



## **Barbara Salesch:** **Man sollte sich auf seine Stärken besinnen und nicht auf seine Schwächen**

### **Schönheit 50+**

**Wie wichtig ist Ausstrahlung?  
Sind Operationen erlaubt?**

### **Schauspieler André Jung**

**„Wie eine Katze in einem neuen Haus“**

### **Matthias Horx**

**Warum die Zukunft noch einiges zu bieten hat**

### **Großregion**

**„My place to be“ – Geheimtipps, die einen Ausflug lohnen**



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

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

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

## IMPRESSUM:

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

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

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

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

Redaktion: Simon Groß, Vibeke Walter, Martina Folscheid

Design&Layout: Jean Paul Stoll / [info@Stollwerk-design.de](mailto:info@Stollwerk-design.de)

Autoren: Simon Groß  
Martina Folscheid  
Vibeke Walter  
Tina Noroschadt  
Danièle Michels  
Udo Lorenz  
Doris Peter  
Jean Etienne  
Julia Schrell  
Johannes Siegler  
Prof. Dr. Wessinghage

Titelfoto: Gaby Gerster

Fotos: Markus Zender (Cartoon), Anje Kirsch, Steve Eastwood,  
Gaby Gerster, Barbara Veldung,  
Samsa Film / Artémis Productions, Willy Suys  
Courtesy of Mattel, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), iStock by Getty Images  
Elke Giese (privat), Jörg Thanisch, Johannes Siegler  
Luxembourg Chapter Harley Davidson,  
Phototèque de la Ville de Luxembourg,  
Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Doris Peter,  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com), Simon Groß, Klaus Vyhnaek  
Fondation Cancer / Comed, Claude Wolf  
Caritas Luxemburg, Christoph Hartmann  
Wolfgang Henn, RBS - Center fir Altersfroen  
Marianne Granz (Ministerin des Saarlandes a.D.)  
Andrea Schulze, [www.talesofendearment.com](http://www.talesofendearment.com)

Auflage: September 2014 Luxemburg, 2500 Exemplare

Satz- und Druckfehler sowie technische Änderungen vorbehalten.

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



CENTER FIR  
ALTERSFROEN





- 6 Aufbruch, Umbruch, Neuanfänge**  
Immer mehr Menschen orientieren sich in der Lebensmitte um. Die Erfahrungen einiger Personen des öffentlichen Lebens machen Mut zum Aufbruch in eine neue Etappe.
- 12 Barbara Salesch**  
Die Vollblut-Juristin, Künstlerin und Buchautorin wurde bekannt mit der Fernsehsendung "Richterin Barbara Salesch" und hält ein Plädoyer für Veränderung in der zweiten Lebenshälfte.
- 18 Schönheit und Mode 50+**  
Trendexpertin Elke Giese zeigt Wege aus der Unsichtbarkeitsfalle und macht Lust auf kreative Mode in der Mitte des Lebens.
- 24 Schönheitsoperationen**  
Ist es verwerflich, Altersanzeichen operativ abzumildern? Dr. Babara Veldung berichtet von ihren Erfahrungen als Fachärztin für plastische und ästhetische Chirurgie.
- 28 André Jung**  
Er gilt als einer der besten Theaterschauspieler im deutschsprachigen Raum, wohnt in München und besucht gerne seine Heimat Junglinster. Aktuell steht er vor der Kamera für den neuen Spielfilm "Eng nei Zäit". André Jung verriet MID-LIFE seine Ansichten zum Älterwerden.
- 34 "My place to be"**  
Die Großregion ist keine politische Abstraktion. Grenzen zu überschreiten, gehört hier zum Lebensalltag. MID-LIFE bat Ortskundige, ihre Geheimtipps zu verraten, die einen Ausflug lohnen. Etwas Nostalgie aus dem Elsass ist auch mit dabei.
- 48 Cabrio-Tour an der Mosel**  
Warum ein Wochenende mit einem Cabriolet die wunderschöne Vielfalt der Großregion zeigen und sogar männliche Kindheitsträume erfüllen kann.
- 56 Harley-Davidson Luxemburg**  
Harley fahren ist Kult. Und das schon seit mehr als 100 Jahren. Mit Rockern und Machos hat das heute nicht viel zu tun. Seit 2000 gibt es ein „Luxembourg Chapter“.
- 62 Gemeinschaftsgärten**  
Die neuen Ackerhelden berichten von idyllischen Anlagen mitten in der Stadt Luxemburg, die gemeinschaftlich bewirtschaftet werden. Da werden Städter zu engagierten Gartenliebhabern.
- 68 Matthias Horx**  
Einer der bekanntesten Trend- und Zukunftsforscher Deutschlands wehrt sich gegen den "Jammerblödsinn". Älterwerden bedeutet für ihn eine Ausweitung der Lebenschancen.
- 72 Gesundheit heute**  
Wer sich mit mehr Freude bewegen will, sollte öfter mal in den Leerlaufmodus schalten.
- 76 Prävention**  
Ehemaliger Europameister und Laufexperte Prof. Dr. Thomas Wessinghage macht Lust auf Bewegung und beschreibt die zehn wichtigsten Anfängerregeln fürs Laufen.
- 80 MID-Tipps**  
Lassen Sie sich doch einmal von Al Jarreau oder Jhemp Hoscheit auf andere Gedanken bringen.
- 85 Man ist so alt, wie man sich fühlt?!**  
Die Journalistin Danièle Michels stellt diese Alltagsweisheit jeden Morgen neu in Frage und zeigt, wie man sich trotzdem mit seinem Spiegelbild anfreunden kann.
- 74 In eigener Sache**



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

## Macht neu eigentlich auch jung? »

Vielleicht sind Sie ja auch der Meinung, dass neu auf jeden Fall besser ist. Dann gehören Sie keiner Minderheit an. Das „Alte“ ist heute leider ein wenig in Verruf geraten, während die ständige Erneuerung modernes Denken symbolisiert. Im digitalen Zeitalter veraltet alles so schnell. Wer will sich da noch mit zurückliegenden Informationen beschäftigen? Ohne nachzudenken, geht man immer häufiger davon aus, dass das Neue einfach richtiger und besser sein muss.

Das war nicht immer so, und ist es auch heute nicht wirklich. Über viele Jahrhunderte hinweg bestand die vorherrschende Meinung, dass Neues ohne bewährtes Wissen nicht entstehen kann. Prinzipiell wird der Mensch durch alles Unbekannte und auch Unverständliche verunsichert und das aus gutem Grund. Der Psychoanalytiker C.G. Jung nennt das Neophobie, die Angst vor Neuem, die das Überleben sichern soll. Schließlich kann das Neue, Unbekannte ja auch ein Angreifer sein, der aus dem Gebüsch springt.

Biologisch betrachtet muss das Neue also keineswegs automatisch besser sein als das Alte, eher im Gegenteil. Das Gewohnte ist oft das Bewährte, welches verlässliche, passende Antworten auf viele Fragen des Lebens liefern kann. Wäre kein Problem, wenn sich da nicht diese „Gerophobie“, die Angst vor allem Alten, immer mehr ausbreiten würde. Inzwischen fühlen sich ganze Generationen getrieben, das Alte ewig anders zu verkleiden oder es einfach temporär zu vergessen, um es wieder ganz neu erfinden zu können.



