



- 6 Kaminabend, Kerzenschein oder Kitsch?**
 Persönliche Ansichten von bekannten und unbekannten Personen des öffentlichen Lebens zum Thema Romantik.
- 14 Liebe braucht Auszeiten**
 Schauspieler-Ehepaar Margie Kinsky und Bill Mockridge verraten das Erfolgsrezept für eine langjährige, glückliche Ehe allen Alltagswidrigkeiten zum Trotz.
- 20 Wohnen in der zweiten Lebenshälfte**
 Wohnen ist eines der spannendsten Themen und die Möglichkeiten, sich das eigene Zuhause individuell zu gestalten, sind überaus vielfältig. MID-LIFE bietet dazu einige Anregungen und Inspirationen.
- 26 Alternative Geldanlage**
 Wer sein Geld anlegen und gleichzeitig soziale und ökologische Projekte unterstützen möchte, ist mit dem alternativen Sparkonto „etika“ der „Banque et Caisse d’Epargne de l’Etat“ gut beraten.
- 30 Unternehmerin Monique Goldschmit**
 Mit geführten Fahrradtouren hat sich Monique Goldschmit den Traum von einer Selbstständigkeit erfüllt. Nicht zuletzt auch dank eines zinsvergünstigten Kredits von „etika“ und der BCEE.
- 34 Überraschung in Taormina**
 Auf einer Sizilienreise gibt es historische, landschaftliche und kulinarische Höhepunkte zu entdecken. Und manchmal sogar den einen oder anderen Prominenten.
- 40 Wolfgang Niedecken**
 Der charismatische Musiker und Frontsänger der Kölner Rockband BAP hat auch in Zukunft noch einiges vor. In einem MID-LIFE-Interview sprach er über Rück- und Ausblicke.
- 46 Nissan Leaf**
 Elektroautos gelten als sparsame und umweltfreundliche Alternative zu klassischen Autos. MID-LIFE machte bei einer Testfahrt im Nissan Leaf die Probe aufs Exempel.
- 52 Auszeit im Kloster Cinquantines**
 In die Abgeschiedenheit des Luxemburger Nordens ziehen sich manche Menschen zurück, um durch Fastenkurse einen bewussteren Umgang mit Ernährung, aber auch mehr Achtsamkeit zu entwickeln.
- 58 Jemanden kennenlernen**
 Ist die Partnersuche per Mausclick jetzt das A und O oder doch eher die klassische Kontaktaufnahme in Büro oder Café? MID-LIFE hat verschiedene Tipps zusammengestellt, wie und wo Sie neue Leute kennenlernen können.
- 62 Frank Hoffmann**
 Als kreativer Grenzgänger pendelt Frank Hoffmann zwischen Luxemburg und Recklinghausen. Im MID-LIFE-Interview beschreibt er die Herausforderungen eines Lebens, das sich der Bühne verschrieben hat, ohne sich völlig davon vereinnahmen zu lassen.
- 68 Raus aus der Komfortzone**
 Mal wieder ein gutes Buch lesen, eine anregende Ausstellung besuchen oder auf ein mitreißendes Konzert gehen? MID-LIFE hat einige Tipps zusammengestellt, mit denen sich das Kulturleben auf neue Weise entdecken lässt.
- 73 Es lebe die Statistik!**
 Die Journalistin Danièle Michels schildert in ihrer Kolumne Neues aus dem Reich der Altersstatistik und wie sich besser mit den nackten Zahlen umgehen lässt.
- 74 In eigener Sache**

Alles eine Frage des Alters ? >>

Foto: Steve Eastwood



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

Kennen Sie das auch? Gestern war man zu jung, um allein zu verreisen. Ein paar Jahre später ist man zum Glück noch immer ganz der Alte. Und plötzlich heißt es, man sei ja auch nicht mehr der Jüngste und ein wenig unflexibel.

Mit dem Begriff „Alter“ werden die unterschiedlichsten Eigenschaften und Verhaltensmuster erklärt. Die Anzahl der Lebensjahre scheint der ultimative Grund für menschliche Veränderung zu sein. Gestern noch unreif und verspielt, heute Geburtstag und morgen vernünftig. Eigentlich braucht man doch nur zu warten, bis das offizielle Erwachsenenalter erreicht ist und schon hat man alles im Griff.

Ist man allerdings bereits in der Mitte des Lebens angekommen, kehrt sich dieses Erklärungsmuster um. War man jahrelang erfahren und kompetent, wird plötzlich von der Umwelt spekuliert, ob man nicht ein wenig veraltet oder überempfindlich sei. Manchmal wird aber auch davon ausgegangen, dass ein Mensch durch sein fortschreitendes Alter immer ausgeglichener wird.

Doch ist das wirklich so? Nicht jeder, der jung ist, hat wenige Erfahrungen gemacht. Und jemand, der rein rechnerisch in der zweiten Lebenshälfte angekommen ist, muss noch lange nicht verletzlich, langweilig oder weise sein. So einfach lässt sich menschliche Entwicklung dann doch nicht beschreiben.

Jahrhunderte ging man davon aus, dass der Lebenslauf einem Treppenmodell entspricht. In Zehnjahresstufen unterteilt sollte danach die Entwicklung eines Menschen ihren Höhepunkt mit 50 erreicht haben. Danach ging es dann nur noch bergab. In diesen Modellen war auch festgelegt, welche gesellschaftliche Rolle ein Mensch in welchem Alter haben sollte. Kindheit, Ausbildung, Ehe, Kinder, beruflicher Auf- und Abstieg, Enkel, Greisenalter, Siechtum schienen quasi von der Natur festgelegt.

Heute, in einer Zeit der Individualisierung, wissen wir, dass solche Modelle nur wenig Erklärungswert besitzen. Die klaren Grenzen zwischen den verschiedenen Lebensphasen verwischen immer mehr. Mittzwanziger kleiden sich wie Mittfünfziger und umgekehrt. Diese Auflösung unseres genormten Lebenslaufs führt dazu, dass gesellschaftliche Erwartungen an den Einzelnen rund fünf Jahrzehnte kaum

variieren. Solange man diese erfüllt, braucht man auch nicht die Bezeichnung „alt“ zu ertragen.

Trotzdem sind wir noch immer überrascht über den gediegenen Auftritt junger Menschen und das jugendliche Erscheinungsbild älterer Menschen. Offensichtlich haben wir uns immer noch nicht von den tief verankerten Vorstellungen zum Einfluss des kalendarischen Alters auf unsere Entwicklung befreit.

Man kann heute nicht mehr sagen, in dem Alter ist man so und so. Viel wichtiger ist eher die Frage, mit welcher Haltung und Zielsetzung lebt man sein Leben? Unsere Einstellung zum Leben wird keineswegs durch unser Kalenderalter festgelegt. Sie entwickelt sich durch unsere Erfahrungen, unseren Umgang mit schönen Erlebnissen, Herausforderungen und auch mit Krisen.

Immer entstehen im Leben Momente, in denen wir neu anfangen und das Gewohnte hinter uns lassen müssen. Solche Neuorientierungen fordern Menschen grundlegend heraus. Das hat nichts mit dem Alter zu tun. Doch wenn sie gelingen, immer wieder, dann entwickeln wir eine zentrale Fähigkeit, die uns in jedem Alter das Leben erleichtert.

„Die Fähigkeit, Veränderbares zu verändern und Unveränderbares anzunehmen.“

Liebe Leserinnen und Leser, in der zweiten Ausgabe unseres Magazins MID-LIFE widmen wir uns ganz bewusst Themen, die jedes Alter betreffen und doch ab der Mitte des Lebens eine ganz neue Qualität bekommen können. Gedanken zu Romantik, Partnerschaft, Kennenlernen, Wohnen, Reisen, Mobilität und Zukunftsträumen kennen keine Zeit. Doch wenn Sie darüber nachdenken, sollten Sie allerdings nicht vergessen, was der Psychoanalytiker C.G. Jung bereits vor 80 Jahren geschrieben hat:

Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach dem selben Programm leben wie den Morgen, denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein, und was am Morgen wahr ist, wird am Abend unwahr sein.

Simon Groß <<



Foto: www.shutterstock.com

MID-PERSPEKTIVEN

Kaminabend, Kerzenschein oder Kitsch?

– verschiedene Ansichten über Romantik >>

„Das Wesen der Romantik ist die Ungewissheit“, schrieb einst der irische Poet und Schriftsteller Oscar Wilde (1854-1900). Also, kein Sonnenuntergang, Kerzenschein und verträumte Zweisamkeit? Doch, auch! Das Schöne an Romantik ist, dass sie auf vielfältige Weise interpretiert und gelebt werden kann. Und meist stellt sie sich in Momenten ein, in denen man überhaupt nicht damit rechnet. Womit wir wieder bei Oscar Wilde wären. Romantik ist nicht planbar, man kann sie nur spüren und leben. Das ist ihr Geheimnis und dafür muss man alle seine Sinne offen halten. Mit Liebe und Verliebtsein hat Romantik natürlich auch etwas zu tun. Aber eben nicht nur und das ist das eigentlich Schöne daran.

Corinne Cahen



„Wow, da bin ich wieder!“

„Ich bin kein romantischer Mensch. Klischees von Sonnenuntergängen oder Daten wie Valentinstag finde ich kitschig. Oder sagen wir mal so, es kommt immer auf die Dosierung an. Was den Ausdruck oder das Auslösen romantischer Gefühle angeht, ist für mich die Musik am wichtigsten. Zum Beispiel klassische Musik, wenn sie expressive Elemente enthält. Wenn ich abends mal allein zu Hause bin, was in letzter Zeit eher selten vorkommt, mag ich es, mich ans Klavier zu setzen und die Mondscheinsonate von Ludwig van Beethoven zu spielen. Da überkommen mich romantische Gefühle. Oder beim Hören bestimmter Lieder. Ich habe vor kurzem auf Facebook gelesen, dass der israelische Sänger Arik Einstein gestorben ist. Von ihm habe ich mit Freunden zusammen auf einer Hochzeit vor rund 20 Jahren ein Lied gesungen. Die Erinnerung daran, an diesen starken Moment, den ich mit anderen Menschen gemeinsam erlebte, ist romantisch. Gerüche sind für mich auch sehr ausdrucksstark. Die Gerüche von Städten beispielsweise. Wenn ich aus dem Flugzeug steige und rieche eine Stadt und denke ‘Wow, da bin ich wieder!‘.“

Ministerin für Familie und Integration



Nikolaus und Christiane Zügel-Jung



„Romantische Momente im Alltag können ausgelöst werden durch die Erinnerung an den Duft einer Alpenwiese, an die Berührung einer Eiche, die mehrere 100 Jahre alt ist, oder an den Blick von einem 3000er-Gipfel bei auf- oder untergehender Sonne. Romantische Ereignisse sind Nano-Momente auf der Suche des Seins, ein kurzer Ausbruch und ein Herauslösen aus dem leistungsorientierten Alltag. Romantik ist ein Zustand des Gefühlsreichtums mit einer Bestimmung zur Geborgenheit, also positiv besetzt. Gleich einem Aufbruch in bessere Zeiten, dominiert von Gefühl, Sehnsucht, Leidenschaft, Geheimnissen und Individualität. Das kann auch entgegen aller Vernunft sein. Insbesondere in der Mitte des Lebens, dann, wenn das Berufsleben einen voll im Griff hat, hilft die Erinnerung an romantische Momente, tiefgreifende Erlebnisse wie Niederlagen, Verlust oder Tod zu bewältigen. Voraussetzung ist allerdings, dass die Romantik bewusst erlebt und zugelassen wurde.“

Chirurgen-Ehepaar



Monique Feltgen



„Romantik ist für mich der rote Faden durch das Leben. Ich verbinde Romantik an erster Stelle mit Liebe. Es gibt natürlich viele Momente der Liebe, wie die Weihnachtszeit. Ein Feuer im Kamin, Kerzen, eine Tasse Tee mit Honig und meine Liebsten um mich herum. Romantik hat für mich immer etwas mit Wärme zu tun. Nach einem Winterspaziergang oder einer Schlittenfahrt ist der romantische Moment sicher jener, wenn die Protagonisten (Kinder und Erwachsene) eingehüllt in flauschige Decken ihre heiße Schokolade trinken. Eine Facette der Romantik ist auch die Nächstenliebe. Sich Zeit nehmen für ein Gespräch in der Familie, unter Freunden oder Bekannten. Aber Romantik bedeutet nicht immer Zweisamkeit; sie kann auch Stille sein. Ein Moment der Ruhe, ein gutes Buch, ein schöner Film: Glücksmomente; Romantik pur!“

Krimiautorin



Martine Hansen

Foto: Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche



„Ein gemütlicher Feierabend am Kamin“

„Ich bin kein absoluter ‚Romantik-Mensch‘. Allerdings genieße ich romantische Momente. Sie sind für mich verbunden mit Gefühlsreichtum, Leidenschaft und Ruhe. Romantische Momente können sehr unterschiedlich sein: ein schöner Sonnenuntergang, ein gutes Essen zu zweit in einer gemütlichen Umgebung, zu zweit ‚alleine‘ sein, ein gemütlicher Feierabend am Kamin,... Romantische Momente sind wichtig für den Alltag, sind wichtig, um das Leben zu genießen.“

CSV-Politikerin und ehemalige Ministerin



Mary Di Bartolomeo



„Ein herzhaftes Lachen“

„Da ich ein Gefühlsmensch bin, genieße ich diese magischen Momente, in denen man einfach glücklich ist. Mich kann das im ‚Gemeinsam‘ mit meiner Frau, bei Harmonie in der Familie, einem Film oder einem Buch, bei dem Tränen fließen, bei schöner Musik überkommen und überwältigen. Ein Sonnenuntergang, ein Spaziergang entlang der ‚plage du débarquement‘ in der Normandie, ein unverhofftes Wiedersehen mit einem lieben Menschen oder ein herzhaftes Lachen meines demenzkranken Vaters gehören zu den schönen, romantischen Augenblicken. Man kann sie nicht programmieren, sie kommen einfach, meistens unangemeldet!“

LSAP-Politiker und Chamber-Präsident



Metty Kringa



Romantik

- Träumereien im Wachzustand
- Mut, auch sentimentale Gefühle zuzulassen
- Trothaltung eines Harmoniebedürftigen
- Höhenflug der Sehnsucht nach einer heilen Welt – von Ironie mühsam am Boden gehalten, weil die Welt alles ist, nur nicht heil
- Luxus pur, denn es geht auch ohne...
- ...aber nicht für mich.

Autor, Komponist, Chansonnier, RTL-Sprecher und -Bereichsleiter



Edmond Rieß

Foto: Steve Eastwood



„Das Geheimnis des Wassers“

„Sentimentalität und Sehnsucht in der Musik, Gefühlsreichtum und Leidenschaft in der Literatur und Idylle und Geborgenheit in der kleinstädtischen Architektur... dies sind Themen, die ich eng mit der Romantik in Verbindung bringe.

Und wenn die Romantik sich dann auch noch als Gegenreaktion versteht auf eine Welt, die sich nur noch an Zahlen und Fakten orientiert und nur das glaubt, was durch mathematische Formeln errechnet werden kann, dann schlage ich mich auf die Seite eben dieser Romantik, weil ich fest davon überzeugt bin, dass unser Menschsein maßgeblich auch von Werten bestimmt wird, die nicht empirisch wissenschaftlich bewiesen werden können. Hoffnung, Friede, Harmonie, Solidarität, Treue, Liebe, Glaube... diese Werte stehen für die wirklich wichtigen Dinge im Leben und für Zukunftsfähigkeit.

Beim Thema ‚Romantik‘ denke ich allerdings auch zurück an meine wunderbare Kindheit in unserer kleinen Dorfgemeinschaft mit dem elterlichen Bauernhof, den Wiesen, Äckern und Wäldern, dem lokalen Fußballverein, dem Kinderchor, den Freunden und der christlichen Gemeinschaft. Viele Menschen verbinde ich mit dieser Zeit, und ich bin allen dankbar, denn ich bin heute der, der ich bin, weil diese Menschen so waren, wie sie waren.

So denke ich noch heute, 40 Jahre später, an unseren Dorfschmied, der mir das Geheimnis des Wassers beibrachte. Mit der Wünschelrute in der Hand suchte er konzentriert nach unterirdischen Wasseradern. Und wenn dann die Rute ausschlug, zog er dankbar den Hut, denn in der Tiefe ortete er das kostbare Gut. Und gerne erinnere ich mich an das Lied ‚Das Wandern ist des Müllers Lust!‘, das ich regelmäßig im Kinderchor singen musste, ohne zu verstehen, welches großes Geheimnis ich eigentlich erzählen durfte. Denn die zweite Strophe berichtet von der Botschaft des Wassers, und die hat sich unbewusst in meine Seele eingebrannt. Ich bin jetzt 49 und allmählich beginne ich zu verstehen, dass der Geist des Wassers mein Wesen maßgeblich bestimmte. Nie stehen zu bleiben, sich einfach ohne Verlustangst zur Verfügung zu stellen, sich gebrauchen und anschließend klären zu lassen, und das zeitaufwändig und in der Erkenntnis, dass es wie beim Wasser auch im menschlichen Leben stets einen nächsten Schritt gibt, der Sinn macht, diesen Gedankengang finde ich romantisch.“

Margie Kinsky und Bill Mockridge

Liebe braucht Auszeiten

– Erfolgsrezept für eine glückliche Ehe >>

Die Schauspieler Margie Kinsky („Kinsky legt los“) und Bill Mockridge („Was ist, Alter?“, „Lindenstraße“) sind sicherlich ein Ausnahmepaar. Eng verbunden und doch autonom, einander zugewandt, aber nicht völlig symbiotisch. Wie gelingt so eine Beziehung 30 Jahre lang mit sechs Kindern, dem gemeinsam gegründeten Theater „Springmaus“ und einem ausgefülltem Berufsleben? Vibeke Walter hat sich mit beiden Künstlern in ihrer Wahlheimat Bonn-Endenich getroffen und nachgefragt.

Margie Kinsky (55) und Bill Mockridge (66) kommen gerade von einer Probe für eine Fernsehsendung mit Eckart von Hirschhausen zum Thema Glück. In einem Sketch werden die beiden mit Sohn Luke, momentaner Shootingstar am deutschen Comedyhimmel, die ansteckende Wirkung von Lachen demonstrieren. Dass ihnen das gelingt, steht außer Frage, dieser positiven Energie im Doppelpack kann man sich kaum entziehen. Locker plaudern die beiden drauflos, und Bill Mockridge verrät auch gleich das Erfolgsrezept ihrer Ehe: „Wir waren uns immer das Wichtigste und haben uns stets gesagt, wenn es zwischen uns stimmt, dann kann auch alles andere funktionieren. Wenn es im Alltag zu viel wurde, haben wir versucht, uns Inseln zu schaffen, um uns wiederzufinden.“

Gerade in ihrem Beruf, wo oft starke Egos aufeinanderprallen, ist eine Jahrzehnte überdauernde Partnerschaft eine echte Ausnahme, wie das Paar unumwunden zugibt. Die nötigen „Auszeiten zu zweit“ waren teils durch die Hilfe von Margie Kinskys Mutter möglich, die immer wieder einsprang, wenn es darum ging, die Kinder zu hüten. Aber auch die Söhne selbst

waren es von klein auf gewohnt, dass sich einer um den anderen kümmert: „Wir hatten das Prinzip des *special brother* eingeführt, d.h. ein Älterer war die feste Bezugsperson für seinen jeweils jüngeren Bruder und hat sich ihm gegenüber besonders verantwortlich gefühlt. Das hat sehr gut funktioniert. Die Jungs sind nach wie vor eng miteinander verbunden und unterstützen sich gegenseitig. Das ist wirklich toll“, erklärt das Paar begeistert. So ist es auch eine Selbstverständlichkeit, dass regelmäßig alle Kinder zu Familienfesten, wie unlängst dem 88. Geburtstag von Margies Mutter, anreisen. Es sei denn, sie sind berufsbedingt, wie in diesem Fall Sohn Luke, ausnahmsweise einmal verhindert. Das Künstlerleben der Eltern, abwechslungsreich und trotzdem bodenständig, scheint auf jeden Fall richtungsweisend gewesen zu sein, denn alle Söhne haben, wenn auch in unterschiedlichen Bereichen, eine kreative Laufbahn eingeschlagen: als Regisseur (Nick), Autor und Comedian (Luke), Musiker (Leonardo), Event-Manager (Matthew) und Schauspieler (Jeremy). Der jüngste Sohn Liam (16) besucht momentan noch ein Internat in England, tendiert aber ebenfalls zu einem künstlerischen Job.



