

AiR Aktiv im **Ruhestand**

Magazin für Seniorinnen und Senioren im dbb

Juli/August 2026 – 77. Jahrgang

7/8

Rente auf dem Prüfstand

Arbeiten bis 70?



Seite 14 <

Statt Skalpell –
wie Roboter
OPs übernehmen

Seite 16 <

Vorsicht auch mit
der Post vom Amt –
wenn Kriminelle
betrügen

**mit
dbb Seiten**

Arbeiten, immer weiterarbeiten?

Die Sommerausgabe des Magazins „Aktiv im Ruhestand“ fällt in diesem Jahr ungewohnt politisch aus. Die Bundesregierung hat in den vergangenen Wochen Reformvorschläge gemacht: Nicht nur für die Finanzierung der gesetzlichen Kranken- und für die soziale Pflegeversicherung, sondern auch für die Rentenversicherung und die Einkommensteuer. Plötzlich stehen selbstverständlich gewordene Finanzierungsmodelle wie das Ehegattensplitting oder die Mitversicherung von Familienangehörigen auf dem Prüfstand. Mit den Reaktionen des dbb beschäftigt sich AiR vor allem im zweiten Teil des Heftes. Ein Beitrag beleuchtet ausführlich, was die Abschaffung der „Rente mit 63“ oder von Altersteilzeitmodellen für den oder die Einzelne bedeuten würde. Denn nicht jeder kann mit seiner Arbeit bis zur Regelaltersgrenze weitermachen.

Und die aktuelle Ausgabe bietet jede Menge weiteren interessanten Lesestoff: Lesen Sie über operierende Roboter, Überwachungstechnik auf dem eigenen Grundstück oder über die Sandburgen unserer Kindheit. Viel Spaß mit dem neuen 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), Christoph Dierking (cdi), 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:** Quality Stock Arts - stock.adobe.com. **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 62,80 Euro zzgl. 10,20 Euro Versandkosten, inkl. MwSt.; Mindestlaufzeit 1 Jahr. Einzelheft 6,60 Euro zzgl. 2,20 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 Bestellschrift:** Friedrichstraße 165, 10117 Berlin. **Telefon:** 030.7261917-0. **Telefax:** 030.7261917-40.

Anzeigenverkauf: DBB Verlag GmbH, Mediacyber, Dechenstraße 15 a, 40878 Ratingen. **Telefon:** 02102.74023-0. **E-Mail:** mediacyber@dbbverlag.de. **Anzeigenleitung:** Marion Clausen. **Telefon:** 030.7261917-32. **E-Mail:** marion.clausen@dbbverlag.de. **Anzeigen disposition:** Britta Dorr. **Telefon:** 02102.74023-712. **Preisliste 67** (dbb magazin) und **Aktiv im Ruhestand Preisliste 55**, gültig ab 1.1.2026.

Druckauflage: dbb magazin 540 363 Exemplare (IVW 2/2026). Druckauflage AiR – Aktiv im Ruhestand 15 000 Exemplare (IVW 2/2026). **Anzeigenabschluss:** 6 Wochen vor Erscheinen. **Herstellung:** L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42–50, 47608 Geldern. ISSN 1438-4841



> Schwerpunkt: Rentenreformvorschläge



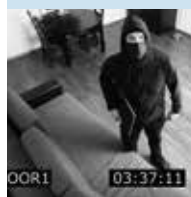
4



10



14



18



20



29



32

Aktuell

- > Pflegereform: Mangelnder Mut 4
- > Lebenserwartung: Neue Höchstwerte 5
- > Ankündigung Fachtagung 6

Standpunkt

- > Seniorinnen und Senioren in politischer Verantwortung 7

Aus den Ländern

- > dbb beamtenbund und tarifunion landesbund brandenburg: Im politischen Herzen Europas 8
- > dbb Landesbund Hessen: Moderne und leistungsorientierte Besoldung gefordert 9

Titelthema

- > Rente mit 63 10
- > Rentenbezug: Die Babyboomer verlassen den Arbeitsmarkt 12

Vorgestellt

- > Medizinrobotik: Wie DaVinci die OPs erobert 14

Modernes Leben

- > Falsche Mails und SMS vom „Amt“ 16

Medien

- > Private Überwachungskameras 18

Blickpunkt

- > Urlaubszeit: Jede Lebensphase bietet ihr Sommererlebnis 20

Nach-Lese

22

Buchtipps

23

Gewinnspiel

24

dbb

- > Treffen mit MdB Ralph Brinkhaus 25
- > Reformideen für das Beamtentum 27
- > Anhörung zur Pflegereform 28
- > Andreas Hemsing und Heini Schmitt: Reformen brauchen Rückhalt 29
- > Alterssicherungskommission: Rente auf der Kippe 32
- > Nachgefragt: Heini Schmitt, dbb-Fachvorstand Beamtenpolitik 34
- > Generationengerechtigkeit 35
- > Pflege neuordnungsgesetz 40
- > Pflegenden Angehörige: Wenn die Verantwortung mit dem Job kollidiert 46

Pflegereform

Mangelnder Mut

Ein „Kürzungsprogramm zulasten der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen“ nennt die BAGSO den derzeitigen Entwurf zur Reform. Die Kritik im Detail.

