastfreundlichste Stadt** für Expats. Am wenigsten willkommen sind Ausländer in Tripolis, Libyen.

In Luxemburg ist der **Nahverkehr** kostenlos. Dagegen kostet ein Einzelfahrschein in Bern etwa 3,90 Euro und ist damit weltweit am teuersten.

Die russische Hauptstadt Moskau ist die **staureichste Stadt** im Vergleich. Die wenigsten Probleme mit Stau haben die Einwohner von Abu Dhabi, Vereinigte Arabische Emirate.

Am weitesten kommen Expats mit ihren **Englischkenntnissen** natürlich in Ländern mit Englisch als Amtssprache. Danach folgen Reykjavik, Amsterdam und Tel Aviv. Englischkenntnisse helfen dagegen wenig in Riad, Tripolis und Bangkok.

Rund 485 Euro monatlich benötigt eine Expat-Familie in Buenos Aires, Argentinien, um ihren **Lebensstandard** zu halten. In San Francisco benötigt eine Familie dagegen monatlich Einnahmen von etwa 9.550 Euro, um über die Runden zu kommen.

Durchschnittlich **37 Urlaubstage** stehen Arbeitskräften in Riad, Saudi-Arabien, zu. Nur acht Urlaubstage sind in Hanoi, Vietnam, der Standard.

Das sind die Bewertungskriterien für den Expat City Index

Wirtschaft: Nettoeinkommen, Anzahl der Fortune-500-Unternehmen, Work-Life-Balance, Remote-Work-Anteil, Start-Up-Freundlichkeit, Arbeitslosenquote, Einkommenssteuer.

Wohnen: Wohnkosten-Einkommen-Relation, Lebensmittelkosten, Miete, Gastfreundlichkeit, Gesundheitsausgaben, Sicherheit, Sonnenstunden pro Jahr.

Umwelt und Urbanisierung: Internetgeschwindigkeit, Umweltbewusstsein, Luftverschmutzung, Nahverkehr, Verkehrsstau.

Familie und Gesellschaft: Top-Universitäten, Bevölkerungsvielfalt, Lebensqualität, Englischkenntnisse, Lebenshaltungskosten, Urlaubstage.

Die besten Auswandererziele der Welt

Rang 2021	Rang: Veränderung zu 2019	Stadt	Kosten	Miete	Steuern	Anteil Homeoffice	Sonne
1.	-	Ottawa	2.870 Euro	710 Euro	33%	39%	2.396 Std.
2.	+20	Luxemburg	6.020 Euro	1.270 Euro	46%	48%	1.630 Std.
3.	+3	Bern	6.020 Euro	1.010 Euro	40%	40%	1.560 Std.
4.	+5	Abu Dhabi	5.730 Euro	1.350 Euro	0%	19%	3.745 Std.
5.	+1	Toronto	4.650 Euro	1.100 Euro	33%	39%	2.050 Std.
6.	-4	Canberra	5.240 Euro	510 Euro	45%	21%	2.811 Std.
7.	-	Madrid	3.260 Euro	740 Euro	45%	16%	2.769 Std.
8.	+2	Amsterdam	6.020 Euro	1.350 Euro	52%	40%	1.622 Std.
9.	+39	Reykjavik	4.820 Euro	1.350 Euro	46%	38%	1.268 Std.
10.	+19	Riad	2.220 Euro	420 Euro	0%	19%	3.230 Std.
...	...	...	...	...	...	...	...
24.	-13	Frankfurt	3.580 Euro	810 Euro	45%	21%	1.507 Std.
29.	-12	München	4.310 Euro	710 Euro	45%	21%	1.709 Std.
35.	-21	Berlin	3.510 Euro	720 Euro	45%	21%	1.625 Std.

Legende:

Kosten: Monatliche Lebenshaltungkosten für eine Familie
Miete: Für eine kleine Wohnung im Stadtzentrum
Steuern: Durchschnnittlicher Einkommenssteuersatz
Homeoffice: Anteil der Remote-Worker während der Corona-Pandemie
Sonne: Sonnenschein in Stunden pro Jahr

© freepik.com

Quelle: loanlink24.com

Über den Expat City Index

Mit dem *Expat City Index 2021* haben die Baufinanzierungs-Profis von LoanLink24 eine Studie veröffentlicht, aus deren Ergebnissen sich eine aktuelle Rangliste der besten Städte der Welt für Auswanderer ergibt. Die umfassende Analyse von siebzig Städten auf 25 Einflussfaktoren wurde erstmals 2019 durchgeführt. Die Neuauflage mit aktuellsten Daten, unter anderem zu Verdiensten, Lebenshaltungskosten, Gastfreundlichkeit, Lebensqualität und Remote Work, erlaubt einen aussagekräftigen Vergleich der Bedingungen für Expats vor und nach der Pandemie.

Die zehn besten Auswandererziele 2021 sowie 2019 und die Platzierung der deutschen Städte Berlin, Frankfurt und München sowie das vollständige Ranking und Informationen zur Methodik *sind hier zu finden*.

Auslandskrankenversicherungen für Expats

Der BDAE bietet für deutsche wie für internationale Expats, die von ihrem Arbeitgeber entsandt wurden, mit der EXPAT-BUSINESS-Reihe leistungsstarke Auslandskrankenversicherungen mit Vorerkrankungseinschluss an. Die Produkte können eine weltweit gültige Alternative für die bestehende oder gesetzliche Krankenversicherung von entsandten Arbeitskräften sein.

Bei Fragen dazu wenden Sie sich gerne an unser Team.

bdae.com/geschaeftskunden/auslands-krankenversicherungen

+49 40 3068 74 72

firmenkunden@bdae.com

Buchtipp:

Mit Gefahren auf Reisen souverän umgehen

Ob im Alltag, auf Reisen oder unterwegs in Krisengebieten – das Buch „Die 5 Ringe der Sicherheit“ von Florian Peil gibt Leserinnen und Lesern erprobte Werkzeuge an die Hand, mit deren Hilfe sich die persönliche Sicherheit schnell erhöhen lässt, um Risiken und Gefahren künftig souveräner zu begegnen. Das erfordert – entgegen der Klischees von Hollywood, Netflix und Co – weder Waffen noch Selbstverteidigung.

„Persönliche Sicherheit fußt auf einer geschulten Wahrnehmung und einer adäquaten Vorbereitung auf Gefahrensituationen“, so der Autor und Sicherheitsberater Florian Peil.

Er liefert mit den fünf Ringen ein System, das Leserinnen und Leser in die Lage versetzt, die eigene Sicherheit ab sofort selbst in die Hand zu nehmen. Die fünf Ringe stehen dabei für fünf Verhaltensprinzipien. Polizeikräfte, Soldatinnen und Soldaten sowie Nachrichtendienste nutzen die Tools ebenso wie Sicherheitsprofis in der Privatwirtschaft, sei es im Personenschutz, als Response Consultants oder im Bereich Reisesicherheit, unterwegs in Krisengebieten und fragilen Staaten.

Zahlreiche Fallbeispiele illustrieren die Anwendung der fünf Ringe in der Praxis: vom Slum in Kenia über die Wüste Mauretaniens ebenso wie auf einem Spaziergang in Rio de Janeiro oder in der U-Bahn von Berlin. Neben dem Autor berichten auch zwei Sicherheitsberater, eine Journalistin und ein Personenschützer, wie ihnen die fünf Ringe dabei helfen, gefährliche Situationen in ihrem Berufsalltag unbeschadet zu überstehen. Konkrete Anleitungen, wie sich die Ringe in den eigenen Alltag integrieren lassen, runden jedes Kapitel ab.

Das Buch richtet sich an Profis und interessierte Laien (zum Beispiel Expats und Geschäftsreisende), die nach Wegen suchen, um die persönliche Sicherheit auf Reisen einfach und effektiv zu erhöhen.

Über den Autor

Florian Peil ist Sicherheitsberater mit dem Schwerpunkt Protective Intelligence. Für Unternehmen, Organisationen und gefährdete Personen entwickelt er Sicherheitskonzepte und schult Menschen für den souveränen Umgang mit Risiken und Gefahren. Zuvor war Florian Peil Mitarbeiter einer Sicherheitsbehörde im Bereich Terrorismusbekämpfung. Er ist Autor des Buches „Terrorismus – wie wir uns schützen können“ (2016). Der Islamwissenschaftler ist Spezialist für die Region Nahost und Nordafrika.

florianpeil.de

© Fioretti Fotografie

Florian Peil

© Tierney, AdobeStock

Buchinformationen zu „Die 5 Ringe der Sicherheit“

Florian Peil: Die 5 Ringe der Sicherheit. Mit Risiken und Gefahren souverän umgehen – im Alltag und auf Reisen

Tredition Verlag

Hardcover: 19,90 Euro
ISBN 978-3-347-34939-1

Paperback: 14,90 Euro
ISBN 978-3-347-34938-4

E-Book: 9,90 Euro
ISBN 978-3-347-34940-7

Buch beim Verlag bestellen

Chaos am BER: Diese Rechte haben betroffene Passagiere

© alice_photo, AdobeStock

Weil die Schalter für den Check-in nicht ausreichend mit Personal besetzt waren, kam es Anfang Oktober zu etlichen Problemen am Berliner Flughafen BER.

Berichten zufolge mussten die anwesenden Passagiere stundenlang für die Aufgabe ihres Gepäcks warten und verpassten in der Folge ihre Flüge. Auch in den Folgetagen beklagten sich Betroffene auf den sozialen Medien erneut über endlose Schlangen. Flugreisenden, die aufgrund dieser Verzögerungen ihren gebuchten Flug verpasst haben, stehen unter Umständen Entschädigungen von bis zu 600 Euro pro Person zu. Christian Leininger, Experte für Fluggastrechte bei AirHelp, ordnet die aktuelle Situation ein:

„Wir raten den betroffenen Fluggästen in Berlin, auf jeden Fall eine Entschädigung nach EG 261 zu beantragen. Die europäische Rechtsvorschrift räumt Fluggästen ein Recht auf eine Ausgleichszahlung von bis zu 600 Euro ein, wenn sie ihren Flug ohne eigenes Verschulden verpasst haben."

Im Falle des BER-Chaos ist dies offenbar der Fall. Denn die Airlines müssen dafür sorgen, dass auch am Boden genug Personal zur Abfertigung bereitsteht. Das gilt besonders für reiseintensive Zeiten wie den Beginn von Schulferien. Die Gesellschaften können sich daher nicht darauf berufen, dass die Vorfälle nicht in ihrem Einflussbereich liegen.

Die Probleme lassen sich auch nicht auf zusätzliche Anforderungen aufgrund der Corona-Pandemie schieben. Derartige Anpassungen sind schlichtweg nicht mehr überraschend und müssen daher mit entsprechend Personal gedeckt werden. Betroffene Passagiere haben demnach voraussichtlich ein Anrecht auf eine Entschädigung, sofern sie pünktlich am Flughafen waren und dies bestenfalls belegen können. AirHelp bietet Hilfe mit seinem weltweiten Netzwerk von spezialisierten Ansätzen bei der Durchsetzung dieser Ansprüche. Notfalls kann es auch vor Gericht gehen. Seit 2019 kooperiert AirHelp mit Verbraucherschutz Deutschland und *hilft bei der Durchsetzung der Fluggastrechte* von Verbrauchern, die sich an den Verbraucherschutz Deutschland gewandt haben.

Beförderung verweigert: Diese Rechte haben Passagiere

Wenn ein Fluggast ohne eigenes Verschulden nicht an Bord eines Flugzeugs gehen darf, gilt dies als Nichtbeförderung.

Nach dem Verbraucherrecht (EG 261) haben betroffene Passagiere Anspruch auf eine sofortige finanzielle Entschädigung in Höhe von 250 bis 600 Euro sowie darauf, entweder auf einen alternativen Flug zu Ihrem endgültigen Zielort gebucht zu werden oder Ihr Ticket erstattet zu bekommen. Ein Angebot von Essensgutscheinen allein reicht nicht aus.

In der heutigen Zeit mit verstärkten Hygiene- und Gesundheitskontrollen verlangen die Fluggesellschaften, dass die Fluggäste noch früher am Flughafen eintreffen, damit sie die zusätzlichen Unterlagen bearbeiten können. Solange die Fluggäste jedoch innerhalb der geforderten Zeit am Flughafen waren und in der Schlange für die Abfertigung standen, sollten sie Anspruch auf Betreuung und Entschädigung haben, wenn die Fluggesellschaft sie nicht rechtzeitig für ihren Flug abfertigen konnte.

Flugprobleme: Entschädigung bis zu 600 Euro

Flugausfälle und -verspätungen können zu Entschädigungszahlungen in Höhe von bis zu 600 Euro pro Fluggast berechtigen. Die Höhe der Entschädigungszahlung berechnet sich aus der Länge der Flugstrecke. Der rechtmäßige Entschädigungsanspruch ist abhängig von der tatsächlichen Verspätungsdauer am Ankunftsort sowie dem Grund für den ausgefallenen oder verspäteten Flug. Betroffene Passagiere können ihren Entschädigungsanspruch rückwirkend durchsetzen, bis zu drei Jahre nach ihrem Flugtermin.

Außergewöhnliche Umstände wie Unwetter oder medizinische Notfälle können bewirken, dass die ausführende Airline von der Kompensationspflicht befreit wird. Geplante wie spontane Streiks bei den Fluggesellschaften zählen nicht dazu.

USA-Reisen: Preise über Vorkrisenniveau

Arches National Park, North Window, Utah

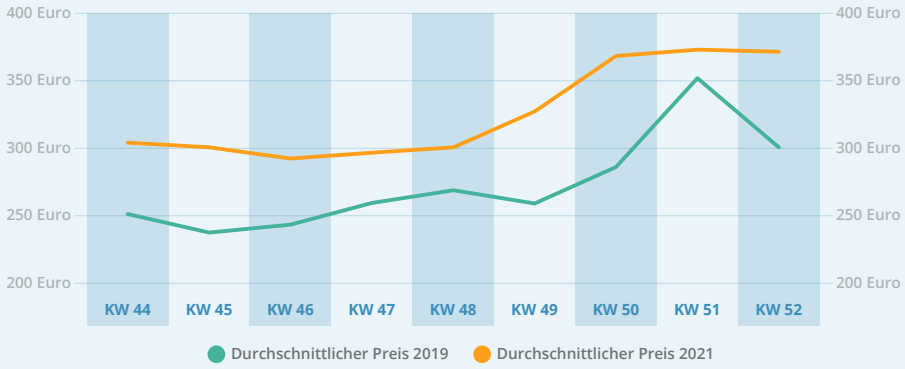
Laut einer Analyse des Vergleichs-Portals *flug.idealo.de* ziehen die Buchungsanfragen für Flugreisen in die USA nach der Aufhebung des Einreisestopps für Geimpfte wie erwartet an. Vor allem New York City ist gefragt.

