

Nr. 5 Herbst 2016 Preis 4,50 €

MID-LIFE

Aus
Luxemburg



DAS MAGAZIN FÜR AUFGESCHLOSSENE



Dr. Eckart von Hirschhausen Ist Midlife Zauberei?

Politiker Franz Müntefering
Jugendwahn – Alte Marotte

Autorin Stefanie Stahl
Befreiung der „Schattenkinder“

Regisseur Andy Bausch
Mann mit der Kappe



40 MID-MEDIZIN



06 MID-PERSPEKTIVE

Wir sind so frei!

12 MID-TOPTHEMA

Dr. Eckart von Hirschhausen:
Ist Midlife Zauberei?

18 MID-AKTUELL

Burn-out-Syndrom:
Wenn nichts mehr geht

24 MID-ESSAY

Zukunftstrend für das Baby-Boomer-Zeitalter:
Free-Ager revitalisieren Gesellschaft

30 MID-TALK

Franz Müntefering:
Jugendkult war vorgestern

34 MID-PSYCHOLOGIE

Psychologin und Bestseller-Autorin Stefanie Stahl:
**Sein „Schattenkind“ erkennen
und daran wachsen**

40 MID-MEDIZIN

Krebs & Beruf:
„Hallo, ich bin wieder da ...“
Nach der Krebserkrankung:
Eigene Bedürfnisse äußern und Grenzen setzen





48 MID-INSPIRATION

47 MID-ENTSPANNUNG

Sind Sie bereit für ein Entspannungsexperiment?

48 MID-INSPIRATION

Fotografin Isabella Wirth:
Jedes Tief ist wie eine Neugeburt

54 MID-PORTRÄT

Regisseur Andy Bausch:
Der Mann unter der Kappe

62 MID-KULTURTIPPS

Sehen. Lesen. Hören.

54 MID-PORTRÄT



65 MID-GEHEIMNIS

Stein der Weisen entdeckt

66 MID-KOLUMNE

Erziehungsauftrag:
Zwischen cool und peinlich

Im Jahr 2013 entwickelte eine Gruppe von Journalisten, Gerontologen und Psychologen im Rahmen eines europäischen Projekts das Life-Style-Magazin „MID-LIFE – Das Magazin für Aufgeschlossene“ für den Luxemburger Markt. Aufgrund der finanziellen Unterstützung durch das EU-Programm INTERREG konnte das Magazin dreimal ohne Werbeanzeigen herausgegeben werden. Nach Ablauf der Förderung suchte das Redaktionsteam nach einem neuen Finanzierungsmodell. Daher wurde die vierte Ausgabe vom gemeinnützigen Luxemburger Zentrum für Altersfragen (RBS – Center für Altersfragen) mit Unterstützung von Werbepartnern herausgegeben.

Um die Zielsetzung des Magazins auch weiterhin gewährleisten zu können, entschied der Verwaltungsrat des RBS Ende 2015, dass die Idee von MID-LIFE vom Auftrag des Zentrums für Altersfragen komplett getrennt werden muss. Nur so wird es möglich, dass das Magazin auch im deutschsprachigen Ausland verbreitet werden kann. Daher wurde 2016 mit www.midlife.lu die Midlife Company gegründet, die rund um das Thema Lebensmitte erlebnisorientierte Vorträge, Diskussionen, das „Midlife Extrablatt“ und das „Magazin MID-LIFE“ anbietet bzw. herausgibt.

„Anders denken – freier leben – MID-LIFE lesen“

IMPRESSUM

© Midlife Company
c/o Simon Groß

20, rue de Contern
L-5955 Itzig

Tel. (+352) 36 04 78-1
Fax (+352) 36 02 64

Redaktion: Vibeke Walter
Simon Groß

Autoren: Simon Groß
Danièle Michels
Tina Noroschadt
Vibeke Walter

Titelfoto: © Michael Zargarinejad

Illustrationen: © Markus Zender

Design: Jean Paul Stoll / Stollwerk-Design – www.stollwerk-design.de

Layout: Danyel Michels / proFABRIK SARL – www.pro-fabrik.com

Druck: Imprimerie Centrale / L-1351 Luxembourg



Satz- und Druckfehler sowie technische Änderungen vorbehalten.

© Oktober 2016 – Luxemburg – Auflage 5.000 Exemplare

MID-LIFE wurde im Rahmen der Kampagne „Erwachsenenleben 2.0“ entwickelt und ist eine Initiative des Luxemburger Zentrums für Altersfragen (RBS – Center für Altersfragen). Seit Januar 2016 führt die Midlife Company diese Initiative weiter (www.midlife.lu).



Simon Groß (Jahrgang 1964),
Direktor des RBS – Center für Altersfragen
(Luxemburger Zentrum für Altersfragen)

Let's misbehave!

Kennen Sie das auch? Bei jedem Geburtstag gibt es immer wieder einen gewitzten Gratulanten, der augenzwinkernd auffordert: „Jetzt geht es rund. Auf zu neuen Ufern!“ Endlich soll man sich mal trauen, das zu tun, was man noch nie gemacht hat. Vielleicht ein aufregendes Tattoo, eine ungewöhnliche Frisur oder ein organisierter Wochenendtrip voller adrenalinsteigernder Aktivitäten. Für alle erdenklichen Abenteuer gibt es originelle Überraschungsgutscheine. Die bieten übrigens findige Geschäftsleute bereits direkt an der Kasse beim Supermarkt an. Besonders geeignet für Geburtstage von älteren Arbeitskollegen.

Doch warum soll man eigentlich bei fortschreitendem Alter eine gesteigerte Lust an sensationellen Aktivitäten, modischen Experimenten oder gefährlichen Touren entwickeln? Doch wohl hoffentlich nicht, um eine vermeintlich jugendliche Tollkühnheit zu demonstrieren. Zumal organisierte Abenteuer meist eh Netz, doppelten Boden und Rückfahrkarte haben. Außer bei spätberufenen Gipfelstürmern, die schlagartig ihre kraftvolle Jugendlichkeit spektakulär beweisen wollen. Diese werden dann im günstigen Fall aus irgendwelchen Erdlöchern oder gefährlichen Hängen von Rettungsmannschaften befreit.

Das erinnert an die Geschichte von dem Mann, der mit Mitte 40 zunehmend sturer und finsterer wurde. Mit 55 Jahren wachte er eines nachts auf und rief: „Jetzt weiß ich es! Ich bin ein Lump.“ Und ab da gab er sein braves Leben auf und verschwendete sein Geld in düsteren Bars. Doch der Mann

hatte es auch leicht. Er war Küster in den 1920er Jahren. Wenn der einmal einen Abend in einer dunklen Straße verschwand, dann war das schon eine Revolution. Doch was tun, wenn man aus einer Generation stammt, die sich jahrzehntelang durch ihr Anders-Sein definierte?

Es sind doch die *Baby-Boomer* gewesen, die in einer bewegten Zeit „die Spießer“ und deren Gartenzwerge verachteten und Konventionen routiniert brachen. So oft, dass man sich fragt, in welche Bar soll man eigentlich gehen, um mal richtig ungezogen zu sein? Man könnte sich natürlich bei den Angeboten der zertifizierten Adventure-Anbieter anstellen, um im sicheren Tandem mit einem einzigen Sprung seinen frischen Lebensgeist zu beweisen. Die oft leichtsinnige Vergangenheit einer rebellischen Generation würde das allerdings nicht toppen. Aber es war auch nicht jeder bei Woodstock, Hare Krishna Anhänger, Lude, Punk oder *Wir Kinder vom Bahnhof Zoo*.

Wer weniger Adrenalin und dafür mehr verträumten Wohlgefühlcharakter benötigt, kann sein neues, anderes Leben auch mit dem Erwerb eines Produkts im Retro-Design zu demonstrieren versuchen. Ob Auto, Kaffeemaschine oder Kleidung, mit neuen auf alt gemachten Produkten kann man anscheinend beweisen, dass man ganz modern und sooo anders ist. Komisch ist nur, dass man sich diese Statussymbole in der eigenen Jugend gar nicht leisten konnte und heute froh sein kann, wenn die Originale bei den nachfolgenden Generationen noch bekannt sind.

Aber es geht auch anders. Wer wirklich bereit ist, neue Wege zu gehen, der hat mit der Lektüre unserer neuen Ausgabe MID-LIFE die außergewöhnliche Chance, die wahre Magie des Midlife zu entdecken. Organisierte Abenteuer und nachgemachte Oldtimer mögen ihren Reiz haben. Doch wahre Veränderung findet im Inneren statt. Wem das gelingt, der entdeckt neue Horizonte. Auch ohne Geschenkgutscheine.

Simon Groß ●



Wir sind so frei!

Die Stars unserer Jugend glänzten durch ihre wilden und spektakulären Auftritte. Auf Postern in unseren Zimmern huldigten wir ihnen und manchmal begleiteten sie uns sogar in unseren Träumen. Doch niemand weiß, wie es geschehen konnte, auch weltbekannte Schauspieler und Musiker sind inzwischen in der zweiten Lebenshälfte angekommen. Erschreckt liest man in Zeitungsartikeln deren Altersangaben und denkt:

Echt, ist die oder der schon so alt? Hätte ich gar nicht gedacht. Doch sieht man unsere Stars heute, dann überrascht uns, wie unterschiedlich sie die zweite Lebenshälfte angehen. Anscheinend geht es ihnen nicht anders wie uns. Man ist so frei in der zweiten Lebenshälfte, dass man genauso einen jugendlichen Life-Style als auch einen ganz anderen Lebensstil pflegen kann. Nur eines ist sicher, die Zeit zurückdrehen kann niemand.



Foto: © Getty Images

Der Frontmann der „Rolling Stones“ ist immer noch auf Konzertbühnen weltweit unterwegs

Mick Jagger⁽⁷³⁾

Sänger

“

*Rock'n'Roll ist nichts weiter als ständig wieder in Umlauf
gebrachte Vergangenheit.*

”



Die Schauspielerin gehört zu den wandlungsfähigsten und erfolgreichsten Hollywood-Stars

Meryl Streep⁽⁶⁷⁾

Schauspielerin

“

*Ich habe für bestimmte Dinge nicht mehr die Geduld.
Nicht, weil ich arrogant geworden bin, sondern einfach, weil ich einen
Punkt in meinem Leben erreicht habe, wo ich keine Zeit mehr vergeuden
möchte mit Dingen, die mir missfallen oder weh tun.* ”



Foto: © nypost.com

Superstar und Ikone, aber immer mit der nötigen Provokation

Madonna

Louise Ciccone (58)

Popstar

“

*Ich bin eine Frau, die lieber ohne Kleider geht
als mit Kleidern ohne Stil.* ”

Foto: John P. Filo © 2010 CBS Broadcasting Inc.



In den 80ern als Privatdetektiv Magnum bekannt geworden, feiert er momentan ein Comeback als Kleinstadt-Polizeichef Jesse Stone

Tom Selleck⁽⁷¹⁾

Schauspieler

“

*Ich sehe mich als Schauspieler, nicht als Sexsymbol.
Halte ich mich für sexy? Nein, das mögen andere entscheiden.
Aber ich glaube nicht, dass man wirklich erfolgreich sein kann,
wenn man versucht, sexy zu sein.* ”



Foto: © Courtesy of Annie Leibovitz Studio

Charismatische Singer-Songwriterin, Autorin,
Künstlerin und „Godmother of Punk“

Patti *Smith* (69)

Künstlerin

“

*Ich bin eine Spätzünderin. Mein Meisterwerk liegt noch vor mir.
Und ich werde so lange am Leben bleiben, bis ich es vollendet habe.* ”

Dr. Eckart von Hirschhausen

Ist Midlife Zauberei?

Die Magie des Neuanfangs

Die Mitte des Lebens ist voller Mythen. Manche geraten spätestens mit Mitte 40 in eine Krise. Andere glauben, jetzt sei die Zeit des Kürzertretens angebrochen. Und Zukunftsforscher reden von veränderten Biographien, laut derer man sich mit 40 noch selbst finden muss und mit 50 dann ein neues Leben anfängt. Doch was stimmt denn jetzt eigentlich?

Zum Glück hatte MID-LIFE die außergewöhnliche Chance, einen Fachmann der besonderen Art dazu zu befragen. Einen Experten, dem als Arzt, Wissenschaftsjournalist und Komiker kein Thema unseres modernen Lebens fremd zu sein scheint. Doch Dr. Eckart von Hirschhausen kennt sich auch mit den alten, geheimnisvollen Methoden der Magie aus. Lassen Sie sich durch seine Ansichten zum Leben in der zweiten Lebenshälfte verzaubern.



MID-LIFE:

Ist es Zauberei, wenn sich Menschen mit 40 auf ein Leben mit 50+ freuen?

Dr. Eckart von Hirschhausen: Keineswegs! Ich freu mich auch, dass ich nächstes Jahr 50 werde in guter Gesundheit. Aus der Glücksforschung weiß ich, dass die „Rush-hour des Lebens“ sich dem Ende neigt und die Zeit der Ernte und Gelassenheit beginnt. Stress haben vor allem diejenigen, die mit 50 noch dieselben ehrgeizigen körperlichen und Karriere-Ziele haben wie mit 20, die verpassen die Magie dieser Lebensphase. Ich finde ja Zufriedenheit, innere Freiheit und Weisheit lohnendere Lebensziele als Statusspiele. Schön, dass wir in einem Land und in einer Zeit leben, wo wir uns über so etwas Gedanken machen können!

MID-LIFE:

Was verbinden Sie mit dem zauberhaften Wort Midlife?

Dr. E.H.: Kommt immer darauf an, aus welcher Warte man darauf schaut. Als ich 20 war, verliebte ich mich in eine Krankenschwester, die schon 40 war. Zuerst war es sehr romantisch, dann kam die Stimme im Hinterkopf: Eckart, du bist 20, sie ist 40, sie ist doppelt so alt wie du. Wenn du mal 40 bist, ist sie 80! Was ich meine: für einen 80-Jährigen sind wir „midlifer“ alle junge Hüpfen! Das zentrale psychologische Element ist die Perspektive. Und da dämmert es einem irgendwann, dass Lebenszeit endlich ist, dass schon mehr hinter als vor einem liegt. Darüber gibt es einen Moment des Erschreckens, aber im günstigen Fall schaut man gerne zurück und gerne nach vorne, und weiß viel besser als mit 20 wert zu schätzen, was man hat.

MID-LIFE:

Gibt es die berühmte Krise tatsächlich oder ist das Scharlatanerie?

Dr. E.H.: Vor wenigen Generationen hatten die Menschen eine Lebenserwartung von 30 Jahren. Da hatten die sogenannten Midlife-Krise und Pubertät gleichzeitig – das macht ja Sinn! Heute ist diese Phase sehr lang und undefiniert, ich merke das vor allem daran, dass man wenn man irgendwo Eintritt zahlt, nicht weiß: wofür bekomme ich jetzt Ermäßigung? Midlife ist die Zeit zwischen Schülerausweis und Seniorenpass! Und deshalb bin ich auch Journalist und Moderator geworden – für den Presseausweis, denn Neugier hält jung und du darfst überall rein und alles fragen.

Für manche Menschen wird die Krise zum Lebensinhalt, zum Gesprächsthema Nummer eins und zur Hauptbeschäftigung. In meinem Bühnenprogramm gebe ich viele konkrete Hinweise, wie man sich günstigere Rituale schafft als das Wehklagen. Von Jens Corssen empfehle ich die Bettkanten-Übung: Jeden Morgen vor dem Aufstehen kurz überlegen, wofür man heute aufstehen möchte. Mit einem klaren Ziel und Wunsch vor Augen den Tag zu beginnen, macht einen großen Unterschied.

Wir haben große Möglichkeiten, über den Geist unseren Körper krank zu machen oder gesund. Und so wie es heute selbstverständlich ist, seine Zähne zu putzen, wird es hoffentlich in der nächsten Generation selbstverständlich, etwas für seinen Geist zu tun, denn auch trübe Gedanken bilden Beläge. Und da finde ich unter älteren auch sehr viele gelassene und heitere Persönlichkeiten, die wissen, was wichtig ist – und wie vieles nicht.



Foto: © Michael Zargatinejad

„Zu Jesus kamen auch schon
alle mit dem einen Wunsch:
Jünger werden!“

MID-LIFE:

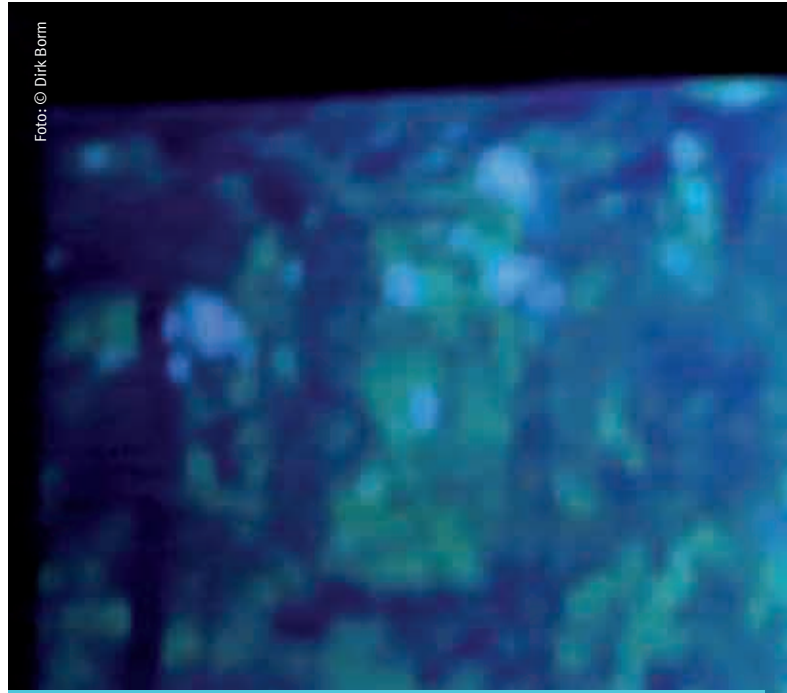
Ist Anti-Aging ein fauler Trick?