Die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, in der die dbb bundesseniorenvertretung Mitglied ist, hat Anfang Juni den Referentenentwurf eines „Pflegeneuordnungsgesetzes“ als massives Kürzungsprogramm zulasten der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen kritisiert. Die BAGSO-Vorsitzende Dr. Regina Görner sagte: „Der Bundesregierung fehlen erkennbar der Mut und die Kraft für die überfällige Neuordnung und den notwendigen strukturellen Umbau der sozialen Pflegeversicherung. Stattdessen drohen den Versicherten und ihren Angehörigen Leistungskürzungen in beträchtlichem Ausmaß, um die in Schieflage geratenen Finanzen der Pflegeversicherung ins Lot zu bringen.“

Die Leistungskürzungen betreffen die ambulante wie die stationäre Pflege und damit sowohl die Pflegebedürftigen selbst als auch pflegende Angehörige. Geänderte Vorgaben bei der Begutachtung der Pflegebedürftigkeit werden mutmaßlich zur Folge haben, dass weniger Menschen Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten. Der Entlastungsbetrag bei Pflegegrad 1 soll gestrichen werden. Bei den Pflegegraden 2 und 3 ist geplant, Pflegegeld erst nach



drei Monaten in voller Höhe auszuzahlen. In der vollstationären Pflege sollen die gestaffelten Leistungszuschläge, mit denen die Pflegekassen einen Teil des pflegebedingten Eigenanteils im Heim übernehmen, zeitlich gestreckt werden. Die Möglichkeiten der bisherigen Verhinderungspflege werden auf Notfallsituationen beschränkt. Die BAGSO hält es für fatal, dass die Rentenversicherungsbeiträge für pflegende Angehörige gekürzt werden sollen, wodurch ihr Armutsrisiko im Alter steigt.

Hingegen begrüßt die BAGSO die Einführung einer Pflegebegleitung, die die Beratung zu Angeboten und Leistungen verbessern kann, soweit diese vorhanden sind. Ein Fallmanagement ist lediglich

für Pflegebedürftige mit besonderem Unterstützungsbedarf vorgesehen. Ein Anspruch darauf besteht nicht.

Nach Ansicht der BAGSO wird der Entwurf der dringend notwendigen und von der Bundesregierung angekündigten Förderung von Prävention und Rehabilitation nicht gerecht. Die vorgesehenen Maßnahmen reichen bei Weitem nicht aus, um dem Ziel näherzukommen, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden oder herauszuzögern. Aus Sicht der BAGSO darf Prävention auch nicht erst bei Feststellung von Pflegebedürftigkeit ansetzen. Vielmehr sind Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention im Sozialraum dringend notwendig. Dafür ist eine engere Verzahnung von

Altenhilfe und Pflegestrukturen notwendig.

Die BAGSO appelliert an den Gesetzgeber, den Mut für eine wirkliche Strukturreform aufzubringen und dabei auch die Empfehlung der Siebten Altenberichts-kommission zu berücksichtigen, die Pflegeverantwortung wieder stärker in die Hände der Kommune zu legen. Die zur Stabilisierung des Systems kurzfristig notwendigen finanziellen Belastungen dürfen nicht in erster Linie auf den Schultern der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen abgeladen werden. Vielmehr sollte die Politik berücksichtigen, dass An- aber auch Zugehörige als „größter Pflegedienst der Nation“ informelle Pflege im geschätzten Wert von über 200 Milliarden Euro jährlich erbringen. ■

Lebenserwartung

Neue Höchstwerte

Deutsche werden immer älter. Aber nicht überall in gleichem Maße. Unter anderem können biografische Brüche, etwa während der Wende, lebensverkürzend wirken.

Die Lebenserwartung bei Geburt in Deutschland ist im vergangenen Jahr erneut angestiegen: Für Frauen lag sie laut Statistischem Bundesamt 2025 bei 83,6 Jahren, also zwei Monate höher als im Jahr zuvor. Die Lebenserwartung von Männern stieg gegenüber 2024 um drei Monate auf 79,1 Jahre.

Laut den Statistiken nahm im vergangenen Jahr auch die noch verbleibende Lebenserwartung für 65-Jährige zu. Bei Frauen sei etwa ein Monat hinzugekommen und liege im Schnitt bei 21,2 Jahren. Bei Männern im gleichen Alter lag sie bei 18,2 Jahren oder bei einem Plus von zwei Monaten. Dies entspricht einem durchschnittlich erreichbaren Lebensalter von 86,2 (Frauen) beziehungsweise 83,2 Jahren (Männern). Forscher prognostizieren, dass die Lebenserwartung auch zukünftig steigen werde.