Foto: Thomas Lüders/T&T



Turbulentes Familienleben à la Kinsky und Mockridge

Die professionelle Aufgabenverteilung war im Hause Mockridge/Kinsky stets klar getrennt. So war Bill im Theater als Produzent und Regisseur der Chef, konnte sich dank seiner flexiblen Arbeitszeiten aber auch mit um die Kinder kümmern. Margie war seine Angestellte in der „Springmaus“ und in erster Linie Mutter: „Es ging mir nie darum, eine Laufbahn im Steilflug nach oben einzuschlagen, sonst hätten wir wohl auch kaum sechs Kinder gekriegt. Sie gingen immer vor. Ich war nie besessen davon, auf der Bühne oder vor der Kamera zu stehen, auch wenn ich es unglaublich gerne tue. Es ist mein Job, aber ich brenne nicht dafür. Ich glaube, wenn das der Fall ist, gehen Ehen, zumindest in unserem Bereich, eher auseinander. Wir sind jetzt über 30 Jahre lang konstant in unserem Beruf dabei, in dem man ganz schnell sehr wichtig, aber auch ganz schnell ein Niemand sein kann. Ich glaube, es ist geschickter, gemütlich im Paddelboot als mit der schillernden Yacht unterwegs zu sein“, beschreibt Margie Kinsky ihre Einstellung, die

ihr, aber auch ihrem Mann geholfen hat, den für beide richtigen Weg im turbulenten Showgeschäft zu finden. Dass sie inzwischen trotzdem seit rund drei Jahren eine Solo-Karriere eingeschlagen hat, ist vor allem der Überzeugungskraft und einem kleinen „Anschubser“ seitens ihres Mannes zu verdanken. Sie selbst war anfangs eher zögerlich, aber mittlerweile genießt sie es, alleine auf der Bühne zu stehen: „Manchmal bin ich nach den Vorstellungen über mich selbst erstaunt und denke, Mensch, da hat die Mutti aber wieder gerockt!“

Für Bill Mockridge, der sich in seinen humorvoll-ironischen Kabarettprogrammen „Je oller, je dollar“ oder „Was ist, Alter?“ sehr persönlich mit dem Thema Älterwerden beschäftigt, steht fest: „Man muss sich im Leben immer neu erfinden und definieren. Ich wusste vor allem jetzt, wo die Kinder aus dem Haus sind, ist der richtige Moment für Margie gekommen, dass sie etwas für sich selbst tun kann und dass sie das auch erfolgreich

hinebekommt. Es gibt so viele Chancen im Leben, in denen man etwas Neues ausprobieren kann, und in jeder Phase kommt das Richtige. Ich habe inzwischen beruflich einiges reduziert und Energie und Kraft für neue Projekte, wie z.B. Bücher schreiben oder Solo-Auftritte“, sagt Bill Mockridge. Seine Frau gibt ihm Recht, aber mit Einschränkungen: „Es gehört auch viel Mut dazu. Ich kann die Frauen über 50 gut verstehen, die sich nicht so richtig trauen. Denen rate ich jeden Abend auf der Bühne: Mädels, wenn ihr eine Idee habt, probiert es aus! Als ich mir nicht sicher war, ob ich alleine auftreten sollte, sagte eine Freundin zu mir, wenn du es nicht machst, wirst du auch nie wissen, ob du es kannst. Jetzt weiß ich, ich kann’s!“

„Es ging mir nie darum,
eine Laufbahn im Steilflug
nach oben einzuschlagen,
sonst hätten wir wohl auch
kaum sechs Kinder gekriegt.“

Kennengelernt haben sich der kanadischstämmige Bill Mockridge und die in Italien geborene und aufgewachsene Margie Kinsky 1982 bei einem Casting, das Bill zur Gründung des ersten deutschen Comedy-Improvisationstheaters, der Bonner „Springmaus“, organisiert hatte. Margie, die als Au Pair-Mädchen nach Bonn gekommen war, später dort studierte und nebenbei als Statistin bei der Oper arbeitete, fand den Aushang am dortigen schwarzen Brett so interessant, dass sie zum Vorstellungsgespräch ging und allerdings prompt zu spät kam. „Zur Strafe habe ich sie direkt auf die Bühne geschickt und sie musste ohne Worte eine Szene spielen, in der eine Frau im Bus steht, wo etwas erbärmlich stinkt. Sie brachte alle Anwesenden sofort zum Lachen und ich wusste, da steht ein echtes Naturtalent vor mir“, erinnert sich Bill Mockridge schmunzelnd. „Das ist mir nicht schwergefallen, ich bin als Kind in Rom schließlich jeden Tag in einem überfüllten Bus zur Schule gefahren und stand in Nasenhöhe an irgendwelchen Achselhöhlen. An das unangenehme Gefühl kann ich mich noch heute genau erinnern!“, ergänzt Margie Kinsky lachend. Das Besondere an der „Springmaus“ war, dass nicht mit „gelernten“ Schauspielern gearbeitet wurde, sondern sich „Laien und theateraffine Leute“ zusammentaten, die Lust und Mut zur Improvisation hatten. Etwas, das es bis dato in der deutschen Theaterszene in der

Form noch nicht gegeben hatte und den Erfolg der Bühne ausmachte. Nachdem sich die beiden Schauspielkollegen zwei Jahre lang „schön angeguckt“ hatten, wurde es ernst mit Partnerschaft und Familienplanung. Margie und Bill wollten nicht nur Kinder, sie wollten viele: eins war zu wenig, zwei zu typisch deutsch, drei nicht ausgeglichen genug, vier dagegen wieder zu symmetrisch, fünf wären perfekt gewesen, aber dann kam eben doch noch das sechste Kind. Beiden war es sehr wichtig, eine eigene Familie zu gründen, zumal sie selbst aus zwar harmonischen, aber doch eher ungewöhnlichen Familienkonstellationen stammen: Bill als Adoptivkind, Margie als uneheliche Tochter einer böhmischen Gräfin und eines italienischen Journalisten. Dass die zwei in einer deutschen Frauenzeitschrift als „allürenfreies Strickjackenpaar“ bezeichnet wurden, stört sie denn auch überhaupt nicht. Im Gegenteil, es beschreibt, was ihnen wichtig ist: „Normalität statt Haute Couture, Gemütlichkeit, Geborgenheit, Zuhause-Sein.“

Diese grundsätzliche Übereinstimmung in ihrer Einstellung zum Leben, vor allem im Hinblick auf Werte und Normen, die sie auch ihren Kindern vermitteln möchten, ist eine wichtige Basis ihrer Partnerschaft. Eine andere ist der Respekt vor den jeweiligen Eigenheiten des anderen: Er akzeptiert ihre Sammelwut für Krippen und Heiligenbilder, sie toleriert seinen Wunsch nach Auszeiten, in denen er sich ab und zu für ein paar Tage in das Kloster Maria Laach oder an den Bodensee zurückzieht. Gemeinsam gehen sie gern auf Reisen: genießen z.B. jedes Jahr zwei Sommermonate mit der ganzen Familie in der Abgeschiedenheit ihres Landhauses unweit von Toronto, aber genauso auch regelmäßige Abstecher in das hektische Treiben von Rom. So entsteht eine gelungene Balance zwischen Nähe und Distanz, getragen von großer gegenseitiger Zuneigung und dem Wunsch, sich nicht völlig vom Alltagstrott vereinnahmen zu lassen: „Es gab immer wieder stressige Augenblicke in unserem Leben, wo wir abends im Bett lagen und dachten, jetzt haben wir wieder nur auf das Leben reagiert und es nicht kreativ gestaltet. 10 Probleme gelöst, 10 sind liegen geblieben. Das war dann oft der Zeitpunkt, wo ich zu Margie gesagt habe, los, jetzt hauen wir mal ab und nehmen uns Zeit zum Reden und für uns“, erzählt Bill Mockridge. „Ich musste mich manchmal ein bisschen dazu zwingen. Zum Glück hat Bill da nie locker gelassen. Sonst wäre ich eher zu Hause geblieben und hätte vernünftigerweise den Keller aufgeräumt“, sagt seine Frau lachend.



Einer der wesentlichen Streitpunkte war und ist die Erziehung der Kinder. Nicht zuletzt deshalb, weil beide recht unterschiedlich aufgewachsen sind. Margie kommt aus einem eher strengen und konservativen Zuhause und ist „römisch-katholisch-neurotisch“, wie sie es selbstironisch ausdrückt. Bill dagegen zog bereits als Jugendlicher aus und wurde durch die 68er Bewegung geprägt. Während er vieles lässiger sieht und zu verstehen versucht, warum die Jungs manchmal aus der Spur laufen, geht sie schon mal temperamentvoll an die Decke. Seit die Kinder aus dem Haus sind, sei das Zusammenleben aber wieder einfacher. „Manchmal ist es eben besser,

wenn man gar nicht so genau sieht und weiß, was die Jungs machen“, so Margie. Es macht Spaß, den beiden zuzuhören, wenn sie über ihr Ehe- und Familienleben erzählen – sie quirlig-spontan, er etwas besonnen-nachdenklicher. Man spürt, dass sich hier zwei ergänzen, die es nicht nötig haben, einander zu dominieren oder eine Fassade aufzusetzen: Er bringt ihr bei, mehr Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, sie hat ihm ein Zuhause gegeben, in dem es nie langweilig wird. „Ich denke oft an den Moment des Castings, als ich Bill kennenlernte und merkte, der fühlt sich gar nicht fremd an, da ist so eine tiefe Verbundenheit. Es ist wichtig, immer wieder Holz auf dieses Feuer

Mehr Infos
zu Margie Kinskys
Solo-Programm „Kinsky
legt los!“, mit dem sie im
April 2014 in Luxemburg
gastieren wird, in den
MID-Kulturtipps

»Ich bin stets auf der Suche
nach dem Menschen
in Margie geblieben,
der so unendlich spannend ist.«

genau, wo sie Schwachstellen hat. Eine neue Vase kann sich jeder besorgen, aber die hat keine Geschichte. Ich lasse doch auch ein altes Buch nicht neu binden, nur damit es ein neues Cover hat“, erklärt Margie Kinsky, die inzwischen sehr selbstbewusst und mit viel Humor zu ihren grauen Haaren und anderen optischen Veränderungen steht. In die klassische Falle der „Midlife-Crisis“ scheinen beide jedenfalls nicht geraten zu sein. Im Gegenteil: „Ich habe mich in den letzten drei Jahren neu in meine Frau verliebt und z.B. wieder gemerkt, was sie für tolle Augen hat. Ich kenne jede Falte an ihr und weiß, warum sie da ist. Das finde ich schön. Man neigt heute dazu, Beziehungen zu schnell wegzwerfen. Ich bin stets auf der Suche nach dem Mensch in Margie geblieben, einem Menschen, der so unendlich spannend ist. Man kann die Tiefe einer Beziehung auch im Alltag wiederfinden, aber man muss sie suchen und auch finden wollen. Margie ist mein bunter Leuchtturm in der Nacht, sie zeigt mir immer noch den Weg“, sagt Bill Mockridge liebevoll.

nachzuschieben. Mein Mann gefällt mir nach wie vor sehr und ich freue mich jedes Mal, wenn ich abends den Schlüssel in der Tür höre und er nach Hause kommt. Aber deshalb müssen wir noch lange nicht ständig Händchen haltend durch die Stadt laufen“, beschreibt Margie Kinsky ihr Zusammenleben. Dazu gehört auch, das gegenseitige Älterwerden zu akzeptieren und innerhalb der Beziehung ein neues Kapitel aufzuschlagen, in dem sich keiner krampfhaft auf jung trimmen muss, aber sich auch nicht gehen lässt. Beide wissen sehr genau um den besonderen Wert ihrer Langzeit-Beziehung: „Wir haben zusammen an dieser Vase getöpfert, jahrelang, und ich weiß

Ob sich die sechs Söhne ihre für die heutige Zeit eher „mediterran-altmodisch-besondere“ Beziehung ebenfalls zum Vorbild nehmen, wird sich zeigen. „Sie haben jedenfalls gesehen, dass wir uns gefetzt haben, nicht alles funktioniert hat und wir trotzdem gut miteinander umgehen. Ich denke, sie haben ein gutes Modell für ein Ehe- und Familienleben gezeigt bekommen, in dem sich jeder geliebt und respektiert fühlt“, ist Bill Mockridge überzeugt. Eine Beziehung fast zu schön, um wahr zu sein und eben ein ganz großes großes Glück, das für das Paar nach wie vor nicht selbstverständlich ist.

Vibeke Walter <<

Wohnen in der zweiten Lebenshälfte

Baumhaus, Wohnmobil oder Mehrgenerationenhaus?

– Räume für das ganze Leben >>

Manche verkaufen ihr Eigenheim im Grünen und ziehen in ein Apartment in der Stadt. Andere reisen mit dem Wohnmobil um die Welt. Wieder andere ziehen in den Süden. Wie man später einmal wohnen möchte, davon hat jeder seine eigenen Vorstellungen. Die einen wollen ihre Ruhe, andere möchten am liebsten unter vielen Menschen sein. Wir wollen mit unserer Fotostrecke Ideen geben und Inspirationen liefern. Klar ist: Wohnen ist nicht nur in der zweiten Lebenshälfte eines der spannendsten Themen.

Bereits Kinder erzählen gerne davon, wie sie später einmal wohnen wollen. Da werden „Höhlen“ unter dem Tisch gebaut oder man übernachtet mit den Spielkameraden in Indianerzelten. Auf Bildern malen sie Häuser oder Inseln, wo sie später einmal leben wollen.

Wenn aus Kindern dann Leute werden, interessieren zunehmend auch recht originelle Wohnformen. Vom Gartenhaus bis zum Campingbus, junge Erwachsene scheinen weniger an großen Häusern interessiert zu sein, Hauptsache, man lebt mitten im Leben. Spätestens mit dem Beginn der Elternschaft werden aus manchen Träumen die berühmten Schäume. Plötzlich findet sich so mancher in einem Wohnhaus wieder, dass sich fast nicht von den Häusern der Eltern und Großeltern unterscheidet: Wohnzimmer, Kinderzimmer, Schlafzimmer, Küche, Bad. Irgendwie erinnert diese Wohnumwelt häufig trotz der Verwendung moderner Baustoffe noch immer an die klassische Familie der 60er Jahre.

Doch da bekanntlich nichts bleibt, wie es ist, tauchen spätestens mit dem Auszug der Kinder wieder die alten, neuen Träume auf. Anders leben, mitten in der Stadt wohnen, ein kleines Haus am See, eine Wohngemeinschaft, vielleicht ein Campingbus oder eine Einzimmerwohnung in New York, die Fantasie scheint in der Mitte des Lebens keine Grenzen zu kennen.

Wenn da nicht auch noch die Gedanken zum Thema Alter wären. Das Zauberwort heißt Barrierefreiheit. Duschen, Treppen, Badewannen, Türen, Möbel sollen möglichst so konzi-

piert sein, dass man auch in einigen Jahrzehnten dort noch selbstständig leben kann, selbst wenn man bereits körperliche Einschränkungen hat. Eine zentrale Lage wäre auch nicht schlecht, damit man nicht auf ein Auto angewiesen ist und Geschäfte, Ärzte und Apotheken gut erreichen kann. Längst gibt es spezialisierte Architekten, die entsprechend zukunftsorientierte Wohnungen und Häuser bauen können. Aber leider passt das noch nicht zu den Träumen vieler Menschen. Das schöne Haus auf den Balearen, mit großem Grundstück und allein gelegen oder der gut ausgestattete Camper begeistern Menschen in der Mitte des Lebens deutlich mehr. Lediglich bei der Wahl einer Eigentumswohnung wird schon selbstverständlicher auf die Alterstauglichkeit geachtet.

Erst sehr viel später im Leben merken Menschen hautnah, dass ihr vielleicht romantisches Haus das Alltagsleben sehr schwer macht. Dann ist ein Umbau sehr aufwändig und oft genug wird dann die Immobilie zur Last, die man am liebsten so schnell wie möglich los wäre. Dabei ist es so einfach, bereits in jungen Jahren sein Wohnen zukunftssicher zu gestalten. Denn auch in der Mitte des Lebens ist man sehr froh, wenn man bei einem „Hexenschuss“ oder einer Verspannung leicht in die Dusche kommt. Kleine Kinder haben übrigens auch nichts dagegen, wenn der Kinderwagen ohne Schwierigkeiten durch die Tür passt.

Vielleicht gelingt es ja eines Tages, dass Kinder ihre Höhle bereits so bauen, dass nicht nur die Eltern, sondern auch die Großeltern und sogar die Urgroßeltern mitspielen können.

Zurück zur Einfachheit



Foto: www.hagai-nagar.com

Eigentlich braucht man doch nicht viel Platz zum Leben! Das dachte sich wohl der israelische Architekt Hagai Nagar und entwarf 2010 das kleinste Haus der Welt. Duschen, Kochen, Lesen, Schlafen auf vier Quadratmetern und dazu noch ein Unterstellplatz fürs Fahrrad. Solarzellen auf dem Dach des „CHU 200“ (Compact House Unit) liefern Strom und warmes Wasser.



Foto: www.hagai-nagar.com



Foto: www.shutterstock.com

Viele kleine Jungs träumen von Baumhäusern. Viele große Jungs auch – und bauen sich einfach eins, oder lassen sich eins bauen, beispielsweise von der französischen Baumhaus-Firma „La Cabane Perchée“ oder entworfen vom amerikanischen Architekten und Baumhaus-Spezialisten Pete Nelson, dessen Büro sich in einer 100-jährigen Douglasfichte in Seattle befindet. Wer sich inspirieren lassen möchte – Literatur und Bildbände zum Thema gibt es inzwischen „en masse“.

„My home is my castle“

Viele möchten so lange in ihrer Wohnung oder ihrem Haus bleiben, wie es irgend geht. Laut einer Studie der TNS Infratest sind es zwei Drittel der Deutschen, laut einer Umfrage des Marktforschungsunternehmens Ipsos sogar 80 Prozent. Doch viele Eigenheime sind alles andere als altersgerecht – die Treppen zu steil, das Badezimmer zu eng, die Dusche nicht bodengleich, der Zugang zu Balkon oder Garten mit zu überwindenden Türschwellen ausgestattet, die Anbindung ans öffentliche Verkehrsnetz zu schlecht. Nur 10 Prozent des Wohnungsbestands sind Schätzungen zufolge für Ältere geeignet, 90 Prozent der Senioren leben häufig allein in den inzwischen viel zu großen Familienhäusern und -wohnungen.



Foto: www.shutterstock.com



Dual Architekten BSA SIA: Wohnpavillon Arn © Ralph Feiner Fotografie



<http://blog.berchtesgadener-land.com> © Sepp Wurm



Foto: www.fotolia.de

Generationsübergreifend

wohnen

In manchen Ländern gibt es bereits eine Vielzahl von Beispielen rund um das „Mehrgenerationen-Haus“, in Deutschland sind es inzwischen 450 Projekte. Die Grundidee dahinter: Jung kümmert sich um Alt, Alt kümmert sich um Jung. Konkret bedeutet dies, dass jüngere Familien beispielsweise Besorgungen wie Einkäufe für die älteren Bewohner des Hauses erledigen, und die Senioren sich um die Kinder der jungen Eltern kümmern, wenn diese mal einen Babysitter brauchen. Kurz gesagt: Die Jüngeren wissen ihre Kinder versorgt und die Älteren sind nicht allein und nehmen am sozialen Leben teil. Vielfältige Informationen, auch Best practice-Beispiele, findet man auch unter www.mehrgenerationenhaeuser.de. Das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser II des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fördert das generationsübergreifende Miteinander.



Foto: www.shutterstock.com



Foto: Kränzle+Fischer-Wasels Architekten mit Klotz+Knecht, Mehrgenerationenhaus in Darmstadt © Dirk Altenkirch



Fotos: www.istockphoto.com



Foto: www.shutterstock.com

Drum prüfe sich,

wer zusammenleben will



Wohngemeinschaften sind oft mit ungewöhnlichen Raumräumen verbunden. Ob ein altes Anwesen oder ein Hausboot in Amsterdam, wer gut zusammenleben will, sollte vorausschauend denken! Nicht nur die Zugänglichkeit eines Raums ist entscheidend, sondern auch die richtige Harmonie zwischen der Möglichkeit zum Miteinander und dem Erleben geschützter Intimsphäre. Manch' verträumte Architektur kann sonst nach einigen Jahren zum persönlichen Albtraum werden.

Berühmtestes Beispiel für den Bewohner einer Senioren-WG ist übrigens nach wie vor Henning Scherf, ehemaliger Bremer Bürgermeister, der mit seiner Ehefrau und sechs Freunden in einem behindertengerechten Altbau in der Hansestadt lebt.



Fotos: Antonio Pellegrini: Le Case di Tiedoli © Wolfgang Krammer



Foto: www.fotolia.de



Mobil sein



Foto: www.shutterstock.com

Lange waren sie nicht so mobil, wie sie es gern gewesen wären, weil die beruflichen Verpflichtungen es nicht zuließen oder die Kinder noch zu klein waren, um auf lange Reisen zu gehen. Dann sind die Kinder aus dem Haus, die Rente steht vor der Tür – für viele Menschen der Startschuss für ein oft sehr luxuriöses „Nomadenleben“ mit Wohnmobil oder Hausboot.



Foto: Simon Groß

Martina Folscheid
& Simon Groß



Alternative Geldanlage

„E“ WIE „ETHISCH“ WIE „ETIKA“

– Sparen mit Verantwortung >>

In Luxemburg gibt es seit 1996 eine Vereinigung, die mit ihren Informationskampagnen einiges in Bewegung setzt, um die Öffentlichkeit für einen ethischen Umgang mit Geld zu sensibilisieren. Zudem vermarktet „etika“ das alternative Sparkonto der „Banque et Caisse d'Epargne de l'Etat“, bei dem Anleger auf einen Teil ihrer Zinsen verzichten und damit soziale und ökologische Projekte unterstützen.

Gut eine Stunde hat Ekkehart Schmidt-Fink Zeit für das Gespräch. Um 18.20 Uhr fährt sein Bus am hauptstädtischen Bahnhof ab und bringt ihn zurück zu seiner Familie nach Saarbrücken. Er ist einer der knapp 160 000 Grenzgänger, die Tag für Tag im Großherzogtum einer Beschäftigung nachgehen. Dass er nicht mit dem Auto zur Arbeit fährt, passt zur Philosophie seines Arbeitgebers. Ekkehart Schmidt-Fink ist Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit der "etika asbl", die seit 1996 die Tätigkeit von Vereinen und Unternehmen unterstützt, die sich sozial, ökologisch oder in der Entwicklungshilfe engagieren.

„etika“ vermarktet das sogenannte „alternative Sparkonto“, das die „Banque et Caisse d'Epargne de l'Etat“ (BCEE) anbietet. In der Theorie ist das Prinzip schnell erklärt: Derjenige, der sich für diese Art von Sparkonto entscheidet, verzichtet bei der Geldanlage auf 0,2 Prozent seiner Sparzinsen. Diese Zinsreduktion (0,2 Prozent Sparzinsen anstelle von 0,4 Prozent; Stand: 1. September 2013) wird im Gegenzug nicht nur voll an Organisationen und Unternehmen weitergegeben, die bei der BCEE einen Kredit beantragen und in die Zielvorgaben von „etika“ passen, sondern der Zinsabschlag wird auf insgesamt 0,7 Prozentpunkte für die Kreditnehmer aufgestockt.

Ganz so einfach ist es in der Praxis nicht. Die Antragsteller müssen sich zunächst bei „etika“ bewerben und werden genau unter die Lupe genommen. Eine Art Vorprüfung klärt, ob das Projekt ökologischen und sozialen Kriterien standhält, ob quasi drin ist, was drauf steht. „Aber es kommt selten vor, dass Projekte lediglich einen grünen Anstrich haben“, meint Schmidt-Fink. Dann geht es ans Eingemachte, das Kreditkomitee von „etika“ befindet über die Anträge. Der Inhalt der Anträge muss mindestens eines der folgenden Kriterien erfüllen: einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben, Aktivitäten im sozialen und kulturellen Bereich betreffen oder auf Entwicklungszusammenarbeit fokussieren. Parallel dazu prüft die BCEE die einzelnen Vorhaben in Bezug auf die zu erwartende Rentabilität. Nur wenn beide Gremien ihre Zustimmung geben, wird dem Antragsteller sein Kredit zu vergünstigten Konditionen gewährt.