Dr. E.H.: Wissen Sie was es noch 1925 in deutschen Apotheken zu kaufen gab? Mumien-Pulver! Das galt als Jungbrunnen, weil es ja offenbar den Körper 2000 Jahre lang frisch halten konnte. Ich denk mir das nicht aus, wir haben das gerade für meine neue Staffel von „Hirschhausens Quiz des Menschen“ recherchiert. Zu Jesus kamen auch schon alle mit dem einen Wunsch: Jünger werden! Was soll der Quatsch. Ich finde Alterslinien und Lachfalten erstrebenswert und schön. Wenn ich eine Frau sehe, die über 25 ist und keine Fältchen an den Augen hat, dann frage ich mich nicht: Was hat die für eine Creme? Ich frage mich: Was hat die für eine Lebenseinstellung? Mit der möchte ich nicht im Fahrstuhl stecken bleiben, wenn Sie wissen, was ich meine. Was aber tut die moderne Frau? Sie spritzt sich eine der giftigsten Substanzen, die die Menschheit kennt – Botulintoxin – in die Stirn. Wer seine Gesichtsmuskeln nicht mehr lebendig bewegen kann, sieht nicht immer gleich 5 Jahre jünger aus, wohl aber 30 IQ-Punkte dümmere. Da muss man sich gut überlegen, ob es das einem Wert ist – ich hoffe, Ihnen allen nicht!

MID-LIFE:

Warum wollen heutzutage manche Milliardäre das Blut junger Menschen trinken, um länger jung auszusehen?

Dr. E.H.: In meinem neuen Buch „Wunder wirken Wunder“ geht es genau darum, wie viel magisches Denken in uns scheinbar aufgeklärten Menschen steckt. Frisch-Blut trinken ist eklig und unsinnig. Aber ein uraltes Ritual. Es gibt



Dr. Eckart von Hirschhausen weiß als ehemaliger Zauberkünstler ganz genau, wie leicht sich Menschen täuschen lassen und dass sie die Täuschung der Ent-Täuschung vorziehen

unglaublich viel Aberglauben, Voodoo und gefährlichen Unsinn rund um die Medizin, historisch wie heute. Auch „Frischzellen“ Therapie tut ja so, als könnte man die ewige Jugend aus kleinen Kälbchen rausholen und in eine Kapsel oder Spritze pressen. Wie magisch wir unterwegs sind, sieht man ja auch wenn man verliebt ist. Da machte man sich doch früher eine Locke ab, und tat die in den Briefumschlag, damit der andere wusste: Wir sind mit Haut und Haar verliebt. Das fanden wir toll, dem anderen symbolisch so nah zu sein. Und wenn man dann eine Weile schon zusammen wohnt und sich als Mann beim Duschen fragt: Warum läuft das Wasser eigentlich nicht ab, findet man dieselben Locken wie damals – nur mit anderen Gefühlen.

„Frischzellen“ Therapie tut ja so, als könnte man die ewige Jugend aus kleinen Kälbchen rausholen.

MID-LIFE:

Als Magier kennen Sie sicherlich den sagenumwobenen Jungbrunnen. Glauben Sie als Arzt, dass es ihn wirklich gibt? Oder haben Sie ihn vielleicht sogar bereits für sich persönlich gefunden?

Dr. E.H.: Viele wissen gar nicht, dass ich meine ersten Jahre als Bühnenkünstler nicht mit medizinischem Kabarett unterwegs war, sondern als Zauberkünstler. Und zu wissen, wie leicht sich Menschen täuschen und wie sehr wir die Täuschung der Ent-Täuschung vorziehen, hat meinen Blick auf die Medizin und die alternativen Heilmethoden geschärft. Der beste Weg sein Leben zu verlängern ist zum

Einen: alles weglassen, was es verkürzt. Wer nicht raucht, sich bewegt, kein Übergewicht anhäuft und Alkohol in Maßen trinkt, hat die wichtigsten vier Grundregeln beherzigt. Die Kür ist: Neugier

und Freude. In „Wunder wirken Wunder“ gibt es deshalb ein großes Kapitel „Kleine Wunder dreimal täglich“, weil der größte Jungbrunnen gesunde Angewohnheiten im Alltag sind. Von der Haltung, mit der ich aufstehe, über die Selbstliebe, Achtsamkeit, bis hin zur Spiritualität und vor allem: Engagement für andere! Lange bevor ein Arzt zum Rezeptblock greift und ein Anti-Depressivum aufschreibt, sollte er ein Ehrenamt verordnen, das gibt einem etwas, was weit über Gesundheit hinausgeht: Sinn und das Gefühl, gebraucht zu werden!

**MID-LIFE:**

Sie scheuten sich nicht, einige Tage in einem Altenheim zu leben. Inwiefern hat diese Erfahrung Ihre Sicht auf Ihr eigenes Alter verändert?

Dr. E.H.: Das war sehr beeindruckend. Natürlich habe ich auch Angst davor, dementiell zu erkranken und gebrechlich zu werden. Aber jetzt schon viel weniger als vor meinem kleinen Selbsterfahrungs-Alterns-Trip. Ich wollte, wenn ich etwas über Gesundheit schreibe, nicht den Eindruck erwecken, dass wir alle munter 100 werden. Deshalb gibt es auch ganz ernsthafte Texte, zum Altern und zu der Frage, wie ich mit Krebs umgehen würde. Ich habe aber im Heim sehr viele heitere Momente erlebt, die mir Hoffnung geben, vorausgesetzt es sind noch Pflegekräfte da, wenn wir Midlifer dann mal so weit sind. Und die wichtigste Botschaft: wie wir im Alter drauf sind, hat viel damit zu tun, was wir jetzt tun! Also: Tanzen Sie, reisen Sie, machen Sie Musik und lieben Sie das Jetzt! Klingt banal. Aber später ist das Jetzt von jetzt vorbei. Für immer. Das Leben ist wie eine Wunderkerze. Es brennt ab. So oder so. Wundern müssen wir uns selber.

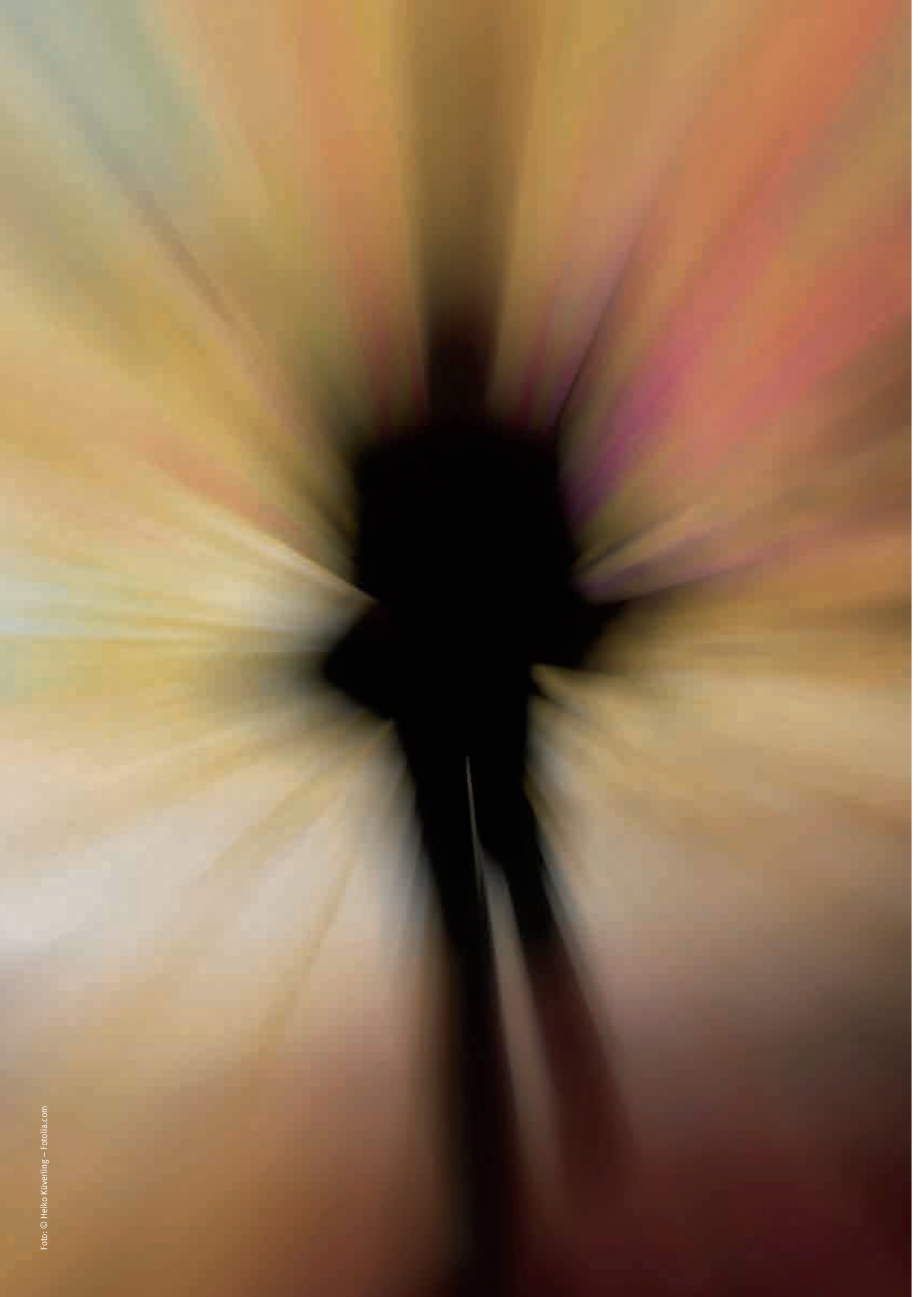
„Tanzen Sie, reisen Sie,
machen Sie Musik
und lieben Sie das Jetzt!“

MID-LIFE:

Wir leben in einer Zeit, die mit sehr viel Stress verbunden wird. Verraten Sie uns Ihre persönlichen Quellen der Kraft, um damit besser umzugehen?

Dr. E.H.: Meine Quelle der Kraft sind Menschen, die das wertschätzen, was ich bin und in die Welt bringe, privat genauso wie in meinen „Berufen“. Ich blühe auf, wenn ich einen ganzen Saal von 2000 Menschen mit meinem Live-Programm „Wunderheiler“ zum Lachen bringe, und Minuten später an einer stillen Stelle man eine Stecknadel fallen hören könnte. Ich liebe es, wenn mir Menschen schreiben, dass sie aufgrund meiner Fernsehsendung sich die Herzdruckmassage zuge-
traut haben und damit mehrere Leben nachweislich gerettet wurden. Und ich mag es, wenn ein neues Buch erscheint und ich Zug fahre, aus der Ferne zu beobachten, wie jemand sich in die Seiten und Gedanken vertieft und plötzlich schmunzelt. Dann weiß ich: alle Mühen haben sich gelohnt und ich bin glücklich und dankbar.

Simon Groß ●



Burn-out-Syndrom

Wenn nichts mehr geht

... und alles zuviel wird

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft gehört Stress für immer mehr Menschen zum Leben. Doch viele verkraften die wachsende Belastungen nicht mehr, fühlen sich ständig gestresst, bis sie irgendwann ins Ausgebranntsein hineinrutschen. Eine ehemalige Burn-out-Betroffene erzählt ihre Geschichte.

Lange dachte Caroline M.*, sie würde alles allein schaffen. Trotz der Scheidung von ihrem damaligen Mann wollte sie ihrem Fulltime-Job als engagierte Buchhalterin weiter nachgehen, nebenbei noch das gemeinsame Haus verkaufen sowie den Bau ihres neuen Appartements überwachen. Doch der viel zu frühe Tod ihrer Schwester machte ihr einen Strich durch die Rechnung und ließ ihre Gedanken ständig kreisen. Eine tiefe Traurigkeit breitete sich aus. Das kostete sie viel Energie. „Es war ein schleichender Prozess. Alles begann 2010. Plötzlich habe ich immer wieder doppelt gesehen, vor allem beim Autofahren und im Job. Zudem konnte ich mich nicht mehr richtig konzentrieren und war nur noch müde“, erinnert sich die heute 62-Jährige. Hinzu kam noch eine Bronchitis sowie drei aufeinander folgende

„Ich versuche heute mehr auf meinen Körper und meine Bedürfnisse zu hören sowie Nein zu sagen.“

Caroline M., ehemalige Burn-out-Betroffene

Lungenentzündungen. „Als auch noch ein junger Buchhalter quasi über Nacht auf Anweisung von oben meine Aufgaben übernahm und ich im Büro nichts mehr zu tun hatte, fiel ich endgültig in ein schwarzes Loch“, berichtet Caroline M. Für ihre Freunde und Arbeitskollegen war die damalige Mittfünfzigerin bis dahin immer eine Powerfrau und Perfektionistin gewesen, von der alle erwarteten, dass sie auch dieses Tief bewältigen kann.

Der Luxemburgerin wurde aber alles zu viel. Erst als sie nicht mehr richtig gehen konnte und starke Schwindelanfälle sie heimsuchten, wandte sich die Angestellte im Oktober 2011 an einen Physiotherapeuten. „Ich wurde damals sofort in die Notaufnahme eingeliefert. Ich konnte auch nicht mehr lesen, hatte keine Lebensqualität mehr. Doch mit einer Diagnose taten sich die Ärzte vorerst schwer. Sie konnten bei mir nichts Organisches feststellen. Ich sei

(* Name von der Redaktion geändert)



Burn-out kann im schlimmsten Fall zu Depressionen, Angststörungen und sogar Selbstmord führen

gesund und würde mir alles nur einbilden, hieß es immer wieder“, erzählt Caroline M. und schüttelt den Kopf. Doch weil ein CNS-Kontrollarzt sich für sie einsetzte, folgte schon im November 2011 eine Therapie in einer psychosomatischen Klinik in Deutschland. Die Diagnose: Burn-out-Syndrom.

Der Begriff „Burn-out“ kommt aus dem Englischen und bedeutet im Deutschen so viel wie „ausgebrannt sein“. Er leitet sich aus der Arbeitswelt ab. Darunter wird ein

Zustand der totalen Erschöpfung, Selbstentfremdung mit Zynismus und verminderter Leistungsfähigkeit verstanden, welcher typischerweise am Ende eines monatelang oder sogar jahrelang andauernden Teufelskreis steht – bis der Zusammenbruch kommt, weil Seele und Körper die Belastung nicht mehr aushalten. Im Allgemeinen zählen noch weitere

»Laut Experten ist Burn-out keine eigene Erkrankung, sondern ein Risikozustand.«

typische Symptome wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Migräne, Magen- und Darm-Beschwerden, Herzprobleme, Nervosität, Konzentrations- und Antriebschwäche und Interessenlosigkeit dazu. Laut Experten ist Burn-out keine eigene Erkrankung, sondern ein Risikozustand, der im Laufe der Zeit

auch zu Depressionen und Angststörungen bis hin zum Selbstmord führen kann.

„Ursachen sind meist eine Überforderung und Stress im Beruf. Doch auch Probleme

im Privatleben oder eine Kombination aus beiden Bereichen können der Auslöser für ein Burn-out sein“, so Claudine Schmitt, Burn-out-Coach und Gründerin von „Wellbeing At Work“. Zudem macht sie auf den ständigen Leistungsdruck, dem viele Arbeitnehmer durch die Globalisierung täglich im Job ausgesetzt sind, sowie auf die damit verbundene



„Ich bin der Meinung, dass dieser Leistungsdruck durch das internationale Umfeld und die damit verbundenen Herausforderungen für Arbeitnehmer in Luxemburg noch größer sind“

Burn-out-Coach Claudine Schmitt

Hilfsangebote für Burn-out-Betroffene:

Stressberodung der Ligue luxembourgeoise d'hygiène mentale und der Chambre des salariés,
Tel.: 44 40 91-222, stressberodung@csl.lu:
kostenlose Beratung mit einer Psychologin nach Terminabsprache.

Wellbeing At Work, Tel.: 26 59 47 87,
www.wellbeing.lu, info@wellbeing.lu:
kostenpflichtige Beratung mit z. B.
Burn-out-Coaches, Psychologen,
Physiotherapeuten und Sophrologen
sowie Begleitung in Therapie-
Gruppen.

Unsicherheit des Arbeitsplatzes als äußere Faktoren aufmerksam. Außerdem seien die Auswirkungen der erhöhten Eigenverantwortung und der höheren Flexibilitätsanforderungen seitens der Angestellten gerade auf lange Sicht nicht zu unterschätzen. „Ich bin sogar der Meinung, dass dieser Leistungsdruck durch das internationale Umfeld und die damit verbundenen Herausforderungen für Arbeitnehmer in Luxemburg noch größer sind als beispielsweise in Deutschland“, sagt Schmitt.

Und welche Berufssparten sind am häufigsten von Burn-out betroffen? Viele Jahre galt dieser Risikozustand als typische „Managerkrankheit“. „Aus eigener Erfahrung kann ich jedoch sagen, dass ein Burn-out heute in fast jeder Berufssparte zu finden ist. Besonders gefährdet sind aber Work-

aholics und Perfektionisten, die sich stark mit der Arbeit identifizieren, sich noch krank ins Büro schleppen, freiwillig unzählige Überstunden machen und selbst am Wochenende nicht abschalten können“, erklärt die Expertin. Was die Geschlechterverteilung in ihren Burn-out-Coachings angeht,

seien momentan eindeutig Frauen in der Überzahl. Viele Männer würden heute immer noch den Gang zu ihrer Beratungsstelle scheuen – aus Scham, meint sie.

„Besonders gefährdet sind Workaholics und Perfektionisten, die sich stark mit der Arbeit identifizieren.“

Caroline M. hat ihr Leben inzwischen umstrukturiert. Bei ihrem viermonatigen Klinikaufenthalt hat die 62-Jährige gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren. Um einen entspannten Ausgleich zur stressigen Arbeitswelt zu schaffen, besucht sie heute einmal die Woche ihr Pferd zum Ausreiten, auch ein Pilates-Kurs steht wöchentlich auf ihrem

Programm. „Nach meiner Krankschreibung nahm ich in meiner alten Firma zwei Monate lang den sogenannten ‚mit-temps thérapeutique‘ in Anspruch. Darüber, dass ich nach einiger Zeit in eine andere Abteilung versetzt wurde, war ich ehrlich gesagt enttäuscht und traurig. Denn ich habe immer gerne als Buchhalterin gearbeitet“, erzählt Caroline M. und wirkt nachdenklich. Heute arbeitet sie Vollzeit als Sekretärin, in kurzer Zeit musste sie sich in diesen Arbeitsbereich einarbeiten. Aufgrund ihrer Krankengeschichte kein einfaches Unterfangen.

Ob sie ihr Burn-out nach fast sechs Jahren wirklich hinter sich gelassen hat? „Es geht mir langsam besser. Trotzdem habe ich manchmal Momente, die mich noch runterziehen. Auch die Müdigkeit macht mir immer noch zu schaffen. Ich versuche aber, heute mehr auf meinen Körper und meine Bedürfnisse zu hören sowie Nein zu sagen – auch wenn ich mal wieder krank oder gestresst im Job bin. Dann entscheide ich, was in diesem Moment wirklich wichtig für mich ist.“ Aber auch Ruhe und genügend Schlaf gehören zu ihrer neuen Lebensphilosophie.

