



## **BAGSO-Podcast: Zusammenhalten in dieser Zeit**

*Musik: Jingle*

**darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit**

*Musik: Jingle kurz hoch*

**Katja Nellissen:** Herzlich willkommen, liebe Hörerinnen und Hörer, zu dieser letzten Folge unseres Podcasts, die ein wenig anders ist als sonst, nämlich ein Gespräch.

Mein Name ist Katja Nellissen und bei mir im Studio, mit ordentlichem Abstand und einer Glasscheibe zwischen uns, ist Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO, der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Herzlich willkommen Herr Müntefering. Schön, dass Sie da sind.

**Franz Müntefering:** Ich grüße Sie auch und danke Ihnen für die Einladung.

**Katja Nellissen:** Corona ist natürlich auch heute unser Thema. Die Pandemie begleitet uns jetzt seit neun Monaten. Und seitdem versuchen wir mit diesem Podcast, Informationen und Hilfestellung zu geben, und zwar vor allem für ältere Menschen. Denn diese Pandemie ist für alle anstrengend und schwierig, aber eben nicht für alle gleichermaßen oder in den gleichen Dingen schwierig. Wo sehen Sie die besonderen Herausforderungen für ältere Menschen in dieser Zeit?

**Franz Müntefering:** Es ist zu Beginn der Pandemie festgestellt worden: Menschen, die Vorerkrankungen haben, die geschwächt sind, sind besonders gefährdet. Naturgemäß sind das oft ältere Menschen. Aber die Umkehrung stimmt natürlich auch. Längst nicht alle alten Menschen sind besonders gefährdet. Aber die, die krank gewesen sind und schwer niederliegen, die müssen ganz besonders geschützt werden.

**Katja Nellissen:** Wie haben Sie denn persönlich diese Zeit erlebt, die vergangenen neun Monate?

**Franz Müntefering:** Erschrocken und entschlossen. Ich habe ja in meinen 80 Jahren das noch nicht erlebt, so eine Pandemie. Das ist etwas, das man nicht kannte. So unmittelbar und schockartig, wie das gekommen ist. Man hatte Schwierigkeiten, sich darauf

einzustellen. Es hat den Alltag verändert. Es hat das Leben in vielerlei Hinsicht verändert. Und vor allen Dingen wusste man nicht: Wo endet das Ganze? Wie geht das weiter? Wohin wird das Ganze führen? Wir haben in der Zwischenzeit eine Menge gelernt, aber es war schon zuerst ziemlich aufregend.

**Katja Nellissen:** Was sind denn die wichtigsten Lerninhalte der letzten Monate? Was würden Sie sagen: Was war wichtig in den letzten Monaten? Was haben wir gelernt?

**Franz Müntefering:** Dass wir Menschen da an der Stelle ein Stück hilflos sind, dass daraus auch viele schwierige Situationen entstehen. Aber gelernt haben wir auch, dass wir uns schützen können. Zum Beispiel dadurch, dass wir gute Masken tragen und zwar solche, bei denen wir uns selbst schützen, aber auch den, dem wir begegnen. Das heißt: Vorsicht ist wichtig dabei und das muss man ernst nehmen. Man kann das jetzt an vielen anderen Dingen noch beschreiben, aber das sind die beiden Komponenten, um die es geht.

**Katja Nellissen:** Gibt es denn irgendwas, wo Sie persönlich sagen würden: Mensch, das ist falsch gelaufen! Wenn ich die Zeit nochmal zurückdrehen würde, dann würde ich einige Weichen anders stellen?

