

AiR Aktiv im Ruhestand

10

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb

Oktobe 2025 – 76. Jahrgang

Das hohe Alter gestalten

**Zaungast oder
mittendrin?**

Seite 8 <

Freiwilliges
soziales Engage-
ment Älterer

Seite 14 <

Fit bis 90?
So geht's!

mit
dbb Seiten

Hochaltrige ...

... werden mehr und mehr zu Zaungästen des Lebens. Doch wie schnell sich dieser Rückzug abspielt, scheint auch davon abhängig zu sein, ob es noch Partner und Freunde gibt, wie hoch der Bildungsgrad ist und ob altersgerechte Mobilitätsangebote zur Verfügung stehen. Das Überraschende: Alte Menschen sind trotz aller Einschränkungen im Schnitt glücklicher als jüngere. Die neue Ausgabe von „Aktiv im Ruhestand“ stellt die Vielschichtigkeit des Phänomens „Hochaltrigkeit“ dar und erzählt vom Alltag eines hochaltrigen Paares.

Wie gut wir unsere täglichen Aufgaben bewältigen können, hängt auch von unserer Fitness ab. Die misst der Alltags-Fitness-Test des Deutschen Olympischen Sportbundes. Über den Erhalt der funktionalen Gesundheit, die seniorengerechte Umgestaltung der eigenen Wohnung und zahlreiche andere interessante Themen lesen Sie in der Oktober-Ausgabe von AiR.

ada

Impressum:

Air – Aktiv im Ruhestand. Magazin des dbb für Ruhestandsbeamte, Rentner und Hinterbliebene. Herausgeber: Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin. Telefon: 030.4081-40. Telefax: 030.4081-5599. Internet: www.dbb.de. E-Mail: airmagazin@dbb.de. Leitende Redakteurin: Anke Adamik (ada). Redaktion: Carl-Walter Bauer (cwb), Jan Brenner (br), Dr. Walter Schmitz (sm). Redaktionsschluss: 10. jeden Monats. Beiträge, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. „Air – Aktiv im Ruhestand“ erscheint zehnmal im Jahr. **Titelbild:** Age Cymru/Unsplash+. **Einsendungen zur Veröffentlichung:** Manuskripte und Leserzuschriften müssen an die Redaktion geschickt werden mit dem Hinweis auf Veröffentlichung, andernfalls können die Beiträge nicht veröffentlicht werden.

Bezugsbedingungen: Nichtmitglieder bestellen in Textform beim DBB Verlag. Inlandsbezugspreis: Jahresabonnement 59,80 Euro zzgl. 9,30 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 6,30 Euro zzgl. 2,00 Euro Versandkosten, inkl. MwSt. Für Mitglieder der BRH-Landesorganisationen ist der Bezugspreis im Mitgliedsbeitrag enthalten. Adressänderungen und Kündigungen bitte in Textform an den DBB Verlag. Abonnementskündigungen müssen bis zum 1. Dezember in Textform beim DBB Verlag eingegangen sein, ansonsten verlängert sich der Bezug um ein weiteres Kalenderjahr.

Layout: FDS, Geldern. **Gestaltung:** Benjamin Pohlmann. **Verlag:** DBB Verlag GmbH. **Internet:** www.dbbverlag.de. **E-Mail:** kontakt@dbbverlag.de. **Verlagsort und Bestellanschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

Anzeigenverkauf: DBB Verlag GmbH, Mediencenter, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **E-Mail:** mediacenter@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Marion Clausen. **Telefon:** 030.7261917-32. **E-Mail:** marion.clausen@dbbverlag.de. **Anzeigendisposition:** Britta Urbanski. **Telefon:** 02102.74023-712. Preisliste 66 (dbb magazin) und Aktiv im Ruhestand Preisliste 54, gültig ab 1.1.2025.

