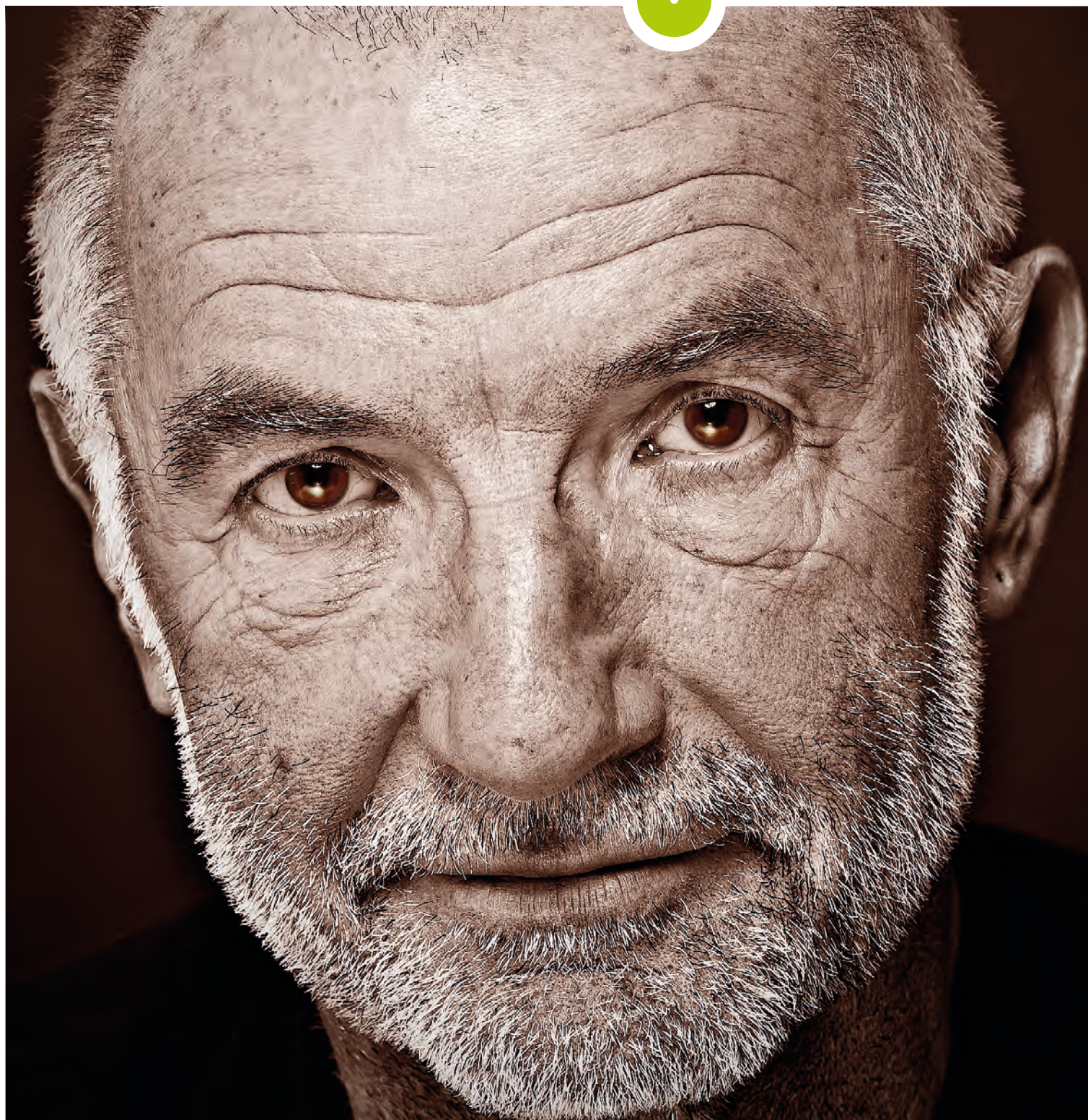


Nr. 1 Sommer 2013 4,50 € Sonderpreis Erstausgabe 2,50 €

# MID-LIFE

MAGAZIN FÜR AUFGESCHLOSSENE



## Hauptsache nicht allein – wie wichtig sind soziale Netzwerke?

Reinhold Messner:  
Ein Mann, ein Berg

Der neue Generationen-"Konflikt":  
Mut zum Unterschied

Unternehmerin Rolanda Ackermann:  
"Was bedeutet schon Sicherheit?"



*Der gemeinnützige Verein RBS wurde 1989 auf Initiative des Luxemburger Familienministeriums gegründet. Seither ist die Einrichtung auf nationaler und internationaler Ebene im Themenfeld Alter tätig. Die Buchstaben RBS stehen für Recherche/Renseignement, Bildung und Schulung. 2010 erhielt RBS zusätzlich die Institutsbezeichnung "Center fir Altersfroen".*

*Der RBS - Center fir Altersfroen bietet berufliche Fort- und Weiterbildung für Führungskräfte und Mitarbeiter der professionellen Altenhilfe an, konzipiert und organisiert Seminare, Konferenzen, Gesprächskreise und kulturelle Angebote für Menschen ab 50 Jahre, gibt Bücher, Zeitschriften und gerontologische Fachliteratur heraus und widmet sich der angewandten Forschung mit Fokus auf das mittlere und höhere Erwachsenenalter.*

*Seit 2011 ist RBS aktiv am europäischen INTERREG – Projekt Seniors Network Support (SeNS) beteiligt. In diesem Rahmen wurde gemeinsam mit Luxemburger Journalisten ein Magazin konzipiert, das sich gezielt an aufgeschlossene Menschen in der Mitte des Lebens richtet, um diese zentrale Lebensphase verstärkt in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu rücken. Ob dies tatsächlich gelungen ist, entscheiden Sie, liebe Leserinnen und Leser. Schreiben Sie uns doch Ihre Meinung zu diesem Heft an [info@rbs.lu](mailto:info@rbs.lu).*

*RBS wird durch das europäische Programm INTERREG gefördert, daher konnte das vorliegende Magazin ohne Werbeanzeigen herausgegeben werden.*





- 6 Aufbruch in die Zukunft mitten im Leben.**  
 Persönliche Gedanken von Künstlern, Wissenschaftlern und anderen bekannten Personen des öffentlichen Lebens über die zweite Lebenshälfte.
- 14 Ein Mann, ein Berg.**  
 Reinhold Messner, für die meisten ein Mythos, war im Februar in Luxemburg zu Gast und sprach über seine bisher sechs Leben, über seine Vision des Messner-Mountain-Museums und über die Wichtigkeit, hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen.
- 20 Generationen-„Konflikt“ einmal anders.**  
 Ist es Kindern unangenehm, wenn Mutter und Vater sich kleiden wie sie oder gar in die gleichen Kneipen gehen? Überlegungen über eine Generation, die es redlich schwer hat, sich von den Eltern abzugrenzen, und über mögliche Folgen fehlender Reibungsflächen.
- 24 Beziehungs-Aus nach langen Ehejahren.**  
 Immer mehr Menschen trennen sich im fortgeschrittenen „Beziehungsalter“. Unter anderem die gestiegene Lebenserwartung, aber auch die größere gesellschaftliche Akzeptanz von Scheidungen sind dafür verantwortlich.
- 30 Vernetzung auf dem Prüfstand.**  
 Soziale Netzwerke sind wichtig, nicht nur für Singles. Man könne gar nicht früh genug damit beginnen, eigene Rückzugstendenzen zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken, betont RBS-Direktor Simon Groß im Interview.
- 32 Zubrot, Lebensunterhalt oder Selbstverwirklichung?**  
 Wer wagt den Neustart mit 50plus und warum? In Luxemburg verlassen viele Existenzgründer den sicheren Hafen eines Angestelltenverhältnisses, wie das Forschungsinstitut Ceps-Instead herausfand.
- 36 „Was bedeutet schon Sicherheit?“**  
 Ein Wendepunkt führte bei Rolanda Ackermann dazu, sich selbstständig zu machen. Sie eröffnete, nachdem sie aus Spanien in die Heimat zurückgekehrt war, mit 55 einen eigenen Laden in Bonneweg.
- 40 Drittkleinste Kanareninsel La Palma.**  
 Der Reisebericht des bekannten Luxemburger Schriftstellers Georges Hausemer klingt verlockend. Ein Reiseziel für Individualurlauber, die Authentizität und Ruhe suchen und Partys und Massentourismus meiden.
- 48 „Nicht ganz so stark wie ein Jungbrunnen.“**  
 Der Luxemburger Musiker und Schauspieler Al Ginter, unter anderem zuletzt als Ronny Riff in der Sitcom „Comeback“ zu sehen, über das Älterwerden und die Rolle, die Gesundheit in seinem Leben spielt.
- 52 Fakten übers Älterwerden.**  
 10 Tipps, wie man mit einem gesunden Lebensstil dazu beitragen kann, 100 zu werden und dabei happy zu sein.
- 56 Sehen, lesen, hören.**  
 Was wäre das Leben ohne kulturelle Nahrung als Farbklecks im Alltag? MID-LIFE präsentiert eine Auswahl an Kultur-Highlights von Ausstellungen bis hin zu Filmempfehlungen und einem Nostalgie-Buch-Tipp.
- 64 Ist 50 das neue 30?**  
 Der Kabarettist Bill Mockridge, den meisten besser bekannt als Erich Schiller, Freund von „Mutter Beimer“ aus der „Lindenstraße“, weilt am 27. September mit seinem Bühnenprogramm „Was ist, Alter?“ in der BGL BNP Banque Paribas auf Kirchberg.
- 66 „Gesit ass ok“.**  
 In ihrer Kolumne erzählt die Journalistin Danièle Michels von einer zum Nachdenken anregenden Unterhaltung mit ihrem Sohn über ihre unterschiedlichen Auffassungen nicht nur von Mode.

---

# Leben in der Mitte >>

Endlich, liebe Leserinnen und Leser, es ist so weit: Wir werden alle älter! Seit Jahren werden Politiker, Wissenschaftler und Medien nicht müde, die gestiegene Lebenserwartung in Europa zu betonen, zu loben oder sorgenvoll zu erwähnen. Leider kommt in der Regel auch direkt die demographische Spaßbremse hinterher: Wir, die Jahrgänge von 1945 bis 1965, sind sehr, sehr viele. Immer wenn der Begriff "Baby-boomer" fällt, ist man ein klein wenig unsicher, ob man sich guten Gewissens überhaupt noch über ein längeres Leben freuen darf. Dabei haben wir doch allen Grund zum Jubel. Heute ist die Mitte des Lebens keineswegs ein kurzzeitiger Höhepunkt, der der Anfang vom Ende ist.

"Während rein statistisch betrachtet die 2. Lebenshälfte spätestens mit 45 beginnen müsste, fängt sie inzwischen gefühlt erst mit über 55 Jahren an."

Mit 50 hat man in der Regel noch mindestens 21 Jahre ohne gesundheitliche Einschränkungen zu erwarten, mit 65 noch 12 Jahre, Tendenz steigend.

Doch viele Menschen im mittleren Erwachsenenalter sind beruflich und familiär so stark eingebunden, dass sie diese geschichtlich einmalige Veränderung der "normalen" Biographie überhaupt nicht wahrnehmen. Irgendwie tickt die innere Uhr eben doch noch so, dass man die persönliche Auseinandersetzung mit dem verlängerten Leben getrost bis nach dem Renteneintritt verschieben kann. Warum soll man sich auch schon so früh über die Veränderung unseres Lebenslaufs Gedanken machen? Fängt denn nicht DAS ALTER erst mit dem Ende der beruflichen Tätigkeit an? Da kann man dieses Thema doch getrost auf ein undefiniertes "Später" verlagern. Gerne auch mit Bemerkungen wie "ich habe ja gar keine Zeit, mich mit dem Alter zu beschäftigen..".

Insgeheim gehen viele Menschen in der Mitte ihres Lebens nicht wirklich so gedankenlos mit ihrer Zukunft um. Schließlich hat doch der Traum vom sorgenfreien, ewigen Urlaub als Rentner längst einen Knacks bekommen. Da tauchen mit 50 schon einmal Gedanken auf: Wie soll man sich eigentlich

finanziell absichern? Wie kann man wohnen, später? Wie lebe ich eigentlich, wenn die Kinder aus dem Haus sind? Schaffe ich es, mir trotz meiner späten Scheidung mit Mitte 50 noch einmal ein neues Leben aufzubauen? Darf ich überhaupt zugeben, dass mir die noch halbwüchsigen Kinder manchmal ziemlich viel abfordern? Doch solche Gedanken behält man lieber für sich. Nicht, dass noch jemand auf die Idee kommt, man wäre alt.

Und überhaupt, man hat doch so viel zu tun. Selbst wenn die Kinder volljährig sind, dann muss man ja noch genug verdienen, um sie bei ihrem Studium finanziell unterstützen zu können. Der Beruf verlangt viel von einem und man will ja auch Kompetenz beweisen. Zugegeben, noch vor einem Jahrzehnt war man nicht ständig erreichbar und die "Frei"-Zeit war ein klein wenig heiliger. Aber man will ja nicht aus der Reihe tanzen, schließlich bekommen die Jüngeren ihre Smartphones und Tablets bereits mit der Schultüte geschenkt. Ein klein wenig sind wir sogar stolz darauf, auch jenseits der 50 noch so unglaublich fit, digital, mobil und "multitaskingfähig" sein zu können, eben "forever young". Mehr in weniger Zeit zu schaffen, das ist kein Privileg der Jugend mehr. Auch über 50 liegen wir voll im Trend der digitalen Geschwindigkeit, die vermeintlich immer nur bei *anderen* Menschen zu Überforderung und Leistungseinbußen führt.

Diese Haltung ist eigentlich verwunderlich, wollte sich doch gerade die Generation der heute 50- bis 70-Jährigen in ihrer Jugend von Uniformität und Gleichmacherei abgrenzen. Sie wollte anders sein, ob mit Toast Hawaii oder mit Beat und langen Haaren. Dadurch entstand eine geschichtlich einmalige Vielfalt der Lebenswege. Die Revolte dieser Generation führte zu einer nie dagewesenen Ablehnung des kollektiven Zwangs und Individualisierung. Und heute ist es normal, anders zu leben, auch in der 2. Lebenshälfte. Vielleicht sind bessere Lebensbedingungen und die von dieser Generation erkämpfte Wahlfreiheit die zentralen Gründe dafür, dass sich das einheitliche Bild des Älterwerdens nach und nach auflöst. Während mancher Vertreter dieser Altersgruppe anders zu sein versucht, in dem er krampfhaft jugendlicher Lebensart nacheifert, bemühen sich zunehmend mehr 50- bis 70-Jährige, ihre ganz persönliche Balance zwischen Informationsflut, beruflichen und privaten Verpflichtungen sowie altersbedingten Veränderungen zu finden.

---



Da wo das "Wir" nicht mehr durch familiäre Traditionen und institutionalisierte Rituale hergestellt wird, entstehen miteinander und die daraus resultierenden sozialen Netzwerke freiwillig. Das hat zur Folge, dass sich zunehmend komplexere soziale Konstellationen ergeben: Heute setzen sich die immer unübersichtlicheren sozialen Netzwerke nicht nur aus Partnern, Ex-Partnern, Kindern, Enkeln, Urenkeln und Verwandten, sondern auch aus Freunden, Kollegen, Nachbarn und Bekannten zusammen. "Patchworks" sind heute das vielfältige, aber auch instabilere soziale Umfeld von Menschen in der Mitte ihres Lebens. Jeder KANN sich "seine Nächsten" selbst aussuchen, MUSS es aber nicht.

Die große Freiheit eines längeren Lebens bei weitgehender Gesundheit birgt daher ebenso die Gefahr zu vereinsamen. Klassische Institutionen wie Ehe, Familie, Dorfgemeinschaft oder ein langjähriges Arbeitsverhältnis sind schon lange kein lebenslanger Garant mehr für eine stabile soziale Integration. So sind Menschen in der verschobenen Mitte ihres Lebens aufgefordert, einen "zweiten Aufbruch" zu wagen. Diesen Begriff kreierte der Zukunftsforscher Mathias Horx, da sich unsere "normierte" Biographie bereits aufgelöst hat. Jeder muss seine eigene Antwort finden, um sich eine glückliche Zukunft in den gewonnenen Jahren des Lebens aufbauen und erhalten zu können.

**"Mit unserem neuen Magazin MID-LIFE, liebe Leserinnen und Leser, wollen wir Mut machen, offen über ein solches neues – voraussichtlich längeres – Leben ab 50 sprechen zu dürfen."**

Daher haben wir mit Menschen in der Mitte des Lebens über ihre Gedanken, Träume, Ängste und Lebensentwürfe gesprochen. Bekannte Persönlichkeiten zeigten uns, wie vielfältig ihre Gedanken über das Alter und die Lebensgestaltung ab 50 sein können. Wir trafen Menschen, die nicht länger das eigene Alter zu leugnen oder zu verstecken versuchen, sondern neue Bilder des Alterns gestalten wollen. Andere Interviewpartner waren anfänglich eher zurückhaltend, um uns dann mit ganz neuen und originellen Ideen zu ihrem zukünftigen Leben zu überraschen. Wir sprachen

auch mit Experten, um besser verstehen zu können, wie sich der demographische Wandel konkret auf unser Leben auswirkt.

Mit MID-LIFE wollen wir Ihnen die Vielzahl von Möglichkeiten aufzeigen, wie soziales Leben in der 2. Lebenshälfte jenseits von Seniorenteller und Kaffeefahrt aussehen kann. Ob mit oder ohne Berufstätigkeit, als Single oder in Partnerschaft, ob mit digitalen Medien oder im direkten Kontakt, lassen Sie sich inspirieren, die neuen Chancen zu nutzen, um sich mit anderen Menschen zu verbinden. Entwickeln Sie Ihre eigenen Visionen, wie Sie Ihre Zukunft gestalten wollen.

Liebe Leserinnen und Leser, Sie sind herzlich eingeladen, Ihre große Freiheit für den Aufbau eines neuen Lebens zu nutzen. Und denken Sie immer an die anonyme Inschrift auf einer Parkbank in New York:

**"Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens!"**



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





## MID-PERSPEKTIVEN

# Aufbruch *in die Zukunft* *mitten im* Leben

– jeder macht sich Gedanken über seine Zukunft >>

Während kleine Kinder davon träumen, Astronaut oder Zirkusdirektor zu werden, wollen Jugendliche vielleicht später mal nach Australien oder in die Vereinigten Staaten auswandern. Ist allerdings erst einmal die Mitte des Lebens erreicht, hört man immer weniger über Zukunftsvisionen, schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Auf den folgenden Seiten berichten Künstler, Wissenschaftler und andere bekannte Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens über ihre ganz persönlichen Gedanken zum Leben nach der Mitte.



# Sascha Ley

**Sängerin, Schauspielerin, Produzentin, Reisende**

# 45

"Der wunderbare Komiker Danny Kaye meinte 'Die meisten Leute wären glücklich, wenn sie sich das Leben leisten könnten, das sie sich leisten.' Wir leisten uns außerordentlich viel, vor allem an Gedanken und Unsinn. Zwischen der Freiheit des Individuums und der Unfreiheit des Konsumenten, zwischen Pensionsansprüchen und so viel Freizeit wie nie zuvor, zwischen Komfort und Krediten und all den anderen Vorzügen unserer doch gemütlichen Welt erstreckt sich ein Universum der Zufrieden- und der Verdrrossenheit. Wir wollen alt werden, aber dabei nicht alt aussehen, wir ewigen Teenager, wir. Am liebsten möchten wir auch nicht sterben. Und wer es doch möchte, darf es dann nicht; aber das ist eine andere Geschichte.

Mein Fünfzigster lässt noch ein paar Jahre auf sich warten, und bisher versuche ich ohne Krampf mal mehr, mal weniger erfolgreich im Heute und Jetzt zu leben. Die Zeit vergeht schnell. Man lebt nur einmal. Soll man sich vor dieser Tatsache fürchten oder sie genießen?

Mein Privileg ist, in meinem luftigen Raum der Künste und der Bühne alle Konventionen über- und unterschreiten zu dürfen, wenn ich es denn so will. Es gibt wenig Routine in meinem Leben. Das ist ein gutes Training. Ich träume noch immer und weiß noch immer, wie man sich etwas wünscht. Und so denke ich, wenn ich in meine ferne Zukunft blicke, eher an die Entwicklung, das Wachsen, das Erwachsen, die Klarheit... meiner Projekte. Irgendwo dahinter sehe ich mich dann, aus der Zukunft in die Vergangenheit winken, lächelnd und unabhängig. Das halte ich für eine attraktive Vision und entpuppe mich somit wohl doch als typische Dauerjugendliche der westlichen Zivilisation. Vielleicht sogar als echten Aussteigertyp, mit unzähligen Lachfalten? Wer weiß, das scheint alles noch eine Ewigkeit entfernt..."