Der erfolgreiche und scheinbar alterslose Karl Lagerfeld hat mit 81 Jahren seine ganz eigene Philosophie entwickelt, um diese Widersprüchlichkeit für sich aufzulösen:

„Ich gehöre keiner Generation an, ich bin jede Generation!“

Auch wenn er es vielleicht nicht gerne hören würde, natürlich ist er nicht „neu“ und schon gar nicht zeitlos. Stattdessen behält er seinen Stil äußerst konsequent bei. Er wirkt vertraut, weil man ihn sofort erkennt. So sehr, dass man demnächst sogar eine Barbie-Puppe im Lagerfeld-Style herausbringen will. Gleichzeitig begeistert er die Öffentlichkeit, da seine Auftritte und Kollektionen immer wieder überraschend neu und einfach anders wirken. Eine bessere Kombination kann es doch gar nicht geben: Die Illusion des Neuen und die Sympathie des Vertrauten sind keine Gegensätze mehr, sondern werden Teil einer erfolgreichen Marketingstrategie. Doch wenn man das Alte tatsächlich neu aussehen lassen

kann, kann man es dann nicht wieder „jung“ machen? Wo doch beide Eigenschaften das Gegenteil von „alt“ symbolisieren: neu und jung! Dafür hat Karl Lagerfeld leider kein Rezept, denn was neu und ungewöhnlich anders aussieht, kann jung erscheinen. Doch sein reales Alter behält es trotzdem. Umgekehrt ist das, was jung ist, nicht automatisch neu, obwohl es nicht alt ist. Vielleicht liegt es an dieser Paradoxie, warum der Schriftsteller Franz Kafka mit Ende 30 gesagt haben soll:

„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“

In diesem Sinne widmet sich das neue MID-LIFE den bekannten Fragen nach Neuheit, Jugendlichkeit und Schönheit radikal anders. Schließlich kann man in der Mitte des Lebens selbst das Vertraute mit neuen Augen sehen. Wer sich bewegt, um alte Wege anders zu gehen, kann in dieser Ausgabe Unbekanntes entdecken. Neue Antworten warten darauf, von Ihnen befreit zu werden.

Vielleicht kann die Lektüre unseres diesmal grenzüberschreitend erscheinenden Magazins Sie nicht jünger machen. Aber älter werden Sie davon auch nicht, nur neuer!



Simon Groß







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

## MID-PERSPEKTIVEN

# Aufbruch, Umbruch, Neuanfänge

– Es ist nie zu spät, sein Leben zu ändern >>

Der Zukunftsforscher Matthias Horx hat mit seiner These des „zweiten Aufbruchs“ eine richtungsweisende Definition für den Beginn der Lebensspanne 50+ geprägt. Tatsächlich orientieren sich immer mehr Menschen in der Lebensmitte neu, einige suchen sich sogar noch früher alle paar Jahre neue Herausforderungen. Ganz gleich, ob diese Entscheidung aus freien Stücken erfolgt oder weil es die individuelle Situation bedingt, eine Kursänderung kann ungeahnte Chancen bieten. Ein wenig Mut braucht es jedoch schon, von gewohnten Pfaden abzuweichen. Oder einen Anstupser von anderen, die einen ermutigen, lang gehegte Träume zu verwirklichen. Zu spät ist es dafür nie, schon gar nicht in der zweiten Lebenshälfte.



# Marie-Josée Jacobs



*„Genau das, wonach ich gesucht habe!“*

Für mich stand das vergangene Jahr für einen neuen Aufbruch. Ich wollte immer selber entscheiden, wann ich aufhöre mit der Politik. Letztes Jahr war es dann

soweit. Ich war stets vielseitig und sozial interessiert, somit war klar, dass nach der Politik etwas Neues, Spannendes, ein „Aufbruch“ kommen sollte. Die Präsidenschaft von Caritas Luxembourg ist genau das, wonach ich gesucht habe: Eine vielseitige, dynamische, christlich inspirierte Organisation, in der ich mich mit meiner Erfahrung und meiner Persönlichkeit einbringen kann, im Dienste von Menschen in Not. Dabei interessiere ich mich neben dem nationalen Engagement auch für die internationale Zusammenarbeit, sowohl für die humanitäre Hilfe als auch für die Entwicklungszusammenarbeit. Es ist mir sehr wichtig, dass ich mich auf dieser ehrenamtlichen Basis weiterhin für die Gesellschaft einsetzen kann. Besonders am Herzen liegen mir die Kinder, vor allem die sozial schwachen Kinder in unserem Land.

**Marie-Josée Jacobs, frühere Familien-, Integrations- und Kooperationsministerin, heute ehrenamtliche Präsidentin von Caritas Luxembourg**



# Daniel Tesch



*«Changer de carrière à 53 ans? Bien sûr ! Pourquoi pas?»*

Nous avons souvent tendance à planifier notre vie professionnelle à long terme et à exécuter ce projet de vie dans le moindre détail, sauf en cas de survenance d'un incident majeur. Mon séjour de 8 ans au Brésil m'a toutefois enseigné une chose fondamentale : la vie n'est pas un long fleuve tranquille! Tout au contraire! Dans la plupart des pays du monde, le changement et les fluctuations sont la règle, la pérennité et la prévisibilité, l'exception.

De mon point de vue, une perspective de changement, quel qu'il soit, doit devenir un élément stimulant et donner envie d'inventer et de créer. Et l'âge ne doit surtout pas devenir une contrainte ! Je fais souvent référence à un grand philosophe américain appelé Joseph Campbell. Il disait toujours: «follow your bliss», suis ton bonheur!

L'attachement à une vie confortable, le sentiment parfois négatif d'avancer en âge, la perspective d'une retraite sont des facteurs bloquants, qui peuvent empêcher de vivre pleinement. Alors qu'au fond, nous sommes ici pour vivre. Prenons la vie comme elle est et croquons-la à pleines dents!

Mon tout récent projet de restaurant «Maria Bonita» est né de cette réflexion. Depuis le début, j'y ai investi toute mon âme. Je pars du principe qu'à l'époque actuelle les personnes sont à la recherche d'émotions vraies, de sentiments, de chaleur humaine, de plaisirs authentiques. Je me bats contre la commercialisation de tout ce qui est artificiel et superficiel. C'est le message que je tente de véhiculer.

Je ne pense pas que mon aventure s'arrêtera ici. Je suis certain qu'il existe encore de nombreuses «Maria Bonita» à mettre au monde et je serai au rendez-vous aussi longtemps que je le pourrai.

**Daniel Tesch, juriste, ancien directeur de  
l'Automobile Club Luxembourg, entrepreneur**





# Claude Wolf



## „Gewisse Aspekte vertiefen“

Auf das Amt der Chefredakteurin zu verzichten und stattdessen wieder auf das Terrain der Reportagen zu gehen, war zwar meine freie Wahl, gleichzeitig aber auch eine völlig neue Herausforderung. Das umso mehr als der Wechsel vom Wochenmagazin in die Tageszeitung einerseits eine schnellere Produktion forderte, auf der anderen Seite die stilistischen Ansprüche jedoch genau so groß blieben. Eine der Anforderungen war, einen

feuilletonistischen, magazinischen Touch in die Tagespresse zu bringen. Der Verzicht auf die Verantwortung der Chefredaktion ist mir nicht leicht gefallen. Der Reflex, bei jeder Entscheidung das Für und Wider abzuschätzen, die Frage nach dem Interesse der Leser, bleibt mir erhalten. Auf der anderen Seite sind Interviews, Porträts und Reportagen der interessanteste und spannendste Aspekt des Berufes, sozusagen die Kirsche auf dem Kuchen.

Jetzt kommt in neun Monaten wiederum ein Neuanfang. Dann nämlich gehe ich in Rente. Sehr lange habe ich mich nicht mit dem Thema auseinandersetzen wollen. Inzwischen weiß ich aber, dass ich den Beruf, den ich vor vierzig Jahren gewählt habe und den ich immer noch liebe, weiterhin ausüben werde. Das allerdings in einer lockereren Form. Daneben möchte ich das machen, wofür man als Journalist leider nur selten Zeit findet: Ich möchte gewisse Aspekte vertiefen, über punktuelle Themenbereiche recherchieren. Ein Thema ist bereits vorgegeben: Ich werde bei meinem Renteneintritt turnusmäßig den Vorsitz des nationalen Frauenrates übernehmen. Und ich werde Großmutter, womit sich für mich wiederum ein völlig neues Tätigkeitsfeld auftut.