In den vergangenen Jahren waren das beispielsweise der Pferdehof von Anne Muller in Weiler-la-Tour, der einen zinsvergünstigten Kredit in Höhe von 550 000 Euro mit einer Laufzeit von 20 Jahren erhielt. Er dient der Finanzierung der Einrichtung einer Reittherapie für Menschen mit Behinderungen. Unterstützt wurde auch das Freizeit- und Kulturzentrum „KultOUR-Déppen“ in Untereisenbach, einer Mischung aus Gastronomie, Bibliothek, Workshopangebot, Kreativwerkstatt,



Hilfe in Form von zwei Investitionskrediten zur Sanierung des Gebäudes über 359 000 Euro mit einer Laufzeit von 10 und 20 Jahren erhielt auch das Freizeit- und Kulturzentrum „KultOUR-Déppen“ in Untereisenbach

Kleinkunstbühne und Streichelzoo. Für diesen Treffpunkt in ländlicher Umgebung vergab „etika“ zwei Investitionskredite zur Sanierung des Gebäudes über 359 000 Euro mit einer Laufzeit von 10 und 20 Jahren.

Einen der kleinsten Kredite erhielt Julie Jager, die in Luxemburg-Bonneweg ein Bio-Schnellrestaurant, das „Chez Julie“, eröffnete und dafür mit 5000 Euro unterstützt wurde. Das größte je gewährte Kreditvolumen, das sich in zwei Kredite aufteilt, ging 2012 an die Gesellschaft Kiowatt, die eine Wärmekraftkopplungsanlage in Roost baut. Sie erhielt zwei Investitionskredite von je zwei Millionen Euro mit einer Laufzeit von zehn Jahren. Investieren darf „etika“ übrigens maximal zwei Millionen Euro pro Kredit und zwar lediglich in Luxemburg. Wenn es sich um Entwicklungshilfe in Ländern des Südens handelt, dann ist eine Unterstützung nur dann möglich, wenn der Kreditnehmer seinen Hauptsitz im Großherzogtum hat.

Inzwischen haben sich knapp 1115 Sparer – der Großteil Privatleute, aber auch über 200 Unternehmen und Organisationen – für das alternative Sparkonto der BCEE entschieden. Zirkä 300 sind seit 15 Jahren dabei. Das gesamte Anlagekapital beläuft sich derzeit auf insgesamt 42,5 Millionen Euro.



Der Pferdehof von Anne Muller in Weiler-la-Tour wurde mit einem zinsvergünstigten Kredit in Höhe von 550000 Euro mit einer Laufzeit von 20 Jahren unterstützt

Foto: etika

Seit ihrer Gründung im Jahr 1996 hat „etika“ rund 180 Projekte unterstützt, davon sind ungefähr die Hälfte noch als Kredite aktiv. Wer sind die Sparer? „Aus Gesprächen mit Besuchern von Messen, Vorträgen, Workshops oder anderen Veranstaltungen wissen wir, dass viele der Anleger ein Alter erreicht haben, in dem die Kinder aus dem Haus sind, das Haus abbezahlt ist und sie keine größeren finanziellen Sorgen mehr haben“, so Schmidt-Fink. Sparer, die die Ansicht vertreten würden, dass Vermögen auch Verantwortung bedeute.

Nachdem die Zahl der Inhaber eines alternativen Sparkontos bei der BCEE von 1997 an eher gemächlich vonstatten ging, stieg sie seit Beginn der Finanzkrise sprunghaft an: Allein von 2008 auf 2009 erhöhte sie sich von 588 auf 694, 2010 lag sie gar bei 838. Dieser Ansturm hänge möglicherweise mit einem Bewusstseinswandel zusammen, schätzt Ekkehart Schmidt-Fink. Seine Vermutung: „Vielleicht haben viele Anleger kalte Füße angesichts der weltweiten Entwicklungen in der Finanzwelt bekommen.“ Bei dieser Art der alternativen Geldanlage hingegen könne der Kontoinhaber quasi „anfassen“, in welche Projekte mit einem Teil seiner Rendite investiert werde. Sie sind größtenteils vor Ort, sichtbar, greifbar.

Momentan konsolidiert sich die Zahl der Sparer und des Anlagevermögens etwas. Von 2011 bis 2012 kamen lediglich 40 Sparer hinzu, bis Ende 2013 knapp 60. Das gesamte Anlagevermögen sank 2013 im Vergleich zum Vorjahr geringfügig. Sind der Grund die derzeit extrem niedrigen Zinsen? Schmidt-Fink zuckt mit den Schultern. „Ich weiß es nicht. Dagegen spricht, dass sich die Zinsen schon seit längerer Zeit auf einem niedrigen Niveau eingependelt haben, und wir dennoch keine Abwanderung in großem Stil feststellen konnten.“

Die Vermarktung des alternativen Sparkontos ist aber nur der eine Pfad, den „etika“ beschreitet. Die Vereinigung will mit Veranstaltungen wie Workshops, Vorträgen, Filmvorführungen oder der Ausschreibung von Innovations- und Filmpreisen der Bevölkerung Denkanstöße für den ethischen Umgang mit Geld liefern.

„Es reicht nicht aus, wenn eine Bank auf Recyclingpapier umstellt.“

Ökologische und ethische Geldanlagen liegen im Trend, das Interesse an ihnen steigt, aber eigentlich ist die Idee nicht neu. Schon John Wesley, der Gründer der evangelisch-methodistischen Kirche, legte in seinen Ausführungen großen Wert auf den Zusammenhang von Glaubensüberzeugung und Umgang mit Geld. Auch die Glaubensgemeinschaft der Quäker gehört zu den Begründern ethischen Investments im 18. Jahrhundert, indem sie Abstand davon nahm, in Unternehmen zu investieren, die mit Waffenproduktion, Sklavenhandel, Glücksspiel, Tabak oder Alkohol zu tun hatten. In den 1970er Jahren lebte die Idee erneut auf, in Zeiten des Vietnamkriegs und der Rassentrennung in Südafrika, als sich viele politisch Engagierte auf die Fahne schrieben, kein Geld für Rüstung und Apartheid und später für Atomkraft zur Verfügung zu stellen. Die ersten Fonds mit Ausschlusskriterien für eben jene Parameter entstanden in den USA und Großbritannien, die ersten Ethikbanken wurden in dieser Zeit ebenfalls aus der Taufe gehoben.

Vorreiter in Deutschland war die 1974 gegründete GLS Bank („Gemeinschaftsbank für Leihen und Schenken“) in Bochum. Deren Gelder fließen nur in Projekte und Unternehmen, die sich ökologisch, sozial und kulturell engagieren. Der Grundgedanke: Geld hat unterschiedliche Qualitäten – als Zahlungsmittel, als Leih- und Schenkungsgeld. Man verstehe Geld dabei als soziales Gestaltungsmittel, schreibt die GLS Bank auf ihrer Webseite. Kredite vergibt sie u. a. in die Bereiche regenerative Energien, ökologische Landwirtschaft, Leben im Alter und nachhaltiges Bauen. Ausschlusskriterien der Bank betreffen Themen wie Rüstung, Kinderarbeit, Atomenergie oder Tierversuche.

Da immer mehr Finanzdienstleistungsanbieter aufgrund der großen Popularität auf den Zug der Nachhaltigkeit aufspringen, kann es für den Verbraucher schwierig werden, sich im Dschungel ethischer Anlagemöglichkeiten zurechtzufinden. In Deutschland gibt es seit August 2013 das „ECOREporter-Siegel“, ein neues Label für Banken, Anlageberatungen und Finanzprodukte. Der Dortmunder Brancheninformationsdienst „ECOREporter“ beobachtet und analysiert den Markt seit 1999 und entwickelte das Siegel gemeinsam mit dem Institut für nachhaltiges, ethisches Finanzwesen (INAF). Die Kriterien seien sehr streng und würden sich auf den Kern des Bankgeschäfts beziehen, so Jörg Weber von „ECOREporter“: „Es reicht nicht aus, wenn eine Bank oder Anlageberatung auf Recyclingpapier umstellt oder eine Solaranlage auf das Dach ihrer Firmenzentrale setzt.“ Finanzprodukte würden nur mit dem Siegel ausgezeichnet, wenn nachweisbar sei, dass

sie jenseits der Finanzwelt einen positiven Effekt erzielen, etwa indem sie fairen Handel fördern oder den Klimawandel bremsen.

Ein richtiggehendes Label für Nachhaltigkeit gibt „etika“ zwar nicht heraus, doch um den Verbrauchern eine Orientierung in puncto Investmentprodukte an die Hand zu geben, hat „etika“ bereits 2007 und 2009 ein Nachschlagewerk für sozial verantwortliches Investment publiziert. Die Veröffentlichung der dritten Auflage des „Guide des placements socialement responsables au Luxembourg“ ist für das Frühjahr dieses Jahres geplant. Die Broschüre wertet die in Luxemburg gehandelten Investmentprodukte aus und präsentiert eine Auswahl der Fonds, deren Anbieter überzeugend darlegen können, bei ihrer Anlagepolitik verantwortungsvoll und transparent zu agieren.

Wer übrigens ganz genau und vor Ort inspizieren will, in welche Projekte „etika“ investiert, der hat mehrmals im Jahr die Gelegenheit, an einer der von der Vereinigung angebotenen Fahrradtouren teilzunehmen. Dabei steht jeweils die Besichtigung eines der unterstützten Projekte auf dem Programm. Geleitet werden die Ausflugsfahrten übrigens von der Fahrradunternehmerin Monique Goldschmit, deren Unternehmen „velosophie“ grünes Licht von der Vereinigung sowie der BCEE erhielt und das auf den Folgeseiten vorgestellt wird.

Martina Folscheid <<



Unternehmerin Monique Goldschmit

„Das Fahrrad bedeutet Freiheit für mich“

– Startup mit Hilfe von „etika“ >>

Eine Frau hat sich den Traum von der Selbstständigkeit erfüllt. Monique Goldschmit bietet geführte Fahrradtouren an – in Luxemburg und im Ausland. Die 46-Jährige erhielt für ihr Unternehmen „velosophie“ einen zinsvergünstigten Kredit von „etika“ und BCEE.

Ihr Laden in der Avenue de la Faïencerie in Luxemburg-Stadt wirkt heimelig. Die eine Seite des kleinen Verkaufsraums besteht komplett aus Bücherregalen, befüllt mit Ratgebern, Kartenmaterial, Reiseführern, Romanen, die sich allesamt um eines drehen: um das Fahrradfahren. Auf der anderen Seite stapeln sich Fahrradkörbe, Fahrradtaschen, Hundetransportkörbe fürs Fahrrad, Sicherheitsjacken. Vor der Verkaufstheke sind an einem Ständer Fahrradklingeln aufgereiht, eine schöner als die andere, goldfarben, bemalt mit Blumen und anderen fantasievollen Dekors. Die Kopfseite des Ladens wird von einem großen Gemälde der Künstlerin Asun Parilla mit Flussauenlandschaft und einem sich am Wasser entlang schlängelnden Weg geschmückt, dass diese eigens für Monique Goldschmit angefertigt hat. Ein kleiner Holztisch mit zwei Stühlen verdeutlicht: Hier geht es nicht ums schnelle Verkaufen. Hier nimmt sich jemand Zeit, schlägt vor, berät.

Monique Goldschmit, die Besitzerin des Ladens, wirkt in sich ruhend. Da hat jemand zu seiner Mitte gefunden, scheint es. Es ist November. In dem dunklen Monat kurz vor Weihnachten ist das Geschäft, das ansonsten das ganze Jahr über mittwochs von 12 bis 19 Uhr seine Türen geöffnet hat, ausnahmsweise geschlossen. „Im November ist erfahrungsgemäß am wenigsten los“, erklärt die Unternehmerin. „Da habe ich dann mal Zeit, mich um Dinge zu kümmern, die sonst liegen bleiben. Und ich kann neue Touren für das nächste Jahr ausarbeiten.“ Die 46-Jährige ist Reisebegleiterin für Fahrradtouren, wird beispielsweise von Busunternehmen gebucht. Sie veranstaltet aber auch eigene Fahrradreisen, fungiert dabei als Reise-

agentur, arbeitet Touren im In- und Ausland aus, organisiert Übernachtungen und den Gepäcktransport. Darüber hinaus bietet sie in Luxemburg Tagesausflüge oder Stadtführungen mit dem Fahrrad an, die großen Anklang bei Touristen aus der ganzen Welt finden, die das Großherzogtum per Drahtesel kennenlernen möchten. Überdies veranstaltet Monique Goldschmit bei der „Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ“ Radfahrkurse für Erwachsene.

Das Fahrrad gehört seit ihrer Kindheit zu Goldschmits Leben. „Ich kann mich noch gut an meinen zehnten Geburtstag erinnern, als ich ein orangefarbenes Fahrrad geschenkt bekam. Es bedeutete Freiheit für mich. Ich kam damit überall hin, zu Freunden, ins Schwimmbad, war nie auf den Bring- und Abholservice der Eltern angewiesen. Ich konnte mir meinen Weg selbst suchen.“ Mit 22 Jahren zog sie von der Mosel in die Hauptstadt. Von da an fuhr sie nur noch mit dem Rad. „Bis zur Arbeit waren es nur vier Kilometer, so eine Strecke fährt man ja nicht mit dem Auto“, sagt sie, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt. „Ich bin Alltagsradlerin im Alltagsradlermilieu.“ Wie bitte? „Na ja, Alltagsradler erledigen ihre Einkäufe mit dem Rad, fahren damit zur Arbeit, kommen damit von A nach B eben.“ Kein Wunder, dass sie kurzerhand ihre Garage opferte, um sie zum Laden umzubauen. Was aber nicht bedeutet, dass Goldschmit gänzlich aufs Auto verzichtet. Aber sie setzt es gezielt ein und teilt es mit zwei Freunden, die kein Auto besitzen. Privates Carsharing, wenn man so will.

Foto: Steve Eastwood



„Ich bin Alltagsradlerin“, sagt die 46-Jährige über sich. Ein Auto besitzt Monique Goldschmit zwar auch, sie fährt aber selten damit und teilt es überdies mit zwei Freunden



Vor fünf Jahren wagte die Mittvierzigerin den mutigen Schritt und machte sich mit „velosophie“ selbstständig. Ins Berufsleben gestartet war sie ursprünglich mal mit einem Bankjob, doch das war nichts für sie. Sie verließ die Finanzbranche nach sechs Jahren und ging 1991 zum „Mouvement Ecologique“, wo sie 17 Jahre blieb. „Eine sehr abwechslungsreiche, interessante Tätigkeit“, sagt sie rückblickend. Die „Lëtzebuerger Vëlos-Initiativ“ war im gleichen Haus beheimatet – so kam es, dass Monique Goldschmit bei deren Touren mitfuhr und schon bald ihre erste eigene Fahrradtour von Hamburg auf die Insel Föhr veranstaltete, eines ihrer Lieblingsreiseziele. Zudem hatte sie Kontakt zum Radreisebegleiter Jupp Trauth von „hunsrückvelo“ geknüpft, half diesem manchmal aus, wenn er selbst keine Zeit hatte.

„Ich wollte wissen, ob ich nach drei Wochen genervt wäre.“

Allmählich reifte der Gedanke in ihr, doch eigentlich auch als selbstständige Unternehmerin selbst geführte Radtouren anbieten zu können. „Zunächst sprach ich mit niemandem darüber, ich wollte das allein mit mir ausmachen.“ Die Idee konkretisierte sich nach und nach. Sie begann, Geld auf die Seite zu legen, absolvierte bei der „Chambre de commerce“ ein Zertifikat, das man haben muss, um sich selbstständig machen zu dürfen. 2007 dann war es soweit. Monique Goldschmit nahm sich eine Auszeit, ging für ein halbes Jahr nach Nord- und Ostfriesland und bot dort Wattwanderungen und begleitete Radtouren an. „Ich wollte wissen, ob ich nach drei Wochen von den sich oft sehr ähnelnden Fragen der Touristen genervt wäre.“ Doch das Gegenteil war der Fall.

Als sie wieder zurück in Luxemburg war, stand fest, dass sie genau das machen wollte. Draußen sein. Nicht mehr im Büro sitzen.

Im Mai 2008 gab sie ihre Anstellung auf und bot ab Juni ihre ersten eigenen Touren an. Ohne Anschubfinanzierung hätte die Fahrradunternehmerin den Schritt zum eigenen Unternehmen nicht vollziehen können. Sie bewarb sich bei „etika“ und erhielt einen zinsvergünstigten Kredit in Höhe von 10 000 Euro für die Einrichtung ihres Ladens. Zudem lieh ihr die nationale Kredit- und Investitionsgesellschaft SNCI, die staatliche Förderbank für die Luxemburger Wirtschaft, 25 000 Euro aus dem Unterstützungsfonds für junge Unternehmen, bei dem sie in den ersten drei Jahren nur die Zinsen zurückzahlen musste.

Der Bekanntheitsgrad von „velosophie“ vergrößert sich Schritt für Schritt. Sogar Auszeichnungen für ihre Form des „sanften Tourismus“ erhielt sie bereits. 2010 gewann Monique Goldschmit einen der drei von Dexia BIL und dem „Office national du tourisme“ vergebenen Innovationspreisen, mit denen herausragende Projekte im Luxemburger Tourismus gewürdigt werden. Viele Freunde hätten sie anfangs für verrückt gehalten, einen guten Job aufzugeben für das Wagnis der Selbstständigkeit. Darüber kann sie heute lachen. Monique Goldschmit hat ihren Entschluss nie bereut. „Natürlich hat mir mein voriger Job sehr viel Freude bereitet, aber mein jetziger auch. Er nimmt mich mehr in Anspruch. Ich würde den Schritt jederzeit wieder machen, auch wenn ich manchmal an meine Grenzen stoße.“

Foto: Privat



Monique Goldschmit hat sich als Reisebegleiterin für Fahrradtouren selbstständig gemacht. Unter anderem bietet sie in Luxemburg Tagesausflüge übers Land oder Stadtführungen mit dem Fahrrad an, die großen Anklang bei Touristen aus der ganzen Welt finden



Mit Jeremy Irons in Taormina

EIN HAUCH VON GLAMOUR

– „Place to be“ in Sizilien »»

Sizilien verbindet man mit dem morbiden Charme Palermos, mit flirrender Sommerhitze, mit dem majestätischen Vulkan Ätna, mit einer hervorragenden Küche. Das Örtchen Castelmola oberhalb von Taormina könnte für nostalgische Mafiafilme Pate gestanden haben. Was hat das alles mit Jeremy Irons zu tun? Er hat noch nie einen Paten gespielt, aber einen Schauspieler dieses Formats in Taormina zu erblicken, setzt der Sizilienreise das i-Tüpfelchen auf.



Das wohl das meistfotografierte Motiv in Taormina: Vom antiken Teatro Greco-Romano aus genießt man einen atemberaubenden Blick durch die Ruinen auf das Meer und je nach Perspektive zugleich auf den Ätna

„Wer was riskiert, gewinnt Extra-Lebenszeit.“

Mit diesem Zitat betitelt der „Playboy“ das Aufmacherfoto seines Interviews mit Hollywood-Ikone Jeremy Irons, der damit wohl kaum sportliche Risiken meint, auch wenn er reitet, jagt, segelt und leidenschaftlich gern auf seiner Ducati fährt. Was genau der 65-Jährige mit dem Satz sagen wollte, erklärt er in seinen Antworten nicht wirklich. Dafür erfährt man, dass Irons von sich selbst behauptet, „ganz fantastisch“ mit dem Älterwerden zurechtzukommen. Auch wenn er keinen Marathonlauf mehr in einer anständigen Zeit absolvieren könne, es gebe andere Herausforderungen. Einer der Vorzüge des Alters sei, die Dinge klarer zu sehen. Der Journalist leitet schnell über zu Irons' anhaltender Wirkung auf Frauen. Ob es ihm gefalle, als „Sexsymbol für die Frau mit Grips“ zu gelten? Selbstverständlich. Sexualität sei ein ganz wesentlicher Antrieb in seinem Leben. Nun, der „Playboy“ wäre nicht der „Playboy“, wenn nicht jeder Beitrag mit wenigstens einer Prise Sex gewürzt wäre. Aber es stimmt schon, Irons hatte und hat eine gewisse sexy Ausstrahlung, also warum nicht darüber sprechen?

Der britische Oscar- und Golden Globe-Preisträger mit dem tiefgründigen Blick besitzt Charisma, ob als Patriarch Esteban Trueba in der Isabel Allende-Verfilmung „Das Geisterhaus“ oder als Familienvater Stephen Fleming, der sich in die Freundin seines Sohnes, gespielt von Juliette Binoche, verliebt und eine leidenschaftliche Affäre beginnt, die dramatisch endet. Was hat all das mit Sizilien zu tun, fragen Sie sich jetzt? Wer all diesen Behauptungen beipflichtet, freut sich, Jeremy Irons dort leibhaftig vor sich zu sehen. So geschehen im vergangenen Sommer, zur Zeit des vom 15. bis 22. Juni stattfindenden „Taormina Film Fest“, der 59. Ausgabe des bekannten Festivals.