Die Westdeutsche Allgemeine (WAZ) wies Mitte Juli in einem Bericht darauf hin, dass auch Krisen wie etwa die Weltkriege oder Pandemien den langfristigen Trend nicht dauerhaft gebrochen hätten. Dennoch zeige sich, dass die Entwicklung der Lebenserwartung sich regional und sozial zunehmend auseinanderentwickelt.

Unsere Nachbarn leben länger: Schweizerinnen und Schweizer werden rund drei Jahre älter als Deutsche, auch Spanien und Japan erreichen höhere Werte. „Wir geben sehr viel Geld für Gesundheit aus und haben dafür eine vergleichsweise geringe Lebenserwartung. Das zeigt, dass Deutschland durchaus noch Potenzial für höhere Lebenslängen hat – andere Länder machen es vor“, sagte Sebastian Klüsener, Forschungsdirektor am Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB), der WAZ.

Eine europaweite Studie des BiB zeigt, dass Regionen mit niedriger Lebenserwartung bis etwa 2005 deutlich aufholen. Seitdem hat sich der Trend umgekehrt: Dort, wo die Menschen bereits besonders lange leben,

steigt die Lebenserwartung weiter. In Gebieten mit niedrigeren Werten fällt der Zuwachs dagegen deutlich geringer aus.

Auch Deutschland ist davon betroffen. Besonders auffällig ist die Entwicklung bei den 55- bis 74-Jährigen. In einzelnen Regionen steigt die Sterblichkeit wieder. Von einer sinkenden Lebenserwartung könne deshalb allerdings keine Rede sein, betonte Klüsener. Die höhere Sterblichkeit betreffe nur eine bestimmte Altersgruppe, die Lebenserwartung bilde dagegen die Entwicklung über alle Altersgruppen hinweg ab. Betroffen sei also nicht die Bevölkerung insgesamt.

Die Gründe für die heutigen Unterschiede sind je nach Region sehr verschieden. Bei Männern in Ostdeutschland sehen die Forscher vor allem Spätfolgen der sogenannten Wendegeneration. Betroffen seien Jahrgänge, die zur Wendezeit im jun-

gen und mittleren Erwachsenenalter gewesen sind und damals häufig Arbeitslosigkeit, berufliche Brüche und große wirtschaftliche Unsicherheit erlebt hatten. „Die gesundheitlichen Folgen solcher Einschnitte zeigen sich oft erst Jahrzehnte später“, sagte Klüsener.

Bemerkenswert: Im Nordwesten Deutschlands führen die Wissenschaftler die ungünstige Entwicklung bei Frauen dagegen vor allem auf das dort früh verbreitete Rauchen zurück. Die gesundheitlichen Folgen zeigen sich wegen der langen Latenzzeit vieler Erkrankungen heute in einer höheren Sterblichkeit. Frühere Untersuchungen des BiB zeigen, dass das Rauchverhalten einer der wichtigsten Treiber regionaler Unterschiede bei der Lebenserwartung ist.

Ob sich diese Unterschiede künftig vergrößern oder wieder verringern, hängt nach Einschätzung Klüseners maßgeblich davon ab, wie erfolgreich Prävention, Gesundheitsversorgung und medizinischer Fortschritt die heute benachteiligten Bevölkerungsgruppen erreichen. ■





10. Seniorenpolitische Fachtagung

Bezahlbar und gut versorgt – neue Wege für die Gesundheit im Alter

30. September 2026 | 10 bis 16 Uhr | dbb forum berlin

Die Tagung richtet den Blick auf eine der zentralen Fragen unserer Gesellschaft: Wie kann Gesundheit im Alter zukünftig verlässlich, menschenwürdig und zugleich bezahlbar gestaltet werden?

Die Veranstaltung greift aktuelle Herausforderungen auf, die viele ältere Menschen unmittelbar betreffen, und stellt praxisnahe, zukunftsorientierte Lösungsansätze zur Diskussion. Im Fokus stehen unter anderem die Stärkung der Prävention, ein verantwortungsvoller Umgang mit

Medikamenten im Alter, die gesundheitlichen Auswirkungen von Einsamkeit und sozialer Isolation sowie die Frage nach dem richtigen Maß medizinischer Versorgung. Dabei geht es auch um Lebensqualität, Selbstbestimmung und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die Fachtagung richtet sich an alle, die sich mit den Chancen und Herausforderungen einer guten gesundheitlichen Versorgung älterer Menschen befassen sowie neue Denkanstöße für Politik, Praxis und

Gesellschaft gewinnen möchten.