Druckauflage: dbb magazin 550183 Exemplare (IVW 2/2025). Druckauflage Air – Aktiv im Ruhestand 15.000 Exemplare (IVW 2/2025). **Anzeigenschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



> Schwerpunkt: Hochaltrigkeit



4



9



14



16



18



25



34

Aktuell

- > Alterssicherung: Seriöse Debatte unerlässlich 4
- > Regionalkonferenzen zur Einkommensrunde: Aktiv an der Seite der Kollegen 4
- > Versichertenberater: 25 Jahre Ehrenamt 5
- > Welttag der Patientensicherheit: Reformen nicht auf Kosten der Betroffenen 6
- > Lernen im Alter: BELL öffnet Türen zur Bildung 7

Kompakt

- > Bürgerschaftliches Engagement: Freiwillig und unentgeltlich 8

Standpunkt

- > Soziales Pflichtjahr: Ältere helfen gern, aber bitte ohne Zwang 9

Aus den Ländern

- > SBB Beamtenbund und Tarifunion Sachsen: Erfahrungsaustausch zur Seniorenanarbeit im Osten 10

Medien

- > Pflegeversicherung: Schritt für Schritt zum Pflegegrad 12

Vorgestellt

- > Sport und Bewegung: Fit mit 90 – wie stehen unsere Chancen? 14

Titelthema

- > Hochaltrigkeit: Erfolgreiches Alter 16
- > Partnerschaft: Alte Liebe 18

Modernes Leben

- > Wohnergonomie: Alles im Griff 20

Nach-Lese

- > 22

Buchtipp

- > 23

- > Gewinnspiel 24

dbb

- > Tarifpolitik – dbb-Regionalkonferenzen 25
- > Umfrage – dbb Bürgerbefragung 28
- > Öffentlicher Dienst 2025 32
- > Interview – Katharina Schenk, Vorsitzende der Gesundheitsministerkonferenz 34
- > Dossier Gesundheitspolitik – Kosten im Gesundheitswesen: Wie Digitalisierung die Preisspirale stoppen kann 34
- > Nachgefragt bei Dr. Carola Reimann, AOK-Bundesverband 36
- > Online – eGovernment MONITOR 2025 38
- > Krankenhausreform: Wege aus dem Defizit 40
- > Nachrichten – Interview mit der Funke-Mediengruppe“ 42
- > Gesundheitskioske: Alles andere als „easy-going“ 46

Alterssicherung

Seriöse Debatte unerlässlich

Die Bundesregierung beabsichtigt, eine Kommission zur Reform der Alterssicherungssysteme einzusetzen. Der dbb bietet seine Unterstützung an.

„Nicht nur aufgrund des demografischen Wandels ist eine seriöse Debatte über die Stabilität der Alterssicherungssysteme unerlässlich, gerade mit Blick auf die angespannte finanzielle Lage der gesetzlichen Rentenversicherung“, sagte dbb Chef Volker Geyer nach einem Gespräch mit Bundessozialministerin Bärbel Bas am 9. September 2025. „Die Menschen im Land sind aufgrund globaler Krisen und der wirtschaftlichen Stagnation im Land ohnehin verunsichert und verlieren das Vertrauen in den Staat. Das hat unsere dbb Bürgerbefragung gerade erst wieder gezeigt. Deshalb ist es umso wichtiger, die



Der dbb Bundesvorsitzende Volker Geyer, Bundessozialministerin Bärbel Bas und Andreas Hemsing, Zweiter Vorsitzender und Fachvorstand Tarifpolitik des dbb.

Diskussion um mögliche Reformen sachlich und fachlich fundiert zu führen. Die von der Bundesregierung geplante Kommission ist dafür der richtige Ort. Wir stehen

bereit, um unsere Expertise einzubringen.“

Die von Bas vorgeschlagene Einbeziehung der Beamtinnen und Beamten in die gesetzliche Renten-

versicherung (GRV) lehnt der dbb auch weiterhin entschieden ab. Geyer: „Bereits die Rentenkommission, die der vorherige Bundesarbeitsminister Hubertus Heil eingesetzt hat, kam zu dem Ergebnis, dass das die Finanzierung der gesetzlichen Rentenversicherung voraussichtlich sogar eher erschweren würde. Der, wenn überhaupt kurzfristigen, Entlastung der GRV stünde außerdem eine deutlich höhere Belastung des öffentlichen Haushalts gegenüber, weil die Besoldung der Beamtinnen und Beamten entsprechend angepasst werden müsste – inklusive der Beiträge zur GRV und Aufwendungen für die betriebliche Altersversorgung. Damit würde also kein einziges Problem gelöst, sondern nur neue geschaffen.“ ■

Regionalkonferenzen zur Einkommensrunde

Aktiv an der Seite der Kollegen

Mitglieder der Geschäftsführung der dbb bundessenorenvertretung unterstützen die aktiven dbb Mitglieder bei der Forderungsfindung auf den Regionalkonferenzen.