Tina Noroschadt ●

Selbsthilfe: Tipps gegen Burn-out

Sinne aktivieren

Versuchen Sie, die Dinge wieder bewusst zu fühlen, riechen, hören, spüren und zu schmecken.

Distanz zur Arbeit

Versuchen Sie, klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen. Ständige Erreichbarkeit muss nicht sein! Lesen Sie Ihre E-Mails nicht sofort, sondern führen Sie bestimmte Mail-Zeiten zum Bearbeiten ein. Das ist effektiver. Und: Pausen während der Arbeitszeit sind zum Abschalten und Krafttanken sinnvoll und keine vergeudete Zeit.

Lebensumstände verändern

Wenn die Arbeit, Ihre Beziehung, eine Situation oder eine Person Sie unglücklich machen, versuchen Sie, die Umstände zu verändern oder gehen Sie, falls nötig.

Fakten abwägen

Konzentrieren Sie sich stärker auf alles, was bislang gut in Ihrem Leben gelungen ist wie z. B. Ihre Ausbildung, Sport oder andere Hobbys, Stärken und Talente.

Perfektionismus ablegen

Zwingen Sie sich nicht ständig selbst zu unmöglichen Höchstleistungen. Niemand kann immer perfekt sein und braucht es auch nicht – auch Fehler passieren und sind keine Schande, für die Sie sich ständig selbst fertig machen müssen.

Nein sagen lernen

Sie können es nicht immer allen Recht machen! Ob im Beruf oder Privatleben: Es ist wichtig, Nein sagen zu können. Das ist wichtig für Ihren Selbstschutz. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse und nicht auf Ihre Mitmenschen.

Rückzugsinseln schaffen

Sorgen Sie möglichst täglich in Ihrer Freizeit für einen Ausgleich, der Ihnen Spaß macht. Schon 15 bis 30 Minuten werden Ihnen gut tun und beim Entspannen helfen.

Kürzer treten

Lernen Sie zu delegieren, nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch zu Hause und im Freundeskreis.

Entspannungstechniken tun gut

Burn-out-Anfällige und -Betroffene profitieren davon, wenn Sie eine für sich passende Entspannungsmethode finden wie Yoga, Autogenes Training, Tai-Chi oder Qigong.

Sport hilft

Auch Ausdauersportarten wie Joggen gilt erwiesenermaßen als eines der besten Mittel, um Stress abzubauen. Es stärkt die Psyche und wirkt gegen Symptome, die durch Stress entstehen. Trainieren Sie mindestens eine halbe Stunde drei Mal pro Woche.

Kontakte pflegen

Soziale Kontakte zu Freunden und Angehörigen, bei denen Sie sich wohlfühlen, sind wichtig. Knüpfen Sie neue Kontakte und erneuern Sie enge Beziehungen zu Menschen, die Ihnen gut tun. Das heitert auf und hilft Ihnen beim Abschalten.

Gesund leben

Auch eine gesunde Lebensweise kann Burn-out vorbeugen. Dazu gehören eine ausgewogene, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßiger Sport. Den Konsum von Aufputschmitteln (z. B. Kaffee, Nikotin) und Genussmitteln (z. B. Alkohol) sollten Sie unbedingt einschränken.

Humor behalten

Lachen ist das beste Mittel gegen Burn-out! Atmen Sie drei Mal täglich bewusst ein und lächeln Sie sich beim Ausatmen zu.

IN EINER WELT IM WANDEL

BRINGT DIVERSIFIZIERUNG WIEDER FARBE IN IHRE ANLAGEN



ZAHLREICHE KAPITALANLAGEN

Informieren Sie sich über
unsere Palette an Spar- und
Anlagelösungen, und nutzen Sie
unsere Anlageberatung.

**In der Zweigstelle, unter 42 42-2000
und unter bgl.lu**



**BGL
BNP PARIBAS**

Die Bank für
eine Welt
im Wandel

Zukunftstrend für das Baby-Boomer-Zeitalter

Free-Ager revitalisieren Gesellschaft

Seit Ende der 1990er Jahre ist eine „Anti-Aging“-Bewegung in der Gesellschaft zu beobachten. Was anfangs nicht mehr als eine griffige Werbeformel war, um Salben, Nahrungsergänzungsmittel und Diätprodukte an Käuferschichten im mittleren und höheren Alter besser verkaufen zu können, hat zu dem Leitbild „Forever young“ um jeden Preis geführt. Doch die Wucht der Baby-Boomer-Generation fordert ein fundamentales Umdenken, um endlich eine „Pro-Aging“ – Kultur zu etablieren.



In der Mitte des Lebens kann man seine Erfahrungen und Kompetenzen deutlich erfolgreicher in der Wirtschaft einbringen, wenn Arbeitsbedingungen und Lebensstil die eigene Weisheitsentwicklung unterstützen

Der demographische Wandel wird seit Jahrzehnten auf Kongressen, in Artikeln und den Medien mit der zentralen Botschaft thematisiert: Immer mehr Menschen werden immer älter. Jedes zweite heute geborene Baby kann 100 Jahre alt werden. Das ist eine ernst zu nehmende gesellschaftliche Herausforderung, denn aktuell konzentriert sich die Wirtschaft vor allem auf die erste Lebenshälfte.

Häufig wird bei diesen Rechenbeispielen etwas ganz Entscheidendes übersehen. Die Demographie in vielen europäischen Ländern wird in den nächsten 30 Jahren entscheidend durch eine einzige Generation aus dem Gleichgewicht gebracht: Der *Baby-Boomer*-Generation. Die hohe Anzahl der Menschen, die vor 1970 geboren wurden, wird uns in ihrer Wucht beschäftigen müssen, da bereits in zehn Jahren ein sehr großer Teil der Bevölkerung älter als 55 Jahre sein wird.

Das mächtige Leitbild *Anti-Aging*

Dieses geschichtlich einzigartige Phänomen, das in 50 Jahren wieder verschwunden sein wird, führt dazu, dass für die nächsten 25 Jahre ein hoher Anteil von erfahrenen Menschen mit kaum oder keinen Einschränkungen in der zweiten Lebenshälfte sein wird. Doch bis heute orientiert sich die Ökonomie an der ersten Lebenshälfte und fördert nach wie vor eine Alters-Vermeidungs-Industrie. Deren Marketing erschuf den Begriff des *Anti-Aging* und führte ihn in unserer Gesellschaft ein.

Das daraus entstandende gesellschaftliche Leitbild *Forever young* lenkte weniger den Blick auf die Leistungs-

fähigkeit, Kompetenz und den Wert von **älteren** Menschen für eine Gesellschaft. Viel mehr konzentrierte sich die Wirtschaft seit Ende der 1990er Jahre vor allem auf die Konsumkraft der „neuen, jungen Alten“ und verfestigte so die falschen Ideale einer ganzen Generation, die bereits durch ihren Lebensstil in jungen Jahren das Nicht-Alt-Werden-Wollen verinnerlicht hat.

Nach wie vor werden Kunden ab 50 Aktivitäten und Produkte schmackhaft gemacht, um weiterhin die Illusion einer vermeintlichen Jugendlichkeit aufrechterhalten zu können. Ja, sogar gut gemeinte und politisch geförderte Sensibilisierungskampagnen für ein „aktives Altern“ und viele Angebote für „jüngere Senioren“ sind losgelöst von einer wirtschaftlichen Relevanz. Sie zielen hauptsächlich darauf ab, dass der Einzelne seinen eigenen Alternsprozess verbessert und gesundheitsbewusst lebt.

Dabei berücksichtigen diese Angebote kaum die grundlegend veränderten Lebensläufe heutiger 50 bis 70-Jähriger, die Zukunftsforscher wie Matthias Horx seit vielen Jahren beschreiben. Die Fixierung einer Gesellschaft auf das Paradigma, diese Altersgruppe mit spezifischen Angeboten und kulturellen Events ansprechen, aktiver und gesünder machen zu müssen, ist tatsächlich nichts anderes als ein kollektives Festhalten an dem falschen Konzept *Anti-Aging*. Dies ist verwunderlich, da gerade die heutigen „jüngere Senioren“ aktiver und gesundheitsbewusster als je zuvor leben. Warum wirbt man für ein aktives Altern, wenn eine ganze Generation bereits als Vorbild für ein neues Altern steht?

„Warum wirbt man für ein aktives Altern, wenn eine ganze Generation bereits als Vorbild für ein neues Altern steht.“



Gemütlich leben und Seniorenentwurf ab 50 war vorgestern, die moderne Frau von heute steht auch in der zweiten Lebenshälfte noch mitten im Leben. Da muss man aufpassen, dass man nicht schneller rennt als sein eigener Schatten

Ein Paradigmenwechsel ist überfällig

Immer mehr Menschen mit 50, 60 oder 70 zeigen, dass man auch beruflich nicht zum alten Eisen gehört. Die tatsächliche Realität der „noch jungen“ *Baby-Boomer*-Generation erfordert ein vollständiges Umdenken, da sich das gesamte soziale Leben in diesem Alter verändert hat: komplexe Patchwork-Familien, Trennungen, neue Beziehungen, aufgeschlossener Sexualität, unerwartete Arbeitslosigkeit, beruflicher Wiedereinstieg, digitale Medien, zersplitterte soziale Netzwerke, Freundschaften, Umzüge, Stressbelastung etc. Die rush hour ist heute mit 50 noch nicht vorbei.

„Die tatsächliche Realität der noch jungen Baby-Boomer-Generation erfordert ein vollständiges Umdenken.“

Kein Wunder, dass Aktivierungsprogramme nicht angenommen werden und sich ein Teil der „Baby-Boomer“ lieber in jugendlichen Welten zu verstecken versucht. Für die Wirtschaft bietet sich aktuell noch eine Chance, mit der

Anti-Aging-Illusion mehr Sportwagen oder Reisen zu verkaufen. Doch gesteht man der *Baby-Boomer*-Generation nur die Rolle des solventen Konsumenten zu, so entsteht daraus ein scheinbar überwundenes Phänomen: Die Ablehnung des älteren Menschen.

Je übermächtiger diese Generation zahlenmäßig wird, desto mehr wird ein auf Jugendlichkeit fixierter Lebensstil als „schamlos“ und verschwenderisch betrachtet werden. Denn der Schein der Jugendlichkeit und *active fun* sind nicht kostenfrei und haben keinen wirklichen gesellschaftlichen Nutzen.

Außerdem kann eine solches Ideal vom juvenilen Senior zur Abwertung der älteren Menschen führen, die diesem Bild nicht entsprechen können, sei es aufgrund geringer Einkommen oder wegen fortgeschrittenem Alter.



Prof. Dr.
Andreas Kruse,
Alterswissenschaftler:

Die gesellschaftliche Diskussion über Gesundheit und Älterwerden lässt sich von einem Menschenbild leiten, auf das die Worte des Tübinger Philosophen Ernst Bloch immer noch zutreffen: „Wir leben in einer Gesellschaft, die sich auf Jugend schminkt“.

Pro-Aging ist die Zukunft

Die Gefahr des Konzepts *Anti-Aging* beschrieb der bekannte Alterswissenschaftler Prof. Dr. Andreas Kruse bereits 2006 in einem „Plädoyer für ein Pro-Aging“. Mit diesem Begriff forderte er eine deutlich differenziertere Sicht auf das Alter, um die Stärken des Alters zu nutzen und gleichzeitig Menschen bei der Bewältigung der Schwächen zu unterstützen. Nur wenn in einer Gesellschaft *aging* oder altern völlig wertungsfrei betrachtet wird, kann man einer latenten Diskriminierung des höheren Alters vorbeugen.

Denn bereits mit Mitte 70 können steigende Fragilität oder Ängste die soziale Teilhabe erschweren, obwohl man noch kein Pflegefall ist. Hier sind angepasste Aktivitäten zur Förderung eines *active aging* sehr wertvoll, da diese einer Isolation vorbeugen und den Alternsprozess positiv unterstützen. Doch weil noch immer das Mindset *Anti-Aging* die gesellschaftliche Einstellung zum Alter dominiert, werden beim Recht auf „Life-Long-Learning“ und soziale Teilhabe oft Hochbetagte übersehen, bis sie als Pflegefall wieder in das Klischee vom negativen Alter passen.

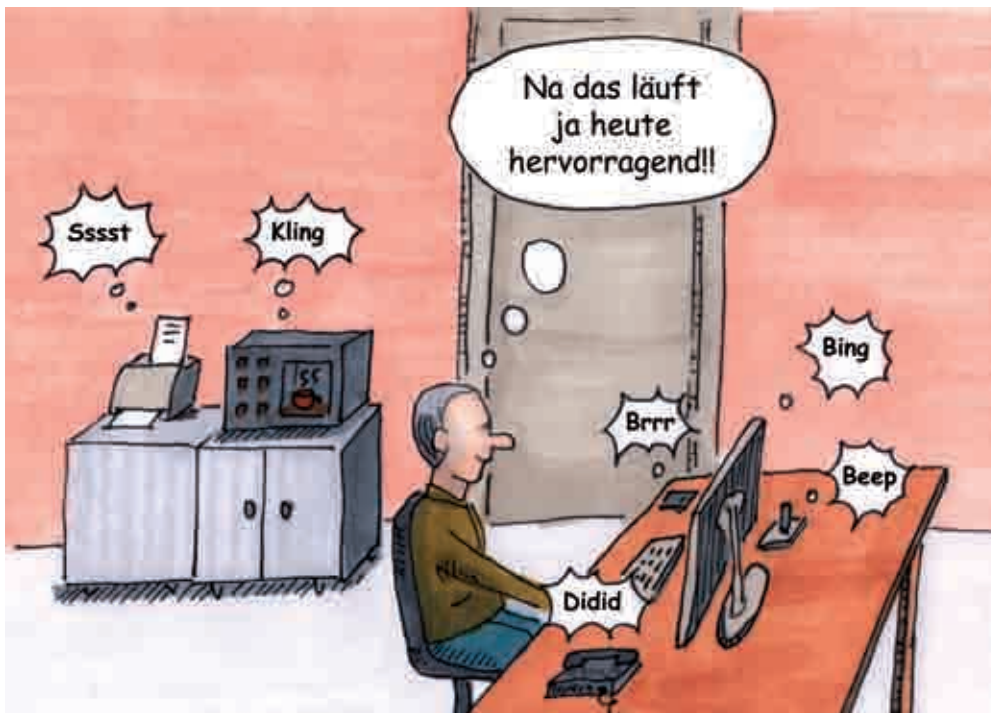
Doch die massive Bedeutung der *Baby-Boomer*-Generation lässt sich nicht mehr leugnen. Daher ist es kein Zufall, dass vor einigen Monaten das von Matthias Horx gegründete Zukunftsinstitut ein „Szenario-Buch“ unter dem Titel „Pro-Aging – Die Alten machen uns jung“ veröffentlicht hat. Provokant behauptet Herausgeber Harry Gatterer in der Einleitung, dass trotz Altersforschung kein ernsthaftes Zukunftsszenario einer Gesellschaft des Alterns besteht. Bis heute ist das neue kollektive Mindset *Pro-Aging* kaum öffentlich durchgedrungen, schon gar nicht in der Welt der Unternehmen.



Die digitale Weisheit der „Free-Ager“ verbindet die praktische Ebene mit der virtuellen Welt und findet neue Lösungen. Das bietet den nachfolgenden Generationen unglaubliche Chancen. Es wird Zeit, dass die Wirtschaft das nicht nur anerkennt, sondern auch gezielt nutzt

Stattdessen richteten sich die Märkte und auch der Blick der Trendforschung auf die „jungen Alten“ oder die „Silver-Surfer“. Doch viele der dafür entwickelten Angebote müssen scheitern, da sie eine Art von *Anti-Aging* oder die Vorstellung von „Alters-Containern“ beinhalten. Sie sprechen implizit der zweiten Lebensphase eine **eigene** Kraft ab. Doch durch die reif werdende *Baby-Boomer*-Generation wird sich das Leitbild *Anti-Aging* als Thema und Markt nur noch zehn Jahre halten.

Dann muss es zum Bruch dieser Vorstellung kommen und das Mindset *Pro-Aging* wird wichtige identitätsstiftende Funktionen für Alt und Jung erfüllen. Älter- und Altwerden



Ein Blick auf den Altersdurchschnitt und die Kommentare von Facebook-Usern belegt schon heute, dass „Free-Ager“ zwischen 50 und 70 weniger Kurse für Computer, dafür mehr Möglichkeiten zum Einbringen ihrer bereits vorhandenen digitalen Kompetenz benötigen

bedeutet dann nicht mehr „Jugendlich-bleiben-müssen“, sondern wird als **konstruktiver Prozess** betrachtet, der mit neuen Erfahrungs- und Weisheitswerten besetzt ist. Anstatt sich eine „alternde Gesellschaft“ als Horrorszenario oder als Marktplatz für konsumfreudige Silver-Senioren vorzustellen, können in der Zukunft selbstbewusst alternde „Free-Ager“ ihre wertvollen Qualitäten zum Wohl aller einbringen.

Free-Ager gehen nicht davon aus, dass Entwicklung linear verläuft. Stattdessen haben sie Zyklen durchlaufen, Neuanfänge gemeistert und kritische Phasen im Leben überstanden. Sie sehen sich als Vorbilder einer neuen Rolle des Alters, gehen aufgrund ihrer Erfahrung gelassener mit Gefühlen um und können besser hören, was andere sagen. Anstatt sich in Alters-Behübschungs-Camps zu Tode zu langweilen, tragen sie dazu bei, die Wirtschaft der Zukunft resilient zu machen.

Das Ende der wirtschaftlichen Wachstumsideologie und der Beginn einer Postwachstumsgesellschaft erfordert, dass das Prinzip der Expansion abgelöst wird. Hier erhält der *Free-Ager* eine zentrale Rolle, um ein neues Denken und Handeln in die Welt zu tragen, das auf reflektierte *Enoughness* („Weniger ist mehr“) setzt und die Wirtschaft revitalisiert.

Die Vorboten der Zukunft sind schon sichtbar, es gibt bereits genug *Free-Ager*, die keine Bespaßung benötigen, sondern sich sinnvoll einbringen wollen. Die Gesellschaft sollte diese Chance **jetzt** nutzen.