Für die 10. Seniorenpolitische Fachtagung der dbb bundesseniorenvertretung am 30. September 2026 zwischen 10 und 16 Uhr im dbb forum berlin, in der Friedrichstraße 169, 10117 Berlin, **können Sie sich schon jetzt anmelden:** entweder per Brief an den dbb beamtenbund und tarifunion, bundesseniorenvertretung, Friedrichstraße 169, 10117 Berlin, per Telefax an 030 4081-5399 oder per E-Mail an senioren@dbb.de. Bitte geben Sie Vor- und

Nachnamen, Anschrift, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Organisation/Arbeitgeber sowie Funktion/Dienstgrad/-bezeichnung an. (Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.dbb.de/datenschutz.)

Die Teilnahme an der Veranstaltung und die Tagungsverpflegung sind kostenfrei. Im dbb forum berlin finden maximal 200 Personen Platz. Nach Erreichen der Kapazitätsgrenze werden keine Anmeldungen mehr entgegengenommen. Sie werden entsprechend informiert. ■

Ergänzung

Seniorenvertretungen erhalten

Im Beitrag „Von Parkbänken und Kurzstreckentickets“ in der Ausgabe Mai 2026 (Seiten 6 und 7) hatte AiR über die Arbeit von Seniorenbeiräten, insbesondere in Düsseldorf, berichtet. Die dort aufgestellte Behauptung, in jedem Berliner Stadtbezirk gebe es einen Senioren-(bei)rat, ist zumindest nicht ganz vollständig. Darauf hat unser Leser Joa-

chim Jetschmann aus Berlin aufmerksam gemacht. In jedem Bezirk gebe es gemäß dem Berliner Seniorenmitwirkungsgesetz seit 2006 eine Seniorenvertretung. In seinem Leserbrief berichtet Herr Jetschmann darüber, dass „eine politische Initiative in den Jahren ab 2024 darauf abzielte, die Seniorenvertretungen in Seniorenbeiräte umzuwandeln.“

Die Mitglieder der Seniorenvertretung sollten nicht mehr in einer Wahl von allen Einwohnenden ab dem 60. Lebensjahr ermittelt, sondern unmittelbar von der Verwaltung des zuständigen Bezirksamts berufen werden. Die Landes-seniorenmitwirkungsgruppen in Berlin konnten diese Initiative erfolgreich abwenden.“ Herr Jetschmann, selbst Mitglied der

Seniorenvertretung des Berliner Bezirkes Charlottenburg-Wilmersdorf sowie des Landesseniorenbeirats Berlin, weist zudem darauf hin, dass die nächste Wahl der bezirklichen Seniorenvertretungen im Land Berlin im März 2027 stattfinden wird. ■

Die Redaktion bedankt sich für diese ergänzenden Hinweise.

Politische Verantwortung

Auch Seniorinnen und Senioren müssen aktiv werden

„Hab Mut, steh' auf!“ – Das Motto des diesjährigen Katholikentages in Würzburg passte wunderbar zum Thema des Buches „Nein sagen“, das ich wenige Tage vorher gelesen hatte. Der Autor ist Matthias Brandt, der bekannte Schauspieler und Sohn des vormaligen Bundeskanzlers und Regierenden Bürgermeisters von Berlin. Er veröffentlicht hier mit Ergänzungen eine Rede, die er am 20. Juli 2025 zur Erinnerung an jene Männer und Frauen in der Gedenkstätte Plötzensee gehalten hat, die den Mut gehabt hatten, sich dem Hitler-Regime entgegenzustellen.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Katholikentages in Würzburg haben dies nachdrücklich verneint und sind sich der uneingeschränkten ideellen Unterstützung des Papstes sicher.

Matthias Brandt formuliert es in seinem Buch so: „Trotzdem denke ich, dass wir Lehren aus der Geschichte ziehen müssen. Um uns zu erinnern, wie schnell Sprache verroht, wie leicht Menschen aus der Gemeinschaft herausdefiniert werden können, wie still es werden kann, wenn die Feinde der Demokratie laut werden. [...] Deswegen geht es heute darum, rechtzeitig zu widersprechen.“

Sicherlich ist das einerseits ein zufälliges Zusammenfallen zweier Ereignisse. Andererseits ist es aber auch ein sichtbares Zeichen für ein dringliches aktuelles Bedürfnis in weiten Teilen unserer Bevölkerung, sich angesichts zweier Landtagswahlen im Herbst und demoskopischer Vorhersagen mit dem Thema „Verhinderung von AfD-Regierungen“ und so mit der Zukunft unseres demokratischen Rechtsstaates zu befassen. Ja, nicht nur sich zu befassen, sondern auch nach Möglichkeiten einer aktiven Widerstandsbewegung mit Gleichgesinnten zu suchen.

Wir vom dbb haben in der jüngeren Vergangenheit immer wieder, sowohl in AiR als auch anlässlich unserer Hauptversammlungen, darauf hingewiesen, dass Seniorinnen und Senioren des öffentlichen Dienstes entscheidend dazu beigetragen haben, dass sich und wie sich unsere Demokratie nach dem 2. Weltkrieg entwickelt hat. Und wir haben mit unserem Stimmverhalten bei den verschiedenen Wahlen in unserem Land nachweislich entscheidend zur Stabilisierung der demokratischen Mitte in den Parlamenten beigetragen.

