

# Reinhold Messner DER SINN FÄLLT NICHT VOM HIMMEL!

FRÜHJAHR 2016  
NR. 1 / PREIS 0,50 €



# MID

L I F E

MUTIG. AUFGESCHLOSSEN.

## Hauptsache nicht einsam!

Wir werden immer älter und fragen uns immer öfter, was das Leben uns nach der Lebensmitte eigentlich noch alles zu bieten hat. Heute 50jährige Männer haben im Schnitt noch etwa 30 weitere Lebensjahre vor sich; gleichaltrige Frauen sogar 35. Ein „Opfer“ dieser neuen Langlebigkeit sind Ehen. Nie waren Scheidungen so häufig wie heute: Fast

jede zweite Ehe scheitert (im Durchschnitt nach 14 Jahren und zwei Monaten), und der Trend geht zu Trennungen auch im fortgeschrittenen Alter. Wir stehen vor einer „grey divorce revolution“, denn die Hoffnung auf Romantik stirbt zuletzt. Daher: **Pflegen Sie Freundschaften, soziale Kontakte und bleiben Sie in jeder Hinsicht aktiv, damit Sie im Alter wenn vielleicht auch nicht zweisam, so doch zumindest nicht einsam sind.**

## GARANTIERT ALTERSFREI!

### ABER WIE?



Lesen Sie mehr – Seite 4!

Das Leben wäre viel schöner und würde auch länger dauern, wenn man es nicht nur vor dem Fernseher verbringt, sondern weiß, warum man in der Früh aufsteht – sagt Reinhold Messner.

Ihre Treppe leicht hinauf und hinunter!



thyssenkrupp

Tel.: 40 08 96

THYSSENKRUPP ASCENSEURS S.à r.l.  
E-mail: luxembourg@thyssenkrupp.com



## Ein Mann, ein Berg

Er ist ein Mann voller Vitalität und Dynamik – ein lebender Mythos. Reinhold Messners Vision und Antrieb lautet: Immer neue Ziele sowie Herausforderungen suchen – und bewältigen. Ob das die Besteigung aller Achttausender, die Durchquerung der größten Sand- und Eiswüsten dieser Erde oder inzwischen die Eröffnung gleich fünf verschiedener

Museen zum Thema Bergwelten in seiner Heimat Südtirol ist, Ausruhen kommt für den agilen 71jährigen nicht in Frage: „Der Sinn des Lebens kommt nicht von außen, sondern von innen!“ Die Menschen hätten viel mehr davon, sich länger in einen Tätigkeitsprozess einzubringen, als sich frühzeitig aus dem aktiven Leben zu verabschieden.

## Burnout Wehret den Anfängen!

Die Altenpflege gehört zur Risikogruppe für Burn-out-Symptome. Hauptfaktoren sind Stress, Zeit- und Leistungsdruck, personelle Engpässe, herausfordernde Klienten und anspruchsvolle Angehörige. Erkennen Sie erste Warnzeichen (chronische Müdigkeit, negative Emotionen, Ängste, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit) und handeln Sie, bevor es zu spät ist! Arbeitspausen, Sport- und Freizeitaktivitäten, Kurz-Urlaube und soziale Kontakte machen es möglich, Burnout vorzubeugen. Infos auf <http://www.altenpflege4you.de/burn-out>

## Ranga Yogeshwar „Lust am Lernen, Lust am Leben – auch im Alter!“



Das Motto lautet:  
Schiebe nichts vor dir her,  
**mache!**

Ranga Yogeshwar – einer der bekanntesten Wissenschaftsjournalisten Deutschlands, wünscht sich einen gesellschaftlichen Perspektivenwechsel: „Auch im Alter von 50+ sollte man nicht sagen, der Zug ist abgefahren, sondern die Chance ergreifen, Prioritäten im Leben zu verändern.“ Man sollte sich zumuten, immer wieder Neues zu lernen und offen gegenüber neuen Herausforderungen bleiben. Auf keinen Fall sollte man falschen bzw. jugendlichen Vorbildern hinterherlaufen: „Es ist doch tragisch, wenn man Menschen sieht, die so gelieft oder gefärbt sind, dass man denkt: Oh Gott, wie schade!“