**Claude Wolf, ehemalige langjährige Chefredakteurin des Wochenmagazins „Revue“ und Journalistin bei der Tageszeitung „Tageblatt“**



# Igor Muller

Foto: Steve Eastwood



*„Berufliche Selbstständigkeit ist eine große Herausforderung“*

Ich habe bereits im Alter von 8 Jahren mit Judo angefangen und nebenbei auch Handball und Basketball gespielt. Ziemlich schnell habe ich allerdings herausgefunden, dass mir individuelle Sportarten mehr liegen. Deshalb habe ich mich mit 18 Jahren dem Judo als Leistungssport verschrieben. Der Einsatz hat sich gelohnt: 1991 wurde ich 5. bei der Judo-Weltmeisterschaft, 1994 5. bei der Europameisterschaft. Insgesamt habe ich 15 Medaillen bei internationalen Wettbewerben geholt, darunter den 3. Platz 1994 beim „Tournoi de Paris“, dem größten Judo-Turnier weltweit. Unter den Judokas bestand eine tolle Kameradschaft, und ich habe wirklich eine sehr schöne Zeit als Leistungssportler gehabt. Ich würde sie direkt nochmal erleben wollen, dann aber mit den Erfahrungen von heute, um die Fehler von früher zu vermeiden. 1997 habe ich mit dem Leistungssport aufgehört, weil mir das viele Reisen, das Leben aus dem Koffer immer schwerer gefallen ist. Außerdem war ich ziemlich verletzungsgeplagt. Parallel zum Judo habe ich – teilweise in Lüttich – meine Ausbildung zum Schreiner absolviert. Seit 15 Jahren bin ich selbstständiger Schreinermeister mit einem eigenen Betrieb. Das allein ist schon eine große Herausforderung! Es gefällt mir, dass ich kreativ sein kann und mein Beruf so abwechslungsreich ist. Aber es freut mich auch, wenn man mich noch aus meiner Judoka-Zeit wiedererkennt und darauf anspricht. Das ist eben auch ein wichtiger Teil meines Lebens.

**Igor Muller, ehemaliger Judo-Champion und jetzt selbstständiger Schreinermeister (47)**





# Martine Neyen



*«Un nouveau départ ne se vit pas que dans l'euphorie»*

J'adore le changement, le défi que cela représente. Me lancer dans un nouveau projet, faire reculer les limites du possible, m'éloigner du connu et du familier pour explorer de nouvelles pistes. Quitter les anciens repères, pour en construire de nouveaux. Ou plutôt, intégrer ce qui existait déjà, dans une dimension plus vaste.

A plusieurs reprises, j'ai ainsi choisi de changer de vie. Avec un fil conducteur, une motivation essentielle: être profondément convaincue que la nouvelle direction va ouvrir des horizons inédits, qu'elle me permettra d'approfondir ma connaissance de l'humain, de moi et des autres, pour apporter une contribution plus riche à ce monde dans lequel nous vivons. C'est une exigence de sens, un besoin d'accomplissement qui sont les moteurs, à chaque fois.

Aller plus loin, explorer de nouvelles facettes. Même si, je l'ai appris aussi à de nombreuses reprises, un nouveau départ ne se vit pas que dans l'euphorie. Il y a les moments de doute, des matins d'inquiétude et des soirs où la fatigue est lourde à porter. Des jours où je me demande si vraiment, j'avais besoin de cela. Si j'avais vraiment besoin de cette réalité si différente par moments de ce que j'avais anticipé, de la nécessité de me réadapter encore et encore à des situations totalement imprévues. Des jours où je me surprends à admirer et à envier ceux qui creusent leur sillon patiemment, le même sans se lasser, tranquillement. Ceux-là dont la vie n'est pas un numéro d'équilibriste. Et puis, je sais que la réponse est «oui!». Oui, j'ai besoin de ces défis, besoin de me lever le matin en me demandant : «Qu'est-ce que je vais apprendre aujourd'hui?»

Il paraît qu'on commence à vieillir quand on cesse d'apprendre ... C'est donc, en partie du moins, un choix. Dans la mesure «où on ne peut s'empêcher de vieillir, mais on n'est pas obligé de vivre en vieux». (Joseph Rony)

**Martine Neyen, directrice de la Fondation Cancer**



---

**Barbara Salesch**

# Man sollte sich auf seine Stärken besinnen und nicht auf seine Schwächen »

Einem größeren Publikum wurde sie als „Richterin Barbara Salesch“ in der gleichnamigen Fernsehsendung bekannt. Was die quirlige Vollblut-Juristin, Künstlerin und Autorin noch alles umtreibt, beschreibt sie in ihrem im März erschienenen Buch „Ich liebe die Anfänge! Von der Lust auf Veränderung“. Vibeke Walter hat sich mit Barbara Salesch vor einer Lesung in Saarbrücken über ihre Begeisterung für Neuanfänge unterhalten.

Es gibt Menschen mit einem Hang zur Routine, denen Veränderungen jedweder Art eher suspekt, wenn nicht gar bedrohlich erscheinen. Ein Leben in vertrauten Bahnen, an bekannten Orten, mit mäßigem Überraschungseffekt. So weit, so wenig Barbara Salesch. Nach Jurastudium in Freiburg, Hamburg und Kiel arbeitet die gebürtige Karlsruherin in verschiedensten Bereichen der Justiz: als Staatsanwältin, Vorsitzende Richterin am Landgericht Hamburg sowie Leiterin der Gnadenabteilung in der Hamburger Justizbehörde. Außerdem unterrichtet sie mit viel Begeisterung Strafprozessrecht. Sie macht Karriere bei SAT 1 in Köln, wo sie 12 Jahre lang in der populären Nachmittagssendung als schlagfertige „Richterin Barbara Salesch“ auftritt. Nebenbei widmet sie sich ihrer anderen großen Passion, der Kunst, belegt Kurse in Bildhauerei, studiert Malerei und Holzschnitt an der Kunstakademie Bad Reichenhall. Und jetzt auch noch ein Buch? „Der Fischer-Verlag ist auf mich zugekommen, nachdem im Magazin Viva ein Bericht über mich erschienen war,

in dem es um den Start in neue Lebensabschnitte ging. Mit 49 als beamtete Richterin zum Fernsehen zu wechseln, um sich dann mit 62 als freischaffende Künstlerin selbstständig zu machen, sind ja schon echte Neuanfänge. Ich glaube, ich stehe in der Öffentlichkeit ziemlich glaubwürdig für dieses Thema. Allerdings bin ich nicht jemand, der jeden Tag etwas Neues machen muss. Ich suche Abwechslung innerhalb eines Rahmens und bereite diese neuen, größeren Kapitel in meinem Leben auch immer gut vor“, erklärt Barbara Salesch. Mut brauche man dazu weniger als man denkt, aber: „Man sollte sich auf seine Stärken besinnen. Viele Menschen arbeiten eher an ihren Schwächen, das halte ich für vergebliche Zeit. Es ist wichtig, sich selbst gut zu kennen und das zu verstärken, was einem liegt. Ich finde es spannend, mich immer wieder mit neuen Bereichen und Menschen auseinanderzusetzen, einfach Dinge aus anderen Perspektiven zu sehen, so wie ich es auch als Juristin lange Jahre getan habe.“

---

Foto: Gaby Gerster







In Zukunft will sich die Juristin verstärkt ihrer künstlerischen Tätigkeit widmen

## „Es ging mir auch darum zu zeigen, in welchen Mechanismen besonders Frauen oft feststecken.“

Den Kopf frei zu haben für neue Herausforderungen, sich nicht von einer bequemen Alltagsroutine verschlucken zu lassen, diese Ansprüche ziehen sich wie ein roter Faden durch Barbara Saleschs Leben – und ihr Buch, das sie gleichwohl nicht als bloße Biografie verstanden wissen möchte. „Es ging mir auch darum zu zeigen, in welchen Mechanismen besonders Frauen oft feststecken. Dass sie verstehen, woran es liegt, dass sie sich nicht trauen, dass sie in die zweite Reihe gestellt und gar nicht wahrgenommen werden. Von jemand, der immer in die zweite Reihe geschubst wurde, kann ich nicht plötzlich verlangen, jetzt komm‘ doch mal nach vorne!“, sagt Barbara Salesch energisch und lässt keinen Zweifel daran, dass Frauenquoten für sie gleichbedeutend mit „Qualitätsquoten“ sind.