Das Interesse für den Big Apple ist traditionell zu Weihnachten besonders hoch. Auch in diesem Jahr liegen die Buchungsanfragen für Flüge in der Weihnachtswoche 64 Prozent über denen in der Vorwoche. Dennoch befindet sich die Nachfrage noch lange nicht wieder auf Vorkrisenniveau. Idealo ermittelte für Flüge nach New York über Weihnachten eine 80-prozentig geringere Rate als 2019.

Preislich müssen Reisende nach New York in diesem Jahr tiefer in die Tasche greifen als noch 2019. Für die Weihnachtswoche liegt der durchschnittliche Preis für einen Hin- und Rückflug bei Abfrage am 4. Oktober bei 372 Euro und damit fünf Prozent über dem von 2019. Wer über Silvester nach New York fliegen will, muss aktuell circa 23 Prozent mehr zahlen als 2019 (372 Euro anstatt 301 Euro).

Auch andere beliebte Ziele in den USA verzeichnen eine Preissteigerung. Für einen Hin- und Rückflug nach Las Vegas müssen Reisende in diesem Jahr über Weihnachten beispielsweise elf Prozent und über den Jahreswechsel sogar 24 Prozent mehr als noch im Jahr 2019 zahlen. Einige Ziele in den Vereinigten Staaten sind aktuell aber günstiger als vor der Krise. So gelangen Reisende in den letzten zwei Wochen des Jahres günstiger nach Miami. Hier zahlen sie im Durchschnitt 17 beziehungsweise zehn Prozent weniger als vor der Pandemie.

Flugpreisentwicklung: New York



Durchschnittspreis für einen Hin- und Rückflug für eine Person in der jeweiligen Kalenderwoche Stand: 04.10.2021

Quelle: idealo.de

Mit FTI und SmartLynx Airlines non-stop in die Vereinigten Arabischen Emirate fliegen

Ab sofort ist Dubai vom BER per Nonstop-Flug zu erreichen. Die Strecke in die Vereinigten Arabischen Emirate wird von der lettischen Fluggesellschaft SmartLynx Airlines zunächst zweimal wöchentlich in Kooperation mit dem Reiseveranstalter FTI geflogen. Die Airline fliegt jeden Montag und Donnerstag in die Metropole am Arabischen Golf. Pünktlich zu Weihnachten kommt am 18. Dezember 2021 eine dritte wöchentliche Verbindung jeweils samstags hinzu. Die Hauptstadtregion ist damit erstmalig seit März 2020 wieder nonstop mit den Vereinigten Emiraten verbunden.

Geflogen wird die Strecke mit einem Airbus A321. Ab BER wird die Verbindung jeweils spätabends angeboten. Die Flugzeit beträgt rund 6,5 Stunden. Reisende können so direkt bei Ankunft in ihren ersten vollen Urlaubstag starten. Gestartet wird am BER abends um 22.00 Uhr. Die Ankunft am Dubai International Airport (DXB) steht am frühen Morgen um 6:15 Uhr Ortszeit im Flugplan. Der Rückflug erfolgt jeweils dienstags und freitags um 8:00 Uhr vom Flughafen Dubai mit Ankunft am BER um 12:45 Uhr.

Die Flüge sind auf den Seiten von gängigen Online-Reisebüros und -Plattformen buchbar und auch *auf der Website von FTI -Touristik*.

Die neue Flugverbindung startet pünktlich zur EXPO 2020, die pandemie-bedingt um ein Jahr verschoben werden musste und in den nächsten sechs Monaten unter dem Motto „Connecting Minds, Creating the Future“ spannende Einblicke in die Themen Nachhaltigkeit und Mobilität gibt. Das EXPO-Gelände ist gut an den Flughafen angebunden.

Dubai, VAE

Delta verbindet Europa mit USA

Ab November öffnen die Vereinigten Staaten für geimpfte Reisende aus Europa ihre Grenzen. Delta Air Lines begrüßt diese positive und langersehnte Entscheidung der US-Regierung und reagiert mit einem Ausbau des Flugangebots ab Deutschland.

Ab dem 14. Dezember 2021 nimmt die US-Fluggesellschaft die Verbindung von Frankfurt am Main nach New York-JFK wieder auf und bedient die Route täglich mit einem Airbus A330-200. DL107 hebt in Frankfurt um 09:50 Uhr ab und erreicht den Big Apple nach rund neun Stunden Flugzeit um 13 Uhr Ortszeit. Die Verbindung nach New York wird die bereits bestehende tägliche Verbindung von Frankfurt nach Atlanta ergänzen, welche in der Pandemie aufrechterhalten wurde.

Nach einer pandemiebedingten Aussetzung der Flüge zum zweitgrößten deutschen Flughafen wird Delta im Dezember auch nach München zurückkehren: Ab 14. Dezember wird die bayerische Landeshauptstadt zunächst viermal wöchentlich wieder an das Drehkreuz der Fluggesellschaft in Atlanta angebunden. DL131 verlässt an den Flugtagen Dienstag, Mittwoch, Freitag und Sonntag München um 11 Uhr und landet im US-Bundesstaat Georgia um 15:50 Uhr Ortszeit.

© Sean Xu, AdobeStock

Maroon Lake, Colorado

Mit der Delta Discover Map und dem zentralen Reiseplanungszentrum können sich Reisende über die Einreisebestimmungen der einzelnen Länder informieren.

Delta-Flüge zwischen Frankfurt und New York JFK

Flug	Abflug	Ankunft	Flugtage
DL107	Frankfurt, 09:50 Uhr	New York-JFK, 13:00 Uhr	täglich
DL106	New York-JFK, 17:30 Uhr	Frankfurt, 07:15 Uhr (am Folgetag)	täglich

Delta-Flüge zwischen München und Atlanta

Flug	Abflug	Ankunft	Flugtage
DL131	München, 11:00 Uhr	Atlanta, 15:50 Uhr	Di., Mi., Fr., So.
DL130	Atlanta, 17:55 Uhr	München, 09:00 Uhr (am Folgetag)	Mo., Di., Do., Sa.

Flughafen Nürnberg baut Angebot aus

Der Airport Nürnberg hat zusammen mit den Fluggesellschaften das touristische Angebot wieder schrittweise ausgebaut, unter anderem mit einem vielseitigen Kanaren-Programm.

Im aktuellen Winterflugplan sind auch die wichtigsten europäischen Drehkreuze erreichbar und damit die beiden großen Airline-Allianzen SkyTeam und Star Alliance vertreten. Innerdeutsch werden neben dem Lufthansa-Drehkreuz Frankfurt auch die Hansestadt Hamburg und Düsseldorf bis zu zweimal täglich angebunden.

Von Nürnberg aus geht es an Bord von Corendon Airlines, Eurowings, SunExpress, Air Cairo und Ryanair zu beliebten Stränden Europas. Mit dabei sind die Kanareninseln Fuerteventura, Gran Canaria, Lanzarote und Teneriffa. Weiteres spanisches Ferienziel ist Palma de Mallorca. In Italien lockt das sonnige Palermo, in der Türkei Antalya und Izmir. Hinzu kommt das portugiesische Inselparadies Madeira sowie das Taucher-Eldorado Hurghada in Ägypten.

Für abwechslungsreiche Städtetrips empfehlen sich Amsterdam mit KLM, London und Budapest mit Ryanair, Paris mit Air France (Charles de Gaulle Airport) und Vueling (Orly Airport), Wien mit Austrian Airlines, Zürich mit SWISS, Istanbul mit Turkish Airlines und Pegasus oder Barcelona mit Vueling. Osteuropa-Spezialist Wizz Air fliegt nach Bukarest, Cluj-Napoca, Sibiu in Rumänien, Varna in Bulgarien, Kiew in der Ukraine, Skopje in Nordmazedonien sowie – neu – Tuzla in Bosnien und Herzegowina. Schon jetzt fürs nächste Frühjahr buchbar ist die Lagunenstadt Venedig mit Ryanair.

Im Duty Free Shop im Wartebereich ist ab sofort ein zugelassener Corona-Antigenschnelltest erhältlich, der vor der Rückreise aus dem Ausland vor Ort per Videoanleitung angewendet und zertifiziert wird. Eine praktische Möglichkeit zum Beispiel für Kinder, die noch nicht geimpft sind.

Vueling mit neuer Orly-Verbindung

Die spanische Fluggesellschaft Vueling, die Nürnberg bereits seit Jahren mit Barcelona verbindet, startet ab 2. November eine weitere Strecke ab Nürnberg. Dreimal pro Woche geht es zum Pariser Flughafen Orly. Damit ergänzt Vueling

© cristianbalate, AdobeStock

Teresitas Strand, Teneriffa

das Angebot der bereits bestehenden Drehkreuz-Verbindung zum Flughafen Charles-de-Gaulle, der von Air France bis zu zweimal täglich angeflogen wird.

Der alternative Flughafen Paris-Orly ist nur rund 15 Kilometer vom Stadtzentrum entfernt. Die Metropole Paris ist somit noch besser erreichbar, da die beiden Flughäfen jeweils am nördlichen (Charles de Gaulle) bzw. südlichen (Orly) Stadtrand liegen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut an die Innenstadt angebunden sind.

Wie barrierefreies Reisen gelingt

© Natnan, AdobeStock

Skandinavische Länder haben in Europa die Nase vorn, wenn es um barrierefreie Einrichtungen wie Freizeitparks oder Hotels geht. Außerhalb Europas sind die USA ein geeignetes Fernziel für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Doch auch innerhalb Deutschlands werden die Möglichkeiten für barrierefreien Tourismus immer größer, berichtet das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ in seiner aktuellen Ausgabe.

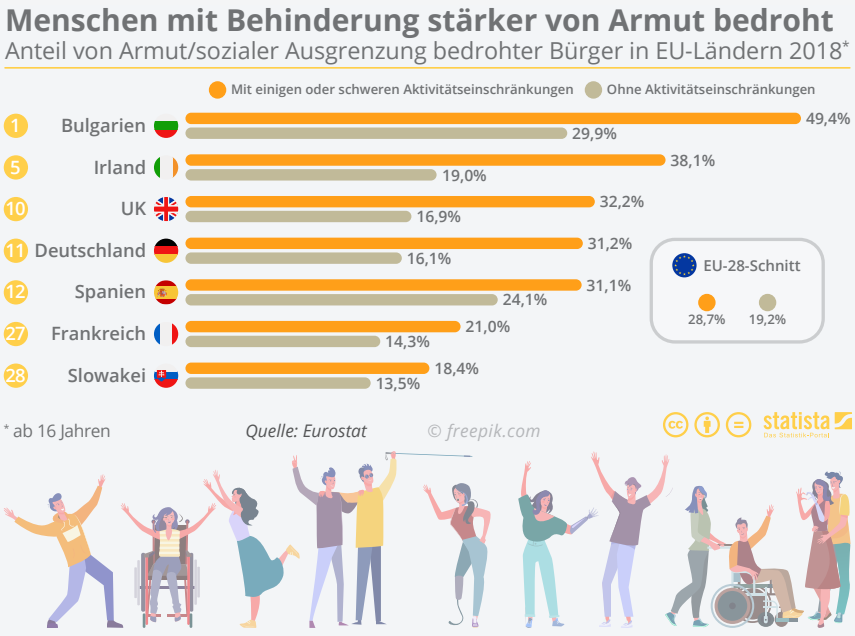
„Euro-WC“-Einheitsschlüssel für öffentliche WCs

Bei Individualreisen hoch im Kurs steht das Auto. Unterwegs fehlt jedoch oft eine behindertengerechte Toilette, oder die Information, wo sich die nächste befindet. Das vom CBF Darmstadt e. V., dem „Club Behinderter und ihrer Freunde“, herausgegebene Verzeichnis „*Der Locus*“ listet europaweit mehr als 12.000 Autobahn- und Bahnhofstoiletten sowie öffentliche WCs in Fußgängerzonen, Museen und Behörden. Mit dem vom CBF eingeführten „Euro-WC“-Einheitsschlüssel hat man dort unkompliziert Zugang. Das Paket aus Schlüssel und Verzeichnis ist für 30 Euro unter *www.cbf-da.de* erhältlich.

Wer mit dem Zug fährt, sollte auf wenige Zugwechsel und großzügige Umsteigezeiten achten. Ebenfalls hilft der kostenlose Mobilitätsservice der Deutschen Bahn beim Umsteigen. An kleineren Bahnhöfen fehlt dieser Service allerdings häufig. Generell muss man Bedarf bis 20 Uhr am Vortag anmelden (Telefon: +49-30-65 21 28 88, E-Mail: *msz@deutschebahn.com*). ▸

Wo körperliche Behinderung zu Armut führen kann

Wer in seinen Aktivitäten eingeschränkt ist, etwa in Folge eines Unfalls, ist stärker von Armut und sozialer Ausgrenzung bedroht als Menschen, die unter diesen Einschränkungen nicht leiden. Das zeigt die Statista-Grafik auf Basis von jüngsten Eurostat-Zahlen. Besonders stark ist das Armuts- und Ausgrenzungsrisiko demnach in Bulgarien und Irland. Deutschland liegt im EU-Vergleich auf Rang 11. Frankreich und die Slowakei bilden die Schlusslichter im Ländervergleich. Hier ist das Armutsrisiko für Menschen mit Aktivitätseinschränkungen relativ gering.



Welchen Service gibt es rund um das Thema Flugbu-

1. Erkundigen Sie sich vorab: Für schwerbehinderte Personen bieten viele Fluggesellschaften unentgeltliche Sitzplatzreservierungen an.
2. Zu dem Thema barrierefreies Reisen gibt es spezialisierte Reiseveranstalter sowie Informationen auf den Webseiten und bei den Hotlines der Fluggesellschaften und Flughäfen.
3. Bei Bedarf kann ein freier Sitzplatz neben dem eigenen kostenpflichtigen dazu gebucht werden. Dies muss vorab und rechtzeitig angemeldet werden.

Welchen Service gibt es im Flugzeug?