# Die Mitte des Lebens: KRAFTWERK ODER RUINE?

**Motivation ist wie eine Kerze** – Einmal entzündet, brennt sie viele Jahre. In der Mitte des Lebens häufen sich Veränderungen, mitunter muss man Schläge und Stöße verkraften. Dann ist die Kerze in Gefahr. Kein Grund zur Panik! Jede Flamme lässt sich neu entfachen. Und manchmal brennt sie dann sogar noch kraftvoller als zuvor. MID-LIFE fragte einige bekannte Pflegeexperten nach den geheimen Quellen ihrer langjährigen Motivation: **Was gibt mir Kraft oder wie überstehe ich die Stolpersteine des Lebens?**



**Professor Erwin Böhm, Begründer des Psychobiographischen Pflege-modells (ENPP)**

So lange man lebt, sei man lebendig! Eine lebendige Seele ergibt sich aus einer positiv geprägten Biographie. Eine optimistisch geprägte Biographie übersteht auch Stolpersteine („Reminiszenz Höcker“), im Sinne von „Happy aging“ statt einem „lethargic Aging“.



**Prof. Dr. Angelika Zegelein, Pflege-wissenschaftlerin, Universität Witten/Herdecke**

Hoffnung ist für mich die wichtigste Ressource, das Auf und Ab im Leben zeigt, dass es immer wieder Perspektiven gibt.

Beruflich haben mich Gestaltungsmöglichkeiten zufrieden gemacht, ich habe viel Einfluss nehmen können.



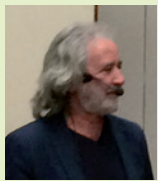
**Gabriele Paulsen, Gründerin und Geschäftsführerin der Nessita**

Mein Kraftwerk in der Lebensmitte besteht aus drei Ressourcen:

**ICH  
WIR**

**DAS GROSSE GANZE**

Ich Sorge täglich und ganz bewusst dafür, in Verbindung zu bleiben – mit mir, mit meinem tollen sozialen Umfeld und den Glauben an etwas, was über uns allen steht, was auch immer das für den Einzelnen bedeutet.



**Erich Schütendorf, Demenz-Experte und Buchautor**

Im Laufe meiner Lebensjahre fühlte ich mich immer wieder mal wie ein Jongleur. Ich musste auftreten, hatte aber manchmal keine Lust, die eingespielte Akrobatiknummer vorzuführen.

Dann fielen schon mal ein Ball oder auch zwei Bälle auf den Boden, weil ich sie nicht mehr ausbalancieren konnte. Die heruntergefallenen Bälle habe ich nicht mehr aufgehoben.

Ich habe mit den verbliebenen so lange weitergemacht, bis ich neue Bälle fand, die ich mit den anderen in der Luft halten konnte. Dann war wieder (vorübergehend) alles im Gleichgewicht.



**Dr. Cora van der Kooij, Akademie für Mäeutik**

Mit dem

Älterwerden verstand ich immer mehr von den Gefühlen der Menschen, die ich betreute. Die Arbeit wurde dadurch nicht leichter. Je mehr Lebenserfahrung um so größer die Fallgrube, nicht nur mitzuleben, sondern auch mitzuleiden.

Aber ich lernte auch mit meinen Kollegen darüber zu reden. Mitmenschlichkeit mit Patienten und Bewohnern setzt Wärme und Geborgenheit im Team voraus.

Jede eigene verarbeitete Erfahrung ist eine Chance, um die Tragkraft im Team zu stärken. Weisheit verbindet und erregt Energie.



**Notker Wolf, 9. Abt-primas der Benediktiner, Buchautor, Kolumnist**

Auch wenn ich immer wusste, dass mein Leben einmal zu Ende geht, in der Lebensmitte trat die Endlichkeit des Lebens auf dieser Erde real vor Augen. Es galt sein Leben neu zu ordnen: Wer bin ich? Was will ich? Was kann ich? Und dann neu sein Leben und seinen Lebensstil planen. Das braucht Zeit und Geduld mit sich selbst.

Wichtig bleibt eine feste Tagesordnung. In den regelmäßigen Gebetszeiten finde ich meinen Anker: Gott und mich selbst. Leichter Sport erhält die Beweglichkeit und die Freude, Musik steigert die Lebensfreude.