Richtig aufregen kann sich die 64-Jährige, wenn sie am eigenen Leib oder bei anderen Frauen merkt, wie sich über ihren Köpfen die berühmte „gläserne Decke“ auftut und sich gewisse Karrierestufen trotz Leistung entweder verzögern oder gar nicht bewältigen lassen. „Emanzipation war für mich selbstverständlich“, schreibt sie und man glaubt ihr aufs Wort, dass sie sich nie in die „zweite Reihe“ abdrängen ließ und sich in ihrer Schul-, Studien- oder Berufszeit zu wehren wusste. Wenn auch statt mit „schneller Faust“, wie sie sich als kleines Mädchen durchzusetzen pflegte, zunehmend mit Worten: „Auf meine Sprachgewandtheit war Verlass. Und damit komme ich auch heute noch bestens zurecht.“ Wie sie schreibt, spricht sie auch: Schnörkellos, humorvoll und durchaus selbstironisch. So wenn sie beschreibt, wie schwierig es ist, bei einer Körpergröße von 1,59 m halbwegs elegant auf der Couch in einer Talkshow zu sitzen oder vom Richterpult aus die Angeklagten zu beeindrucken: „Die Möbelindustrie hat es nicht mit Kurzbeinigen“. Punkt. Aus.

Ihr Selbstbewusstsein hat Barbara Salesch einem Elternhaus zu verdanken, das sie und ihre jüngere Schwester im Hinblick auf Schule und Ausbildung voll und ganz unterstützte. Zu einer Zeit, als für Mädchen meistens noch Heirat und Ehe im Mittelpunkt der Lebensgestaltung standen, eher die Ausnahme: „Unsere Eltern haben uns als vollwertige Menschen erzogen. Dieses typische Geschlechterverhältnis habe ich als Kind nicht mitbekommen. Meine Mutter war eine selbstständige Geschäftsfrau, auch wenn sie meinem Vater gegenüber eine sehr traditionelle Rolle eingenommen hat. Das habe ich immer als Schwäche von ihr empfunden, später zwar akzeptiert, aber nie richtig nachvollziehen können, weil es nicht meinem Wesen entspricht.“ Schon als junge Frau war ihr klar, dass die Balance zwischen Familie und Beruf für sie nicht in Frage käme und ihr persönlicher Lebensentwurf ein anderer werden würde: „Ich wusste immer, dass ich keine Kinder erziehen will, auch wenn sich Familie und Karriere durchaus miteinander verbinden lassen. Dennoch hätte ich dann wohl nicht alle Schritte machen können, die ich getan habe. Ich mag Kinder sehr, aber obwohl ich eine begeisterte Tante bin, fehlt mir der familiäre Alltag nicht, ganz im Gegenteil“, gibt Barbara Salesch unumwunden zu.

Anderthalb Jahre Baustellenaufsicht und das damit verbundene Hausfrauen-Dasein, als sie ihr jetziges Zuhause, einen alten Bauernhof in Norddeutschland, sanierte und alle

bekochte, haben ihr völlig gereicht: „Man schafft und schafft doch nichts, weil ja nichts dokumentiert wird. Nichts steht abends zum Bewundern da. Manchmal habe ich gedacht, über diese ewige Wiederholung sollte man eigentlich ein Video drehen und als Installation ausstellen. Es gefällt mir gar nicht, dass die gesellschaftliche Anerkennung für diese Aktivitäten völlig fehlt und es kaum positive Außenwahrnehmung gibt. Wie überhaupt die ganzen sozialen Tätigkeiten, die Frauen leisten, nicht die notwendige Achtung bekommen. Das finde ich sehr schwierig, besonders für die eigene Stabilität. Übrigens habe auch ich früher Hausfrauen gegenüber manchmal gedacht, so schön wie du möchte ich es auch mal haben. Das sehe ich jetzt etwas anders!“

Über mangelnde Außenwahrnehmung kann sich Barbara Salesch nicht zuletzt dank ihrer Fernseh Tätigkeit kaum beklagen. Die damit verbundene Öffentlichkeit hat sie als positiv empfunden, zumal man ihr stets – wohl auch aufgrund ihres Amtes als Rich-

terin, da macht sie sich nichts vor – mit viel Respekt und Höflichkeit begegnet sei. Trotz jahrelanger guter Quoten, der Verleihung des deutschen Fernsehpreises

2002 in der Kategorie „Beste tägliche Sendung“ und des kollegialen Lobs, „positive Werbung für die Justizarbeit“ zu machen, ließ die Kritik nicht lange auf sich warten. „Unterschichtenfernsehen“ spottete Harald Schmidt in seiner Late Night Show, eine Bezeichnung, die Barbara Salesch heute noch zur Weißglut treibt: „Ich finde diese Art von Bemerkungen extrem überheblich, mir lag es als Richterin immer fern, Menschen in solcher Form, in schwarz-weiß, gut oder böse zu klassifizieren. Es sind diese Schlagwörter, vor allem im negativen Bereich, die in die Presse kommen. Beim Privatfernsehen möchte man eben immer am liebsten draufhauen. Mit solchen Undifferenziertheiten kann ich nicht gut umgehen, zumal unser Publikum sehr gemischt war, von Rentnern über Schüler und Studenten bis hin zu Berufstätigen. Ganz so einfach, wie es im Feuilleton dargestellt wurde, war es nicht, aber es liest sich natürlich besser. So wie sich auch die *bad news* in der Medienlandschaft leider immer besser verkaufen als die positiven Dinge.“ 2009 legt sie, die sich im übrigen nie als „Medienschaffende“ gefühlt, geschweige denn bezeichnet hätte, eine Fernsehpause ein. Reaktive Depression und totale Erschöpfung zwingen zum Innehalten und Nachdenken: „Ich musste mich end-

lich ohne Ablenkungen mit mir selbst beschäftigen. Das bedeutete wirklich einen Neuanfang. Warum bin ich so, wie ich bin? Wozu führt das? Was will ich ändern? Was kann ich ändern? Warum kann ich verdammt nochmal so schlecht Nein sagen?“, heißt es dazu in ihrem Buch, in dem sie sich sehr offen mit ihrer Erkrankung auseinandersetzt. Sie wollte kein „Anleitungs-, sondern ein Mutmach-Buch“ schreiben, die Leser nachdenklich stimmen, damit sie ihren eigenen Weg finden: „Ich habe das Buch ja nicht für mich, sondern für andere geschrieben. Es ging mir darum zu zeigen, dass man nicht alles immer planen muss und kann. Ich habe mir manche Dinge auch nicht zugetraut, sie wurden von anderen an mich herangetragen und ich brauchte einen kleinen Anschubser, um sie zu verwirklichen“, sagt sie lächelnd. Die eigenen Sorgen und Nöte klar aussprechen, ohne sie gleich amüsant zu verpacken, Grenzen zu setzen und nicht meinen, „irgendwie doch alles im Griff“ behalten zu müssen, war ein längerer Prozess des Lernens und des Umdenkens.