1. Neben medizinischen Geräten werden bis zu zwei Mobilitätshilfen befördert, einschließlich elektrischer Rollstühle.
2. Wesentliche Informationen über den Flug werden Ihnen in für Sie zugänglicher Form mitgeteilt.
3. Die Fluggesellschaft wird versuchen, Ihren Wunsch bei der Sitzplatzvergabe zu erfüllen, wenn dieser Platz frei ist und die Sicherheitsanforderungen erfüllt werden. Sollten Sie mit einer Begleitperson reisen, so werden Sie bestmöglich nebeneinander platziert.
4. Die Flugbegleiter helfen Ihnen gern beim Weg zur Bordtoilette.
5. Anerkannte Assistenzhunde/Begleithunde können mit in die Passagierkabine genommen werden, wenn sie rechtzeitig angemeldet wurden.

Quelle: bdl.aero

© freepik.com

Unfallversicherung fürs Ausland

Die gesetzliche Unfallversicherung kommt nur dann für Unfälle im Ausland auf, wenn diese während der Arbeit passiert sind und man im sozialversicherungsrechtlichen Sinne vom Arbeitgeber entsandt worden ist. Wer auf eigene Faust ins Ausland geht, erfüllt diese Voraussetzung jedoch nicht. Deshalb ist es ratsam, sich noch vor Antritt der Reise ins neue Aufenthaltsland privat zu versichern.

Die BDAE-Unfallversicherung *EXPAT ACCIDENT* ist eine weltweit gültige Unfallversicherung und zahlt eine vorher vereinbarte Summe, wenn durch ein Unfallereignis unfreiwillig eine dauerhafte körperliche Beeinträchtigung erlitten wird, und zwar egal in welchem Land und in welchem Lebensbereich.

Für mehr Informationen zur Unfallversicherung im Ausland kontaktieren Sie gerne unser Beratungsteam:

+49-40306874-23

privatkunden@bdae.com

Eine geeignete Unterkunft finden

Ob sie nah reisen oder fern, auf drei Dinge sollten Menschen mit körperlichen Einschränkungen auf alle Fälle achten: die passende Begleitung, eine stressfreie Anreise und eine geeignete Unterkunft. Genau hierbei hilft das Siegel „*Reisen für Alle*“, das für geprüfte Barrierefreiheit steht – entwickelt in Abstimmung mit Behindertenverbänden und Tourismuswirtschaft. Mehr als 3.000 Angebote in Deutschland wurden bereits geprüft und haben ein Zertifikat erhalten.

Barrierefrei fliegen

Um barrierefreies Reisen für alle Menschen zu ermöglichen, bieten Flughäfen und Fluggesellschaften eine Reihe von kostenlosen Servicediensten an. Wichtig ist laut dem Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL), dass die Passagiere mit eingeschränkter Mobilität („PRM“ – Passengers with Reduced Mobility) ihren Bedarf für Unterstützung am Flughafen oder an Bord rechtzeitig (bis spätestens 48 Stunden vor Abflug) anmelden. Informieren Sie sich frühzeitig, denn angebotene Servicedienste sind unter Umständen auch abhängig vom eingesetzten Flugzeug und der Strecke, die geflogen wird.

Der Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL), der Deutsche Behindertenrat (DBR), die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und Tourismus für Alle Deutschland (NatKo) haben eine gemeinsame *Broschüre mit Flugreiseempfehlungen* publiziert.

Quellen: Apotheken Umschau, Statista, BDL

© emerald_media, AdobeStock

Lissabon, Portugal

In diesen europäischen Städten funktioniert eine Workation am besten

Wer sein Homeoffice verlängern möchte und sich nach einem längeren Tapetenwechsel sehnt, sollte die sogenannte „Workation" in Betracht ziehen. Workation ist eine spannende Kombination aus Arbeit (Work) und Urlaub (Vacation).

Wem im Job ein Laptop und Smartphone genügen, die oder der kann prinzipiell an jedem Ort der Welt mobil arbeiten. Und dieser Trend hat Zukunft: War mobiles Arbeiten bis Anfang 2020 eher die Ausnahme, so wird laut einer repräsentativen Studie des Digitalverbands Bitkom in Zukunft mehr als jeder Dritte den Arbeitsort flexibel wählen können.

Die Ferienhaus-Suchmaschine Holidu hat ein Ranking der für eine Workation am besten geeigneten Städte Europas erstellt. Analysiert wurden Faktoren wie die Kosten für eine Wohnung, die Internet-Geschwindigkeit, die durchschnittliche Sonnenscheindauer, die „Instagrammability", die Anzahl der gut bewerteten Aktivitäten der Stadt sowie der Durchschnittspreis für einen Cappuccino oder After-Work-Drink.

1. Lissabon

Lissabon führt das Ranking als beste Stadt für eine Workation in Europa an. Obwohl die portugiesische Hauptstadt in keiner der Einzelkategorien auf Platz Eins ist, schneidet sie in der Gesamtheit im europaweiten Ranking am besten ab. Und das aus gutem Grund: Lissabon ist eine der schönsten und lebendigsten Metropolen in Europa, mit über 2.800 Sonnenstunden pro Jahr, beeindruckender Architektur, hippen Vierteln, der weltberühmten Süßspeise „Pasteis de Nata" sowie den traditionellen Fado-Klängen. Workation-Fans können sich an den vielen Stränden außerhalb der Stadtgrenzen entspannen, die sich perfekt für ein Bad am frühen Morgen oder am späten Nachmittag eignen, wobei eine Taxifahrt nur umgerechnet 0,47 Euro pro Kilometer kostet.

2. Barcelona

Auf dem zweiten Platz liegt Barcelona. Die Metropole bietet 2.737 Aktivitäten, die Besucherinnen und Besucher begeistern und die mit mindestens 4 Sterne bewertet wurden. Etliche Co-Working-Spaces stehen zur Verfügung, nur in London und Paris findet man europaweit mehr. Die Internet-Geschwindigkeit ist mit 37 Mbit/s beeindruckend, vor allem wenn man bedenkt, dass in Barcelona mehr als fünf Millionen Menschen leben.

3. Budapest

An dritter Stelle im Ranking liegt Budapest. Zwar liefert die Stadt weniger Co-Working-Spaces, Sonnenstunden und ▸

Sehenswürdigkeiten als Lissabon und Barcelona, allerdings schneidet Ungarns Hauptstadt vor allem in Sachen Sightseeing und Lebenshaltungskosten gut ab. Wer vor der Arbeit Lust auf einen cremigen Cappuccino hat, zahlt im Schnitt nur 1,40 Euro. Auch Wohnen ist im Vergleich zu anderen europäischen Städten preiswerter, denn die Kosten für ein Ein-Zimmer-Apartment belaufen sich auf durchschnittlich nur 428 Euro im Monat.

4. Istanbul

Istanbul ist ein umstrittener vierter Platz auf der europäischen Liste, da sich die Stadt genau genommen auf zwei Kontinenten – Europa und Asien – befindet. Allerdings wurde die türkische Hauptstadt 2010 zur Kulturhauptstadt Europas ernannt, weshalb sie sich ihren Platz in dieser Liste verdient hat. Neben guten Wetterbedingungen und unzähligen Touristenattraktionen ist auch der Kostenfaktor ein Pro-Argument für Workation in Istanbul. Die Durchschnittspreise für ein Apartment liegen bei knapp 270 Euro im Monat und auch Kaffeeliebhaber kommen mit 1,44 Euro pro Tasse auf ihre Kosten.

Checkliste für die Planung einer Workation

- Abstimmung mit Chefin oder Chef sowie Personalabteilung
- Klären, ob ein spezielles Workation-Visum erforderlich ist oder ein anderer Aufenthaltstitel beantragt werden muss
- Auslandskrankenversicherung abschließen
- Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Vorgaben prüfen
- Covid-19-Regeln recherchieren
- Arbeitsmöglichkeiten vor Ort prüfen (hier insbesondere stabile Internet- und Telefonverbindung)
- Coworking Space buchen
- Gegebenenfalls Wohnung untervermieten

5. Madrid

Berufstätige, die das Homeoffice ins Ausland verlegen, sind in Madrid gut aufgehoben. Die spanische Hauptstadt bewegt sich, ebenso wie Bukarest, im Mittelfeld (Platz 5) des Rankings. Obwohl die Lebenshaltungskosten deutlich höher sind als an manch anderen Orten, besticht Madrid mit über 2.700 Sonnenstunden und einer umfangreichen Auswahl an Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten. Wenn die Konzentration im angemieteten Apartment nachlassen sollte, gibt es in 125 Co-Working-Spaces die Möglichkeit, den Arbeitsort in eines der Gemeinschaftsbüros zu verlegen.

6. Bukarest

Rumäniens pulsierende Hauptstadt hat in den letzten Jahren ein großes Comeback erlebt und bietet Expats sowie Fernarbeitenden viele Annehmlichkeiten: eine der schnellsten Wifi-Geschwindigkeiten der Welt mit 54 Mbit/s, günstige Taxifahrten mit durchschnittlich 0,41 Euro pro Kilometer und zwei Runden Bier für rund 3,25 Euro! Auch für Wohnungsmieten und eine Mahlzeit im Restaurant muss dort deutlich weniger gezahlt werden als andernorts.

7. Sofia

Sofia zählt wohl nicht zu den meistbesuchten Städten. Das zeigt auch der Faktor „Instagrammability" im Ranking, denn der entsprechende Hashtag liefert nur vier Millionen Treffer und damit deutlich weniger als andere europäische Großstädte. Damit ist die bulgarische Stadt mit ihrer atemberaubenden Architektur und Attraktionen nicht nur ein Geheimtipp für einen Städtetrip, sondern auch für eine Workation. Günstige Preise für Apartments und Lebensmittel machen den Aufenthalt erschwinglich.

8. Krakau

Mit soliden Durchschnittswerten in den unterschiedlichen Kategorien ist die Stadt im Süden Polens die passende Anlaufstelle für die Trendmischung aus Arbeit und Urlaub. Nach getaner Arbeit lädt ein Stadtbummel durch das historische Zentrum ein, das zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt wurde. Das Wetter ist verhältnismäßig freundlich und der Durchschnittspreis für eine Mahlzeit in einem Restaurant liegt unter sieben Euro.

Lea Fiebelkorn

Beratung zum Thema Workation

Wenn Sie Fragen zum Thema Workation oder Homeoffice im Ausland haben, kontaktieren Sie das Team der Unternehmensberatung BDAE Consult gerne. Es berät sowohl Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch Personalverantwortliche von Unternehmen in Sachen Arbeiten im Ausland. „Wer die rechtlichen Voraussetzungen einer Workation nicht kennt, läuft Gefahr, unerwartete Risiken einzugehen. Einer Workation darf in rechtlicher Hinsicht nicht weniger Beachtung geschenkt werden als einer Entsendung", weiß Unternehmensberaterin Lea Fiebelkorn.

+49-40-306874-45

beratung@bdae.com

entsendeberatung.bdae.com

Istanbul, Türkei

Die besten Workation-Städte Europas

Rang	Stadt	Durchschnittliche WLAN-Geschwindigkeit (MBPS pro Sekunde)	Anzahl der Co-Working-Spaces	Kosten für einen Kaffee	Durchschnittlicher Taxipreis (pro km)	Preis für 2 Biere in einer Bar	Miete für ein 1-Zimmer-Apartment pro Monat	Preis für eine Mahlzeit in einem lokalen Restaurant der mittleren Klasse	Klima: Durchschnittliche Anzahl an Sonnenstunden
1.	Lissabon	33	95	1,83 Euro	0,47 Euro	4,00 Euro	861,34 Euro	9 Euro	2.806
2.	Barcelona	37	136	1,86 Euro	1,18 Euro	5,99 Euro	899,10 Euro	11,99 Euro	2.591
3.	Budapest	37	40	1,40 Euro	0,84 Euro	2,81 Euro	428,99 Euro	5,63 Euro	1.988
4.	Istanbul	13	69	1,44 Euro	0,34 Euro	3,91 Euro	269,22 Euro	3,42 Euro	2.112
5.	Bukarest	54	46	2,08 Euro	0,41 Euro	3,25 Euro	412,25 Euro	7,10 Euro	2.115
6.	Madrid	32	125	1,99 Euro	1,10 Euro	11,72 Euro	879,61 Euro	11,99 Euro	2.769
7.	Sofia	30	53	1,32 Euro	0,41 Euro	3,00 Euro	366,90 Euro	6,12 Euro	2.177
8.	Krakau	37	35	2,34 Euro	0,53 Euro	4,40 Euro	629,75 Euro	6,59 Euro	2.492
9.	Belgrad	34	33	1,54 Euro	0,60 Euro	3,39 Euro	360,36 Euro	5,94 Euro	2.112
10.	Porto	29	32	1,57 Euro	0,50 Euro	3,98 Euro	670,32 Euro	6,97 Euro	2.468

Quelle: Holidu

9.
Belgrad

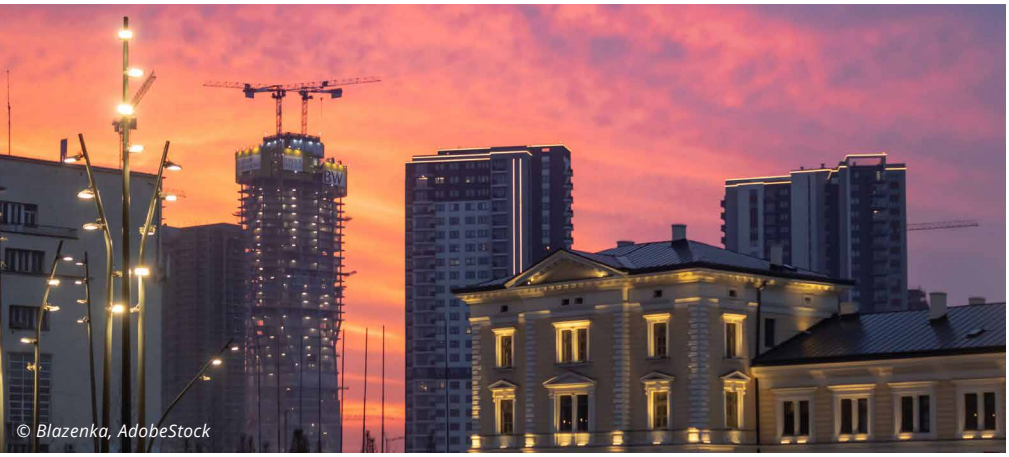
Eine weitere Workation-Stadt im Osten Europas ist Belgrad. Die Hauptstadt Serbiens, die malerisch an der Donau liegt, kann im europaweiten Vergleich mit besonders günstigen Mietpreisen bei durchschnittlich 360 Euro für ein Apartment punkten. Auch auf kulinarischer Ebene ist Belgrad erschwinglich: Eine Mahlzeit im Restaurant bekommt man für unter 6 Euro und auch die Afterwork-Drinks sind mit 3,39 Euro relativ günstig.