Foto: Guy Wolff

*"Wenig Routine - gutes Training"*

# Lydia Mutsch

## LSAP-Politikerin und Bürgermeisterin der Stadt Esch/Alzette

# 51

"Das Thema 'Alter' oder 'Älterwerden' erinnert mich gleich an etwas sehr Lustiges. In Esch sind wir dabei, in einem breiten Dialog mit der Bevölkerung einen Senioren-Kommunalplan auszuarbeiten. In diesem Zusammenhang kam es im Schöffenrat erneut (wie bereits vor Jahren bei der Aufstellung unseres Sportförderprogramms) zu einer leidenschaftlichen Diskussion darüber, ab wann man zum '3. Alter' erzählt wird. Da wir alle um die 50 sind oder auf die 60 zusteuern, wollte jeder das Alter, ab wann man 'dazugehört', nach hinten schieben, als ob das die Zeit anhalten könnte.

Dabei ist meiner Meinung nach das Alter keineswegs oder zumindest nicht vorrangig eine Frage des Kalenders. Wer in jungen Jahren nicht aktiv ist, nicht offen für Neues oder neugierig auf Unbekanntes, der wird auch im Alter kein aktiver, offener und neugieriger Mensch sein. Für mich sind dies drei Hauptattribute, um in allen Phasen des Lebens eingebunden zu bleiben und damit der Isolation entgegenzuwirken.

Ich bin die Tochter von Eltern, die auch, nachdem sie über 70 sind, sehr aktiv sind. Das finde ich gut und das möchte ich genauso. Wenn die Gesundheit mitspielt, gibt es in meinen Augen überhaupt keinen Grund, zu Hause sitzen zu bleiben, auch wenn gegen gemütliche Stunden mit einem guten Buch natürlich nichts einzuwenden ist. In meinen Augen ist es sehr wichtig, sich bereits früh damit auseinanderzusetzen, welche Ausrichtung man seinem Leben geben möchte, wenn das Tagesprogramm nicht mehr vom Beruf bestimmt wird. Ich habe die Chance, einen Beruf zu haben, den ich auch im Rentenalter noch als Hobby beibehalten kann. Ich werde mich immer für die Aktualität und für die Menschen interessieren. Ich werde mehr Zeit für meine Familie haben und hoffentlich auch verstärkt die Möglichkeit, fremde Länder und Kulturen kennenzulernen. Darauf freue ich mich jetzt schon.

Bei aller Vorfreude auf morgen liegt mir aber genauso viel daran, das Leben, das ich jetzt und heute führen darf, mit vollem Einsatz zu genießen und dabei, wenn ich ehrlich bin, nicht dauernd übers 'Älterwerden' nachzudenken..."



*"Aktiv, offen, neugierig"*



# Andy Bauch

## Filmregisseur

# 54

Foto: Guy Wolff

"Wie alt ich mich fühle? Das variiert. An manchen Tagen so alt, wie ich bin, an anderen – meistens dann, wenn man mit der Borniertheit und Staatsbeamtenmentalität Gleichaltriger zu tun hat – 15 Jahre jünger. Ich bin mir bewusst, dass ich mit der Leichtfüßigkeit eines 30-Jährigen an verschiedene Dinge herangehe, aber es nicht fertigbringe, meinen 'inneren Schweinehund' zu überreden, mehr auf meine Gesundheit zu achten. Diese meine, oft vermeintlich als Traumberuf bezeichnete, Arbeit ist ein ständiges Überleben. Sowohl finanziell wie kreativ. Und wenn man seit 30 Jahren immer noch einer der Hauptakteure einer Szene ist, bemerkt man schon die Stimmen, die nach neuem, jungem Blut rufen. Die Filmbranche ist eine relativ junge Szene, und da bin ich seit Jahren ein Dinosaurier. Oft arbeite ich mit Leuten zusammen, die, als ich meinen ersten Kinofilm drehte, noch in den Windeln steckten. Da merkt man schon, dass man älter beziehungsweise weniger naiv ist.

Ob ich oft über das Älterwerden nachdenke? Ich bin tagtäglich mit meinen beiden Kindern – fünf und sechs Jahre alt – konfrontiert, da wünscht man sich dann schon, man hätte etwas mehr Ausdauer, könnte länger mittoßen und körperlich mithalten. Ich denke schon manchmal, das kann ich mir doch nicht bieten lassen, ich bin schlussendlich 54 Jahre alt. Aber an sich spielt es eine untergeordnete Rolle.

Projekte, von denen ich sage, dass sie später irgendwann mal kommen, gibt es. Aber es sind nur Nebensächlichkeiten wie mal wieder Zeit zu haben, Bücher zu lesen oder sich alte Lieblingsfilme nochmal anzusehen. Projekte gibt es in meinem Beruf ja dauernd. Jedes Filmprojekt, das man anfängt, will und muss man zu Ende bringen und wenn es der letzte Film ist, den man macht. Das war aber schon vor 20 Jahren so, hat also nichts mit dem Alter zu tun."



"Dauernd Projekte"

# Marc Hobacheit

Restaurant- und Hotelbesitzer, Design-Innenausstatter

Foto: Steve Eastwood

# 53



*"Besitz nimmt Freiheit"*

"Da ich am 29. Februar geboren bin und eigentlich nur alle vier Jahre ein Jahr älter werde, werde ich wohl bis weit über meinen 100. Geburtstag arbeiten. Mit meinem Sohn Max will ich zukünftig noch viele Projekte angehen, in denen ich meine Kreativität ausleben und meine Erfahrung an ihn weitergeben kann. Ich will mich im Alter vom Besitz losreißen, da dieser uns die Freiheit nimmt. Ich möchte viel reisen und in der Kreativität alt werden. Da ich als Freischaffender ohnehin keine große Rente erhalte, will ich auch nicht an sie denken."



# 55 Prof. Dr. Dieter Ferring

Diplom-Psychologe, Direktor der Forschungseinheit INSIDE und Studiendirektor des "Master en gérontologie" an der Universität Luxemburg



*"Alle Geschichten aufschreiben"*

"Es gibt bereits einige Ideen und Vorhaben für den so genannten Ruhestand. Spontan fällt mir ein, dass ich gerne alle Geschichten, die ich meinem Sohn abends vor dem Einschlafen erzähle, aufschreiben möchte. Ich werde auch nicht aufhören zu schreiben und habe noch einige Themen im Kopf, die ich weiter verfolgen möchte. Ich würde auch gerne auf freiwilliger Basis in karitativen Einrichtungen mitarbeiten, zum Beispiel in der Hausaufgabenbetreuung von Kindern und Jugendlichen. Meine ehrenamtlichen Vorstandstätigkeiten im Kinder-, Jugend- und Altenbereich werde ich auch gerne fortsetzen und bei der Entwicklung neuer Projekte helfen. Aber – allzu viel möchte ich eigentlich noch nicht über die Zukunft nachdenken, da ich ja hier und heute lebe und jeder Tag ein Geschenk ist. Ich lasse mal alles voller Gottvertrauen auf mich zukommen."

# Modesta Berain

Ernährungs- und Fastenberaterin

# 57

"Ab einem bestimmten Alter weiß man um vieles, ist unabhängig von dem, was andere sagen oder tun, und man handelt aus der Erfahrung heraus: Daraus wächst eine Leichtigkeit. Das Leben ist einfach nur noch spannend! Denn es hat seine eigenen Gesetze: Es ist so wie es ist. Punkt"



# Guy Hellera

ehemaliger Fußball-Nationaltrainer und derzeitiger Sportdirektor des F91 Düdelingen

# 48

"Meine jüngste Tochter ist fünfeinhalb Jahre alt. Ich stehe derzeit jeden Tag mit jungen Fußballspielern auf dem Spielfeld. Deshalb habe ich gar keine Zeit, mich mit dem Älterwerden zu beschäftigen. Zu meinen Zukunftsträumen gehört, möglichst viel Zeit mit meiner Familie zu verbringen und die JMK Fußballakademie des F91 Düdelingen aufzubauen und vor allem produktiv zu gestalten."





# Paul Hammelmann

Jurist, ehemaliger "administrateur-délégué"  
des Versicherungsverbandes ACA, Präsident der "Sécurité Routière"

Foto: Steve Eastwood

# 61



*"Auf das Wesentliche konzentrieren"*

"Da man immer nur so alt ist, wie man sich fühlt, bestehen meine Pläne darin, weiterhin aktiv zu bleiben. Da alt werden mit Erfahrung einhergeht, erlaubt das Altern, sich Themenkreisen zu widmen, welche vorher vernachlässigt wurden. In meinem Fall sind das die 'Sécurité Routière' sowie die Forschung im juristischen Bereich der grenzüberschreitenden Entschädigung von Verkehrsopfern. Im Alter aktiv zu sein, sollte auch den Luxus beinhalten, das Organisatorische zu vernachlässigen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Ich will mich jetzt verstärkt dem Lesen und Schreiben widmen. Ich habe endlich Zeit, mich in die Themen Soziologie und Psychologie einzulesen und vielleicht auch dazu beizutragen. Möglicherweise als Gastautor in Luxemburger Medien, wer weiß."



---

**Reinhold Messner über die zweite Lebenshälfte**

# Ein Mann, ein Berg

**– der wortgewaltige Visionär >>**

Er ist ein Mann voller Vitalität, voller Dynamik. Er ist ein Mythos, weil er als erster alle 14 Achttausender bestiegen hat und zu Fuß die größten Sand- und Eiswüsten der Erde durchquerte. Er ist Autor zahlreicher Bücher und er leitet eine Museenanlage mit fünf Häusern. Reinhold Messner war im Februar als Gastredner zum Auftakt der RBS-Kampagne "Mein neues Leben – Große Freiheit?!" im Utopolis zu Gast. Im Interview mit Journalisten sprach er über Tätigkeiten, die nicht immer nützlich sein müssen, über die Wichtigkeit, sich auch nach dem Ende des Arbeitslebens einzubringen, und über Tricks der Psyche.

Er ist irgendwie kleiner, als man ihn aus dem Fernsehen kennt. Dort sieht er immer ein wenig aus wie die Berge, die er besteigt. Sein Blick ist ernst, konzentriert, interessiert. Er hört sich die Fragen der Journalisten an und antwortet auf jede einzelne so ausführlich und ernsthaft, als würde er sie zum ersten Mal hören. Es bereitet Freude, ihm zuzuhören. Er kann gut erzählen, er schafft Bilder mit der Sprache. Er ruht in sich. Reinhold Messner ist ein besonderer Mann. Ein Extrembergsteiger, ein Abenteurer, ein Buchautor, ein Museengründer. Einer, dem es nie langweilig wird. Und wenn, dann sucht er sich neue Herausforderungen. Das ist sein Lebensweg, und diese Art, sein Leben anzugehen, legt er seinen Mitmenschen anheim. "Das Schlimmste ist sicherlich, sich beim Eintritt in die Rente zu sagen, dass man bis ans Lebensende versorgt sei, und ab diesem Zeitpunkt nicht mehr zu wissen, was man denn eigentlich auf dieser Erde soll!" Sagt's. Und meint es genau so. Ausruhen in der zweiten Lebenshälfte? Niemals. Selbst dann, wenn man alles geschafft hat, was in seinen Möglichkeiten liegt, solle man sich etwas Neues suchen, um das dann von der Pike auf zu lernen. "Das muss kein Universitätsstudium sein, sondern irgendetwas, dass man Stufe für Stufe lernt, sich dabei hohe Ansprüche stellt. So habe ich mein ganzes Leben geführt." Stufe für Stufe, Schritt für Schritt. Wie beim Erklimmen eines Gipfels.

Wer sein ganzes Leben lang die höchsten Berge der Welt bestiegen hat, der mag eine andere Ausprägung von Ehrgeiz in sich tragen als der Ottonormalbürger. Und doch hat Messner recht. Was wären wir ohne Visionen, ohne Pläne? Und wenn es nur das Ziel ist, in Zukunft gesünder zu kochen, öfter spazieren zu gehen, eine Fremdsprache so zu lernen, dass man im nächsten Urlaub im Restaurant in der Landessprache bestellen kann. Es müssen beileibe keine Achttausender sein, die man bewältigt. Ohnehin muss eine Tätigkeit nicht nützlich sein, findet Messner. Weder für einen selbst noch für die Gesellschaft. Warum, das erklärt er auf äußerst pragmatische Art. "Jede Tätigkeit, die wir mit Begeisterung tun, ist sinnvoll. Und der Sinn fällt nun mal nicht vom Himmel. Also wenn jemand sozusagen Sinn von oben aufgestülpt bekommt, wie die Religionen das versucht haben, dann wird er kein guter Sinnstifter sein. Aber ich kann in jede Tätigkeit, auch wenn sie noch so unnütz ist, Sinn hineinlegen. Und nur wenn ich sie als sinnvoll empfinde, werde ich sie auch mit Begeisterung ausführen." Dass der Mensch das Recht und die Fähigkeit hat, Sinn zu stiften, ist für den 68-Jährigen der Hauptansatzpunkt, Menschen zu motivieren, hohe Ansprüche vor sich selber oder auch vor der Gesellschaft zu erfüllen. "Der Sinn des Lebens kommt nicht von außen, der kommt von innen. Wir haben das Recht, dem Leben oder unserem Tun Sinn zu geben."

---



Foto: Südtirol Marketing / Helmuth Rier



Ein Extrembergsteiger, ein Abenteurer, ein Buchautor, ein Museengründer. Einer, dem es nie langweilig wird. Der 68-jährige Reinhold Messner spricht von sechs Leben, die er hinter sich hat.





## "Und dann habe ich immer wieder so alle zehn bis 15 Jahre etwas ganz Neues gemacht."

Für Reinhold Messner gab es so etwas wie eine zweite Lebenshälfte ab dem Alter von 50 Jahren nicht. Zumindest vordergründig nicht. Er sagt, er stehe am Ende seines sechsten Lebens, bedingt durch einen Zwang von außen, einen Unfall, als er 25 Jahre alt war. Er führt es nicht aus, aber er kann nur den tödlichen Unfall seines Bruders Günthers während der gemeinsamen Überschreitung des Nanga Parbat 1970 meinen. Aufgrund von Erfrierungen – ihm wurden sieben Zehen amputiert – konnte Messner anschließend nicht mehr so gut im Fels klettern. Er machte trotzdem weiter. In dieser Zeit fiel der Entschluss, sein bürgerliches Leben aufzugeben und es als Abenteurer zu versuchen, schreibt er in seinem Buch "Mein Weg – Bilanz eines Grenzgängers". Der "reine Kletterwunsch der Sturm- und Drang-Zeit" wich dem Bedürfnis, monatelang in der Wildnis zu leben. "Und dann habe ich immer wieder so alle zehn bis 15 Jahre etwas ganz Neues gemacht. Und natürlich habe ich Erfahrungen vom vorigen Leben wieder eingebracht, aber es waren immer andere Tätigkeiten. Dies habe ich dann immer bis zur Grenze meiner Möglichkeiten verfolgt, bis ich gemerkt habe, dass ich nichts Weiteres mehr erreichen, keine Eigenmotivation mehr finden kann."

Von der dritten Lebensphase an sei ihm das bewusst gewesen. "Ich wusste dann, wie es geht. Und das ist auch der Schlüssel für meinen Erfolg." Inspiriert wird er dabei von Ideen, für die er sich begeistert, sagt er und führt als Beispiel eine Idee an, die er von jemand anderem übernommen hat. "Ernest Jackleton. Kennen Sie den? Der wollte vor dem 1. Weltkrieg die Antarktis durchqueren. Sein Schiff fror jedoch fest auf der Reise. Als ich das las, habe ich mich entschieden, aus einer Tätigkeit auszusteigen und sein Vorhaben zu wiederholen." So geschehen im Jahr 1989. Gemeinsam mit Arved Fuchs durchquerte Messner auf Skiern innerhalb von 92 Tagen die gesamte Antarktis und legte dabei eine Laufstrecke von 2800 Kilometern zurück. Daraus entstand eine ganze Lebensphase, etwa ein Dutzend Überquerungen folgten, wie Grönland 1993 oder die Wüste Gobi in der Mongolei 2004.

Später lässt Messner dann doch noch ein bisschen zu, dass auch er ein Lebensprojekt ab 50 hatte. Er habe "in dieser berühmten zweiten Lebensphase genau mit 50 mit etwas völlig Neuem begonnen, dass er in etwa zwei Jahren abschließen werde. Es liegt auf der Hand, was er meint. Und er bestätigt es drei Fragen beziehungsweise drei Antworten später. Er schließe momentan eine museale Anlage mit fünf Häusern ab, nämlich

das Messner-Mountain-Museum (siehe Kasten). Ein sechstes befindet sich noch in der Genehmigungsphase, das will er in diesem Winter "bestücken", so dass es öffentlich zugänglich gemacht werden kann. Eines der anderen stuft er zurück in ein "Unter-Museum", somit bleibe es bei fünf Häusern. 30 Arbeitsplätze hat er inzwischen geschaffen. "Genau das habe ich in der berühmten zweiten Lebenshälfte gemacht", wiederholt er noch einmal. Aber für ihn sei es eben das fünfte Leben. Ganz einfach. Ausgedacht habe er sich "diese Museums-geschichte" vor 20 Jahren während einer Grönland-Expedition. Dann habe er zwei, drei Jahre lang gebastelt, bis er eine klare Vision hatte von dem, was er will. Er ließ das Projekt reifen, bevor er daran ging, es 15 Jahre lang Schritt für Schritt umzusetzen.

Ein Luxus, den ein Mensch wie er sich leisten kann. Das weiß er auch. Und will ganz in Ehrenmann-Manier seine Erfahrungen, die die meisten Menschen aufgrund fehlender Mittel, fehlender Zeit und fehlendem Know-How nicht machen könnten, über den Weg der Museen teilen. "Zurück aus menschenfeindlichen Welten haben wir nichts als Erfahrungen. Am Ende jedes Grenzgangs also, wenn wir zurück sind bei den Menschen, bleibt uns das gerettete Leben, das es wieder auszufüllen gilt: mit Herausforderungen, Zielen, Aufgaben. Eine dieser Aufgaben für mich ist das Bergmuseum, kurz MMM, in dem ich erzähle, was in uns passiert, wenn wir uns den Bergen ausliefern. Ihren Gefahren und ihrer Erhabenheit, ihrer Größe und ihren Geheimnissen. Zuletzt werden es fünf Häuser sein, die mein Bergmuseum ausmachen, ein Mosaik, das uns den Blick öffnen soll auf Werte, die den Gebirgen der Erde seit Anbeginn innewohnen: Zeitlosigkeit, obwohl sie verwittern; Gefahren, die wir alle fürchten; Entschleunigung, die uns allen Not tut", schreibt Messner auf seiner Webseite [www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it).

## "Viele sind nicht bereit, sich in einer zweiten Lebensphase noch einmal einzubringen."

Die Museumsstruktur funktioniert übrigens freiwirtschaftlich, Messner erhält keine Subventionen aus öffentlicher Hand dafür. Schließlich habe er nicht das Recht, Gelder von der Öffentlichkeit abzuschöpfen, um "seine Spinnereien auszu-leben", sagt er mit ernster Miene und fügt hinzu, dass man

Im Museum auf Schloss Juval im Vinschgau, dem Mythos Berg gewidmet, sind mehrere Kunstsammlungen untergebracht. Das Schloss ist außerdem der Sommersitz von Reinhold Messner und seiner Familie.



Foto: Südtirol Marketing / Tappeiner

seine eigenen Mittel einsetzen könne, um seine Ideen wahr zu machen. Nach einem kurzen Diskurs über Mittel- beziehungsweise Gelderwerb im Alter, wenn wie in den USA kein gescheitertes Sozialsystem vorhanden sei, kommt Messner zum Schluss, dass viele Menschen nicht bereit seien, sich in einer zweiten Lebensphase, in der sie aus dem Arbeitsprozess aussteigen, noch einmal einzubringen. "Aber sie hätten viel mehr davon. Es wäre viel schöner, das Leben, und es würde auch viel länger dauern. Wenn Sie das Leben nur mehr vor dem Fernseher verbringen und in der Früh nicht wissen, ob sie aufstehen sollen oder nicht, ist das Leben relativ schnell totgeschlagen und auch sehr kurz." Da ist was dran. Naheliegender eigentlich. Aber sicher ein Gedanke, den sich viele überhaupt nicht bewusst machen leider.

Messner wäre nicht Messner, wenn er nicht intelligent genug wäre, sich selber und sein Handeln minutiös zu reflektieren. Er gibt zu, dass es zwar vielleicht das fünfte einer Reihe von Leben war, aber dass er sich mit der Planung und Umsetzung seines fulminanten Museumskonzepts tatsächlich etwas für die zweite Lebenshälfte gesucht und auch gefunden hat. Er habe nicht mit 50 gedacht: "Jetzt brauchst du etwas für die zweite Lebensphase oder für diese berühmte Vor-Ausscheidensphase". Das sei instinktiv passiert. "Heute bin ich der Meinung, dass das ein Trick meiner Psyche war, mir rechtzeitig eine Aufgabe zu suchen, die adäquat für diesen Lebensabschnitt ist." Mit der nächsten Aufgabe werde es sich genauso verhalten. Aber er werde sicher nicht noch einmal zum Nordpol marschieren, das sei nun mal nicht seinem Alter entsprechend.