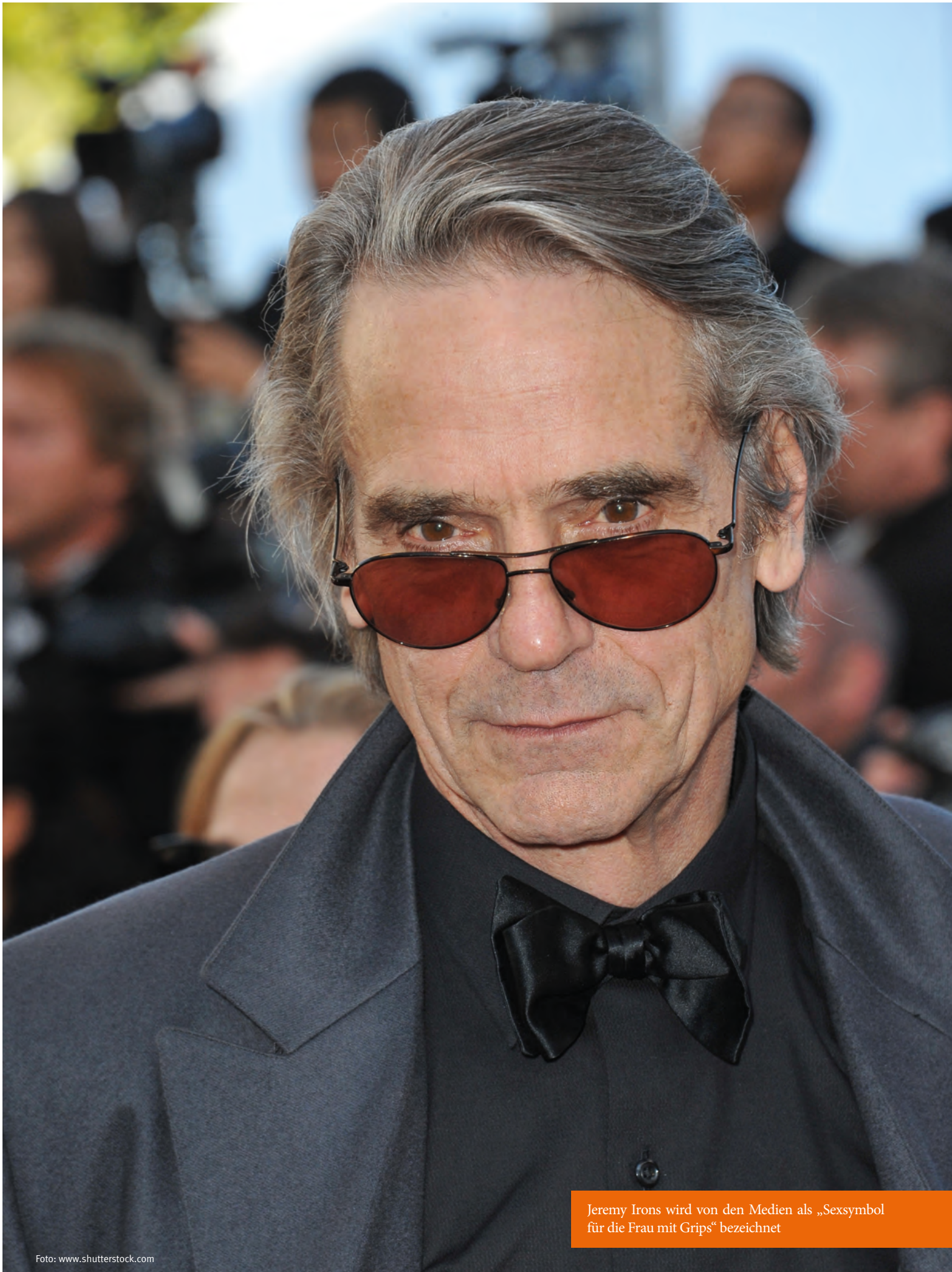
Es ist ein lauer Sommerabend in Taormina hoch oben über der Bucht von Giardini Naxos im Osten Siziliens. Die verwinkelten, durch Treppen miteinander verbundenen Gassen und die Einkaufsstraße Corso Umberto wimmeln vor Touristen, die noch ein wenig in den zum Teil sündhaft teuren Boutiquen shoppen oder auf einer der Terrassen der Cafés und Restaurants Platz genommen haben, um zu Abend zu essen oder einen Aperol Spritz zu schlürfen. „Sehen und gesehen werden“ heißt die Devise. Direkt vor dem Portal des 5-Sterne-Hotels „Metropole Taormina“ hält ein Taxi, die Türen öffnen sich. Ein hochgewachsener, schlanker Mann mit weißem Sonnenhut steigt aus, er trägt, obwohl es schon dunkel ist, eine Sonnenbrille. Irgendwie kommt er mir bekannt vor. Blitzlichtgewitter, schnell bildet sich eine Menschentraube um den Lancia. Jemand ruft den Namen

„Jeremy Irons“. Schau einer an! Dieser setzt eine bemüht unbeteiligte Miene auf, seine Frau Sinéad Cusack – auch sie übrigens eine bekannte Darstellerin aus Irland – hilft dem Taxifahrer noch, das Gepäck aus dem Kofferraum zu wuchten, und schon sind beide in der Hotellobby verschwunden. Meine bessere Hälfte reagiert einigermaßen genervt, als ich stehen bleibe. „He, das ist Jeremy Irons“, sage ich belustigt. „Ja, und? Was ist daran so aufregend?“, brummelt es neben mir. Er hat und hatte noch nie auch nur einen Hauch von Sinn für die Faszination, die allein die Anwesenheit von Promis auf die Menschheit, vornehmlich das weibliche Geschlecht, ausübt. Wir gehen weiter. Vielleicht ist er ja auch eifersüchtig, weil Jeremy Irons mit seinen Mitte 60 wirklich noch verdammt gut aussieht? Oder ein Anzeichen einsetzender Midlife-Crisis?

Auch Jeremy Irons hatte übrigens mit Ende 40 so eine Phase, wie das „Playboy“-Interview verrät. Er fühlte sich ausgebrannt, die Schauspielerei habe ihn angeödet. Es war in der Zeit, als er für seine Darstellung des Humbert Humbert im „Lolita“-Remake in den pruden USA als Lüstling abgestempelt wurde, seine Karriere zumindest dort ins Wanken geriet. Er habe ein paar Filme nur wegen des Geldes angenommen und das Gefühl gehabt, sich „dabei langsam selbst zu zerstören“. Er zog die Reißleine, nahm sich eine Auszeit und renovierte sein Haus in Irland.

„Das bisschen Krise könnte man in Kauf nehmen, oder?“

Mir wäre es am liebsten, der Mann an meiner Seite würde – hätte er eine Midlife-Crisis – ein Haus in Sizilien renovieren, am besten genau hier, auf dem Sporn der Peloritani-Berge, mit genialer Aussicht aufs Meer und den Vulkan Ätna. Dass bisschen Krise könnte man in Kauf nehmen, oder? Dreiviertel vom Jahr Sommerkleidung tragen, Tomaten kaufen, die nach Tomaten schmecken, Bresaola und Fenchelsalami essen, bis nachts draußen sitzen... Aber wir besitzen kein Ferienhaus, weder in Taormina noch sonstwo. Rund um den Stadtkern Taorminas, das etwa 60 Kilometer nördlich von Catania liegt, reihen sich Villen und Paläste aus dem 19. und 20. Jahrhundert. „Place to be“, was Sight-seeing angeht, ist das Teatro Greco-Romano, durch dessen steinerne Ruinen der Blick auf die Bucht von Naxos und auf den im Sommer oft noch mit Schnee bedeckten Ätna noch atemberaubender ist. Auch wenn man nur eine Stunde in dem Städtchen weilt, ist es ein Muss, dort gewesen zu sein. Noch besser genießt sich der Blick mit einem köstlich kalten Granite,



Jeremy Irons wird von den Medien als „Sexsymbol für die Frau mit Grips“ bezeichnet

Foto: www.shutterstock.com

Siziliens Sorbet-Spezialität aus Fruchtsaft und Zuckersirup. Auf dem letzten Stück des Weges zum Amphitheater reiht sich ein Gelati-Wagen an den anderen, der die körnige Eismasse anbietet.

Uns zieht es nach dem abendlichen Besuch Taorminas mit Promi-Touch zurück in die beschauliche Ruhe von Castelmola, 529 Meter über dem Meer auf dem Monte Tauro. Dort verirren sich tagsüber nicht annähernd so viele Tagestouristen wie nach Taormina, und auch abends finden nie so viele Gäste den Weg in das 1077-Einwohner-Örtchen, dass man nicht immer noch einen Platz auf den Terrassen oder Balkonen der Bars und Restaurants auf der Piazza Duomo finden würde. Nach ein paar Abenden hat man sich an den Anblick gewöhnt. Aber anfangs möchte man die Szenerie aus Glockenturm, schwarz-weiß gepflastertem Platz mit roten und grünen Stühlen und an ein paar Bäumen befestigten Lampions aus Bast am liebsten einsaugen. Im Untergeschoss der verwunschen wirkenden Dorfbibliothek spielen die Männer des Ortes jeden Abend Karten. Davor steht ein alter petrolfarbener Fiat 500. Als hätte ein Regisseur die Hand im Spiel gehabt, die Kulissen mit Liebe ausgewählt und zurechtgerückt. Für eine neuerliche Verfilmung über das Leben eines Mafiapaten beispielsweise. Oder, wer es kuscheliger mag, für eine Utta Danella-Verfilmung, in der eine von ihrem Ehemann für eine Jüngere verlassene Frau auf der Piazza Duomo einen feurigen Kellner kennenlernt, der sich am Ende als millionenschwerer Sohn eines Immobilienhais oder Adligen oder Sonst-was herausstellt, der mal das einfache Leben kennenlernen wollte. Die Gedanken sind frei.

Wo wir gerade bei Millionären sind: Luxushotels sucht man in Castelmola vergeblich. Außer ein paar Pensionen und Apartments befindet sich lediglich ein sehr hübsches und bezahlbares 4-Sterne-Hotel mit Pool am Ortsrand Castelmolas, das Hotel „Villa Sonia“. Dass es dort keinen Massentourismus gibt, mag einerseits daran liegen, dass das Dorf in Reiseführern entweder überhaupt nicht oder höchstens mit einem einzigen Satz erwähnt wird. Andererseits sind die vier Kilometer von Taormina nach Castelmola nicht bequem zurückzulegen und viele Touristen haben nun mal keine Lust, sich vor und nach Ausflügen ans Meer, zum Ätna oder sonst wohin gefühlte 50 Serpentine hinunter bzw. hinauf zu schrauben. Erschwerend kommt hinzu, dass die Straße eng und die Fahrweise der Italiener nicht unbedingt defensiv ist.



Die „Bar Turrisi“ mit ihren winzigen Balkonen und roten Sonnenschirmen muss man gesehen haben, wenn man Castelmola besucht. Sie verfügt über ein gewisses „Alleinstellungsmerkmal“

Anziehungspunkt in Castelmola ist jedoch beileibe nicht nur das pittoreske Ortsbild. Nein, auf der Piazza Duomo befindet sich die „Bar Turrisi“, ein schmales Haus mit drei Stockwerken, schmalen Balkonen und einer Dachterrasse. Dort kann man nicht nur viel zu teuren Mandelwein kaufen, sondern der Besitzer hat seine Bar mit dem männlichen Fruchtbarkeitssymbol in allen nur denkbaren Varianten ausgestattet. Ob aus Holz, Stein oder Ton, als Stuhllehne, Tischbein, Statue oder Lampe – sogar Mitbringsel des Symbols aus Marzipan und Schokolade verkauft der geschäftstüchtige Barbesitzer und ruft mit dem Dekor der Bar bei Besuchern aus aller Welt „Ahs“ und „Ohs“ hervor. Und das unmittelbar neben der Chiesa Madre. Man kann sich unschwer vorstellen, dass sich die Dorfbevölkerung einschließlich Priester erst einmal an diese spezielle Form der Inneneinrichtung gewöhnen musste.

Von den Balkonen der „Bar Turrisi“ aus hat man übrigens den besten Blick auf die Piazza Duomo. Höher als bis in den ersten Stock traue ich mich jedoch nicht und ernte dafür von meinem Mitreisenden ein leicht gequältes Lächeln. „Echt nicht?“ Nein, echt nicht. Und selbst schuld. Musste er mir auch am Tag zuvor erzählen, dass die ein oder anderen von der in der Baubranche traditionell stark verankerten Mafia errichteten Bauwerke angeblich eingestürzt seien, weil diese am Zement gespart habe, um die Kosten gering zu halten. Diese Aussage gepaart mit mittelpträchtig ausgeprägter Höhenangst verhindert den allzu hohen Aufstieg.

Die „Bar Turrisi“ ist beileibe nicht das einzige Lokal, das eine gewisse Skurrilität aufweist. Auch die gut besuchte Bar „Gallo Cedrone“ hat Unterhaltungswert, wenn auch auf gänzlich andere Art. Betrieben wird sie von den Brüdern Roberto und Riccardo und ihrer „mamma“ Maria, die mit wachen Augen und Adlernase ein strenges Regiment führt. Vor allem Sohn Riccardo ist recht groß geraten und hat auffallend breite Schultern und muskelbepackte Oberarme. Wenn er mit mürrischem Blick über die schmale, mit Tischen vollgepfropfte Terrasse geht, während Bruder Roberto in der winzigen Küche vor sich hin werkelt, fühlt man sich an Laurel und Hardy erinnert. Fehlt nur noch, dass der eine dem anderen eine Sahnetorte nachwirft.

Jeremy Irons machte übrigens keinen oder jedenfalls nicht nur Urlaub in Taormina. Der Schauspieler, dem 1980 in „Die Geliebte des französischen Leutnants“ an der Seite von Meryl Streep der Durchbruch gelang, und den man aus „Die Affäre von Sunny von B.“, und als Seriendarsteller in „Die Borgias“ kennt, war 2012 in „Der Dieb der Worte“ und zuletzt in „Nachtzug nach Lissabon“ in den Kinos zu sehen. In Taormina weilte er, um auf dem Filmfestival seinen Dokumentarfilm „Trashed“ vorzustellen, in dem es um die Verschmutzung unseres Planeten durch die Verschwendungssucht des Menschen und die daraus resultierenden Müllberge geht. Ob man Irons nach all dem ernstesten Stoff auch mal wieder in einem leichteren Stück sehen könne, zum Beispiel in einer Liebeskomödie, fragte ihn die „Süddeutsche Zeitung“ unlängst. Er hoffe es, antwortete er. Doch er werde langsam ein bisschen alt für Liebeskomödien. „Aber das Publikum wird ja auch älter, und bei 'Best Exotic Marigold Hotel' bekamen wir vorgeführt, dass die Liebe im Leben niemals stirbt.“ In diesem Sinne ein Hoch auf die Liebe und das Älterwerden, auf Midlife-Krise und Hausrenovierungen, auf Fenchelsalami und sizilianische Piazzas. Tutto a posto?

Martina Folscheid <<

Foto: Johannes Siegler



Wer absolute Ruhe sucht, liegt am Swimmingpool der kleinen Ferienanlage „Casale Di Caterina“ (Infos unter www.ilcasaledicaterina.it) auf dem gegenüberliegenden Berg von Castelmola goldrichtig

» Unterkünfte in Castelmola

In Castelmola gibt es nur wenige Pensionen, Apartments und ein Hotel, beispielsweise das Gästehaus „al Borgo Medievale“ (www.alborgomedievale.it) für zirka 80 Euro pro Nacht je nach Saison. Sozusagen „erstes Haus am Platz“ ist das 4-Sterne-Hotel „Villa Sonia“ mit Pool (www.hotelvillasonia.com) für zirka 100 Euro pro Nacht je nach Saison.

» Fahrt zum Ätna-Krater

Eine Besichtigung des 3369 Meter hohen Vulkans, der seit kurzem wieder besonders aktiv ist, sollte auf jedem Ausflugsprogramm stehen. Die Fahrt mit der Seilbahn ab der Station „Nicolosi Nord - Rifugio Sapienza“ in 1923 Meter Höhe und weiter hinauf bis in die Nähe des Hauptkraters in 2900 Meter Höhe mit Unimog-Geländewagen kostet 55 Euro.

Wolfgang Niedecken

„Es geht nicht darum, mich selbst zu bespaßen“

– Blick zurück nach vorn >>

Wolfgang Niedecken (62), Musiker und charismatischer Frontsänger der Kölner Rockband BAP, hat sich mit seinem neuen Soloalbum „Zosamme alt“ und dem Buch „Zugabe“ gleich zweifach in der Öffentlichkeit zurückgemeldet. Mit einer musikalischen Liebeserklärung an seine Frau Tina und der Botschaft, dass das Leben weitergeht, was immer auch passiert: „Der Pfeil des Todes hatte mich nicht getroffen. Es gab noch eine Zugabe.“ Vibeke Walter sprach mit Wolfgang Niedecken im Kölner Büro seiner Produktionsfirma „Travelling Tunes“ über Rück- und Ausblicke.

MID-LIFE: Herr Niedecken, Ihre CD und Ihr Buch sind fast zeitgleich erschienen. Inwieweit passt das für Sie zusammen?

Wolfgang Niedecken: Eigentlich passt es wie die Faust aufs Auge. Mein Plan war, Buch und Soloalbum gleichzeitig herauszubringen und dann als zweiten Schritt mit dem Soloalbum und BAP auf eine Unplugged-Tour zu gehen. Das war die eigentliche Quadratur des Kreises, die zum Glück funktioniert hat, weil die Band das Album auch gut findet. Die Idee dazu stammte von meinem Freund, dem Musiker und Produzenten Julian Dawson. Er schlug vor, alte BAP-Lieder mit unvor-
eingesehenen Musikern in den USA neu aufzunehmen. Sie sollten sich ausschließlich darauf konzentrieren, meinen Vortrag in der für meine Stimme günstigsten Tonart zu unterstützen. Als Sänger in einer Rock’n’Roll-Band muss man oft Kompromisse schließen und sich der Musik anpassen. Auf dem Album konnte ich mich dagegen richtig in die Arrangements reinfallen lassen. Da die Songs alle von Liebe handeln und keine Wutstücke sind, wo man auch mal brüllen muss, passte das natürlich wunderbar.

MID-LIFE: Das Album ist sehr persönlich und Ihrer Frau Tina gewidmet.

Wolfgang Niedecken: Ja, es ist ein Dankeschön an meinen Schutzengel. Wenn sie mich an diesem Novembertag nicht gefunden und sofort den Notarzt gerufen hätte, wäre ich jetzt wohl nicht mehr am Leben (*Wolfgang Niedecken erlitt am 2. November 2011 in seinem Haus in Köln einen Schlaganfall, Anm. d. Red.*). Es ist unsere Geschichte, so wie wir sie seit 1987 miteinander leben und erlebt haben. It’s all in the Songs!

MID-LIFE: Das Buch „Zugabe“ ist sehr vielfältig und umfasst Gedanken über Ihr Leben und Ihre Familie genauso wie Schilderungen Ihrer Reisen, Ihrer Karriere mit BAP oder Überlegungen zur deutschen Gesellschaft und Politik. Sie wollten also keine klassische Autobiographie schreiben?

Wolfgang Niedecken: Nein, das war auch schon im ersten Buch „Für ‘ne Moment“ nicht meine Absicht. Mein Ko-Autor Oliver Kobold nennt es einen „Bildungsroman“. Es ist vor allen Dingen kein Nachschlagewerk, kein Dienstleisterbuch, das sich



Seit 1987 unzertrennlich: Tina und Wolfgang Niedecken

Foto: Isis Niedecken

chronologisch an den großen Erfolgen von BAP entlanghangelte. Eigentlich war das zweite Buch schon seit längerem angedacht, weil wir wussten, dass wir Lücken gelassen haben und viele weitere schöne Geschichten noch erzählen wollten. Es sollte aber erst 2017 oder 2018 erscheinen. Nach dem Schlaganfall wurde mir jedoch klar, dass es eine wunderbare Gelegenheit wäre, wieder die Deutungshoheit über mein Leben zurückzubekommen und vor allem den von der Boulevardpresse publizierten Unwahrheiten offensiv entgegenzutreten. Mittlerweile habe ich das Gefühl, ich hab's geschafft und bin nicht mehr ausschließlich der Rock'n'Roller, der den Schlaganfall überlebt hat. Man trifft mich auch wieder bei anderen Gelegenheiten, wo von meiner Erkrankung nicht mehr die Rede ist. Das ging nur, weil ich die Zügel wieder selbst in die Hand genommen habe. Der Schlaganfall war ja auch nicht die Folge von Bluthochdruck oder eines exzessiven Lebenswandels, sondern wurde durch einen dämlichen, verschleppten Husten ausgelöst.

MID-LIFE: Hat Sie diese Erfahrung auch dazu gebracht, sich stärker mit dem Thema Altwerden zu beschäftigen? Sie schreiben in Ihrem Buch „Das Alter ist kein ruhiges Abspulen der Jahre.“

Wolfgang Niedecken: Vielleicht sollte man sich auf das Positive im Alter konzentrieren. Dazu gehört, dass man allem, was man tut oder überlegt, seine über die Jahre gesammelten Erfahrungen und eine bessere Menschenkenntnis zugrunde legen kann. Ich glaube, dass ich Menschen inzwischen ganz gut durchschaue und direkt merke, wenn mir einer nur um den Bart geht. Natürlich bin ich nicht allwissend und habe auch keine Kristallkugel, so dass ich immer wüsste, wie es weitergeht. Aber man akzeptiert, vielleicht aus einer Art Demut heraus, dass man eigentlich unglaublich wenig weiß. Die Einstellung und Überzeugung jüngerer Jahre, dass man ewig lebt und alles weiß, relativiert sich, je älter man wird. Man überlegt stärker, ob das, was man gerade tut, auch wirklich Sinn macht.

MID-LIFE: Wird man auch selektiver in dem, was man tut?

Wolfgang Niedecken: Ja, auf jeden Fall. Besonders nach dem Schlaganfall merke ich, dass ich schneller zu Entscheidungen komme und nicht mehr so viel auf die lange Bank schiebe. Die Stapel auf meinem Schreibtisch haben auf jeden Fall keine große Chance mehr, überdimensional zu werden. Aber das Nein-Sagen ist nicht immer einfach, nicht beruflich und vor allem auch nicht im Bekanntenkreis. Ich versuche eigentlich nur noch die Dinge zu tun, die mir Spaß machen und die ich wirklich tun möchte. Auch diesen „Kannste nicht mal gerade...“-Anliegen probiere ich aus dem Weg zu gehen. Aber ich lasse mich natürlich auch immer wieder mal breitschlagen (lacht).



MID-LIFE: Wenn man Ihr Buch liest, hat man den Eindruck, Sie blicken zurück, aber immer wieder auch nach vorne.

Wolfgang Niedecken: Klar, wir bewegen uns doch wie auf hoher See, da kann man auch in jede Richtung gucken. Durch die Erfahrung weißt du, wie schnell man in ein Hamsterrad gerät und denkt, Mensch, jetzt müsstest du aber mal wieder eine neue Studioplatte mit BAP aufnehmen, die letzte ist doch schon wieder zwei Jahre her. Die Frage ist nur, wer legt diesen Turnus eigentlich fest? In den Anfangsjahren haben wir jedes Jahr ein Album mit BAP herausgebracht und sind in der Zwischenzeit getourt. Mittlerweile stehen wir vor dem Luxusproblem, dass wir ein unfassbar großes Repertoire haben und



Foto: Peter Boettcher

uns überlegen müssen, ob wir immer nur die alten, bekannten Songs spielen oder unser Repertoire pflegen. Ich will natürlich Letzteres, ich habe keine Lust, mich jeden Abend in irgendeinen Saal zu stellen und nur die großen Hits zu spielen. Wenn wir das gemacht hätten, wären wir längst im Eimer, das hätte das Publikum gelangweilt. Für die Setliste der neuen Tour habe ich 40 Stücke zusammengestellt, die wir je nach Stadt und Auftritt immer wieder auswechseln und variieren können, da sind bekanntere Sachen dabei, aber auch unbekanntere. Man muss einen Bogen spannen, eine Geschichte erzählen. Manchmal komme ich mir vor wie der Bundestrainer, der kann eben auch nur elf Leute aufstellen.

MID-LIFE: Ärgert Sie das, wenn manche Leute kritisch sagen, jetzt ist der über 60 und steht immer noch als Rockmusiker auf der Bühne? Das ist doch was für junge Leute!