## Online oder Offline? TRAUMPARTNER GESUCHT

**Wo treffen sich Mann und Frau im 21. Jahrhundert?** Klar, im Internet. Eine 2013 in den USA veröffentlichte Studie ergab, dass sich von 19 000 verheirateten Paaren ein Drittel im Internet kennengelernt hatte. Bei den anderen sprang der Funke zu 21% am Arbeitsplatz über, gefolgt vom Freundeskreis (19%), Schule (11%) und Familie (7%). Partnerbörsen im Internet boomen. Aber Vorsicht:

**Nicht jedes Online-Profil hält, was es verspricht und nicht jeder/jede mag es, sich im Netz wildfremden Menschen anzupreisen. In Deutschland finden viele ihren Traumpartner übrigens nach wie vor eher im Freundeskreis, gefolgt von Nachleben und Arbeitsplatz. Geht also auch ohne Computer.**

## Mode 50+ BLÖß KEIN BEIGE!

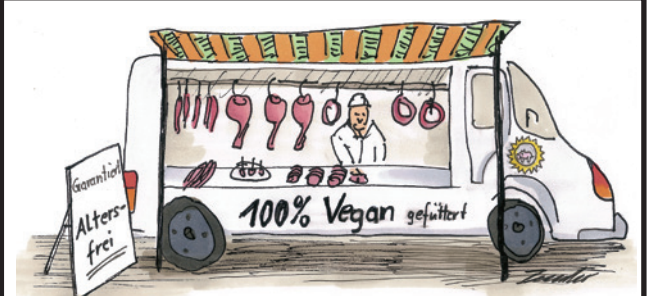


**Modemutig mit 94: Iris Apfel zeigt wie's geht!**

**Wer hat eigentlich gesagt, dass Frauen ab einem gewissen Alter unsichtbar sein müssen?**

Warum soll man jenseits der 50 plötzlich nur noch dezente Farben, unauffälligen Schmuck und schlichte Frisuren tragen? „Stilistisch und geschmacklich werden wir uns künftig in Toleranz üben müssen“, prophezeit die Berliner Mode-Expertin und Trendforscherin Elke Giese. So wie das Bild der jungen Frau wird auch das der älteren deutlich bunter werden.

**Wir müssen es ja nicht gleich Pop-Star Madonna (57) nachmachen und der Welt unseren blanken Hintern zeigen. Aber ein bisschen Farbe und Extravaganz à la US-Fashion-Ikone Iris Apfel (94) kann auf gar keinen Fall schaden.**



## Mit dem Essen ist es wie mit dem Alter!

Jeder braucht es, aber keiner weiß, wie es richtig geht. Doch bringen uns die vielen gekünstelten Altersgerichte weiter? Nein! Das Geheimnis liegt in dem, was wir uns

selbst aneignen. Das wussten die weisen japanischen Meister bereits vor 400 Jahren. Lassen Sie sich inspirieren und motivieren. Doch kochen, ääh, leben können Sie nur selber!!



# ULTIMATIVE VERJÜNGUNGSTIPPS

## Garantiert altersfrei



Seien Sie ehrlich. Sie wollen auch jünger aussehen! Doch liegt es wirklich an den paar Falten oder Altersflecken? Zehn Tipps können Ihr Leben verändern. Keine Cremes, kein Sport und keine Antifaltengurken. Die wahre Verjüngung findet in Ihnen statt.

### 1. Vermeiden Sie Geräusche

☹️ Ertappen Sie sich auch bei "Aaaahs" und "Mm.. hmmmms", wenn Sie sich hinsetzen? Oder bei unverständlichen Kopf- und Handbewegungen? Schluss damit! Das bringt 10 Jahre.

### 2. Weg mit der Erklärungssucht

☹️ Verhalten Sie sich nicht altklug. In keinem Alter! Ihre Erfahrung ist gut, wenn sie wirklich zum Thema passt. Ansonsten vertrauen Sie lieber auf Ihre Jetzt-Kompetenz! Das macht Sie jung.

### 3. Lassen Sie sich nicht hängen

☹️ Die Auswirkungen einer falschen Körperhaltung erfuhr Schauspieler Frederick Alexander bereits vor 120 Jahren. Der verlor sogar seine Stimme. Halten Sie – so wie er – wieder Ihren Kopf hoch!

### 4. Keine Komplimente erbetteln

☹️ Wenn Sie etwas beweisen müssen, haben Ihre besten Jahre noch nicht angefangen oder Sie haben diese längst hinter sich gelassen. Unechte Komplimente lassen einen nur alt aussehen.

### 5. Lassen Sie einmal fünf gerade sein

☺️ Verlassen Sie die ausgetretenen Pfade Ihres Alltags! Bestellen Sie einfach mal in Ihrem Stammlokal kein Pils. Sondern Tomatensaft. Sorgt für Überraschung und mehr graue Zellen.