Dennoch müssen auch wir uns in der gegenwärtigen Situation fragen, ob wir bei aller berechtigten Zufriedenheit nicht mehr und viel deutlicher, viel sicht- und hörbarer (!), öffentlich unsere Sorgen um die Zukunft unseres freiheitlich-demokratischen Rechtsstaates zum Ausdruck bringen müssen. Fragen also, ob wir angesichts des sogenannten Regierungsprogramms der AfD Sachsen-Anhalt mit seinen eindeutig staatszersetzenden Plänen schweigen dürfen.

Es geht darum, mit unserem historischen Wissen aufmerksam zu sein für die frühen Signale. [...] Ich weiß, dass es schwer sein kann, Zivilcourage zu zeigen. [...] Aber es gibt viele Möglichkeiten, Haltung zu zeigen. Auf Demonstrationen, in vielen verschiedenen Initiativen, in denen Menschen sich zusammenschließen, an allen Orten, wo Menschen zusammenkommen, die sich für eine freie Gesellschaft einsetzen, auch weil diese Gelegenheiten einem das Gefühl geben, nicht allein zu sein. Es ist manchmal wichtig zu spüren, dass es viele andere gibt, denen es genauso geht wie einem selbst, die die gleichen Ängste und Sorgen teilen und trotzdem nicht aufgeben.“

Auch der dbb-Bundesvorstand hat unlängst seinen „Unvereinbarkeitsbeschluss mit der AfD“ wieder aufgegriffen und für die Bundesebene nachdrücklich bekräftigt. Er ist damit vorangegangen und hofft natürlich, dass ihm die Landesbünde und die Mitgliedsgewerkschaften folgen.

Meine Hoffnung und mein Wunsch ist es, dass auch die Einzelmitglieder und damit eben auch die Seniorinnen und Senioren sich dem Dachverband anschließen, im Sinne von Matthias Brandt „Haltung zeigen“ und dem Kirchentagsmotto folgend „Mut zeigen und aufstehen“ (siehe auch Seite 23). Es lohnt sich, sich für unseren grundgesetzlich verfassten Staat und alle in ihm lebenden Menschen aktiv einzusetzen!

Horst Günther Klitzing,
Vorsitzender der dbb bundesseniorenvertretung

Rente mit 63

„Ich habe meine Arbeit immer sehr gern gemacht!“



© Gobi/Adobe Stock

Für eine mögliche Rentenreform liegen inzwischen zahlreiche Vorschläge auf dem Tisch. Auch ein Ende der Altersteilzeit sowie der sogenannten Rente mit 63, der Altersrente für langjährig Versicherte, wird diskutiert. Ein Gespräch mit zweien, die diese Wege in den Ruhestand gerade nutzen.

Eigentlich wirken die beiden Interviewpartner – jeder auf seine Weise – topfit und gut gelaunt. So ist zumindest der erste Eindruck in den Videoschalten während der Interviews. Martina W., 64 und in Altersteilzeit, ist trotz Schafskälte und ständiger Regenschauer braun gebrannt. Ihr Garten hält sie schon seit Ende Februar auf Trab. Die Interviewerin klagt über die Nacktschneckenplage, die jeglichen Versuch zunichtemacht, Salat und Kohlrabi anzubauen. Martina spricht begeistert über die Vorteile von Hochbeeten.

Auch Stefan T., 66, ehemaliger Müllwerker und seit Jahresbeginn Rentner, wirkt gut gelaunt und aktiv. Nach der Schule hatte er in einem renommierten sächsischen Opernhaus eine Ausbildung zum Bühnentechniker gemacht. Facharbeiter für Holztechnik, Spezialisierungsrichtung Dekorationsbau, hieß das ganz offiziell zu DDR-Zeiten. Um Tätigkeiten an künstlerischen Institutionen rissen sich in der DDR alle. Sie versprachen ein Gran mehr Freiheit und die vage Aussicht, auf Gastspielreisen – womöglich in den Westen – mitgenommen zu werden.

Aus diesem heiß begehrten Job wurde er hinausgedrängt. „Meine Klabbe war einfach zu groß“, erzählt er in weich singendem Sächsisch. Danach arbeitete er als Bautischler, war Zimmerer, baute Fenster. Für Stefan kam die Wende nicht – er gehörte zu jenen, die sie durch die Teilnahme an den stetig wachsenden Montagsdemonstrationen im September und Oktober 1989 aktiv herbeigeführt haben. Seine damals hochschwängere Frau nannte ihn verrückt und nahm es ihm übel, dass er eine Verhaftung oder Schlimmeres riskierte, obwohl sie als

Paar kurz davorstanden, eine Familie zu gründen.