Wolfgang Niedecken: Nein, weil es Quatsch ist. Die Leute bedauere ich eher, weil sie auf das reingefallen sind, was uns die Werbeindustrie weismachen will. Allerdings gilt für mich: Lieber altersmilde als Berufsjugendlicher zu sein. Das ist für mich ein ganz wichtiger Satz, den kennt bei uns zu Hause jeder. Inzwischen zitieren ihn sogar meine Töchter und erinnern mich daran! Vor kurzem saß ich morgens auf dem Trimmrad und schaute mir eine DVD über Keith Richards und die Rolling Stones an, als meine älteste Tochter reinkam

Mehr Gelassenheit genießen: Wolfgang Niedecken
beim letzten Sommerurlaub in der Türkei



und sagte: Welche Revolte sollen wir eigentlich noch machen, wenn Keith Richards früher mal das *role model* von unserem Vater war? Die Revolte besteht wohl darin, dass die Jüngeren angepasster werden (lacht).

MID-LIFE: Musikmachen ist ja auch Ihr Leben und Ihr Job, das kann man nicht ohne weiteres an den Nagel hängen, oder?

Wolfgang Niedecken: Wenn man die Rock'n'Roll-Klischees richtig auslebt, ist das natürlich schon eher auf die Jugend begrenzt. In dem Moment, wo man es professionell betreiben will und muss, damit man sich wirtschaftlich nicht völlig ruiniert, ist es schon besser, wenn man nur für sich selbst verantwortlich ist. Aber die meisten Menschen – und Musiker eben auch - wollen, wenn sie um die 30 sind, eine Familie gründen, und dann hält etwas Einzug, was gar nicht zum Rock'n'Roll gehört, nämlich Vernunft. So kommen die ersten

Brüche. Ich habe für mich immer nur definiert, dass ich ein selbstbestimmtes Leben führen will, wobei ich mich immer wieder überprüfe: Bleibe ich weiter Künstler oder werde ich irgendwann doch zum Dienstleister? An dieser Weggabelung steht man immer wieder und dort habe ich auch gestanden, als ich mich 1970 entschieden habe, Malerei zu studieren statt einen bürgerlichen Beruf zu ergreifen, wie es mein Vater gerne gesehen hätte. An einer ähnlichen Stelle stehe ich noch heute, wenn ich mit der Band überlege, spielen wir nur noch die alten Hits oder nehmen wir das Publikum auf eine Reise mit, die eine andere, eine neue Geschichte erzählt? Diese Entscheidungen fällt man eigentlich ständig. Wenn man damit allerdings keinen Erfolg hat, denkt man schon, du hättest es dir aber auch leichter machen können! Aber das würde dann eben auch weniger Spaß bereiten. Vielleicht organisieren wir zum 40. Jubiläum von BAP eine

Foto: Tina Niedecken



Tour, wo plakatiert ist: „Diesmal nur die Hits“. Dann wissen die Leute, woran sie sind. Und die nächste Tour kann dann schon wieder ganz anders aussehen.

MID-LIFE: Haben Sie sich jetzt ganz bewusst Sachen vorgenommen, die Sie noch umsetzen wollen? Ihr Buch ist ja auch ein Ausblick.

Wolfgang Niedecken: Gott sei Dank ist es das! Wenn man nur noch Résumés ziehen würde, ließe das ja darauf hinaus, sich langsam zu verabschieden. Man muss auch nicht ständig Fünf-Jahrespläne machen, sondern darauf vertrauen, dass es immer weitergeht und sich eins aus dem anderen ergibt. Ein anderer oft zitierter Satz bei uns zu Hause stammt von meinem Schwiegervater: „Alles fügt sich und erfüllt sich, man muss es nur erwarten können.“ Das Schöne ist, dass man mit der Zeit gelassener wird.

MID-LIFE: Dass Ihnen Ihr Beruf so viel Spaß macht, ist natürlich auch eine echte Chance, die nicht alle Menschen haben.

Wolfgang Niedecken: Sicher, mein Beruf ist ein großes Privileg. Aber manchmal habe ich andere auch um die Sicherheit beneidet, die ihnen ihr „9 to 5 Job“ bietet. Eine Sicherheit, die ich nie hatte und wahrscheinlich nie haben werde. Natürlich denke ich auch oft, hat das, was ich tue, überhaupt einen Sinn, eine Nachhaltigkeit? Ich bin selbst mein schärfster Kritiker. Wenn ich kreativ etwas geleistet habe, es bei mir durch die Qualitätskontrolle gegangen ist und ich merke, jetzt ist es tatsächlich gut, ist das ein tolles Gefühl.

MID-LIFE: Und diese Kreativität hört nie auf...

Wolfgang Niedecken: Hoffentlich. Ich kenne jedenfalls keine Langeweile. Ich kann gar nicht nachvollziehen, wie einem langweilig sein kann. Das habe ich schon bei meinen Kindern nie verstanden, wenn die sich beklagt haben, ihnen sei langweilig (lacht).

MID-LIFE: 2012 haben Sie den deutschen Musikpreis „Echo“ für Ihr Lebenswerk erhalten. In Ihrem Buch schreiben Sie, Udo Lindenberg hätte dazu mit dem Satz „Hinterm Lebenswerk geht’s weiter“ alles Nötige gesagt. Belastet Sie das Älterwerden eigentlich?

Wolfgang Niedecken: Ich will Alter nicht unbedingt zu meinem Thema machen und versuche, ganz normal damit umzugehen. Seit 62 Jahren gucke ich aus den beiden gleichen Löchern in meinem Schädel auf die Welt und nehme sie so wahr, wie sie sich aus meinem Blickwinkel darstellt. Ich denke nicht die ganze Zeit an mein Geburtsdatum. So viel Zeit, nach hinten zu gucken, habe ich auch nicht, weil ich vorwärts noch ganz viel zu tun habe. Ich habe nach wie vor viel Verantwortung und muss mich um einiges kümmern, um meine Produktionsfirma, die Band, meine vier Kinder, die alle noch in der Ausbildung sind, oder auch die Initiative „Rebound“ (*ein Projekt zur Reintegration ehemaliger Kindersoldaten in Norduganda und dem Ostkongo, das 2008 von Wolfgang Niedecken im Rahmen von „World Vision“ ins Leben gerufen wurde, Anm. d. Red.*). Es geht also nicht darum, mich selbst zu bespaßen oder eine Beschäftigungstherapie zu finden. Nach der aktuellen Promo-Arbeit für die Tour, das Buch und das Album sehe ich jetzt wieder einen Silberstreif am Horizont, wo ich so langsam das Gefühl bekomme, wieder neue Stücke schreiben zu können. Das ist auch die Botschaft meines Buchs: Das Ende ist offen, aber zum Glück wird sich immer wieder etwas Neues ergeben.

Vibeke Walter <<

Nissan Leaf

Weise Bescheidenheit oder übertriebener Trend?

– MID-LIFE testete ein Elektroauto >>

Fragt man im Bekanntenkreis herum, können die meisten direkt sagen, worauf es bei einem Auto ankommt: Fortbewegungsmittel, Emotionen soll es auslösen, umweltschonend, Luxus, Sicherheit, sexy, geländetauglich, erschwinglich, haltbar. Seit einigen Jahren fallen außerdem geheimnisvoll klingende Wörter wie Plug-In, Hybrid, Schnellladestationen. Doch was hat es damit auf sich? Und warum hat ein bezahlbares Auto, das an jeder Steckdose aufgeladen werden kann, einen nachgebildeten Benzinmotor unter der Motorhaube?

Noch immer gilt für einen großen Teil der Bevölkerung die Faustformel: Großes Auto, starker Motor, sportliches Fahrwerk gleich bedeutende Persönlichkeit. Und der ungebrochene Erfolg großräumiger geländegängiger Automobile und leistungsstarker Sportwagen verweist darauf, dass die Energie- und Umweltdiskussion der letzten 30 Jahre diese Formel immer noch nicht widerlegen konnte.

Dabei kann man bereits heute seinen Status auch mit kleineren Autos zeigen, wenn Marke, Design und Verbrauch stimmen. Zentrales Merkmal solcher Autos sind häufig neue Antriebsformen, die eigentlich gar nicht so neu sind. Das Zauberwort heißt Elektromotor. Er reduziert nicht nur den Energieverbrauch, er ermöglicht auch eine besondere Fahrdynamik. Bei aktuellen Entwicklungen der Automobilbranche wird der Elektromotor entweder als Ergänzung zu einem klassischen Benzin- oder Dieselmotor eingesetzt, wodurch der Verbrauch gesenkt und vor allem die Durchzugskraft entscheidend erhöht wird. Solche Autos werden als Hybrid-Fahrzeuge bezeichnet.

Oder der Elektromotor wird zum alleinigen Antrieb der Räder genutzt. Dabei bleibt allerdings immer die Frage bestehen: Wie kommt genügend Strom in das Auto? Nach wie vor ist das Hauptproblem von elektrisch angetriebenen Fahrzeugen die Speicherkapazität der Akkus. Da diese Platz benötigen und das Gewicht des Autos sehr stark erhöhen, gibt es deutliche Grenzen in der Reichweite, wenn der Antrieb rein elektrisch funktioniert.

Daher wurden verschiedene Möglichkeiten entwickelt, um während der Fahrt die Akkus wieder aufzuladen. In einem kleineren Umfang kann beim Bremsen durch entsprechende Systeme Strom gewonnen werden, der die Reichweite um einige Kilometer erhöhen kann. Mit einem „plug-in“-Anschluss können die Akkus an jeder beliebigen 230 Volt-Steckdose aufgeladen werden, was allerdings je nach Reichweite des jeweiligen Fabrikats drei bis 24 Stunden dauern kann. Mit Hilfe von spezifischen Schnellladestationen, die an immer mehr Plätzen eingerichtet werden, kann die Aufladungszeit auf eine halbe Stunde reduziert werden. Diese Stationen werden meist mit Strom aus erneuerbaren Energien gespeist. Die Aufladung ist kostenpflichtig, es gibt aber auch vereinzelt kostenlose Stromtankstellen.

Doch trotz dieser Entwicklungen ist das reine Elektroauto in Luxemburg noch immer ein Exot im Straßenverkehr. MID-LIFE wollte herausfinden, warum diese hochentwickelten Fahrzeuge noch immer ein Schattendasein führen. Dabei fiel das Augenmerk auf das weltweit meistverkaufte Elektroauto, den Nissan Leaf, der in Europa besonders selten zu sehen ist. MID-LIFE wagte für Sie den ersten Schritt und machte mit Unterstützung des Nissan-Vertragshändlers „By Lentz“ in Schifflange eine Testfahrt.

Fotos: www.nissan-europe.com



Noch ein seltener Gast in Europa, aber das meistverkaufte Elektroauto weltweit

» Die erste Begegnung mit dem Leaf

Unscheinbar steht dieses geheimnisvolle Auto in der Ausstellungshalle. Ähnliche Ausmaße wie ein Golf, die Rückansicht erinnert ein klein wenig an die Formen eines Lancia Delta. Von vorne glaubt man fast ein Kindchenschema zu entdecken, wären die Scheinwerfer nur nicht so eckig.

Was für ein reines Elektroauto keineswegs selbstverständlich ist, der Leaf ist ein Fünftürer mit fünf Sitzen. Die Innenausstattung wirkt wertig und hell. Sein Kofferraum hat eine normale Größe. Die Rücksitzbank ist recht kurz geraten und bietet nur scheinbar genügend Beinfreiheit. Ein kleiner Tribut an die Akkus, die unterhalb des Kofferraums platziert sind. Doch Fahrer und Beifahrer sitzen wirklich sehr gut, man merkt, dass ein reines Elektroauto so manches technische Detail eines klassisch angetriebenen Fahrzeugs unnötig macht. Doch spätestens beim Aussteigen wird klar, der Leaf ist kein Seniorenauto.

Im Kofferraum findet man eine kleine Tasche, in der alle nötigen Utensilien sind, um das Auto aufladen zu können. Vorne unter dem Nissan Logo ist der Anschluss zum Aufladen, so weit, so einfach. Oder vielleicht doch nicht?

Julien Devillet, Besitzer des einzigen in Luxemburg zugelassenen Leafs und gleichzeitig Verkaufsberater des Autohauses, erklärt uns ausführlich, dass die für den Leaf angegebene Reichweite von 199 Kilometer nicht wirklich realistisch ist. Bei einem Elektroauto kommt es darauf an, welche Strecke man wie fährt. Wer vor allen Dingen Autobahn fährt, rasant beschleunigt und die diversen elektronischen Extras ausgiebig nutzt, der kommt wahrscheinlich kaum 120 Kilometer weit. Fährt man dagegen moderat in der Stadt, nutzt die Bremskraft und verzichtet auf energieverzehrenden Luxus wie eine Lenkradheizung, dann sind 160 Kilometer durchaus zu erreichen.

Die Anschaffungskosten des Leafs sind für ein reines Elektroauto inklusive eigener Batterie akzeptabel. Aufgrund seiner Größe und Reichweite hat er im Vergleich zu anderen Fabriken den niedrigsten Preis. Der Leaf hat einen Grundpreis von rund 29 500 Euro ohne Berücksichtigung einer staatlichen Förderung. Bei einem Verbrauch von 15 kWh kosten 100 Kilometer 4,50 Euro, wenn die Kilowattstunde mit 30 Cent berechnet wird. Bei diesen Energiekosten dürfte ein vergleichbares Dieselfahrzeug nach aktuellen Luxemburger Preisen 3,8 Liter auf 100 Kilometer verbrauchen. Berücksichtigt man allerdings Kraftstoffpreise anderer europäischer Länder, dann müsste der Verbrauch auf unter 3 Liter gedrückt werden können. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum der Leaf sich gerade in Norwegen auffällig gut verkauft. Dort liegt der aktuelle Preis für Diesel bei über 1,70 €. Doch das gilt dort nicht nur für den Leaf. 2013 wurden dort doppelt so viele



Elektrosportwagen der Marke Tesla verkauft, wohl auch aufgrund großzügiger Steuervergünstigungen und dem Erlass von Mautgebühren für Stromautos.

Wer mit dem Leaf echtes Geld sparen will, muss wirklich langfristig denken und die zukünftig steigenden Kosten für Benzin und Diesel einkalkulieren. In der Regel sollte man ein Elektroauto mindestens fünf Jahre fahren, damit sich der Anschaffungspreis rentiert. Eine kleine Vertrauensfrage bleibt allerdings offen, da Nissan die Haltbarkeit der Lithium-Ionen-Batterie lediglich für eine Laufleistung von 100 000 Kilometer garantiert. Auf jeden Fall bleibt das unglaublich gute Gefühl, dass man gerade als Vielfahrer extrem umweltfreundlich, bequem und günstig fahren kann.

» Alles eine Frage der Psychologie

Als erfahrener Verkäufer erklärt Devillet, dass ein reines Elektroauto vor allen Dingen zwei grundlegende psychologische Barrieren überwinden muss. Viele potentiell interessierte Käufer fragen sich vor allen Dingen: Was mache ich, wenn mir der Strom ausgeht? Eigentlich 199 Kilometer,



Die Nachbildung eines Verbrennungsmotors beruhigt Interessenten mehr als die steigende Anzahl von Ladestationen für Elektroautos

Foto: Steve Eastwood

je nach Fahrweise aber doch nur 120 - 140 Kilometer, das erscheint einem gerade in einer eher ländlich geprägten Gegend als eine recht geringe Reichweite. Erstaunlich allerdings, wenn man sich die geografischen Ausmaße von Luxemburg in Erinnerung ruft. Auch die zunehmende Verbreitung von Schnellladestationen sind noch keine Beruhigung für viele Interessenten. Dabei könnte man doch technisch betrachtet ganz beruhigt sein, da man den Leaf auch an jeder beliebigen Haushaltssteckdose aufladen kann. Allerdings braucht das Zeit und eben auch einen wohlmeinenden Mitmenschen, der einem seinen Strom zur Verfügung stellt. Solche Überlegungen stellen die mobilitätssichernden Vorteile eines reinen Elektroautos schnell in den Hintergrund. Denn ein Elektromotor kann nie zu wenig Öl oder einen verstopften Luftfilter haben. Doch die Gefahr, plötzlich stehen zu bleiben, verunsichert deutlich mehr als die bekannten Nachteile klassischer Motoren.

Überhaupt ist die Vorstellung gewohnter Motorisierung mit all seinen Einzelteilen tief verankert. Wenn Interessenten das erste Mal die Motorhaube des Leafs öffnen und dort am

gewohnten Platz nichts finden, stellen viele erschreckt fest: Da ist ja gar kein Motor drin. Nissan hat es sich nicht nehmen lassen, diesem Erschrecken entgegenzuwirken und in den Vorführwagen in der Verkaufshalle die komplette Nachbildung eines klassischen Motors einzubauen. Diese psychologische Taktik zeigt, dass Nissan nach bereits über 60 Jahren Erfahrung im Bau von reinen Elektroautos sehr gut erkannt hat, warum diese Antriebsform noch immer abgelehnt wird.

Nach ihrer Erfindung vor über 100 Jahren sind Otto- und Dieselmotoren tief im allgemeinen Bewusstsein verankert. Deren Aufbau und die damit zusammenhängenden Geräusche sind vertraut und vermitteln ein Gefühl der Sicherheit. Daher ist nachzuvollziehen, warum bei verschiedenen Elektroautos auch der Sound von Verbrennungsmotoren simuliert wird. Denn ein Elektromotor ist eine Antriebsform, die deutlich weniger sicht- und hörbar ist. Sie erfordert ein fundamentales Umdenken, da man auch als Fahrer eines Elektroautos immer wieder diesen psychologisch bedingten Vorurteilen ausgesetzt ist.

» MID-LIFE on tour

Nach kurzer Erklärung kann der Testfahrer von MID-LIFE den gut ausgestatteten Leaf problemlos per Anlassknopf starten. Ein kleiner Hebel ist die Automatik, drei mögliche Schaltungen (Rück-,Vorwärts, Eco) und schon fährt der Leaf sanft vom Platz. Da während der Testfahrt die Außentemperaturen um 10 Grad lagen, wirkte es übertrieben, dass die Sitze und das Lenkrad direkt wintertauglich beheizt wurden. Also erstmal die entsprechenden Schalter suchen. Vor allen Dingen, wenn der Blick auf die Anzeige der verbleibenden Reichweite im futuristischen Cockpit geht: „nur“ noch 100 Kilometer.

Der Leaf fährt sich mit seinem Vorderradantrieb sehr angenehm, man kann sich aufgrund des niedrigen Geräuschpegels entspannt unterhalten und es gibt keinerlei Ruckeln, wie man das sonst beim Schalten von kleineren Autos kennt. Allerdings fühlt man nicht, wie schnell das Elektroauto eigentlich beschleunigt. Erst wenn man abbiegen muss, merkt man die hohe Durchzugskraft des Motors. Der Leaf hat eine sehr gute Straßenlage, auch bedingt durch das Gewicht der Akkus im hinteren Teil des Wagens. Trotzdem ist er leichtfüßig und hat einen kleinen Wendekreis, fährt sich aber wie ein deutlich größeres Auto. Doch trotz der schmucken Innenausstattung hat man nicht das Gefühl, dass dieses Auto Sexappeal besitzt.

Und da ist dann wieder dieser ständige Blick auf die verbleibende Reichweite. Auf der Autobahn macht der Leaf durchaus eine gute Figur und wenn man nicht die Höchstgeschwindigkeit von 144 Kilometer in der Stunde ausreizt, ist der Verbrauch keineswegs bedrohlich. Je länger man fährt, desto mehr Vertrauen gewinnt man in die Reichweite. Nach einer Stunde ist die Fahrt beendet, doch eine wirkliche Euphorie über dieses technisch voll ausgereifte Elektroauto stellt sich nicht ein.

» Wenn die Kaufentscheidung zur Grundsatzfrage wird

Wer sich ausgiebig mit reinen Elektroautos beschäftigt, kommt eigentlich am Nissan Leaf aufgrund seiner Funktionalität, Reichweite und des Verkaufspreises nicht vorbei. Doch obwohl es sich um ein ausgereiftes Auto der Kompaktklasse handelt, das bereits seit drei Jahren angeboten wird, ist der Leaf in Europa fast völlig unbekannt. Von 85 000 verkauften Leafs wurden über 82 Prozent in den USA und Japan verkauft. Noch einmal 7 Prozent wurden in Norwegen verkauft. Der Rest der Welt hat gerade mal rund 9300 Leafs gekauft. Davon wurde bis jetzt nur einer in Luxemburg angemeldet.

Nach der Testfahrt und den ausführlichen Erklärungen zum Leaf ist dieses Phänomen ein wenig besser zu verstehen. Alle Elektroautos erfordern ein Umdenken, weil ihre Reichweite nicht so hoch ist wie bei klassischen Autos. Auch wenn



Foto: Steve Eastwood

der Leaf über 150 Kilometer ohne erneute Aufladung fährt, so reicht das offensichtlich noch nicht aus, die Bedenken vieler Autofahrer zu zerstreuen. Aktuell erreicht lediglich der Hersteller Tesla mit seinem Modell S eine Reichweite zwischen 300 und 400 Kilometer.

In Anbetracht der 500 Elektrofahrzeuge, die seit 2012 in Luxemburg zugelassen wurden, scheint auch der für ein fünftüriges Elektroauto unschlagbare Verkaufspreis des gut ausgestatteten Leafs potentielle Interessenten nicht zu überzeugen. Auch der niedrige Verbrauch reicht offensichtlich nicht als Verkaufsargument aus. Vielleicht auch weil reine Elektroautos prinzipiell weniger Energie verbrauchen, leise sind, keine eigenen CO₂-Emissionen verursachen und das Gewissen entlasten. Doch auch der zur Aufladung notwendige Strom verursacht direkt oder indirekt CO₂ und Kosten. Der angegebene Verbrauch relativiert sich außerdem mit Blick auf neuere Verbrennungsmotoren, deren Verbrauch bereits unter 4 Liter Kraftstoff auf 100 Kilometer



liegt. Auch wenn viel über Elektroautos gesprochen wird, im Hinblick auf die tatsächlich mögliche Ersparnis ist es aktuell noch ein übertriebener Trend.

Es müssen also andere Argumente den Ausschlag geben, warum der Leaf so wenig und andere Elektrofahrzeuge mit höherem Preis oder einfacherer Ausstattung deutlich mehr gekauft werden. Vielleicht ist es bei Elektroautos genauso wie bei klassischen Fahrzeugen. Entweder entscheiden Markenimage und Luxus wie beim aktuell trendigen BMW i3 oder es muss ein spartanischer Spaßflitzer wie der Renault Twizy sein. Wer sich für einen Leaf entscheidet, muss daher schon ein klein wenig weise sein. Denn es ist ein praktisches, vollwertiges Elektroauto für fünf Personen zu akzeptablem Preis. Dieses Auto hätte das Format, um der „Käfer“ der Elektroautos zu werden. Aber es ist eben auch „nur“ ein ganz normales Auto. Ist man in der Mitte des Lebens reif genug, sich damit zufrieden zu geben?