Gerade für eine Powerfrau wie Barbara Salesch, gewöhnt daran, Komplimente über Leistung zu bekommen. „Besonders Frauen denken ja oft, alles alleine machen zu können.

»Mir hilft auch mein Alter dabei, weil man mehr zur Ruhe kommt, abwägt und gelassener wird.«

Da muss man sich auch mal durchsetzen und Unterstützung einfordern. Inzwischen versuche ich, weniger hohe Ansprüche an mich zu stellen, obwohl ich nicht behaupte, dass ich das tatsächlich immer umsetzen kann. Mir hilft auch mein Alter dabei, weil man mehr zur Ruhe kommt, abwägt und gelassener wird. Nur die altersbedingte Arthrose im Knie, die finde ich nicht so toll“, erzählt sie lakonisch.

Andere optische Alterserscheinungen nimmt sie mit der gebotenen Gelassenheit in Kauf, da sie sich zeitlebens ohnehin eher über ihren Kopf und nicht vorrangig über Äußerlichkeiten definiert hat. Zum Gespräch und anschließender Lesung erscheint sie in Signalfarben: knallrotes Kleid, die Haare feuerrot und leicht zersaust, Brille und Lippenstift Ton in Ton und ebenfalls rot. Mainstream ist nicht ihre Sache und die These, dass Frauen ab einem gewissen Alter „unsichtbar“ werden, ist hier für einen Augenblick tatsächlich außer Kraft gesetzt. Schließlich war Barbara Salesch schon bei ihren Studenten bekannt für ihre knallroten Lackstiefel. Dass man weibliche Attribute einsetzt, wenn man kurzfristig etwas erreichen will, war und ist für sie völlig in Ordnung, „aber langfristig gesehen bringt es

nichts, nur aufs Äußere zu setzen“. Eine Botschaft, die sie auch jüngeren Mädchen mit auf den Weg geben möchte, als rosa Prinzessin sei es mit der Selbstbestimmung eben nicht weit her: „Momentan ist da eine sehr einseitige Fokussierung im Gang, und diese extreme Sexualisierung auch in der Mode gefällt mir nicht. Schönheitsoperationen finde ich in vielen Fällen wirklich absurd. Wird man denn interessanter, nur weil man sich eine Körbchengröße mehr zulegt? Wenn man glaubt, dadurch seine Persönlichkeit zum Positiven hin zu verändern, täuscht man sich. Es ärgert mich, dass das Frauenbild nach wie vor in einer Art optischen Reduktion gesehen wird und nie die gleiche Wertigkeit hat wie die eines Mannes. Die Männer kommen ins beste Alter, verweisen auf ihre Lebenserfahrung und die Frauen sind alte Schabracken und finden als Frau nicht mehr statt? Das geht gar nicht!“

Neues lernen, sich fordern, soziale Kontakte zu anderen Menschen pflegen, im Kopf und mit den Händen kreativ und beweglich bleiben, so stellt sich Barbara Salesch die nächsten Jahre vor: „Eigentlich bin ich ja ein sehr fauler Mensch, aber mit der Katze auf dem Bauch und der Fernbedienung in der Hand auf der Couch zu liegen, kann ich mir nicht vorstellen.“ Eine große Rolle wird ihre künstlerische Arbeit spielen, der sie sich schon während ihrer Zeit als Richterin in Hamburg gewidmet hat. Sie gibt den Kindern in ihrem neuen Heimatort kostenlosen Malunterricht und kommt ins Schwärmen, wenn sie über ihre großformatigen, in kräftigen Farben gehaltenen Ölgemälde oder das aufwändige Verfahren ihrer Holzschnitte spricht. An der gegenstandslosen Kunst fasziniert sie auch hier die Freiheit, Dinge immer wieder neu und anders sehen zu können, keinen festen Blickwinkel einnehmen zu müssen. „Ich lege viel Wert darauf, dass meine Werke von Weitem durch ihre Farbigkeit und Form und von Nahem durch ihre Struktur und Feinheit wirken, dass sie vibrieren und spannend für den Betrachter bleiben“, betont Barbara Salesch. „Der Kunstmarkt als solcher interessiert mich nicht, ich mache jetzt ausschließlich das, was ich mag und was ich vertiefen möchte. Aber ich arbeite natürlich nicht für die Schublade, ich arbeite für die Wand. Und verkaufen muss ich auch mal was.“

Und wenn sie doch nochmal Zeit für etwas Neues hat? „Dann“, kommt es wie aus der Pistole geschossen, „erfinde ich noch folgendes: Eine Handtasche, in die man hineingreift und sofort findet, was man sucht.“ Für diese Idee werden ihr viele Frauen – und Männer – bestimmt sehr dankbar sein.

Vibeke Walter <<



Ohne Humor geht gar nicht: Barbara Salesch gut gelaunt im Garten ihres neuen Zuhauses in Norddeutschland





Infos zu  
Kunstwerken und  
Ausstellungen von  
Barbara Salesch unter  
[www.galerie-barbara-  
salesch.de](http://www.galerie-barbara-salesch.de)







Schönheit und Mode 50+

## Raus aus der Unsichtbarkeitsfalle

– aber wie? >>

Es scheint ein weit verbreitetes Phänomen zu sein, dass Frauen sich ab einem bestimmten Alter „unsichtbar“ fühlen. Die bewundernden Blicke werden weniger, Flirt-Gelegenheiten sind gleich Null und wer jetzt glücklich liiert ist, ist froh, sich nicht mehr den unbarmherzigen Regeln des Single-Markts unterwerfen zu müssen. Ist das tatsächlich so? Oder haben es Frauen nicht auch selbst in der Hand, sich aus der „Unsichtbarkeitsfalle“ zu befreien? Vibeke Walter sprach in Berlin mit der Trendexpertin Elke Giese über den Wunsch nach Abgrenzung und neuen Vorbildern.



„Wie angenehm der Tag doch ist, wenn wir aufhören, jung sein zu wollen – oder schlank“, schwärmte der amerikanische Psychologe und Philosoph William James (1842 - 1910) einst übers Altwerden. Er konnte damals nicht ahnen, wie weit er über hundert Jahre später mit seinem pragmatischen Spruch daneben liegen würde. Inzwischen gilt, dass jeder zwar alt werden, aber auf gar keinen Fall so aussehen will. Die Zeiten, als man sich optisch als „Senior“ zu erkennen gab, indem man unauffällig und „altersangemessen“ in beige und grau in der Masse verschwand, sind lange vorbei. Trotzdem, so scheint es, fehlt es an positiven, alltagstauglichen Vorbildern, besonders für Frauen: „50+ Frauen spüren meist instinktiv, was sie alt aussehen lässt und wie sie auf keinen Fall aussehen wollen. Aber fast alle Frauen sind verunsichert, wenn es darum geht, was sie in ihrem Altersprozess attraktiv aussehen lässt. Sie spüren, dass sie die Looks der Jungen nicht einfach übernehmen können“, hat Elke Giese, bis 2011 Trendforscherin und Ressortleiterin beim Deutschen Mode-Institut, beobachtet. Die 64-Jährige selbst hat ein feines Gespür für das, was geht und was nicht und verkörpert mit ihrem Kleidungsstil eine unaufgeregte Lässigkeit: dezent, aber wirkungsvoll akzentuiert von kräftig rot geschminkten Lippen.