Die dann folgenden Umwälzungen spiegeln sich in den Arbeitsbiografien beider Gesprächspartner wider. Stefan zog von Job zu Job, teilweise war er weit über zwölf Stunden unterwegs oder wochenweise auf Montage, arbeitete lange im Laden- und Messebau. Martina hatte zu DDR-Zeiten in einem Kaufhaus Fachverkäuferin für Kosmetik und Haushalt/chemische Erzeugnisse gelernt. Nachdem das Haus von einem West-Konzern übernommen worden war,

arbeitete sie dort weiter, doch die Arbeitsbedingungen wurden für sie härter: Inzwischen hätte sie sich nachmittags gern intensiver um ihre beiden Kinder gekümmert. Doch das Haus räumte ihr nicht die Möglichkeit ein, in Teilzeit zu arbeiten, obwohl es inzwischen bis 20 Uhr geöffnet hatte. Entsprechend lang waren die Tage. Sie kündigte, ging nachts putzen. Wenn sie morgens nach Hause kam, war ihr Mann schon zur Arbeit unterwegs. Sie weckte die Kinder, frühstückte mit ihnen, schickte sie zur Schule und schlief, bis sie am Nachmittag wiederkamen. Ein Jahr hielt Martina das durch, dann entdeckte sie, während sie in der Schlange vor einem Schalter stand, dass die Post neues Personal suchte. 1998 wurde sie ein Vierteljahr lang geschult, „auch für Bankgeschäfte“, wie sie betont. Sie arbeitete am Schalter und „als die Filiale nach Filiale geschlossen haben, da bin ich dann eben in die nächste weitergezogen“. Ende des Jahres 2009 wechselte sie in die Zustellung. „Gleich der erste Winter knallte richtig rein: Schnee, Eis. Das war heftig!“ Von Anfang an war sie auf dem Fahrrad unterwegs. Dennoch passte dieser Halbtagsjob besser zu ihrem Familienleben.

Stefan ging in etwa derselben Zeit erneut ein Wagnis ein: Er hatte sich 2007 selbstständig gemacht. Dafür musste er 160 Kilometer hin- und herpendeln. „Wir hatten das Glück, Oma und Opa zu haben, die ein ums andere Mal geholfen haben mit unseren kleinen Kindern“, erzählt der zwei-

fache Familienvater. Als er das Geschäft, das nicht gut genug lief, 2012 schließen musste, fing er auf den Rat eines Freundes hin bei einem Unternehmen in der Abfall-Logistik an.

Neben der Bezahlung sind auch die Arbeitsbedingungen durchgewachsen: Statt drei wie auf den städtischen Müllfahrzeugen gibt es nur zwei Leute auf dem Wagen. „Egal. Hauptsache Arbeit“, dachte sich Stefan beim Einstieg. Den Hausmüll fährt die Stadt ab; sein Unternehmen entsorgt neben Verpackungsmüll auch Papier und Glas. Das hat direkte Auswirkungen auf die alltägliche Arbeit: Vor allem beim Glas muss er als Fahrer immer mit anpacken; die Glascontainer wiegen zwischen 200 und 400 Kilogramm. „Das musst du zu zweit machen“, betont Stefan, „gerade in engen Straßen.“ Als Fahrer steigt er dafür zwischen 80- und 100-mal pro Schicht aus der Fahrerkabine aus und

wieder ein. „Das merkst du. Im Schulter- und Nackenbereich und an der Hüfte.“ Die Lader, hinten auf dem Müllfahrzeug und immer draußen, bekämen Beschwerden an Hand-, Knie- und Sprunggelenken sowie am Ellbogen. „Und ab Schichtbeginn um sechs arbeitest du erst mal vier Stunden durch bis zur ersten Pause.“

Hinzu kommt eine unfreundliche, mitunter feindselige Umgebung: Die Müllwagen werden von vielen Verkehrsteilnehmern weniger als Alltags Helfer, sondern als lästiges Hindernis gesehen. Hupkonzerte und Pöbeleien sind alltäglicher Teil der Ladetouren. Das Übelste, was Stefan je zu hören bekam: In einer ohnehin berüchtigten Straße kassierte er eine Morddrohung. „Weil wir eine Plastiktonne nicht mitnehmen wollten, die wir nur zu zweit bewegen konnten.“ Die also mit irgendetwas, vielleicht mit Bauschutt, aber nicht mit

Plastikabfall beladen war. Irgendwann sei niemand mehr ohne Polizeischutz zum Müllladen in die Straße hineingegangen. „Das hat sich inzwischen aber sehr entspannt“, erzählt er.