Simon Groß <<

Foto: www.nissan-europe.com



Foto: www.nissan-europe.com



TECHNISCHE DATEN:

Hersteller	Nissan
Modell	Leaf
kW/PS	80/109
max. Drehmoment	254 Nm
Getriebe	Einstufenautomatik
Antrieb	Vorderradantrieb
Länge/Breite/Höhe	4445/1770/1550 mm
Leergewicht/Zuladung	1507/438 kg
Kofferraumvolumen	370 - 720
Testwagenbereifung	205/55 R 16
Abgas CO ₂	0
Verbrauch (EU-Mix)	15,0 kWh/100 km
Reichweite (EU-Mix)	199 km
Reichweite laut Testberichte:	157 km
Ladedauer (230V, 16A)	7,5 Stunden
Batteriekapazität	24 kWh (Lithium-Ionen)
Höchstgeschwindigkeit	144 km/h
Beschleunigung 0-100km	11,3 s
Wendekreis	11,2 m
Innengeräusch bei 100km/h	67 dB (A)

Auszeit im Kloster Cinqfontaines

Stille, Einfachheit, Natur

– durch Fasten Körper und Seele ins Lot bringen >>

Ins Kloster Cinqfontaines im Norden Luxemburgs zieht sich manch einer zurück, um in Fastenkursen einen bewussteren Umgang mit Ernährung zu erlernen, ein paar Kilos zu verlieren, zur Ruhe zu kommen und einfach zu entschleunigen. Fastenleiterin Modesta Bersin bringt ihren Teilnehmern zudem bei, achtsamer mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur umzugehen.

Eine graue Schwere liegt über dem Ösling. Das Grün der Wiesen vermag es nicht, den milchigen Schleier, der über allem liegt, wegzuleuchten. Die Landschaft wirkt ausgelaugt, müde, wartend, auf den nächsten Frühling vielleicht. Das schmale Sträßchen von Troisvierges nach Cinqfontaines schlängelt sich durchs Tal, links die Woltz, rechts Wälder. Nur ein paar Sonnenstrahlen, und man würde die Szenerie als wildromantisch beschreiben. Dann, hinter einer Kurve, erscheint das Kloster Cinqfontaines, über 100 Jahre alt und vom gleichen Architekten entworfen wie die imposante Benediktiner-Abtei in Clerf. Der wuchtige, anthrazitfarbene Steinbau würde sich noch perfekter in die graue Landschaft einpassen, wären nicht hier und da gelbe und fuchsiafarbene Tupfen von den Winterstauden, mit denen Pater Raphaël Poncé die Beete und ein paar Tongefäße rund um das Kloster befüllt hat. Er, Pater Friedo Lenz und Pater Gérard Schumacher, drei Brüder des Herz-Jesu-Ordens, wohnen hier, in einem Gebäude, dessen Vergangenheit eine traurige ist: Während des Zweiten Weltkrieges funktionierten die Nazis das Kloster zum Internierungsort für Juden um. Als „jüdisches Altersheim“ getarnt, war es in Wirklichkeit das Sammellager

für die Deportation von 700 Juden in die Konzentrationslager. Heute zeugt davon noch ein Denkmal auf dem Gelände. Später, während und in der ersten Zeit nach dem Ende des Krieges, beherbergte das Ordensgebäude ein Lazarett für US-amerikanischen Soldaten.

Heute ist das Kloster ein Rückzugsort für Menschen, die eine Auszeit nehmen möchten. Besinnungs- und Einkehrtage finden statt, und manchmal kommen sogar Schüler und Studenten, um in Ruhe für Prüfungen zu lernen. 22 Zimmer stehen zur Verfügung. Die Einrichtung ist spartanisch und altmodisch, auf dem Schreibtisch liegen keine Lifestyle- oder Tourismusmagazine, sondern die Bibel. Duschen und Toiletten befinden sich auf dem Flur. Seit zehn Jahren bietet die Saarländerin Modesta Bersin mehrmals pro Jahr Buchingerfasten, Fruchtefasten, Früchte- und Rohkostfasten sowie Basenernährung mit Kräutern aus der Klosterküche an. Jeder Kurs ist durch einen strukturierten Tagesablauf gekennzeichnet, mit täglichen Wanderungen von zehn bis zwölf Kilometern Länge durch den Naturpark Our, Meditationen, Entspannungsübungen sowie spirituellen Impulsen.

Foto: Steve Eastwood



Die dicken Klostermauern umhüllen einen, sobald man durch die schwere Pforte des Klosters Cinfontaines getreten ist

Gerade liegt ein Früchtefastenkurs hinter Modesta Bersin. Die Teilnehmer sind schon alle abgereist. Klar sei es wie immer anstrengend gewesen – „ich bin jeden Morgen um fünf Uhr aufgestanden und habe kiloweise Obst und Gemüse geschnippelt“ – aber die Fastenleiterin strahlt über das ganze Gesicht. „Es war ein guter, intensiver Kurs“, sagt sie zufrieden. Die 58-Jährige wirkt, als habe sie stets alles im Griff. Sie scheint intuitiv zu wissen, was sie wie anpacken muss, damit es ihr und anderen Menschen gut geht, ist dabei aber keineswegs überheblich. Bersin hat in ihrem Berufsleben schon viele Stationen hinter sich gebracht, dennoch wird man das Gefühl nicht los, dass da noch mehr kommen wird. In über 20 Jahren hat Modesta Bersin nicht weniger als sechs Ausbildungen absolviert. Nach einer Berufstätigkeit im kaufmännischen Bereich gab die zweifache Mutter und Großmutter von zwei Enkeln zunächst Brotbackseminare. Später begann sie mit der Ausbildung zur Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, wurde Fastenleiterin, Entspannungspädagogin, Meditationsleiterin, Arzthelferin und Diabetesassistentin. Die Lehre zur Arzthelferin nahm sie erst mit 47 Jahren auf, drückte mit Azubis die Schulbank, deren Mutter sie hätte sein können. „Nur durch diese Ausbildung wurde ich zu bestimmten Fortbildungen zugelassen“, erklärt sie. „Außerdem habe ich dadurch medizinische Kenntnisse, die meinen Teilnehmern beim Fasten zugute kommen, falls sich jemand nicht wohl fühlen sollte.“ Einen Arzt rufen musste sie indes erst einmal, als einer Frau beim Wandern ein Schmetterling ins Ohr geflogen war. Das Leben habe ihr den Weg gezeigt, sagt sie. Ihr Werdegang sei nicht geplant gewesen, es habe sich alles ergeben, dabei sei ihre Lebensaufgabe mit der Zeit immer klarer geworden: „Menschen mit meiner Erfahrung zu begleiten“. Das erfülle sie mit großer Zufriedenheit.

Etwa zwei Drittel ihrer Kursteilnehmer stammen aus Luxemburg, die anderen machen sich aus weiter entfernten Regionen auf den Weg ins Ösling. „Ich habe Leute aus Brüssel, Dresden, Hamburg und Zürich hier, die zum Teil zum wiederholten Mal hierherkommen“, berichtet Bersin. Die Mehrheit sei über 50 Jahre alt, doch inzwischen würden auch immer mehr Jüngere ihre Angebote buchen. Etwa ein Drittel habe hochkarätige Jobs in den Führungsetagen großer Unternehmen und Verbände. „In den Kursen, die ich dieses Jahr hielt, waren Mitglieder aus den Vorständen von ein paar großen deutschen Banken“, erzählt sie. Und die können, wenngleich auch nur zeitweise, aus ihrer gewohnten Komfortzone ausbrechen und auf jeglichen Luxus verzichten? „Interessanterweise kann man sagen, je höher die Position, desto leichter fällt der Verzicht.“

Foto: Steve Eastwood





In der großen Küche bereitet Fastenleiterin Modesta Bersin (re.) gemeinsam mit den Küchenhilfen des Klosters die Obst- und Gemüseahlzeiten für ihre Teilnehmer vor

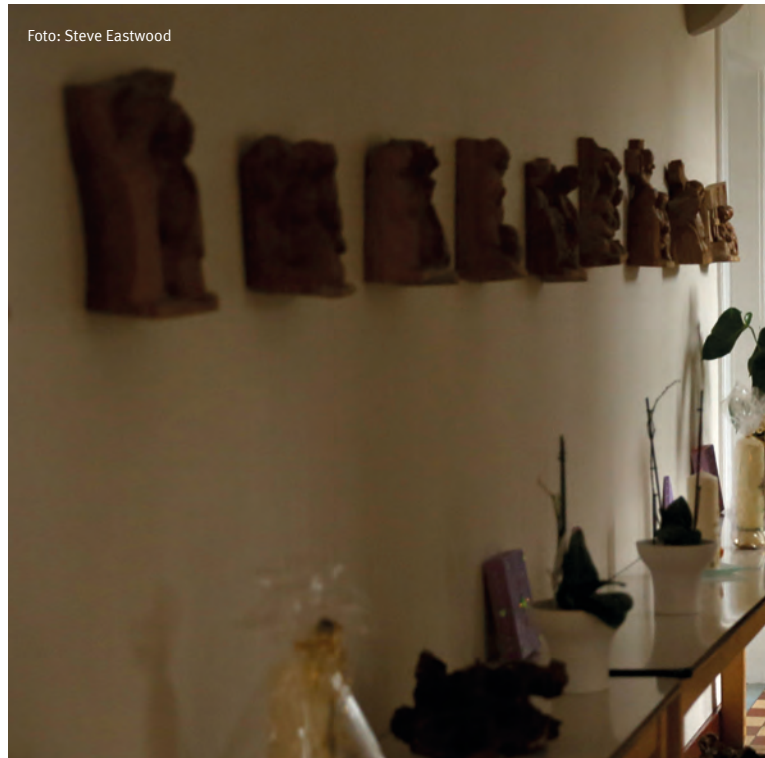
Ein bewussterer Umgang mit Nahrungsmitteln, den Körper entschlacken, ein paar überflüssige Kilos verlieren, so lauten die Ziele bei den meisten. Wie lange die physischen Effekte im Alltag tatsächlich anhalten, das mag bei dem einen kürzer, bei dem anderen länger der Fall sein. Doch abgesehen davon ist Modesta Bersin von der andauernden Wirkung auf Seele und Geist überzeugt. „Die meisten Teilnehmer sind andere Menschen, wenn sie nach einer oder nach zwei Wochen abreisen. Sie sind ruhiger, achtsamer, haben wieder mehr Respekt gegenüber sich selbst, anderen Menschen und der Natur.“

Es fällt nicht schwer, ihr zu glauben. Die dicken Klostermauern umhüllen einen, sobald man durch die schwere Holzpforte getreten ist. Man ist in einer anderen, abgeschiedenen Welt, fühlt sich fast wie in einem Kokon, wird sanft in die Knie gezwungen. Gezwungen zu entschleunigen, innezuhalten. Der Stress des Alltags, die Hektik im Job, in der Familie, in der Freizeit, all das scheint auf der anderen Seite der Mauern zu liegen. Die Angestellten des Klosters, die Patres, jeder lächelt, überall freundliche Augen. Zurück zur Einfachheit. Einen Kontrapunkt zum sonst so überfüllten, hektischen Leben setzen. Tee, Saft, Wasser, Gemüsebrühe beim Buchingerfasten. Früchte und Rohkost, soviel man essen mag und kann, in den anderen Kursen. Das tut dem Körper gut. Dazu Stille, Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf. Der Körper fastet, und der Geist lotet das Leben aus, zieht Bilanz, nimmt dabei Abstand zu Konsumbräuchen.

„Man wird sanft gezwungen zu entschleunigen.“

Fasten darf jedoch nicht jeder. Menschen, die, auch bedingt durch Erkrankungen, an Untergewicht leiden, und Menschen mit Essstörungen wie Bulimie und Magersucht wird strengstens davon abgeraten. Kontraindikationen sind zudem Schilddrüsenerkrankungen sowie Leber- und Nierenerkrankungen. Aus diesem Grund verlangt Modesta Bersin von ihren Teilnehmern ein ärztliches Attest, mit dem bescheinigt wird, dass deren Gesundheitszustand das Heilfasten zulässt. Dass Nahrungsverzicht im Trend liegt, davon zeugen die Zahlen. In Deutschland beispielsweise fasten rund 25 Prozent der Bevölkerung. Nicht jeder im Kloster, sondern viele auch zu Hause, während sie an entsprechenden Kursen teilnehmen. Etwa 30 Prozent der Fastenden seien vorher übergewichtig gewesen und schafften es, die schlankere Figur dauerhaft zu halten, ist die Ernährungsberaterin sich sicher.

Foto: Steve Eastwood



Beim Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger gibt es ein paar Grundregeln: Man stimmt sich eine Woche lang darauf ein, verzichtet auf Süßigkeiten und Fleisch und isst nur noch leichte Kost. Dann beginnt das eigentliche Fasten. Man isst nichts mehr, sondern trinkt nur noch Tee und Wasser, Saft und Gemüsebrühe. Genussmittel sind tabu. Man sollte berufliche oder familiäre Verpflichtungen meiden und am besten weder telefonieren, noch im Internet surfen oder fernsehen. Statt dessen viel schlafen, entspannen und an der frischen Luft bewegen. Auch abführen gehört dazu, entweder mit Glaubersalz, mit homöopathischen Tropfen oder Einläufen. Wie oft, hängt bei Modesta Bersin vom Kurs ab.

Am Anfang kann der Körper auf das Entsagen mit Hunger, Kopfschmerzen und Schwächegefühl reagieren. „Das ist unterschiedlich“, sagt die Fastenleiterin, „und passiert eigentlich nur dann, wenn die Entlastung vorher nicht richtig durchgeführt wurde.“ Doch falls diese Symptome auftreten, gibt sich das in der Regel nach kurzer Zeit. Viele fühlen sich dann sogar besonders wach, vom sogenannten „Fasten-High“ ist die Rede. Grund ist das Glückshormon Serotonin, das im Nervensystem in dieser Phase länger verfügbar bleibt, da durch die Nahrungsknappheit die Zahl der Transportstoffe für das Hormon abnimmt. Nach einer oder je nach Bedarf zwei Wochen Fasten startet die Aufbauzeit, in der man den Körper langsam wieder an die Nahrungsaufnahme gewöhnt.

So wie die Teilnehmer an Bersins Kursen fasten übrigens längst nicht alle. Fasten ist für einen Teil seiner Anhänger viel mehr als Verzicht, als Ruhe, als Abgeschiedenheit. Für manche gehört



es sozusagen zum „Lifestyle“ und wird ein Mal im Jahr, am besten gemeinsam mit Freundinnen, als fest eingeplantes Fastenwochenende zelebriert. Es hat den Anstrich von „Ich kann mir es leisten, eine Auszeit zu nehmen“. Das haben viele Veranstalter in der Gesundheits- und Reisebranche längst begriffen und sind mit entsprechenden Angeboten auf den lukrativen Zug aufgesprungen, der Fasten mit angesagten Reisezielen verbindet. So gibt es eine Fülle an Mallorca-Fasten-Wanderreisen, wenn man sich allein nur im Internet umschaute. Auch Fastenwandern in der Provence, Fastenwandern auf Sylt oder in Tirol liegen im Trend. Preise von bis zu 2000 Euro sind dabei keine Seltenheit - ohne Flug -, versteht sich. Bei Modesta Bersin ist eine Woche Fasten in Cinqfontaines für rund 700 Euro zu haben. Aber auch sie hat ein etwas luxuriöseres Fasten-Domizil in petto, wobei der Kurs dort nicht viel mehr kostet. Im Kloster Mariastein in der Schweiz, 15 Kilometer von Basel entfernt, befinden sich Dusche und WC immerhin in jedem Zimmer. Schließlich ist es nicht jedermanns Sache, auf jeglichen Komfort zu verzichten.

Modesta Bersin ist überzeugt von den positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Heilfastens: „Es entschlackt und entgiftet den Körper nicht nur, sondern wirkt sich unter anderem positiv auf Bluthochdruck, Migräne, Rheuma und Allergien aus, bei Diabetespatienten bessert sich außerdem der Insulinhaushalt.“ Und der Verzicht auf Nahrung soll sogar angeblich in den Zellen Prozesse in Gang setzen, die den Alterungsprozess verlangsamen. Wenn das mal keine gute Nachricht ist.

Martina Folscheid <<

BUCH-TIPP



„Achtsam fasten“

Gesundheitstrainerin und Fastenleiterin Modesta Bersin begleitet seit vielen Jahren Gruppen beim Fasten und hat im Laufe der Zeit auf der Basis des Heilfastens nach Buchinger ihr eigenes Abnehmprogramm entwickelt: Fasten mit besonders wertvollen, nährstoffreichen Wildkräutersuppen, sanftes und besonders gut verträgliches Früchtefasten, basische Aufbauwoche zur Verhinderung des Jojo-Effekts. Mit Beiträgen von Prof. Dr. med. Michael Stimpel (Paul-Ehrlich-Klinik, Bad Homburg) über klinische Erfahrungen sowie Steffen Guido Fleischhauer über die Bedeutung von essbaren Wildpflanzen in der gesunden Ernährung.

» Das Buch erscheint im AT-Verlag.
Es umfasst 120 Seiten und kostet rund 17 Euro.
Ab Februar im Handel erhältlich.
ISBN: 978-3-03800-780-7



Jemanden kennenlernen

Jetzt helfe ich mir selbst!

– Partnersuche per Mausklick, im Büro oder Café »»

In jedem Alter beschäftigt uns die Frage, wo und wie man unkompliziert Kontakt finden und Freundschaften aufbauen kann. Gerade nach einer Trennung oder einem Umzug fällt manchem erst auf, dass das gar nicht so einfach ist. Wohlgemeinte Ratschläge gibt es viele, doch oft helfen diese nur wenig. MID-LIFE hat Ihnen einige ganz konkrete Tipps zusammengestellt, die Sie selbst ausprobieren können.

Zauberformel Online-Dating?

„Wie, du hast immer noch nicht den Mann/die Frau des Lebens getroffen? Dann versuch's doch mal im Internet! Also, ich habe da von einem Paar gehört, die haben sich bei einer Online-Partnervermittlung kennengelernt und sind inzwischen verheiratet...“ Die meisten Singles kennen den gutgemeinten Ratschlag aus dem Freundes- und Bekanntenkreis wahrscheinlich nur allzu gut. Nach dem Motto: Wenn alle Stricke reißen, kann man sein Glück ja problemlos, und wenn man möchte auch weitgehend anonym, im Netz versuchen. Denn obwohl sich angeblich inzwischen jedes dritte Paar in Deutschland „online“ kennen und lieben lernen soll (wer erstellt eigentlich solche Statistiken? Online-Partneragenturen?), schwebt immer noch ein Hauch von Tabu um diese Art der Kontaktaufnahme. Als ob es irgendwie anrühlich wäre, wenn man seinen Partner, seine Partnerin nicht auf herkömmlichem Weg (z. B. in der Kneipe, beim Sport, im Job oder durch Freunde), sondern eben im Internet findet. Kleine Anekdote am Rande: Auf der Hochzeitsfeier eines Paares über 50 rief einer der Gäste erfreut: „Ach, habt ihr euch auch im Internet kennengelernt? Das ist ja toll, genau wie meine Frau und ich!“ Daraufhin verlegene Mienen beim Brautpaar mit der Bitte, man möge das doch bitte nicht in alle Welt hinausposaunen, schließlich wüssten die meisten der anderen Anwesenden nicht, dass man sich auf diese Weise und überhaupt...

Sicher – besonders für berufstätige und insbesondere alleinerziehende Singles kann es einfacher sein, quasi vom Sofa aus auf die virtuelle Partnersuche zu gehen, anstatt seine kostbare, sprich: wenige freie Zeit in der realen Welt zu verplempern. Die Möglichkeiten scheinen dabei so verlockend endlos wie das World Wide Web selbst: von der seriösen Vermittlungsagentur, die ihren Kunden dank zuvor erstelltem Psychoprofil maximale Trefferquoten verspricht, über lockere Singlebörsen bis hin zu einschlägigen Sexportalen – für jeden Anspruch ist das passende Angebot dabei.

Dennoch hat die vielgerühmte „Liebe per Mausklick“ ihre Tücken: Nicht immer halten die Online-Profile, was sie versprechen und die erste Kontaktaufnahme per E-Mail mit einem wildfremden Menschen ist auch nicht jedermanns Sache.

Zudem muss man sich zu vermarkten wissen – mit tollen Fotos und tiefgründigen Texten – sonst haben potentielle Interessenten in der Masse an Mitbewerbern nämlich schnell an einem vorbeigeklickt. Einer der bekanntesten Partnervermittlungen im Internet ist das deutsche Portal www.parship.de. Wer bei Google „Partnervermittlung“ eingibt, findet jedoch noch jede Menge weiterer Adressen.

Onliner oder Offliner

Gemäß einer 2013 veröffentlichten Studie in den USA sind Partnerschaften von Menschen, die sich im Internet kennenlernen, ein wenig glücklicher als die von „Offlinern“. Psychologen der „University of Chicago“ befragten rund 19000 Paare, die in den Jahren von 2005 bis 2012 heirateten. Über ihre Ergebnisse berichten sie in dem Wissenschaftsmagazin „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America“. Über ein Drittel aller Paare fand sich der Umfrage zufolge über das Internet. Unter den zwei Dritteln der Ehen von Partnern, die sich offline kennen lernten, sprang der Funke bei rund 21 Prozent am Arbeitsplatz über, gefolgt vom Freundeskreis mit 19 Prozent, der Schule mit 11 Prozent und der Familie mit 7 Prozent. Blind Dates scheinen wenig erfolgversprechend zu sein. Nur rund 2 Prozent der Ehen wurden auf der Basis eines Blind Dates geschlossen. Auf einer Zufriedenheitsskala von 1 bis 10 waren die online geschlossenen Ehen mit im Schnitt 5,6 ein wenig glücklicher als die offline geschlossenen Ehen mit 5,48 Punkten. Allerdings, und jetzt kommt das Aber – hinter der Studie steckt der amerikanische Online-Dating-Anbieter „eHarmony“. Die Ergebnisse sind somit zumindest mit Vorsicht zu genießen. Ebenfalls ein nicht zu vernachlässigendes Detail: Die Forscher luden die Probanden per E-Mail zur Teilnahme ein: Die Vermutung liegt somit nahe, dass Personen, die nichts oder wenig mit dem Internet am Hut haben, möglicherweise unterrepräsentiert sind.