## „Der Druck ist einfach enorm hoch, je mehr ältere Menschen es gibt, desto mehr möchte man sich – auch optisch – abgrenzen.“

Auch nach der Pensionierung, die auf ihren eigenen Wunsch hin erfolgte, beschäftigte sie sich weiter mit visuellen Erscheinungsbildern. Mit elf Expertinnen sowie 40 Frauen im Alter zwischen 45 und 70 führte sie 2011 und 2012 qualitative Interviews über Mode, Trends und die Rolle des Alters durch. Ihre Studie „Fashion Behaviour Profiles“, die von Galeria Kaufhaus und der Modemarke s. Oliver unterstützt wurde, machte eines ganz deutlich: Frauen haben ein hohes Kommunikationsbedürfnis im Hinblick auf ein heikles Thema: „Ich habe mit ihnen zusammen ihre Kleiderschränke und Lieblingsstücke angeschaut und wie ich es nenne ‚Freundinnen-Gespräche‘ darüber geführt, wie sie sich wahrgenommen fühlen und vor allem wie sie wahrgenommen werden möchten. Besonders fasziniert hat mich die Klarheit und Bewusstheit der Frauen, mit der sie artikuliert haben, was sie stört und was sie mögen. Eines steht fest, keine möchte explizit als ältere Frau angesprochen werden. Ich möchte das im übrigen auch nicht. Meine eigene Empfindlichkeit hat in dieser Hinsicht ebenfalls

zugenommen. Der Druck ist einfach enorm hoch, je mehr ältere Menschen es gibt, desto mehr möchte man sich – auch optisch – abgrenzen.“

*Best Ager* oder *Silver Consumer* Klassifizierungen funktionieren nicht, denn die Annahme, bei älteren Kunden, sowohl Frauen als auch Männern, würde es sich um eine homogene Gruppe mit gleichen Bedürfnissen handeln, ist schlichtweg falsch. Dennoch scheinen Frauen ab einem gewissen Alter insgesamt verunsicherter als Männer zu sein, was ihr Aussehen und Auftreten angeht. Schließlich sind sie von den körperlichen und psychischen Begleitscheinungen des Alterns – Wechseljahre lassen grüßen – stärker betroffen. Dass sie nicht zuletzt auch an erotischer Ausstrahlung einbüßen, mag ungerecht erscheinen. Dennoch dürfte es den meisten männlichen Altersgenossen nach wie vor leichter fallen, eine jüngere Frau „abzuschleppen“ als umgekehrt. Eine nicht-repräsentative Umfrage unter durchaus attraktiven Freundinnen im Alter von Ende 40 bis Mitte 50 ergab: Sie fühlen sich tatsächlich zunehmend „unsichtbar“ – auf Partys, in Cafés, im Job. „Es ist schon ein Schock, wenn man plötzlich bemerkt, dass man nicht mehr bemerkt wird. Schon gar nicht, wenn jüngere Frauen in der Nähe sind“, bedauert eine von ihnen. Während Soziologen in diesem Zusammenhang gern von der „erotischen Tarnkappe“ sprechen, sehen es die Biologen ganz praktisch: Männliche Aufmerksamkeit orientiert sich vor allem an Jugend und der damit assoziierten Fruchtbarkeit. Letztere mache Frauen für Männer attraktiv, weil es instinktiv immer darum geht, den Fortbestand der Menschheit zu sichern. Ist dies wirklich der Fall, haben wir uns seit der Steinzeit so wenig weiter entwickelt? „Ich kenne Frauen, die in der Arbeitswelt von männlichen Kollegen aus der Leitungsebene kaum noch beachtet wurden und die das durchaus mit ihrem Alter in Verbindung gebracht haben“, erklärt Elke Giese. „Das ist in unserer Struktur wohl so angelegt, wenn man das Kriterium der Fortpflanzungsfähigkeit nicht mehr erfüllt, fällt man ganz schnell aus dem Raster. Und das auch bei gleichaltrigen Männern, die sich oft nach deutlich jüngeren Frauen umschauchen. Man sollte tunlichst versuchen, sich darüber hinwegzusetzen und sich nicht nur auf seinen ‚Marktwert‘ reduzieren lassen. Es ist ja nicht so, dass man als Frau dauernd begehrt werden möchte, aber es ist schade, wenn durch die Nichtbeachtung Kommunikation und Blickkontakt, also einfach der Austausch mit anderen verlorengeht.“

Zum Glück soll es noch Männer mittleren Alters geben, die jungen Mädchen zwar gerne hinterhergucken, sich dann aber ernsthaft fragen, worüber sie sich eigentlich mit ihnen unterhalten sollen – sofern es denn zu einer Unterhaltung

Foto: www.talesofendearment.com

Die US-Mode-Bloggerin Iris Apfel (93), bekannt für ihre Extravaganz, taugt nicht für jede zum Vorbild, fällt aber auf



kommt. Die amerikanische Feministin Naomi Wolf (61) geht sogar noch einen Schritt weiter. Sie hat in ihrem Bekannntenkreis beobachtet, dass Männer, die mit jüngeren Frauen auftauchen, wegen dieser „virilen Bedürftigkeit“ heimlich bemitleidet wurden: „Als viel mehr macho gelten heute die, die eine erfüllte und ebenbürtige Frau im Arm halten.“ (Brigitte Woman 8/2014).

### „Stilistisch und geschmacklich werden wir uns künftig in Toleranz üben müssen.“

Das macht Hoffnung! Zumal ja heute für beide Geschlechter das Phänomen der „Verjüngung des Alters“ zu gelten scheint, wie es die Schweizer Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello in einem „Zeit“-Interview ausdrückte: „Fragt man Menschen heute, wie alt sie sich fühlen, nennen sie im Schnitt sieben Jahre weniger, als sie tatsächlich zählen. Und je älter sie werden, desto jünger schätzen sie sich ein. (...) In der Psychologie gibt es viele Kontroversen, aber über eines herrscht Konsens: dass sich

die Persönlichkeit eines Menschen bis Ende 20 formt und sich danach nur noch wenig verändert. Das heißt, innerlich haben wir das Gefühl, gar nicht zu altern, sondern immer der Gleiche zu bleiben.“ Bereits seit einigen Jahren konstatiert Elke Giese den zunehmenden Anspruch von Frauen, eben nicht übersehen zu werden, auch nicht mit Ende 50 oder Anfang 60. „Da hat sich eine unglaubliche Dynamik entwickelt. Wir werden uns daran gewöhnen müssen, dass genau wie das Bild der jüngeren Frau auch das der älteren deutlich bunter werden wird. Stilistisch und geschmacklich werden wir uns künftig in Toleranz üben müssen“, schmunzelt die Mode-Expertin. Ihre Empfehlung: „Man kann nur die sein, die man immer gewesen ist.“

Eine Erfahrung, die sie mit ihren Gesprächspartnerinnen teilt, sei allerdings die, dass ein über lange Jahre geliebter und gepflegter Stil ab einem gewissen Alter seine Gültigkeit verliere und man sich nach neuen Ideen umschauchen müsse. So hat sie persönlich statt wie gewohnt überwiegend dunkle Anzüge zu tragen, mit Ende 50 kurze Röcke mit dicken Strumpfhosen und Stiefeln für sich entdeckt und fühlte sich plötzlich gut in einem völlig anderen Outfit. Für Elke Giese ist Mode ohnehin eher eine Haltung, eine



»Inspiration liefern den Älteren  
dabei weniger prominente  
Vorbilder oder Modezeitschriften,  
sondern andere Frauen,  
denen man im Alltag begegnet  
und die als positive oder negative  
Beispiele fungieren.«

Art „nonverbaler Kommunikation“, durch die zum Ausdruck gebracht werden kann, wie man gelesen und verstanden werden und was man über sich erzählen möchte. Inspiration liefern den Älteren dabei weniger prominente Vorbilder oder Modezeitschriften, sondern andere Frauen, denen man im Alltag begegnet und die als positive oder negative Beispiele fungieren. Gewiss auch ein befreiendes Moment, wenn „frau“ nicht mehr blind Stars und Sternchen hinterhereifern muss und keine Stereotypen und Klischees mehr bedienen kann und will. Sie beschäftigt vielmehr, wie eine bestimmte Ausstrahlung zustande kommt, die unabhängig von aktuellen Modetrends oder durch Männeraugen fixierte Rollenbilder entsteht. „Die meisten der von mir befragten Frauen haben ziemlich selbstbewusst gesagt, dass sie in erster Linie sich selbst gefallen wollen. Sie wollen deutlich machen, dass mit ihnen noch zu rechnen ist. Teure Marken helfen allerdings nicht unbedingt dabei, jünger oder attraktiver zu wirken. Bestimmte Kleidung braucht junge, straffe Körper, da sollte man sich nichts vormachen. Trägt man sie dennoch, ist die Gefahr der Lächerlichkeit relativ groß. Ich halte es auch nicht für einen gelungenen Akt der Emanzipation, schlaffe Arme oder ein faltiges Dekolleté zu zeigen. Wichtiger scheint es mir, die individuelle Note und Kreativität zu unterstreichen, aber das ist eine Entscheidung, die einem auch ein bestimmtes Label nicht abnehmen kann“, betont Elke Giese.