**Franz Müntefering:** Zeit zurückdrehen, das kann man nicht. Aber für die Zukunft besser werden an der Stelle, das fordern auch wir als BAGSO. Wir sagen, wir lernen daraus und da muss jetzt einiges passieren. Das gilt für alle in der Gesellschaft insgesamt. Was den Umgang angeht, für die Kinder, in den Kindergärten und in den Schulen. Aber auch für Eltern in ganz besonderer Weise, die herausgefordert sind. Ich habe riesen Respekt vor den Eltern, die Kinder haben und vielleicht noch Opa und Oma krank und beide im Beruf – und wie macht man das jetzt eigentlich alles? Aber eben auch für ältere Menschen. Lernen, soziale Kontakte sind ganz wichtig. Dass man immer Menschen hat, mit denen man im Kontakt ist, mit denen man sich besprechen kann, die einem auch helfen können, wenn's dringend notwendig ist. Wenn man allein ist, wenn man einsam ist. Diese sozialen Kontakte rechtzeitig aufbauen, damit man da nicht alleine liegt. Und die Heime müssen sich anders einstellen auf den Umgang mit den älteren Menschen.

**Katja Nellissen:** Sie würden also sagen, wenn etwas falsch gelaufen ist, dann tatsächlich das, dass da zu viel Vereinsamung stattgefunden hat am Anfang?

**Franz Müntefering:** Ja, dass wir keine Mittel gefunden haben, damit umzugehen. Die Menschen zu schützen, aber gleichzeitig ihnen auch das Maß an Zuwendung zu geben, was sie bräuchten. Das ist nicht entbehrlich und da, an der Stelle, muss etwas verändert werden.

**Katja Nellissen:** Was könnte man denn da verändern?

**Franz Müntefering:** Ich denke, dass der Schnelltest, der da jetzt ausgerufen ist, wichtig ist. Dass Menschen, die Menschen im Heim besuchen wollen, einen Schnelltest machen können. Und dass sie auf dieser Basis auch Zugang haben, wenn keine Erkrankung

festgestellt wird. Ich meine auch, dass in jedem Fall sichergestellt sein muss, dass Menschen, die in Heimen schwer krank werden und ins Sterben kommen, dass sie Kontakt haben dürfen – und auch Kontakt haben müssen – zu ihren Anverwandten und Menschen, die ihnen ganz besonders wichtig sind. Aber die Heime brauchen auch Unterstützung von den Gesundheitsämtern und vom Staat insgesamt. Und ich kann mir auch vorstellen, dass Menschen aus anderen Berufen gebeten werden zu helfen, um die Sicherheit innerhalb der Heime zu garantieren. Wenn man solche Schnelltests macht, wenn man die Menschen durch solche Häuser leitet und dazu beiträgt, dass Ansteckung vermieden wird, dann kostet das Zeit und das Pflegepersonal ist ohnehin knapp.

**Katja Nellissen:** Wenn wir auf die Menschen außerhalb von Krankenhäusern und Pflegeheimen schauen. Was kann man denn da tun, um die Situation für alle so zu verbessern, dass wir sagen: Okay, soviel sozialer Kontakt wie möglich, aber so viel Sicherheit wie nötig?

**Franz Müntefering:** Das ist die Grenze, die jeder für sich selbst finden muss. Eigentlich könnte man das selbst merken. Und ich glaube, dass da, wo viele Ansteckungen passieren, dass das durch Leichtsinn passiert. Das passiert nicht, wenn man Masken trägt. Das passiert nicht, wenn man Abstand hält. Und natürlich ist auch noch Hoffnung darin zu finden, das längst nicht alle, die erkranken, auch gleich schwer erkranken und tödlich erkranken. Auch da hat die Ärzteschaft, die Medizin dazugelernt. Die allermeisten Fälle führen wieder zu Gesundheit, aber das Risiko ist noch nicht vorbei. Deshalb muss man diese Vorsicht. Helfen und sich selbst helfen lassen. Das ist das Prinzip, wonach es funktioniert.

**Katja Nellissen:** Sie sprachen es eben an: Diese Pandemie ist für uns alle neu. Keiner hat so etwas schon einmal erlebt. Es war für viele ein Schock. Gibt es denn irgendwas, wo Sie sagen, Mensch, das ist auch gut gelaufen? Das war wirklich eine positive Sache in den letzten neun Monaten?