Simon Groß ●



**Baloise Assurances,
Äre Partner an all Liewenslag.**

Mir maachen Iech méi sécher.

23, rue du Puits Romain • L-8070 Bertrange
Tél. 290.190.777 • ccc@baloise.lu
www.baloise.lu



Franz Müntefering

Jugendkult war vorgestern

Alterszuversicht ist heute

Der bekannte Politiker Franz Müntefering hat während seiner Laufbahn bereits viele Ämter inne gehabt. Ob als Generalsekretär, Minister, Vizekanzler, er ist immer bereit gewesen, sich neuen Aufgaben zu widmen und diese engagiert zu bewältigen. Vor drei Jahren beendete er mit 73 seine Tätigkeiten im deutschen Bundestag. Doch längst ist er durch seine neue Rolle als Präsident der größten deutschen Seniorenvereinigung BAGSO erneut in der Öffentlichkeit allgegenwärtig.

MID-LIFE wollte das persönliche Geheimnis dieses Meisters des Neuanfangs lüften und interviewte Franz Müntefering.

Herr Müntefering, Sie gehören zu den besonderen Menschen, die auch wegen Ihrer vielfältigen Neuanfänge bekannt wurden, gerade in der 2. Lebenshälfte. Dabei nahmen Sie kritische Phasen in Kauf und scheuten auch nicht den Verlust hoher politischer Ämter, wenn Sie es für nötig hielten. Mehr als andere Politiker beschäftig(t)en Sie sich seit vielen Jahren mit den Konsequenzen des demographischen Wandels und suchen nach konstruktiven Lösungen für die Zukunft.

Sie selbst belegen, dass man nicht bereits mit 67 in die Rente gehen muss, sondern sogar mit 68 noch einmal ins Arbeitsleben zurückkehren kann. Sie gehen Ihren eigenen Weg und lassen sich scheinbar wenig von der Meinung anderer beeinflussen. Auch privat. Seit Ende letzten Jahres sind Sie mit Mitte 70 neben Ihren vielfältigen anderen Verpflichtungen auch noch Präsident der BAGSO geworden.

MID-LIFE möchte heute IHR persönliches Geheimnis ergründen und herausfinden, wie man die Höhen und Tiefen der Lebenszyklen in so ausgeprägtem Gleichmut (oder eher durch sauerländische Sturheit?) meistern kann.

MID-LIFE:

Altersstudien verweisen darauf, dass man in der Mitte des Lebens mit ungefähr 50 die Weichen für das Leben mit Mitte 70 stellt. Wie sehen Sie das heute aus Ihrer persönlichen Erfahrung, Herr Müntefering?

Franz Müntefering: Eine Weichenstellung so um die 50 habe ich nicht erlebt. Meine Weichenstellung – besser: Grundorientierung – passierte früher. Zwischen 16 und 25 habe ich gelesen und Kultur-Radio gehört, immerzu. Ich wollte wissen, wie die Dinge sind und was ich tun könnte/sollte,

um dazu beizutragen, dass man leben kann, wie ich es mir wünschte: In Frieden und sozialer Sicherheit, in Familie, frei und gerecht und solidarisch in einer Demokratie. So stieß ich auf die Politik, auf die Sozialdemokratie, und begann mich einzumischen.

Und wenn das Leben erst einen Sinn hat, der sich nicht mit dem Renteneintritt oder rundem Geburtstag erschöpft, hat auch das Alter einen Sinn. Die ballistische Kurve des Lebens bedeutet: man kann im Alter nicht mehr so schnell laufen. Stimmt. Aber man kennt Abkürzungen, – das hilft. Stimmt auch. Jedenfalls macht es Spaß, Leben zu leben, unabhängig vom Alter.

MID-LIFE:

Im Grunde haben Sie in der 2. Lebenshälfte so richtig durchgestartet. Fast vorbildlich, so wie das zukünftig lt. Zukunftsforscher ganz normal werden soll. Aber mal Hand auf's Herz! Glauben Sie, dass zukünftig jeder so lange beruflich sinnvoll aktiv sein kann? Oder wird es – so wie noch im 19. Jahrhundert – bald wieder „Arbeitshäuser“ für weniger privilegierte Ältere geben?

F. M.: Erst mit ca. 50 Jahren tauchte ich in den größeren Medien auf und gewann Bekanntheit. Deshalb vielleicht Ihr Eindruck. Aber Bekanntheitsgrad ist nicht der Maßstab für ein erfülltes Leben. Das Problem: Das Renteneintrittsalter. Das Wort verwirrt. Mit dem Ende der Berufstätigkeit und dem Beginn nur noch unbezahlter Aktivitäten verändert sich mein Berufsstatus, aber nicht ich mich. Ich bleibe Teil der Gesellschaft und mitverantwortlich für ihr Gelingen.

Demokratie kennt keinen Schaukelstuhl. Solange der Kopf klar ist, ist jeder in der Pflicht, jeder nach seinen Möglichkeiten. Wir sind im Älterwerden unterschiedlich lange belastbar, das müssen Normen und Gesetze beachten.

MID-LIFE:

Ihr beruflicher Wiedereinstieg mit 68 ist aktuell noch immer ungewöhnlich. Doch manche sagen, dass läge an dem allgemein – gerade auch in der Wirtschaft – verbreiteten Altersbild: Spätestens ab Mitte 60, lieber früher, Handbremse ziehen, Arbeitsleben beenden und ab dann nur noch konsumieren. Wie sehen Sie das aktuell vorherrschende Leitbild eines gelungenen Alters? Machen wir Rück- oder Fortschritte?

F. M.: Die Dinge sind in Bewegung. Wir wissen: Wir bleiben relativ lange relativ gesund. Das ist Fortschritt, eindeutig. Und immer mehr sind über das gesetzliche Renteneintrittsalter hinaus teilweise berufstätig. Und immer mehr 60-Pluser sind zivilgesellschaftlich engagiert. Beides ist gut.

Ein beruflicher Wiedereinstieg mit 68 war das bei mir übrigens nicht. Ich bin 2007 als Minister ausgeschieden, nicht als Abgeordneter, verschwand aber aus den Schlagzeilen. 2008/9 war ich im Wahlkampf wieder an der Spitze meiner Partei und blieb bis 2013 im Bundestag zum Thema Demografie aktiv.

Rückschritt oder Fortschritt? Die faktische Veränderung der Lebenserwartung bestimmt inzwischen das Altersbild, realistisch-fortschrittlich.

MID-LIFE:

Anti-Aging oder Pro-Aging? Die ewige Frage. Noch immer wird alles Erdenkliche getan, um sich auf Jugendlichkeit zu schminken. Eigentlich verrückt, da wir aufgrund besserer Ernährung, guter medizinischer Versorgung und weniger harter Arbeitsbedingungen besser altern. Warum tun wir uns nur so schwer, dem Alter eine eigene Kraft zuzugestehen? Warum flüchten wir immer noch in die Jugend?

F. M.: Der Jugendwahn war die Marotte der 70er- bis 90er Jahre. Wer heute mit 70plus arbeitet und joggt, twittert und Motorrad fährt, hat weniger Jugendwahn als Altersstolz, besser: Alterszuversicht.

MID-LIFE:

Best Ager haben ihre Strategien. Oft klingen die gar

nicht spektakulär. Manche essen immer etwas zu wenig, aber von allem etwas. Andere haben immer einen Hut auf dem Kopf und wieder andere lesen jeden Tag ein Buch oder meditieren. Gibt es Ihrer Meinung nach universell gültige Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die die Entwicklung in der 2. Lebenshälfte begünstigen?

F. M.: Du mußt einfach verstanden haben, daß dieses dein Leben eine einmalige Chance ist, die in Ewigkeit nicht wiederkommt. Es macht Sinn, mit diesem Leben sorgsam umzugehen, – und ein wenig das Glück zu suchen. Vernünftig essen und trinken, sich bewegen und Begegnung mit anderen Menschen suchen und dem Leben Sinn geben. Weniger großartig: Was Interessantes zu tun haben und erleben. Damit kommt man schon recht weit. Und – immer morgens aufstehen!

MID-LIFE:

In seinem Film „Das Leben ist schön“ zeigt Roberto Benigni einen Helden mit der unglaublichen Fähigkeit, auch unter schrecklichsten Bedingungen eines Konzentrationslagers noch seinen Humor bewahren zu können. Man kann das persönlich bedingte Resilienz nennen, die man eben hat oder nicht. Könnte das nicht aber auch eine Königskompetenz sein, die man als eigene Kraft in der zweiten Lebenshälfte entwickeln und in die Gesellschaft einbringen kann?

F. M.: Humor hilft sicher. Mein Grundgefühl zu der Frage generell: Als ich jung war, hoffte ich, dass die Welt einigermaßen in Ordnung sei, wenn ich irgendwann mal sterben müsse.

Heute weiß ich, dass das nicht klappen kann und wird.

Und dass es nicht an mir liegt, wenn noch vieles nach mir zu tun sein wird. Das heißt auch: Ich kann nicht scheitern. Ich bin bei dem angekommen, was ich im Alter von etwa 20 Jahren bei Albert Camus gelernt habe: Wir müssen uns Sisyphos als glücklichen Menschen vorstellen.

Simon Groß ●

„Der Jugendwahn war die Marotte der 70er- bis 90er Jahre.“



Psychologin und Bestseller-Autorin Stefanie Stahl

Sein „Schattenkind“ erkennen und daran wachsen

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Kennen Sie Ihre inneren Glaubenssätze? Überzeugungen, die Sie ungefragt und nicht immer erbeten schon Ihr ganzes Leben lang begleiten? Seien Sie sicher: Es ist nie zu spät, einen kritischen Blick darauf zu werfen. Im Gegenteil. Vielleicht hilft einem ein gewisses Alter sogar dabei, manches bewusster in Frage zu stellen, um nach Jahren etlicher und mitunter frustrierender „dépêche“ Erlebnisse endlich mal eine neue Richtung einzuschlagen.

Die Psychologin, Therapeutin und Bestsellerautorin Stefanie Stahl („Das Kind in dir muss Heimat finden“, Vom „Nein zum Ja“, „So bin ich eben“) hat ein spannendes Konzept entwickelt, nach dem wir unsere Schattenseiten reflektieren und zu sonnigeren Momenten für unser Leben umgestalten können.

Vibeke Walter traf sich mit Stefanie Stahl in ihrer Praxis in Trier und sprach mit ihr über ihr neues Buch, Bindungsängste und das Geheimnis glücklicher Beziehungen.

MID-LIFE:

In Ihrem neuen Buch „Das Kind in dir muss Heimat finden“ differenzieren Sie die menschliche Persönlichkeit in die Kategorien „Schattenkind“ und „Sonnenkind“. Wie hat sich dieser sehr eingängig wirkende Ansatz im Rahmen Ihrer Arbeit entwickelt?

Stefanie Stahl: Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass uns viele psychologische Probleme an der Oberfläche sehr kompliziert erscheinen. Im Laufe meiner therapeutischen Arbeit habe ich jedoch festgestellt, dass die Dinge letztlich

sehr einfach liegen und im Wesentlichen auf zwei Ursachen zurückzuführen sind. Das eine sind unsere Gene, die unseren Charakter, unser Verhalten, Fühlen und Denken bestimmen und das andere sind Prägungen aus der Umwelt. Und hier spielen insbesondere die ersten Lebensjahre eine große Rolle, weil sich in dieser Zeit unsere gesamte Gehirnstruktur ausbildet. Das heißt, was wir mit unseren Eltern erfahren, prägt uns auf einer ganz tiefen Ebene und zwar im Hinblick auf unser Selbstwertgefühl und damit auch auf unser Vertrauen in die Welt und in zwischenmenschliche Beziehungen. Darauf aufbauend habe ich einen pragmatischen

Ansatz entwickelt, durch den Menschen einen sehr direkten, unkomplizierten Zugang zu ihren Prägungen finden können. Diese manifestieren sich in Glaubenssätzen, in tiefen inneren Überzeugen, die sich in unserem Unbewussten abspeichern, so z. B. „Ich bin wertvoll“ oder „Ich bin nichts wert“, „Ich genüge“ oder „Ich genüge nicht“, „Ich bin willkommen“ oder „Ich falle zur Last“. Sie bestimmen maßgeblich, wie wir wahrnehmen, denken, fühlen und handeln. Wer seine Glaubenssätze kennt, insbesondere die negativen, der kennt sein psychisches Programm. Der Rest, so meine Berufs- und Lebenserfahrung, ist eigentlich nur noch Thema und Variation. Für diese negativen Kindheitsprägungen habe ich ein Bild entwickelt, das sogenannte „Schattenkind“.

MID-LIFE:

Das sich immer wieder und oft im ungünstigsten Moment an die Oberfläche unseres Erwachsenenlebens hochmoghelt ...

S.S.: Genau. Und dem gegenüber steht das „Sonnenkind“ mit unseren positiven Prägungen, aber auch, und das ist ganz entscheidend, mit all dem, was wir selbst in unserem Erwachsenenleben herbeiführen können, was wir neu und selbstständig gestalten können. Wie sind ja heute nicht mehr abhängig von Mama und Papa, aber das innere Kind, das „Schattenkind“ fühlt es oft noch genauso. Und das ist eben das Erstaunliche, dass das Unbewusste eine so mächtige Steuerungsinstanz ist.

MID-LIFE:

Sie beschreiben diese Abläufe sehr anschaulich in Ihrem Buch. Viele Dinge sind einem vom Erwachsenen-Ich her rational bewusst und trotzdem kommen immer wieder Momente, wo man sich völlig hilflos und der Macht des „Schattenkindes“ mit all den damit verbundenen, oft sehr heftigen Emotionen ausgeliefert fühlt. Wie kann man damit am besten umgehen?

S.S.: Das A und O für psychische Veränderung ist, dass man sich dabei ertappt, wenn man gerade wieder im Modus seines „Schattenkindes“ agiert. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Letztes Jahr war ich mit meinem Mann in den Bavaria-Filmstudios, wo man einen kurzen 4D-Kinofilm anschauen konnte. Also zusätzlich zum optischen 3D-Effekt hat die Bank, auf der man saß wie auf einem Karussell mitgerüttelt. Dann wurde eine horrormäßige Comic-Schlittenfahrt gezeigt. Durch die 4D-Dimension hatte man das Gefühl, man sitzt vorne in diesem Schlitten. Am Schluss hat das ganze Kino geschrien vor Aufregung. Danach ist mir klargeworden: Wenn ich aus meinem 4D-Film aussteigen will, dann muss ich mir bewusstmachen, dass ich ja eigentlich auf einer sicheren Bank in einem sicheren Kinosaal sitze, und der ganze Film nur eine Projektion auf der Leinwand ist. Für mich ist das die Metapher schlechthin für psychische Veränderung. Solange ich in meinem „4D Schattenkind“-Gefühl drinstecke, ist es wie auf der Schlittenfahrt im Kino: Ich glaube alles, was ich sehe, fühle und denke. Daraus entkomme ich nur, wenn ich von außen reflektiere, dass ich doch völlig sicher bin. Heute bin ich erwachsen und meine Ängste sind eine Projektion von früher, die mit meiner Gegenwart nichts mehr zu tun haben. Die meisten Menschen halten ihre „Schattenkinder“ dagegen für bare Realität. Wie zum Beispiel Michael in meinem Buch („Das Kind in dir muss Heimat finden“, *Anm.d.Red.*), der jedes Mal sehr wütend wird, wenn seine Freundin etwas vergisst, was ihm wichtig ist. Neulich hatte sie seine Lieblingswurst beim Einkauf vergessen, da ist er richtig ausgeflippt. Wenn sein 4D-Film abläuft, dann denkt und spürt er wirklich, dass seine Freundin ihn vernachlässigt, er nicht wichtig für sie ist und sie seine Wünsche nicht ernstnimmt. Durch diese Interpretation seiner Wirklichkeit er-



Stefanie Stahl macht Lust darauf, ein besserer Mensch zu werden

zeugt er erst die Gefühle von Kränkung oder Wut in sich. Daher ist es wichtig, dass er seine „Schattenkind“-Perspektive verlässt und merkt: „Ach Mensch, natürlich liebt sie mich, auch wenn sie mal die Wurst vergisst. Sie ist doch nicht die Mama, die dich früher immer ignoriert und vernachlässigt hat.“ Erkennt er, dass seine heftigen Gefühle von früher nichts mit heute zu tun haben, kann er lernen, sie zu regulieren und sich anders, sprich besser zu fühlen.

MID-LIFE:

Das bedeutet, man muss das „Schattenkind“ und die damit verbundenen Emotionen auch zulassen bzw. anerkennen. Hat man aber nicht oft eher die Tendenz, es mit seinem rationalen Ich wegzudrücken anstatt sich damit auseinanderzusetzen?

S.S.: Natürlich. Wir haben alle ein hohes Interesse daran, nur unsere guten Gefühle zu fühlen und die schlechten zu verdrängen. Aber mit den „Schattenkindern“ ist es wie mit den Kindern im normalen Leben, wenn man sie dauernd wegdrängt, fangen sie an zu quengeln und verlangen immer wieder nach Aufmerksamkeit. Wendet man sich ihnen dagegen intensiv und aufmerksam zu, dann können sie auch mal wieder für eine Zeitlang für sich alleine spielen. Um am Beispiel Michael zu bleiben: Wenn er bei aufsteigender Wut bewusst kurz innehält und spürt, dass dahinter eigentlich die Kränkung seines „Schattenkindes“ steckt, dann kann er es trösten und beruhigen. Und zwar indem er ihm klarmacht, dass das Verhalten seiner Freundin nichts mit dem der gestressten Mutter seiner Kindheit zu tun hat. In diesem Moment kann sein „Schattenkind“ aufhören, ihm in seine momentane Beziehung dazwischen zu funken.

MID-LIFE:

Gibt es Grenzen für Ihren Ansatz, Momente, in denen Sie gemerkt haben, das funktioniert einfach nicht?