Die eigene Persönlichkeit spielt eine große Rolle in der Wirkung nach außen und auf andere. „Man wird als jünger wahrgenommen, wenn man offen in die Welt guckt und sich sportlich und behände bewegt. Meiner Meinung nach ist die Haltung das absolut ‚Kriegsentscheidende‘! (...) Die zu engen Jeans mit Glitzer usw., diese vulgäre Berufsjugendlichkeit auf der einen Seite und die gefilzten Zeltkleider, dieser Pseudo-Kreativ-Look auf der anderen Seite – das sind für mich heute typische Altersbilder, von denen ich mich abgrenzen möchte“, bringt es eine 64-jährige Berlinerin in den „Fashion Behaviour Profiles“ auf den Punkt. Im „Zeitgeist“ zu bleiben, sich dafür interessieren, was in

der Welt – auch ganz unabhängig von Mode und Stylingfragen – passiert, sich einen neugierigen Blick auch auf sich selbst bewahren, all das lässt einen jung wirken, ohne dass man sich dabei verstellen muss. Diese Einstellung ist zum einen umso wichtiger, um angesichts einer immer längeren Berufstätigkeit mit neuen Herausforderungen und jüngeren Kollegen Schritt halten zu können. Zum anderen erhöht sie im Zeichen steigender Scheidungsraten (in Deutschland ist inzwischen jeder vierte frisch Geschiedene über 50) die Chance auf neue Partnerschaften oder das Bewahren von Freundschaften. Denn auch um soziale Kontakte zu knüpfen und vielfältige Aktivitäten zu pflegen, muss man sich anderen, egal ob Männer oder Frauen, weiterhin als aufgeschlossenen Gesprächspartner präsentieren.

„Eine Frau erzählte mir, dass sie mit 50 regelrecht aufgeblüht sei und sich in vielen Dingen nochmal neu orientiert hätte, so wie sie es sich mit 20, 25 nicht getraut hätte. Diese Aufbruchstimmung finde ich sehr spannend“, so Elke Giese. „Überhaupt steht der subjektive Verdruss über das Unsichtbarwerden in krassem Gegensatz zu dem faktischen Wohlergehen vieler Frauen, denen es im Hinblick auf ihre Gesundheit, materielle Situation und Lebenszufriedenheit deutlich besser geht als noch vor 20 Jahren. Sie haben ganz andere Biografien, oft geprägt von Berufstätigkeit sowie gesellschaftlichen Veränderungen, und konnten viel mehr ausprobieren.“

Im Rahmen der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten sind Schönheitsoperationen inzwischen für viele ältere Menschen eine willkommene Option, um die gespürte Jugendlichkeit auch optisch auszudrücken. So selbstverständlich wie man graue Haare färbt, sind irgendwann vielleicht auch der chirurgische Eingriff oder die Botox-Spritze, um die Zeichen der Zeit aufzuhalten. Eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann und sollte. Ob es hilft, sei dahingestellt. „Auf mich wirkt eine selbstbewusste ältere Frau anziehender als eine, bei der man denkt, die ist aber gut ‚gemacht‘“, meint Elke Giese. „Das Gefühl, sich wie ein junges Mädchen zu fühlen, hört nicht auf, aber ich bin skeptisch, ob man sich das anoperieren lassen kann.“

Vielleicht sollte man doch noch einmal auf den eingangs erwähnten Pragmatiker William James zurückkommen, der schrieb: „Klugheit ist die Kunst, zu erkennen, was man übersehen muß.“ Die Frage ist nur, ob wir klug genug sein wollen, gnädig über Falten und andere Alterserscheinungen hinwegzusehen und sie als Teil unseres Lebens zu akzeptieren. Auch wenn es schwerfällt: Die gefürchtete „Tarnkappe“ muss man sich schon selbst absetzen.



Elke Giese, Trendforscherin und langjährige Ressortleiterin des Deutschen Modeinstituts, beobachtet eine „spannende Aufbruchstimmung“ bei vielen 50+ Frauen





„Es geht los mit den Augen.“ Vielen Frauen macht als erstes die Hautalterung im Gesicht zu schaffen, so lauten die Erfahrungswerte von Barbara Veldung

## Schönheitsoperationen

# So bleiben wollen, wie man ist

## – Legitim oder verwerflich? »»

Unter Frauen ein weit verbreitetes Thema: Ist es in Ordnung, sich Botox gegen Falten spritzen zu lassen? Ist es vertretbar, wenn man die Oberlider lupfen lässt? Die einen sagen Ja, andere schreien auf und fordern, dass man gefälligst zu seinen Alterszeichen stehen soll. Der Versuch einer Betrachtung.

Der Mittfünfziger nimmt seine Mittvierziger-Frau in den Arm und unterbricht sie mit einem Kuss, als sie ihm zwischen Zähneputzen und Augenbrauenzupfen wild gestikulierend etwas erzählen will. „Irgendwie siehst du ja süß jung aus mit deinen Fältchen“, sagt er und schaut sie liebevoll an. Sie lacht und freut sich brav, äußerlich, und setzt ihre Ausführungen fort. Innerlich schüttelt sie ganz leicht den Kopf. Später, beim Wimpern tuschen, denkt sie wieder an das Kompliment, um das sie andere Ehefrauen beneiden würden.

Kann das denn gehen? Süß und jung und Falten? Die Betonung liegt auf dem letzten „und“. Ein Widerspruch in sich. Vielleicht muss er nochmal zum Augenarzt. Mit angepassten Kontaktlinsen würde er vielleicht entdecken, dass es hier und da keine Fältchen mehr sind, sondern Falten, dass die Haut überall dabei ist, ein wenig zu erschlaffen. Von ihrer Mutter hat sie die Schlupflider geerbt. Die wird sie sich straffen lassen, wenn sie irgendwann findet, dass es genug ist mit der Schwerkraft. Manchmal hebt sie vor dem Spiegel nur so zum Test mit den Fingern das Lid an. Sieht offener aus, keine Frage. Und wenn ihre Falten, vor allem am Dekolleté, entstanden durch zu viele Sonnenbäder ohne

hohen Sonnenschutz, sie zu sehr nerven, dann wird sie sich Spritzen geben lassen. Warum denn auch nicht? Schließlich lässt sie sich doch auch von Zeit zu Zeit die Haare färben, um den grauen Ansatz abzudecken.

Tickt diese Frau noch richtig, mögen sich manche fragen. Was für ein Vergleich! Es ist doch etwas gänzlich anderes, die Haare mit einer Farbschicht umhüllen zu lassen als sich eine Spritze ins Gesicht injizieren zu lassen. Was, wenn der Arzt sich verspritzt und der Gesichtsnerv verletzt wird? Schwups, hängt eine Gesichtspartie. Außerdem, jeder altert, auch ihr Mann, warum also will ausgerechnet sie, die Frau, das Altern aufhalten? Zumal er sie offenbar hübsch findet. Damit er sich keine Jüngere sucht? Sie steht mit beiden Beinen fest im Leben, hat meistens andere Dinge im Kopf, als sich um ihr Äußeres zu kümmern. Und trotzdem will sie sich eben in den entscheidenden Momenten, bevor sie das Haus für die Party bei Freunden verlässt, wenn sie im Kaufhaus einen prüfenden Blick in den Spiegel wirft, wenn das Licht im Hotelzimmer-Bad weniger Gnade zeigt als das viel weichere Licht zu Hause, einfach gut fühlen.