**Franz Müntefering:** Erstens: Großes Vertrauen in unsere Demokratie. Ich will das jetzt nicht weiter begründen. Aber ich finde es schon gut, dass die Menschen sagen, im Prinzip machen die das schon richtig und wir vertrauen denen, dass sie gute Wege suchen. Und das Größte dabei ist die Solidarität, die sich zwischen den Menschen gezeigt hat. Wo Menschen anderen Menschen helfen, die nicht aus der Wohnung können. Wo für sie eingekauft wird, wo ihnen geholfen wird. Wo man sie zum Arzt, zur Apotheke begleitet. Das ist eine ganz große Solidarität, die man da sieht. Unsere Gesellschaft ist doch näher an der Solidarität, als man vorher gedacht hat. Das gilt auch für das Pflegepersonal insgesamt. Das sind eigentlich die Helden dieser ganzen Wochen. Die Frauen und Männer in der Pflege, die da sich reinstürzen, jeden Tag immer wieder, in dem Bewusstsein, dass sie eventuell auch angesteckt werden können. Aber ich gehe dahin: Das ist meine Aufgabe und ich helfe den Menschen so gut ich kann. Da gibt es ganz tolle und auch stolze Geschichten von Menschen, die sich für andere Menschen engagieren.

**Katja Nellissen:** Wir hatten ja in einer Folge dieses Podcasts auch tatsächlich das Thema Corona-Helden und Corona-Heldinnen: Portraits von Menschen, die in dieser Krise über sich hinaus gewachsen sind, und wirklich ganz Erstaunliches geleistet haben. Gibt es jemanden, den Sie da gerne hinzufügen würden? Oder ist das eben pauschal die Pflegekräfte?

**Franz Müntefering:** Das ist nicht pauschal, sondern sind Einzelne, das ist eben eine große Kolonie von Einzelnen. Diese Frauen und Männer, die über Wochen und Monate immer wieder da hereingegangen sind und gesagt haben, wir wollen und wir müssen denen helfen. Das gilt auch für die Pflegerinnen und Pfleger in Krankenhäusern. Das sind eigentlich die, die unsere größte Hochachtung verdient haben. Manchmal gibt es auch viele Helden.

**Katja Nellissen:** Wir sehen in den vergangenen Wochen wieder steigende Infektionszahlen, zum Teil stark steigende Infektionszahlen, damit steigen natürlich auch wieder Sorge und Verunsicherung. Wie geht man damit um?

**Franz Müntefering:** Nicht in Panik verfallen. Panik ist immer falsch, Panik ist wirr. Wir müssen lernen aus dem, was wir in den Monaten erlebt haben. Ein paar Dinge habe ich schon aufgezählt. In den Pflegeheimen, wo man anders herangehen muss als bisher. Da müssen auch die Länder mehr Verantwortung übernehmen, auch die örtlichen Behörden müssen Verantwortung übernehmen. Die Verantwortung dafür, was in einem Pflegeheim passiert, darf nicht den Pflegeheimleitungen überlassen werden. Sondern da müssen die Städte und Länder die nötige Hilfe – Geld aber auch Personal – zur Verfügung stellen, damit diese Arbeit geleistet werden kann. Wir sollten auf jedem Fall darauf achten, bei den jungen Menschen, dass sie Ausbildungsplätze finden und bei den Kindern, dass sie der Schule nicht entwöhnt werden. Das ist für die Kinder ganz wichtig. Und das wollen wir zwischen den Generationen hochhalten, dass wir aneinander denken.

**Katja Nellissen:** Gab es für Sie persönlich in den letzten Monaten irgendwann mal so einen Moment, wo Sie gedacht haben, die Sorge fühlt sich nicht gut an? Und wie sind Sie damit umgegangen? Ganz persönlich, wenn solche Momente kommen, solche Gedanken?