S.S.: Nein, Grenzen gibt es eigentlich nicht. Nur dann, wenn jemand nicht in der Lage ist, sich selbst zu reflektieren, z. B. eine psychische Krankheit in Form schwerer Psychosen hat oder unter hirnganischen Erkrankungen leidet. Jeder Mensch, der sich selbst reflektieren kann, kommt mit diesem Ansatz enorm weiter. Ich merke in meiner psychotherapeutischen Arbeit allerdings immer mehr, dass es ganz entscheidend ist, ob sich jemand für seine Gefühle und sein Denken verantwortet. Manche Men-

schen kommen in die Sitzungen, arbeiten mit und haben die eine oder andere Einsicht. Aber wenn sie rausgehen, gleitet alles an ihnen ab. So stehen sie jede Stunde wieder am Anfang, weil sie das Erfahrene nicht an sich herankommen lassen und im Alltag nicht daran arbeiten. Ich sage meinen Klienten immer, es ist wie mit dem Klavier spielen: Wenn ich nur in der Klavierstunde spiele, aber nie zwischendurch übe, werde ich nie vorankommen. Bei vielen Menschen ist es häufig unbewusst so, dass sich das „Schattenkind“ in ihnen erhofft, dass irgendwann von irgendwoher die große Erlösung kommt. Sie können sich oft gar nicht mehr vorstellen, dass sie tatsächlich Einfluss auf sich selbst und dieses Leben haben. Das „Schattenkind“ in ihnen glaubt nicht, dass sie vieles selbst bewirken können. Deshalb warten sie darauf, dass „Mama“ und „Papa“ etwas tun, damit es ihnen gut geht. Und das funktioniert in der Psychotherapie eben nicht.

MID-LIFE:

Und wenn Mama und Papa nicht mehr da sind, erhofft man sich, dass z. B. der Partner dafür sorgt, dass es einem gut geht?

S.S.: Genau, das wird dann immer so weiterdelegiert. Und diese Erwartung, dass da „draußen“ etwas passiert, ein Mensch, ein Schicksal, irgendwas, das mich erlöst, die ist oft gar nicht bewusst, sondern verläuft eher unbewusst.

MID-LIFE:

Inwieweit ist es denn sinnvoll, sich im späteren Alter mit diesem Phänomen auseinanderzusetzen, sich etwa mit 50+ die Frage zu stellen, ob das alles im Leben wirklich so weiterlaufen soll wie bisher? Wie sind da Ihre Erfahrungen?

S.S.: Also, ich finde diese Frage erstaunlich. Weil sie die Annahme impliziert, dass sich nur junge Menschen weiterentwickeln könnten, und dies widerspricht jeder Lebenserfahrung und dem Stand der Forschung. Es ist völlig beliebig, ob ich 20 oder 94 bin, wenn ich mit dieser Übung zur persönlichen Selbsterkenntnis beginne. Sie ist einfach ganz existentiell! Ich verstehe überhaupt nicht, warum in unserer Gesellschaft Menschen, egal welchen Alters, unglaublich viel Zeit für die richtige Ernährung oder Fitness aufbringen und gleichzeitig fragen, ob es sich mit 50 oder später noch lohnt, sich überhaupt mal selbst zu

reflektieren. Das sollte doch eine gesellschaftliche Grundnotwendigkeit sein! Alles Übel dieser Welt kommt meines Erachtens aus diesen „Schattenkindern“. Wenn jeder sein eigenes „Schattenkind“ kennen würde und regulieren könnte, dann hätten wir eine gute Welt. Diese persönliche Reflexion ist ja nicht bloß das Hobby ein paar Müsli fressender Wollsocken, sondern hat wirklich eine politische Relevanz. Und oft sind es gerade diejenigen, die sich am meisten gegen diesen „Psycho-Kram“ sträuben, die gesellschaftlich am gefährlichsten sind.

MID-LIFE:

Ich bin völlig mit Ihnen einverstanden. Schön, dass die Frage Sie zu solch interessanten Antworten verleitet hat.

S.S.: Jeder Mensch sollte seine Schattenseiten kennen. Denn gerade diese wirken sich ja nicht nur belastend auf den Menschen selbst, vielmehr auch auf seine zwischenmenschlichen Beziehungen aus. Je unreflektierter ich bin, desto mehr laufe ich Gefahr, dass ich diese belaste. In all meinen Büchern geht es nicht nur darum, dass ich persönlich glücklicher, sondern auch ein besserer Mensch werde, und das geht nur über den Weg der Selbstreflexion. Es ist ein fortlaufender Prozess, aber diese „Schattenkind“-Übung ist so fundamental, dass sie für die Lebensspanne sehr viel bringt. Und je früher ich mir über manche Dinge im Klaren bin und je früher ich anfangen sie zu verändern, desto besser ist es natürlich. Aber es ist auf keinen Fall und niemals zu spät. Zumindest kann man sich vielleicht für manches, das man zu Unrecht getan hat, nochmal entschuldigen. Selbst dann ist schon Großes geschehen.

MID-LIFE:

Sie beschäftigen sich viel mit den Themen Beziehungen und Bindungsängste. Wenn man im späteren Alter vielleicht nochmal eine neue Beziehung eingeht und die von Ihnen angesprochenen Aspekte bewusst reflektiert, kann ja eigentlich nur noch alles besser werden, oder?

S.S.: Ja, zunächst geht es darum, dass man sich in sich selbst wieder mehr beheimatet fühlt und sich wertzuschätzen

lernt. Das kann sehr erlösend sein, weil man sich weniger einsam fühlt und vielleicht auch als Single, sprich ohne Partner besser zurechtkommt. Diese Grundstabilität stärkt natürlich auch die Beziehungsfähigkeit und hierdurch auch die Wahrscheinlichkeit sich einen bindungsfähigen Partner auszusuchen.

MID-LIFE:

Gibt es denn Ihrer Erfahrung nach Unterschiede bei Bindungsängsten je nach Alter und Geschlecht?

S.S.: Grundsätzlich ist es eher unabhängig. Es wird ja viel von der „Generation Beziehungsunfähig“ gesprochen. Ich halte das für totalen Nonsense. Nach meiner Recherche gibt es keine Studien, die das wissenschaftlich belegen würden. Meine persönliche Erfahrung im Umgang mit jüngeren Menschen ist eher die, dass sie sich viel früher und viel länger binden. Während Beziehungsunfähigkeit in den 60er, 70er Jahren geradezu zum politischen Programm gehörte, ist momentan das Gegenteil der Fall. Ich glaube, weil die

Welt da draußen zunehmend unsicherer wird und immer größere Ängste erzeugt z. B. im Hinblick auf Ausbildung und berufliche Zukunft, suchen viele, besonders jüngere Menschen verstärkt nach Bindung und einem sicheren

Boden. Sie lösen sich ja auch oft viel später, wenn überhaupt von ihren Eltern, zu denen im Laufe der Zeit meist ein geradezu freundschaftliches Verhältnis entsteht.

Allerdings gibt es mehr serielle Beziehungen, weil weniger Menschen um jeden Preis in einer schwierigen Beziehung oder Ehe verharren. Das war früher anders. Da haben sich vor allem Frauen sehr viel bieten lassen, weil sie sich von ihrem Mann finanziell abhängig gefühlt haben.

MID-LIFE:

Es lassen sich immer mehr Menschen auch nach langer Ehe scheiden ...

S.S.: Eine lange Ehe darf man auf keinen Fall mit Bindungsfähigkeit verwechseln! Viele Ehen sind ja auch so gestaltet, dass einer ohnehin macht, was er will und der andere das mal mehr, mal weniger gut akzeptiert. Nur weil



„Schattenkinder“ üben oft unbewusst
ein Leben lang Einfluss auf uns aus

jemand in einer Partnerschaft verharrt, heißt das noch lange nicht, dass er auch bindungsfähig ist. Im Gegenteil, viele Menschen mit Bindungsstörungen leben in Beziehungen, die oftmals allerdings sehr problematisch sind.

MID-LIFE:

Gibt es das denn, dass man in einer Beziehung über lange Jahre alles hat, den befriedigenden Sex, die gute Freundschaft, das Vertrauen, die Nähe?

S.S.: Ja, das geht. Vielleicht nicht mit dem leidenschaftlichen Sex wie er in der anfänglichen Verliebtheit und dem damit einhergehenden Hormonrausch stattfindet. Der natürliche Zweck von Verliebtheit liegt ja darin, dass wir uns für einen Partner entscheiden, uns an ihn binden und mit ihm Nachwuchs zeugen, um den wir uns dann als Eltern gemeinsam kümmern. Im günstigen Fall geht sie dann später in dieses warme, tiefgehende Bindungsgefühl über, das wir im Volksmund Liebe nennen. Natürlich kann man auch dann noch ein gutes Sexleben haben, das hängt davon ab, wie lebendig die Beziehung bleibt und wie authentisch beide Partner sind. Sie sollten grundsätzlich eine gute Passung in ihren Interessen und Werteinstellungen haben. „Gleich und gleich gesellt sich gern“ ist wesentlich haltbarer als „Gegensätze ziehen sich an“. Das ist mittlerweile durch viele Studien belegt und erforscht. Je ähnlicher sich Menschen sind, desto leichter haben sie es miteinander. Wichtig ist es auch, in gesunder Art und Weise konfliktfähig zu sein. Sexualität oder Beziehungen erstarren, erkalten immer dann,

wenn einer oder beide sich immer den Erwartungen des anderen anpassen und eigene Wünsche hintenanstellen. Auch wenn beide „Schattenkinder“ auf der Ebene persönlicher Kränkungen agieren, kann dies die Beziehung langfristig zerstören. Kennen beide Partner jedoch ihre „Schattenkinder“-Anteile, ihre Trigger und wunden Punkte, dann können sie auf der Metaebene, in einer ruhigen Situation tolle Absprachen treffen. Ich muss mich aber erstmal in meinem eigenen 4D-Kino ertappen, um mich rechtzeitig so regulieren zu können, dass meine Beziehung nicht darunter leidet.

MID-LIFE:

Ist die hohe Anzahl von Single-Haushalten nicht auch ein Anzeichen von Bindungsängsten?

S.S.: Nein, denn das heißt ja nicht, dass die Menschen heute weniger bindungsfähig sind, sondern dass sie weniger geneigt sind, sich nur zu binden um der Bindung willen. Vielleicht sind auch die Fähigkeiten, alleine zu leben besser geworden.

MID-LIFE:

Bindung kann ja auch zu engen Freunden bestehen, selbst wenn ich gerade keinen festen Partner habe, muss ich mich nicht unbedingt alleine fühlen.

S.S.: Genau, es gibt heute außerdem so viele Angebote der Lebens- und Freizeitgestaltung, dass niemand als Single zwangsläufig mehr einsam sein muss. Deshalb ziehen manche das Alleinsein einem Leben in einer schwierigen Beziehung vor. Man ist heute nicht mehr so schnell bereit, länger in einer schlechten Partnerschaft auszuharren.

MID-LIFE:

Dennoch scheint es nach wie vor das gesellschaftliche Nonplusultra zu sein, in einer glücklichen Beziehung zu leben.

S.S.: Es ist tatsächlich so, dass wir Menschen ein existenzielles Bindungsbedürfnis haben. Meine persönliche Rangfolge wäre die: Es ist tatsächlich am schönsten, wenn man in einer richtig glücklichen Beziehung zusammenlebt. Auf Platz 2 kommt, man lebt glücklich alleine und auf Platz 3, man lebt in einer schlechten Beziehung.

Vibeke Walter ●

Krebs & Beruf

„Hallo, *ich bin wieder da ...*“

Die Rückkehr an den alten Arbeitsplatz ist für viele Krebspatienten ein wichtiger Schritt, der sich positiv auf ihr Selbstbewusstsein auswirken kann.

Marie-Claire Leytem, Tilly Housse-Roth und Nico Ruppert berichten über ihre persönlichen Erfahrungen beim beruflichen Wiedereinstieg.





Marie-Claire Leytem

Inzwischen sind ihre Operationsnarben längst verheilt. Auch körperlich und seelisch fühlt sich die Angestellte wieder gut.

„Als ich den Anruf von meinem Arzt mit der Diagnose Krebs bekam, war ich gerade im Büro. Ich stand unter Schock und habe fürchterlich geweint. Das haben alle Kollegen mitbekommen“, erinnert sich **Marie-Claire Leytem** an den düsteren Tag im Januar 2010. Ihre Mitarbeiter und den Vorgesetzten erst später einzuweihen oder ihren Gesundheitszustand zu verheimlichen, ist ihr nie in den Sinn gekommen. „Ich bin ein kommunikativer Mensch. Meine Emotionen kann und will ich nicht verbergen – auch nicht im Job“, berichtet die langjährige Sparkassen-Angestellte offen.

Die Darlehensberaterin ist 53 Jahre alt, als ihr Leben durch die Krebskrankheit plötzlich aus den Fugen gerät. Sie ist eine passionierte Hundenärrin, verheiratet und hat einen erwachsenen Sohn. „Meine Kollegen und mein Chef waren schockiert. Mein Krebs hat sie sehr berührt. Sie haben mir aber sofort Mut gemacht und mich unterstützt“, erzählt die heute 58-Jährige. Dieses verständnisvolle Verhalten habe ihr gut getan. Ein starker Rückhalt.

Marie-Claire Leytem hat immer gerne gearbeitet, sich stark mit ihrem 40-Stunden-Job identifiziert. „Ich hatte Glück, dass mein Körper die Operation und die Chemotherapie gut vertragen hat. So konnte ich trotz meiner Erkrankung weiterarbeiten. Nur die ersten zwei Tage nach jeder Chemo musste ich wegen der Nebenwirkungen zu Hause bleiben.

Das Arbeiten tat mir gut. Eine Reduzierung meiner Stundenzahl oder ein ‚mi-temps thérapeutique‘ kam für mich zu keinem Zeitpunkt in Frage“, betont die Bankangestellte. Angst vor einer Kündigung oder finanzielle Sorgen hat sie nie verspürt. Der Beruf hat Marie-Claire Leytem damals ein Gefühl von Normalität vermittelt und ihr Selbstbewusstsein wieder gestärkt. „Mein Leben sollte sich nicht nur um Krebs drehen“, betont sie.

„Ich arbeite schon lange mit Marie-Claire zusammen. Ihre Erkrankung habe ich als drastischen Eingriff ins Leben empfunden. Hier in der Firma hat sie trotz ihrer Krankheit immer ihre ‚Frau gestanden‘. Wir haben sie ganz normal behandelt.

Das war auch ihr ausdrücklicher Wunsch“, erinnert sich ihr Kollege Marcel Pfeiffer mit einem Hauch von Bewunderung in der Stimme. Er und die anderen Mitarbeiter seien froh gewesen, dass sie

nach der Operation wieder so schnell an ihren Arbeitsplatz zurückkehren konnte. Der freundschaftliche Kontakt mit den Kollegen und dem Chef ist auch in der Klinik und bei der Chemotherapie nie abgerissen, erzählt Marie-Claire Leytem. Das sei ein schönes Gefühl gewesen.

Inzwischen sind ihre Operationsnarben längst verheilt. Auch körperlich und seelisch fühlt sich die Angestellte wieder gut. Und der Beruf ist für Marie-Claire Leytem damals wie heute immer noch eine Kraftquelle.

„Mein Krebs hat meine Kollegen sehr berührt. Sie haben mir Mut gemacht und mich unterstützt.“



Tilly Housse-Roth

Dass sie neben der Krankschreibung auch ihren Firmenschlüssel abgeben muss, sei ihr damals nicht seltsam vorgekommen.

Auch **Tilly Housse-Roth** steht mitten im Berufsleben, als bei ihr im April 2011 plötzlich Krebs diagnostiziert wird. „Ich musste wegen der Aggressivität des Tumors sofort operiert werden“, erzählt sie. Zum Zeitpunkt der Diagnose ist sie 53 Jahre alt, verheiratet und arbeitet als Sekretärin 20 Stunden bei einem kleinen Busunternehmen.

„Ich habe meinen Chef sofort über meine Krebserkrankung informiert. Von ihm kam aber leider nur wenig Mitfühlen des zurück. Das hat mich richtig verletzt“, erinnert sich Tilly Housse-Roth an das kühle Telefonat. Sie wird für ihre beiden Operationen vom Arzt acht Wochen krankgeschrieben. Dass sie neben der Krankschreibung auch ihren Firmenschlüssel abgeben muss, sei ihr damals nicht seltsam vorgekommen. „Ich hatte wegen meiner Krebsbehandlung andere Sorgen im Kopf und war wie in Trance“, so die heute 57-Jährige. Im Nachhinein sei ihr allerdings einiges klar geworden. Ihr Arbeitgeber hat schon früh alles daran gesetzt, sie als Angestellte los zu werden.

Nach ihrem Krankenhausaufenthalt kehrt die Mutter zweier erwachsener Kinder wieder an ihren alten Arbeitsplatz zurück. In ihrer Abwesenheit hat sich allerdings einiges verändert: Ihre Dossiers liegen nicht mehr auf ihrem Tisch, eine neue Kollegin ist für sie eingestellt worden. Ein schlechter Nährboden für die Rückkehr. „Ich wollte mit der Chemotherapie anfangen und hatte mir überlegt, zwischen den Behandlungszyklen weiter zu arbeiten. Ich wollte es mir selbst beweisen. Mein Chef hat sich aber sofort quer gestellt“, berichtet Tilly Housse-Roth.

Nachgeben kommt für die Büroangestellte, die sich auch politisch und sportlich in verschiedenen Vereinen engagiert, nicht in Frage. Im Gegenteil. Sie lässt nicht locker, informiert sich bei einem Anwalt über ihre Rechte.

Während ihrer Therapie entscheidet sie sich für eine weitere Krankschreibung. „Als ich nach sieben Monaten den Krebs besiegt hatte und wieder ins Büro zurückkam, hat mir mein Chef angeboten, dass ich 16 Stunden arbeiten könnte oder selbst kündigen soll“, erzählt Tilly Housse-Roth und entscheidet sich für das kleinere Übel. Dann die Wende: Nach einer dreiwöchigen Reha

während ihrer Urlaubszeit erhält sie ohne Vorankündigung ihre schriftliche Kündigung. „Ich hatte keine Lust mehr, wieder dreckige Wäsche zu waschen und war mit meiner Entlassung einverstanden“, begründet sie ihr Nachgeben.

Dass sie heute wieder glücklich in ihrem Beruf ist, hat sie ihrem neuen Chef zu verdanken. Drei Monate nach der Kündigung bietet er ihr einen Teilzeit-Job als Sekretärin an. „Mein neuer Vorgesetzter kannte mich, weil ich schon längere Zeit nebenberuflich ebenfalls Versicherungsagentin war. Deshalb wusste er auch über meine Erkrankung Bescheid. Das war nie ein Problem. Er hat mich unterstützt.“ Inzwischen hat sich sogar ein freundschaftliches Arbeitsverhältnis entwickelt. Ein Neuanfang kann eben auch ein Glücksfall sein.

„Heute bin ich wieder glücklich
in meinem Beruf.“



Nico Ruppert

Statt Mitleid den normalen Berufsalltag erleben,
das will Nico Ruppert unbedingt.