Auch Martinas aktuelle Zustelltouren sind alles andere als ein romantischer Radausflug, obwohl sie viel in Einfamilienhaussiedlungen unterwegs ist. Egal bei welchem Wetter, bei bis zu minus 15 Grad, bei Schnee und spiegelglatten Straßen, bei Matsch, in Regen und Sturm („Kyrill“) oder bei 40 Grad in schattenlosen Straßen: Martina stellt zu. „Trotzdem habe ich es geliebt“, sagt sie. „Und mit Corona ging das mit der Paketflut los“, erinnert sie sich an den Umbruch vor sechs, sieben Jahren. Plötzlich mussten die Briefzusteller auch viele Großbriefe und Päckchen austragen. „Die Briefpost ging zurück. Die Päckchen wurden immer und immer mehr.“ Ihre schwerste Sendung war ein unscheinbares Päck-





© ArtmannWitte/Adobe Stock

chen voll mit Unterlegscheiben, das ein Schlosser zu sich nach Hause bestellt hatte – 10 Kilogramm. Eisenwaren wiegen. Inzwischen werden solche Sendungen mit Warnaufklebern versehen.

Kompliziert wird es auch beim Transport besonders großer Sendungen: Zum Jahresende verschicken Firmen gern große Kalender. Die sind nicht schwer, aber das Format jenseits DIN A2 überragt die Transporttaschen der Posträder. Dann sind künstlerische Fähigkeiten gefragt: Mit einer Hand die diagonal in die Taschen gestellten Sendungen festhalten, mit der anderen steuern.

Rentenbezug

Die Babyboomer verlassen den Arbeitsmarkt

Insgesamt haben 2024 nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Bund mehr als 937 000 Versicherte erstmals eine Altersrente aus der gesetzlichen Rentenversicherung erhalten. Nur rund 378 000 von ihnen hatten beim Rentenstart die zu dem Zeitpunkt vorgesehene Altersgrenze für die ab 1958 Geborenen von 66 Jahren erreicht – das entspricht etwa 40 Prozent.

Die „Rente mit 63“: Fast 270 000 Menschen sind in diesem Jahr als besonders langjährig Versicherte früher und ohne Abschläge in Rente gegangen. Die Altersgrenze der Rente für besonders langjährig Versicherte nach 45 Versiche-

rungsjahren steigt in Stufen. Sie lag 2024 bei 64 Jahren und vier Monaten für 1960 Geborene.

Mit Abschlägen in den Ruhestand: Bei 28 Prozent aller neu beginnenden Altersrenten gab es im Jahr 2024 Abschläge. Sie gelten für den gesamten Bezug der Rente. Im Schnitt starteten die Betroffenen 32 Monate vor Erreichen der Regelaltersgrenze in die Rente. Die Abschläge betragen 0,3 Prozent für jeden Monat, um den der Rentenbeginn vorgezogen wird.

Die derzeit beginnende Übertrittswelle von geburtenstarken Babyboomer-Jahrgängen ins Rentenalter ist der Hauptgrund, weshalb die Rente von der

Politik als akute Herausforderung gesehen wird. Wenn die Rente, wie geplant, stabil gehalten werden soll, droht der Finanzbedarf deutlich zu steigen – umso stärker, je mehr Menschen früher als regulär aus dem Arbeitsleben ausscheiden.

Vor allem die abschlagsfreie, vorzeitige Rente nach 45 Versicherungsjahren steht in der Kritik: Ursprünglich war sie geschaffen worden, um Menschen mit körperlich besonders anspruchsvollen Tätigkeiten zu entlasten – den Dachdecker, die Altenpflegerin –, die schon als Teenager zu arbeiten begonnen hatten. Sie sollten die Möglichkeit bekommen, früher aus phy-

sisch (über)fordernden Jobs auszusteigen. Seit Jahren ist aber klar, dass die Bundesregierung die Zahl der Anspruchsberechtigten unterschätzt. Sie lag in fast jedem Jahr seit Einführung 2014 um einige Zehntausend höher als prognostiziert. Zudem verursacht die Regelung hohe Kosten und wird vielfach von Menschen genutzt, deren Tätigkeit im Regelfall physisch weniger herausfordernd ist. Auf diese Weise verstärkt sie den Arbeitskräfte- und Fachkräftemangel.

In Deutschland gibt es der DRV zufolge aktuell so viele Rentner wie noch nie: Ende 2025 wurden rund 19,1 Millionen Altersrenten gezahlt. **ada**

Dabei sind die Räder besser und besser geworden: Spätestens seit 2011 waren bei der Zustellung einfache E-Bikes im Einsatz. Inzwischen werden immer mehr E-Trikes, Dreiräder mit bis zu 100 Kilogramm Ladepazität, eingesetzt, die sich mit weniger Muskelkraft fahren lassen. „Das sind riesige Dinger, wie Schränke“, berichtet Martina und klingt fast ehrfurchtsvoll. Doch Kurven, Bordsteine, Bodenunebenheiten und Poller verlangen viel Erfahrung, Geschick und Augenmaß beim Fahren. „Die Jungen fahren einfach los, aber wir Alten müssen das üben. Ich traue mir die Umstellung nicht mehr zu.“ Das Bremsverhalten der Räder sei ganz anders. Die Sorge vor Unfällen, auch in Treppenhäusern oder an Straßenbaustellen, begleitet sie ohnehin durch ihren Arbeitsalltag: „Du arbeitest auf deiner Tour wie in einem Tunnel. Aber wir Älteren passen mehr auf und sind vorsichtiger.“

