



Diskriminierung bei der Wohnungsvergabe ist gesetzlich verboten: Herkunft, Alter oder Geschlecht dürfen keine Rolle spielen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

So erkennen Sie Diskriminierung bei der Wohnungssuche

Vermieter haben in der Regel klare Vorstellungen davon, wie der Mieter aussehen soll, der in ihre vier Wände einzieht: Im Idealfall ist er mindestens zuverlässig, solvent, ordentlich und rücksichtsvoll. Noch genauere Vorstellungen können diskriminierend sein - wenn etwa Herkunft, Alter oder Geschlecht bei der Wohnungsvergabe eine Rolle spielen. Dagegen können sich Bewerberinnen und Bewerber wehren.

«Viele Mietinteressenten werden insbesondere in großen und nachgefragten Städten geradezu genötigt, umfassende Auskunft über sich zu erteilen», heißt es in der Mieterzeitung (Ausgabe 6/2025) des Deutschen Mieterbunds (DMB). Um etwa die Bonität von Interessenten überprüfen zu können, werden nicht selten Schufa-Auskunft, Selbstauskunft und Mietschuldenfreiheitsbescheinigung verlangt. Einen Anspruch auf diese Unterlagen haben Vermieter zwar nicht. Bewerberinnen und Bewerber, die nicht liefern, fliegen aber regelmäßig direkt aus der Auswahl. Also spielen sie mit.

Bei manchen Fragen dürfen Mieter lügen

Doch unbegrenzt Auskünfte dürfen Vermieter nicht verlangen. Mieterinnen und Mieter sind darum nur dazu verpflichtet, wahrheitsgemäß auf jene Aussagen zu antworten, die im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Mietvertrag stehen, so der DMB. Das können etwa Informationen zum Nettoeinkommen, dem Arbeitsverhältnis oder der Anzahl der zum Haushalt gehörenden Mitglieder sein.

Fragen nach Religion, Familienplanung, Gesundheit oder Herkunft sind unzulässig und müssen darum nicht beantwortet werden. „Wer sich wehren will, ohne sofort aus dem Auswahlverfahren zu fallen, sollte sachlich und zurückhaltend reagieren, etwa mit dem Hinweis,

dass bestimmte Angaben für das Mietverhältnis nicht relevant seien“, rät Jutta Hartmann vom DMB. Besteht der Vermieter trotzdem auf die Beantwortung, dürfen Mieter an diesen Stellen lügen.

Wer das Gefühl bekommt, bei der Wohnungsvergabe aufgrund etwa von Herkunft, Geschlecht, Religion, Behinderung, Alter oder sexueller Identität schlechter gestellt zu werden als andere Kandidatinnen und Kandidaten, kann sich dagegen zur Wehr setzen - und eine Entschädigung einklagen. „Betroffene sollten Abläufe und Aussagen festhalten und sich frühzeitig beraten lassen, da mögliche Ansprüche innerhalb kurzer Fristen geltend gemacht werden müssen“, empfiehlt Jutta Hartmann.

Testings können Indizien belegen

Hinweise auf Diskriminierung ergeben sich Hartmann zufolge etwa aus Aussagen wie „wir vermieten nur an Deutsche“. Ganz so offensichtlich liegt die Benachteiligung in der Regel aber nicht auf der Hand. So können auch pauschale Absagen ohne nachvollziehbaren Grund oder unterschiedliche Anforderungen an vergleichbare Bewerber ein Indiz sein.

Um die Indizien zu festigen, können sogenannte Testings eine Option sein. Darauf weist die Antidiskriminierungsstelle des Bundes auf ihrer Webseite hin. Wer etwa vermutet, aufgrund des Namens oder Geschlechts aus der engeren Wahl aussortiert worden zu sein, kann eine oder mehrere weitere Bewerbungen für dieselbe Wohnung absenden und darin nur die eine Angabe ändern, die vermeintlich Grund für die Absage gewesen sein könnte.

Wird man dann - anders als zuvor - zur Besichtigung eingeladen, könne das ein Hinweis auf eine Benachteiligung sein, der von Gerichten gewürdigt werden kann. (DPA)

Wie gestalte ich die Wechseljahre?

Wechseljahre, (Peri-)Menopause und alles drumherum: Das gilt oft als etwas Unangenehmes. Nach dem Motto: Da muss man durch, der Körper verändert sich eben.

Und klar: Hitzewallungen, Schlafstörungen und Co. nerven einfach. Gleichzeitig laufen Job und Familie oft ungebremst weiter. Bei einigen Frauen kommt dazu, dass plötzlich Angehörige gepflegt werden müssen. Ganz schön viel also - auch emotional.

Aber sind die Wechseljahre wirklich nur ein Abschied von Jugend, Fruchtbarkeit und Faltenfreiheit? Oder können sie auch ein Aufbruch sein - und damit etwas Positives? Die Ärztin Prof. Petra Beschoner sagt: Ganz klar können sie das.

Dabei kommt es darauf an, wie wir ihnen begegnen. Da ist zum einen die „Perspektive, diese Zeit nicht als Ende der Weiblichkeit zu betrachten, sondern als Beginn einer Phase ohne biologische Zwänge - frei von Menstruation, Verhütungsdruck und hormonellen Achterbahnfahrten“, so die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Auch der Re-Frame, jugendliche Unsicherheiten gegen innere Stärke einzutauschen, stärkt das Selbstbild: Mit den Jahren wächst meist die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse klarer wahrzunehmen. Viele Frauen spüren, dass sich nun ein Raum für neue Projekte, Beziehungen oder Selbstverwirklichung öffnet.

Doch wie gestaltet man diese Lebensphase aktiv und selbstbestimmt? Petra Beschoner rät zu einer bewussten Reflexion. Ihr



Kopfsache: Ja, Hitzewallungen gehören für viele Frauen dazu - aber die Wechseljahre sind viel mehr. Und haben auch viel Gutes.

FOTO: MAGDALENA RODZIEWICZ/DPA-MAG

Vorschlag: der alten Lebensphase einen Abschiedsbrief und der neuen einen Willkommensbrief schreiben. Was will ich? Und was darf gehen?

Noch ein Tipp: „ein strukturierter Selbstfürsorge-Plan, der kleine Schritte für jeden Lebensbereich umfasst“, so die Ärztin. Wichtig: Er sollte realistisch in den Alltag eingebaut werden können. Beispiele, was in so einem Plan stehen kann:

Im Job:

In Partnerschaften:

Um innere Stärke in den Wechseljahren zu finden, hilft alles, was die Stimmung stabilisiert und die eigene Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, fördert.

Zum Beispiel: „regelmäßige moderate Bewegung, gute Schlafhygiene, Achtsamkeit und Stressabbau durch Meditation, Atemübungen oder Journaling. Auch der Austausch mit anderen Frauen in einer ähnlichen Lebensphase wirkt oft enorm entlastend“, sagt die Ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau.

Kurz: Die Wechseljahre lassen sich nicht verhindern, aber sie lassen sich gestalten. Wer sie als Übergang begreift, darf neu sortieren, Grenzen ziehen und eigene Bedürfnisse ernst nehmen. Nun darf etwas beginnen, das vielleicht oft zu kurz kam: ein Leben mit mehr Selbstbestimmung, Gelassenheit und innerer Stärke. (DPA)

Nasse Keller? Feuchte Wände? Schimmelpilz?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60

10%
Rabatt auf alle
Abschlüsse bis
07.03.2026