„Vor der kommenden Tarifrunde der Länder im Herbst loten wir aus, was die Beschäftigten wollen.

Da geht es nicht nur um mehr Lohn, sondern auch um Wertschätzung und Arbeitsbedingungen.



Andreas Hemsing, dbb Fachvorstand Tarifpolitik, und Anke Schwitzer, stellvertretende Vorsitzende der dbb bundessenorenvertretung.

Beschäftigte müssen sich mit ihrer Arbeit und ihrem Arbeitgeber identifizieren können und zufrieden sein, um den starken öffentlichen Dienst ausfüllen zu können, den wir alle benötigen“, so Thomas Krupp, stellvertretender Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung am Rande der Regionalkonferenz in Leipzig am 8. September 2025.

Und Anke Schwitzer, stellvertretende Vorsitzende der dbb Senioren, die am 11. September am Treffen in Hamburg teilgenommen hatte, sagte: „Für die Menschen im Ruhestand ist es besonders wichtig, dass die Verbesserungen tabellenwirksam sind. Der dbb als maßgeblicher Verhandlungspartner für die Pensionärinnen und Pensionäre trägt dabei eine besondere

Verantwortung. Deshalb vertreten die Seniorinnen und Senioren auf den Regionalkonferenzen ihr Anliegen, bei den Tarifverhandlungen auf steuer- und sozialabgabenfreie Einmalzahlungen zu verzichten. Diese haben ja keinen Effekt auf die Rentenhöhe, denn die Grundlage von Rentenerhöhungen ist die Entwicklung der beitragspflichtigen Bruttolöhne.“

Max Schindlbeck, als Vize der dbb Senioren auf der Regionalkonferenz am 16. September 2025 in Stuttgart dabei, fügte hinzu: „Solidarität wird bei uns großgeschrieben. Wenn der dbb zu Aktionen aufruft, dann sind wir Seniorinnen und Senioren dabei, um den aktiven Beschäftigten unsere volle Unterstützung zu geben.“ ■

Versichertenberater

25 Jahre Ehrenamt

Die Deutsche Rentenversicherung Bund hat am 2. und 15. September 2025 in Berlin langjährige Versichertenberaterinnen und Versichertenberater geehrt.

Die Mitglieder der Gewerkschaft der Sozialversicherung (GdS), Günter Höpfl und Ulrich Kremer,

sind seit 25 Jahren als Versichertenberater für den dbb aktiv. Günter Höpfl erinnert sich an zahlreiche

positive Beratungseinsätze: „In 25 Jahren passiert doch schon ganz schön viel, und ich fahre immer noch gerne zu den Versicherten und berate sie vor Ort“, erzählt der Jubilar. Er wohnt im ländlichen Raum, wo die Menschen froh sind, wenn Beraterinnen und Berater „nach Hause in die gute Stube kommen“ und beim Ausfüllen der Unterlagen helfen. Dabei geht es oft gar nicht nur um den Papierkrieg: „Fast immer ergeben sich freundliche Gespräche, in denen die Versicherten über Persönliches berichten.“

Auch Ulrich Kremer schätzt den sozialen Aspekt an seiner ehrenamtlichen Tätigkeit: „Es ist erfüllend und macht Freude, wenn man Menschen, die wirklich hilflos vor Anträgen oder Abrechnungen sitzen, nachhaltig helfen kann.“ Obwohl er vor 25 Jahren „eher zufällig“ in die Rentenberatung „hineingestolpert“ ist,



DRV-Präsidentin Gundula Roßbach und der Vorsitzende der Vertreterversammlung, Rüdiger Herrmann, beglückwünschen Günter Höpfl.