10.
Porto

Die Workation-Perle Porto gehört seit 1996 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Zudem war Porto 20021 Kulturhauptstadt Europas. All diejenigen, die ihr Homeoffice im Ausland aufschlagen möchten, können in Porto mit viel Sonne sowie mit günstigem Bier und Kaffee rechnen. Die traumhafte Architektur und die direkte Lage am Fluss versprechen den ein oder anderen Schnappschuss für Instagram. Bisher gibt es für den Hashtag Porto fast zehn Millionen Posts, was für die Schönheit und Beliebtheit der Stadt spricht.

Die beste deutsche Workation-Stadt ist übrigens Berlin (Rang 14). Im weltweiten Kontext schneidet Bangkok als beste Stadt für Workation ab.

Eine Workation bedeutet für die meisten eine Horizonterweiterung: neue Landschaften und Städte entdecken, intensiv in die Kultur des Landes eintauchen und sich persönlich weiterentwickeln. Jeder hat bestimmt einige Ziele auf seiner Bucket List, die für ihn und eine Workation infrage kommen. Doch sollte beachtet werden: Wie sieht es mit der Covid-Situation am Workation-Ziel aus? Welche Regeln gelten, muss man mit Quarantäne rechnen, gibt es eine gute medizinische Versorgung? Wenn im Urlaubsort ein strenger Lockdown herrscht, hat man wahrscheinlich nicht allzu viel von der Workation.



Belgrad, Serbien

Video über Workation

Sorgfältige Vorbereitung durch das Personalmanagement ist wichtig, gerade weil es sich bei Workation um eine neue Arbeitsform handelt, deren rechtliche Beurteilung sich erst noch entwickeln muss. Im deutschen Arbeitsrecht ist dieser Begriff noch nicht bekannt. Deshalb empfiehlt es sich, klare vertragliche Regelungen in einem Betrieb zur Workation zu definieren. Omer Dotou, Leiter der Unternehmensberatung BDAE Consult erwartet, dass es in nächster Zeit auch einige Gerichtsentscheidungen dazu geben wird. Dann erst werden sich nach und nach auf dieser Basis neue Leitlinien ergeben.

Doch schon jetzt ist klar: Workation ist nicht gleich Workation. Je nach Dauer, Ort und Art der Tätigkeit gibt es unterschiedlichen Anspruch an das Personalmanagement. Einige Beispiel-Konstellationen stellt Omer Dotou im neuen Video der Auslandsexperten vor.

Angst vorm Fliegen – Wie erklär ich's meiner Familie?

© Victor zastol'skiy, AdobeStock

Nicht nur Menschen mit Flugangst leiden vor und beim Flug unter Stress, auch der Partner oder die Partnerin, der oder die mit auf Reisen geht, sieht einer unruhigen Zeit entgegen. Oftmals beginnen Angstzustände schon beim Buchen einer Reise und verstärken sich zum Flug hin täglich.

Damit beginnt oft für von Flugangst betroffene Partner eine stressige Zeit, vor allem, wenn sich bei ihnen Gedanken formulieren wie: „Flieg ich oder lieber nicht? Steig ich ein oder lieber wieder aus? Hoffentlich bekomme ich keine Panikattacke im Flugzeug. Ob das Piloten-Team wirklich alles unter Kontrolle hat? Drei Stunden Flug und eingesperrt – halt ich das überhaupt aus?" Allein diese Vorstellungen können auch die Mitreisenden unter Druck setzen und zu unbedachten Aussagen verleiten, die alles andere als hilfreich sind.

Kennen Sie diese Momente, wo sie am liebsten ein anderer Mensch wären? Ihre Gedanken und damit Gefühle und das damit verbundene Kopfkino drehen sich im Kreis. Sie würden gerne frei und unbeschwert die Reise buchen, in Richtung Flughafen starten und sich auf den Urlaub freuen. Stattdessen leiden sie unter Angstattacken, Schlaflosigkeit, sind unausgeglichen, gereizt.

Corona als willkommene Ausrede

Sie wissen ganz genau, ihr Kind ist ins Ausland gezogen und lebt jetzt einige Flugstunden von Ihnen entfernt. Seit zwei Jahren haben Sie sich nicht mehr live gesehen. Durch Corona hatten Sie einen triftigen Grund, keinen Flug anzutreten – nur darf inzwischen wieder gereist werden. Früher hatten Sie nie Probleme zu fliegen, plötzlich ist die Angst gekommen.

Was tun, wenn die Panik zu versagen und sich zu blamieren so groß ist, dass sie lieber eine Ausrede mehr erfinden, als die Reise anzutreten?

Ihr Mann und ihre Tochter verstehen die Welt nicht mehr. Ist ihnen die ausgewanderte Familie plötzlich total gleichgültig? Was ist mit der Mutter los? Opa und Oma sollen endlich Ihr Enkelkind im Ausland kennenlernen. Und Mutter kommt mit den absurdesten Ideen, nur um in kein Flugzeug zu steigen. „Wir brauchen doch auch ein Auto dort, dann können wir doch drei Tage mit dem Auto fahren statt 2.5 Stunden fliegen. Außerdem ist das viel umweltfreundlicher und wir können alles ins Auto packen", so könnte Ihr Argument lauten.

Flugangst kann alte, nicht aufgearbeitete Angst sein

Dass Ihr Mann und Ihre Tochter entsetzt auf diesen Vorschlag reagieren, macht die Situation für Sie sicher auch nicht leichter. Oft genug entscheiden die von Flugangst betroffenen Personen dann, lieber zu Hause zu bleiben. Dass der wohlverdiente Urlaub zur Stressattacke für die ganze Familie werden kann, nimmt man leider viel zu oft in Kauf. Nicht selten handelt es sich bei den Ängsten um versteckte Themen, die nicht aufgearbeitet wurden und sich in Form von Flugangst zeigen.

5 Tipps, wie Sie mit Ihrer Familie über Flugangst sprechen – und sie überwinden

Tipp 1: Fassen sie sich ein Herz, und gestehen Sie sich die plötzlich eingetretene Flugangst ein. Erzählen Sie es auch Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihren Kindern. Damit nehmen Sie den Gedanken und das Gefühl aus der Situation, das Ihnen die Familie nichts mehr bedeutet.

Tipp 2: Warten Sie nicht darauf, dass die Ängste von selbst wieder gehen und verabschieden Sie sich von dem Gedanken, sich beim Flug nur „durchbeißen" zu müssen. („Ist ja nur dieses Mal.") Sie wollen ja schließlich Ihre Familie wieder öfter sehen – oder?

Tipp 3: Lassen Sie sich professionell helfen, manchmal reichen schon wenige Coachings aus, um die Situation neu zu bewerten und dadurch anders zu fühlen und vor allem ein speziell für Sie entwickeltes „Kopfkino" zu entwickeln. Hier gibt es einen unterstützenden Selbststudienkurs mit Audios. Auch Hypnose hilft ausgesprochen gut, ebenso wie eine systemische Supervision oder ein Visionstraining und Verhaltenscoaching.

Tipp 4: Nehmen Sie Ihren Mann oder Ihre Frau, der/die ja mit Ihnen reist, mit ins Coaching. Er oder sie kann im Notfall von außen unterstützend einwirken. Ein Sportler, eine Managerin, ein Unternehmer arbeiten mit Coaches zusammen – warum nicht auch Sie?

Tipp 5: Sie wollen es nicht professionell angehen? Dann helfen vielleicht diese Maßnahmen:

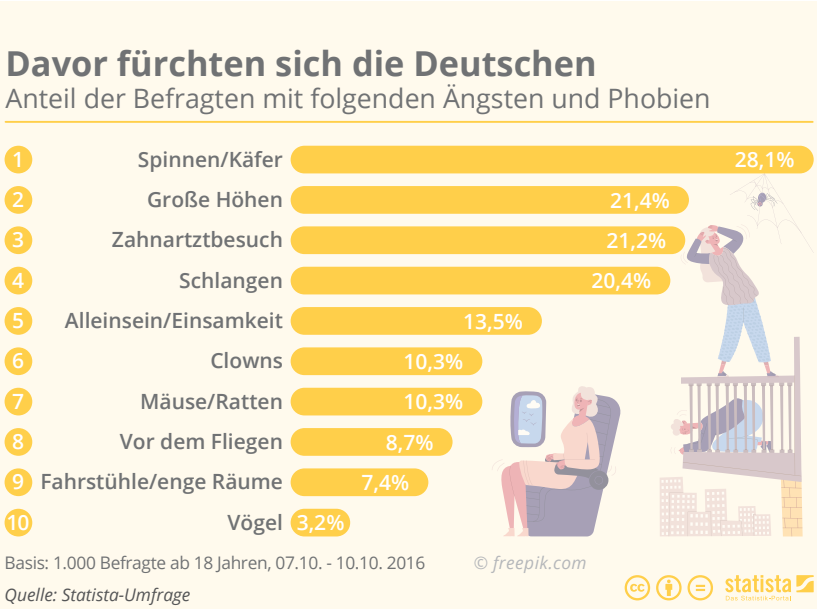
- Buchen Sie sofort einen Sitz, wo Sie sich wohlfühlen, eventuell in der Business Class.
- Nehmen Sie Bilder von Ihrer Familie mit, die Sie besuchen wollen.
- Laden Sie sich Ihre Lieblingsmusik herunter oder ein spannendes Hörbuch.
- Schreiben Sie während des Fluges auf, was sie am Zielort Positives erleben möchten.
- Teilen Sie Flugpersonal/Partner oder Partnerin/dem Sitznachbarn oder der Sitznachbarin mit, dass Sie unter Flugangst leiden.

Doch woher kommt eigentlich die Angst vorm Fliegen und welche Arten von Flugangst gibt es? Zunächst einmal muss man festhalten: Viele Deutsche haben Angst vorm Fliegen, etliche fühlen sich im Flugzeug unwohl. Laut einer Statista-Umfrage aus dem Jahr 2016 haben die Deutschen mehr Angst im Flugzeug (8,7 Prozent) als im Fahrstuhl oder in engen Räumen (7,4 Prozent). Vor knapp 20 Jahren war die Angst vorm Fliegen sogar noch größer. Damals fand das Allensbach Institut in einer Umfrage heraus, dass 16 Prozent der Deutschen Flugangst haben und 22 Prozent sich zumindest unbehaglich im Flieger fühlen.

Die Gründe sind oft sehr verschieden und hängen von den Lebensumständen wie auch den bisherigen Erfahrungen ab. Wir sehen uns einmal verschiedene Szenarien mit den möglichen Auswirkungen an:

Szenario 1: Viele der Betroffenen haben Angst oder sogar Panik vor Unbekannten, Gefühlen, Geräuschen und Bewegungen, die sie selten oder noch gar nicht erlebt haben. Dazu gehören, bereits am Flughafen, das Starten und Landen von Flugzeugen, Durchsagen, Kontrollen, Menschenmengen, Hektik.

Im Flugzeug kommt noch das Gefühl hinzu, eingesperrt zu sein, nicht aussteigen zu dürfen, wann man will, Menschen neben einem, die unbekannt sind, unter einem fehlt der Boden, ist nur Luft. Allein die Vorstellung, den festen Boden in einem Flugzeug zu verlassen, das schwer aussieht und sich trotzdem in der Luft in den Himmel abhebt, wirkt für viele



Menschen unvorstellbar. Weil sie sich das nicht vorstellen können, reagieren sie mit Fragen, wie „Was ist, wenn das Flugzeug plötzlich abstürzt, ein Flügel bricht, ein Blitz einschlägt, ein anderes Flugzeug getroffen wird?“ Diese Liste lässt sich beliebig fortsetzen.

Flugsimulator hilft bei Angst vorm Fliegen

Der schnellste Weg, solche Ängste zu lösen, ist es aus Erfahrung, einen Flugsimulator zu besuchen. Am besten mit der ganzen Familie. Dort werden diese Technikängste und Sorgen durch einen Piloten aus der Welt geschafft. In einem Simulator kann man alle Möglichkeiten, die bei einem Flug eintreffen könnten, durchspielen. Diese Angst ist eine, so nenne ich sie, „Angst aus Unwissenheit“ und kann mit einer Sitzung meist sofort behoben werden.

Szenario 2: Anders sieht es aus, wenn es sich um eine undefinierbare, emotionale Angst handelt, von der Sie gar nicht wissen, woher sie kommt. Man kennt alle Details eines Flugzeuges, die Geräusche sind erklärt worden, die Handlungen des Flugpersonals sind einleuchtend und trotzdem bleibt die Angst bestehen. Jetzt heißt es genauer hinzusehen: Haben die Betroffenen schon einmal eine negative Erfahrung beim Fliegen gemacht?

Lautet die Antwort ja: Dann wird dieses Thema mit einem Visionstraining, Hypnose-Coaching, systemischer Supervision angesehen und aufgelöst, dann neu bewertet.

Lautet die Antwort nein: Dann wird mit mir als Coachin die Vergangenheit durchleuchtet, mit allen ähnlichen Erfahrungen aus dem Umfeld, Familie, Arbeit, Veränderungen im Leben. Sobald wir einen Anhaltspunkt gefunden haben, wird dieser mit dem Konzept des Selbststudienkurses aufgelöst. Neue Bewertungen, Bilder, Emotionen und Gedanken im Körpersystem verankert.

Szenario 3: Von temporärer Flugangst betroffene Personen machen oft private oder berufliche Veränderungen durch, die Stress verursachen. Ebenfalls nicht selten zeigen sich Ängste, Sorgen und Probleme in anderen Lebensbereichen, bei Gelegenheiten wie dem Fliegen. Flugreisen und auch Schiffsreisen gehören zu stark besetzten Ängsten. Der Mensch ist darauf ausgelegt, mit den Füßen am Boden zu sein. Fester Untergrund, vermittelt Sicherheit, Geborgenheit, Kontrolle über die Situation. Im Flugzeug und auch auf Schiffen, (Hängebrücken, Gondeln und so weiter) bewegt sich der Untergrund. Genau das Gegenteil von dem, was es kennt, spiegelt sich im Gleichgewichtsorgan ab.

