

Baden-Württemberg



Im kostenlosen ganztägigen Seminar gab es zahlreiche Tipps und Ratschläge für die VBE-Mitglieder

GANZTÄGIGES VBE-SEMINAR „BERUFSENDE IN SICHT – UND DANN?“

VIELE TIPPS UND ANREGUNGEN ZUR GESTALTUNG DES RUHESTANDS

Die einen waren mit dem Ruhestand schon vertraut, andere traten dieses Jahr in den Ruhestand und eine weitere Gruppe von noch im Schuldienst Stehenden interessierte sich für die zahlreichen Tipps und Ratschläge, die sie sich beim für VBE-Mitglieder kostenlosen ganztägigen Seminar holen wollten.

Lebenserwartung und

Renten-/Pensionsbezugszeiten nehmen zu

1889 lag die durchschnittliche Lebenserwartung für Männer noch bei 46 Jahren und bei Frauen bei 52 Jahren; 2020 bei Männern bei 78,9 und bei Frauen bei 83,6 Jahren in Deutschland. Oder: 1960 betrug die durchschnittliche Rentenbezugsdauer bei Frauen 10,6 Jahre, bei Männern 9,6 Jahre. 2018 bei Männern 18,1 Jahre und bei Frauen 21,8 Jahre. Auch die immer bessere Gesundheitsversorgung im Alter trägt mit dazu bei, dass der Ruhestand heute einen völlig anderen Stellenwert erhalten hat. „Dem einzelnen Menschen stehe jetzt prinzipiell frei, all die Dinge wie Muße, Freizeit, Bildung und produktive Tätigkeiten in einer Weise zu kombinieren, die zu ihm passen und ihm guttun – im Ruhestand jedoch erfreulicherweise ohne den Leistungsdruck und den Erfolgszwang der beruflichen Phase“, formulierte es unsere Referentin, Ursula Lenz aus Köln. So leben und handeln zu können, erhöhe nachweislich die Lebensqualität.

Eigene Initiative und Mut zu Neuem

Ein längeres Leben erfordere auch im Ruhestand, Neues hinzuzulernen. So setze ein Altwerden in Selbstständigkeit ein gutes Gedächtnis und Alltagskompetenzen voraus. Dazu gehörten der Umgang mit den Medien, das Wissen um Unterstützungsangebote, um Vorsorgemöglichkeiten und um Leistungen der Pflegeversicherung. Die Auseinandersetzung mit Neuem halte fit und vermittele das Gefühl, das Leben „im Griff“ zu haben. Ursula Lenz führte weiter aus: „Dass wir

älter werden, darauf haben wir keinen Einfluss, aber wie wir älter werden, das liegt auch in unserer Hand.“

Für die Vorbereitung auf den Ruhestand empfahl Frau Lenz, für sich herauszufinden:

- „Was gibt meinem Leben Sinn und Freude und wofür möchte ich das Freisein von Zwängen und Belastungen nutzen?
- Hat mir meine Arbeit Freude bereitet, sodass ich sie gerne – wenn auch vielleicht begrenzt – fortsetzen möchte?
- Was ist mir wirklich wichtig? Wovon träume ich noch?
- Was wollte ich schon immer machen, das ich nie tun konnte? Ist es immer noch mein Wunsch oder sind es unreflektierte Jugendträume? ...“

Das Leben im Ruhestand strukturieren

Es gelte, dem Ruhestandsleben, in dem man oft erstmals im Leben über seine Zeit autonom verfügen könne, möglichst bald wieder einen Rhythmus zu geben. Dies bedeute, dem Tagesverlauf eine lockere Struktur anzulegen, ohne sich selbst in Stresssituationen zu bringen. Mit zahlreichen Beispielen verdeutlichte Frau Lenz solche Tagesstrukturen.

Auch im Ruhestand sind Anerkennung und Bestätigung gefragt

Das Ausbleiben von Anerkennung und Bestätigung könne nach Lenz durchaus negative Auswirkungen auf das seelische und sogar das körperliche Wohlbefinden haben. Sie empfahl daher, sich folgende Fragen zu stellen:

- Was brauche ich, um mich wohlfühlen?
- Welche Form von Anerkennung und Bestätigung benötige ich?
- In welchen Bereichen könnte ich sie finden?
- Gibt es in meiner Umgebung Angebote, in denen ich meine Fähigkeiten einsetzen kann?