Ulrich Kremer

© Jan Brenner

beschreibt Kremer seinen Antrieb mit „Leidenschaft“. Außerdem sei er immer auch an der technischen Entwicklung der DRV Bund interessiert gewesen und schätzt besonders die Digitalisierung des Antragswesens.

Der dbb bedankt sich bei Günter Höpfl und Ulrich Kremer sowie bei allen Versichertenberaterinnen und -beratern für deren wichtige ehrenamtliche Tätigkeit. ■

Welntag der Patientensicherheit

Reformen nicht auf Kosten der Betroffenen

Politik sollte die Menschen nicht unnötig verunsichern, fordert Volker Geyer zum Welntag der Patientensicherheit. Stattdessen muss sie Verlässlichkeit schaffen.

dbb-Chef Volker Geyer machte zum Welntag der Patientensicherheit am 17. September 2025 deutlich: „Patientensicherheit ist kein Luxus – sie ist ein Grundrecht. Die aktuellen Reformen dürfen nicht auf Kosten der Menschen erfolgen, die auf eine funktionierende Versorgungsinfrastruktur angewiesen sind.“ Von der Krankenhausreform über die angespannte Arzneimittelversorgung bis hin zu drohenden Leistungskürzungen in den Sozialsystemen gebe es zurzeit viele Baustellen, erklärte Geyer. „Aber wir brauchen eine Politik, die

Verantwortung übernimmt, statt Sparwünsche zu diktieren. Besonders in ländlichen Regionen muss die Versorgung garantiert sein. Lange Anfahrtswege sind keine Verbesserung, sie sind ein Risiko“, so der Bundesvorsitzende.

■ Verlässlichkeit statt politischer Experimente

Die Menschen seien sich durchaus bewusst, dass die angespannte Lage im Gesundheitswesen auch durch das ständige Löcherstopfen und kurzfristige Denken der Politik verursacht wurde. Eine angekün-

digte große Reform könne auch die Einnahme von billigeren Pillen bedeuten. Dennoch seien Aussagen der Politik, es dürfe „keine Denkverbote“ geben, sehr irritierend, kritisiert der dbb-Chef. „Solche Formulierungen erzeugen Unsicherheit und Angst bei den Menschen. Patientinnen und Patienten erwarten Verlässlichkeit, nicht politische Experimente oder vage Formulierungen.“

Lieferengpässe bei Medikamenten, drohende Klinikschließungen und der zunehmende Druck auf die Beschäftigten gefährden

die Sicherheit der Patientinnen und Patienten schon heute. „Es ist höchste Zeit, dass die Politik stabile Strukturen, ausreichendes Personal und verlässliche Finanzierung schafft – nicht noch mehr Einschnitte plant“, forderte Geyer. „Patientensicherheit braucht politische Verantwortung, Transparenz – und uns als die Stimme der Beschäftigten im Gesundheitswesen. Nur wenn die Interessen von Patientinnen, Patienten und Beschäftigten gemeinsam gedacht werden, bleibt Versorgung sicher und verlässlich – überall im Land.“ ■



© Unsplash+

Lernen im Alter

BELL öffnet Türen zur Bildung

Die dbb Senioren begrüßen den Start von BELL, dem ersten Bundesprogramm für Bildung im Alter. Das Programm fördert mit den Älteren auch die Demokratie vor Ort.



Model-Foto: Colourbox.de

„Ältere Menschen wollen und können gestalten – wenn man ihnen die Türen öffnet“, sagte Horst Günther Klitzing, Vorsitzender der dbb bundesseniorenenvertretung. „Das nun von Bundesministerin Pries gestartete Bundesprogramm BELL (Bildung und Engagement ein Leben lang) leistet genau das: Es schafft neue Lernangebote, stärkt Engagement-Strukturen und nutzt das enorme Erfahrungswissen der Generation 60+. Jetzt kommt es darauf an, dass Kommunen, Träger und Politik gemeinsam Tempo machen – niedrigschwellig, digital wie analog und für Stadt wie Land.“

■ Demokratieförderung inklusive

Die dbb bundesseniorenenvertretung sieht in BELL einen wichtigen Impuls, um Bildungs- und Engagementangebote flächendeckend auszubauen, digital zu öffnen und barrierearm zu gestalten. „Angesichts des demografischen Wandels ist es eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, Lernbiografien konsequent auch in höherem Alter zu ermöglichen. Es geht nicht nur um Freizeitangebote. Bildung für Ältere fördert auch Standorte und nicht zuletzt die Demokratie“, so Klitzing.