Visionieren und Fokussierung auf den angstfreien Zustand

Menschen, die gelernt haben, in solchen Situationen zielorientiert oder auch visionär zu arbeiten, können allein durch einen neuen Fokus, das Gleichgewichtsorgan beruhigen. Gebündelte Konzentration auf das Ziel und Ergebnis, schaltet das unbekannte Gefühl ab und verändert es wieder in das bekannte Denken, Fühlen und „Kopfkino“.

Was passiert mit Menschen, die generell in einer Situation verhaftet bleiben?

Typ A: Bleibt in der Situation, beleuchtet diese von allen Seiten und trifft eine Entscheidung, wie er oder sie diese erleben will. Danach reagiert und handelt er oder sie. ▸

Typ B: Sieht sich in der neuen Situation völlig überfordert, die Gedanken kreisen und die Gefühle spielen verrückt. Alles was möglicherweise eintreten kann, oder von dem er oder sie schon gehört hat, was passieren kann, kommt in den Gedanken, Gefühlen und Handlungen hoch. Er oder sie bekommt Angst oder sogar eine Panikattacke.

Die aufgezählten Beispiele können Grundzüge einer Verhaltensweise sein, die im verborgenen Brodeln und je nach Situation in verschiedenen Facetten aufgezeigt werden.

Bestimmte Personengruppen häufiger von Flugangst betroffen

Häufiger von Flugangst, Panikattacken, Burnout, Stress und emotionalen Stress betroffene Menschen sind jene, die oft von Grund auf:

- Angst vor Erneuerungen haben,
- zuerst das Negative suchen – und dann auch finden,
- sich schwer mit menschlichem Vertrauen tun,
- nicht gerne abgeben können,
- in jeder Situation die Kontrolle behalten wollen,
- negative Erfahrungen als Maßstab nehmen,
- eher problemorientiert denken, statt Lösungen zu suchen.

Sie behalten lieber das Alte, aber dafür Bekannte bei, denn das kennen sie schon, es ist ihnen vertraut. Man muss sich nicht umstellen oder sogar an sich arbeiten.

Wer sich darauf einlässt, neue Gedanken, Bilder und Emotionen zu kreieren und dadurch sein Verhalten in vielen Lebensbereichen verändert, wird sich glücklicher und mit voller Energie und Kraft in ein Flugzeug setzen und kann sogar entscheidende Veränderungen in seinem Leben treffen. Voraussetzung ist, dass man sich seiner Angst stellt und sich professionelle Hilfe etwa im Rahmen eines Coachings holt.

Die Autorin

Ingrid Richter ist schon immer sehr gerne geflogen und hat dadurch die Welt kennengelernt, beruflich wie privat. Insgesamt war sie zehn Jahre bei namhaften Firmen wie Lufthansa InTouch, Swiss Airlines, MSC Kreuzfahrten und NCL Cruise Line mit den Endkunden in Verbindung. Durch ihre Erfahrung und Expertise konnte sie vielen Menschen am Telefon bei ihren Flugängsten weiterhelfen, damit diese trotz Ängsten ihre Reisen stressfrei und mit weniger Problemen erleben konnten.

Seit 40 Jahren beschäftigt sich Ingrid Richter mit dem Thema Angstgegner und Angstsituationen. Ängste beeinflussen die Leistungsfähigkeit eines Menschen.

Erlebt man viele Niederlagen oder Fehlschläge hintereinander, kann das zu hohem Stress „ausarten“, der zu einem Burnout führen kann. Um negativen Stress in dieser Form zu vermeiden, heißt es rechtzeitig zu handeln.

Die Psyche des Erfolges: gegen alle Widerstände das Denken zu verändern und dadurch neue Gefühle, Bilder und Emotionen zu gestalten ist eines der interessantesten Gebiete, die es gibt. Der Erfolg eines Menschen hängt davon ab, wie schnell ich meine negativen Assoziationen in neue positive Bilder, Gefühle und Gedanken verändern kann.

flugangst-hotline.com

Welche Wohnmobile am beliebtesten sind

Der VW Westfalia ist das beliebteste Wohnmobil – zumindest, wenn es um die Anzahl von Instagram-Posts geht. 46.985 Posts gab es dazu laut einer Analyse von Lotto24.

In den letzten zwei Jahren hat die Camping- und Caravaning-Branche einen regelrechten Boom erfahren: Einer aktuellen Studie zufolge beschäftigt sich jeder vierte Deutsche mit Wohnwagen und Wohnmobilen. Trotz sinkender Temperaturen sind auch in den Herbstferien viele Campingplätze ausgebucht. Der deutsche Automobilhersteller Volkswagen ist aus der Campingwelt gar nicht wegzudenken – besonders der T1, der VW „Bulli“, den es nun schon seit mehr als 70 Jahren gibt, ist zu einem wahren Kultfahrzeug geworden. Mehr als 1,5 Millionen Posts existieren zur Marke VW in Verbindung mit Camping, das macht 85 Prozent der insgesamt untersuchten Beiträge aus. Damit ist der deutsche Autobauer der beliebteste Hersteller für Campingfahrzeuge.

© Mark, AdobeStock

Auf Platz zwei und drei der gängigsten Campingfahrzeug-Hersteller sind Ford mit rund 63.200 Posts und Mercedes mit rund 61.000 Posts. Zum einen sind fertig ausgebaute Campingbusse, wie der Ford Nugget, der nun auch schon seit mehr als 30 Jahren zu den beliebtesten Reisemobilen in Deutschland gehört, oft in den sozialen Medien zu finden. Aber auch DIY-Vans, die sich beispielsweise sehr gut aus einem Mercedes-Benz-Sprinter zaubern lassen, sind weit verbreitet.

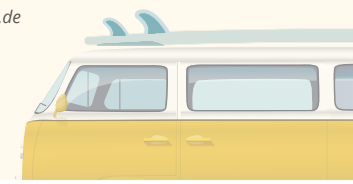
Die gesamten Untersuchungsergebnisse finden Interessierte auf dieser Landingpage: *lotto24.de/campervanhersteller*.

Die gängigsten Campervan-Modelle

Rang	Modell	Posts
1.	VW Westfalia	46.985
2.	VW California Ocean	19.395
3.	VW T6 California	17.620
4.	Mercedes Marco Polo	13.237
5.	Citroen Jumpy	8.485
6.	Ford Nugget Westfalia	5.458
7.	VW Joker	4.397
8.	VW Grand California	3.683
9.	VW T1 Bulli	2.558
10.	Hymer Grand Canyon	1.751
11.	VW Atlantic	1.552
12.	Mercedes James Cook	1.231

Quelle: lotto24.de

© freepik.com



Gebrochenes Herz kann krank machen

© megaflopp, AdobeStock

Liebeskummer, Todesfälle, Existenzängste, aber auch extreme Glücksgefühle können zu einem gebrochenen Herzen mit medizinischen Folgen führen, so Forscher des Cedai-Sinai Medical Centre.

Sie haben untersucht, warum das sogenannte „Broken Heart Syndrome" immer mehr Menschen und besonders ältere Frauen krank macht und 135.000 Datensätze ausgewertet, die zwischen 2006 und 2017 mit dem Broken-Heart-Syndrom in Verbindung standen.

Auslöser: starke Emotionen

Die Ergebnisse zeigen einen deutlichen Anstieg des Broken-Heart-Syndroms während, aber auch schon vor der Pandemie. Besonders betroffen sind ältere Frauen, die bis zu zehn Mal häufiger daran erkranken als Männer oder junge Frauen. Grund dafür ist laut Kardiologin und Studienleiterin Susan Cheng eine veränderte Reaktion des Gehirns auf Stress ab einem gewissen Alter. Das führt zur übermäßigen Ausschüttung von Stresshormonen, die sich wiederum auf das Herz auswirken.

Auslöser für das Broken-Heart Syndom sind demzufolge übermäßiger Stress und extreme negative, aber auch positive Emotionen. Auch starke körperliche Belastungen wie Operationen, Stürze und Krebsbehandlungen sowie eine genetische Veranlagung können Gründe für ein erhöhtes Risiko sein. „Um im Alltag mehr Resilienz gegenüber starken Emotionen zu entwickeln, empfiehlt sich eine tägliche Achtsamkeitsmeditation von fünf Minuten. Das hilft, zur Ruhe zu kommen und Gedanken und Emotionen verstehen zu lernen", so Psychotherapeutin Sabine Fischer.

Symptome wie beim Herzinfarkt

Frauen mittleren Alters empfiehlt Fischer einen Test über den Hormonstatus, da die Wechseljahre oft Auslöser für starke Emotionen und plötzliche Stimmungsschwankungen sind. Aber auch eine Reflexion der derzeitigen Lebensumstände können Aufschluss über unbewusste Stressfaktoren liefern, die langfristig dem Körper schaden. „Wenn man ein Bewusstsein für diesen ungesunden Stress entwickelt, kann man bewusst gegensteuern", meint Fischer. Das könnten ein paar ruhige Minuten, ein Gespräch mit Freunden oder auch ein Coaching mit einem Therapeuten sein. „Mit Gedanken und Emotionen ist es wie mit einem Feuer, in das man kein Holz mehr gibt. Wenn man sich über eine Emotion nicht zu viele Gedanken macht, dann geht sie weiter, ohne dass sie einen zu sehr beeinflusst", rät Fischer.

Äußerlich macht sich das Broken-Heart-Syndrom wie ein Herzinfarkt bemerkbar, was eine Unterscheidung zunächst schwierig werden lässt. Atemnot, starke Brust- oder Herzschmerzen sowie ein Engegefühl in der Brust treten auf. Das Broken-Heart-Syndrom ist jedoch eher wie eine Schockstarre des Herzens, bei der die Pumpfunktion akut gestört ist, und wird ganz anders behandelt. Im schlimmsten Fall kann ein Broken-Heart-Syndrom zu Herzversagen und gar zum Tod führen, wenn es in der Akutphase zum kardiogenen Schock kommt, bei dem nicht mehr genug Blut durch den Körper gepumpt wird, halten die Wissenschaftler fest.

Quelle: Pressetext.com

Psychotherapie in der Auslandskrankenversicherung

Die Auslandskrankenversicherungen EXPAT PRIVATE PREMIUM und EXPAT INFINITY PREMIUM versichern auch psychotherapeutische Leistungen. Insbesondere im Ausland in einer veränderten Umgebung kann seelische Hilfe essenziell sein.

Versichert sind sowohl ambulante als auch stationäre Behandlungen.

Für mehr Informationen zum Thema kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team.

+49-306874-23

privatkunden@bdae.com

Menschen mit Diabetes und Migrationshintergrund: Wie eine kultursensible Betreuung gelingen kann

Die Zahl der Migrantinnen und Migranten in Deutschland nimmt stetig zu. Jeder vierte hier lebende Mensch hat einen Migrationshintergrund. Schätzungen zufolge sind etwa 600.000 von ihnen an Diabetes mellitus erkrankt. Kulturelle, sprachliche sowie häufig auch bildungsbedingte Barrieren können das alltägliche Leben mit der Stoffwechselerkrankung erschweren.

Behandelnde Ärztinnen und Ärzte sowie das Diabetes-Schulungspersonal müssen bei der Diagnose, Therapie, Beratung und Schulung von Diabetes-Erkrankten mit Migrationshintergrund auf deren sprachlichen und kulturellen Unterschiede eingehen. Wie eine solche kultursensible Betreuung gelingen kann, erläuterten Expertinnen und Experten auf einer Online-Pressekonferenz im Vorfeld der Diabetes Herbsttagung am 27. Oktober.

Zahlreiche Studien bestätigen, dass Menschen mit Migrationshintergrund je nach Herkunftsregion deutlich häufiger, früher und stärker von Typ-2-Diabetes betroffen sind als die restliche Bevölkerung. Viele der Migrantinnen und Migranten hierzulande stammen aus der Türkei, Polen, Russland oder aus Nordafrika – Regionen, bei denen in den nächsten Jahren mit einer besonders hohen Zunahme der Inzidenz an Diabetes gerechnet wird.

Menschen mit Diabetes und Migrationshintergrund sind häufig unzureichend versorgt. „Aus Angst, durch Krankschreibungen oder andere medizinische Maßnahmen den Arbeitsplatz zu verlieren, werden Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen“, Werner Kern, Ärztlicher Leiter des Endokrinologikums Ulm und Tagungspräsident der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Diabetes, aber auch Adipositas und die damit verbundenen Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte bleiben daher häufig lange Zeit unentdeckt und unbehandelt.

Rein medizinisch gesehen gibt es bei der Behandlung des Diabetes keinen Unterschied zwischen Migranten und in Deutschland geborenen Patientinnen oder Patienten. Es gibt aber kulturspezifische Besonderheiten, die im Sinne einer optimalen Therapie beachtet werden sollten. „So wird in manchen Kulturen eine Krankheit als Schicksal, Sühne oder Prüfung Gottes gesehen, die geduldig ertragen werden muss. Die Patienten haben Skrupel zu verändern, was Gott ihnen gegeben hat“, so Kern. Auch religiöse Einflüsse spielen eine wichtige Rolle. „So kann beispielsweise der Fastenmonat Ramadan für das Diabetes-Team und die Patientin oder den Patienten eine echte Herausforderung darstellen – vor allem, wenn Insulin und blutzuckersenkende Medikamente verwendet werden, die ein hohes Risiko für Unterzuckerungen bergen.“ Sprachbarrieren können ebenso ein großes Problem darstellen.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

© Atlas, AdobeStock

Auslandskrankenversicherung für Ausländer in Deutschland

Wer für einen längeren Aufenthalt bereits in Deutschland ist oder das Leben in Deutschland plant, kann sich mit dem **EXPAT GERMANY** des Versicherers BDAE auf einen umfangreichen Gesundheitsschutz verlassen. Das Produkt bietet bis zu fünf Jahre Krankenversicherungsschutz und ermöglicht so langfristige Planung.

Versicherbar sind alle Nationalitäten innerhalb Europas und weltweit, die nicht versicherungspflichtig in Deutschland beschäftigt sind.

Für mehr Informationen dazu steht Ihnen das BDAE-Beratungsteam gerne zur Verfügung.

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

Ältere Menschen mit geringem Einkommen lassen sich weniger impfen

Ältere Menschen mit wirtschaftlichen Schwierigkeiten und niedrigem Ausbildungsniveau lehnen häufiger eine Impfung gegen Covid-19 ab als Personen mit gutem Einkommen und höherer Schulbildung.

Dies zeigt eine europaweite Befragung eines Münchner Forschungsteams von Menschen ab 50 Jahren. In den meisten osteuropäischen und baltischen Staaten sind demnach Impfunsicherheit und -verweigerung stärker ausgeprägt als im Westen, Süden und Norden Europas.