## "Es gibt für alle Altersphasen selbst gestellte Aufgaben."

A propos Alter: Viele Studien belegen, dass jeder von uns ab einem bestimmten Alter damit beginnt, sich jünger zu fühlen, als er tatsächlich ist. Das bestätigt Reinhold Messner im ersten Reflex auf die Frage, wie alt oder jung er sich denn fühle, mit einem kaum wahrnehmbaren, nur angedeuteten Lächeln in den Augen, um sofort wieder ernst zu werden und seine eigene Denkweise zu analysieren: "Mit 50 sagte ich noch, ich sei weder alt noch jung, sondern einfach da und aktiv da. Heute ist mir völlig bewusst, und ich mache mir das auch alle Tage bewusst, dass ich 68 Jahre alt bin und in zwei Jahren 70 werde." Er habe viele Freunde gehabt, immer wieder aus anderen Sparten, heute vor allem Künstler oder Kunstsammler, die zum Teil inzwischen 85 seien, die er aber schon kannte, als sie 60 waren. An ihnen könne er das fortschreitende Alter beobachten. Früher oder später werde jeder von uns an Energie, Ausdauer, Geschicklichkeit, Konzentrationsfähigkeit, an Gedächtnisstärke verlieren. Aber es gebe für alle Altersphasen, solange man einigermaßen "okay im Kopf" sei, selbst gestellte Aufgaben. Sein Ton wird ein wenig kämpferisch. "Also, ich werde sicherlich, solange ich einigermaßen denken kann, irgendetwas tun, auch wenn ich im Rollstuhl sitzen würde, und ich war einmal sehr nahe daran. Mir eine adäquate Aufgabe suchen, die ich mit meinen Möglichkeiten erfülle. Und zwar nicht, weil ich vor mir selber bestehen will, sondern weil ich weiß, dass das die größtmögliche Lebensfreude gibt. Hohe Ansprüche an



sich zu stellen und sukzessive umzusetzen. Im Grunde genommen habe ich nie etwas anderes getan als Ideen entwickelt, Luftschlösser gebaut, und dann versucht, diese umzusetzen. Und wenn es nicht gelang, habe ich geschaut, was ich falsch gemacht habe und habe es nochmals probiert."

Foto: Willy Suys



Reinhold Messner sprach im Februar zum Auftakt der RBS-Kampagne "Mein neues Leben – Große Freiheit?!" im Utopolis unter anderem über sein Projekt des "Messner-Mountain-Museum".

Es sei ihm nicht alles gelungen, aber dennoch vieles. Spricht's, und die anwesenden Journalisten scheinen fast gedankenversunken. Ob jemand noch eine Frage an ihn habe? Er sei noch Zeit. Nein. Niemand hat wohl damit gerechnet, dass dieser Mann, den man aus dem Fernsehen kennt, dieser Mann wie ein Berg, der immer so wirkt, als müsse er ständig die Zügel in der Hand halten, der in Talkshows laut und deutlich seine Meinung kundtut, dass dieser Mann fast bescheiden Frage für Frage beantwortet. Und nach dem Vortrag unermüdlich Bücher signiert und sich fotografieren lässt, als alle anderen schon längst Canapés geknabbert und Crémant getrunken haben. Sympathisch, doch.

## Messner, der Museen-Macher

Reinhold Messner wurde am 17. September 1944 in Brixen, Südtirol, geboren und hatte acht Geschwister. Schon als Fünfjähriger bestieg er in Begleitung seines Vaters den ersten Dreitausender. Er erklomm als erster die Gipfel aller 14 Achttausender der Welt. 1978 gelang ihm und Peter Habeler die Erstbesteigung des Mount Everest ohne künstlichen Sauerstoff. Der 68-Jährige durchquerte die Antarktis, Grönland und die Wüste Gobi. 1983 erwarb er eine zirka tausend Jahre alte Burganlage auf einem Felsvorsprung zwischen dem Vinschgau und dem Schnalstal in Südtirol, das Schloss Juval, heute der Sommersitz von ihm, seiner Frau und ihren drei gemeinsamen Kindern. 2003 begann Messner damit, ein Konzept für das erste Haus seines Messner-Mountain-Museums (MMM) in Südtirol auszuarbeiten, das MMM Firmian im Schloss Sigmundskron in Bozen, heute der Mittelpunkt der Museumskette zum Thema Berg. Es thematisiert die Auseinandersetzung Mensch-Berg. Des Weiteren gibt es vier Satelliten: das Schloss Juval, das sich dem Thema der mystischen Berge und deren religiösen Dimensionen widmet. Das MMM Dolomites auf dem Monte Rite befasst sich mit dem Thema Fels. Das vierte, unterirdisch angelegte MMM Ortles in Suldien behandelt das Thema Eis. Das fünfte Museum, MMM, Ripa wurde vor zwei Jahren auf Schloss Bruneck im Pustertal eröffnet. Dort dreht sich alles um die Darstellung der unterschiedlichen Bergvölker. Neben seinen Aktivitäten als Extrembergsteiger und Abenteurer schrieb Messner unzählige Bücher und war von 1999 bis 2004 als Mitglied der Fraktion Grüne/Freie Europäische Allianz im Europäischen Parlament. 1970 wurde das dunkelste Kapitel seines Lebens aufgeschlagen. Messner bestieg mit seinem Bruder Günther die Gipfelwand der Rupalwand des Nanga Parbat (8125 Meter). Dieser wurde dabei unter einer Lawine begraben und verunglückte tödlich. Erst 35 Jahre später wurden seine sterblichen Überreste geborgen.

Weitere Infos: [www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)



**Der Generationen-"Konflikt":**

# Mut zum Unterschied

**– auf der Suche nach neuen Rollen und Selbstbildern >>**

Eltern kleiden sich wie ihre Kinder, sie hören die gleiche Musik, mögen die gleichen Geschäfte und Kneipen. Sie sind der lebende Beweis dafür, dass man auch mit über 40, 50 oder gar 60 Jahren noch "cool" sein kann. Oder sind sie tatsächlich einfach nur peinlich? Die Wahrheit liegt im Auge des Betrachters und hängt stark von dessen eigenem Alter ab.

Wenn Pop-Ikone Madonna (54) bei ihren Bühnenauftritten sexy und überaus drahtig über die Bühne tanzt, scheint die Zeit seit ihrem Durchbruch in den 80er Jahren geradezu spurlos an ihr vorübergegangen zu sein. Von Altersmüdigkeit ist nichts zu bemerken, an Aufhören nicht zu denken. Junge Frauen, wie die 18-jährige Schülerin Michèle, stehen derlei Auftritten allerdings eher skeptisch gegenüber: "Für mich ist das lediglich der verzweifelte Versuch jung zu bleiben", erklärt sie kurz und bündig. Mit ihrer kritischen Einschätzung mag sie einerseits Recht haben, andererseits verkörpern Madonna und mit ihr viele andere prominente und weniger prominente Altersgenossen ein offenbar nicht mehr aufzuhaltendes Phänomen. Bereits 2007 beschrieb die Soziologin Sandra Siebenhüter angesichts des immer sichtbarer werdenden soziodemografischen Wandels: "Die zunehmende Alterung der Gesellschaft bringt Paradoxien hervor, die erst auf den zweiten Blick nachvollziehbar sind: In einer Gesellschaft, in der es immer weniger junge Menschen gibt, wird Jung sein und Jung bleiben zum Gebot."

Für Kinder und Jugendliche bedeutet dies, dass die Möglichkeiten zur Abgrenzung und der Entdeckung eigener Lebenswelten zunehmend schwieriger wird. "Meine Mutter zieht sich oft in knalligen Farben an und trägt die gleichen Hosen wie ich. Eigentlich sehen wir aus wie Schwestern, ich mag das nicht besonders", sagt die 14-jährige Daphne. Auch Jungs haben ihre liebe Mühe mit Vätern, die in Kapuzenjacken durch die Gegend laufen und Müttern, die mit ihnen auf Pop-Konzerte gehen wollen. "Mama, hör' sofort auf damit", wies mich mein 11-jähriger Sohn streng zurecht, als ich auf einem Straßenfest im reifen Alter von 44 anfangen wollte zu tanzen. "Für sowas bist du zu alt!"

Vielen Heranwachsenden stellt sich die Frage, womit man Eltern, denen heute nichts mehr peinlich ist, die es in den Augen ihrer Teenager-Kinder aber dennoch zweifelsohne sind, eigentlich noch überraschen oder gar schockieren kann. Wo ist Platz zur Auseinandersetzung, zur Ablösung, um eine eigene tragfähige Identität zu entwickeln? Überall dort, wo sich junge Menschen hinwenden, sind die älteren "Platzhirsche" schon da und beanspruchen Räume, die ihnen einst ab einem gewissen Alter nicht mehr zustanden. "Früher war es so, dass die jeweils neue Generation die Alltagskultur prägte. Die Babyboomer aber werden wohl bis zu ihrem Tod bestimmen, was wir sehen und was wir hören. Irgendwie touren die Rolling Stones noch heute durch die Welt, produzieren Möbelhäuser nostalgische Flokati-Teppiche, fahren Mini Cooper und VW Beetle durch die Straßen – die neu aufgelegten Ikonen aus der Jugend der Babyboomer", beklagte die 35-jährige Journalistin Anita Blasberg unlängst in einem ausführlichen Dossier ("Die schon wieder!" Die Zeit N° 17, April 2013).



Foto: Steve Eastwood

Vielen Heranwachsenden stellt sich die Frage, womit man Eltern eigentlich noch überraschen oder gar schockieren kann.





Das was bei Erwachsenen noch vor noch nicht allzu langer Zeit im besten Fall zu Kopfschütteln, im schlimmsten Fall zu restriktiven Verboten führte, ist heute gesellschaftlich größtenteils akzeptiert. Ausnahmen sind Tätowierungen und Piercings, aber auch dies wird inzwischen sogar im fortgeschrittenen Alter zunehmend als gängiger Körperschmuck praktiziert: "Die Jugendkultur ist über alle Altersgruppen hinweg 'mainstream' geworden. Das Problem sind dabei eher die 'Alten', die meinen, alles mitmachen zu müssen und nicht alt werden bzw. jünger erscheinen wollen als sie sind. Sie orientieren sich dabei an Dingen, die nicht für sie gedacht sind. Jugendliche sehen allerdings sehr genau, wenn Erwachsene aus der ihnen zugewiesenen Rolle fallen. Sie haben das Bedürfnis, dass Eltern ihre Rolle als Eltern auch wahr- und ernstnehmen und sich nicht wie gleichaltrige Freunde benehmen. Es ist wichtig, dass sie sich durch eigene Räume und Aktivitäten abgrenzen und dadurch ihren Weg finden können", sagt der Soziologe und Jugendforscher Helmut Willems von der Universität Luxemburg. In Zeiten autoritärer Erziehung und strikterer sozialer Konventionen sei dies einfacher gewesen: "Vor 30, 40 Jahren konnte man sich herrlich an den älteren Generationen reiben und ihnen vorwerfen, spießig und konservativ zu sein. Heute hat sich der Erziehungsstil geändert, Eltern gehen partnerschaftlicher mit ihren Kindern um, was von diesen auch durchaus positiv eingeschätzt wird. Ein großes Maß an Konfliktpotenzial entfällt, das Verhältnis hat sich insgesamt entkrampft und entspannt. Dadurch dass mehr miteinander geredet wird und Eltern zum Beispiel nicht einfach nur Verbote aussprechen, haben sich die Beziehungen verbessert, der Kontakt ist offener, freundschaftlicher geworden", so Willems.



Jugendliche sähen genau, wenn Erwachsene aus der ihnen zu gewiesenen Rolle fielen, so Jugendforscher Helmut Willems.

Die jüngste, 2010 veröffentlichte Shell-Jugendstudie bestätigt diesen positiven Trend: Mehr als 90 Prozent der Jugendlichen, heißt es dort, haben ein gutes Verhältnis zu ihren Eltern und sind mit deren Erziehungsmethoden einverstanden.

## "Immerhin fast drei Viertel aller Jugendlichen würden ihre Kinder so erziehen, wie sie selber erzogen wurden."

Was nicht heißt, dass es besonders in der Pubertät nicht zu Reibereien kommt. Dauerbrenner sind dabei vor allem Themen wie Schule, Zimmer aufräumen, Freunde, zu häufiges Benutzen von Handy oder Ipod, Dauer-Kommunikation via Facebook sowie abendliches Ausgehen. Eltern stellen zu viele Fragen und mischen sich in Dinge ein, die sie nichts angehen, eben "richtige Kontrollfreaks", so die Meinung vieler Jugendlicher. Gleichzeitig wird das Grenzen setzen aber auch als Fürsorge empfunden und geradezu eingefordert.

Ansonsten entsteht bei Teenagern schnell der Eindruck sie seien ihren Eltern "egal", was ihnen wiederum auch nicht recht ist. Eine Gratwanderung, die von Eltern viel Gelassenheit, Toleranz und Vertrauen verlangt. "Sie sollten über das relative gute Verhältnis zu ihren Kindern nicht vergessen, dass diese das berechnete Bedürfnis haben, eigene Erfahrungen zu machen und dass sie so geliebt und akzeptiert werden wollen, wie sie sind. Auch wenn der autoritäre Druck heute nicht mehr so stark ist, ist die Erwartungshaltung vieler Eltern nach wie vor extrem hoch. Jugendliche sollen ihr Leben nicht nur meistern, sie werden auch permanent ermahnt, in Schule, Studium und Beruf erfolgreich zu sein und etwas aus sich zu machen", gibt Helmut Willems, selbst Vater von drei Kindern im Alter von 21, 16 und 12 Jahren zu bedenken.

Die Zurückweisung in "altersgerechte" Schranken sowie das Beharren auf einer eigenen Lebensgestaltung seitens ihrer Kinder erlebt die heutige Elterngeneration nicht bloß als normalen Abnabelungsprozess, sondern vielmehr als narzisstische Kränkung ihres scheinbar doch so jung gebliebenen Egos. Ein Trost: Als junge Erwachsene kommt der Nachwuchs seinen Eltern oft freiwillig wieder näher



und weiß deren Ratschläge und Lebenserfahrung durchaus zu schätzen: "Es ist normal, dass man nicht immer einer Meinung ist. Mit 13 hatte ich oft Streit mit meiner Mutter, damals dachte ich, ich sei erwachsen und wüsste alles besser. Inzwischen ist sie meine beste Freundin, ich kann mich einfach immer auf sie verlassen", meint die 18-jährige Melanie.

anbiedernd – ein Spagat, der eine kritische Selbstreflexion des eigenen Lebensstils und gegebenenfalls eine Anpassung an die damit verbundenen Möglichkeiten bzw. Grenzen verlangt. Immerhin eine Domäne gibt es nämlich, in der wir "Alten" einsehen müssen, dass uns die "Kids" oft eine Nasenlänge voraus sind: Computer und Internet. Besonders letzteres ist, so der Autor Jens Jessen, eine "Kulturtechno-

Foto: Steve Eastwood



Jugendliche schätzen den partnerschaftlichen Kontakt zu den Eltern, suchen aber auch nach Abgrenzung

**"Angesichts dieser Tendenz stellt sich die Frage, ob es überhaupt noch zu ernsthaften Konflikten zwischen den Generationen kommen kann?"**

Wo ist die Reibungsfläche zwischen Jung und Alt, wenn man sich zumindest rein äußerlich und teils auch im Freizeit- und Konsumverhalten immer mehr annähert? Vielleicht braucht es auf beiden Seiten wieder mehr Mut zur Unterschiedlichkeit, um der eigenen sowie anderen Altersgruppen eigene Räume zuzugestehen und dadurch Widersprüche zu erzeugen, die letztlich Entwicklung erst ermöglichen. In dieser Hinsicht gilt es gerade für die Älteren, neue Rollen und Selbstbilder zu finden: nicht zu konservativ, aber auch nicht

logie (...), die an Schlagkraft und Demütigungspotenzial gegenüber Älteren alles übertrifft, was je eine nachwachsende Generation zur Verfügung hatte, um sich Hegemonie zu verschaffen." (Die Zeit N°18, April 2013).

Warum also können wir diese neuen Kompetenzen im Hinblick auf eine andere, aber durchaus funktionierende Kommunikations- und Lebensform nicht anerkennen? Es besteht die Gefahr, dass die ältere Generation angesichts ihrer zahlenmäßigen Übermacht Fortschritt und Veränderung nicht nur skeptisch kommentiert ("Früher war doch alles besser!"), sondern regelrecht blockiert. Generationenkonflikt einmal umgekehrt. Und damit wäre auf Dauer wohl niemandem geholfen.

Vibeke Walter <<





## Beziehungs-Aus in der zweiten Lebenshälfte

# Hauptsache nicht allein

## – wie wichtig sind soziale Netzwerke >>

Immer mehr Menschen entscheiden sich nach langjähriger Beziehung für eine Trennung. Die Scheidungsraten von Langzeit-Ehen nehmen zu. Die Gründe? Unter anderem die gestiegene Lebenserwartung. Manch einem dauert die Partnerschaft, geschlossen, "bis das der Tod euch scheidet", schlichtweg zu lange. Wichtig, nicht nur für Getrennte: soziale Netzwerke, die einen tragen, wenn man nach langen Jahren zu zweit plötzlich allein da steht. Um sie geht es unter anderem im Interview mit RBS-Direktor Simon Groß auf den Folgeseiten dieses Beitrags.

Die Schauspielerin Iris Berben, heute 62, trennte sich 2006 nach 32 Jahren wilder Ehe von ihrem damaligen Partner, dem israelischen Gastronom Daniel Lewy, und fütterte mit ihrem Entschluss die Schlagzeilen der Klatschpresse. Nach 32 Jahren? Sich mit Mitte 50 trennen? Beides ist auch 2013 noch nichts wirklich Alltägliches, aber selten ist es auch nicht mehr unbedingt. Auch in Luxemburg nicht, schon allein, wenn man sich die Scheidungsrate betrachtet (die Dunkelziffer der Trennungen nicht-ehelicher Partnerschaften käme noch hinzu). Laut einer Publikation der Statistikbehörde Statec mit dem Titel "Le Luxembourg 1960 – 2010. 50 ans de mariages et de divorces", herausgegeben im September vergangenen Jahres, ist die Zahl der Scheidungen innerhalb der vergangenen fünf Jahrzehnte enorm gestiegen, von 153 in 1960 auf 1275 in 2011. Die Veröffentlichung befasst sich unter anderem mit der Dauer der Ehen, bevor es zur Scheidung kommt. Einer der Hauptbefunde: Trennungen betreffen immer öfter auch langjährige Ehen. Insgesamt bedeuten heutzutage fast 40 Prozent der Scheidungen das Aus für Ehen mit einer Dauer von 15 Jahren und länger. Zum Vergleich: Anfang der 60er waren es noch 28 Prozent. Bei Ehen mit einer Dauer zwischen 25 und 29 Jahren

erhöhte sich die Zahl der Scheidungen von vier auf knapp sieben Prozent. Und die Scheidungsrate von Paaren, die 30 Jahre und länger verheiratet sind, stieg im Vergleichszeitraum von drei auf sechs Prozent.

Einer der maßgebenden Gründe für Trennungen in fortgeschrittenem Beziehungsalter ist sicher der, dass die Menschen heutzutage immer älter werden und länger fit bleiben. Die Lebenserwartung hat sich aufgrund des Anstiegs des Lebensstandards, gesünderer Ernährung und einer besseren medizinischen Versorgung während der letzten 50 Jahre in der EU um etwa zehn Jahre erhöht. Gemäß einer Untersuchung von Eurostat hatten 50-jährige Männer 2011 noch 21 gesunde Jahre und insgesamt etwa 30 Jahre vor sich, Frauen knapp 22 gesunde Jahre und 35 Jahren insgesamt. Als 65-jähriger Mann konnte man 2011 von weiteren 11,5 Jahren bei guter Gesundheit und insgesamt rund 18 Lebensjahren ausgehen und als Frau mit Mitte 60 von knapp zwölf gesunden Jahre und über 21 Lebensjahren insgesamt. Das bedeutet, man kann sich mit um die 50, aber auch mit Mitte 60 noch ganz entspannt dem Abenteuer einer neuen, langjährigen Beziehung widmen.