### 6. Leben Sie jetzt

☺️ Quälen Sie sich nicht mit angezogener Handbremse durch den Alltag. Das beschleunigt nur Ihr Verfallsdatum. Fangen Sie heute an zu leben. Dann brauchen Sie nicht zu warten, bis Sie alt sind.

### 7. Auf keinen Fall die Jugend kopieren

☹️ Smiley, Jugendwörter des Jahres und zerrissene Hosen machen nicht jünger. Sie führen einfach nur zu Mitleid für Menschen, die nicht mehr zu sich selber stehen können. Hat niemand nötig.

### 8. Bloß keine Torschlusspanik

☹️ Wer das Leben zwingen will, bestraft sich selbst und übersieht die Chancen, die sich jeden Tag neu bieten. Da ist Enttäuschung vorprogrammiert. Das macht nur unglücklich und altbacken.

### 9. Spielen Sie nicht den Moralapostel

☹️ Heute ist es modern, ganz anders zu sein als früher. Dann lästern Sie auch nicht über die Jüngeren und ihre digitale Lebensweise! Verzichten Sie darauf und Sie wirken deutlich jünger.

### 10. Lachen Sie sich jung

☺️ Wer häufiger laut hintereinander lacht, stärkt das Immunsystem. Wenn Sie auch jünger werden wollen, lernen Sie, über sich selbst lachen zu können. Ein Ausdruck zeitloser Attraktivität.

Wolfgang Niedecken

## „Ich will mich nicht selbst bespaßen“



Seit über 20 Jahren glücklich verheiratet: „Tina und Wolfgang Niedecken“

**Er nimmt und nahm nie ein Blatt vor den Mund:** Wolfgang Niedecken, Frontmann der Kölner Kultband BAP, Maler und Buchautor, möchte lieber „altersmilde als Berufsjugendlicher“ sein, was ihn aber nicht davon abhält, sich weiterhin kritisch zu äußern, Musik zu machen oder auf Tournee zu gehen. Sein Antrieb: Er muss

nicht ständig Fünf-Jahrespläne machen, sondern vertraut darauf, dass sich immer etwas Neues ergibt, wenn man nur offen genug dafür bleibt. Selbstbestimmung und Kreativität waren für ihn wichtiger als die Sicherheit eines festen Jobs. Nur gelangweilt nach hinten zu schauen, gibt es für den fast 65-jährigen nicht, weil er „vorwärts noch jede

Menge zu tun hat“. Aber: Er überlegt inzwischen stärker, ob das was er gerade tut, auch wirklich Sinn macht. Schließlich will er ja nicht nur sich selbst bespaßen! Vor kurzem erschien deshalb das neue Album „Lebenslänglich“, außerdem startet im Mai die Jubiläumstour „40 Jahre Jahre BAP“. ([www.bap.de](http://www.bap.de))

## Es lebe die Statistik!



**Zahlen lügen nicht. Oder etwa doch? Alte Psychologen-Weisheit:** Traue nie einer Statistik, die du nicht selbst gefälscht hast. Fest steht, unsere Lebenserwartung steigt und steigt, zwischen 1990 und 2013 weltweit um 6,2 Jahre. Aber wie altern wir eigentlich? Für heute 50-jährige Frauen und Männer heißt das

innerhalb Europas im Schnitt rund 18 weitere Jahre bei bester Gesundheit. Und es gibt deutliche Unterschiede. In Deutschland sind es sogar nur etwa 15, in Luxemburg immerhin 21 Jahre. Etwas erschreckend. 18 gesunde Jahre klingen nicht gerade lang. Also, nutzen wir sie! Am besten jetzt gleich.



**RBS** CENTER FIR ALTERSFROEN

Das **Luxemburger Zentrum für Altersfragen**

## KLEIN, ABER OHO!




Erhältlich per Telefon oder gleich im RBS-Shop:  
+352 36 04 78-33 • [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

# 10 Lauftipps für Anfänger

Bewegung hält uns fit, körperlich und geistig, und sie beugt zahlreichen Krankheiten vor. **Zum Anfangen ist es nie zu spät**, Mediziner und „Laufpapst“ Prof. Dr. Thomas Wessinghage rät:



## Resilienz am Arbeitsplatz

Seit 15 Jahren nehmen die Arbeitsunfähigkeiten wegen psychischer Erkrankungen drastisch zu. Das Thema ist unter dem Stichwort "Burnout" in der öffentlichen Diskussion angekommen. Einige Menschen aus der Bahn. Gelassenheit und haben ein tiefes Vertrauen in Fähigkeiten. Was dahinter? Was ist Warum wird hier gesprochen? Die AutorInnen enzbarmeter für entwickelt. Es regt xion in Bezug auf z Faktoren an und auf welche Res-zurückgegriffen zeigt aber auch, noch gefördert um die Bewältigung alltäglicher Aufgaben zu erleichtern.