Im Freundeskreis fündig werden

Der Freundeskreis als Begegnungsort für die große Liebe ist auch laut dem im September 2012 vom Institut für Demoskopie Allensbach durchgeführten Trendcheck „Wo sich Paare finden“, der im Rahmen der Jacobs Krönung-Studienreihe „ZusammenLeben“ veröffentlicht wurde, nicht zu unterschätzen. Laut diesem findet man seinen Traumpartner am ehesten im Freundeskreis, im Nachtleben und am Arbeitsplatz. Mehr als die Hälfte der 1558 Befragten gab an, auf einem dieser drei Wege ihren Partner gefunden zu haben. Gut jedes vierte Paar hat sich laut der Studie des Kaffeeriesen im Bekanntenkreis gefunden, bei jedem sechsten Paar sprang der Funke beim Ausgehen über. Bei den Teilnehmern ab 45 Jahren sind Kontaktanzeigen in Printmedien oder Online-Partnerbörsen oft der Weg zum großen Glück.

Auch Soziale Netzwerke werden für diese Altersgruppe immer bedeutender. Den Tipp, nie in Jogginghose, sondern immer top gestylt in den Supermarkt zu gehen, weil man ja dort zwischen Ravioli und Spüli plötzlich seinem Märchenprinzen oder der Märchenprinzessin gegenüber stehen könnte, kann man übrigens getrost vom Tisch fegen: Zumindest bei den in dieser Studie befragten Paaren ist es bei keinem einzigen beim Shoppen zu einer festen Beziehung gekommen. Auch beim Sport, bei anderen Hobbys oder während der Ausbildung sind die Erfolgsaussichten gering. Das Fazit von Jacobs Krönung lautet: Unter die Leute gehen, und wenn Freunde allzu lang mit der Einladung zur nächsten Party auf sich warten lassen, dann, wie könnte es naheliegender sein, einfach einen „heimlichen Favoriten aus der realen oder virtuellen Welt auf einen Kaffee einladen, denn ein gutes Gespräch bei einem heißen Kaffee verbindet.“ Wen wundert’s da noch, dass laut der Studie jeder vierte Single davon überzeugt ist, im Café besonders gute Chancen zu haben, vom Amorpfel getroffen zu werden? Na dann mal los, Kaffee kochen oder ins Café gehen und – Zack – Glück!

Geh doch mal raus...!

Spätestens seit Petula Clark 1964 den Evergreen „Downtown“ erstmalig gesungen hat, wissen wir doch die ultimative Antwort, wie man neue Leute kennenlernen kann. Wenn man sich allein fühlt, einfach in die Stadt gehen und im bunten Neonschein kann man seine Sorgen vergessen. Auch wohlmeinende Freunde geben Alleinstehenden gerne den Rat, doch einfach mal in ein Café oder einen Tanzschuppen zu gehen und schon kann man Kontakt finden. Doch ganz so einfach ist es dann eben doch nicht. Im Gegenteil, wer mit dem Vorsatz in die „Stadt“ geht, um neue Freunde oder sogar eine Partnerin bzw. einen Partner zu finden, der wird in der Regel enttäuscht. Natürlich kann auch mal das Wunder geschehen, dass sich ganz spontan neue Menschen erstmalig in einem Café oder einer Diskothek kennenlernen und daraus direkt intensivere Beziehungen entstehen. Viel häufiger ist es stattdessen so, dass man bei einem einmaligen Besuch eines öffentlichen Treffpunkts keine nennenswerten Kontakte knüpfen kann. Entweder lernt man niemand oder eher unangenehme Leute kennen, was dann noch das Gefühl einer traurigen Einsamkeit verstärkt. Oft genug hört man: Nie wieder!

Doch eigentlich gibt es ein ganz einfaches Geheimnis, wie man überall in der Öffentlichkeit neue Leute kennenlernen kann: Regelmäßigkeit! Wer immer zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Woche eine bestimmte Zeit an immer demselben Ort verbringt, hat eine Chance, dass man denselben Menschen regelmäßig begegnet. Anstelle unter Druck zu stehen, das erstbeste Lächeln einer anderen Person als Aufforderung zur Kontaktaufnahme zu interpretieren, kann man die Kontaktaufnahme langfristiger und gelassener angehen. Schon nach einigen Wochen wird man von anderen Gästen mit einem kurzen „Hallo“ oder „Salut“ begrüßt. Ein Lächeln hier, ein Zunicken da und nach und nach entsteht ein vertrautes Klima. Auf diesem sozialen Boden ergeben sich ganz von selbst Momente, in denen man jemand zwanglos ansprechen kann bzw. einfach angesprochen wird. Wer diese Lektion beachtet, kann fast überall Kontakte knüpfen. Nicht nur in einem Café, Bistro oder einer Diskothek. Sogar in einem Supermarkt, beim Tanken oder beim Bäcker funktioniert dieses Rezept. Alles eine Frage der Ausdauer.

Neue Begegnungen

Diplom-Psychologe Jean-Paul Conrad, Koordinator des „Familljen-Centers“ in Luxemburg-Stadt, unterstützt mit seinem Team seit vielen Jahren Frauen und Männer während und nach Trennungssituationen. Neben therapeutischen Angeboten bestehen auch Treffen, Gesprächsabende und erlebnispädagogische Aktivitäten. Das umfangreiche Programm finden Sie unter www.familljen-center.lu. Außerdem rät er Menschen, die auf der Suche nach neuen Kontakten sind, sich über die Angebote der Einrichtung „Erwuessebildung“ zu informieren, die ebenfalls Begegnungsmöglichkeiten anbietet (www.erwuessebildung.lu).

Unter dem Begriff des "Lebenslangen Lernens" existiert eine unglaublich große Zahl an Angeboten, wo man durch gemeinsames Lernen neue Bekanntschaften finden kann. Fast jede Gemeinde bietet zu den verschiedensten Themen Kurse und Seminare an. Einen Überblick über einen Teil der Möglichkeiten liefert die Internetseite www.men.lu. Unter der Rubrik „Lifelong learning“ findet man das aktuelle Programm als Download.

Wer keine Angst davor hat, als Senior bezeichnet zu werden, kann sich auch eine Internetseite des Familienministeriums einmal ansehen (www.luxsenior.lu). Neben vielen interessanten Informationen rund um das Thema Alter findet man dort auch ein Verzeichnis der über das ganze Land verteilten „Club Seniors“. Diese bieten für Menschen ab 50 nicht nur Kurse und Seminare an, sondern auch viele Aktivitäten, um neue Leute kennenzulernen.

Ein sehr vielfältiges Programm für alle ab 50 bietet auch der RBS-Center für Altersfrohen im Rahmen seiner Seniorenakademie an. Neben Kursen, Konferenzen und kulturellen Angeboten gibt es hier die Möglichkeit, zwanglos an ehrenamtlich organisierten „Clubs“ etwa zum Thema Computer teilzunehmen. Für besonders engagierte Personen werden spezifische Seminare angeboten, um sich für anspruchsvolle ehrenamtliche Tätigkeiten zu qualifizieren (z.B. als Gedächtnistrainer). So kann man sich nicht nur weiterbilden, sondern auch neue Kontakte knüpfen. Mehr Informationen unter www.rbs.lu.

BUCH-TIPP



Die Suche nach der Liebe im Netz Eine Ethnographie des Online-Datings

In diesem Buch der Ethnologin Julia Dombrowski, die 2009 an der Universität Bremen promovierte, wird eine moderne, auf Liebe basierende Variante der Partnersuche als wissenschaftliches Forschungsobjekt vorgestellt: das Online-Dating. Im Zentrum der ethnologischen Studie stehen die Emotionen der Online-Dater, ihre Liebesvorstellungen und ihre Vorgehensweisen. Dombrowskis Analyse, die das Geschehen sowohl innerhalb als auch außerhalb der Dating-Börsen verfolgt, entwickelt eine Grundlage zur Erforschung neuer Wege der Partnersuche im interkulturellen Vergleich. Online-Dating, Liebe und Mediengebrauch einmal anders betrachtet – wer selbst nicht in einer Single-Börse ist, kann hier einiges über die Partnersuche lernen!

» Das Buch erschien 2011 in der Reihe „MedienWelten“ des transcript-Verlags. Es umfasst 378 Seiten und kostet rund 30 Euro ISBN 978-3-8376-1455-8.



Frank Hoffmann

„Man muss das Glück provozieren!“

– Grenzgänger zwischen den Welten >>

Der Regisseur und Intendant Frank Hoffmann (59) gestaltet die Luxemburger Kulturszene bereits seit über 25 Jahren mit. Er führte nicht nur beim prämierten Spielfilm „Schacko Klak“ Regie, sondern gründete auch 1997 mit Unterstützung des Kulturministeriums das Luxemburger Nationaltheater. Als freier Regisseur arbeitete er in Luxemburg, Berlin, Bonn, Paris, Köln, Basel und Stockholm. Bis heute hat er bereits über 100 Stücke inszeniert. Seit fast zehn Jahren ist er Intendant und Geschäftsführer der Ruhrfestspiele Recklinghausen und gleichzeitig Leiter des Nationaltheaters. Simon Groß traf sich mit dem vielseitigen Theatermacher in seinem Büro des Luxemburger Nationaltheaters.

MID-LIFE: Mit fast 50 haben Sie die Leitung der Ruhrfestspiele angenommen, bis 2015 sind Sie aktuell verpflichtet. Wie kommt man als Luxemburger dazu, plötzlich die Ruhrfestspiele in Deutschland zu übernehmen?

Frank Hoffmann: Ich glaube, dass mein Alter überhaupt kein Thema war. Die Entscheidung, dass ich als Luxemburger die Ruhrfestspiele angeboten bekommen habe, hatte wahrscheinlich damit zu tun, dass sie eine finanzielle Krise erlebt hatten. Deswegen haben die Verantwortlichen vielleicht ganz bewusst keinen Deutschen gewählt, sondern jemanden, der die Situation von außen betrachtet und gewohnt ist, in einer finanziell angespannten Situation Kunst und Theater zu machen. Was in Luxemburg der Fall ist. Wir werden oft als reiches Land bezeichnet. Aber was die kulturellen und finanziellen Möglichkeiten betrifft, zaubern wir eigentlich, um so ein aufwendiges Programm auf die Beine zu stellen. Wir arbeiten sehr unkonventionell und entwickeln mit anderen Partnern zusammen spannende Projekte, ohne über unglaublich hohe finanzielle Mittel zu verfügen. Das ist wahrscheinlich die besondere Begabung, die ich mitbringe. Darin liegt womöglich der Ursprung meiner Nominierung.

MID-LIFE: Warum sind Ihrer Meinung nach ausgerechnet in einem reichen Land die Mittel für Kultur geringer?

Frank Hoffmann: Kulturell gesehen, waren wir in der Vergangenheit fast eine Art Entwicklungsland. Wir mussten uns emanzipieren. Früher waren die wichtigen kulturellen Städte Trier oder Metz. Mittlerweile ist Luxemburg das Zentrum der Region geworden. Auch wenn Trier und Metz nach wie vor kulturell bedeutsam sind, haben wir uns inzwischen nach oben gearbeitet. Wir ziehen Menschen aus der gesamten Großregion an. Inzwischen kommen viele Leute aus Deutschland, Frankreich und Belgien in unsere Kulturinstitute. Das spricht aber nicht automatisch für die Luxemburger, auch sie sollten mobiler denken und neugierig auf das Kulturangebot jenseits unserer Grenzen werden.

MID-LIFE: Häufig wird gesagt, Theater und Kunst sein nichts für Männer. Ist das so, sind Frauen kulturinteressierter? Oder ist das nur ein Klischee?

Frank Hoffmann: In Luxemburg und in Recklinghausen haben wir ein leichtes Übergewicht an Frauen. Dabei sprechen wir keineswegs nur Frauen mit unserem Programm an. Es ist einfach so, dass Frauen länger beweglich sind. Männer ziehen sich relativ früh in einen sicheren Hafen zurück. Aufbruch, das mögen Männer nicht so gerne.

MID-LIFE: Haben Sie schon heute Vorstellungen, wie die Zukunft für Sie weitergehen soll?

Frank Hoffmann: Ich habe mich nie gefragt: Wo habe ich mein Engagement in ein oder zwei Jahren? Sonst hätte ich diesen Beruf nicht ergriffen. Ich hatte eigentlich erst mit Ende 40 ein regelmäßiges Einkommen. Bis dahin habe ich meine Familie nur über freie Theaterprojekte am Leben gehalten. Das allerdings sehr gut, weil ich immer Glück hatte. Oder weil ich auch etwas für mein Glück getan habe. Ich hatte zwei, drei oder vier Inszenierungen im Jahr. In einem Jahr sogar sieben Inszenierungen, da war ich wohl ein wenig „workaholic“. Nach diesem halsbrecherischen Unternehmen habe ich mir geschworen, das nie mehr zu machen. Grundsätzlich wusste ich maximal ein Jahr im Voraus, ob ich in Frankfurt, Köln, Berlin, Basel oder in Luxemburg eine Arbeit haben werde. Immer wenn ich dachte, jetzt wäre es gut, wenn sich jemand melden würde, bekam ich ein neues Angebot. Wenn man allerdings Angst vor der Zukunft hat, sollte man so einen Beruf überhaupt nicht ergreifen. Man darf gar nicht daran denken, wie wird es denn in ein oder zwei Jahren sein. Man muss gucken, wie wird es in den nächsten Monaten, den nächsten Wochen, den nächsten Tagen sein. Wie kriegen wir dieses Leben, das wir gerade jetzt in diesem Moment leben, wie kriegen wir das interessant gefüllt? Und dann ist das Leben, auch wenn es immer länger wird, viel zu kurz, um all das zu machen, was man machen möchte. Deswegen ist es wichtig, die einzelnen Etappen vollzupacken und nicht immer nur auf das zu verweisen, was kommen könnte. In meinem Fall wäre das wohl der Ruhestand, doch das ist für mich zurzeit noch kein Thema. Ich weiß eigentlich gar nicht, was das ist. Ich habe nie das Gefühl gehabt, da habe ich angefangen zu arbeiten, da höre ich auf zu arbeiten. Wahrscheinlich wird das Gefühl irgendwann kommen, wenn ich die Nase voll habe. Kann schon sein. Ich bin auch an manchen Stellen ungeduldiger als früher, aber nicht wirklich in dem Sinn, dass ich jetzt keine Lust mehr hätte. Oder dass ich denken würde, die Kreativität hat entscheidend nachgelassen. Natürlich denkt man nach über 100 Arbeiten: Wird dir jetzt so etwas noch einmal gelingen, wie du es damals gemacht hast? Das ist eine Frage, die man sich manchmal stellt. Aber im nächsten Moment hat man gar keine Zeit dazu, darüber nachzudenken.

MID-LIFE: Inwieweit bleibt man Ihrer Meinung nach jünger oder flexibler, einfach, weil man gar nicht in ein festes Arbeitsverhältnis eingebunden ist?

Frank Hoffmann: Vielleicht ist das einfach nur Luxus, so eine Arbeit haben zu können, haben zu dürfen. Wenn das ein Luxus oder besser, ein großes Glück ist, dann könnten viele Men-



schen dieses Glück ergreifen, wenn sie es denn wirklich wollten. Es fällt ja keinem in den Schoß. Es ist nicht so, dass einer, der alles tut, scheitern muss oder ein anderer einfach nur Glück hat. Das gibt es auch, aber oft hat das eine mit dem anderen zu tun. Man muss das Glück provozieren! Gerade auch für jüngere Menschen gilt eine Botschaft, die so alt ist wie die Welt: Es ist niemand hier im Leben, der auf dich wartet. Du musst etwas dafür tun, dass man vielleicht irgendwann auf dich wartet. Aber du selbst hast es doch weitgehend in der Hand.

MID-LIFE: Sie sind neben den Ruhrfestspielen auch noch Direktor des Luxemburger Nationaltheaters, wie bekommen Sie das alles unter einen Hut?

Frank Hoffmann: Schauen Sie, das hier sind die Programmvorschläge für den Aufsichtsrat der Recklinghäuser Ruhrfestspiele. Gerade versuche ich, dem Programm den letzten Schliff zu geben. Ich kann hier in Luxemburg für Recklinghausen und in Recklinghausen für Luxemburg arbeiten, das ergänzt sich



Frank Hoffmann spricht bei der Eröffnungspremiere von "Dali vs. Picasso"

Foto: "Théâtre National du Luxembourg"

ideal. Denn das Nationaltheater ist quasi zu 90 Prozent ein reines Produktionstheater mit eigenen Produktionen. Recklinghausen ist eher ein Koproduktionstheater, ein Koproduktionsfestival. Hier erblicken viele Produktionen das Licht der Welt, die aber immer in Kooperation mit anderen Theatern geleistet werden. Dabei wird mit Luxemburg, Hamburg und anderen Theatern zusammengearbeitet. Die Stücke entstehen an den jeweiligen Theatern und werden dann in Recklinghausen aufgeführt. Übrigens finde ich den Weg von Luxemburg nach Recklinghausen deutlich kürzer als den Gang vom Büro des Intendanten auf die Probebühne. Auch wenn das nur ein paar Meter sind, das Eintauchen in eine Proben-situation, in diesen kreativen Moment, ist deutlich schwieriger. Die Organisation eines Festivals oder eines Theaters ist eine sehr ähnliche Tätigkeit. Es ist eine große Ehre und macht auch Riesenspaß, ein Theater aufzubauen. So wie das Nationaltheater, das ich mit ein paar Kollegen zusammen erfinden und mit Unterstützung des Kulturministeriums gründen

konnte. Aber mein eigentlicher Beruf ist Regie führen. Das ist das, wofür ich brenne: Ich tue das eine, um das andere machen zu können.

MID-LIFE: Wenn man jünger ist und seine ersten Erfolge hat, dann klatscht die Welt Beifall. Ab 50 aufwärts haben allerdings manche das Gefühl, eine hohe Leistung, das Besondere wird zur Selbstverständlichkeit. Ist das bei Ihnen auch so?

Frank Hoffmann: Das ist sicher richtig. Das Publikum ist viel weniger erstaunt über eine gute Leistung. In unserem Fall finde ich das eigentlich verheerend oder falsch. Nehmen Sie einen Regisseur wie Jürgen Gosch, der leider vor zwei Jahren verstorben ist. Auch wenn er viele Jahre erfolgreich war, bekam er seine wahre Anerkennung erst, als er über 55 war. Es war wie eine Renaissance. Vielleicht waren seine Arbeiten gar nicht so viel anders. Aber plötzlich will jeder eine Gosch-Inszenierung, so wie man das normalerweise nur bei jüngeren Kollegen erlebt. Doch das ist ein eher seltenes Beispiel.

MID-LIFE: Fragt man sich nicht auch manchmal, warum mache ich das alles?

Frank Hoffmann: Dieser Gedanke kommt eigentlich immer wieder. Der ist wie das tägliche Brot. Wenn man diesen Gedanken nicht hätte, würde man das alles gar nicht schaffen, denn da sind immer wieder diese Ermüdungserscheinungen. Ich weiß nicht, ob die mit dem Alter zunehmen. Meiner Meinung nach kommen jedem Künstler, der für seine Sache kämpft und selten den leichten Weg gewählt hat, diese Gedanken. Oft frage ich mich: Warum hast du es dir im Leben eigentlich nicht leichter gemacht? Aber wenn ich die Wahl gehabt hätte, ich hätte es nicht anders gewollt. Doch wenn es wirklich brenzlich wird, vor Premieren, oder wenn Premieren heraus sind und die werden nicht so wahrgenommen, wie man es eigentlich möchte oder erwartet hat, dann kommen diese Gedanken. Die gehören wirklich dazu, diese selbstkritischen Momente. Kommt die eigene Leistung noch oder kommt sie nicht mehr, das hat nichts mit dem Alter zu tun. Ich hatte immer den Eindruck, wenn ich eine neue Inszenierung anfangen, dass ich eigentlich gar nicht weiß, wie das geht. Da es dafür kein Rezept gibt, ist mir vorher nicht klar, wie ich die Arbeit beginnen werde. Fragt mich jemand danach, sage ich: Wir lesen am Anfang mal und dann schaue ich. Es gibt keine Sicherheit, es ist auch aufregend, man ist nicht nur vor Premieren aufgeregt, auch vor Proben. Man weiß, du kannst es dir in den nächsten Stunden nicht leisten, dass dir nichts einfällt. Das geht nicht. Wenn du Schauspieler hast, die dich mögen und umgekehrt, kannst du dir schon einiges erlauben und auch mal etwas Falsches versuchen. Aber es ist wie eine sportliche Leistung. Danach ist das Spiel vorbei. Glückliche, wenn man gewonnen hat. Aber auch Niederlagen können anspornen.

MID-LIFE: Auch früher wurden Menschen schon alt. Wenn man das genauer anschaut, waren das oft künstlerisch aktive Menschen. Meinen Sie, dass es da ein Geheimrezept gibt, tanken Künstler anders auf?

Frank Hoffmann: Was jede darstellende Kunst ausmacht, ist vor allen Dingen das spielerische Moment. Eigentlich spielt nur das Kind. Im Theater spielen wir unser Leben lang. Das hat vielleicht damit zu tun, dass wir frei sind. Manchmal treffe ich auch Leute in unserem Bereich, die im guten Sinn erwachsen sind, aber auch solche, die „fertig“ zu sein scheinen und sich einfach nicht mehr bewegen. Insgesamt bleiben wir länger als andere Menschen kindlicher. Trotzdem sterben auch Künstler manchmal sehr früh, vielleicht sind das die Frühvollendeten. Gerade muss ich allerdings an den Tod von Patrice Chéreau denken, der kürzlich im Alter von 68 gestorben ist. Am Abend



vor seinem Tod schickte er an einen Freund folgende SMS: „Es geht mir heute nicht so gut. Doch ich fühle mich nicht so schuldig, dass ich nicht arbeite, weil ja Sonntag ist.“ Das gehört zu Künstlern. Wir bleiben vielleicht jung, aber wir arbeiten auch viel. Vielleicht hören wir manchmal zu spät auf.

MID-LIFE: Als Wanderer zwischen den Welten muss man auch an sein eigenes soziales Leben denken. Besteht nicht die Gefahr, dass man von der eigenen Faszination aufgefressen wird?

Frank Hoffmann: Für mich ist das Privatleben sehr, sehr wichtig. Meine Familie, meine Frau, die vier Kinder, wobei die zwei Älteren schon etwas erwachsener sind, das ist mein Nährboden. Das verbindet mich sehr stark mit dem, was ich tue. Es kann schon sein, dass ich die Familie mal vernachlässige, aber es kann auch sein, dass ich einen Termin nicht wahrnehme oder absage, weil ich meine Prioritäten anders setze. Ich weiß, eine Familie hat es sehr schwer mit jemandem, der viel unterwegs



Frank Hoffmann mit dem Ensemble der Produktion New Angels

Foto: "Théâtre National du Luxembourg"

ist. Und dennoch, wenn ich so die Bilanz ziehe, habe ich den Eindruck, ich bin viel öfter da, als man glaubt. Und wenn ich da bin, dann stürze ich mich nicht Hals über Kopf in die Familie. Nein, es ist ein ganz normaler Prozess, ein normaler Vorgang, ohne das berühmte schlechte Gewissen, das oder das hättest du tun können oder sollen. Ich brauche da nichts nachzuholen. Ich war bei der Geburt meiner vier Kinder und auch später bei wichtigen und unwichtigen Momenten dabei und habe das Gefühl, es geht ihnen gut. Natürlich hat daran meine Frau, die mir oft den Rücken frei gehalten hat, einen entscheidenden Anteil. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.