## In den USA wird der Trend als "gray divorce revolution" bezeichnet.

Viele Menschen werden sich in der zweiten Lebenshälfte der Endlichkeit des Lebens bewusst. Sie reflektieren, was bisher war und überlegen ganz genau, wie sie die nächsten Jahre ausfüllen, mit welchen Projekten, mit welchem Beruf, aber eben auch mit welchem Partner. Hinzu kommen Faktoren wie das abbezahlte Haus, die Kinder sind aus dem Haus, man ist wieder zu zweit, hat Zeit, sich in Vergessenheit geratenen Hobbys zu widmen oder neue Freizeitaktivitäten aufzunehmen. Und der ein oder andere mag sich fragen: Ist das der Mensch, mit dem ich die nächsten zwei oder drei Jahrzehnte verbringen möchte? Oder ist es an der Zeit, die Nabelschnur einer längst zum lästigen Nebeneinander degradierten Beziehung zu kapfen?

In den USA wird der Trend zur Scheidung nach langen Ehejahren übrigens unter dem Stichwort "gray divorce" (graue Scheidung) oder "gray divorce revolution" diskutiert. Das "National Center for Family & Marriage Research" der "Bowling Green State University" publizierte zu diesem Thema im vergangenen Jahr eine Studie, die verschiedene Ursachen für späte Scheidungen aufführt: Es gebe immer mehr Menschen, die bereits eine Scheidung hinter sich hätten und eher bereit zu einer zweiten seien; Scheidungen würden heute gesellschaftlich stärker toleriert als früher; immer mehr Frauen verdienen ihr eigenes Geld und seien somit finanziell autonomer, um sich eine Trennung leisten zu können; insgesamt wollten in der heutigen Zeit weniger Menschen Partnerschaftsprobleme akzeptieren.

Doch weg von dem Zeitpunkt und den Gründen für eine Trennung, gemessen im Rahmen von Studien, hin zu der Zeit nach dem Beziehungs-Aus, erlebt in der Realität. So berichtet eine Frau von ihrer Trennung ein Jahr zuvor: "Ich musste mit Ende 40 erst mal mein Leben neu sortieren. Man ist nicht mehr so unbeschwert wie mit Mitte 20, geht anders beziehungsweise vorsichtiger auf Leute zu." Ihre Freunde aus der gemeinsamen Zeit mit ihrem Partner hat sie indes nicht verloren, "auch wenn sich der Freundeskreis im Nachhinein ein wenig auf mich und meinen Ex-Mann aufgeteilt hat". Aber etwas ganz Wichtiges hat sie in der Zeit zu zweit richtig gemacht: Sie hat nie den Kontakt zu manchen ihrer alten Freunde aus der Schul- und Unizeit aufgegeben. Auch wenn es nicht immer einfach war, die Verbindung über die Jahre und räumliche Distanzen hinweg aufrecht zu erhalten. Sie verfügte somit außer dem



Foto: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

gemeinsamen Freundeskreis von ihr und ihrem ehemaligen Partner noch über ein weiteres soziales Netz, das sie in der neuen und ungewohnten Situation auffing und unterstützte.

Schlimm kann es einen treffen, wenn man beispielsweise hauptsächlich mit der Clique unterwegs ist, die vorrangig aus Freunden des Partners besteht. Und die nach einer Trennung sicher mehr Interesse für den Ex-Partner als für einen selbst zeigen. Einsamkeits-Gefahr droht auch, falls man immer alles zu zweit unternommen hat. Das bestätigt Simon Groß, Psychologe und Direktor des "RBS Center für Altersfragen" in Itzig: "Gerade, wenn man eine symbiotische Beziehung zu zweit führt, ist man extrem gefährdet, schlagartig in die Isolation zu fallen, wenn der Partner stirbt oder man sich trennt. Man





Auch wenn Frauen in der zweiten Lebenshälfte häufiger einen Partnerverlust erleiden als Männer, besitzen sie in der Regel größere soziale Netzwerke.

kann in einer jahrzehntelangen engen Beziehung buchstäblich verlernen, allein auf andere Menschen zuzugehen und sich neue Bekanntschaften zu erschließen."

**"Man sollte sich nach einer Trennung die Option lassen, auch mal ein Leben allein auszuprobieren."**

Doch was ist das für ein Gefühl, auf Partys allein neben Pärchen zu sitzen? "Meine Freunde sind eher Langzeitpaare, die sitzen nicht mehr wild knutschend in einer Ecke. Insofern fühle

ich mich nie ausgeschlossen oder fehl am Platz" erklärt die späte Singlefrau lächelnd und betont, dass es dennoch eine Herausforderung sei, mit sich allein zurechtzukommen. "Aber man sollte sich nach einer Trennung durchaus die Option lassen, ein ganz anderes Leben, eben allein, auszuprobieren." Es ärgert sie ein wenig, dass manche Mitmenschen nicht müde werden, wohlwollend und in bester Absicht zu betonen, sie werde sicher bald einen neuen Partner finden. "Ich habe oft den Eindruck, dass ich nicht normal bin, dass man solo fast schon als minderwertig gilt. Und das Schlimmste: Man schlägt mir ein Lebensmodell vor, dass in meinem Fall kurze Zeit zuvor grandios gescheitert ist. Ich soll mich sofort in die nächste Beziehung stürzen, als ob das der Weisheit letzter Schluss ist."



Einsam ist sie dank eines engen Freundeskreises nicht. Dazu tragen allerdings auch maßgeblich ihre Kinder bei: "Sie haben mich sehr aufgefangen in der ersten Zeit. Ich war nie allein zu Hause und hatte immer genug zu tun, um meinem Leben neuen Sinn zu geben."

Laut dem Deutschen Alters-Survey des Deutschen Zentrums für Altersfragen vom Mai 2012 über Einsamkeits-Trends in der zweiten Lebensspanne, der untersucht hat, ob sich zwischen 1996 und 2008 das Ausmaß von Einsamkeit bei den Menschen in der zweiten Lebenshälfte gewandelt hat, verfügen Frauen über bessere beziehungsweise engere Kontakte als Männer, sind etwas weniger einsam. Auch wenn Frauen in der zweiten Lebenshälfte häufiger einen Partnerverlust erlitten als Männer, besaßen sie in der Regel größere soziale Netzwerke. Zudem gelingt es Frauen möglicherweise besser als Männern, die verschiedenen Ressourcen ihres Umfeldes zu mobilisieren.

Simon Groß bestätigt diese Befunde: "Studien zeigen, dass nicht die Größe, sondern die Qualität des sozialen Netzes entscheidend ist. Männer stehen nach ihrer Pensionierung durchaus noch in Verbindung mit ehemaligen Arbeitskollegen. Doch häufig sind das keine Vertrauenspersonen. Frauen scheinen hier engeren und intensiveren Kontakt auch außerhalb des Berufs und der Familie zu pflegen." Dies liege vielleicht daran, dass Familie für Frauen vor allen Dingen mit sehr vielen Verpflichtungen verbunden sei, von denen sie mal "Pause" machen wollten. Für Männer dagegen scheine die Familie eine Art "soziales Ruhekissen" zu sein, dass ohne viel Engagement Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie sichert.

Groß geht davon aus, dass die "Institution Familie, die ja nicht nur aus dem Partner und den Kindern besteht, bröckelt. Heute ist Blut nicht mehr dicker als Wasser." Freunde und Bekannte würden wichtiger, da es Großfamilien im eigentlichen Sinn nicht mehr gebe und es kein Zufall sei, dass man heute vom "Lebensabschnittspartner" sprechen würde. "Wer das nicht leugnet, wird auch nicht zu bequem, sich für neue soziale Kontakte zu öffnen. Wem es gelingt, die klassische Vorstellung einer tragenden Familie zu erweitern, ist eher bereit, sich ein modernes 'Patchwork'-Netz aufzubauen, dass auch bei einschneidenden Veränderungen noch trägt und vor Einsamkeit bewahrt."







### Neuer Trend

Laut einer Publikation des Statec über die Zahl der Eheschließungen und Scheidungen in den vergangenen fünf Jahrzehnten stieg die Zahl der Scheidungen bei Ehen mit einer Dauer zwischen 15 und 19 Jahren von 14 Prozent Anfang der 60er auf gut 16 Prozent von 2005 bis 2010, bei Ehen mit einer Dauer zwischen 20 und 24 Jahren von sieben auf elf Prozent im Vergleichszeitraum, bei Ehen mit einer Dauer zwischen 25 und 29 Jahren von vier auf knapp sieben Prozent im Vergleichszeitraum, und bei Ehen mit 30 Jahren Dauer und länger von drei auf sechs Prozent.



---

## Soziale Netzwerke auf dem Prüfstand

# "WENDEPUNKTE WERDEN UNTERSCHÄTZT"

## – die Qualität der Kontakte zählt >>

Frauen pflegen Freundschaften und Kontakte zu Nachbarn, Männer gehen eher im Zusammengehörigkeitsgefühl von Vereinen auf und stehen mit Arbeitskollegen in Verbindung. Es gibt heute mehr Möglichkeiten denn je, Kontakte zu knüpfen, dennoch muss der Einzelne mehr tun und auf andere Menschen zugehen. Über diese und andere Erkenntnisse sprach MID-LIFE mit Simon Groß, dem Direktor des "RBS Center für Altersfragen".

**MID-LIFE:** Werden die sozialen Netze ab der zweiten Lebenshälfte fragiler?

**Simon Groß:** Die zweite Lebenshälfte ist durch viele Veränderungen im sozialen Umfeld gekennzeichnet. So gehen die Kinder aus dem Haus, Familienangehörige können erkranken oder sterben und vor allen Dingen verändern sich berufsbedingte Kontakte. Häufig wird unterschätzt, dass sich durch solche Wendepunkte auch die Alltagsgestaltung verändert und viele soziale Berührungspunkte verschwinden. So lernt man zum Beispiel durch die Kinder viele andere Menschen kennen, hat gemeinsame Interessen, trifft sich bei Elternabenden. Doch nach und nach verschwinden diese "freiwillig gezwungenen" Kontaktgründe. Dadurch muss man sich in der zweiten Lebenshälfte neue soziale Netze aus eigener Initiative erschließen. Theoretisch leicht gesagt, doch das fällt vielen Menschen gar nicht so leicht. Schon gar nicht, wenn man vielleicht gesundheitlich beeinträchtigt ist.

**MID-LIFE:** Wem fällt die Vernetzung besonders schwer? Frauen oder Männern?

**Simon Groß:** Meiner Meinung nach ist das weniger eine Frage des Geschlechts. Interessanterweise leben deutlich mehr Frauen als Männer über 65 Jahren allein. Doch deswegen fühlen sie sich nicht automatisch einsamer, da sie über bessere Strategien verfügen, die fehlende Partnerschaft zu kompensieren. Aber eben auch nicht alle. Es kommt ja auch darauf an, mit wem man außerhalb der Familie Kontakt gepflegt hat. Studien bestätigen, dass Frauen Freundschaften und

Kontakte zu Nachbarn pflegen, während Männer eher mit Arbeitskollegen in Verbindung stehen. Sicherlich definieren sich viele Männer vor allem über ihre Berufstätigkeit und vernetzen sich gerne entsprechend. Daher ist für viele Männer die Pensionierung ein großer sozialer Einschnitt. Doch man sollte vorsichtig sein, das zu verallgemeinern. Gerade auf dem Land vernetzen sich Männer nach wie vor auch über Vereine. Und in der Stadt werden auch Frauen sicherlich nicht so leicht Kontakt zu Nachbarn aufnehmen.

**MID-LIFE:** Im Deutschen Alters-Survey über Einsamkeit-Trends in der zweiten Lebenshälfte ist ein leichter Rückgang der erlebten Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte konstatiert worden...

**Simon Groß:** Alleinsein und das Gefühl von Einsamkeit sind nicht dasselbe. Nur weil wir nicht ständig unter Menschen sind, fühlen wir uns nicht automatisch einsam. Es kommt eben auf die Qualität der Kontakte an. So verweisen Untersuchungen darauf, dass Menschen, die einmal pro Woche einen guten Freund treffen, glücklicher sind.

**MID-LIFE:** Durch welche individuellen oder auch subjektiven Faktoren ist man mit zunehmendem Alter möglicherweise einsam? Weil man nicht mehr so offen ist?

**Simon Groß:** In der zweiten Lebenshälfte ziehen viele Menschen Bilanz. Dabei werden Werte, Ziele und auch unsere Beziehungen auf den Prüfstand gestellt. Im Rückblick werden dann häufig "Gewinne" und "Verluste" in Verhältnis gesetzt.

---



Foto: Steve Eastwood

"Man kann gar nicht früh genug damit anfangen, eigene Rückzugstendenzen zu erkennen und diesen aktiv entgegen zu wirken."  
Simon Groß, Direktor des "RBS - Center für Altersfragen"



Wenn diese Bilanz sehr negativ ausfällt, man quasi auf den Trümmern seiner Träume sitzt, dann kann das dazu führen, dass sich Menschen zurückziehen oder durch ihre Unzufriedenheit neue soziale Kontakte erschweren. Veränderungen der Institution Familie – Freunde und Bekannte werden wichtiger, Großfamilien im eigentlichen Sinn gibt es nicht mehr – wollen manche Menschen einfach nicht akzeptieren und versuchen ihrer Umgebung mit einem vorwurfsvollen "Aber es war doch immer so" Schuldgefühle einzureden. Doch die Uhr unserer Gesellschaft lässt sich nicht zurückdrehen. Ist man erst einmal in der Isolation gefangen, dann wird es schwieriger, sich auf neue Menschen einzulassen, und man verliert ja auch alltägliche Gesprächsthemen. Die eigene Welt wird immer kleiner und dadurch wird man unflexibler, sich noch auf andere Menschen einlassen zu können. Ein solcher Lebensstil macht Menschen empfindlicher, oft grübelt man über vermeintliche Kleinigkeiten tagelang nach. Daher kann man gar nicht früh genug damit anfangen, eigene Rückzugstendenzen zu erkennen und diesen aktiv entgegen zu wirken. Und als guter Freund sollte man sich auch mal trauen, Betroffene darauf anzusprechen und aus ihrer selbst gewählten "Einzelhaft" zu befreien.

**MID-LIFE:** Gibt es auch gesellschaftliche Faktoren wie beispielsweise sich auflösende Dorfstrukturen, die zu Einsamkeit führen?

**Simon Groß:** Noch existieren klassische Dorfstrukturen mit ihren Vereinen, ihren Festen und ihrem sozialen Miteinander.

Doch das Dorf verändert sich immer mehr. Zum einen entstehen Neubaugebiete, deren "Zugezogene" sich häufig nicht in das Dorfleben integrieren. Durch eine höhere Mobilität muss man ja heute nicht mehr im Dorf "ausgehen". Ebenso wie in der Stadt kann man sich mit der ganzen Welt vernetzen, ohne in direkten Kontakt mit anderen Menschen treten zu müssen.

**MID-LIFE:** In welcher Welt leben wir eigentlich? Es gibt immer mehr Fertiggerichte für Single-Haushalte. Und es gibt zunehmend mehr Partner-Börsen im Internet. Alles wird immer anonym, und es scheint schwerer zu werden, Kontakte zu knüpfen...

**Simon Groß:** Eigentlich gibt es mehr Möglichkeiten denn je, Kontakte zu knüpfen. Doch der Einzelne muss sich selbst mehr bewegen. Wurde er früher zu Besuchen bei Verwandten gezwungen, ist es heute seine eigene Sache, ob er auf andere Menschen zugeht oder nicht. Daher benötigen wir heute verstärkt soziale Kompetenzen und Eigeninitiative, denn wir können uns nicht mehr darauf verlassen, dass wir von anderen Menschen mitgerissen werden. Eigentlich ist es ein Vorteil, dass es heute viele Singles gibt, und man auch ohne Ehe ein vollständiger Mensch sein kann. Man kann sich eben seine sozialen Kontakte besser aussuchen. Doch es ist auch richtig, dass wir dazu unseren "inneren Schweinehund" öfter überwinden müssen, den die bequemen digitalen Medien nur zu gerne füttern.

Martina Folscheid <<

---

**Neustart mit 50plus**

# *Zubrot, Lebensunterhalt oder Selbstverwirklichung?*

**– die Gründe sind vielschichtig >>**

Sie war seit Jahren irgendwo vergraben, die Geschäftsidee. Sie lauerte und wartete auf den richtigen Moment. In der Mitte des Lebens wurde sie stark, übergroß, mit allen Wenn und Abers. Bei anderen führt ein Wendepunkt in ihrem Leben dazu, ein neues Projekt zu starten. Wie bei Rolanda Ackermann, die ihre Eltern und ihre Tante pflegte und ein Geschäft für praktische Alltagshilfen nicht nur für Senioren eröffnete. Lesen Sie ihr Porträt auf den nachfolgenden Seiten.

Lisa hatte schon als Zwölfjährige den Traum, irgendwann ein kleines Café zu eröffnen und ihre Gäste mit selbst gebackenem Kuchen zu verwöhnen. Doch das Leben nahm einen anderen Lauf. Nach dem Abitur eine Ausbildung zur Bürokauffrau, Anstellung bei der Gemeindeverwaltung, ein sicherer Job. Dann die Heirat, die Geburt ihrer zwei Töchter, nach ein paar Jahren Auszeit im Beruf eine Halbtagsstelle in ihrem alten Job. Nur ab und zu, abends auf der Terrasse mit einem Glas Wein in der Hand, und immer öfter, als die Kinder ausgezogen waren, kam dieser Kindheitstraum wieder hervor und flüsterte ihr leise ins Ohr: "Mach es doch! Erfüll dir deinen großen Wunsch."

Es brauchte noch ein paar Jahre des "Daran Gewöhnens", dass sie nicht mehr für vier Personen einkaufen musste und Berge von Wäsche zu waschen und zu bügeln hatte, bis sie eines schönen Frühlingmorgens durch den Nachbarort fuhr, an einem pittoresken Bauernhaus das Schild "Zu verkaufen" sah und dachte: "Das wird mein Café". Sie wälzte Pro und Contra ein paar Tage hin und her, sprach mit ihrem Mann, der ver-

sprach, sie in allem zu unterstützen. Sie erstellte einen Businessplan, redete mit der Bank, erhielt ein Darlehen, kündigte ihren Job. Heute, fünf Jahre später, ist Lisa die glücklichste Frau der Welt. Ihr Café hat sich einen Namen gemacht, in dem gemütlichen Gastraum ihres Bauernhofs duftet es tagein, tagaus nach selbstgebackenen, köstlich schmeckenden Kuchen und Quiches und im Winter nach Weihnachtsgebäck. Im Sommer kann man im lauschigen Innenhof unter grünen Baumkronen sitzen.

Sie ahnen es schon: Lisa ist eine erfundene Person. Die Geschichte hört sich zu schön an, um wahr zu sein. Die Realität sieht meist anders aus. In der Realität muss sich manch einer selbstständig machen, weil er arbeitslos ist und keinen Job im alten Beruf findet. Man hat möglicherweise Probleme, von der Hausbank einen Kredit zu bekommen, oder der Partner hält gar nichts von den neuen Plänen. Man findet nicht das geeignete Lokal. Oder es passt alles – doch die Nachfrage bleibt aus, und man scheitert zu "guter" Letzt.

---



Foto: www.istockphoto.com



Manche Frauen fortgeschrittenen Alters machen sich selbstständig, weil sie finanziell durch Scheidung oder Arbeitslosigkeit des Partners dazu gezwungen sind, eine Erwerbstätigkeit aufzunehmen, aber keine Anstellung finden.

Dennoch: Haben Sie nicht auch schon mal davon geträumt, ihr Leben auf den Kopf zu stellen, alles auf eine Karte zu setzen, alles umzukrempeln? Manche trauen sich nicht zu, genügend Unternehmiergeist zu entwickeln. Aber dennoch gerät man immer wieder ins Träumen, wenn man von solchen Geschichten hört. Von Frauen, die mit Mitte 50 einen Kindergarten eröffnen. Von dem Banker, der mit 47 seinen Job an den Nagel hängt und einen Feinkostladen mit italienischen Spezialitäten eröffnet. Doch das sind Einzelschicksale. Welche Sprache sprechen die nackten Zahlen?

Im Nachbarland Deutschland ist laut KfW-Gründungsmonitor 2012 (Kreditanstalt für Wiederaufbau) die Altersgruppe zwischen 55 und 64 Jahren für zehn Prozent aller Unternehmensgründungen verantwortlich. Diese Zahlen würden sich zukünftig nach oben revidieren, besagt die Studie "Ältere Gründerinnen und Gründer" des RKW Kompetenzzentrums (Rationalisierungs- und Innovationszentrum der Deutschen Wirtschaft e.V.) aus dem Jahr 2010. Denn in Zeiten sinkender Geburtenrate und höherer Lebenserwartung werde die Gruppe derer, für die eine Existenzgründung in der zweiten Lebenshälfte in Frage kommt, steigen, wobei gleichzeitig die Zahl junger Erwerbstätiger und damit auch die Zahl potenzieller junger Existenzgründer sinke.