Bundessenorenministerin Karin Pries unterstrich,

dass mit BELL auf die Potenziale älterer Menschen gesetzt werde. „Denn: Bildung endet nicht mit dem Renteneintritt. Wenn auch Ältere Neues lernen, ist das ein Gewinn für die ganze Gesellschaft.“

Die Ministerin hatte am 16. September 2025 den Startschuss für das erste Bundesprogramm für lebensbegleitendes Lernen für Menschen über 60 Jahre gegeben: Das Förderprogramm „BELL – Bildung und Engagement ein Leben lang“ unterstützt aktuell 50 Projekte bundesweit. Ziel ist es, neben der Bildungslandschaft für ältere Menschen auch ihr freiwilliges Engagement zu fördern.

Neben dem Erwerb von neuen Fähigkeiten geht es auch darum, das Erfahrungswissen Älterer zu erhalten und weiterzugeben.

Die geförderten Initiativen bauen spezifische Lern- und Beteiligungsmöglichkeiten für Ältere 60+ auf. Insgesamt stehen den Projekten bis 2028 rund 25 Millionen Euro für ihre lokale Bildungsarbeit zur Verfügung. Die Finanzierung erfolgt bis 2028 zu rund 12,4 Millionen Euro aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus und zu rund 10,7 Millionen Euro aus Bundesmitteln. Zehn Prozent der Gesamtausgaben werden durch die Träger aufgebracht. ■

Bürgerschaftliches Engagement

Freiwillig und unentgeltlich

Wie viele Menschen engagieren sich im Ruhestand in einem Ehrenamt? Die Deutsche Stiftung Engagement und Ehrenamt (DSEE) kennt nicht nur die Zahlen, sondern macht Ehrenamtlichen auch Angebote für Fortbildungen.

Regelmäßig tauchen sie auf, die Vorschläge für soziale Pflichtjahre. „Etwa einmal pro Jahr fordert jemand so etwas – diesmal eben für Ältere“, sagt Jan Holze im Interview. Die Debatte ums soziale Pflichtjahr würde unter den Jüngeren „sehr lebhaft“ geführt, weiß der Vorstand der DSEE in Neustrelitz. Und die Älteren würden ein soziales Pflichtjahr befürworten – für die Jungen. „Deren Hauptargument ist: ‚Das hat uns damals auch nicht geschadet.‘“, erzählt Holze von seinen Erfahrungen. Dem jüngsten Vorschlag eines solchen Pflichtjahrs für Ältere an der Schwelle zum Ruhestand steht er skeptisch gegenüber: „Ich glaube nicht, dass es etwas bringt, Menschen, die ausgelaugt und nicht motiviert sind, dazu zu drängen. Das nützt auch den Trägern nichts, die auf engagierte Mitarbeiter angewiesen sind.“ Holze legt vor allem auf eines Wert: „Ein Ehrenamt ist unentgeltlich und freiwillig.“

Die Bundesregierung gibt alle fünf Jahre den „Freiwilligensurvey“ mit Daten zu Ehrenamt und Engagement in Deutschland heraus. Die Neuausgabe

ist fast fertig, die hier zitierten Zahlen sind bereits 2019 erhoben worden. Damals waren rund 30 Millionen Menschen über 14 Jahre freiwillig engagiert, das entspricht 39,7 Prozent der Bevölkerung. Freiwilliges Engagement umfasst in dieser Studie nicht nur klassische Ehrenämter, etwa in Sportvereinen, Verbänden, beim Technischen Hilfswerk oder der Freiwilligen Feuerwehr. Auch bürgerschaftliches Engagement jener zählt dazu, die sich ganz niedrigschwellig und vielleicht nur für wenige Stunden im Monat in der Nachbarschaft kümmern, als Sprach- oder Lesepaten etwa, oder die in Frühjahrsputzaktionen Müll aus den Grünanlagen des Viertels sammeln.