**Franz Müntefering:** So etwas hat meine Altersklasse schon einige Male erlebt, dass es Situationen gab, die sehr gefährlich werden und alles nicht normal und alles ganz ungewöhnlich. Aber der Krieg war noch viel furchtbarer und manche Situation, wo es um Gewalt und Waffen ging, auch. Das heißt, dass wir dies hier in den Griff bekommen können. Ich bin kein Optimist. Weil Optimisten sagen, das geht schon irgendwie gut. Das tut es nicht. Ich bin aber auch kein Pessimist. Das sind Leute, die sagen, das geht schon schief. Das tut es auch nicht. Ich bin für Zuversicht. Menschen können etwas bewegen. Wir tun das, wir können das und wir müssen das auch tun. Wenn wir das alle miteinander tun, uns unterhaken, sind wir auch in der Lage, auf einen guten Weg zu gehen. Nicht verharmlosen. Nicht glauben, das ist schnell vorbei. Aber wir müssen dieses bewältigen, wir müssen die

Impfung hinbekommen. Und wir müssen dafür sorgen, dass wir nicht alle drei Jahre so eine Pandemie bekommen. Wir müssen der Sache ins Auge sehen. Das ist eine solche Katastrophe, dass man sagen muss: Das können wir uns nicht noch einmal erlauben, sondern es muss jetzt gehandelt werden.

Das heißt auch: früher reagieren. Wenn man sich das heute anguckt: Ende Dezember wussten wir, da ist in China etwas. Aber keiner hat das so ernst genommen und geglaubt, dass man in Europa schon handeln muss, weil es ja immer so lange gedauert hat. Aber die globale Mobilität, die wir haben, die garantiert schon, dass wir uns sehr schnell anstecken. Wenn wir da nicht aufpassen und wenn das einmal unterwegs ist, dann kriegt man das nicht wieder angehalten. Das heißt: Die Bedingungen in der Welt sind andere geworden. Und die Pandemie, die von der WHO einige Male als eine Gefahr skizziert worden ist, wo keiner von uns gedacht hat, dass es so dringend ist, dass man da viel machen muss, diese Pandemie ist etwas, das man im Kern stoppen muss, und wo man Wege finden muss, wie man sie aufhält. So wie wir bei Waffen Wege gefunden haben, zu Verträgen zu kommen, das aufzuhalten. Wie wir für andere Katastrophen in der Welt Vorsorge treffen, müssen wir auch Vorsorge treffen für Pandemiesituationen.

**Katja Nellissen:** Ist das auch eine Zeit, die ganz besondere Anforderungen an unsere Solidarität stellt? Sowohl zwischenmenschlich als auch zwischen Staaten?

**Franz Müntefering:** Ganz klar. Diese Pandemie ist auch ein Beweis, dass aller Nationalismus absoluter Quatsch ist. Wir lösen kein Problem auf der Welt, indem wir es national lösen. Wir können diese Pandemie nicht nur in Deutschland lösen wollen, sondern wir müssen helfen, sie in der ganzen Welt in den Griff zu bekommen. Und das müssen alle Länder in gleicher Weise sehen. Die nationalen Grenzen sind nichts. Die Welt kommuniziert, wir werden uns nicht einschließen in unsere eigenen Landesgrenzen oder Stadtgrenzen. Und deshalb, weil wir alle eins sind, wird man das letztlich nur global in den Griff bekommen. Und von dort aus muss bestimmt werden und muss dafür gesorgt werden, dass die nötigen Vorbereitungen und Vorkehrungen getroffen werden, dass für die Zukunft solche Dinge verhindert werden können.

**Katja Nellissen:** Sie sprachen ganz zu Beginn diesen Aspekt an, dass das Coronavirus mit einem erhöhten Risiko für Menschen einhergeht, die älter sind. Das Risiko einer schweren Erkrankung steigt mit dem Alter an, auch mit den Vorerkrankungen. Sie haben es erwähnt. Sie persönlich sind 80 Jahre alt, ein stolzes Alter. Aber damit eben auch leider Risikogruppe. Wie gehen Sie persönlich damit um?