Der Grund für Existenzgründungen ist in Deutschland wie in anderen Ländern häufig die Tatsache, dass über 45-Jährige immer seltener adäquate Anstellungen auf dem Arbeitsmarkt bekommen. Obwohl faktisch die Bevölkerung altert und die Geburtenrate sinkt und infolgedessen der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung wächst, obwohl ältere Arbeitnehmer meist überweitaus mehr Berufserfahrung verfügen, haben sich diese Erkenntnisse bei den Arbeitgebern nicht durchgesetzt. Immer noch stellen viele Unternehmer lieber junge Menschen ein, die optimalerweise schon mit Anfang 20 über Berufserfahrung sowie Auslandsaufenthalte verfügen.

## "Für Frauen bietet die Existenzgründung manchmal die einzige Chance."

Darüber hinaus gibt es den Teil der Rentner, der seine geringen Rentenansprüche mit der Selbstständigkeit aufbessert. Und für Frauen fortgeschrittenen Alters, die nach einer langen Auszeit für die Familie zurück ins Berufsleben wollen oder die durch Scheidung oder Tod des Partners plötzlich finanziell schlecht dastehen, bietet die Selbstständigkeit manchmal die einzig mögliche Alternative.

## "In Luxemburg befindet sich jeder Vierte vor der Existenzgründung in einem Angestelltenverhältnis."

Einen kleinen Einblick, wie die Situation in Luxemburg aussieht, liefert ein Beitrag von Laetitia Hauret, erschienen im Januar dieses Jahres in der "Vivre au Luxembourg"-Reihe des Forschungsinstituts Ceps-Instead, der den Titel "Le travail indépendant: une alternative au travail salarié pour les seniors?" trägt. Der Beitrag bezieht sich auf Daten der "Administration de l'Emploi" und der "Inspection Générale de la Sécurité Sociale" und fokussiert dabei auf die berufliche Situation älterer Existenzgründer direkt vor und nach deren Schritt in die Selbstständigkeit.

Was die Situation im europäischen Vergleich angeht, waren 2010 in Luxemburg rund 15 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 55 und 64 Jahren selbstständig, im Vergleich zu im Durchschnitt 21 Prozent in den Mitgliedsländern der EU. Die Untersuchung hat ergeben, dass jeder Vierte sich direkt vor der Existenzgründung in einem Angestelltenverhältnis im Großherzogtum befand und somit über einen relativ sicheren Job verfügte. Hauret führt in diesem Zusammenhang an, dass dieser Tatbestand ein großer Vorteil für eine Existenzgründung zu sein scheine, im Hinblick auf das Vorliegen von Kontakten und die finanzielle Ausstattung. Es sei auch wahrscheinlich, schreibt sie weiter, dass der Weg in die Selbstständigkeit für diese älteren Arbeitnehmer eine bewusste Wahl darstelle und keine erzwungene Entscheidung aufgrund von Schwierigkeiten, in Anstellung zu bleiben. Darüber hinaus war deren vorige Situation von Stabilität geprägt: Die Hälfte dieser älteren Beschäftigten hatte zuvor mehr als vier Jahre den gleichen Job inne.

Im Gegensatz dazu hatten 75 Prozent der Gründer, in der Mehrheit Grenzgänger oder in Luxemburg Wohnhafte mit einer anderen Nationalität, vor ihrer Selbstständigkeit kein Beschäftigungsverhältnis im Großherzogtum. Für diese ist jedoch nicht bekannt, was sich hinter dieser Tatsache verbirgt: Ob sie einen Beruf in dem Land ihres Wohnsitzes oder ihrer Herkunft ausübten, oder ob sie arbeitslos waren. Die vorliegenden Quellen beschränken sich rein auf den luxemburgischen Arbeitsmarkt. Ein Jahr nach ihrer Existenzgründung übten 85 Prozent der Existenzgründer (Grenzgänger und in Luxemburg Ansässige) immer noch einen selbstständigen Beruf in Luxemburg aus. Zehn Prozent arbeiteten nicht mehr im Großherzogtum und fünf Prozent hatten ihren beruflichen Status gewechselt.



Gemäß einer Untersuchung von Ceps-Instead waren 2010 in Luxemburg rund 15 Prozent der Erwerbstätigen zwischen 55 und 64 Jahren selbstständig, im Vergleich zu im Durchschnitt 21 Prozent in den Mitgliedsländern der EU.



Foto: www.istockphoto.com

Rolanda Ackermann ist kein Beispiel, das sich in die genannten Schubladen stecken lässt. Sie hat sich weder aus finanziellen Gründen selbstständig gemacht, noch war sie zuvor arbeitslos, noch in Luxemburg oder in einem anderen Land angestellt. Sie arbeitete am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn im Staatsdienst, entschied sich dann aber für freiberufliche Tätigkeiten und ging nach Spanien, um dort mit ihrem damaligen Lebensgefährten eine Firma zu gründen. Zurück in Luxemburg pflegte sie ihre Eltern und ihre Tante und beschloss in dieser Zeit, ein Geschäft mit Alltagshilfen für ältere Menschen zu eröffnen. Doch auch wenn sie kein Paradebeispiel für das geordnete Leben im Angestelltenverhältnis bis zum Tag X und den Sprung in die Unsicherheit ist, zeigt ihr Beispiel, wie es zum Schritt in die Selbstständigkeit kommen kann und mit welchen Überlegungen dieser verbunden ist. Lesen Sie ihre Geschichte auf den folgenden Seiten.

Ausführliche Informationen rund um Existenzgründung mit vielen nützlichen Links findet man übrigens in einer Broschüre der "Chambre de commerce". Gehen Sie auf die Webseite [www.cc.lu](http://www.cc.lu) in die Rubrik "Créer mon entreprise" und wählen Sie die Sparte "Publications". Dort scrollen Sie am besten in der Leiste in der Mitte so lange nach rechts, bis Sie zur Broschüre "start-up.lu" gelangen. Auch die Webseite der "Chambre des métiers" enthält in der Rubrik "Ma création d'entreprise" viele nützliche Informationen. Interessante Infos aus anderen Ländern findet man zum Beispiel auf [www.best-agers-project.eu](http://www.best-agers-project.eu) (Forschung und Best-practice-Beispiele) und [www.biiugi.de](http://www.biiugi.de) (Networking und Mentoring).

Martina Folscheid <<





## Unternehmerin mit Mitte 50

*"Was bedeutet schon Sicherheit?"*

### – die unerschrockene Zurückgekommene >>

Rolanda Ackermann hat keinen geraden Weg gewählt. Sie arbeitete zunächst im Staatsdienst, dann für einen Modemarkt, dann wanderte sie nach Spanien aus, organisierte Events, war Direktorin des Luxemburger Pavillons auf der Expo 2000. Als sie 2003 auf Stippvisite in Luxemburg weilte, blieb sie und pflegte fortan ihre Angehörigen. Vor knapp zwei Jahren eröffnete die 56-Jährige ihren eigenen Laden.

Draußen vor dem Schaufenster stehen ein paar ältere Damen eng beieinander und schauen wie gebannt auf die Artikel in der Auslage. "Den Flaschenöffner da hinten habe ich auch", sagt die eine. "Ich habe mir sogar einen zweiten gekauft, den trage ich jetzt immer in meiner Handtasche, wenn ich unterwegs bin und eine Wasserflasche dabei habe", fügt sie hinzu. Die Blicke wandern von links nach rechts, von unten nach oben. "Guck mal da hinten, das praktische Drehkissen, damit komme ich leichter aus dem Auto heraus", sagt eine andere Frau. Drinnen sperrt Rolanda Ackermann lächelnd die Tür auf, tritt hinaus und wechselt ein paar Worte mit ihren Kundinnen.

Eigentlich ist ihr Geschäft in der rue Pierre Krier in Bonneweg montags geschlossen. Es heißt "Gutt liewen am Alter" und man erhält dort allerhand nützliche Produkte, die einem den Alltag erleichtern. Nicht nur Senioren zählt Rolanda zu ihren Kunden – auch wenn sie viele Artikel im Sortiment hat, die sich speziell an ältere Menschen richten, wie Strumpfanzieher, Einkaufstrolleys oder auch die Drehkissen, mit denen man sich leichter vom Autositz erheben kann. Nein, auch jüngere Leute werfen

häufig einen Blick auf Rolandas Sortiment in dem hübsch orangefarben gestrichenen Verkaufsraum, der schräg gegenüber der Kneipe "Bouneweger Stuff" liegt, in der die Sitcom Comeback gedreht wurde. Den Standort habe sie bewusst gewählt, sagt sie. "Ich bin groß geworden in Hamm. Aber hier ist es interessant, Bonneweg ist ein multikulturelles Geschäftsviertel, das lebt, das im Begriff ist, zum Szeneviertel zu werden."

Rolanda hat bisher alles andere als einen geraden Lebensweg hinter sich. Die 56-Jährige arbeitete als junge Frau im Staatsdienst, bekam dann einen Sohn und blieb eine Zeitlang zu Hause. Das war ihr irgendwann zu langweilig. Sie arbeitete fortan acht Jahre lang für den Adler Modemarkt in Foetz im Marketingbereich. Die Tätigkeit bereitete ihr viel Freude, kontinuierlich stieg sie die Karriereleiter hoch. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere stellte sie ihre Weichen neu und wanderte aus. 1993 war das. Sie ging nach Spanien, genauer gesagt auf die Baleareninsel Mallorca, ohne auch nur ein Wort Spanisch zu sprechen. "Es war hart am Anfang", erinnert sich die quirlige Unternehmerin mit funkelnden Augen. "Ich hatte blonde

Rolanda Ackermann eröffnete mit 55 ihren eigenen Laden und hat ihren Entschluss bisher nicht bereut.



Haare, sah also folglich so gar nicht spanisch aus, und jeder sprach Deutsch mit mir." So konnte das nichts werden mit den Sprachkenntnissen. Irgendwann reichte es ihr. Sie schaute nur noch spanische TV-Sender, las nur noch spanische Zeitungen, und nach und nach lernte sie die Sprache. Sie gründete mit ihrem damaligen Partner eine Firma, organisierte Events auf der Insel, von Segeltörns bis hin zu Fotoshootings.

2000 dann kam ein einschneidendes Erlebnis. Rolanda hatte die große Chance, an der Weltausstellung in Hannover teilzunehmen. Sie bewarb sich für einen Job und wurde gleich als Direktorin für den Luxemburger Pavillon eingestellt. Gerne blickt sie auf diese Zeit zurück. "Es waren die schönsten fünf Monate, die man sich vorstellen konnte." Der Pavillon wurde

ihr und dem ehemaligen Gesundheitsminister Johnny Lahure in seiner Funktion als Kommissar des Luxemburger Pavillons von einem Projektmanager übergeben. Rolanda war unter anderem zuständig für den Aufbau in Hannover, die Einarbeitung der 60 Mitarbeiter und das tägliche Geschäft.

**"Ich merkte, dass meine Eltern mit weit über 80 auch nicht mehr so fit waren."**

Danach ging es zurück nach Mallorca, aber nur für weitere drei Jahre, was sie damals noch nicht wusste. 2003 war die Eventmanagerin zu Besuch in Luxemburg. Ihre Tante hatte einen





Foto: Steve Eastwood

"Schön, wenn jeden Monat Geld aufs Konto fließt. Aber was bringt das, wenn man unzufrieden mit dem Leben ist?"

"Ich konnte mir all die Jahre meine Jobs so einteilen, dass ich für meine Eltern und meine Tante da war." Sie ist froh über diese Jahre und möchte die Zeit nicht missen. Beim Blick zurück habe sie das Gefühl, alles in ihrer Macht Stehende für ihre Lieben getan zu haben. "Ich habe etwas gegeben und ich habe alles so gemacht, wie auch ich es gerne bekommen würde."

Die Idee, ein Geschäft mit praktischen Alltagshelfern nicht nur für Senioren zu eröffnen, entstand nach und nach, nicht zuletzt durch die Praxiserfahrungen, die sie durch die Pflege ihrer Angehörigen gewann. "Ich mag es, etwas aufzubauen, dabei zu sein, wenn etwas entsteht. Dieser kreative Prozess. Aber mir war auch von Anfang an klar, dass selbstständig selbst und ständig bedeutet." Sie hatte schlaflose Nächte – "die habe ich auch heute noch manchmal" –, machte sich Gedanken um ihre finanzielle Situation. Aber bereut hat sie ihren Entschluss nicht. "Es ist ganz anders als meine vorigen freiberuflichen Tätigkeiten, gefestigter irgendwie." Bis jetzt ist ihre Geschäftsidee gut angelaufen, auch wenn es mit harter Arbeit verbunden sei, ihren Laden bekannt zu machen, meint sie. Aller Anfang ist eben schwer.

Die fehlende Sicherheit kann ihr indes nichts anhaben. "Was bedeutet schon Sicherheit? Es ist schön, wenn jeden Monat Geld aufs Konto fließt. Aber was bringt das, wenn man dennoch unzufrieden mit seinem Leben ist?" Ob sie für den Rest ihres Lebens das Geschäft leiten wird und in Luxemburg bleibt oder ihr Weg nochmal nach Spanien führt? Sie hebt fragend die Schultern. "Ich weiß es nicht. Ich habe nur mitbekommen, dass viele Menschen, die ausgewandert sind, ob nach Kanada oder sonst wohin, im Alter zu ihren Wurzeln zurückkehren."

Schlaganfall erlitten und sie merkte, dass ihre Eltern mit weit über 80 auch nicht mehr so fit waren. Rolanda kehrte nicht mehr nach Spanien zurück. Sie blieb und pflegte jahrelang mit viel Liebe Mutter, Vater und Tante. Ihre Mutter erkrankte an Lungenkrebs und starb, Rolandas Tante folgte ihr vor zwei Jahren. Nur ihr 90-jähriger Vater Hary Ackermann, der ehemalige Politiker, Gemeinderat und Abgeordnete, ist ihr geblieben, er wohnt inzwischen im Altersheim. Sie besucht ihn dort häufig. "Wenn man will, dass es dem Angehörigen dort gut geht, muss man sich kümmern und präsent sein." Im Juli 2011 eröffnete sie ihren eigenen Laden, nachdem sie seit ihrer Rückkehr nach Luxemburg freiberuflich für verschiedene Arbeitgeber im Veranstaltungsbereich gearbeitet hatte und zudem viele Jahre Mitglied der Sozialkommission der Stadt Luxemburg war.

Martina Folscheid <<

---

## Auf der Kanareninsel La Palma

# isla bonita

## – die schöne Nachbarin von Atlantis >>

Die drittkleinste Kanareninsel ist nicht nur die landschaftlich abwechslungsreichste des gesamten Archipels. Vor allem heißt sie Besucher willkommen, die an einem authentisch gebliebenen Reiseziel nach Ruhe und Erholung suchen und abseits vom Massentourismus einmal kräftig durchatmen wollen.

Ehrlich, es gibt sie noch! Zwar werden die echten touristischen Geheimtipps immer weniger, aber es lassen sich tatsächlich noch Fleckchen finden, die man ruhigen Gewissens Reisenden empfehlen kann, die sich nicht mit Sonne, Meer und Strand begnügen wollen. Eines dieser immer seltener werdenden Ziele heißt La Palma. Doch Achtung! Die drittkleinste der sieben Kanarischen Inseln wird häufig mit Palma de Mallorca auf den Balearen oder Las Palmas de Gran Canaria verwechselt. Also aufgepasst! Es soll schon Urlauber gegeben haben, die in Venice die Sonne Floridas genießen wollten und am Ende im norditalienischen Venedig im Regen standen.

La Palma also. Oder wie der vollständige Name lautet: San Miguel de la Palma. Den kennen nur die wenigsten. Im Gegensatz zu Teneriffa, La Palmas ungleich größerer Nachbarinsel. Dort war schon jeder. Auch Gran Canaria, noch weiter östlich gelegen, ist überlaufen. Selbst auf Fuerteventura und Lanzarote treten sich die Besucher gegenseitig auf die Füße. Unbekannter als La Palma sind höchstens die noch kleineren kanarischen Eilande Gomera und El Hierro. Aber dort leben eh mehr Ziegen als Menschen. Um gleich vorneweg die Wahrheit zu verraten: La Palma ist eine Wohltat. Der pure Genuss. Gemächliche Strandspaziergänge statt

überlaufenen Sandpisten. Wilde Lorbeerwälder anstelle von geschneiegelten Golfplätzen. Kein Gedränge am Pool, keine bierseligen Gesänge und keine Schlachten am kalten Büffet. Keine Spur von Aldi- oder McDonald's-Filialen. Nirgendwo überfüllte Parkplätze mit nervenden Souvenirverkäufern. Keine Staus auf den Wanderwegen, kein Entertainment auf Kommando.

Auf La Palma, behaupten Kenner, sehen die Kanaren heute noch aus wie vor dreißig Jahren. Wie vor 1987, als die erste Chartermaschine südlich der Hauptstadt Santa Cruz landete. Damit war das Tourismuszeitalter auch hier eingeläutet, aber der Andrang von hauptsächlich Individualreisenden hält sich bis heute in Grenzen. Zuvor hatten lediglich ein paar Hippies aus Deutschland und Skandinavien die im äußersten Nordwesten des Archipels gelegene Insel für sich entdeckt. Mit deren armer, aber vermeintlich glücklicher Bevölkerung wollten die Zivilisationsflüchtlinge das einfache, naturnahe Leben teilen, sich der Konsumgesellschaft daheim verweigern. Einige der damaligen Aussteiger genießen, inzwischen grauhaarig und runzlig geworden, aber vom Massentourismus verschont geblieben, den ewigen Frühling noch heute.

---





Fotos: Georges Hausemer



Doch plötzlich kommt Nebel auf. Wo sich eben noch die Gipfel der "Cumbres Viejas", der alten Berge, in den stahlblauen Himmel reckten, formiert sich nun eine Wand aus Luft. Kurz darauf stürzt die milchige Masse wie ein Wasserfall in die Tiefe. Kaskaden aus Wolken, verursacht von den Passatwinden, die über dem Äquator entstehen, auf stets derselben Bahn über den Atlantik ziehen und dabei die Feuchtigkeit und Kühle aufnehmen, die sie wieder abgeben, wenn sie an den bis zu 2000 Meter hohen Gebirgszug stoßen, der La Palma von Norden nach Süden durchzieht und in eine sonnigere, trockenere Westseite und in einen weniger kargen, aber auch regenreicheren, beinahe subtropischen Osten teilt.

## "Inzwischen hausen keine jungen Leute mehr in den Felshöhlen hoch über dem schmalen, schwarzsandigen Strand des Örtchens Tazacorte."

Genau hier, am westlichen Ausgang des weltweit größten Erosionskraters, der "Caldera de Taburiente", liegt auch der kleine Hafen jener spanischen Gemeinde, die laut meteorologischen Statistiken mit den meisten Sonnenstunden im Jahr



Jenny Müller (li.) kam im Alter von fünf Jahren mit ihren Eltern nach La Palma.

Oder wie Jenny Müller stolz erklärt: "Ein Phänomen, das selbst die Palmeros immer wieder fasziniert!" Die 32-jährige wurde in Deutschland geboren und kam im Alter von fünf Jahren, als es noch keine Linienflüge gab, mit ihren Eltern nach La Palma. Hier wuchs sie auf, von hier ging sie, von einigen kurzen Intermezzos auf dem europäischen Festland abgesehen, nie wieder weg. "Meine Eltern waren damals auch Hippies", erinnert sich die junge Frau. Für das kleine Mädchen war es anfangs alles andere als einfach: "Wir lebten in einer Steinhütte, ohne fließendes Wasser und ohne Strom. Unser einziges Transportmittel war ein Esel, der zudem eines Tages beim Sturz in eine Schlucht zu Tode kam."

aufwarten kann. Und mit der wohl schicksten Unterkunft auf der gesamten Insel: dem Hotel Hacienda de Abajo.

In einer riesigen Bananenplantage wogen Blätter, Blüten und Strünke. In deren Schatten, in einer Naturoase voller Ruhe und mit Blick auf den Atlantik, wurde im September 2012 das erste "Hotel emblemático" der Kanaren eröffnet. Allein der Rundgang durch den Komplex aus vier Gebäuden und insgesamt 32 individuell eingerichteten Zimmern, die um einen schwelgerisch ausgestatteten Innengarten angelegt sind, wird zu einem Flanieren durch erschwinglichen Luxus und unbezahlbare Nostalgie. Das Hotel, das den Anfang in der von der kana-



rischen Regionalregierung neu geschaffenen Kategorie der "Unterkünfte im historischen Stil" macht, bietet nicht nur alle erdenklichen Annehmlichkeiten einer modernen Unterkunft für gehobene Ansprüche. Seine älteren Mauern erinnern auch an die Geschichte der Landwirtschaft auf La Palma. Ursprünglich diente die im 17. Jahrhundert erbaute Casa Principal de Tazacorte, das bis heute erhaltene Hauptgebäude, nämlich als Gutshof einer bereits um 1500 errichteten Zuckerrohrfabrik, die im 19. Jahrhundert einer Bananenplantage weichen musste.