Auf die Älteren bezogen bedeutet dies: 31 Prozent der Menschen im Alter 65+ waren freiwillig oder ehrenamtlich engagiert. Holze geht davon aus, dass dieser Anteil sich seitdem weiter erhöht hat. 22 Prozent dieser Gruppe bringen besonders viel Zeit ins Ehrenamt ein und engagieren sich sechs Stunden und mehr pro Woche. Häufig nehmen sie deshalb auch Leitungsfunktionen in

© DSEE/bundesfoto/B. Lammel



➤ Jan Holze
vom DSEE

ihren Organisationen wahr. Das ist laut Holze auch eine Herausforderung. Die Engagementquote sinkt mit zunehmendem Alter und liegt bei den 80-Jährigen nur noch bei 20,2 Prozent. Jeder Generationenwechsel muss also sorgfältig vorbereitet werden, um den Fortbestand von Initiativen und Vereinen nicht zu gefährden.

Je nach Alter gibt es Vorlieben beim Engagement: 13,5 Prozent der über 55-Jährigen sind im Sport oder im sozialen Bereich engagiert; die über 80-Jährigen tendieren hingegen zu den Bereichen Kunst, Musik und Kultur. Männer sind eher ganz klassisch in Verbänden und Vereinen tätig, Frauen engagieren sich insgesamt etwas weniger und eher in Kirchen oder sozial. Auch Armutsgefährdete und gesundheitlich Eingeschränkte engagierten sich seltener.

Die DSEE macht gerade Älteren Angebote, um deren Engagement zu pflegen und sogar auszubauen: Sie bietet Ausbildungskurse wie etwa FuturE, um Leute zwischen 55 und 64, also schon vor dem Eintritt in den Ruhestand, „an ein Engagement mit mehr Verantwortung heran-

zuführen“, wie Jan Holze sagt. Es wird über Rechte und Pflichten im Ehrenamt aufgeklärt, über Steuerfragen. Engagierte können sich mit den Möglichkeiten der Digitalisierung vertraut machen, mit Antragsverfahren von Finanzierungs- und Förderprogrammen. Sie können an Erste-Hilfe-Kursen teilnehmen und sogar an Fahrsicherheitstrainings. Nicht selten fahren die Engagierten den eigenen Chor oder eine lokale Sportmannschaft von A nach B und wieder zurück.

Anders als bei Jüngeren, für die das eigene berufliche Fortkommen oder finanzielle Anreize eine Rolle spielen, steht laut Holze für die meisten Älteren neben der Freude am Ehrenamt auch die Geselligkeit im Mittelpunkt. Denn Engagement gebe, so Holze, den Menschen nicht nur eine sinnvolle Aufgabe und biete soziale Kontakte, sondern strukturiere gerade beim Eintritt in den Ruhestand den Alltag und schütze insgesamt vor Vereinsamung. **ada**

Bei FuturE, dem Ausbildungskurs für lebensältere Menschen, kann man sich noch bis zum 14. Oktober 2025 bewerben: t1p.de/DSEE-FuturE.

Soziales Pflichtjahr

Ältere helfen gern, aber bitte ohne Zwang

In der öffentlichen Debatte werden angesichts des Fachkräftemangels, des demografischen Wandels und daraus resultierender gesellschaftlicher Herausforderungen – etwa im Pflege- und Sozialbereich – Forderungen laut, ältere Menschen nach dem Eintritt in den Ruhestand zu gemeinnützigen Einsätzen zu verpflichten. Einzelne Stimmen fordern sogar ein verpflichtendes soziales Jahr für Rentnerinnen und Rentner – analog zum früheren Wehr- oder Zivildienst.

