

Keine Angst vor dem Älterwerden

Ehemaliger Bundesminister **FRANZ MÜNTEFERING** las in Behringersdorf aus seinem Buch „Unterwegs: Älterwerden in dieser Zeit“.



Franz Müntefering bei seinem Vortrag im voll besetzten Bürgersaal in Behringersdorf.

Foto: Brinek

SCHWAIG. Mit Franz Müntefering hatte der SPD-Ortsverein Schwaig einen Polit-Promi zur Lesung aus seinem Buch „Unterwegs: Älterwerden in dieser Zeit“ in den Bürgersaal Behringersdorf eingeladen. Der ehemalige Bundesminister und Vizekanzler der SPD ist im Ruhestand und reist als Vertreter der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen durch die Lande, um für ein lebenswertes Leben im Alter zu werben. Daneben warf er auch einen Blick auf die Tagespolitik.

Claudia Hälter, die gemeinsame Bürgermeisterkandidatin von SPD und Grünen in Schwaig, begrüßte die Besucher. Sie erläuterte ihre Ideen für die künftige Entwicklung der Gemeinde und betonte, dass die SPD für eine bedarfsgerechte und zeitgemäße Seniorenpolitik stehe. Sie ging kurz auf die Gemeinderats- und Bürgermeisterwahl im März ein und leitete mit einem Zitat von Müntefering zu dessen Vortrag über: „Demokratie ist keine Zuschauerveranstaltung“ – also geht zur Wahl.

„Ich habe das Buch mit der Schreibmaschine und nicht am Computer geschrieben“, verrät Müntefering zu Beginn. Das hatte den Vorteil, dass er nur zwei Seiten pro Tag schaffen konnte und dass er immer wieder nachdenken konnte, bis es „passte“. Das Älterwerden sei eine spannende Sache, aber Müntefering räumte gleichzeitig ein, dass das Alter so seine Tücken habe.

Älter werde man von allein, heißt es immer wieder. Das stimme zwar grundsätzlich, doch müsse man anpassen, nicht alt im Sinne von gebrechlich zu werden. Auf die Frage „Fühlen Sie sich alt?“ sollte man heute selbstbewusst sagen: „Ich bin alt!“

Man könne glücklicherweise auf die eigene Lebensqualität Einfluss nehmen. Dafür müsse man aber etwas tun. Sein Rezept sei: „Laufen, laufen und nochmals laufen.“ Er forderte dazu auf, den Körper täglich in Bewegung zu halten: Treppen steigen, Besorgungen zu Fuß erledigen und jeden Tag mindestens ein bis zwei Kilometer spazieren gehen.

Wichtig seien auch soziale Kontakte. Es sei tausendmal besser, beispielsweise mit Leuten zu wandern, die einem nicht unbedingt zusagen, als allein zu gehen.

Müntefering wies auf die wachsende Zahl der Singlehaushalte in Deutschland hin. In Düsseldorf lebten 45 Prozent und in Berlin sogar 51 Prozent der Menschen in einem Einpersonenhaushalt. Natürlich sind darunter auch junge Menschen, aber die meisten seien Senioren. Gerade diese Leute laufen Gefahr zu vereinsamen, wenn sie nicht immer wieder Kontakte pflegen.

Soziale Sicherheit für Senioren

Nach diesen praktischen Ratschlägen wandte sich Franz Müntefering der Sozialpolitik zu. Soziale Sicherheit für Senioren sei ungeheuer wichtig. Da komme die Grundsicherung im Alter, die die SPD angestossen habe, gerade richtig. Ihn störe auch, dass Kinder und Jugendliche das Recht auf einen Platz in der Kita oder in der Schule haben, während

Senioren keinen Platz in einem Seniorenheim beanspruchen können. Er räumte ein, dass man zwar hilfsbedürftigen Menschen auf der ganzen Welt helfen müsse, aber es gebe eben Grenzen. Abschließend hielt er ein begeistertes Plädoyer für die Demokratie. Sie sei die beste Staatsform, weil die Mehrheit nicht herrsche, sondern die Minderheit akzeptiere und leben lasse.

Bei der anschließenden Aussprache fragte ein Besucher, warum Mario Draghi das Bundesverdienstkreuz erhalten habe, wo er doch die Alterssicherung vieler Rentner mit der Null-Zinspolitik bei ihrem Ersparnis kaputt gemacht habe.

Die Frage konnte Müntefering nicht beantworten, da das andere zu vertreten hätten. Auf die Anregung einer weiteren Fragestellerin, der Rentner solle sich am besten einen Hund anschaffen, damit er rauskomme, erwiderte Franz Müntefering schmunzelnd: „Wenn ich alt werde, dann lege ich mir einen Hund zu!“

HANS BRINEK