Von diesen Entwicklungen ahnten die "benahoaritas", die palmerischen Ureinwohner, sicherlich noch nichts, als Ende des 15. Jahrhunderts Alonso Fernández de Lugo mit seinen Truppen kam, um La Palma am Tag des Erzengels Michael – daher der Name – für die spanische Krone zu erobern. Bereits 1442 hatte es durch den Sohn des Grafen von Gomera einen vergeblichen Versuch gegeben, die angeblich von nordafrikanischen Berbern – andere sagen: von den einstigen Atlantis-Bewohnern abstammenden – Insulaner zu unterjochen. Fünfzig Jahre später mussten die Angreifer schon eine List anwenden, um Tanausú zu besiegen. Mit dem Versprechen, Verhandlungen ohne Waffen zu führen, lockten sie den letzten König der Kanaren und seine Männer aus der uneinnehmbaren Caldera-Schlucht, nahmen sie gefangen und verschifften sie nach Spanien. Dort kam Tanausú allerdings nie an. Ein Hungerstreik beendete sein Leben, weshalb er bis heute als palmerischer Held verehrt wird.

**"Von den gut acht Millionen Gästen, die jährlich auf den Kanaren gezählt werden, finden nur etwas mehr als 100000 den Weg nach La Palma."**

"Zum Glück!", frohlocken die Liebhaber versteckter Buchten, einsamer Wanderwege und übersichtlicher Städtchen. Nun ja, es könnten ruhig etwas mehr Touristen herkommen, erwidern diejenigen, die auf die eine oder andere Weise mit dem Fremdenverkehr ihre Brötchen verdienen. Wie Fernando Alonso García, 66 Jahre alt und einer der letzten Zigarrendreher auf La Palma. Früher war auch der Tabakanbau ein florierender Wirtschaftszweig auf der Insel. "Denn aufgepasst!", mahnt der Namensvetter des zweimaligen spanischen Formel 1-Weltmeisters. "Die Kunst der Zigarrenherstellung haben unsere in die Karibik ausgewanderten Vorfahren den Kubanern beigebracht und nicht umgekehrt, wie so oft fälschlicherweise behauptet wird."

## Wohnen und Übernachten

Es gibt nur zwei große Hotelresorts auf der Insel. Allerdings kann man überall Ferienhäuser und Apartment mieten. Vor Ort ist besonders die Agentur "Contacto" zu empfehlen, die nicht nur Immobilien und Autos vermietet, sondern auch Häuser verkauft und Urlaubern darüber hinaus bei allen anfallenden Fragen mit Rat und Tat mehrsprachig zur Seite steht.

Infos im Internet unter:

[www.la-palma.de](http://www.la-palma.de), [www.la-palma.net](http://www.la-palma.net)

E-Mail: [contacto@la-palma.de](mailto:contacto@la-palma.de)

## 5-Sterne-Luxus im Hacienda de Abajo



Besonders empfehlenswert für gehobene Ansprüche ist das im September 2012 eröffnete 5-Sterne-Hotel Hacienda de Abajo: Calle Miguel de Unamuno Nr. 11, E-38770 Tazacorte, Tel.: 0034-922-40 60 00; [info@hotelhaciendadeabajo.com](mailto:info@hotelhaciendadeabajo.com); [www.hotelhaciendadeabajo.com](http://www.hotelhaciendadeabajo.com). Das sehr aparte Haus verfügt über 12 Standard-Doppelzimmer, 15 Superior-Doppelzimmer, drei Deluxe-Doppelzimmer, ein Deluxe-Einzelzimmer und eine Suite. Die Preise (Frühstück inkl.) beginnen in der Nebensaison bei 90 Euro pro Nacht und Person.



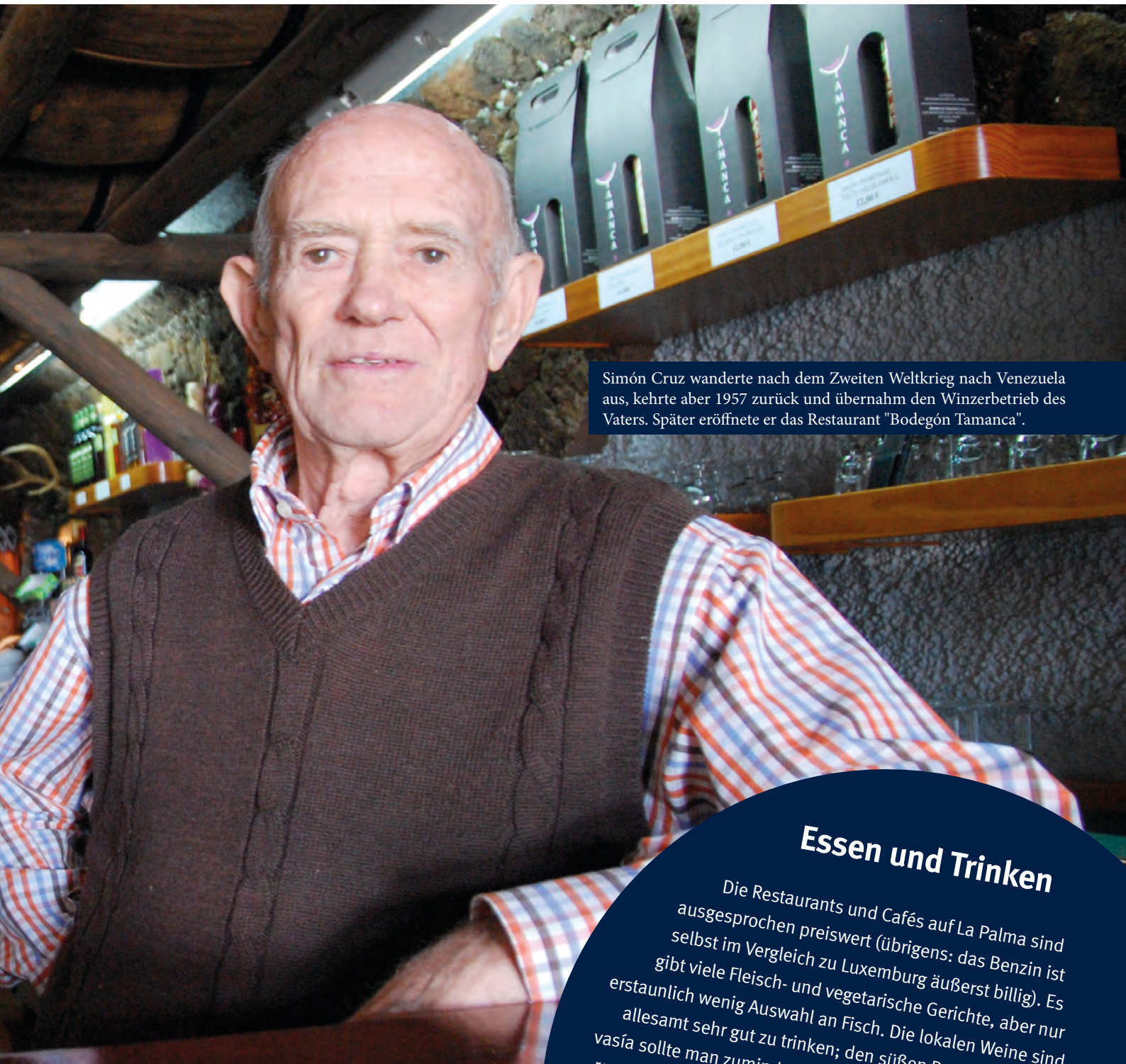
Eine Entdeckungsreise über die Insel ist vor allem für Naturfreunde und Botaniker äußerst aufschluss- und abwechslungsreich. Sie können sich an über 700 Pflanzenarten erfreuen, von denen knapp zehn Prozent ausschließlich auf La Palma anzutreffen sind. Eine Fahrt über die zwar bestens ausgebauten, aber mitunter ziemlich steilen Serpentinstraßen kann erhebliche Zeit in Anspruch nehmen.

Obwohl das Eiland mit seinen knapp 800 Quadratkilometern nicht einmal ein Drittel so groß ist wie Luxemburg, kommt es einem wie ein ganzer Kontinent vor. Gründe dafür sind die verschiedenen Klimazonen, die ständig wechselnden Land-

schaftsbilder, die völlig unterschiedlichen Waldgebiete, die unablässig ihr Antlitz ändernden Küstenregionen. Demnach überrascht es nicht, dass die gesamte Insel von der UNESCO zum Weltbiosphärenreservat erklärt wurde und große Teile als Naturschutzgebiet ausgewiesen sind.

Neben den im 18. Jahrhundert von den Engländern eingeführten Bananen rühmt sich La Palma ebenfalls seiner Mandeln, Papayas, Avocados, Feigen, Zitrusfrüchte und vor allem der Trauben, die an den niedrigen Rebstöcken im schwarzen Lavagestein exzellent gedeihen. Zwei Fruchtsorten ist Federico Simón Cruz, vor 78 Jahren in dem Weiler Las Manchas geboren,





Simón Cruz wanderte nach dem Zweiten Weltkrieg nach Venezuela aus, kehrte aber 1957 zurück und übernahm den Winzerbetrieb des Vaters. Später eröffnete er das Restaurant "Bodegón Tamanca".

besonders verbunden. Obwohl er in Tazacorte, unweit des dortigen Bananenmuseums, einige Bananenstauden kultiviert, sieht er sich in erster Linie als Winzer. Ein Zufall eigentlich. Denn wie so viele Palmeros nach dem Zweiten Weltkrieg wanderte auch Simón Cruz nach Venezuela aus, in ein "Bruderland", mit dem, wie mit Kuba, seit langem starke historische Verbindungen bestehen. 1957 kehrte er, nach dem Scheitern mehrerer landwirtschaftlicher Projekte im lateinamerikanischen Exil, auf die Kanaren zurück. Er übernahm den Winzerbetrieb seines Vaters, baute ihn aus und eröffnete schließlich das Restaurant "Bodegón Tamanca", das seit Vaters Pensionierung von den drei Söhnen erfolgreich weitergeführt wird.

## Essen und Trinken

Die Restaurants und Cafés auf La Palma sind ausgesprochen preiswert (übrigens: das Benzin ist selbst im Vergleich zu Luxemburg äußerst billig). Es gibt viele Fleisch- und vegetarische Gerichte, aber nur erstaunlich wenig Auswahl an Fisch. Die lokalen Weine sind allesamt sehr gut zu trinken; den süßen Dessertwein Malvasía sollte man zumindest probieren. Zu empfehlen: Restaurante El Hidalgo, Calle La Salud 21, E-38760 Los Llanos de Aridane, [www.lapalma-hidalgo.com](http://www.lapalma-hidalgo.com); Bodegón Tamanca, Carretera General Fuencaliente (San Nicolás), Las Manchas, E-38750 El Paso, [www.bodegastamanca.com](http://www.bodegastamanca.com); El Rincón de Moraga, Llano de San Pedro Nr. 4, Argual, E-38760 Los Llanos de Aridane, [www.rincon-moraga.com](http://www.rincon-moraga.com). Ein Geheimtipp: Das kleine Hafen- und Strandrestaurant Mesón del Mar, das im Nordosten der Insel liegt, preiswerte Tagesgerichte anbietet und keinen eigenen Internet-Auftritt hat: Calle Puerto Espindola S/N, E-38720 Quinta Zoca, San Andrés y Sauces, Tel. 0034-922-45 03 05.





In der Gastronomie sind auch Monika und Rudolf Porth tätig. Sie kamen, ohne ein Wort Spanisch und mit gleich drei kleinen Kindern im Gepäck, etwa um dieselbe Zeit auf die Insel wie Jenny Müller und ihre Eltern. Seither führen die gebürtigen Hessen in Los Llanos de Aridane, dem mit gut 20000 Einwohnern bevölkerungsreichsten Ort der Insel, das ebenfalls sehr beliebte Restaurant "El Hidalgo", das in einem alten, noch nach traditioneller Bauernarchitektur erbauten Haus untergebracht ist. "Sicher, wir gingen damals ein großes Risiko ein", resümiert die Chefin. "Aber wir haben unsere Entscheidung nie bereut und wollen nie wieder von hier weg." Für immer bleiben! So denken etwa 8000 Zugezogene, die sich nach offiziellen Angaben mehr oder weniger definitiv auf La Palma niedergelassen haben. Sie machen rund ein Zehntel der

palmerischen Gesamtbevölkerung aus. Die genaue Zahl der "giris", wie die Ausländer genannt werden, ist freilich nicht bekannt. Egal, noch überwiegt der Eindruck, dass die Palmeros ihre Insel nahezu für sich allein haben. Die wenigen Fremden fallen kaum auf, und wenn doch, dann keineswegs unangenehm. Das findet jedenfalls Fernando Hernández Villalba, der Besitzer der größten Saline auf La Palma. Don Fernando kommt täglich mit Besuchern in Kontakt. An der Südspitze der Insel, unweit des Städtchens Fuencaliente und ganz in der Nähe des schon von Weitem sichtbaren Leuchtturms, betreibt er eine höchst fotogene Salzgewinnungsanlage, die zu den Must-go-Plätzen schlechthin zählt. Zumal gleich in der Nachbarschaft jener Inselvulkan bestiegen werden kann, der zuletzt ausbrach. Im Oktober 1971 spuckte der Teneguía





seine glühenden Steinmassen ins Meer und ließ eine Landzunge entstehen, welche die Insel um ein paar Quadratmeter festen Bodens erweiterte. Genau an dieser Stelle legte der Vater von Fernando Hernández Villalba die niedrigen Becken an, in denen sich das Meerwasser sammelt, um binnen weniger Tage in der Hitze der Sonne zu verdunsten. Danach bleibt jenes weiße Gold zurück, dessen außergewöhnlicher Geschmack jeden Touristen förmlich zwingt, La Palma nicht ohne ein Tütchen Salz im Gepäck wieder zu verlassen. Sowie mit unauslöschlichen Bildern in der Erinnerung und dem festen Vorsatz, die angebliche Nachbarinsel des legendären Atlantis baldmöglichst wiederzusehen.

Georges Hausemer <<

## Literatur-Tipp

Besonders für Wanderer geeignet ist der La Palma-Führer von Irene Börjes und Hans-Peter Koch (Michael Müller Verlag; wird laufend aktualisiert). Wer sich weniger sportlich betätigt, ist besser bedient mit dem La Palma-Reiseführer von Susanne Lipps, erschienen im DuMont-Verlag.

Ein hochinteressantes Lesebuch ist im Konkursbuchverlag Claudia Gehrke erschienen:  
„La Palma – Die Canarische Insel“,  
herausgegeben von J. M. Castro, S. Eigen und W. Göbel.

## Weitere Infos

Spanisches Fremdenverkehrsamt  
Myliusstraße 14 / D-60323 Frankfurt  
Tel. 0049-69-72 50 33  
E-Mail: frankfurt@tourspain.es  
www.spain.info

## Über den Autor

Georges Hausemer, Jahrgang 1957, lebt als Schriftsteller, Reisejournalist, Übersetzer und Zeichner in Esch/Alzette und in einem Dorf in der Nordeifel. Seine Reiseportagen erscheinen unter anderem in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und im Berliner Tagesspiegel. Neben Romanen, Erzählungen und mehreren Reisebüchern (unter anderem über Andalusien, Thailand und das spanische Baskenland) hat er 2006 das Nachschlagewerk „Luxemburger Lexikon. Das Großherzogtum von A-Z“ veröffentlicht. Ferner sind von ihm Bücher zu kulinarischen Themen erschienen, zuletzt „Cucina mia. Die italienische Küche in Luxemburg“ (mit Fotos von Véronique Kolber, 2011). Seit 2010 bringt er jährlich mehrere Wochen im selbstgewählten „Winter-Schreib-Exil“ auf der Kanareninsel La Palma, die neben Inspiration auch etliche andere, unabdingbare Impulse zur Kreativität bietet.

---

**Al Ginter**

# UND KEIN BISSCHEN LEISE!

**- ein Hans Dampf in allen Gassen >>**

Der bekannte Luxemburger Musiker und Schauspieler Al Ginter spricht offen über das Älterwerden und seine Ängste, über die Sitcom "Comeback" und darüber, wie sein persönliches Erfolgsrezept für gesundes Altern aussieht.

**MID-LIFE:** Sie sind Jahrgang 1960. Ist es als Musiker und Schauspieler schwieriger, mit 50+ einen guten Job zu bekommen? Viele ältere Schauspieler klagen über mangelnde Angebote...

**Al Ginter:** Das ist schwer zu beantworten. Ich persönlich kann mich aber nicht über mangelnde Angebote beklagen. Das hängt sicher auch damit zusammen, dass ich ziemlich flexibel bin und in ganz verschiedenen Kunstbereichen wie Musik, Theater, Operette oder Kabarett arbeite. Im Oktober beginnen für mich beispielsweise die Proben für das neue "Cabarenet"-Programm "LuxiLeaks". Die Auftritte sind bis Mai nächsten Jahres geplant. Dann kommen noch andere Auftritte hinzu. Es wird für mich also nicht langweilig.

**MID-LIFE:** Gehen Künstler anders mit dem Älterwerden um?

**Al Ginter:** Für die meisten Künstler trifft das sicher zu. Man macht sich schon Gedanken übers Älterwerden. Auf der Bühne oder auf der Leinwand muss man ja dem Rechnung tragen, wie man auf andere wirkt. Und da gehören das Aussehen, aber auch die allgemeine Fitness von Körper und Geist dazu. Das hängt natürlich immer von der zu spielenden Rolle ab. Aber davon abgesehen: Geht denn nicht jeder anders mit dem Älterwerden um? Bei der Musik ist es einfacher: Die Rolling Stones machen ja noch immer Musik und rocken die Bühne.

**MID-LIFE:** Ist man in Ihrer Branche gesundheitsbewusster und pflegt den Körper mehr, weil er Ihr Potenzial ist?

**Al Ginter:** Das hat nichts mit dem Beruf zu tun. Es gibt solche und solche. Ich gehöre zu den Menschen, die aufpassen, wie

sie leben, damit ihr Körper so lange wie nur möglich in unserer gestressten Welt mitmacht. Deshalb treibe ich Sport und versuche einigermaßen vernünftig mit meinem Körper umzugehen.

**MID-LIFE:** Wo sehen Sie sich beruflich und privat in den kommenden 20, 30 Jahren?

**Al Ginter:** Ob ich mit 70+ noch singe, Theater spiele oder am Schlagzeug sitze, kann ich jetzt noch nicht sagen. Ich würde es nicht ganz ausschließen. Doch das hängt sehr von meiner Gesundheit ab. Ich würde es aber gut finden, denn das hieße ja, dass ich körperlich und geistig fit genug wäre, das zu bewältigen. Es bleibt abzuwarten. Allerdings will ich in dem Alter nicht mehr unterrichten. Ich werde nur noch Auftritte machen, die mich inspirieren und mich interessieren. Ansonsten probiere ich meine Freizeit sinnvoll und angenehm zu gestalten.

**MID-LIFE:** Haben Sie Angst vor dem Älterwerden?

**Al Ginter:** Angst? Nein, nicht direkt. Nur wie viele andere in meinem Alter denke ich schon darüber nach, wie es dann wohl sein wird... Werde ich gesund bleiben? Oder werden meine künstlerischen Tätigkeiten durch irgendwelche Leiden beeinträchtigt? Das sind ja keine Überlegungen, die aus der Luft gegriffen sind. Denn jeder von uns erlebt täglich, dass Freunde oder Bekannte im gleichen Alter von Krankheiten heimgesucht werden. Das kann jeden von uns in jedem Moment treffen. So ist das Leben.

---



Fotos: Lucil Film





## Zur Person

Der Luxemburger, Jahrgang 1960, ist ein bekannter Schlagzeuger, Percussionist, Komponist, Sänger und Schauspieler. Heute arbeitet er zum Teil als Schlagzeuglehrer am hauptstädtischen Musikkonservatorium und nimmt an verschiedenen Produktionen teil. Sein Klassik- und Jazzstudium führte ihn nach Straßburg und Frankfurt. Viele Jahre trat Al Ginter unter anderem mit den Bands "Challengers" und "Baby Cham's" auf. Der Musiker tourte erfolgreich mit dem Schlagzeugensemble "Luxembourg Percussion" durch Europa, Japan und Australien. Als Schauspieler und Sänger war er zudem bei hiesigen Theaterstücken, Operetten und Musicals zu sehen. Bis 2010 war er Ensemblemitglied der "Lëtzebuerger Revue". Seit zwei Jahren spielt Al Ginter bei "Cabarenert"-mit. Kürzlich war der 52-jährige in der RTL-Sitcom "Comeback" zu sehen.

"Ich gehöre zu den Menschen, die aufpassen, wie sie leben, damit ihr Körper so lange wie nur möglich in unserer gestressten Welt mitmacht."

**MID-LIFE:** Sie haben kürzlich in der Luxemburger Sitcom "Comeback" den Musiker Ronny Riff gespielt. Wie hat Ihnen die Zusammenarbeit mit den jungen Kollegen gefallen?