**Franz Müntefering:** Sie wissen ja nicht, ob ich Vorerkrankungen hatte. Es ist immer die falsche Reihenfolge. Es werden erstmal die Alten angesprochen und dann sagt man, die sind alle vorerkrankt. Hier ist ein Altersbild geprägt worden, dass alle Alten so sind. Aber die allermeisten Alten, 80 Prozent oder 75 Prozent der 80-Jährigen – das sind 5,5 Millionen – sind souverän, autark. Sie sorgen für sich alleine und können das auch. Und sie sind auch

jetzt in ihren Wohnungen und nehmen Anteil am Leben, wie alle anderen auch. Da an der Stelle müssen wir sehr darauf achten, dass wir das Altersbild nicht dahin entwickeln: Es sind alle vorerkrankt, denen muss jetzt geholfen werden. Nun zu mir, ich war vorerkrankt. Ich habe bisher Glück gehabt, ich versuche auch einigermaßen gesund zu leben und das ist auch nochmal eine Hilfe, die einem in solchen Situationen zu Gute kommt.

**Katja Nellissen:** Das Thema Gesundheit war ja auch mehrfach Thema im Podcast. Unter anderem hat uns auch die Frage beschäftigt, ganz praktisch, wie man Zuhause fit bleiben kann. Ich weiß, dass Sie regelmäßig trainieren. Wie machen Sie das?

**Franz Müntefering:** Ja. Wenn man darüber spricht als Mann, dann grinsen die alle. Ich mache jeden Morgen Gymnastik, eine Viertelstunde bis zwanzig Minuten. Man muss sowieso ins Badezimmer und da kann man alle Verrenkungen machen, zu denen man noch fähig ist und kann sich da ein bisschen auf Touren bringen. Und so zwei, drei Mal in der Woche mache ich einen längeren Marsch oder gehe aufs Laufband, je nachdem wie Zeit ist und wo ich gerade bin, und mache so meine drei oder fünf Kilometer. Ich gehe die, da geht es nicht um Olympia. Ich renne nicht dabei, ich gehe einfach schnell. Ich bin überzeugt, das ist auch gut für die Lunge.

**Katja Nellissen:** Wir sind ja jetzt leider am Ende dieses Podcasts aber nicht am Ende dieser Pandemie, wir sind mittendrin. Was wäre Ihr Appell in der aktuellen Situation? Was würden Sie sagen, was sind jetzt die wichtigen Dinge, um gut durch die nächsten Krisenmonate zu kommen, die uns wahrscheinlich erhalten bleiben?

**Franz Müntefering:** Keine Illusion, das Ding ist nicht zu Ende. Aber Zuversicht, wir können es zu Ende kriegen. Es gibt noch Schlimmeres. Es ist schon schlimm, aber wir können es zu Ende bekommen. Dann auch dafür sorgen, dass wir mit Vergleichbaren nicht nochmal behangen werden. Denen helfen, die Hilfe brauchen und selbst Hilfe annehmen, wenn man Hilfe braucht. Auch das fällt nicht allen leicht, auch nicht allen alten Menschen. Aber auch das ist so, helfen und helfen lassen, das ist das normalste im menschlichen Miteinander.

**Katja Nellissen:** Franz Müntefering, ich danke Ihnen ganz herzlich für dieses Gespräch.

**Franz Müntefering:** Bitte sehr.

**Katja Nellissen:** Mit diesem Interview sind wir am Ende unserer Podcast-Reihe angekommen. Alle Folgen können Sie auch weiterhin unter [www.bagso.de](http://www.bagso.de) anhören. Sie finden darin viele Erfahrungsberichte und Tipps von Expertinnen und Experten, die vielleicht zu dem einen oder anderen Thema Orientierung geben können. Der Titel der Reihe lautet „Zusammenhalten in dieser Zeit“ und das wünsche ich uns allen, dass wir es schaffen gemeinsam gut durch diese Zeit zu kommen, solange sie auch dauern möge. Noch einmal herzlichen Dank, Franz Müntefering, für dieses Gespräch. Und ich wünsche Ihnen, Herr Müntefering, und auch Ihnen liebe Hörerinnen und Hörer alle Gute.

**Franz Müntefering:** Bleiben Sie gesund.

*Musik: Jingle*

**darauf Absager: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.**