Obwohl sie selbst über Jahre um die bessere Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben gekämpft hat, schüttelt Martina über die aktuelle Diskussion zum Thema Work-Life-Balance den Kopf: „In Dienstleistungsberufen wie meinem können wir keine Work-Life-Balance machen. Was würde das denn auch nützen, wenn ab Freitag alles geschlossen ist, die Gastronomie, der Nahverkehr?“, fragt sie eher rhetorisch. „Du kannst hier nicht sagen: ‚Heute geht’s mir nicht so, da trete ich ein bisschen kürzer und mache morgen mehr.‘ Du musst die Tour eben bewältigen. Viele merken erst, wenn sie auf

dem Rad sitzen, was für ein harter Job das ist. Wir haben hier eine Fluktuation, das kann man sich nicht vorstellen.“ Stefan berichtet über ganz ähnliche Erfahrungen: „Du hast deine Ladetour, die musst du abarbeiten. Und nach Feiertagen machst du mehr, weil du die ausgefallenen Touren ja aufholen musst“, erzählt er.

Beide gehen vorgezogen in den Ruhestand – nach jeweils 45 Jahren mitunter harter körperlicher Arbeit. Eine schrittweise Anhebung der Regelaltersgrenze ist sowohl für Martina als auch für Stefan (und für viele Menschen, die etwa in Bau- und Pflegeberufen arbeiten) kaum vorstellbar. Für sie gehen die Vorschläge der Rentenkommission an der Realität vorbei. „Ich hätte das vielleicht noch bis jetzt zum Sommer gemacht. Aber die Knochen taten mir immer stärker weh. Ich bin froh, dass ich gehen konnte“, meint Stefan. Die vielen Jahre bei Wind und Wetter auf dem Bau, auf Montage und bei der Müllentsorgung und mit Überstunden haben mehr Spuren als gewollt hinterlassen. Und Martina sagt: „Ich habe meine Arbeit immer sehr gern gemacht. Ich bin jetzt über 60. Das merke ich bei meiner täglichen Tour.“ Sie arbeitet in Altersteilzeit und wird zum Jahresende in die Ruhephase wechseln. Dafür hat sie jahrelang ihr Urlaubs- und Weihnachtsgeld auf ein Zeitkonto eingezahlt. „Vor zehn Jahren hätte ich darüber geschmunzelt, aber heute merke ich jeden Tag einen Knochen oder Muskel mehr, der mich ärgert. Ja, ich bin froh, dass das Unternehmen mir

die Möglichkeit der Altersteilzeit angeboten hat.“ Regelmäßig in Rente wird sie dann im Dezember 2028 gehen. Sie freut sich darauf, vom kommenden Jahr an mehr Zeit zum Lesen zu haben, auf Fahrradtouren gehen und mehr mit Freunden unternehmen zu können: „Irgendjemand braucht immer Hilfe.“ Für den späten Winter plant sie eine große Reise: Ende Februar, wenn in Australien die Sommerferien zu Ende gehen, werden sie und ihr Mann dort Urlaub machen. Sie freut sich sehr auf die Wärme.

Ganz ohne Arbeit kommt Stefan auch als Neurentner nicht aus: Zehn Stunden in der Woche macht er für die Arbeiterwohlfahrt

Fahrdienste. Außerdem ist er an regelmäßige Bewegung und an Sport gewöhnt. Jeweils einmal in der Woche geht er zum Rehasport und zum Schwimmen. Zu Hause macht er Kraftsport, Gymnastik und Tai-Chi.

Für ihn geht es gleich nach dem Interview weiter. In der Kleingartenkolonie wartet der Bausatz für ein Gewächshaus, das er seiner Frau zusammenzubauen versprochen hat. Stefan wundert sich fast schon, dass es zugestellt werden konnte: „Unser Vereinshaus hat gar keine richtige Postadresse.“ **ada**

* Namen auf Wunsch der Interviewpartner geändert.



MEDIRENTA
CLASSIC

Beamte aufgepasst!

Echte Entlastung.

Viele Beihilfeberechtigte sind mit ihren komplizierten Krankenkostenabrechnungen überfordert, und wenn die Pflege dazu kommt, sind auch die Angehörigen oft hilflos. Wer kennt sich aus und kann hier helfen?

Mit unserem Komplett-Service sind Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige in besten Händen: Wir übernehmen für unsere Mandanten alle Vorgänge rund um die Krankenkostenabrechnungen, Pflege- und Gesundheitsaufwendungen.

Vertrauen Sie auf mehr als 40 Jahre Erfahrung und unsere Kompetenz als Rechtsdienstleister bei dieser anspruchsvollen Aufgabe – bundesweit.

Rufen Sie uns an:
030 / 27 00 00
www.medirenta.de

Beihilfe – leicht gemacht!