**Al Ginter:** Ich war der älteste Darsteller am Set. Die anderen drei Hauptdarsteller waren 30 Jahre jünger. Doch durch meine Dozententätigkeit als Schlagzeuglehrer am hauptstädtischen Musikkonservatorium ist diese Situation kein Neuland für mich. Ich unterrichte überwiegend Jugendliche. Die Arbeit bei "Comeback" hat mir sehr gut gefallen und auch sehr gut getan! Sie hatte etwas Erfrischendes – nicht ganz so stark, als wenn ich in einen Jungbrunnen gesprungen wäre. Aber ich habe mich doch irgendwie jünger gefühlt. Wie schön!



Fotos: Lucil Film

**MID-LIFE:** Was konnten Sie von den Jüngeren lernen?

**Al Ginter:** Wie cool, textsicher und professionell sie die einzelnen Szenen abgedreht haben. Oft mussten auch innerhalb kürzester Zeit grundlegende Änderungen an verschiedenen Szenen vorgenommen oder Regieanweisungen umgesetzt werden. Auch das haben sie mit Bravour gemeistert.

**MID-LIFE:** Hatten Sie als "alter Hase" beim Dreh Vorteile?

**Al Ginter:** Ich konnte einige persönliche Ideen und Anregungen einfließen lassen. Nicht zuletzt auch, weil meine Rolle als "Ronny Riff" sehr viel mit Musik zu tun hatte. Die jahrelange Bühnenerfahrung kam mir natürlich auch zugute. Ich hätte mir





allerdings gewünscht, noch mehr Einfluss auf die luxemburgischen Texte, und vor allem die Sprache nehmen zu können.

**MID-LIFE:** Haben Sie sich am Set manchmal "alt" gefühlt?

**Al Ginter:** Eher älter, aber so richtig alt eigentlich nicht. Ich bin ja auch noch kein Greis!

**MID-LIFE:** Sie haben sich vor kurzem eine Auszeit genommen und sind quer durch Neuseeland und Australien gereist. Wie wichtig ist Ihnen Aktivität?

**Al Ginter:** Aktiv zu sein, im Beruf oder in der Freizeit, ist mir sehr wichtig. Das hält nicht nur fit, sondern stärkt auch die

Moral und schärft den Geist. Auf meiner Reise habe Ich auf jeden Fall gemerkt, wie anstrengend es ist, jeden Tag umherzureisen. Da kann von Passivität keine Rede sein. Und es macht noch Freude ganz nebenbei.

**MID-LIFE:** Was ist Ihr persönlicher Schlüssel zum Älterwerden?

**Al Ginter:** Ich probiere, Stresssituationen zu vermeiden. Das ist mir in meinem Leben leider nicht immer gelungen. Zum Teil auch, weil ich es selbst heraufbeschworen habe. Stress ist sehr schlecht für das Älterwerden. Davon bin ich inzwischen überzeugt. Es hilft, mit einer positiven Einstellung an Dinge heranzugehen. Mal sehen, was die Zukunft für mich bringt.

## Pro-Aging

# HUNDERT UND HAPPY

## - Fakten zum Älterwerden >>

Wie alt ein Mensch wird, bestimmen bis zu 30 Prozent die Gene. Und das ist die gute Nachricht: Wir können unser Schicksal durch einen gesunden Lebensstil selbst in die Hand nehmen! Mit diesen 10 Tipps aus der Forschung können Sie gesund und zufrieden dem Alter entgegensehen.

### 1. Gesunde Ernährung

● Eine ausgewogene Ernährung senkt das Risiko zahlreicher Krankheiten und kann so das Leben verlängern. Das heißt: viel Obst und Gemüse, ballaststoffreiches Getreide sowie wenig Fleisch und Fett essen. Bei den Fetten gibt es jedoch große Unterschiede: So gilt das einfach gesättigte Olivenöl als Grund dafür, dass Menschen in mediterranen Ländern meist so gesund sind und länger leben. Das Olivenöl macht die Zellmembranen geschmeidiger und verbessert die Stoffwechselvorgänge. Auch ist es für die Arterien gesünder als mehrfach ungesättigte Fettsäuren, denn diese oxidieren, was zu Ablagerungen an der Arterienwand führen kann – einer häufigen Ursache von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch der gesundheitliche Nutzen von Grünem Tee ist heute bewiesen: Sein Inhaltsstoff Epigallocatechin-3-Gallat wirkt entzündungshemmend, soll zellschädigende Sauerstoffradikale abfangen, den Blutzucker senken sowie Viren und Bakterien abtöten.

### 2. Aktiv sein

● Wer sich zu wenig bewegt, opfert viele Lebensjahre. Körperlich wenig Aktive verdoppeln ihr Schlaganfallrisiko und Herz-Kreislauf-Leiden. Sport hilft, Schadstoffe aus dem Körper abzubauen, den Stoffwechsel anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. Forscher fanden heraus, dass schon 15 Minuten Sport am Tag, die Lebensdauer im Vergleich zu Bewegungsmuffeln um durchschnittlich drei Jahre steigern kann. Hier kommt es jedoch nicht darauf an, was wir machen, sondern dass wir es machen. Man sollte sich fit halten, es dabei aber nicht übertreiben. Sogar Krebserkrankungen soll so zum Teil vorgebeugt werden können.

### 3. Rauchfrei leben

● Raucher sterben im Durchschnitt zehn Jahre früher als Nichtraucher. Und: Je mehr und je länger man raucht, desto mehr Lebenszeit verliert man. Rauchen lässt die Haut außerdem um zehn Jahre altern und fördert Arterienerkrankungen. Auch Gewebestrukturen werden schlechter durchblutet und können zu frühzeitiger Veralterung der Organe bis hin zum Organsterben führen. Gut zu wissen: Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät! Sobald man rauchfrei lebt, sinkt das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Lungenkrebs. Schon nach 15 Jahren ohne Zigarette liegt das Risiko zu erkranken auf dem Niveau von Nichtrauchern.



Foto: C.I.E.L. Luxemburg (Mjorge)





## 4. Alkohol in Maßen

Frauen, die viel Alkohol trinken, sterben Experten zufolge im Schnitt 23,1 Jahre, Männer etwa 16,2 Jahre früher. Und Menschen mit einem problematischen Alkoholkonsum sterben meist noch schneller. Wer täglich ein Glas Rotwein trinkt, verlängert sein Leben allerdings manchen Studien zufolge um durchschnittlich 1,9 Jahre. Das soll am Inhaltsstoff Resveratrol liegen. Besser aber sollte es bei einem kleinen Gläschen und mehreren alkoholfreien Tagen pro Woche bleiben, denn einen risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht.

## 5. Stress vermeiden

Unser Immunsystem wird stark durch Stress beeinflusst. Ist der Stress-Level ständig zu hoch, können durch die verminderten Abwehrkräfte viele psychische und körperliche Krankheiten ausbrechen, so dass verschiedene Organe geschwächt werden und damit die Lebensdauer verringert wird. Auch Studien bei über Hundertjährigen und ihren Familien beweisen, dass diese Probanden eine ausgeprägte innere Ruhe besaßen und sich nicht zu sehr mit Selbstzweifeln quälten. Deshalb: Immer wieder einen Gang runterschalten und sich genügend Auszeiten gönnen. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Yoga können helfen, wieder zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden.

## 6. Reges Gehirnjogging

Bis ins hohe Alter auch geistig fit bleiben – das wünscht sich eigentlich jeder. Die gute Nachricht: Man kann das trainieren. Nur wer seine "grauen Zellen" täglich beansprucht, hält sie fit. Und je mehr die Hirnzellen im Alter noch aktiv sind, desto besser kann man bis zu seinem Lebensende an gesellschaftlichen Ereignissen und somit auch besser an seinem eigenen Leben teilhaben. Gute Methoden: Gedichte lernen, Kreuzworträtsel machen, Sprachkurse belegen oder selbst Musik machen.

## 7. Genug Schlaf

Genügend und regelmäßiger Schlaf ist die unverzichtbare Lebensgrundlage und die Voraussetzung für Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. Im Schlaf wird der Stoffwechsel einen Gang herunter geschaltet, dagegen arbeiten die Reparaturmechanismen auf Hochtouren. Das Immunsystem, die Verdauung, das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem und das Gehirn brauchen den Schlaf, um sich zu regenerieren. Studien zeigen, dass Menschen die regelmäßig zu wenig schlafen, ein vielfach erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt haben. Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden. Nur wer regelmäßig weniger als fünf Stunden oder mehr als zehn Stunden schläft, sollte einen Schlafmediziner konsultieren.



## 8. Gesunde Beziehungen

• Wer auch im Alter noch enge und vertrauensvolle Bindungen zu Familienmitgliedern und/oder Freunden pflegt beziehungsweise neu eingeht, lebt durchschnittlich länger. Ein intaktes Umfeld erhöht die Lebensdauer um bis zu 50 Prozent, weil weniger Stresshormone gebildet werden. Lebendige und erfüllte Beziehungen beginnen übrigens mit einer gesunden Einstellung zu sich selbst und zum Leben.

## 9. Positiv denken

• Ältere Menschen mit einem starken Lebenswillen sind optimistischer und achten mehr auf ihre Gesundheit, was sie älter werden lässt. Im Schnitt leben Menschen, die sich trotz ihres fortgeschrittenen Alters glücklich, gebraucht und vital fühlen, sieben Jahre länger als jene, die im Alter nur Nachteile sehen.

## 10. Vitamine und Cremes

• Ab 50+ sind Nahrungsergänzungs-Mittel in Form von Vitamin A, D und C sowie Mineralstoffe wie Selen als Zusatz zu einer gesunden Ernährung sinnvoll. Nur wenige Anti-Aging-Cremes halten das, was sie als Wirkung gegen die Hautalterung versprechen. Dennoch haben sich Cremes mit den Inhaltsstoffen Vitamin C und Harnstoff bewährt. Bei tiefen Falten sind Implantate in Form von Hyaluronsäure-Injektionen möglich, die vom Hautarzt vorgenommen werden. Es gibt aber inzwischen auch viele Gesichtscremes mit Hyaluronsäure, die sich perfekt eignen, um die Korrektur kleiner Hautfältchen zu erzwingen. Zwei Mal täglich auftragen ist hier ein Muss. Ist Botox eine Alternative? Ein Nachteil ist, dass die Falten immer wieder kommen und man in einen regelrechten Kreislauf gerät, denn mit jeder Falte wird auch wieder eine neue Botox-Spritze fällig. Zudem ist Botox noch immer ein Giftstoff und beseitigt nicht nur Falten, sondern auch die natürlichen Gesichtszüge und die Mimik kann mit der Zeit Schaden nehmen.

› **Fachliche Beratung für den Beitrag:**  
**Dr. Xavier Miller (Dermatologe), Ettelbrück**

Tina Noroschadt <<



**Kultur-Tipps**

# Sehen, lesen, hören

**– Nahrung für den Horizont >>**

Was wäre das Leben ohne Input von außen? Egal ob Ausstellung, Film, Musik, Kabarett oder ein gutes Buch – kulturelle Impulse sind der Farbklecks im Alltag, regen zum Nachdenken an. MID-LIFE präsentiert auf den folgenden Seiten eine Auswahl. Die Zusammenstellung erfolgte rein subjektiv und ist ohne Gewähr.



## Ausstellungs-Tipp:

**SHOP SHOP SHOP****– Zeitreise durch die Luxemburger Geschäftswelt »»**

Einkaufen oder eben "shoppen", wie es neuerdings heißt, gehört zu den modernen Freizeitbeschäftigungen vieler Menschen. Die Sonderausstellung "Shop Shop Shop. Eine Zeitreise durch die Luxemburger Geschäftswelt" im Historischen Museum der Stadt Luxemburg geht der Frage nach, wie sich die Stadt zunehmend zu einem Ort des Einkaufens entwickeln konnte. Sie ist bis zum 30. März 2014 zu sehen.



Noch bis vor rund 200 Jahren kauften Menschen vor allem das, was ihrem realen Bedarf entsprach. Erst mit der Entwicklung der industriellen Massenproduktion in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts diversifizierte sich der Handel und in den Städten entstanden spezialisierte Geschäfte. In Luxemburg war dies insbesondere nach der Entfestigung der Stadt ab 1867 der Fall. Die Ausstellung spannt den Bogen von den ersten größeren Warenhäusern und Traditionsgeschäften über die Erfindung der "Braderie" und den wirtschaftlichen Aufschwung der 50er und 60er Jahre mit neuen Konsumformen in Gestalt von Supermärkten. Auch die Entstehung der riesigen Einkaufszentren am Rande der Stadt "auf der grünen Wiese" in den 70er Jahren sowie aktuelle Tendenzen wie "e-commerce" werden thematisiert.

Vielfältige Exponate (Vitrinen, Tresen, Registrierkassen, Verpackungen, Hutschachteln, Tüten, Werbeplakate, Schaufensterpuppen, historische Kinderkaufpläden...) nehmen den Besucher mit auf eine Reise in die "gute alte Zeit" und wecken zahlreiche Erinnerungen. Dabei werden jedoch dunklere Momente der Geschichte nicht ausgespart, wie die brutale Enteignung der jüdischen Geschäfte während der deutschen Besatzung im Zweiten Weltkrieg. Auch aus foto- sowie cinematographischer Sicht wird das Konsumgeschehen, meist kritisch, behandelt – von den Surrealisten der 20er Jahre bis zu den Lebenswelten moderner "Shop addicts".

Die Ausstellung im

"Musée de l'histoire de la Ville de Luxembourg"

(14, rue du St. Esprit, L-2090 Luxembourg) ist täglich (außer montags)

von 10 bis 18 Uhr, donnerstags bis 20 Uhr geöffnet. Führungen finden jeden

Donnerstag um 18 Uhr auf Luxemburgisch und Deutsch, jeden Sonntag um 15 Uhr auf Französisch statt. Weitere Infos auch unter [www.mhvl.lu](http://www.mhvl.lu) oder Tel. 4796-4500.

## CD-Tipp:

# Radio Love

– Inga Rumpf >>



Sie hat eine der unverwechselbarsten Stimmen der deutschen Rockszenen: kraftvoll, tief und durchdringend. Die Hamburger Sängerin Inga Rumpf ist ein Urgestein in der deutschen Musiklandschaft und stand ab 1965 mit der Folkrockband "The City Preachers" auf der Bühne, besser bekannt unter dem späteren Namen "Frumpy". Anfang der 70er Jahre entwickelte sich daraus die Band Atlantis, mit unter anderem Udo Lindenberg am Schlagzeug. Ab Ende der 70er startete die heute 66-jährige ihre Solokarriere und wandte sich zehn Jahre später ab Ende der 90er der Gospelmusik zu. Ihr neuestes Werk ist eine Trilogie drei thematisch völlig unterschiedlicher Alben, alles Live-Aufnahmen mit der NDR Bigband und der NDR-Radiophilharmonie. Die erste CD vereint zehn Standards aus dem "Great American Songbook". Die zweite ist eine Live-Aufnahme aus der Hamburger "Fabrik" mit "The Spirit of Jimi Hendrix". Bei der dritten, "It's A Man's World", handelt es sich um einen Blues-Mix aus Studio- und Livekonzerten. Die Box vereint Schätze aus der Vergangenheit, die zum Teil vergriffen waren und nun als neu bearbeitete Wiederauflage herausgebracht werden. Mit dem Dreiteiler, der Ende vergangenen Jahres pünktlich zu Weihnachten erschien, schaffte Inga Rumpf sogar den Sprung in die Jazz-Charts.

**Weitere infos:** [www.ingarumpf.de](http://www.ingarumpf.de)

## Am 11. Juli in der Rockhal

# MUSIKERLEGENDE AUS KANADA

– Neil Young & "Crazy Horse" >>



Zum ersten Mal seit 1987 ist Musikerlegende Neil Young mit seiner legendären Band "Crazy Horse" (Frank "Poncho" Sampredo, Billy Talbot und Ralph Molina) in Luxemburg zu Besuch. Am 11. Juli gastiert der Kanadier in der Rockhal. Youngs 35. Album "Psychedelic Pill" kam im Oktober vergangenen Jahres heraus und erhielt sehr gute Kritiken. Vier lange Titel – mit langgezogenen Gitarrensoli – enthält das neue Werk, von 87 Minuten nimmt allein das erste Stück auf der Platte, "Driftin' Back", knapp 28 Minuten ein. Die Show des 67-jährigen wird neue Songs des Doppel-Albums präsentieren, aber auch seine Klassiker kommen bestimmt nicht zu kurz.

**Rockhal:** Avenue du Rock'n'roll, Esch/Alzette

**Termin:** 11. Juli

**Tickets:** 60 Euro plus 5 Euro Vorverkaufsgebühr

**Beginn:** 20.30 Uhr, Einlass: 19 Uhr

**Weitere Infos & Tickets:** [www.rockhal.lu](http://www.rockhal.lu)



## DVD-Tipps:

**"To Rome with Love"**

– von Woody Allen&gt;&gt;

**"Song for Marion"**

– von Paul Andrew Williams &gt;&gt;



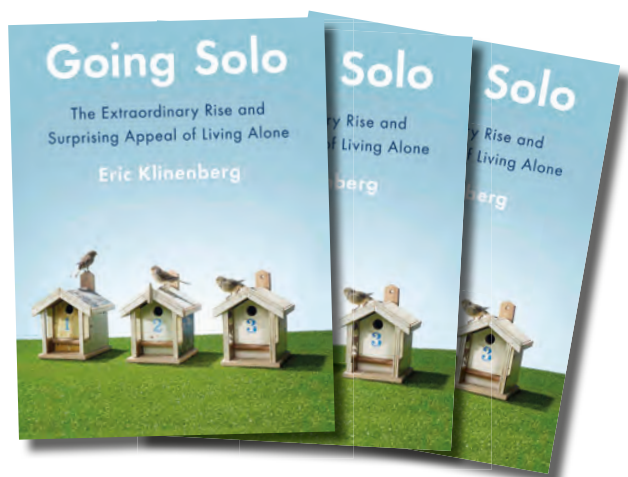
Nach "Midnight in Paris" wieder einmal so ein leichtes, unbeschwertes Filmvergnügen von Woody Allen, dieses Mal in Rom spielend. Wieder mal nicht miteinander zusammenhängende Episoden mit Irrungen und Wirrungen, vier an der Zahl, von denen man am Schluss gar nicht will, dass sie aufhören, einem nach einem arbeitsreichen Tag den Kopf zu entwirren und zu entspannen. Nur ein Auszug: Touristin Hayley lernt den Römer Michelangelo kennen und lieben. Woody Allen in der Gestalt von Hayleys Vater, einem gescheiterten Opernregisseur, will Michelangelos Vater, einen Bestattungsunternehmer, zum Opernstar machen. Dessen Stimmtalent kommt allerdings nur dann zum Vorschein, wenn er unter der Dusche steht. Also wird er bei einer von Hayleys Vater inszenierten Aufführung in einer Duschkabine auf die Bühne geschoben. Zauberhaft, wie Allen die Charaktere und deren teils verschrobenen Charakterzüge mit herrlich pointierten Dialogen und einer teils abstrusen Handlung zeichnet. Von manchen Kritikern als etwas lauer Spaziergang durch die italienische Metropole gelobt, von anderen wiederum als einer seiner besten Filme bezeichnet, sollte man den Film vielleicht ganz simpel als kurzweiliges Vergnügen ansehen – und vom nächsten Kurztrip nach Rom träumen.

Zugegeben, filmisch gesehen ist Regisseur Paul Andrew Williams mit der Tragikomödie "Song for Marion" nicht gerade ein Meisterwerk geglückt. Die Geschichte des alten Ehepaares Marion (Vanessa Redgrave) und Arthur (Terence Stamp), sie vom Krebs gezeichnet und dennoch lebensfrohe Chorsängerin, er ein missmutiger Einzelgänger, ist recht einfach gestrickt und bedient zahlreiche, nicht immer originelle Klischees (ja, auch alte Menschen wissen, was Sex ist). Sehenswert ist der Film jedoch zum einen wegen seiner beiden anrührenden Hauptdarsteller, zum anderen wegen der hoffnungsvollen Botschaft, dass das Leben auch mit über 70 noch ungeahnte Überraschungen bereithalten kann. Am Beispiel von Arthur zeigt sich nämlich, dass es vor allem Männern fortgeschrittenen Alters schwerfällt, aus eingefahrenen Lebensbahnen ausbrechen, sich neuen Herausforderungen zu stellen und dabei Gefühle zuzulassen. Ein Vorurteil? Jein, denn es ist hinlänglich bekannt, dass es Männern deutlich schwerer fällt, sich intensive Kontakte jenseits Beruf und Familie aufzubauen. Der Film macht Mut – natürlich etwas idealisiert, wir sind schließlich im Kino – dass dies auch spät im Leben noch gelingen kann. Man(n) muss ja nicht gleich zum Chorknaben werden.