„Ich habe immer gerne gearbeitet und hatte immer ein sehr gutes Verhältnis zu meinen Kollegen“, erzählt **Nico Ruppert**, der 42 Jahren im Luxemburger Transportministerium tätig war. Doch als er im Juli 2012 nach einer Routineoperation aus heiterem Himmel die Diagnose Krebs bekommt, fällt es ihm schwer, seinen Chef und seine Arbeitskollegen zu informieren. „Ich wollte nicht, dass das Team unter meiner Krankheit leidet oder dass ich anderen zur Last falle. Meine gesundheitlichen Probleme wollte ich privat halten. Deshalb habe ich das offizielle Gespräch über meine Erkrankung auch kurz und sachlich gehalten“, verrät der verheiratete Familienvater von vier erwachsenen Kindern. Zu viele Details, etwa über die Chemo, würden viele Kollegen eher verstören oder sogar Angst machen.

Nach der operativen Entfernung des Tumors im August ist der damals 59-Jährige drei Monate krankgeschrieben. Für den Staatsbeamten, der immer mit Leib und Seele gearbeitet hat, eine große Umstellung. „Nur zu Hause sitzen und nichts tun, ist nicht mein Ding. Da fällt mir die Decke auf den Kopf. Deshalb bin ich jeden Tag spazieren gegangen“, erinnert er sich. Das habe ihm geholfen, seinen Kopf frei zu bekommen. Der Job ist für Nico Ruppert stets ein Ausgleich zu seiner Erkrankung gewesen. Der Austausch und Spaß im Büro mit den befreundeten Kollegen habe ihm gut getan und ihn abgelenkt. Damals sei er im Team stets derjenige gewesen, der alles zusammenhält und sich kümmert.

„Es fiel mir schwer, meine
Arbeitskollegen zu informieren.“

Statt Mitleid den normalen Berufsalltag erleben, das will Nico Ruppert unbedingt. Daran ändert auch weder ein Rezessiv, das im Oktober 2014 bei ihm entdeckt wird, noch die anschließende zweimonatige Radiotherapie nichts. An seinen alten Arbeitsplatz kehrt er auch danach wieder motiviert zurück – mit voller Unterstützung von seinen Mitarbeitern und dem Vorgesetzten. „Ich habe mich durch meine Krebserkrankung nicht beeinträchtigt gefühlt. Deshalb wollte ich auch immer Vollzeit weiterarbeiten“, erläutert der Be-

amte. „Natürlich bin ich mir bewusst, dass ich als Staatsbeamter in Sachen Kündigungsschutz privilegiert war.“ Dieser Umstand habe

ihm und seiner Familie viel Sicherheit gegeben.

Demnächst steht bei ihm wieder ein Treffen mit ehemaligen Arbeitskollegen an. „Auch wenn ich inzwischen pensioniert bin, halten wir Kontakt und sehen uns noch regelmäßig. Wir gehen sogar zwei Mal im Jahr zusammen kegeln“, sagt Nico Ruppert schmunzelnd.

Tina Noroschadt / Fondation Cancer ●



Barbara Strehler, Diplom-Psychologin und Leiterin des psychosozialen Dienstes der Fondation Cancer

Nach der Krebserkrankung

„Eigene Bedürfnisse äußern und Grenzen setzen“

Viele Krebspatienten möchten nach ihrer Behandlung möglichst schnell wieder ins normale Leben zurück. Dazu zählt auch der Wunsch oder die Notwendigkeit wieder zu arbeiten. Barbara Strehler, Diplom-Psychologin und Leiterin des psychosozialen Dienstes der Fondation Cancer über Probleme, Ängste und Lösungsvorschläge bei der beruflichen Rückkehr.

MID-LIFE:

Frau Strehler, Sie helfen Krebspatienten beim beruflichen Wiedereinstieg. Was macht die Rückkehr an den Arbeitsplatz so schwierig?

Barbara Strehler: Das hängt immer von der jeweiligen Krebsart, der Behandlung, den Folgewirkungen sowie von der körperlichen Fitness des Betroffenen ab. Eine Standard-

situation gibt es nicht. Fakt ist, die Situation im Job ist eine andere als vor der Erkrankung. Das heißt, der Arbeitnehmer kommt oft mit einer großen Verunsicherung zurück. Fest steht auch, dass zu Beginn die meisten Krebspatienten mindestens noch unter Konzentrationsproblemen und Müdigkeit leiden. Die körperliche und seelische Verfassung ist eine andere als zuvor. Krebs ist auch ein Angriff auf das Selbstwertgefühl, da viele Patienten während ihrer Erkrankung

Erfahrungen machen, die nicht unbedingt aufbauend sind. Ihr Selbstbewusstsein wird stark in Mitleidenschaft gezogen und mit diesem Gefühl kommt der Arbeitgeber auch zurück an seinen Arbeitsplatz.

MID-LIFE:

Ein weiterer Punkt betrifft die Arbeitskollegen und den Chef ...

B.S.: Ja, das stimmt. Viele Betroffene stellen sich die Frage, wie die Kollegen und der Vorgesetzte auf ihre Rückkehr reagieren werden. Häufig ist es so, dass der Kontakt mit dem Krebskranken während der Behandlung nicht so intensiv war. Viele Arbeitnehmer wissen nicht, was in ihrer Abwesenheit in der Firma über ihn geredet worden ist. Die ersten Tage, in denen der Betroffene sich wieder in seinem Job zu rechtfinden muss, und wie die Kollegen mit dieser neuen Situation umgehen, sind oft schwierig. Besonders dann, wenn es eine lange Zeit des Schweigens gab. Der Wiedereinstieg stellt somit immer auch eine kommunikative Herausforderung dar, für alle Beteiligten.

MID-LIFE:

Mit welchen Problemen kommen die Patienten noch zu Ihnen?

B.S.: Ein weiterer Aspekt betrifft den Arbeitsplatz. Viele Patienten berichten, dass ihr alter Arbeitsplatz nicht mehr so ist wie vor der Behandlung. Oft wurden auch Aufgaben auf andere Kollegen umverteilt oder ein wichtiger Posten wurde mit einem anderen Mitarbeiter neu besetzt. Das wird oft als Kränkung erlebt und kann so ein Anlass sein, mit unserem psychologischen Beratungsdienst Kontakt aufzunehmen. Während der Behandlung haben viele auch die Erfahrung gemacht, bewusst auf ihren Körper zu achten, für Bewegung zu sorgen und sich gesund zu ernähren. Nach ihrem beruflichen Wiederein-

»Der Betroffene sollte sich eine Art innerlichen Standardtext überlegen, indem er festhält, was er seinen Kollegen über seine Krebserkrankung mitteilen möchte.«

stieg fragen viele sich, wie sie dieses Gleichgewicht auch hinbekommen, wenn sie wieder in der Stressmühle Job stecken. Andere haben berufliche Anpassungsschwierigkeiten. Sie stellen sich Fragen wie: Wie kann es für mich beruflich weitergehen? Was tue ich, wenn sich ein Ungleichgewicht zwischen meinen persönlichen Möglichkeiten und meinen beruflichen Anforderungen einstellt? Bei einigen Pati-

enten kommen während der Therapie auch ernste Zweifel auf, ob sie ihren Beruf bis zur Rente ausüben wollen, da sich die Prioritäten verschoben haben.

Durch den Krebs haben sie eine andere Sichtweise auf das Leben bekommen. Einige entscheiden sich für eine

berufliche Neuorientierung. Andere haben Probleme im Umgang mit den Kollegen. Wenn erlebt wird, dass die Arbeitskollegen zu viel über die Krebserkrankung wissen wollen und der Patient keine Strategien besitzt, damit umzugehen und Grenzen zu setzen. Es gibt auch Betroffene, die das Gefühl haben, dass sie nicht mehr richtig zum Team gehören. Ein Gefühl des Fremdseins am alten Arbeitsplatz. Durch die Krebserkrankung haben sie andere Erfahrungen gemacht, die nicht mehr mit denen der Kollegen kompatibel sind.

Psychologische
Beratung beim

beruflichen
Wiedereinstieg

Die Diplom-Psychologinnen der Fondation Cancer sind nach der Diagnose, während, aber auch nach der Behandlung für Krebspatienten und ihre Angehörigen da und stehen mit unterstützenden Gesprächen zur Seite. Sie können Patienten auch beim Wiedereinstieg in den Job individuell beraten.

Zur Terminvereinbarung für ein Beratungsgespräch wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Fondation Cancer, Tel.: 45 30 331 oder patients@cancer.lu.

Weitere Informationen zur
umfangreichen Informations- und
Sensibilisierungsarbeit der Fondation
Cancer finden Sie auch auf
www.cancer.lu

MID-LIFE:

Worauf sollten Betroffene beim Wiedereinstieg noch achten?

B.S.: Es hilft, wenn sich der Patient schon während der Behandlung mit seiner beruflichen Rückkehr beschäftigt. Er sollte sich selbst Informationen besorgen, zum Beispiel unsere Broschüre „Praktischer Ratgeber“. Der Betroffene sollte die Richtlinien selbst kennen und sich nicht nur auf andere verlassen. Wenn der erste Arbeitstag langsam näher rückt, ist es ratsam, dass sich der Arbeitnehmer die Situation im Job vorher innerlich vorstellt. Über innere Vorstellungen und verbundene Gefühle sollte er mit einem Arzt oder Psychologen – in der Klinik oder bei uns in der Fondation Cancer – sprechen. Wir können den Prozess begleiten und dem Patienten helfen, darüber nachzudenken, wie der Wiedereinstieg besser gelingen kann.

MID-LIFE:

Was ist noch ratsam?

B.S.: Der Betroffene sollte sich vor Arbeitsbeginn eine Art innerlichen Standardtext überlegen, indem er festhält, was er seinen Kollegen über seine Krebserkrankung mitteilen möchte und was eben nicht. Sollten die Mitarbeiter oder der Chef sich nach der Rückkehr kühl verhalten und wenig Interesse zeigen, sollte der Arbeitgeber dieses Verhalten nicht zwingend negativ interpretieren. Es kann auch ein Zeichen von Hilflosigkeit oder Unsicherheit sein. Selbst die Initiative zu ergreifen und das Thema zum Beispiel in einer Teamsitzung anzusprechen, kann für manche eine gute Lösung sein. Das hängt jedoch immer vom Betrieb, den Mitarbeitern

und dem Chef sowie dem Betroffenen selbst ab. Manchmal ist das Klima am Arbeitsplatz auch so schwierig und rau, dass nur noch ein Jobwechsel dem erkrankten Mitarbeiter weiterhilft.

MID-LIFE:

Wie wichtig ist Transparenz?

B.S.: Transparenz ist sehr wichtig. Vor allem zu Beginn sollte der Betroffene gegenüber seinen Kollegen und dem Chef klar äußern, welche Unterstützung er beim Wiedereinstieg benötigt. Oft wird vergessen, dass der betroffene Mitarbeiter durch seine Krankheit viel in der Firma verpasst hat. Dazu gehört aber auch, dass der Betroffene selbst um Hilfe bittet. Das fällt vielen schwer.

MID-LIFE:

Was können Kollegen tun, um den erkrankten Mitarbeiter zu unterstützen?

B.S.: Arbeitskollegen tun gut daran, herauszufinden, wie viel Interesse an seiner Krankheit der betroffene Mitarbeiter haben möchte. Viele Betroffene möchten über bestimmte Erfahrungen im Laufe ihrer Behandlung nicht sprechen. Die Kollegen sollten auch Geduld mit dem erkrankten Mitarbeiter haben und seinem Wiedereinstieg genügend Zeit einräumen. Konkrete Hilfe anzubieten, um Verpasstes aufzuholen, wird von vielen sehr dankbar aufgenommen. Und so banal es klingen mag: Ein freundlicher Empfang nach längerer Krankheit ist schon ein guter Einstieg!

Tina Noroschadt / Fondation Cancer ●

Quellenangaben:

Mit freundlicher Genehmigung der Fondation Cancer, entnommen aus der Zeitschrift „info cancer“, Nr. 84/März 2016



Foto: © Simon Groß

Sind Sie bereit für ein Entspannungsexperiment ?

„ Dann lehnen Sie sich bequem in Ihrem Sessel zurück und schauen Sie auf das Foto. Lassen Sie das ganze Bild auf sich einwirken. Zählen Sie bis zehn, atmen Sie bei eins ein und bei zwei wieder aus. Wenn Sie zehn erreicht haben, fangen Sie wieder von Neuem an. Spätestens wenn Sie dreimal bis zehn gezählt haben, werden Sie sich ganz anders fühlen. “



Fotografin Isabella Wirth

Jedes Tief ist wie eine Neugeburt

Alles ist in Bewegung

Ein Gespräch mit der Wiesbadener Fotografin Isabella Wirth ist spannend. Und zwar nicht nur, weil sie in ihrer Karriere fast alle Höhen und Tiefen ihres Berufs durchlebt hat. Sondern weil sie daraus ihre ganz eigenen Schlüsse gezogen hat. Einer davon lautet: Aus jedem vermeintlichen Rückschlag kann sich etwas Neues ergeben, das uns weiterbringt. Vor allem wenn wir lernen, auch mit weniger glücklich zu sein.

Es gab eine Zeit, Ende der 80er Jahre, da war Isabella Wirth eine der gefragtesten Porträt-Fotografinnen Deutschlands. Ihre Idee, ganz normale Menschen als Stars zu inszenieren und glamourös zu fotografieren, war europaweit einzigartig und bescherte der jungen Fotografin, die sich gerade erst kurz zuvor selbstständig gemacht hatte, jede Menge lukrativer Aufträge. Schon während ihres Studiums in Kommunikationsdesign hatte sie die Fotografie für sich entdeckt und für ihre Diplomarbeit das eher unübliche Thema der Modefotografie durchgesetzt. Dafür setzt sie ihre Kommilitoninnen wie Models in Szene und fotografiert sie in der typischen Bildsprache der Modemagazine. Ein Experiment, das funktioniert und wegweisend für ihre spätere Karriere wird. Sie arbeitet eine Zeitlang als Assistentin in einem der größten deutschen Studios für Katalog-

„Ich hatte das Gefühl,
viel technische Routine zu
bekommen, aber mein kreatives
Auge zu verlieren.“

mode-Fotografie, macht sich nebenbei mit einem eigenen Studio für Werbe- und Modefotos selbstständig und verdient gleich im ersten Jahr viel Geld. Aber wirklich glücklich wird sie damit nicht: „Ich hatte das Gefühl, viel technische Routine zu bekommen, aber mein kreatives Auge zu verlieren. Als ich dann einen meiner größten Kunden verlor, habe ich mir die Frage gestellt, was will ich eigentlich? Danach habe ich mit meinem größten Projekt angefangen, nämlich normale Menschen wie Stars zu fotografieren. Ausgelöst durch einen Bericht im ‚Stern‘ ging in den Medien eine ganz große Welle los und ich wurde so bekannt, dass ich allen meinen Werbekunden in meinem jugendlichen Leichtsinn tschüss gesagt habe. Das würde ich so radikal heute sicher nicht mehr tun“, sagt die 55-Jährige lächelnd.

Nach und nach werden ihre Glamour-Beauty-Porträts jedoch immer öfter und immer unverfrorener kopiert. Isabella Wirths Idee war plötzlich nicht mehr so einzigartig. Dabei legt sie – im Gegensatz zu ihren Nachahmern – viel Wert auf das kunstvolle Spiel mit Licht und Schatten, den bewussten Einsatz der richtigen perspektivischen Mittel, die Kunst der Fotografie: „Ich habe den Wunsch meiner Modelle, schöner, makelloser auszusehen fotografisch statt nur mit Make Up gelöst. Diese Art zu fotografieren war nicht ein-

„Wenn sich plötzlich ein
leerer Raum auftut, gibt es
Potenzial für Neues.“

fach eine Geschäftsidee, sondern kreativer Ausdruck meinerseits. Dass das nicht entsprechend erkannt wurde, war zunächst sehr bitter und auch frustrierend. Aber wenn ich ehrlich bin, hatte dieser Bereich begonnen mich etwas zu langweilen, es hatte sich wieder zu viel Routine eingeschlichen.“ Die Arbeit mit Beauty-Porträts gibt sie nicht völlig auf, wendet sich aber in den 90er Jahren verstärkt einem ganz anderen Projekt zu: „Male“ Männer, pur und ungeschminkt, effektiv inszeniert mittels Licht und Schatten. „Diese Männerakte waren ebenfalls sehr erfolgreich, aber auch hier war das Neue für mich irgendwann ausgereizt. Außerdem tauchten auf dem Markt immer mehr kommerzielle Microstock-Agenturen auf, wo man hochwertige Fotos relativ günstig kaufen konnte. Schon wieder eine Wende in meinem Berufsleben, aber ich empfinde das mittlerweile als sehr spannend. Natürlich ist es auch schwierig, vor allem in existentieller Hinsicht. Aber letztendlich ist meine Erfahrung die, dass ein Tief immer eine neue Geburt ist. Deshalb sehe ich solche Einschnitte meist nur kurz negativ, weil sich relativ schnell immer etwas anderes anbahnt. Wenn sich plötzlich ein leerer Raum auftut, gibt es Potenzial für Neues. Das Leben bringt es vorbei, wenn man offen dafür ist. Die Dinge sind immer in Bewegung, nichts hält ewig, alles ist vergänglich: Projekte, menschliche Körper, überhaupt alles, was auf der Leinwand des Lebens auftaucht“, ist Isabella Wirth überzeugt.



Mehr Ältere sollten die Titelseiten der
bekannten Modemagazine zieren.
Denn sie können sich sehen lassen



Ihre aktuellen Arbeiten, die sie unter das Motto Pro-Aging gestellt hat, entstammen größtenteils dem Wunsch älterer Kundinnen, die ihr über die Jahre treu geblieben sind, und sich erotisch oder als Akt fotografieren lassen wollten. Frauen, die gerade nicht dem Jugendwahn verfallen sind, sondern sich die Freiheit herausnehmen, das zu tun, was ihnen Spaß macht. „Auch wenn einige meinen, ab einem gewissen Alter sollte das anders sein, fotografiere ich sie bewusst in einer Bildsprache, im Stil der Magazinfotografie,

„Auf Krampf die Jugend zurückholen zu wollen, finde ich schade.“

die bislang der Jugend vorbehalten war. Genau das ist so reizvoll für mich. Diese Frauen wollen gesehen werden! Und ich würde mir wünschen, dass mehr Ältere die Titelseiten der Vogue, Elle etc. zieren und auch mehr Behinderte sichtbar werden. Und Gott sei Dank sieht man diese Menschen auch vermehrt auf den Laufstegen der großen Modenschauen. Dann braucht man auch nicht mehr so verzweifelt dem gängigen Jugend- und Schönheitswahn zu verfallen“, erklärt Isabella Wirth entschieden.