MID-LIFE: Sie haben ja schon gesagt, dass Sie jemand sind, der ganz im Jetzt lebt. Das hört sich ja schon fast spirituell an. Trotzdem noch einmal die Frage: Wie sehen Sie Ihre Zukunft?

Frank Hoffmann: Ich habe noch viel vor. Ich weiß nicht, ob ich das alles realisieren kann. Wenn ich ehrlich bin, ich kann nicht sagen, ob ich das noch ein oder zwei oder 20 Jahre mache.

Ich weiß natürlich, dass irgendwann Schluss ist, dass es dann nicht mehr weitergeht. Schön wäre, da wäre meine Frau sicherlich auch froh, wenn ich einmal von mir aus sagte, ich könnte ja weitermachen, aber ich höre auf. Doch so weit bin ich noch lange nicht.

MID-LIFE: Das heißt, eine innere Rentneruhr gibt es bei Ihnen nicht?

Frank Hoffmann: Nein, die gibt es nicht. Ich finde, es ist eine Gnade, arbeiten zu dürfen. Zumindest wenn man einen so schönen Beruf hat wie ich. Man muss natürlich die Jugend fördern, und das tue ich auch. Wenn man nur aus Starrsinn an seiner Position klebt, wäre das bestimmt die falsche Entscheidung.

Simon Groß





Kultur-Tipps

Raus aus der Komfortzone

– auf andere Gedanken kommen >>

Sind das auch Ihre Vorsätze im neuen Jahr? Mal wieder ein gutes Buch lesen, eine anregende Ausstellung besuchen oder auf ein mitreißendes Konzert gehen? Angebote gibt es jede Menge, nur um sie wahrzunehmen, muss man sich hin und wieder aus seiner räumlichen und gedanklichen Komfortzone trauen. Auf den folgenden Seiten hat MID-LIFE deshalb einige hoffentlich inspirierende Ideen für Sie zusammengestellt. Die Auswahl erfolgte wie immer rein subjektiv und ist ohne Gewähr.

DVD:

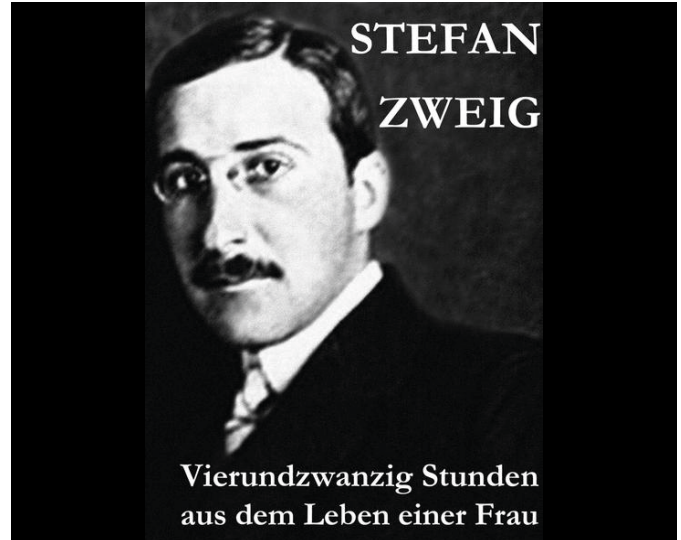
FRAU ELLA



Alte Dame weilt jugendlichen Luftikus in die Geheimnisse des Lebens und der großen Liebe ein. Allerdings im übertragenen Sinne und verpackt als amüsanter Roadmovie. Dies ist in groben Zügen die Geschichte der Komödie „Frau Ella“, einer „coming of age“-Story, in der der Mut zur Liebe und die Freude am Ernst des Lebens eine etwas vorhersehbare, aber dennoch unterhaltsame Symbiose eingehen. Die 87-jährige Ella (wunderbar anzuschauen: Ruth Maria Kubitschek) trifft den verkrachten Medizinstudenten Sascha (Matthias Schweighöfer) im Krankenhaus, wo sie ein Zimmer miteinander teilen müssen. Als die alte Dame zu einer in Saschas Augen überflüssigen Augenoperation genötigt werden soll, entführt er sie kurzerhand und nimmt sie mit zu seinem Mitbewohner Klaus (August Diehl), einem Lebenskünstler mit chronischem Pech in der Liebe. Sascha, der sich mehr recht als schlecht als Taxifahrer über Wasser hält, hat sich gerade von seiner schwangeren Freundin getrennt, da er sich trotz seiner 30 Jahre von der plötzlich ins Haus stehenden Verantwortung überfordert fühlt. Auf der Suche nach Ellas verschollener großer Liebe, einem US-Soldaten, den sie Ende des Zweiten Weltkriegs kennen gelernt hatte, machen sich die drei auf nach Frankreich und erleben auf unterschiedliche Weise die Bedeutung nach dem Sinn des Lebens. Markus Goller inszeniert diese „ménage à trois“ nicht immer frei von Klischees, aber man müsste schon sehr hartgesotten sein, wenn einem Frau Ellas Schicksal nicht doch ans Herz ginge.

Buch:

24 Stunden aus dem Leben einer Frau



Kennen Sie diese Novelle, die Stefan Zweig 1927 geschrieben hat? Ausgangspunkt dieser wirklich außergewöhnlichen Liebesgeschichte ist eine Diskussion, die die Gäste einer kleinen Pension in der Nähe von Monte Carlo führen. Dabei geht es um die anscheinend moralisch zweifelhafte Begegebenheit, dass eine Frau ihren Mann und ihre halbwüchsigen Töchter wegen eines jungen Mannes verlässt. Nach dieser Diskussion vertraut eine 67-jährige Witwe dem Erzähler ihre ganz persönliche Liebesgeschichte an.

Mit Anfang 40, zwei Jahre nachdem ihr Mann verstorben war, verbringt sie als reiche Frau ihre Zeit im Casino Monte Carlo. Nicht um zu spielen, sondern sie vergnügt sich damit, die Hände der Spieler zu beobachten. Durch die Art des Schmucks, die Bewegung der Finger, die Haltung der Hände schließt sie auf die Persönlichkeit der jeweiligen Personen. Und das Unglaubliche geschieht, sie verliebt sich in die Hände eines 18 Jahre jüngeren Mannes, mit dem sie innerhalb von 24 Stunden außergewöhnliche Gefühle durchlebt. Sie ist bereit, alles für diesen Mann zu tun, einfach weil diese Liebe sie zu einer neuen Frau macht. Leider endet die Geschichte sehr tragisch. Eine wirklich außergewöhnliche Liebesgeschichte, die bereits vor 85 Jahren andeutete, dass Liebe keineswegs an das Alter gebunden sein muss. Nur 24 Stunden waren nötig, damit eine Frau sich von ihren moralischen Fesseln befreite. Wie viel Zeit brauchen Sie, um Ihr gewohntes Leben zu verlassen?

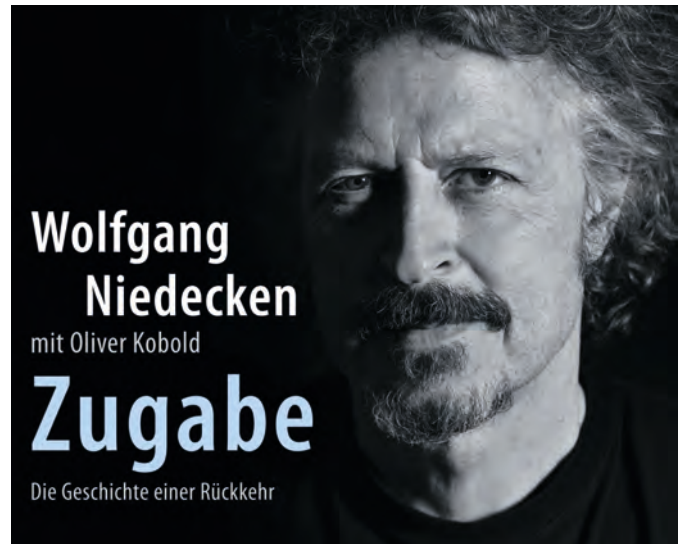
CD und Buch:

Im Doppelpack



Mit gleich zwei Publikationen, der CD „Zosamme alt“ und dem Buch „Zugabe – Die Geschichte einer Rückkehr“, hat sich Wolfgang Niedecken, Frontmann der legendären Kölsch-Rockband BAP, kreativ zurückgemeldet. Für eingefleischte BAP-Fans ist die CD sicherlich etwas gewöhnungsbedürftig, da die Songs, allesamt Liebeslieder, die Niedecken über die Jahre seiner Frau Tina gewidmet hat, als zurückgenommene Akustikversionen aufgenommen wurden. Dadurch entsteht eine sehr intime Stimmung, die sich auf Niedeckens Stimme konzentriert und vor allem die Texte mit ihren nachdenklichen, persönlichen Momenten auf berührende Weise in den Mittelpunkt stellt. Aufgenommen wurde das Album mit renommierten US-Musikern in Woodstock, Anleihen an Folk und Country sind nicht zu überhören, aber auch hierzu passt der „kölsche“ Slang auf unverwechselbare Weise. Man muss sich allerdings darauf einlassen. Anspieltipps: „Zosamme alt“, „Jedanke em Treibsand“ und „Waat ens jraad“.

Ebenso persönlich schildert Wolfgang Niedecken in seinem neuen Buch Gefühle und Gedanken, die ihn insbesondere nach der Erfahrung seines Schlaganfalls beschäftigten: „Ich musste einen Weg finden, mit dieser Erschütterung umzugehen. Ich brauchte keinen neuen Lebensentwurf, weil der Schlaganfall nicht das Resultat eines bestimmten Verhaltens gewesen war, das es nun radikal zu ändern galt. Aber ich musste an meinen Stellschrauben drehen.“



Niedecken wäre jedoch nicht Niedecken, wenn nicht auch Platz für weitere Geschichten wäre, wie z.B. die Entstehung des neuen Albums in den USA, seine langjährige Zusammenarbeit mit BAP und anderen Musikerkollegen sowie Reflexionen über die Liebe im Wandel der Zeit. Dabei geht es insbesondere auch um die Kunst, sich dem Unvorhersehbaren auszuliefern und das zuzulassen, „was zur Liebe nun mal gehört – ein Vertrauen, das sich ganz und gar verschenkt, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.“

Ein Rückblick, aber nicht nur. Vielmehr auch ein Ausblick, auf die Dinge, die noch kommen bzw. die man ganz entspannt auf sich zukommen lassen darf. Auf keinen Fall jedoch eine „Geisterbeschwörung mit angezogener Handbremse.“

„Zugabe – Die Geschichte einer Rückkehr“ von Wolfgang Niedecken mit Oliver Kobold, Hoffmann und Campe Verlag 2013

Weitere Infos zur „BAP zieht den Stecker-Tour 2014“ auf www.bap.de

Konzert:

Back to Front



Foto: York Tilyer

Er ist unangefochten einer der größten Musiker unserer Zeit und hat eine der unverwechselbarsten Stimmen. Und das Beste: Nach dem überragenden Erfolg seiner Tour im Herbst 2013 gibt Peter Gabriel fünf Zusatzkonzerte von Ende April bis Ende Mai in Frankfurt, München, Köln, Hannover und Berlin. Erneut wird er mit dem Original-Line-Up von 1987 – David Rhodes (Gitarre), Manu Katché (Schlagzeug), Tony Levin (Bass), David Sancious (Keyboards) – auf der Bühne stehen und das 25-jährige Jubiläum seines „So“-Albums feiern. Dem Konzertbesucher wird ein Stück in drei Akten geboten: zunächst ein akustischer Konzertteil mit älteren und neueren Songs, dann eine Auswahl seiner größten Hits und zuletzt das komplette „So“-Album. Wie schrieb der „Kölner Stadt-Anzeiger“ treffend: „Man kann in einem gewissen Alter zwar aufs Crowdsurfing verzichten, aber nicht auf die Songs von Peter Gabriel“.

Weitere Infos unter www.petergabriel.com

Comedy:

Kinsky legt los!



Foto: Margie Kinsky

Römisches Herz und kölsches Blut - in der gelungenen Kombination begeistert Margie Kinsky in ihrem Solo-Programm „Kinsky legt los!“ ihr Publikum und gastiert damit **am 4. April 2014 um 20 Uhr im Centre Culturel Differdange**. Sie ist „Frauentausch“, „Supermann“, „Hotel Mama“ und „Endlich schuldenfrei“ in einer Person. Kaum steht sie auf der Bühne, wird zusammen mit den Zuschauern gelacht, geweint, getratscht und Dampf abgelassen. Sich Margie Kinskys Energie entziehen zu wollen, ist völlig zwecklos!

„Es ist die Normalität des Alltags, der Margie Kinsky herrlich absurde Momente abgewinnt – schnörkellos, ohne Schnickschnack und Tamtam. Allein mit ihrer Wortgewalt und der enormen Bühnenpräsenz gelingt es der Ausnahmekomödiantin mühelos, ihrem Publikum beste Unterhaltung zu servieren.“ (General-Anzeiger)

„Alles sehr emotional, energiegeladen und pointiert. Das gefiel nicht nur den Damen, auch die Herren hatten ihren Spaß daran, wie Margie Kinsky, das Temperamentsbündel, Dampf ablässt.“ (Dürener Nachrichten)

Kurztrip:

Schokoladenmuseum



Schokolade auf Kulturseiten, wie passt das denn zusammen? Eigentlich ganz gut, immerhin ist das vor 20 Jahren eröffnete Haus das erste und in seiner Form einzigartige Schoko-Museum der Welt und gehört zu den zehn meistbesuchten Museen Deutschlands. Außerdem liegt es in pittoresker Lage, einem Schiff aus Glas und Metall gleich, direkt am Rhein. Genauer gesagt, im Rheinauhafen, einem der neueren städtebaulichen Höhepunkte der Rheinmetropole, unweit der Altstadt. Gleich beim Betreten zieht einem die Thematik förmlich in die Nase, so verlockend duftet es im ganzen Gebäude nach Schokolade, die man auch direkt an Ort und Stelle verkosten und kaufen kann. Aber nicht nur das: Die Besucher bekommen Einblicke in die Geschichte, Herstellung und Vermarktung von Schokolade und Kakao; teils theoretisch, teils mit praktischen Vorführungen. So kann man den *maîtres chocolatiers* bei ihren kunstvollen Schoko-Kreationen über die Schulter schauen, was, neben dem 10 Meter hohen Tropenhaus und dem ständig sprudelnden Schokobrunnen, sicherlich eine der Hauptattraktionen darstellt. Weiterer Pluspunkt: In kaum einem anderen Museum kommen gleich so viele verschiedene Generationen auf ihre Kosten, so dass der Abstecher dorthin durchaus lohnt, um mal wieder etwas mit der ganzen Familie zu unternehmen.

Schokoladenmuseum Köln

Am Schokoladenmuseum 1A, 50678 Köln

Di. bis Fr. 10:00 - 18:00 Uhr, Sa./So./feiertags 11:00 - 19:00 Uhr

Weitere Infos unter www.schokoladenmuseum.de

Ausstellung:

ZEITich



Foto: Mathematikum Gießen

In der Sonderausstellung „ZEITich“ des Mathematikums Gießen laden über 20 interaktive Experimente dazu ein, dem Thema Zeit zu begegnen. Besucher können interessante und verblüffende Fakten rund um das Thema Zeit entdecken, über das eigene Zeitempfinden staunen und „ihre“ Zeit erforschen! Zeit begleitet uns immer und überall. In manchen Situationen scheint sie zu rasen, in anderen still zu stehen. Manchmal wollen wir sie anhalten, manchmal kann sie uns nicht schnell genug vergehen. Die Ausstellung möchte den Besuchern die Möglichkeit geben, Zeit zu erleben, Zeit zu sehen, Zeit zu spüren und Zeit zu haben. Ist man schon mal vor Ort, kann man auch gleich das Mathematikum besichtigen, das erste mathematische Mitmach-Museum der Welt mit über 150 Exponaten für Besucher jeden Alters. Man kann puzzlen, knobeln, an sich selbst den „Goldenen Schnitt“ entdecken und vieles mehr. Ahnung von Mathe muss man übrigens nicht haben.

» Die Ausstellung „ZEITich“ ist noch bis zum 2. März 2014 im Mathematikum in Gießen zu sehen.

Mathematikum Gießen

Liebigstraße 8, 35390 Gießen

Mo. bis Fr. 9:00 - 18:00 Uhr

Do. 9:00 - 20:00 Uhr, Sa./So./feiertags 10:00 - 19:00 Uhr

Weitere Infos unter www.mathematikum.de



Es lebe die Statistik!

Neulich stieß ich auf eine Statistik, die mich aufhorchen ließ. Neuesten Zahlen zufolge werden die Luxemburger im Durchschnitt älter als noch vor einigen Jahren. Fast sieben Jahre haben die Frauen zwischen 2004 und 2011 dazu gewonnen. Das ist pro Jahr ein Plus an zwölf Monaten Lebenserwartung. Fantastisch, dachte ich mir, bis ich weiter las. Der Eurostat-Studie zufolge hatten 50-jährige Frauen 2011 noch knapp 22 gesunde und rund 35 Jahre insgesamt vor sich.

Ich stockte. Das statistische Beispiel traf exakt auf mich zu. Ich las nochmal. 22 gesunde Jahre! Ich war empört. Das klang nach viel – zu wenig. Mein Innerstes sträubte sich. Frechheit! Interessant, dachte ich insgeheim. Nackte Zahlen als solche waren ok. Der Luxemburger wird älter. Prima. Das klang aufmunternd, aber auch unverfänglich. Bei dem direkten Bezug war ich weniger gelassen. Sah die – wie ich fand – kurzen 22

gesunden Jahre vor mir. Das schien mir ungerecht. Ich wollte mehr. Gleichzeitig wunderte ich mich über meine heftige Reaktion. Altsein, älter werden, das war wohl was für die anderen. Ich hätte das Ganze natürlich mit einem vernichtenden „Nur eine Statistik“ oder einem fidelen „Na, immerhin 22 gesunde Jahre noch“ wegwischen können. Normalerweise klappt das. Diesmal nicht. Die Zahlen hatten mich aufgewühlt. Mir einen Schrecken eingejagt nach dem Motto: Der Countdown läuft. Noch 22 Jahre. Halt. Das war 2011. Demnach noch 20 Jahre. Ich hielt inne. Meine Mutter war 74 und erfreute sich bester Gesundheit. Vielleicht konnten die „guten“ Gene mich ja vor dem statistischen Zugriff retten.

Da war er wieder, der gute alte Galgenhumor. Nicht umzubringen. Wie alt der wohl werden würde??? Ich atmete auf. Dementsprechende Statistiken gab es noch nicht.

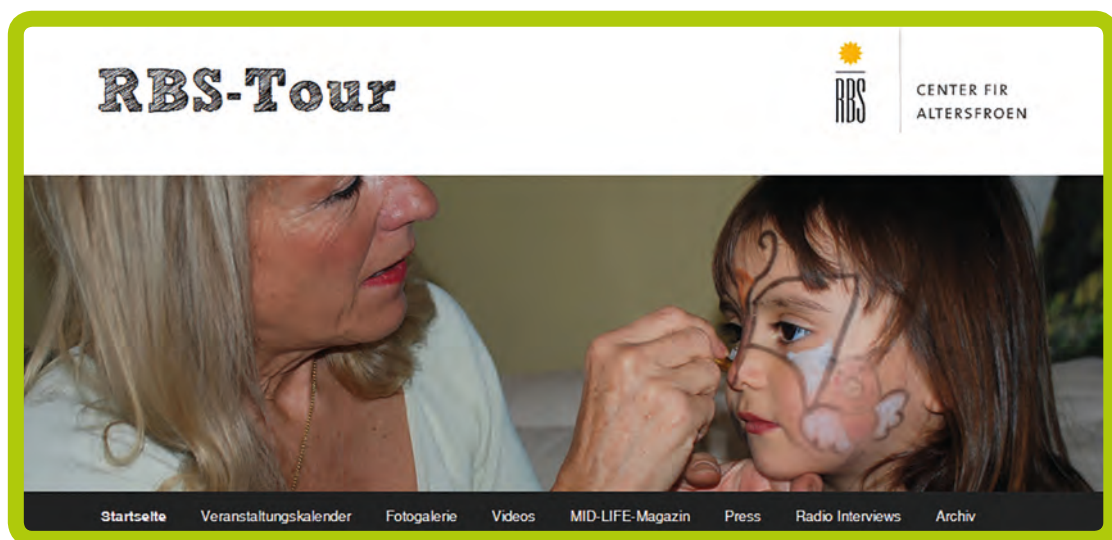
In eigener Sache:

Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, warum das Magazin MID-LIFE im Rahmen des europäischen Programms INTERREG gefördert wird. Daher möchten wir Sie einladen, einmal die Internetseite www.rbs-tour.lu zu besuchen. Das Magazin MID-LIFE ist Teil einer groß angelegten Kampagne, in der Themen rund um die Mitte des Lebens im öffentlichen Raum diskutiert werden.

Ziel dieser Tour ist es, das „Erwachsenenleben 2.0“ in einer modernen Gesellschaft nicht länger zu tabuisieren. Noch nie waren Menschen zwischen 50 und 70 Jahren so leistungsfähig wie heute, doch gleichzeitig steigen auch die Erwartungen an diese Altersgruppe. Daher ist ein offener Austausch über die neuen Herausforderungen und die soziale Vernetzung in dieser Lebensphase wichtiger denn je.

Besonders stolz sind wir darauf, dass bereits acht offene Diskussionsrunden in Luxemburg, Saarbrücken und Trier organisiert werden konnten. Außerdem finden wir bei immer mehr bekannten Persönlichkeiten eine selbst für uns unerwartete Unterstützung unserer Kampagne.

Wenn Sie mehr über die RBS-Tour erfahren möchten, lohnt es sich, auf unserer Internetseite www.rbs-tour.lu vorbeizuschauen oder vielleicht sogar an einer unserer nächsten Veranstaltungen teilzunehmen. Auf den umliegenden Bildern sehen Sie einen kleinen Ausschnitt der 2013 organisierten Veranstaltungen.



CENTER FIR
ALTERSFROEN



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