Wer sind die Menschen, die sich nicht gegen Covid-19 impfen lassen wollen oder unschlüssig sind, obwohl sie der altersbedingten Risikogruppe angehören? Um mehr über ihre demografischen, sozioökonomischen und gesundheitlichen Merkmale herauszufinden, hat ein Forschungsteam des Lehrstuhls für Economics of Aging der TUM und des Max-Planck-Instituts für Sozialrecht und Sozialpolitik Daten des Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) ausgewertet, das als die größte *sozialwissenschaftliche Panelstudie Europas* gilt. In der zweiten SHARE-Corona-Umfrage wurden von Juni bis Anfang August 47.000 Personen im Alter ab 50 Jahren in 27 europäischen Ländern und Israel befragt.

Große Unterschiede zwischen den Ländern

Rund 18 Prozent der Befragten gaben an, nicht geimpft worden zu sein. Allerdings gab es große Unterschiede zwischen den Ländern: Malta, Dänemark und Spanien standen mit einem Anteil von mehr als 95 Prozent an geimpften Befragten über 50 Jahren an der Spitze, während in Rumänien und Bulgarien nur etwa 28 beziehungsweise 21 Prozent geimpft waren. Deutschland lag mit einer Impfquote von 89 Prozent der Über-50-Jährigen im oberen Mittelfeld.

Von den nicht geimpften Befragten aus allen Ländern gaben 33 Prozent an, noch unentschlossen zu sein. 45 Prozent erklärten, dass sie sich nicht impfen lassen wollen. Diese Zahl lag in Rumänien bei 54 Prozent, in Bulgarien bei 45 Prozent. Ähnlich viele Ungeimpfte wollten sich in Lettland (46 Prozent) und Litauen (43 Prozent) weiterhin nicht impfen lassen. Auch in Deutschland war der Anteil der Impfunwilligen an den Nichtgeimpften mit 50 Prozent hoch. Allerdings ist dieser Wert aufgrund der deutlich kleineren Fallzahl mit einer relativ großen Unsicherheit behaftet. ▸

© TarikVision, AdobeStock

Fragen und Antworten zum Thema Impfung

Die BDAE-Produkte EXPAT PRIVATE und EXPAT PRIVATE PREMIUM bieten grundsätzlich Impfschutz – auch im Ausland. Die Coronavirus-Schutzimpfung ist außerdem bei EXPAT INFINITY mitversichert – unserer lebenslang gültigen Auslandskrankenversicherung.

Für unsere Kundinnen und Kunden haben wir die derzeit wichtigsten Fragen in Sachen Coronavirus-Schutzimpfungen für Deutsche im Ausland hier zusammengefasst:

bdae.com/service/faqs-zum-coronavirus

Für mehr Informationen zum Thema kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team.

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

Männer entschließen sich häufiger zur Impfung

Im nächsten Schritt untersuchte das Forschungsteam die demografische, sozioökonomische und gesundheitliche Situation der Befragten, die angaben, noch unentschlossen zu sein oder die Impfung abzulehnen. Dabei zeigte sich, dass die wirtschaftliche Situation einen sichtbaren Einfluss hatte. Personen im unteren Viertel der Einkommensverteilung wollten sich häufiger nicht impfen lassen als die höheren Einkommensviertel. Dieses Ergebnis wurde gestützt, wenn die Menschen nach ihrer subjektiven Einschätzung gefragt wurden, wie schwer es für sie ist, „über die Runden zu kommen". Dieses klare Muster zeigte sich in fast allen Ländern.

In der Gruppe der Menschen mit niedrigerer Schulbildung lag der Anteil der Unentschlossenen und Impfverweigerer bei 14,7 Prozent, bei Menschen mit mittlerer Schulbildung betrug er 16,1 Prozent, bei Menschen mit höherer Schulbildung nur 9,2 Prozent. Auch zwischen Berufsstatus und Impfbereitschaft gab es einen Zusammenhang. Der größte Unterschied wurde deutlich zwischen arbeitslosen Befragten, von denen 28,5 Prozent eine Impfung ablehnten oder noch unentschlossen waren, und Befragten im Ruhestand, von denen lediglich 11,5 Prozent einer Impfung gegenüber ablehnend oder unentschlossen waren. Eine Erklärung kann hierfür allerdings der Alterseffekt sein, der ebenfalls eine Rolle spielte: Menschen zwischen 50 und 65 Jahren lehnten den Impfstoff eher ab als ältere Befragte – dies galt für nahezu alle Länder.

Wer Covid-19-Betroffene kennt, lässt sich eher impfen

Was den Gesundheitszustand betrifft, so war die Wahrscheinlichkeit, dass Befragte ohne diagnostizierte körperliche Krankheit unentschlossen waren oder sich nicht impfen lassen wollten, mit 16,9 Prozent höher als bei Befragten mit mindestens einer diagnostizierten Krankheit (12,4 Prozent). Dieser Unterschied war am stärksten in Ungarn, Litauen, Luxemburg und der Schweiz zu beobachten.

Das Forschungsteam fand zudem einen Unterschied zwischen Menschen, die niemanden kannten, der an Covid-19 erkrankt war, und denjenigen, die einen Betroffenen kannten. Von ersteren gaben 14,7 Prozent an, unentschlossen oder nicht bereit zu sein, sich impfen zu lassen. Diese Zahl lag unter Menschen, die jemanden kannten, der leicht erkrankt war, bei 13,7 Prozent, und bei Menschen mit schwer an Covid-19 erkrankten Bekannten bei 10,3 Prozent.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

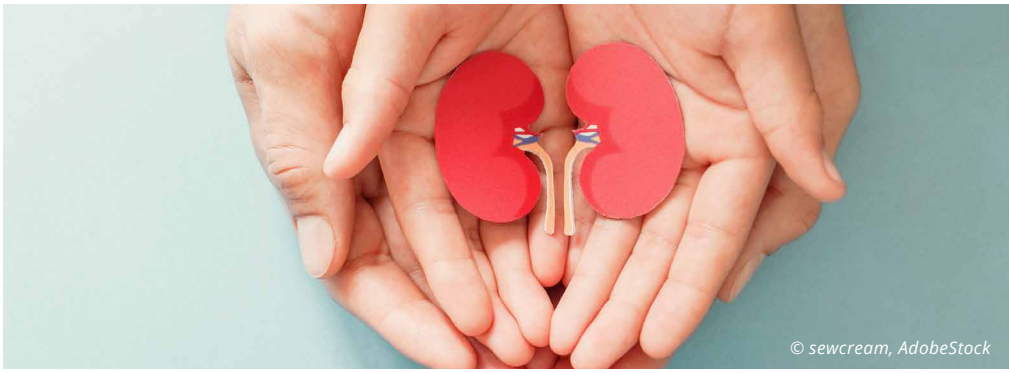
USA hat die meisten Organspenden

913 postmortale Organspenderinnen und -spender zählt die Deutsche Stiftung Organtransplantation für das Jahr 2020. Demgegenüber stehen hierzulande fast 10.000 benötigte Organe auf der Warteliste – darunter über 7.300 Nieren. Wie niedrig hierzulande die *Bereitschaft zur Organspende* ist, zeigt eine Statistik.

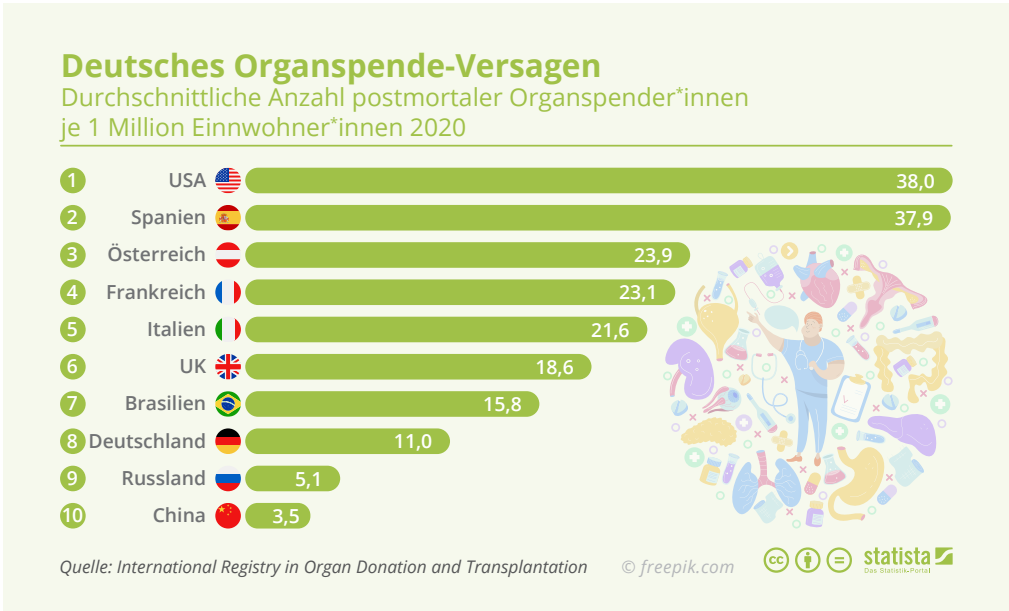
Kommen hierzulande auf eine Million Menschen elf postmortale Organspenderinnen und -spender, sind es in den USA und Spanien jeweils rund 38. Auch in Frankreich, Italien und Großbritannien werden deutlich mehr Organe gespendet. Das liegt daran, dass hierzulande nur Personen Organe spenden können, die sich ausdrücklich dazu entschieden haben. Dagegen gilt in anderen Ländern, zum Beispiel Spanien, die Widerspruchslösung. Jeder, der nicht ausdrücklich verneint, kann hier nach seinem Tod Organspender werden. Die Ergebnisse dieser Regelung sprechen für sich.

Über 10.000 Menschen in Deutschland warten derzeit laut Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) auf ein Spenderorgan. Demnach warten besonders viele vergeblich auf eine Spenderniere (7.148). Weit dahinter folgen Leber (868) und Herz (344). Ein deutscher Organspendeausweis kann *hier bestellt werden*.

Seitens der Politik gab es Anfang 2020 Bestrebungen, das Transplantationsgesetz dahingehend ändern, dass künftig alle zum Organspender oder zur Organspenderin werden soll, der oder die dem zu Lebzeiten nicht widersprochen hat. Der Bundestag lehnte diesen Gesetzentwurf mit 379 Nein-Stimmen ab.



© sewcream, AdobeStock



Zu viele Corona-News machen depressiv

Wer sich länger am Tag vor allem in sozialen Medien mit Covid-19-Informationen beschäftigte, hatte ein größeres Risiko, depressive Symptome oder Ängste zu entwickeln oder unter Schlaflosigkeit zu leiden. Zu diesem Ergebnis kam ein Forscher-Team in einer *landesweiten Online-Befragung* der Allgemeinbevölkerung Thailands.

© zimmytws, AdobeStock

Die Coronavirus-Pandemie geht auch an unserer Psyche nicht spurlos vorbei. Wissenschaftler aus Thailand und Kanada wollten herausfinden, ob häufige Corona-Meldungen hierbei eine Rolle spielen. In einer Studie untersuchten sie den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Corona-Nachrichten und der psychischen Gesundheit während der Coronavirus-Pandemie in Thailand.

Wissenschaftler führten eine Online-Befragung durch

Das Team führte zwischen dem 21. April 2020 und dem 4. Mai 2020 eine landesweite Online-Befragung der Allgemeinbevölkerung Thailands durch, an der 4.004 Menschen teilnahmen. Die Befragten wurden nach der Dauer, der sie sich Informationen zu Covid-19 aussetzten, in drei verschiedene Gruppen eingeteilt: unter einer Stunde am Tag (Referenz-Gruppe: 1.481 Personen, 37 Prozent), ein bis zwei Stunden am Tag (1.644 Personen, 41,1 Prozent) und mindestens drei Stunden am Tag (879 Personen, 22 Prozent). Es kamen verschiedene Fragebögen zum Einsatz, um Depressionen, Ängste, wahrgenommenen Stress und Schlaflosigkeit zu erfassen. Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen den genannten psychischen Problemen und der Menge an Informationen zu Covid-19.

Häufige Covid-19-Informationen erhöhten das Risiko für Depressionen, Ängste und Schlaflosigkeit

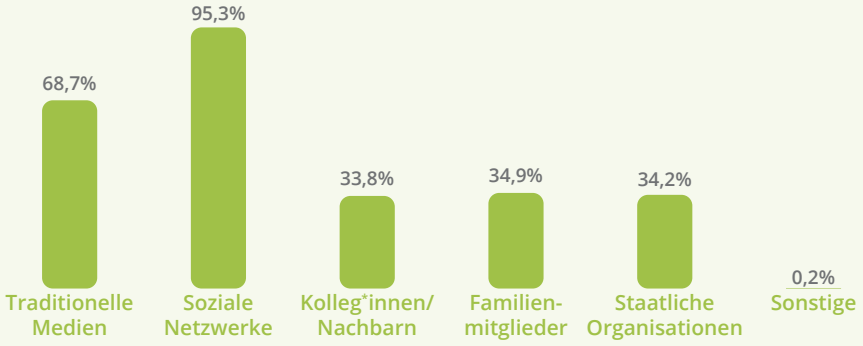
Bei der Befragung stellte sich heraus, dass die sozialen Medien die Hauptquelle der Informationen zu Covid-19 waren (95,3 Prozent), gefolgt von den traditionellen Medien (68,7 Prozent) und Familienmitgliedern (34,9 Prozent). Auffällig war, dass die Personen, die für mindestens 3 Stunden am Tag Corona-Meldungen ausgesetzt waren, ein größeres Risiko hatten, depressive Symptome oder Ängste zu entwickeln oder unter Schlaflosigkeit zu leiden, als die Personen, die sich maximal eine Stunde täglich mit Corona-Nachrichten auseinandersetzten. Patienten, die sich ein bis zwei Stunden täglich mit Informationen zu Covid-19 befassten, hatten hingegen lediglich ein größeres Risiko für Ängste. Zwischen der Menge an Corona-Meldungen und dem wahrgenommenen Stress konnte das Forscher-Team keinen Zusammenhang feststellen.