Dass Frauen oder auch Männer heute selbstbewusster mit ihrem Alter umgehen, begrüßt sie sehr. Die Zeiten, als Frauen jenseits der 50 als „alt“ galten und bestimmte Kleider oder Frisuren zu tragen hatten, seien zum Glück vorbei. Dennoch bleibt die Diskrepanz der möglichen Sichtbarwerdung, wenn sie aufgrund ihres Alters nicht mehr den Schönheitsidealen der Magazine entsprechen. „Das ist sehr schade, weil es eigentlich viel interessanter wäre, auch in so einem eher oberflächlichen Bereich wie der Modefotografie die ganze gesellschaftliche Palette aufzuzeigen. Auf Krampf die Jugend zurückholen zu wollen, finde ich schade“, so Isabella Wirth. „Aber wenn meine Kundinnen Aspekte wie Sexualität oder Erotik, die fälschlicherweise immer noch nur der Jugend zugeordnet sind, in sich spüren und zum Ausdruck bringen möchten, ist das klasse. Dann dürfen sie das bei mir tun und ich werde den Teufel tun, diese ältere Haut zu retuschieren.“

Ihrer Meinung nach sollte unsere Konditionierung auf Schönheit gleichbedeutend mit Jugend und Frische einmal gründlich überdacht werden. Auch im Alter seien Esprit, Lebensfreude und Ästhetik möglich. Ihre Kundinnen hätten ein „inneres Strahlen, eine jugendliche, innere Offenheit und Neugierde“, die es ihnen erlaube, so verrückte Dinge wie Akt-Foto-Shootings zu tun. Sie selbst sei früher ein „unglaublich eitler Mensch“ gewesen, der sich ungeschminkt kaum aus dem Haus getraut habe. „Das war ein totales Gefängnis als junge Frau. Irgendwann habe ich dann gemerkt, dass ich mir mehr wert sein muss. Inzwischen gelingt es mir ohne Probleme, ohne Make Up vor die Tür zu gehen. Es ist doch toll, wenn man die Wahl hat: Mache ich mich heute schön oder ist mir gerade nicht danach. Das ist auch so ein Lernprozess, die eigentliche Ausweglosigkeit dieser Unternehmungen zu erkennen“, lacht Isabella Wirth. Es fällt natürlich keiner Frau leicht, das eigene Altwerden und den Verlust äußerlicher Attraktivität „kampflos“ hinzunehmen. Eine Übergangsphase mit einer gewissen Trauer um die vergangene Jugendlichkeit durchleben wohl die meisten. Aber: „Schlimm finde ich, wenn danach keine Entwicklung einsetzt, die Wahrheit hinter all dem zu sehen. Denn auch das nach außen hin gut Ausschauen ist letztendlich unbedeutend. Das Nicht-Annehmen des Alters dagegen macht uns schön und bitter.“

Ästhetik und Schönheit sind für die Fotografin breitgefächerte Begriffe. Es gibt keinen goldenen Schnitt, den sie bewusst einsetzen, keine gestalterischen Regeln, die sie rein kopfmäßig beachten würde. Das entspricht nicht ihrer Vorstellung von Kreativität, die, wie ihre Vorstellung von Schönheit immer auch subjektiv geprägt ist. Isabella Wirth vertraut neben ihren fundierten fotografischen Kenntnissen vor allem auf eine intuitive Vorgehensweise: „Ich schaue, was mich bewegt in der Fotografie, was ich wahrnehme und wo ich sage, so soll es sein, so gefällt es mir. Es geht mir darum, schöpferisch zu inszenieren. Das tue ich besonders gerne draußen auf der Straße. Meine Bildsprache wird stark von der Magazinfotografie inspiriert und beeinflusst. Weitwinkelobjektiv, Architektur, Straßenkulisse, Mensch und Bewegung, das ist das, was ich liebe.“



Inneres Strahlen kennt kein Alter und erlaubt so verrückte Dinge wie freizügige Foto-Shootings. Das ist nicht zu übersehen

Ein Leben immer in Bewegung mit neuen Zielen und Projekten ist die eine Seite von Isabella Wirth. Die andere lässt sich mit dem Begriff Enoughness beschreiben, eine Einstellung, die für sie zunehmend an Bedeutung gewinnt und „das Wunderbarste“ ist, was ihr jemals begegnet sei: „Wir stecken viel zu viel Lebenskraft und Zeit in die materielle Welt, um uns Dinge leisten zu können, die wir oft überhaupt nicht brauchen und die uns letztlich auf Dauer auch nicht zufriedener machen. Ich denke, die Befriedigung entsteht nicht daraus, dass wir den ersehnten Gegenstand endlich besitzen, sondern dass endlich mal ein Moment der Ruhe und Wunschlosigkeit herrschen. Es ist nicht so, dass ich mir nichts mehr wünsche und nichts mehr brauche oder diejenigen verurteile, die ihr Glück im Materiellen zu finden glau-



Mehr Infos
zu Isabella Wirths
Arbeit und Projekten auf:
www.isabellawirth.de

ben. Manchmal muss sich ein Ego erst so richtig aufblähen, bevor es die Luft rauslassen kann. Mir ist inzwischen allerdings eines viel wichtiger geworden: Gib den Wunsch auf und du hast die komplette Freiheit. Statt mich ständig nach außen zu orientieren, gilt für mich, meine eigene innere Wahrheit zu finden.“

Neben ihrer Arbeit, die sich durchaus auch mit „oberflächlichen“ Themen beschäftigt, findet Isabella Wirth immer wieder Raum für Stille. Damit ist nicht eine völlige Zurückgezogenheit gemeint, sondern ein stilles Beobachten und Sein im inneren Augenblick. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist, seine Gefühle, auch Ängste, komplett anzunehmen. Plötzlich ist dann die natürliche Lebendigkeit

des eigenen Lebens da. Freude und Kreativität und eine innere Freiheit tauchen dabei auf. Das ist ein großes Abenteuer! Verdrängung und Ablenkung funktionieren nicht auf Dauer, kosten viel zuviel Kraft. Rein auf der Verstandesebene ist dies für sie nicht zu bewältigen. „In unserer Gesellschaft werden Gefühle allzu oft weggedrückt und es entsteht eine gedankliche Suchtstruktur, die sich in „ich brauche, ich brauche, ich brauche...“ oder „ich muss und ich sollte“ äußert. Das macht uns langfristig nicht glücklich. Da werden gedanklich Secondhand-Gefühle erzeugt, die uns ewig darin kleben lassen und das Leben ist dann nicht mehr frisch und spontan, im Grunde lebt man dann in der Vergangenheit. Genauso wenig funktioniert Spiritualität rein als Betäubung, um so dem tatsächlichen Leben auszuweichen.“ So sehr sie auch hofft, dass Enoughness ein neuer Trend wird, so sehr liebt sie den anderen Bereich ihres Lebens, die Fotografie: „Purer Spaß, pure Freude, das eine schließt das andere nicht aus, so wie meine Fotos auch einfach ‚nur‘ schön sein dürfen. Wenn ich Frauen für den Bruchteil einer Sekunde den Wunsch erfüllen kann, einmal wie ein Star auszuweisen und sie diesen Wunsch zufrieden loslassen können, weil sie wissen, wie solche Inszenierungen überhaupt funktionieren, dann ist doch schon etwas erreicht.“

Vibeke Walter ●





Regisseur Andy Bausch

Der Mann unter der Kappe

Der Mann hat seinen ureigenen Stil. Das gilt nicht nur für die zahlreichen Filme, die Andy Bausch im Laufe seiner Karriere gemacht hat, sondern auch für sein Outfit. Kappe, Pferdeschwanz und Cowboystiefel – ein Must seit über 30 Jahren.

Der Wiedererkennungswert ist groß – auch wenn die Kappen in regelmäßigen Abständen wechseln. Lieblingskopfbedeckung zurzeit: schwarze Kappe mit der Aufschrift „Lost in Iceland“. Erstanden vor 10 Jahren bei einem Aufenthalt auf der Insel. Mittlerweile etwas ramponiert und verblichen, aber immer noch mit Begeisterung getragen. Vor allem während der Europameisterschaft im Sommer, als Island mit seinem engagierten Fußball erfolgsverwöhnte Nationen das Fürchten lehrte.

Stolz erzählt der 57jährige Regisseur, dass eine seiner Lieblingskappen – die mit der Aufschrift „Lynyrd Skynyrd“ – es sogar ins Nationalarchiv geschafft hat. Nicht etwa, weil sie schon so alt ist. Sondern weil er, der Kopf unter der Kappe, dort für seinen Dokumentarfilm „Streik“ recherchiert hat.



Bis Mitte Februar wird die Kappe dort im Rahmen der Ausstellung „Têtes chercheuses“ Seite an Seite mit Ben Fayots Bleistifte und Denis Scutos Fußballpokal zu sehen sein. Danach kehrt sie wieder zu den anderen zurück, die vom vielen Tragen etwas unansehnlich geworden sind.

Natürlich sei es nicht so, versichert Bausch, dass er als erstes morgens zur Kappe greife. „Aber klar ist, dass ich das Haus nie ohne Kappe oder Stiefel verlasse“, so der Regisseur. Wenigstens bis vor kurzem. Denn das mit den Stiefeln ist so eine Sache. Bei den Dreharbeiten zu seinem neuesten Film im April, Mai hat er gemerkt, dass seine Füße den langen Arbeitstag in Stiefeln nicht mehr ganz so gut wegstecken wie noch vor ein paar Jahren. „Ich habe daraufhin anderes Schuhwerk versucht, was bei der Filmcrew – unter ihnen etliche, die seit mehreren Jahren mit mir zusammenar-

beiten – für viel Aufregung gesorgt hat“, erzählt er lachend. „Für sie bin ich der Mann mit Kappe und Cowboystiefeln“.

Auch in seinen Filmen spielen Cowboystiefel eine wichtige Rolle. Meist sind sie Synonym für Freiheit, Selbstbestimmtheit und Aufbegehren, so auch in „Rusty Boys“, seinem neuesten Film, der Anfang nächsten Jahres ins Kino kommt. Er

erzählt die Geschichte von vier älteren Herren, denen das Leben im Altenheim nicht wirklich behagt. Sie planen aus der Routine aus-zubrechen. Angeführt wer-

den sie vom Hausmeister des Altenheims Nicolas, auch Nuckles genannt, der selbstredend Cowboystiefel trägt (Ein richtiger Texas-Nuckles eben). „Rusty Boys“, so der Regisseur, sei ein typischer Bausch-Film, eine Komödie, bei der man lachen aber auch weinen könne. Ein Film über Tod, Liebe und Cowboystiefel.

„Ich bin immer 100% vorbereitet
und weiss genau,
was ich will.“



Zwei „Troublemaker“:
Andy Bausch und Thierry van Werveke

Mit von der Partie sind alte Bekannte wie Marco Lorenzini, Pol Greisch, Fernand Fox, André Jung, Josiane Peifer a Monique Reuter, um nur einige zu erwähnen. „Eine große Familie“, so Bausch. Auch was die Techniker anbelangt, konnte er auf so manchen zurückgreifen, mit dem er bereits mehrmals zusammengearbeitet hat. Ein gutes Gefühl, zumal er sich jedesmal vor Drehbeginn die Frage stellt: „Bewältige ich ein 8köpfiges Team, bin ich noch fit genug?“ Berechtigt, angesichts der Tatsache, dass seit seinem letzten Spielfilm mehr als sieben Jahre vergangen sind.

Diese Fragen sind jedoch wie weggeblasen, als es zum ersten Mal „Action“ heißt. Andy Bausch merkt schnell, wie routiniert er eigentlich ist und wieviel Spaß ihm das Drehen bereitet. Gerade beim Drehen fühle er sich in seinem Ele-

ment, wie ein Fisch im Wasser. Das sei der schönste Teil der Arbeit. „Wahrscheinlich weil ich immer 100% vorbereitet bin und genau weiß, was ich will“, so Bausch. Jede einzelne Szene hat er genauestens in seinem Storyboard festgehalten, so fühlt er sich auf dem Set frei und kann den Dreh richtig genießen. Vor allem wenn wie bei „Rusty Boys“ alles wie am Schnürchen läuft.

„Meine Filme spielen
in Luxemburg und sind
auf luxemburgisch.“

Zurzeit befindet sich der Film in der Postproduktion. Andy Bausch verbringt viel Zeit am Schneidetisch, überwacht die Vertonung, freut sich jetzt

schon auf den Moment, wenn die Bilder mit Musik unterlegt werden. „Das ist die befriedigendste Phase, wenn du feststellst, dass alles Form annimmt, dass der Film, an dem du seit Jahren arbeitest, genauso wird, wie du dir das vorgestellt hast. Oder möglicherweise noch besser“, meint er lächelnd.

Richtig spannend wird es dann nochmal, wenn der Film in die Kinos kommt und die Zuschauer ihn entdecken. Das ist die entscheidende Phase. Denn für Andy Bausch ist das Maß aller Dinge sein Publikum.

Was die Kritiker schreiben, interessiert ihn weniger, obwohl negative Kritik immer etwas weh tut. Er macht populäres Kino und steht dazu. Nach mehr als 40 Produktionen, die von der Kritik nicht immer mit Wohlwollen aufgenommen wurden, hat er sich eine dicke Haut zugelegt. „Was mich am Leben hält, ist das Publikum, das mir das Gefühl gibt, dass es meine Filme mag“, so Bausch.



Fotos: © PTD – Ricardo Vaz Palma



Während der Dreharbeiten zu „Rusty Boys“:
Fernand Fox, Marco Lorenzini und André Jung,
oben im Bild Claire Johnston



Der Regisseur kann auf große populäre Erfolge zurückblicken. Der größte und zweifellos wichtigste war ganz am Anfang seiner Karriere, als 1988 ein Ufo namens „Troublemaker“ in den Luxemburger Kinos landete. Ein Film, mit dem sich eine ganze Generation identifizieren konnte. „Rock’n’Roll pur“, so Bausch. Es gelingt ihm damals, das ganz besondere Gefühl der 80er einzufangen und es im Film und vor allem auf Luxemburgisch festzuhalten. Wahrscheinlich eine Pionierarbeit und ein Credo – „meine Filme spielen in Luxemburg und sind auf luxemburgisch“ -, dem er bis heute treugeblieben ist.

Mit „Troublemaker“ beginnt aber nicht nur die Kinokarriere von Andy Bausch, sondern auch die seines langjährigen Weggefährten Thierry van Werveke. Die beiden Minetter arbeiten immer wieder zusammen, ja, man könnte sogar sagen, es gibt keinen Andy Bausch-Film ohne Thierry van Werveke. Kaum ein anderer Schauspieler vermochte es, den typischen Bausch-Kosmos so gut zu verkörpern wie er. 20 Jahre nach ihrem gemeinsamen Durchbruch wird Andy Bausch seinen Freund, kurz vor dessen Tod, mit dem Dokumentarfilm „Inthierryview“ ein letztes Mal filmisch begleiten.

Durch das viele Arbeiten „blubbert“ es immer.

„Troublemaker“ ist aber nicht nur in Luxemburg ein großer Erfolg, auch Deutschland entdeckt den damals 29-jährigen für sich. Ein Jahr später dreht der Luxemburger „A Wopboplobop a lopbamboom“ und das mit deutscher Finanzierung. Der Film heimst den 1. Preis in San Sebastian ein und wird zweimal für den europäischen Filmpreis nominiert. Das ZDF wird auf ihn aufmerksam und verpflichtet ihn für „Ex und Hopp“ mit Mario Adorf und Rainer Hunold. Der erste von zahlreichen Fernsehfilmen, die er zwischen 1990 und 2000 für mehrere deutsche Sender drehen wird. „Eine aufregende Zeit“, grinst Bausch, „ich galt damals als die deutsche Hoffnung und bekam 1991 den Telestar als bester deutscher Nachwuchsregisseur.“ Andy Bausch verbringt 6 Monate im Jahr zwischen Berlin, Hamburg und Köln, lernt so bekannte Schauspieler wie Otto Sander, Michael Degen, Gudrun Landgrebe und Richy Müller kennen. Ein Glücksfall für den jungen Luxemburger, der vorher wenig im Ausland war. Eine Art späteres Studium.



Fotos: © PTD – Ricardo Vaz Palma

Gute Laune auf dem Set

Anfang 2000 kehrt Andy Bausch Deutschland den Rücken. Ein strikteres System nach amerikanischem Muster, bei dem der Regisseur immer weniger zu sagen hat, hält Einzug. Bausch, der die Freiheit der Anfangszeit vermisst, wird fortan nur noch in Luxemburg drehen. Mit „Le Club des Chômeurs“ 2001 und „L’homme au cigare“ 2002 kommen kurz nacheinander zwei Filme ins Kino, die sowohl Publikum als Kritiker begeistern.

„L’homme au cigare“ ist eine Hommage an Fred Junck, den Begründer und langjährigen Direktor der Cinémathèque. Eine Art Dankeschön an den Mann mit der Zigarre, der ihn zu Beginn seiner Karriere Ende der 70er, Anfang der 80er immer wieder dazu ermutigt hat, weiterzumachen.

Dabei hatte alles recht amateurhaft begonnen und zwar 1976 mit der Super 8 – Kamera seines Vaters und einem Backstage-Pass für das Sunrise Festival in Offenburg. Auf dem Programm so bekannte Namen wie Bob Marley und Wishbone Ash. „Damals war Backstage wirklich Backstage, Sicherheitsmaßnahmen wie heute gab es nicht, ich konnte

mich frei bewegen, filmen und fotografieren“, erinnert sich Bausch. Das Filmmaterial vertont er anschließend mithilfe von Live-LPs. Auf diese Weise kann er seine beiden Leidenschaften Film und Rockmusik miteinander verbinden.

Der junge Mann, der damals seine Filme mit Andy Bauschanski signiert, träumt davon ein neuer Polanski zu werden.

„Genauso naiv, wie ich davon geträumt habe, Rockmusiker zu werden, da ich Schlagzeug lernte“, so Bausch lachend.

Die Liebe zur Musik ist geblieben, auch wenn Andy

Bausch heute eher Luftgitarre als Schlagzeug spielt. Zu Beginn seiner Karriere verdient sich der angehende Regisseur sein Leben mit wechselnden Jobs, arbeitet zeitweise als Grafiker und Fotograf. Seine Eltern reden ihm nicht rein, lassen ihn ausprobieren, seinen Weg finden. Eine Freiheit, die er zu schätzen weiß. Allerdings bezweifelt der mittlerweile vierfache Vater, dass er seinen Kindern ähnliches erlauben wird.