Liebe Leserinnen und Leser, ich beziehe hier klar Stellung und lehne ein verpflichtendes soziales Jahr für Ältere ab. Ein obligatorischer gemeinnütziger Dienst für Rentnerinnen und Rentner steht im Spannungsverhältnis zu unserem Grundgesetz. Es würde die allgemeine Handlungsfreiheit beschränken und gegen die garantierte Berufsfreiheit und damit die freie Wahl der Tätigkeit, die auch die Entscheidung umfasst, nicht zu arbeiten, verstößen. Eine Pflichtarbeit im Ruhestand wäre mit den Grundrechten nicht vereinbar, da sie einen staatlichen Eingriff in das selbstbestimmte Leben im Alter darstellt.

Zudem ist der Ruhestand zumeist das Ergebnis eines langjährigen Erwerbslebens, von Sorgearbeit für Kinder oder pflegebedürftige Angehörige. Die gesetzlich festgelegte Altersgrenze markiert den Beginn einer Lebensphase, die rechtlich als frei von Erwerbsverpflichtungen anerkannt ist. Der Wunsch nach selbstbestimmter Lebensgestaltung nach Jahrzehnten der Arbeit dürfte wohl für jeden nachvollziehbar sein.

Ein verpflichtendes soziales Jahr im Alter missachtet die Lebensrealitäten vieler älterer Menschen. So kümmern sich fitte Ältere und übernehmen Pflegerverantwortung für Angehörige oder Freunde, Omas und Opas springen bei der Betreuung der Enkelkinder ein, wenn die Eltern keine Zeit haben. Einige ältere Menschen gehen über den Ruhestand hinaus arbeiten, um die geringen Alterseinkünfte aufzubessern, andere, weil sie es gern tun. Sie üben Tätigkeiten aus, die sie frei gewählt haben, in einem Umfang, der für sie passend ist.

Seit 1971 bin ich Gewerkschafter mit Leib und Seele. Daher sage ich „ja“ zum Ehrenamt und „ja“ zum Engage-



© Marco Urban

ment Älterer – aber freiwillig. Ältere Menschen sind eine tragende Säule des Ehrenamts – in Vereinen, Kirchengemeinden, Nachbarschaften, in der Kommunalpolitik. Sie leisten überproportional häufig ehrenamtliche Arbeit, wie die Statista-Grafik auf Basis einer Befragung der Verbrauchs- und Medienanalyse 2022 zeigt. In den Altersgruppen 50+, 60+ und 70+ liegt der Anteil der Menschen mit Ehrenamt über dem Anteil an der Gesamtbevölkerung der jeweiligen Altersgruppe.

Die meisten Ehrenamtlichen finden sich der Analyse zufolge im Alter von 50 bis 59 mit 19,7 Prozent, gefolgt von der Generation über 70 Jahren mit 19,1 Prozent und der Altersgruppe 60 bis 69 mit 16,7 Prozent.

Dieses Engagement ist freiwillig, verantwortungsvoll und unverzichtbar für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die Motivation für dieses Engagement basiert auf Anerkennung, Sinnstiftung und Selbstbestimmung – nicht auf staatlichem Zwang. Anstatt über Pflichten zu diskutieren, sollte die Politik das Engagement attraktiver machen: durch Anerkennung, Aufwandsentschädigungen, Versicherungsschutz und steuerliche Absetzbarkeit von Aufwendungen für das Ehrenamt auch für Rentner; hilfreich wäre auch die Erleichterung des Zugangs zu Informationsangeboten und Bürokratieabbau.

Wir Älteren sind keine frei „verfügbare Reserve“, die man bei Bedarf mobilisieren kann – das widerspricht dem Grundsatz der Würde und Gleichwertigkeit aller Altersgruppen. Die, die heute das soziale Pflichtjahr für Alte fordern, sind die Alten von morgen – ob ihre Rufe auch dann immer noch so laut sein werden?

Ich begrüße die gesellschaftliche Debatte über Solidarität, Zusammenhalt und das Potenzial älterer Menschen, stelle aber klar: Der Ruhestand ist kein gesellschaftlicher Stillstand, sondern ein selbstbestimmter Lebensabschnitt. Engagement im Alter ist wertvoll – aber es muss freiwillig bleiben.

**Max Schindlbeck, stellvertretender Vorsitzender
der dbb bundesseniorenvertretung**