**Mabuse-Verlag 2014, 256 S., 29,90 Euro, ISBN 978-3-86321-176-9**



**IMPRESSUM:**

**MID LIFE / MUTIG. AUFGESCHLOSSEN.**

Redaktion: Vibeke Walter & Simon Groß

© Midlife Company  
c/o Simon Groß  
20, rue de Contern / L-5955 Itzig  
[midlifecompany@email.de](mailto:midlifecompany@email.de)  
[www.midlife.lu](http://www.midlife.lu)

In der «Lindenstraße» starb er den Serientod, im wahren Leben ist er putzmunter



Schauspieler, Kabarettist und Buchautor Bill Mockridge („In alter Frische“), Vater von sechs Söhnen und seit über 30 Jahren mit Schauspiel-Kollegin Margie Kinsky verheiratet, erfindet sich immer wieder neu. Zumindest beruflich. In Sachen Partnerschaft eher nicht: „Margie ist mein bunter Leuchtturm in der Nacht, sie zeigt mir immer noch den Weg“, sagt er liebevoll. Das Erfolgsrezept der beiden scheint dabei gar nicht so schwer: immer neugierig auf den anderen bleiben, Eigenheiten respektieren, sich auch mal eine Auszeit im Alltag nehmen und vor allem ganz große Zuneigung.

# Erfolgreich GLÜCKlich

Margie Kinsky und Bill Mockridge

1. **Beginne langsam** und nimm dir Zeit, die gesetzten Ziele zu erreichen.
2. **Beginne kurz**, überfordere dich nicht und laufe anfangs nur ein paar Minuten lang.
3. Trainiere **regelmäßig** und notiere deine Leistung. Dreimal pro Woche Laufen mit je einem Tag Pause ist ein guter Einstieg.
4. Lerne die Sprache deines **Körpers kennen**... und höre auf ihn! Er sagt dir, wann es genug ist oder mehr sein darf.
5. Finde dein **eigenes Tempo** und optimales Anstrengungsniveau. Trick: Laufe nicht schneller, als es dir angenehm ist.
6. Setze dir **Ziele**! Ein Erlebnislaufer mit Freunden oder die Teilnahme an einem Firmenlauf.
7. **Gemeinsam** geht's leichter. Die Verabredung zum Laufen mit anderen motiviert, auch wenn man mal keine Lust hat.
8. **Entspanne dich** beim Training. Wer sich gestresst fühlt, sollte es langsamer angehen lassen.
9. **Denke positiv**. Beginne einfach und langsam, das ist die beste Waffe gegen den inneren Schweinehund.
10. **Einfach** hält besser. Halte die Planung für dein Trainingsprogramm überschaubar.

# KENNEN SIE DONOSTIA?



So wird die nordspanische, am Atlantik gelegene Metropole San Sebastián in der baskischen Landessprache genannt. Sie ist unbedingt **eine Reise wert** und dies nicht nur, weil sie 2016 europäische Kulturhauptstadt ist.

„Emanzipation ist für mich selbstverständlich!“



## Barbara Salesch

### Vielseitige Powerfrau

Sie schreibt, sie malt und bildhauert, in Erinnerung ist sie den meisten aber vor allem als **schlagfertige Fernsehrichterin** – Barbara Salesch hatte immer Lust auf neue Herausforderungen und Veränderungen. Man sollte sich auf seine Stärken besinnen und sich nicht an seinen Schwächen abarbeiten. Das hält die energische Juristin für vergebliche Zeit, ebenso wie Schönheits-OPs („oft völlig absurd!“). Mit der Fernbedienung auf der Couch rumliegen, kommt natürlich auch nicht in Frage, dann lieber Kunstprojekte in Angriff nehmen. Die nächste Ausstellung läuft bis zum 24. Mai 2016 im Kunst- und Kulturforum (Herz- und Diabeteszentrum NRW) in Bad Oeynhausen.

**[www.galerie-barbara-salesch.de](http://www.galerie-barbara-salesch.de)**

# MID-LIFE

## DAS MAGAZIN

Über 80 Seiten spannende Reportagen, interessante Interviews sowie Tipps und Trends, die Lust auf die Zeit in der Lebensmitte machen!



**Bestellungen im RBS-Shop unter: [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)**