Baden-Württemberg

Weitere Themenfelder, die das Leben im Ruhestand betreffen, wie

- Partnerschaft und Familienleben,
- soziale Kontakte,
- unterschiedliche Typen von „Ruheständlern“,
- freiwilliges Engagement – für mich, mit anderen und für andere,
- wie finde ich ein Engagement, das zu mir passt,
- Aktivitäten im Ruhestand – Sinn erleben und sich einbringen,
- gesundheitsbewusste Ernährung,
- Bewegung sowie
- geistig fit und neugierig bleiben,

bestimmten zusätzlich den ganztägigen Seminarverlauf „Berufsende in Sicht – und dann?“ Nach spontanem, kräftigem Applaus für unsere Seminarreferentin Frau Ursula Lenz von allen Seminarteilnehmern bedankten sich Ekkehard Gabriel und Toni Weber abschließend im Namen des VBE BW für die vielen guten Empfehlungen, Ratschläge und das Aufzeigen von Zusammenhängen. Im nächsten Jahr beabsichtigt der VBE eine Wiederholung des Seminarangebotes für neue Interessenten.

■ Ekkehard Gabriel
VBE-Landesseniorensprecher

STEUERLICHE BEHANDLUNG VON PENSIONEN UND RENTEN

Pensionen und Renten unterliegen grundsätzlich der Steuerpflicht. Während Pensionen bereits bei der Auszahlung besteuert werden, erfolgt die Besteuerung der Renten im Nachhinein bei der Einkommensteuererklärung.

Bei der Besteuerung der Pensionen wird ein jährlicher Freibetrag nicht versteuert. Dieser besteht aus einem Versorgungsfreibetrag sowie einem Zuschlag zum Versorgungsfreibetrag.

Die Höhe des Freibetrags ist vom Jahr der erstmaligen Auszahlung der Pension abhängig und gilt für die gesamte Laufzeit der Pension.

Während für die Pensionen, die vor 2006 erstmals gezahlt wurden, ein jährlicher Freibetrag von maximal 3.900 Euro gilt, wird dieser Freibetrag stufenweise abgesenkt, sodass es bei Pensionen, die erstmals 2040 zustehen, gar keinen Freibetrag mehr gibt.

Für Pensionierungen, die in den nächsten Jahren erfolgen, gelten folgende Freibeträge:

Jahr der Pensionierung	Bis 2005	2019	2020	2021	2022	2025
Versorgungsfreibetrag + Zuschlag	3.900 €	1.716 €	1.560 €	1.482 €	1.404 €	1.170 €

Der Versorgungsfreibetrag sank bis 2020 jährlich um 156 Euro, danach sinkt er um 78 Euro jährlich, sodass es bei einem Pensionsbeginn ab 2040 keinen diesbezüglichen Freibetrag mehr gibt.

Obwohl Renten zunächst steuerfrei ausgezahlt werden, unterliegen auch sie grundsätzlich der Steuerpflicht. Die Rente wird allerdings noch nicht in voller Höhe besteuert. Vielmehr wird der Besteuerungsanteil

zunehmend gesteigert und ebenfalls im Jahr 2040 ist die volle Steuerpflichtigkeit gegeben.

Bei Renten, die vor 2006 erstmals gezahlt wurden, wird ein Besteuerungsanteil von 50 % der damaligen Rente nicht besteuert. Für Renten, die zurzeit oder in den kommenden Jahren erstmals bezahlt werden, gilt folgender Besteuerungsanteil:

Jahr des Rentenbeginns	Bis 2005	2019	2020	2021	2022	2025
Besteuerungsanteil	50 %	78 %	80 %	81 %	82 %	85 %

Bis zum Jahr 2020 stieg der Besteuerungssatz jährlich um 2 %, danach jährlich um 1 %, sodass bei einem Rentenbeginn ab 2040 eine volle Besteuerung eintritt. Dass in der Vergangenheit viele Rentnerinnen und Rentner nicht steuerpflichtig wurden, liegt daran, dass zunächst das steuerliche Einkommen den Grundfreibetrag überschreiten muss, bevor eine Steuerpflicht einsetzt. Der Grundfreibetrag liegt für das Jahr 2020 bei 9.408 Euro für Alleinstehende und bei 18.816 für Ehepaare.

Sollten Renten neben Pensionen zur Auszahlung kommen, so muss unter Umständen eine Steuernachzahlung in Kauf genommen werden.

Neben dem Versorgungsfreibetrag erhalten Pensionäre und Rentner einen Werbungskosten-Freibetrag von 102 Euro jährlich.

Quelle: Ruhestand-Kompakt, NRW

■ Ekkehard Gabriel
VBE-Landesseniorensprecher