## Buch-Tipp:

# "Going Solo"

– von Eric Klinenberg >>



Von der US-amerikanischen Presse bejubelt, behandelt das neueste Werk des renommierten Soziologen Eric Klinenberg, "Going Solo. The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone", den größten demografischen Wandel seit dem Babyboom: den rasanten Anstieg allein lebender Menschen. Die Idee dazu hatte der Wissenschaftler, der an der New York University lehrt, als er 1995 die Todesfälle während der Hitze- welle in Chicago unter die Lupe nahm: Viele der 750 Menschen starben, weil sie sehr isoliert lebten und aus diesem Grund keine Hilfe erhielten. Bei seinen Recherchen stellte er allerdings fest, dass Menschen, die allein leben, im Vergleich mit ihren verheirateten Altersgenossen öfter ausgehen, Freunde und Nachbarn treffen, Sport treiben, Musik- und Kunstkurse besuchen und sich ehrenamtlich engagieren – kurzum: dass sie sehr verankert im sozialen Leben, in dichten Netzwerken, sind. Den sechs Jahrzehnten, in denen der Beliebtheitsgrad des Alleinlebens gestiegen sei, stünden 200 000 Jahre gegenüber, in denen die Menschen in Gruppen wohnten. Wir würden darum gerade ein beispielloses gesellschaftliches Experiment erleben, so der Buchautor. Professor Klinenberg führte mehr als 300 Interviews mit Frauen und Männern aller Altersklassen und Schichten, die alleine leben, statt und zieht den Schluss: In einer Welt der allgegenwärtigen Medien und der Hyperkon- nektivität hilft dieser Lebensstil uns, uns selbst zu entdecken und gute Kontakte schätzen zu lernen.

Erschienen 2013 im Penguin Books Verlag,  
in englischer Sprache, ISBN-13: 978-0143122777  
Preis rund 12 Euro (Taschenbuch-Ausgabe)

## Bis 30. Dezember in Oberhausen

# UNGEHEURE LEUCHTKRAFT

– "Big Air Package" von Christo >>

Der international renommierte Künstler Christo errichtete im Gasometer Oberhausen, dem 117 Meter hohen Industriedenkmal, sein "Big Air Package – Project for Gasometer Oberhausen, Germany" – die größte bisher geschaffene Innenraums- kulptur der Welt. Sie ist bis zum 30. Dezember 2013 zu sehen. Die Skulptur im Inneren des ehemaligen Gasspeichers wurde aus 20 350 Quadratmetern lichtdurchlässigem Gewebe und 4 500 Metern Seil gefertigt. Im aufgeblasenen Zustand erreicht die Hülle bei einem Gewicht von 5,3 Tonnen eine Höhe von mehr als 90 Metern, einen Durchmesser von 50 Metern und ein Volumen von 177 000 Kubikmetern. Das Big Air Package reicht nahezu von Wand zu Wand des ehemaligen Gas- speichers und lässt lediglich den schmalen Umlauf frei, von dem aus die Skulptur von allen Sei- ten betrachtet werden kann. Zwei Gebläse erzeugen einen konstanten Luftdruck von 27 Pascal (0,27 Millibar) und halten das Kunstwerk aufrecht. Luftschleusen erlauben es den Besuchern außerdem, das monumentale Kunstwerk auch von innen zu erleben. Beleuchtet durch die Dachfenster des Gasometers und 60 Strahler, erzeugt es in seinem Inneren eine diffuse Atmosphäre aus Licht. "Als das 'Big Air Package' aufgerichtet war, war das, was ich sah, vollkommen unerwartet. Der Stoff hat eine ungeheure Leuchtkraft. Wenn man sich im Inneren des 'Big Air Package' befindet, hat man geradezu den Ein- druck, als würde man in Licht baden", erklärt der 77-jäh- rige Weltkünstler sein jüngstes Werk, das erstmals ohne seine 2009 verstorbene Frau Jeanne-Claude entstand. Begleitet wird die Skulptur "Big Air Package" von einer Ausstellung auf der untersten Ebene des Gasometers. Sie zeigt eine Auswahl der bedeutendsten Projekte, die Christo und Jeanne-Claude in den vergangenen fünf Jahrzehnten an unterschiedlichsten Orten der Welt realisiert haben. Großformatige Fotografien, Filme und Entwürfe erinnern an faszinierende, stets aber zeitlich begrenzte Kunstereignisse.





## Gasometer Oberhausen:

Arenastraße 11, 46047 Oberhausen

### Öffnungszeiten:

dienstags bis sonntags sowie an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr,  
montags geschlossen; in den Ferien Nordrhein-Westfalens an  
allen Wochentagen geöffnet

### Eintrittspreise:

Erwachsene 9 EUR, ermäßigt 6 EUR

Familien (2 Erwachsene, bis zu 5 Kinder) 20 EUR

### Weitere Infos:

[www.gasometer.de](http://www.gasometer.de) oder

[www.christojeanneclaude.net](http://www.christojeanneclaude.net)

Foto: Wolfgang Volz





---

**Nostalgie-Buch-Tipp:**

# "Der Steppenwolf"

**– von Hermann Hesse >>**

Hatten Sie auch einmal in Ihrem Leben eine "Herrmann-Hesse-Phase"? Wenn ja, dann gehörte mit Sicherheit zu Ihrer Lektüre der 1927 erstmalig aufgelegte Klassiker "Der Steppenwolf". Es ist erstaunlich, dass dieses Buch seine Leser in jugendlichen Sturm- und Drang-Zeiten immer wieder neu erreicht hat, und das schon seit mehr als 80 Jahren.

Viele der jungen Leserinnen und Leser erkannten sich in den Aufzeichnungen Harry Hallers von Generation zu Generation wieder und dachten jeder für sich: Ja, ich bin ein Steppenwolf.

Dabei ist der Held der Geschichte, Harry Haller, keineswegs ein Teenager oder junger aufstrebender Volljähriger. Im Gegenteil, er lebt zurückgezogen zur Untermiete, ist Ende 40 und bei eher schlechter Gesundheit, verdrängt seine Vergangenheit und vergräbt sich hinter Zigarrenrauch, Wein, vielen Büchern und intelligenten Grübeleien. Im skurrilen und "nicht für jedermann" bestimmten "Traktat des Steppenwolfs" findet er bereits zu Beginn des Romans eine erstaunliche Bestätigung seiner – über sein Leben gewachsenen – Selbstsicht.

Demnach verfügen Menschen wie er über eine wölfische und eine menschliche Natur, die sich gegenseitig bekämpfen. Dieses Schriftstück, das ihm auf mysteriöse Weise zukommt, scheint zu belegen, dass ihm durch die Zerteilung seiner Persönlichkeit eine Liebe "als Ganzes" verwehrt bleibt. Daher bietet ihm die zweite Lebenshälfte keine Perspektive mehr. Er hat zwar sehr viele Freunde, "aber nahe

an ihn heran kam niemand, Bindung entstand nirgends". Aus diesem Grund hat er seinen 50. Geburtstag als den Tag bestimmt, an welchem "er sich den Selbstmord erlauben wolle". Eine Zukunftsvision besteht für ihn nicht wirklich, er will nur endlich das Leid an "seiner lächerlichen Zweiheit" beenden.

Fast kommt es im weiteren Verlauf des Romans zu einer dramatischen Selbsttötung, nachdem sich Haller über ein – seiner Meinung nach - zu triviales Gemälde extrem aufregt, das seiner persönlichen Vorstellung von Goethe widerspricht. In dieser Situation lernt er die junge Hermine kennen, die seine geistige Verwirrung intuitiv erkennt. Sie erinnert die Leser an das Alter und die Lebensfremdheit des eigenbrötlerischen Hallers: "Da hast du geflunkert, Junge, das sollte man in deinem Alter nicht mehr tun. Ja, wie kannst du sagen, du habest dir mit dem Leben Mühe gegeben, wenn du noch nicht einmal tanzen willst?"

Diese Begegnung mit Hermine und ihrem ungewöhnlichen Bekanntenkreis leitet die Wende im Leben und Denken des Einsiedlers Haller ein. Die von ihm langjährig gelebte Konstruktion seines Selbst gerät ins Wanken. Als ihm Pablo,



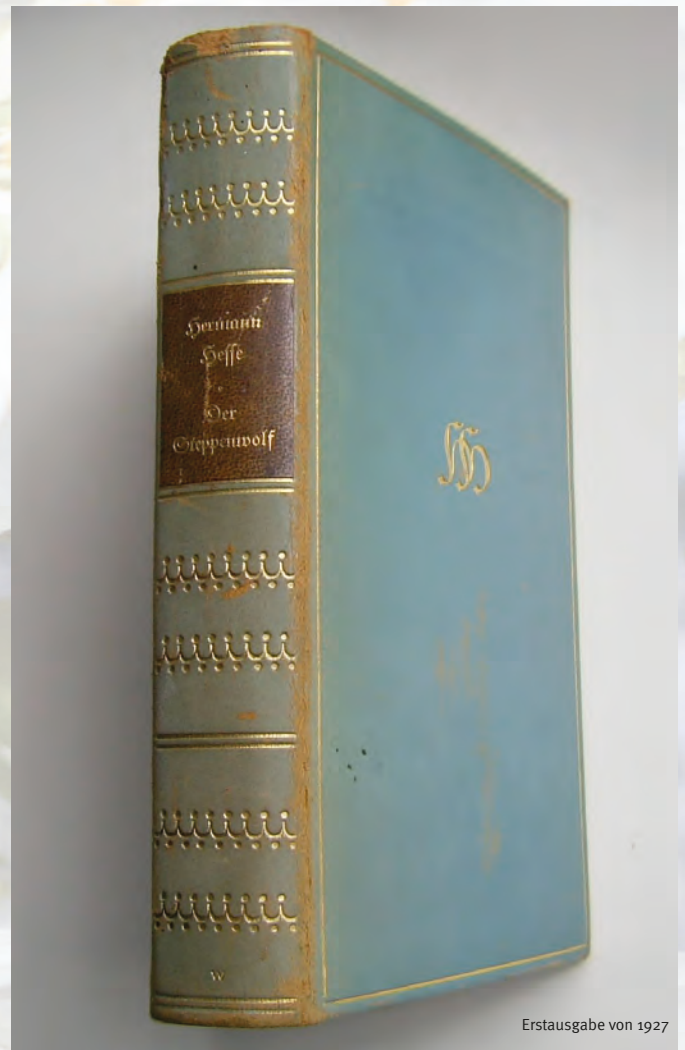
eine weitere mystische Figur des Romans, einen Spiegel vorhält, sieht er seine Persönlichkeit in viele Stücke zerfallen. Durch den Eintritt in Pablos "magisches Theater", das "nur für Verrückte" bestimmt sein soll, erlebt Harry die Vielfalt seiner Persönlichkeit.

Er erkennt die Beschränktheit seiner Ich-Vorstellung, nach der er alles Gute, Hochgeistige, Künstlerische dem menschlichen Teil und alles Böse, Tierische, Triebhafte dem wölfischen Teil seiner Persönlichkeit zuschrieb. In verschiedenen Szenen in diesem geheimnisvollen Theater werden viele seiner Werturteile in Frage gestellt und ihm ganz neue Sichtweisen zugänglich gemacht. Geschlechterrollen, Sichtweisen, Erwartungen, einfach jegliche Polarisierung in seinem Denken und Fühlen werden in vielen, teilweise bizarren Szenen in verschiedenen Räumen des Theaters dargestellt. Haller wird selbst Teil dieser kleinen Aufführungen, in denen Phantasie und Realität für ihn kaum mehr voneinander zu trennen sind. Erst zum Schluss des Romans erkennt der Held der Geschichte, dass er nur Teil eines Figurenspiels war, welches man nicht zu ernst nehmen darf: "Einmal würde ich das Figurenspiel besser spielen. Einmal würde ich das Lachen lernen".

Treffender kann man einen zentralen Wendepunkt in der Mitte des Lebens kaum beschreiben. Ein neuer Aufbruch in die zweite Lebenshälfte erfordert den Mut, gewohnte Vorstellungen und Lebensgewohnheiten in Frage zu stellen. Er ist mit Zweifeln verbunden und beinhaltet viele kritische Momente. Doch am Ende geht es darum, der Welt und ihrem Leiden mit einem reifen Humor zu begegnen: dem Lachen der Unsterblichen.

Vielleicht ist das auch der Grund, warum dieser Roman gerade junge Menschen an der Schwelle zum Erwachsenenleben so tief berührt. Erstmals wird das gewohnte Leben, Fühlen und Denken in Frage gestellt, die alten Rollen und Gedanken passen nicht mehr. Da dient Harry Haller als ein perfektes Vorbild, dass durchaus die Zweifel und Schwere der Jugend kennt, daran leidet und auf originelle Weise einen Ausweg aufzeigt. Vielleicht fällt es Jüngeren einfach leichter, den Leidensweg eines Mannes in der Mitte seines Lebens auf sich selbst zu übertragen.

Spannend bleibt allerdings die Frage an all die Steppenwölfe der Vergangenheit: Sind wir bereit, das Lebensspiel mit seinen hunderten Figuren heute lachend zu spielen? Sie sind herzlich eingeladen, noch einmal das magische Theater zu besuchen. Aber Vorsicht für alle Kopfmenschen: Eintritt kostet den Verstand.



Erstausgabe von 1927

Wenn Sie nicht bereits stolzer Besitzer einer seltenen Erstausgabe sein sollten: "Der Steppenwolf" von Hermann Hesse ist 2012 als Taschenbuch in der 3. Auflage im Suhrkamp Verlag erschienen. Außerdem ist er als eBook und Audio-CD erhältlich.

Simon Groß <<

---

**Am 27. September auf Luxemburg-Kirchberg**

# Ist 50 das neue 30?

**– Kabarettist Bill Mockridge >>**

Bekannt als Erich Schiller, dem Freund von "Mutter Beimer" aus der deutschen TV-Serie "Lindenstraße", widmet sich der kanadische Schauspieler Bill Mockridge dem Thema "Altwerden" bereits seit einigen Jahren auf sehr persönliche Weise.

Warum altern wir? Bin ich tatsächlich nur so alt, wie ich mich fühle? Was steckt hinter all den biologischen, kulturellen und kulinarischen Erkenntnissen über Methusalem? Ist 50 das neue 30? Stimmt es, dass man als Kassenpatient statt Botox auch günstiges Ameisengift nehmen kann? Diesen und anderen nicht immer ganz ernst gemeinten Fragen geht der seit vielen Jahren in Deutschland lebende kanadische Schauspieler, Kabarettist, Mitbegründer des Bonner Improviations-theaters "Springmaus" und Buchautor Bill Mockridge in seinem neuen Bühnenprogramm "Was ist, Alter?" überaus unterhaltsam nach.

Der 65-Jährige spricht dabei aus eigener Erfahrung, nachdem er mit dem Thema Älterwerden an seinem 50. Geburtstag auf etwas unverhoffte Manier konfrontiert worden war: "Ich trug ein T-Shirt mit der Aufschrift '50 Jahre: Gut gemacht!' – daraufhin gratulierte mir eine junge Frau zum 50. Hochzeitstag". Auch auf der Bühne musste er sein Selbstbild vom jugendlichen Liebhaber nach und nach revidieren und sich neuen Rollen beziehungsweise Aufgaben zuwenden. Was er mit anschließenden Kabarett-Events wie zum Beispiel "Leise rieselt der Kalk" auch sehr bewusst und mit viel Erfolg tat: "Ich plädiere seit Jahren dafür, dass Männer und Frauen sich auf diesen Einschnitt vorbereiten. Man verliert natürlich die ArbeitskollegInnen, die alltägliche Auseinandersetzung im Beruf, aber man kann es ersetzen. Man sollte sich frühzeitig um andere soziale Kontakte bemühen, Reisen planen, prüfen, welche Eigenschaften und Leidenschaften im Verborgenen liegen... und diese dann zum Leben erwecken", erklärte Bill Mockridge im Juli vergangenen Jahr in einem Interview mit dem Magazin "ProAlter".

In Luxemburg wird Bill Mockridge am 27. September 2013 im Rahmen des europäischen INTERREG-Projekts "SeNS Seniors Network Support" auftreten. Als aktiver Partner beschäftigt sich der "RBS - Center für Altersfragen" in diesem Projekt unter anderem mit der Thematik einer gelungenen Lebensgestaltung zwischen 50 und 70 Jahren. Die Kampagne "Mein neues Leben – Große Freiheit?!" möchte insbesondere positive Denkanstöße vermitteln und unverkrampfte Diskussionen anregen. Anstatt gebannt nur auf das "alte" Alter mit seinen zu erwartenden Defiziten zu schauen, wird es Zeit, das Erwachsenenleben 2.0 als Basis für die gewonnenen Jahre unseres längeren Lebens zu betrachten. "Ich glaube, viele trauen sich im Alter nicht mehr, Pläne zu machen. Wenn Menschen mehr Mut und Fantasie hätten, ihr Leben nach eigenem Gutdünken zu gestalten, wären sie glücklicher", so Bill Mockridges Überzeugung, die eigentlich für jeden Altersabschnitt gelten kann.

"Was ist, Alter? Warum wir immer jünger werden" findet am 27. September im Hauptgebäude der BGL BNP Banque Paribas auf Kirchberg (10, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxemburg) von 18.30 bis 20 Uhr statt. Einlass ist ab 18 Uhr, anschließend gibt es einen Umtrunk mit der Gelegenheit, sich auszutauschen und zu "netzwerken". Der Eintritt kostet fünf Euro. Anmeldungen bitte unter [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu) oder Tel. 36 04 78 27.

## **Buch-Tipp:**

Bill Mockridge: "Je oller, je doller. So vergreisen Sie richtig", Scherz Verlag 2012, ISBN-13: 978-3651000209, Preis rund 15 Euro (Taschenbuch-Ausgabe)





Foto: Boris Breuer



# "Gesicht ass ok"



Vor zwei Wochen stand ich wie so oft unentschlossen vor dem Kleiderschrank. Ich war eingeladen: 50. Geburtstag einer Freundin. Da möchte man gut aussehen! Aber mit welchem Outfit? Nachdem das kleine Schwarze nicht unbedingt mein Fall ist, griff ich unverzagt nach einer – wie ich fand – zeitlos eleganten Hose, die ich mit einem beigefarbenen Pulli und einem extravaganten Jacket aufpeppen wollte.

Das Resultat gefiel nicht nur mir, sondern auch meinem Mann. Ich war ausgehertig, als mein Sohn mich von oben bis unten musterte und relativ lapidar feststellte: "So kannst du nicht gehen, du siehst aus wie ein Clochard (Penner)". Ich musste schlucken, worauf er beschwichtigend meinte: "Nein, das Gesicht ist ok". Nach einer ersten kurzen Versteinerung grinste ich innerlich. Das Ganze war also nur eine Frage des unterschiedlichen modischen Geschmacks. Mein Sohn hatte wohl das Entsetzen in meinen Augen gesehen und mich beruhigen wollen.

Vielleicht hatte er intuitiv verstanden, dass ich in letzter Zeit gerade mit diesem Gesicht haderte. Mit den Falten. Von Fältchen konnte wohl wirklich nicht mehr die Rede sein. "Reife Haut" nennt man das im Kosmetikjargon. Sehr reif, wie ich fand. Von jugendlicher Frische keine Spur mehr. Wie weggeblasen – dank Stress (zu viel), Alkohol (zu viel) und Schlaf (viel zu wenig).

Eine Kollegin, frisch gestrafft, meinte kürzlich: "Lass dir doch was machen. Ein bisschen Botox, eine kleine Lidstraffung – das kann Wunder wirken". Nein, danke. Ich weiß jetzt, das Gesicht ist ok. Nur an der Kleidung muss ich wohl noch etwas arbeiten...



© RBS – Center fir Altersfroen A.s.b.l.

Institut de Formation & Académie Seniors  
20, rue de Contern  
L-5955 Itzig

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

E-Mail: [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu) - [fortbildung@rbs.lu](mailto:fortbildung@rbs.lu)  
Internet: [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

Redaktion: Simon Groß, Vibeke Walter, Martina Folscheid

Design&Layout: Jean Paul Stoll / [www.Stollwerk-design.de](http://www.Stollwerk-design.de)

Autoren: Simon Groß  
Martina Folscheid  
Vibeke Walter  
Tina Noroschadt  
Georges Hausemer  
Danièle Michels

Titelfoto: Christof Schirra

Fotos: Steve Eastwood  
Guy Wolff  
Anouk Antony  
RBS - Center fir Altersfroen asbl  
Lucil Film  
Wolfgang Volz  
Boris Breuer  
Georges Hausemer  
Thomas Machozek  
C.I.E.L. Luxemburg (M Jorge)  
Südtirol Marketing / H. Rier, Trappeiner / A. Filz  
Rockhal  
Dove  
Markus Zender  
Willy Suys  
[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Auflage: 1 im Juni 2013 in Luxemburg

Satz- und Druckfehler sowie technische Änderungen vorbehalten.

RBS wird durch das europäische Programm INTERREG gefördert, daher konnte das vorliegende Magazin ohne Werbeanzeigen herausgegeben werden.