Personen, die länger am Tag Covid-19-Informationen, besonders in sozialen Medien, ausgesetzt waren, litten somit häufiger an Depressionen, Ängsten und Schlaflosigkeit. Es scheint demnach ratsam zu sein, sich ab und zu eine Corona-Pause zu gönnen und sich auf die wichtigsten Nachrichten aus seriösen Quellen zu konzentrieren.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Quellen für Informationen über Covid-19 in Thailand

Eine Person kann mehr als einer Quelle ausgesetzt sein.



Copyright © Pajaree Mongkhon, Chidchanok Ruengorn, Ratanaporn Awiphan, Kednapa Thavorn, Brian Hutton, Nahathai Wongpakaran, Tinakon Wongpakaran, Surapon Nochaiwong. Ursprünglich veröffentlicht im Journal of Medical Internet Research (www.jmir.org), 12.02.2021. Lizensiert unter der Creative Commons Attribution Licence..

Psychotherapie in der Auslandskrankenversicherung

Die Auslandskrankenversicherungen EXPAT PRIVATE PREMIUM und EXPAT INFINITY PREMIUM versichern auch psychotherapeutische Leistungen. Insbesondere im Ausland in einer veränderten Umgebung kann seelische Hilfe essenziell sein.

Versichert sind sowohl ambulante als auch stationäre Behandlungen.

Für mehr Informationen zum Thema kontaktieren Sie gerne unser Privatkunden-Team.

+49-306874-23

privatkunden@bdae.com

Natur steigert Kindeswohl im Lockdown

Für Kinder aus weniger wohlhabenden Familien waren die Covid-19-Lockdowns eine größere Herausforderung für ihre psychische Gesundheit als für jene aus besser situierten Familien. Verantwortlich dafür ist eine geringere Verbindung mit der Natur als bei ihren reicheren Gleichaltrigen, wie *eine Studie der University of Cambridge und der University of Sussex* zeigt.

Laut den Expertinnen verfügten Kinder, die während des ersten Lockdowns ihre Verbindung zur Natur intensivierten, im Vergleich zu jenen, deren Bindung gleichblieb oder abnahm, eher über weniger emotionale Probleme und Schwierigkeiten mit dem Verhalten. Der sozioökonomische Status spielte dabei keine Rolle. Die Studie zeigt auch, dass Kinder von wohlhabenden Familien dazu neigten, während der Pandemie, mehr als ihre weniger gut gestellten Gleichaltrigen, ihre Bindung zur Natur zu verstärken.

© famveldman, AdobeStock

Fast zwei Drittel der Eltern berichteten von einer Veränderung der Bindung ihrer Kinder zur Natur während des Lockdowns. Ein Drittel der Kinder, deren Verbindung zur Natur abnahm, wies zunehmende Probleme beim Wohlbefinden auf. Das zeigte sich entweder durch ein „Ausleben" oder durch eine erhöhte Traurigkeit oder Angst. Diese Ergebnisse untermauern Argumente, wonach die Natur ein kostengünstiges Verfahren zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern ist. Sie legen nahe, dass Zuhause und in der Schule mehr Anstrengungen unternommen werden sollten, um die Verbindung von Kindern zur Natur zu stärken.

Wut und Hyperaktivität bei Kindern ohne intensiven Naturkontakt

Die Verbindung zur Natur dürfte laut Forschungsleiterin Samantha Friedman dabei geholfen haben, manche britische Kinder vor den Auswirkungen des Lockdowns zu schützen. „Wir haben aber herausgefunden, dass Kinder von weniger wohlhabenden Familien auch weniger wahrscheinlich ihre Bindung zur Natur verstärkt haben. Eine verstärkte Bindung zur Natur spiegelte sich in den Berichten der Kinder über Aktivitäten wie Gartenarbeit, Spielen im Garten oder körperliche Aktivitäten in Freien wider. Das stand häufig mit der geringeren Zeit in Verbindung, die während des Lockdowns für diese Aktivitäten verfügbar war. Umgekehrt stand laut den Eltern eine verringerte Beziehung zur Natur mit der Unzugänglichkeit mancher Naturräume aufgrund der geltenden Reisebeschränkungen in Zusammenhang."

Für die Studie haben die Wissenschaftlerinnen eine Online-Umfrage mit 376 britischen Familien zwischen April und Juli 2020 ausgewertet, deren Kinder zwischen drei und sieben Jahre alt waren. Mehr als die Hälfte dieser Familien gab eine verstärkte Naturverbindung ihres Kindes während des ersten Covid-19-Lockdowns an. Die verbleibenden Eltern, deren Kinder weniger oder gleich viel Verbindung mit der Natur hatten, gaben an, dass die Kinder größere Probleme mit dem Wohlbefinden aufwiesen.

Zu den untersuchten Verhaltensproblemen gehörten Wut und Hyperaktivität. Laut Mitautorin Elian Fink hat eine stärkere Verbindung mit der Natur die Probleme in beiden Bereichen verringert. Ihr zufolge dürften die gegensätzlichen Erfahrungen des Zugangs zur Natur zwischen verschiedenen sozioökonomischen Gruppen noch stärker als in dieser Studie ausgeprägt sein, da die Teilnehmerinnen und Teilnehmer überwiegend aus besser gestellten gesellschaftlichen Gruppen stammten.

Quelle: Pressetext.com

Wie Halloween von Irland um die Welt ging

© gpointstudio AdobeStock

Es ist Irland, dem wir die beliebtesten *Bräuche und Traditionen zu Halloween* zu verdanken haben. Seinen Ursprung hat Halloween in den Nebeln von Irlands historischem Osten und im keltischen Samhain-Fest, einem großen Fest mit Feuer und Festmahl.

Samhain ist nach dem altkeltischen Kalender mit Neujahr gleichzusetzen; ebenso steht es für das Ende des Lebens und den Eintritt in das Reich der Toten, die mit diesem Fest geehrt wurden.

„Süßes oder Saures", um Geister zu besänftigen

In dieser Zeit des Übergangs glaubten die Kelten an eine Wechselwirkung zwischen der Welt der Lebenden und der Welt der Toten und daran, dass Geister zwischen ihnen hin- und herwandern können. Aus Angst, dass alle möglichen Wesen sie vor ihrer Zeit in die andere Welt ziehen könnten, verkleideten sich die Kelten, um die umherziehenden Geister, Feen, Kobolde und Dämonen zu verwirren und zu verscheuchen. Sie sangen Lieder oder sprachen Gebete für die Seelen der Verstorbenen und erhielten im Gegenzug Lebensmittel, in der Regel einen Seelenkuchen, ein Fladenbrot mit Früchten. Diese Tradition war als „Souling" bekannt. Dieser Brauch, sich zu verkleiden und Hausbesuche zu machen, um kleine Geschenke in Form von Süßigkeiten, Früchten und Geld zu erbitten, ist in Irland und in vielen anderen Ländern der Welt unter der Bezeichnung „Trick or Treat" (Süßes oder Saures) noch heute lebendig und verbreitet.

Von Irland nach Amerika

Im frühen Mittelalter verstanden die missionarischen Kirchenväter Samhain als ein heidnisches Totenfest. Sie besetzten es mit Allerheiligen und Allerseelen, den katholischen Toten-Gedenktagen. Am „Abend vor Allerheiligen" ist „All Hallows' Eve" – daraus wurde im Laufe der Jahrezehnte: „Halloween". Sein originäres Brauchtum war ursprünglich nur im katholischen Irland verbreitet, kam dann nach Amerika und ging von dort kommerzialisiert um die Welt. Dabei wandelte sich das Fest von einem Volks- zum Familienfest, das auf lustig-makabere Weise gefeiert wird.

Der moderne Brauch, sich an Halloween zu verkleiden, ist fest mit den alten vorchristlichen keltischen Bräuchen verwurzelt, ebenso wie die Tradition des Anzündens von großen zeremoniellen Samhain-Feuern, die ihren Ursprung auf den Hügeln Irlands hatten, wo sich Clans und Gemeinschaften versammelten.

Eines der größten keltischen Feuerfeste fand auf dem Gipfel von Tlachtga oder dem Hill of Ward in der heutigen Grafschaft Meath statt. Jüngste archäologische Ausgrabungen deuten darauf hin, dass der Hügel schon vor über 2.000 Jahren für Feste und Feiern genutzt wurde. Und aus alten Handschriften geht hervor, dass die Kelten hier ein Feuer entzündeten, von dem aus alle Feuer in Irland neu entfacht wurden.

Die ersten Kürbisfratzen waren Rüben

Beleuchtete Kürbisse mit schaurigen Gesichtern sind ein weiterer beliebter Aspekt von Halloween. Der Brauch, Kürbisse zu schnitzen, begann in Irland, wo Rüben und große Kartoffeln kunstvoll geschnitzt wurden. Der Name der Halloween-Dekoration stammt aus einer irischen Volkserzählung über einen Mann namens Stingy Jack, der dem Teufel ▸

einen Streich spielte. Zur Strafe verdammte der Teufel Jack dazu, bis in alle Ewigkeit mit einer brennenden Glut aus den ewigen Feuern der Hölle in einer Rübe umherzuwandern, um seinen Weg zu erleuchten. Irische Einwanderer brachten die Tradition schließlich nach Amerika, der Heimat des Kürbisses, und der Winterkürbis ist heute ein fester Bestandteil der Halloween-Feierlichkeiten.

Ein weiteres Relikt aus der keltischen Ära sind auch spezielle Speisen wie „barm brack", ein süßer Hefekuchen mit Gewürzen und getrockneten Früchten verfeinert. Er wird überall in Irland in den Bäckereien und Supermärkten angeboten. Wer darin einen Ring findet und gerade einen neuen Partner sucht, wird sich „mit Sicherheit" verlieben, und eine bestehende Partnerschaft bekommt neuen Schwung. Wer eine Münze findet, hat für die kommenden zwölf Monate keine Geldsorgen.

Es gibt also zahlreiche Mythen und Überlieferungen rund um Halloween – viele Iren glauben auch heute noch an die Zeit der Geister und Unholde und befolgen die alten keltischen Rituale. Und wenn sich die grüne Insel in der dunklen Jahreszeit durch gelbe und rötlich gefärbte Blätter langsam verändert und der von den Seen aufziehende Morgennebel die Umrisse verschleiert, erscheint Irland in einem ganz besonderen Licht. In diesen Tagen sind uns auch die alten Traditionen plötzlich ganz nah.

© Jag_cz, AdobeStock

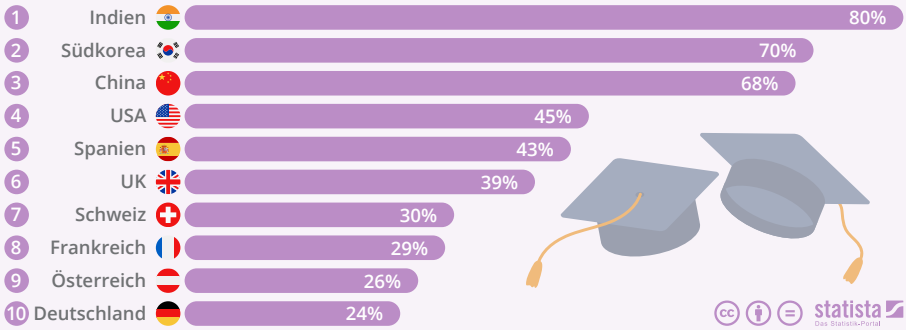
Indien hat die meisten Hochschulabsolvent*innen

Nur etwa 24 Prozent der in Deutschland für den Statista Global Consumer Survey befragten Menschen haben einen Hochschulabschluss. Im internationalen Vergleich ist das ein relativ geringer Anteil. Die mit 33 Prozent haben die meisten Befragten in Deutschland angegeben eine Berufsbildung durchlaufen zu haben. Besonders hoch ist der Anteil der Uni-Absolventinnen und -Absolventen in Indien – rund 80 Prozent der Befragten besitzen hier einen Bachelor oder höheren Abschluss. Südkorea folgt mit etwa 70 Prozent vor China mit 68 Prozent. Im deutschsprachigen Raum weisen die Schweizerinnen und Schweizer mit 30 Prozent den höchsten Anteil an Akademikerinnen und Akademikern auf, Österreich liegt mit 26 Prozent leicht vor Deutschland.

Der Anteil der studierten Leute verteilt sich in der Bundesrepublik in ähnlich große Teile. Rund elf Prozent haben einen Bachelor-Abschluss, zwölf Prozent haben auch noch den Master gemacht, etwa ein Prozent der Befragten darf sich Doktor nennen.

Deutschland hat vergleichsweise wenige Uni-Absolvent*innen

Anteil der Befragten, die einen Hochschulabschluss besitzen*



* Bachelor oder höcher
Basis: Über 12.000 Befragte (18 - 64 Jahre) je Land; erhoben in drei Wellen von Juli 2020 bis Juni 2021

Quelle: Statista Global Cosumer Survey

© freepik.com

© Olesia Bilkei, AdobeStock

Auslandskrankenversicherung für Studierende im Ausland

Wer ausbildungsbedingt oder für das Studium ins Ausland geht, braucht einen leistungsstarken Auslandskrankenversicherungsschutz, der den Geldbeutel nicht so sehr belastet. Die Auslandskrankenversicherung **EXPAT ACADEMIC** hat einen günstigen Basisschutz und kann bei Bedarf durch frei wählbare Module erweitert werden. Sie ist auch bei Auslandspraktika gültig.

Bei Fragen kontaktieren Sie gerne unser Beratungsteam!

+49-306874-23

privatkunden@bdae.com

bdae.com/auslandskrankenversicherungen/fuer-studenten-und-auszubildende-expat-academic

In diesen Städten wird sexuelle Freiheit besonders groß geschrieben

Sexuelle Freizügigkeit kann in New York besonders gelebt werden. Die US-Metropole erfüllt am besten die Voraussetzungen für ein sex-positives Leben. Direkt danach kommen Köln und Berlin. Das hat eine Studie ergeben, die das Online-Magazin Lustmag veröffentlicht hat.