„Was mich am Leben hält,
ist das Publikum,
das mir das Gefühl gibt,
dass es meine Filme mag.“



Andy Bausch gibt letzte Regieanweisungen

Nachdenklich stimmt ihn die Frage, ob er sich als Vater bei den jüngeren anders als bei den älteren verhalte. Wahrscheinlich sei er zurzeit ein etwas präsenterer Vater, auch wenn es da Abstriche gebe. „Wenn ich früher mit dem ältesten Fußball gespielt habe, hatte ich nach einer Stunde keine Lust mehr. Heute mit dem jüngeren muss ich nach 10 Minuten passen, weil mir die Puste ausgeht“, gibt er lachend zu. Eine Altersfrage demnach! Macht ihm das zu schaffen? Keinesfalls, er ertappt sich heute noch ständig beim Mittrommeln, wenn er Musik hört – genau wie vor

mehr als 40 Jahren. „Das ist eher beruhigend“, so Bausch, der zurzeit wie eigentlich fast immer an mehreren Projekten gleichzeitig arbeitet. „Durch das viele Arbeiten blubbert es immer“, erklärt der Regisseur. Und es sieht nicht so aus, als ob dieses „Blubbern“ so schnell verebben würde. An Projekten, die er umsetzen will, mangelt es nämlich nicht. Ein paar luxemburgische Kinofilme und ein paar Dokumentarstreifen dürften noch drin sein.

Danièle Michels ●

Sehen Lesen Hören

Empfehlungen der
MID-LIFE Redaktion

*Die MID-LIFE Kulturtipps
sind wie immer frei nach unseren
ganz persönlichen Highlights
zusammengestellt.*

*Wir erheben dabei überhaupt
keinen Anspruch auf Vollständigkeit
oder Aktualität,
sondern haben uns von dem verleiten
lassen, was uns in der letzten Zeit
in mancherlei Hinsicht inspiriert,
begeistert und motiviert hat.*

*Lassen Sie sich doch einfach ein
Stück auf unserer MID-Kulturreise
mitnehmen.*



BUCH

„Das Kind in dir muss Heimat finden“

Die Trierer Diplom-Psychologin Stefanie Stahl hat mit ihrer griffigen Unterscheidung zwischen „Schattenkind“ und „Sonnenkind“ in ihrem Bestseller „Das Kind in dir muss Heimat finden“ den Nagel auf den Kopf getroffen, indem sie ein verständliches Vokabular für komplexe psychische Prozesse entwickelt. Normalerweise kein Fan von sogenannter „Ratgeber“ – Literatur überkamen mich beim Lesen immer wieder „aha“-Erlebnisse, die mir – obwohl inzwischen fast 50 – deutlich machten, wie präsent mein ganz persönliches „Schattenkind“ auch heute noch ist.

Das Buch hilft mit sehr anschaulichen Mitteln, problematischen Glaubenssätzen und vor allen den damit verbundenen Schutzmechanismen auf die Schliche zu kommen und zu hinterfragen. Und zwar auf durchaus liebevolle Weise, die Mut macht, unser verletztes „inneres“ Kind zunächst einmal an- und dann auch so an die Hand zu nehmen, dass die „sonnigen“ Anteile in uns gestärkt werden können. Wer jetzt befürchtet, dass Stefanie Stahl ihre Leser allzu sehr auf der infantilen Ebene abholt, sei beruhigt: Sie appelliert immer wieder an unseren „inneren“ Erwachsenen, sprich unseren bewusst denkenden, vernünftigen Verstand. Nur dass der ohne das Wissen um das unselige Wirken seines „Schattenkinds“ eben keinen regulierenden Einfluss darauf nehmen kann und somit auch keine Kontrolle über seine Gefühle und sein Verhalten erhält. Was übrigens dazu führt, dass viele gute Vorsätze – „bei der nächsten Beziehung wird alles anders!“ – mit schöner Regelmäßigkeit zum Scheitern verurteilt sind.

„Das Kind in dir muss Heimat finden – Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme“ von Stefanie Stahl (Kailash Verlag 2015)

*siehe auch das Interview mit Stefanie Stahl in dieser MID-LIFE
Ausgabe ab S. 35*



AUSSTELLUNG

„Swinging Sixties“ in London

Sex, Drugs and Rock'n Roll? Nicht nur! Die Ausstellung „You say you want a Revolution? Records and Rebels 1966-1970“ im Londoner Victoria and Albert Museum will mehr zeigen als das. Die Generation der 1960er Jahre wollte den Wechsel, wollte Freiheit, Selbstbestimmung und Frieden. London wurde zum Zentrum einer ganzen Generation, die sich in Musik, Mode, Kunst, Film und Literatur u.a. dank psychelischer Experimente gegen die starren Regeln des Establishment zur Wehr setzte und nach neuen Bewusstseins- und kreativen Ausdrucksformen suchte.

Mit mehr als 350 Exponaten wird der „idealistische Optimismus“ der damaligen politischen Protestbewegungen in Europa und den USA in den Vordergrund gestellt und die Nachhaltigkeit der errungenen gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Veränderungen betont, die teils bis heute nachwirken: „Looking back, the 1960s still generates heated debate. The roots of many of today's key concerns – from environmentalism to personal computing to neo-liberalism – can be identified in this era. What does it mean for you today? And what might it mean for tomorrow?“

Diese und andere Fragen, die Beatles, Woodstock und Gegenkultur sind Leitthemen der visuell und akustisch anregenden Schau, die den Besucher mit modernster 3D-Audio-Technologie in das Geschehen einbezieht. Über Musik, Design, Technik und Kunst aus dieser Zeit kann man bis zum 26. Februar 2017 tief in die Welt der „Swinging Sixties“ eintauchen.

Mehr Infos auf www.vam.ac.uk

WUNDER WIRKEN WUNDER

DER NEUE
HIRSCHHAUSEN

Magisch. Medizinisch. Menschlich.

BUCH

„Wunder wirken Wunder“ Wie Medizin und Magie uns heilen



REZEPTFREI
AB 14. OKTOBER
IM HANDEL

Er ist vielleicht der bekannteste Arzt Deutschlands. In seinem neuen Buch erzählt Eckart von Hirschhausen jedoch, was Sie wahrscheinlich bisher nicht über ihn wussten. Lange bevor er Medizin studierte, widmete er sich der Zauberei. Von der Jugendgruppe des Magischen Zirkels bis zur deutschen Meisterschaft vertiefte er sich in die Kunst der Täuschung. Somit kann er wie kein anderer beschreiben, wie viel magisches Denken bis heute in uns steckt. Wie leicht wir auf Unsinn hereinfallen. Und warum uns ein bisschen Voodoo guttut.

384 Seiten – 19,95 € (D) / 20,60 € (A)

ISBN 978-3-498-09187-3

„Eckart von Hirschhausen
Große Tournee ab Oktober 2016“



FILM

„Toni Erdmann“ von Maren Ade

Bei den Filmfestspielen 2016 in Cannes war „Toni Erdmann“ die Überraschung. Die Journalisten waren sich einig, der Film der deutschen Regisseurin Maren Ade war einer der besten Beiträge, den sie dieses Jahr gesehen hatten. Ein Preis war ihr sicher, so die ungewöhnlich einhellige Meinung. Leider entschieden die Juroren sich anders und „Toni Erdmann“ ging leer aus. Zu Unrecht.

Der Film, der eine entfremdete Vater-Tochter-Beziehung zeichnet, ist in vieler Hinsicht bemerkenswert. Angefangen bei den Schauspielern: Peter Simonischek als Vater, der mit Zahnatrasse, struppigem Haarteil und Käsebraten seine Tochter zum Lachen und Leben bringen möchte, ist einmalig. Fast noch beeindruckender seine Filmtochter Sandra Hüller, sie spielt die karriereorientierte Unternehmensberaterin mit überwältigender Authentizität und sensiblen Zwischentönen. Ein Duo, das Filmgeschichte machen wird.

Ohne das intelligente Drehbuch und die äußerst präzise Regiearbeit von Maren Ade hätte „Toni Erdmann“ jedoch nicht die stille Wucht, die Kritiker und Publikum gleichermaßen begeistert. Die Regisseurin bringt es geschickt fertig, Tragisches mit Komischem zu verbinden und scheinbar ganz nebenbei so unterschiedliche Themen wie Kapitalismus, Sexismus am Arbeitsplatz und zwischenmenschliche Entfremdung zu behandeln. Das Ganze fein dosiert mit Humoreinlagen à la Lloriot. So als ob Humor die Überlebensstrategie schlechthin in unserer komplex-komplizierten Gesellschaft wäre.

Auch wenn „Toni Erdmann“ die Juroren in Cannes nicht überzeugen konnte, hat sich der Film mittlerweile in die Herzen und Hirne der Zuschauer eingeschlichen. Ein Meisterwerk, das man nicht verpassen sollte und trotz oder gerade wegen seiner fast drei Stunden Spieldauer gerne ein zweites Mal anschauen kann.



PRO-AGING

Die Alten machen uns jung

Viele Menschen haben Angst vor dem Altern. Davon profitiert eine ganze Industrie, die mit viel Aufwand zu belegen versucht, dass man das Alter aufhalten und sich sogar verjüngen kann. Diese Anti-Aging-Industrie lebt davon, dass sich unsere Ökonomie in erster Linie auf die erste Lebenshälfte konzentriert und indirekt dazu auffordert, sich möglichst jung zu verhalten. Dass es auch anders geht, beschreibt das Szenario-Buch „Pro-Aging – Die Alten machen uns jung“, das im April 2016 von Harry Gatterer herausgegeben wurde.

Der Herausgeber arbeitet im vom Matthias Horx gegründeten Frankfurter Zukunftsinstitut und entwickelt mit einer Reihe von Autoren eine Vision einer Pro-Aging-Gesellschaft. Diese verabschiedet sich von der Illusion eines ewigen wirtschaftlichen Wachstums und entwickelt stattdessen ein Bewusstsein für die Kraft der zweiten Lebensphase. Anstelle dem Klischee der „neuen, coolen Alten“ anzuhängen und sich ausschließlich an der Jugend zu orientieren, wird die Vision einer Pro-Aging-Kultur und Industrie vorgestellt.

Das Zukunftsinstitut geht davon aus, dass sich das Thema Anti-Aging als Thema und Markt nur noch zehn Jahre halten kann. Daher wird eine Industrie notwendig, die den Reife-, Entwicklungs- und Entfaltungsprozess von „Free-Agern“ unterstützt. Eben diese Free-Ager können aufgrund von Eigenschaften wie Gelassenheit und Resilienz entscheidend dazu beitragen, unsere Gesellschaft zu revitalisieren.

Anstelle als Silver-Zombie in einer früheren Lebensphase stecken-zubleiben, streben Free-Ager danach, die durchlaufenen Lebenszyklen zur eigenen Reifung zu nutzen. Dabei basiert dieses Szenario-Buch auf der „Harvard Grant Study“, die bereits seit 75 Jahren die Lebensläufe von Menschen analysiert. Diese zeigt, dass Menschen, deren innere Reife nicht ihrem kalendarischen Alter entspricht, durchschnittlich um acht Jahre früher sterben. Also wenn das kein Grund ist, das Alter mit ganz anderen Augen zu sehen!

Das Buch ist kein Schnäppchen, sondern kostet 190 € (ohne MwSt. und Versand). Es ist erhältlich unter www.zukunftsinstitut.de

SENSATION

STEIN DER WEISEN ENTDECKT

MEHR ALS 500 JAHRE WAREN MENSCHEN AUF DER SUCHE NACH EINER GEHEIMNISVOLLEN SUBSTANZ. EINER FORMEL FÜR EINEN STEIN, DER UNEDLE METALLE VEREDELN, KRANKHEITEN HEILT UND VERJÜNGT. WER DAS REZEPT ZU SEINER HERSTELLUNG GEFUNDEN HATTE, WURDE IN DER ALCHEMIE ALS ADEPT (EINER, DER ETWAS ERLANGT HAT) BEZEICHNET. DOCH HAT ES JEMALS EINEN GEGEBEN?

Die Alchimie ist seit über 150 Jahren in Verruf geraten, trotzdem suchen auch heute noch Menschen nach dem Stein der Weisen. Einer Formel, einem Stoff, eine Sache, die einen schlagartig verändert. Von der Hoffnung, dieses Etwas endlich in der materiellen Welt zu finden, davon lebt bereits eine ganze Industrie. Aber ein universales Transformationsmittel wurde bis heute noch nicht entdeckt.

Daher machte sich MID-LIFE selbst auf die Suche. Eher durch Zufall gelangten wir an eine Landkarte, auf der ein Weg zu einem geheimnisvollen Stein beschrieben wurde. Diese Karte stammte aus dem Nachlass eines Adepten aus dem 18. Jahrhundert, über den leider sehr wenig bekannt ist. In einem seiner Tagebücher machte er allerdings darauf aufmerksam, dass vom Stein der Weisen kein Bild angefertigt werden darf. Anderenfalls würde er direkt seine Wirkung verlieren.

Mit diesem Wissen und der Karte ausgestattet, machten wir uns auf den Weg und landeten nach langem Suchen und manchen Irrwegen in einem Hain mitten in Europa. Wir drehten jedes Blatt um, suchten hinter jedem Baum und unter jedem Strauch. Und dann geschah es,

wir machten eine sensationelle Entdeckung: Der Stein der Weisen.

Da wir nichts riskieren wollten, fotografierten wir ihn nicht. Aber beschreiben ist ja nicht verboten. Der Stein war überraschend groß und erinnerte eher an einen überdimensionalen Hocker. Je länger wir ihn ansahen, desto mehr überkam uns die Lust, uns kurz auf diesem Stein auszuruhen. Mystisch war die Stille in dem kleinen Wäldchen und weil niemand uns beobachtete, trauten wir uns einfach und setzten uns.

So saßen wir dort, schauten hier hin, schauten dort hin, bis wir diesen Baum erblickten. Aber es war nicht der Baum, den wir sahen. Wir erblickten in uns dieses Gefühl von Geborgenheit und hatten plötzlich nichts mehr zu sagen. Warm wurde es uns, obwohl es ein kühler Morgen war. Als wir den Stein wieder verlassen haben, hatte sich alles verändert, obwohl es noch gleich aussah.

Natürlich hat es diesen Adepten niemals gegeben, doch diesen Stein schon. Und wir verraten ihnen ein Geheimnis. Sie können auch einen solchen Stein der Weisen finden.

MID-LIFE-Redaktion



Erziehungsauftrag

Zwischen cool und peinlich

Eltern sind peinlich. Das weiß jeder, der Kinder in der Pubertät hat. Egal, was man tut, der Nachwuchs verdreht die Augen. Bei mir war es der Musikgeschmack meines Vaters, der mich als Teenager verzweifeln ließ. Im Autoradio lief nur ein Sender und zwar mit ausschließlich klassischer Musik, und wehe dem, der den Sender verstellte. Als mir meine Mutter dann eines Tages mitteilte, sie fände Reggae von Bob Marley nicht schlecht, war ich allerdings empört. Wie konnte sie es wagen, in meinem Musikgeschmack zu wildern? Man konnte es mir einfach nicht recht machen.

Heute, genauer gesagt über 35 Jahre später, weigern sich meine Söhne mit mir im Auto zu fahren, wenn Patti Smith läuft. Leider habe ich die Angewohnheit meine Lieblingsmusik laut und in Dauerschleife zu hören. Außerdem singe ich gerne mit. Meine Söhne (16) verdrehen die Augen und kontern

mit HipHop, den ich eigentlich auch mag, mich aber über die politisch unkorrekten Texte aufrege, denn ein bisschen Erziehungsauftrag meinerseits muss schließlich sein. Dafür zählen meine Kinder, wie viele Zigaretten ich rauche, denn, so mein einer Sohn neulich, „wir wollen ja nicht, dass du früher stirbst, nur weil du soviel rauchst.“ Ah ja, danke für den Hinweis. So streng hätten mich sogar meine Eltern nicht behandelt. Sie haben mich – im Gegensatz zu meinen Kindern – auch nicht hartnäckig gefragt, wo ich hingehe und mit wem und wann ich nach Hause komme. Diese Art Fragen hatte ich ihnen, natürlich augenverdrehend, recht schnell abgewöhnt. Nicht dass ich jeden Abend unterwegs wäre, aber auch mit fast 50 hat man ein Sozialleben. Meine Söhne finden das ok, möchten aber doch gerne, dass ich spätestens um Mitternacht zu Hause bin, nicht zu viel trinke und kaum rauche.

Sie nehmen ihren Erziehungsauftrag eben sehr ernst. Aber wer erzieht hier jetzt eigentlich wen?

Sind wir mittelalten Eltern peinlich, weil wir das tun, was wir immer getan haben, nur dass es jetzt den Jüngeren vorbehalten zu sein scheint? Hat sich die Welt verändert und wir haben es nicht gemerkt? Gut, Extreme gibt es immer. Und dass

Madonnas Sohn Rocco (16) es offenbar nicht toll findet, wenn seine Mutter (58) in Strapsen und Dessous in aufreizenden Posen über Konzertbühnen tanzt, kann man ein bisschen nachvollziehen. Gewagte Dekolletés mit denen Mutter zeigt, dass sie eben nicht nur Mama ist, finden wohl die meisten Söhne unter 20 (und vielleicht auch über 20?) peinlich.



Es ist ein schmaler Grat zwischen cool zu sein und peinlich

zu wirken. Einen eigenen Stil entwickeln, ohne sich bei den Jungen anzubiedern, aber auch ohne all das aufzugeben, was einem über lange Jahre lieb und teuer war, z. B. Patti Smith. Und natürlich den Erziehungsauftrag nicht aus den Augen verlieren. Denn eigentlich sollen wir Erwachsene ja unsere Kinder erziehen, sprich mit gutem Beispiel vorangehen. Dass wir das nicht immer tun, die Musik zu laut hören, die eine oder andere Zigarette zu viel rauchen, über den Tratsch mit der besten Freundin und einem Glas Wein die Zeit vergessen, all das passiert. Auch Eltern sind eben nicht unfehlbar. Die Peinlichkeit scheint jetzt allerdings weniger darin zu bestehen, dass wir „spießig“ sind, sondern im Gegenteil, dass wir uns weigern, „total erwachsen“ zu werden. Was immer das auch heißen mag. Aber zum Glück haben wir ja unsere Kinder, die uns erziehen.

„Midlife ist die Zeit des Erwachens!“