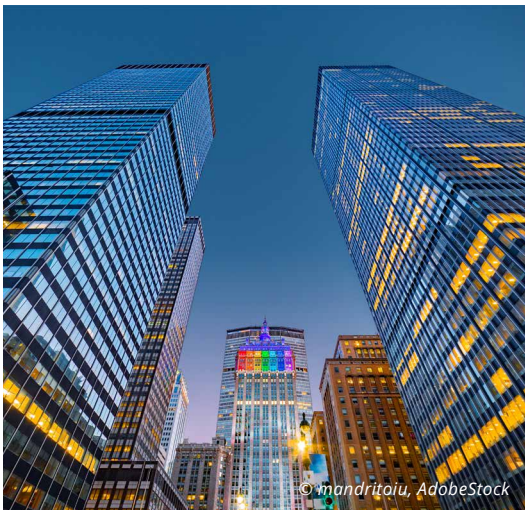
Aus der Studie geht eine Rangliste der 25 Städte hervor, die sich sexuell am aufgeschlossensten zeigen. Um diese zu erstellen, diente als Richtwert zunächst die Anzahl der Pride-Paraden pro Stadt. Es ergaben sich 62 Städte weltweit, in denen zehn Faktoren in den Untersuchungsfeldern "Öffentlicher Raum", "Queer-Events" und "Rechtliche Situation" ausgewertet wurden. Das Lustmag-Team hat dabei Faktoren ausgewählt, die Rückschlüsse über die gesellschaftliche oder rechtliche Akzeptanz von Sexualität erlauben. Dabei wirkt die Inklusion der LGBTQI+-Community als ein besonders wichtiger Indikator, da diese im besten Fall mit der heteronormativen gleichgestellt sein sollte.

New York City, die Geburtsstadt des Christopher Street Days, führt die Liste an. In der „Stadt, die niemals schläft", findet man weltweit die meisten selbsternannten Gay Bars. In einem Radius von zehn Kilometern kann man im Zentrum zwischen 176 verschieden Bars wählen. Insgesamt sind 13 nordamerikanische Städte in den Top 25 vertreten.

Deutschland ist zwar nur zweimal vertreten, aber dafür ganz oben: Köln besetzt den zweiten Platz und Berlin den dritten Platz derjenigen Städte, in denen man sich besonders frei sexuell ausleben kann. Köln kann vor allem mit der weltweit höchsten Anzahl an queeren Events punkten, während Berlin mit verhältnismäßig vielen Gay Bars und Sexshops aufwartet. Darüber hinaus liegen die beiden deutschen Städte aufgrund der liberalen Rechtslage bezüglich Sexualität weit vorne. Paris, die Stadt der Liebe, findet man auf dem zwölften Platz der Rangliste wieder.

Rechtlicher Rahmen für sexuelle Freizügigkeit

Weltweit bietet Amsterdam die beste rechtliche Grundlage für ein sex-positives Leben. Aufgrund der eher niedrigen Bewertung im Feld "Öffentlicher Raum" und " Queer-Events" landet die niederländische Stadt jedoch auf dem achten Platz. Rom und Santiago sind die einzigen


© mandritoiu, AdobeStock

New York, USA

Städte der Rangliste, in denen gleichgeschlechtliche Ehen nicht rechtlich anerkannt sind. Santiago ist die einzige Stadt, welche eine geschlechtsangleichende OP vorschreibt, um sein rechtliches Geschlecht anzupassen. In allen anderen Ländern der Top 25 ist das nicht der Fall.

Die Methodik sowie die *vollständige Rangliste mit allen 62 ausgewerteten Städte finden sich hier*.

Die Top 10 der sexuell freizügigsten Städte

Rang	Stadt	Land	Gay Bars	Sexshops	Anzahl der Events	Größte Events	rechtl. Geschlecht ändern	Gleichgeschlechtliche Ehe	sexuelle Diskriminierung	Sexarbeit	HIV-Präexpositionsprophylaxe (PrEP)	Verhütungsmittel
1	New York City	USA	176	71	10	2	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal in bestimmten Fällen	Illegal	Zugelassen	73,9 %
2	Köln	Deutschland	18	15	23	4	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal	Legal	Zugelassen	67 %
3	Berlin	Deutschland	32	44	15	1	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal	Legal	Zugelassen	67 %
4	Madrid	Spanien	22	35	5	5	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal	Abolitionismus	Zugelassen	72,2 %
5	Los Angeles	USA	62	115	3	1	Legal, Chirurgie nicht erforderlich	Legal	Illegal in bestimmten Fällen	Illegal	Zugelassen	73,9 %
6	San Francisco	USA	116	28	11	1	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal in bestimmten Fällen	Illegal	Zugelassen	73,9 %
7	London	UK	27	39	9	1	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal	Abolitionismus	Zugelassen	76,1 %
8	Amsterdam	Niederlande	15	23	6	1	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal	Legal	Zugelassen	73 %
9	Montreal	Kanada	9	24	7	1	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal	Neo-Abolitionismus	Zugelassen	85 %
10	Atlanta	USA	29	46	7	1	Legal, Operation nicht erforderlich	Legal	Illegal in bestimmten Fällen	Illegal	Zugelassen	73,9 %

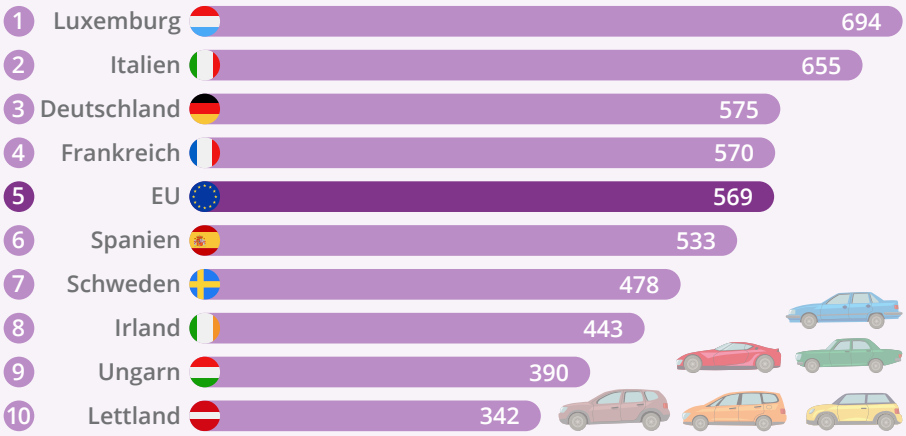
Quelle: lustmag.com

In Luxemburg gibt es die meisten Autos

Auf 1.000 EU-Bürgerinnen und Bürger kommen laut European Automobile Manufacturers' Association (ACEA) 569 Autos. Zum Vergleich: Im Jahr 2015 waren es der Organisation, die 15 große Pkw-, Lkw-, Transporter- und Busherstellerrepräsentiert, zufolge 553 PKW je 1.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Der Motorisierungsgrad in der Europäischen Union wächst also, wenn auch nur noch langsam. Spitzenreiter ist in dieser Hinsicht Luxemburg mit fast 700 Autos pro 1.000 Menschen. Es folgen Italien (555) und Polen (642). Deutschland liegt mit 575 PKW je 1.000 Menschen auf Rang sechs. In absoluten Zahlen ausgedrückt sind dem Kraftfahrt-Bundesamt zufolge auf deutschen Straßen 59 Millionen Fahrzeuge unterwegs – darunter über 48 Millionen Personenkraftwagen.

569 Autos je 1.000 EU-Bürger*innen

Anzahl der PKW je 1.000 Einwohner*innen in der EU



Quelle: ACEA

© freepik.com
statista

© Tomasz Zajda, AdobeStock

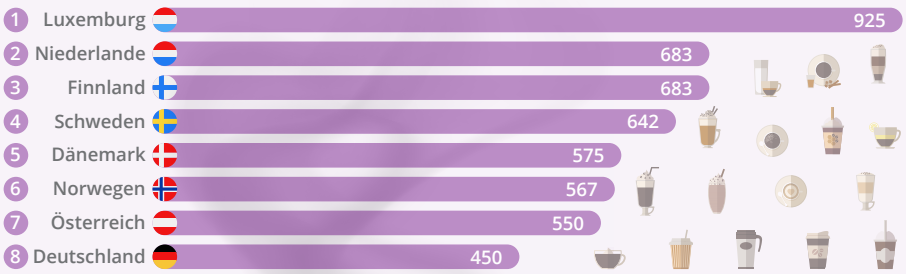
Welche Nationen am meisten Kaffee trinken

In Luxemburg fährt man offenbar nicht nur besonders gerne Auto, sondern man hat auch eine Leidenschaft für Kaffeegetränke: 925 Tassen pro Jahr konsumieren die Menschen dort. Auch in den Niederlanden, den skandinavischen Ländern und Österreich ist der Kaffeeverbrauch vergleichsweise hoch.

Für eine Tasse Kaffee werden schätzungsweise 12 Gramm Pulver benötigt. Somit verbraucht man in Deutschland im Jahr durchschnittlich etwa 5,4 Kilogramm des koffeinhaltigen Heißgetränks. Der meiste Umsatz wird weltweit mit „Außer-Haus-Kaffee" generiert – in der Bundesrepublik machen Coffee-to-go im die Portion im Straßen-Café rund 70 Prozent des Gesamtumsatzes aus, wie eine weitere Grafik zeigt. Die Deutschen trinken im Schnitt 450 Tassen Kaffee im Jahr. Damit liegen sie europaweit auf Platz acht.

Die Deutschen trinken 450 Tassen Kaffee im Jahr

Geschätzter Pro-Kopf-Verbrauch von Kaffee in Europa 2021 (in Tassen)*



* bei 12 Gramm Kaffeepulver pro Tasse

Quellen: Statista Cosumer Market Outlook, Statista-Berechnungen

© freepik.com
statista

© runrun2, AdobeStock

Diese Städte haben die meisten Wolkenkratzer

Shenzhen in China ist laut *Council on Tall Buildings and Urban Habitat* die Stadt mit den meisten Gebäuden über einer Höhe von 200 Metern. Das erste Hochhaus über 150 Meter in der chinesischen Metropole wurde 1985 errichtet, danach folgten in den vergangenen Jahren rund 96 Wolkenkratzer, die höher als 200 Meter sind. Nur sechs Gebäude weniger stehen in Dubai, dafür kann die Hauptstadt des gleichnamigen Emirates den größten Wolkenkratzer der Welt sein Eigen nennen – der Burj Khalifa misst etwa 828 Meter. New York steht als einzige westliche Stadt unter den Top 8, mit 81 Hochhäusern über 200 Metern, auf dem dritten Platz des Rankings. In Deutschland gibt es nur in Frankfurt am Main fünf derartig hohe Wolkenkratzer.

Das Wettrennen in den Himmel geht indes munter weiter – alleine in Shenzhen befinden sich momentan etwa 42 weitere Wolkenkratzer dieser Größenordnung – teilweise noch im Bau. Aber auch in New York wird weiterhin in die Höhe gebaut – im "Big Apple" entstehen in den nächsten Jahren rund 21 neue „200er".

Rückgang bei Gebäuden der Superlative

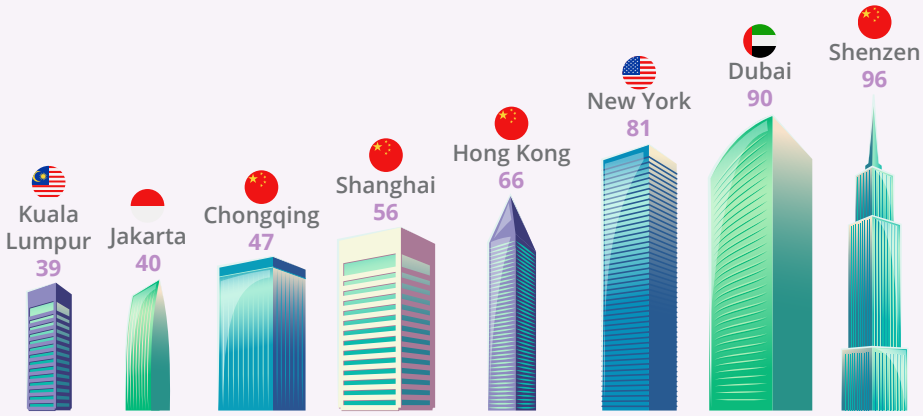
Die Anzahl der weltweit fertiggestellten Hochhäuser über 200 Meter Höhe hat jedoch zuletzt deutlich abgenommen. Nachdem der Wolkenkratzer-Trend seit den frühen 2000ern steigend verlief, ist die Anzahl der errichteten Immobilien in den vergangenen zwei Jahren um rund 28 Prozent gesunken. Im Jahr 2020 wurden auf der ganzen Welt etwa 107 Gebäude mit einer Höhe von mindestens 200 Metern gebaut – 2018 waren es etwa 149, wie die Statista-Grafik mit Daten des Council on Tall Buildings and Urban Habitat zeigt. Gleichzeitig ist aber auch ein Trend zu Hochhäusern jenseits der 300 Metermarke ersichtlich. Trotz sinkender Anzahl der Bauten hält sich der Anteil dieser Wolkenkratzer bei etwa einem Viertel.

Insgesamt wurden seit den Terroranschlägen vom 11. September 2001 rund 84 Prozent aller Gebäude über 200 Meter errichtet – die meisten davon in China. Nur etwa 14 der 100 weltweit höchsten Hochhäuser standen schon vor diesem Datum. Die Höhe der Top 100 weltweit ist seit 2001 durchschnittlich um etwa 14 Prozent angestiegen.

Shenzen, China

Die Himmelsstürmer unter der Städten

Städte mit den meisten Gebäuden über 200 Meter Höhe weltweit 2020

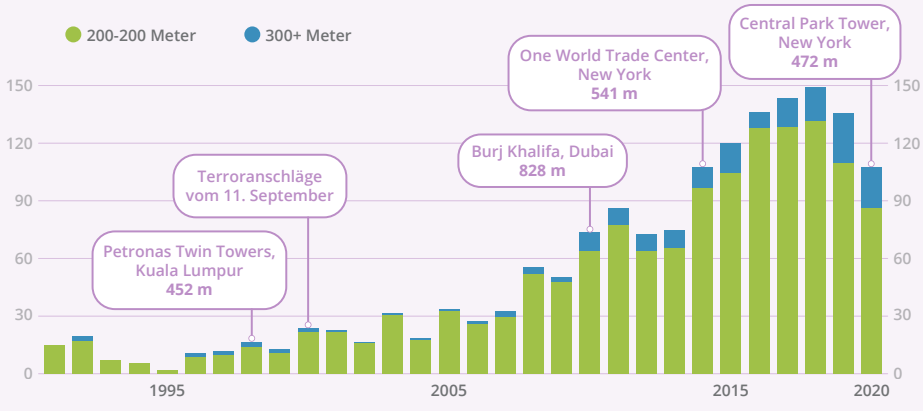


Quelle: Council on Tall Buildings and Urban Habitat

© freepik.com

Hat der Hochhausbau seinen Zenit bereits erreicht?

Jährlich fertiggestellte Hochhäuser weltweit



Quelle: Council on Tall Buildings and Urban Habitat