---

Der Werbeslogan „Ich will so bleiben, wie ich bin!“ kommt ihr in den Sinn. Attraktiv, zufrieden mit sich. Sie will ihre Ausstrahlung, von der sie glaubt, dass sie sie in glücklichen Momenten hat, durch ihr Äußeres unterstreichen. Jetzt werden einige aufschreien. Ausstrahlung! Die kommt doch von innen, von inneren Werten. Das bestreitet die Frau auch gar nicht. Ausstrahlung hängt mit inneren Werten zusammen, mit Ansichten, mit Intelligenz, mit Wissen, mit Gefühlen, mit der Stimme, mit Bewegungen, mit Gestik und Mimik. Aber eben auch mit einer Portion Körperlichkeit. Wie man sich in seinem Körper fühlt. Sie will beileibe nicht aussehen wie 30 und bauchfreie Tops tragen, sie will den Lauf der Dinge ein wenig abbremsen.

Die Frau verabscheut den Trend, dass immer mehr junge Mädchen sich in zartem Alter unters Messer von Schönheitschirurgen legen, sie findet es albern, dass Menschen sich im Genitalbereich operieren lassen. Sie heißt es nicht gut, wenn Frauen sich entweder die Brüste kleiner oder größer operieren lassen. Aber die Zeichen des Alterns abmildern, was ist daran so schlimm, solange es beim Abmildern und medizinisch vertretbar bleibt?

Sie ist damit in guter Gesellschaft der Patientinnen von Dr. med. Barbara Veldung, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Sehr viele Frauen, die zu mir kommen, fühlen sich jünger als sie finden, dass sie aussehen. Und das möchten sie entsprechend korrigieren.“ Entgegen dem gängigen Vorurteil unternähmen die meisten Patientinnen diesen Schritt für sich selbst, nicht für ihren Mann. Die Ehemänner seien meistens dagegen, dass ihre Frauen sich operieren ließen. „Ich erlebe es sehr häufig, dass die Frau sagt 'Mein Mann weiß nicht, dass ich hier bin und ich muss es ihm jetzt noch beibringen'.“

In der Tat ergab eine Untersuchung mit dem Titel „Welche Schönheits-Operation finden Sie bei Frauen akzeptabel?“, die das Meinungsforschungsinstitut Forsa 2012 im Auftrag der Zeitschrift „Bild der Frau“ durchführte und an der 1000 Männer zwischen 20 und 65 Jahren teilnahmen, dass

die Mehrheit der Männer gar nicht so sehr auf operierte Frauen zu stehen scheint. Nasen-OPs ist für die Hälfte der Befragten noch vertretbar, Fett absaugen akzeptiert über ein Drittel, ungefähr ein Viertel ist mit einer Brustvergrößerung einverstanden. „Lippen aufspritzen“ hingegen finden nur sieben Prozent in Ordnung. Je älter die Befragten waren, desto ablehnender reagierten sie auf Eingriffe. So bewerteten beispielsweise nur acht Prozent der 50- bis 65-jährigen Frauen und Männer eine Brustvergrößerung als akzeptabel.

Die Frau schmunzelt, wenn sie Fotos sieht von Promis, bei denen die Gesichtszüge inzwischen so verzerrt sind, dass sie aussehen wie eine Karikatur ihrer selbst. Melanie Griffith, Meg Ryan, Mickey Rourke, entsetzliche Beispiele für Personen des öffentlichen Lebens, die vermutlich mit einem dicken Bündel Dollarscheine gewunken haben, als der Arzt ihnen von weiteren Behandlungen abriet. Ab einem gewissen Punkt sind solche Eingriffe nicht mehr ethisch vertretbar.

Auch bei Barbara Veldung gibt es klare Grenzen. „Wenn das Maß verloren gegangen ist, wenn ich weiß, dass derjenige grotesk aussieht, wenn ich jetzt noch eine Spritze setze oder noch eine Operation vornehme. Das kann ich dann einfach nicht mehr vertreten. Das ist dann einfach nicht mehr mein Patient, dann muss er sich jemand anderen suchen.“ So radikal musste sie indes in ihrer bisherigen Laufbahn noch nicht vorgehen. Veldung hat vor zwei Jahren ihre Praxis in Saarbrücken eröffnet. Die 36-Jährige hat übrigens viel Charisma, und das nicht nur aufgrund ihres tadellosen Aussehens. Sondern auch durch ihre Selbstsicherheit, ihre Redegewandtheit und die Zielsicherheit, mit der sie ihren Beruf ergriff und ihn ausübt. Sie absolvierte ihre Facharztausbildung am renommierten „Hôpital St. Joseph“ in Paris, wo sie bis heute noch zwei Tage während der Woche als Oberärztin tätig ist. Ihre 50plus-Patientinnen und -Patienten – es seien ungefähr zehn Prozent Männer in der Altersgruppe – beschäftigten sich hauptsächlich mit dem Gesicht. „Es geht los mit den Augen, den Oberlidern, die dann irgendwann

---

„Die meisten Patientinnen unternehmen den Schritt für sich selbst, nicht für ihre Männer.“

hängen und ein müdes Lid machen. Oder mit den Falten, die man ein wenig auffüllen lässt. Irgendwann kommt dann der Hals oder die hängenden Bäckchen.“

In einem Artikel über Schönheitswahn in der Frauenzeitschrift „Brigitte“ sagt die Psychoanalytikerin Ada Borkenhagen, die über die Gründe und Auswirkungen der Schönheitschirurgie forscht, es gebe keinen natürlichen Körper. Den habe es auch nie gegeben. Er sei immer kulturell bestimmt gewesen und das werde so bleiben. Ganz klar, in jeder Epoche wurde der Körper vornehmlich der Frauen geformt. Im 16. Jahrhundert waren es die Körperkörbe, dazu da, den Busen flachzudrücken. In den Folgejahren kamen die Korsetts auf, um durch die Einschnürung des Bauchbereichs den Busen besonders hervorzuheben. Auch im 19. Jahrhundert wurde wieder geschnürt, was das Zeug hielt. Als besonders schmuck galt es, wenn durch die Verformung von Busen, Bauch und Hüften ein extremes Hohlkreuz entstand. In den 50ern des 20. Jahrhunderts waren Kurven in, es folgte in den 60ern das androgyne Model Twiggy als Vorbild einer ganzen Generation. Jede Epoche hatte also ihre Vorgaben, was das Körperbild angeht, ganz zu schweigen von den Naturvölkern, die sehr spezifische Schönheitsideale pflegen.

Die Entwicklung der Schönheitschirurgie mit ihren Möglichkeiten, über die sie inzwischen verfügt, wird sich nicht aufhalten lassen. Und der Umgang damit ist und bleibt eine Gratwanderung. Für die einen ist das Unterspritzen von Falten die Abmilderung von Altersanzeichen, für die anderen ein starker Eingriff ins Körperbild, eine zu starke Fokussierung auf das Äußere. Besonders Frauen sehen sich dem Vorwurf ausgesetzt, sich einem nicht vertretbaren Schönheitsdiktat zu unterwerfen. Doch jeder (Erwachsene, wohlgemerkt) ist selbst dafür verantwortlich, wie viel Eingriff er für vertretbar hält. Auf die eigene Mäßigkeit kommt es am Ende an.

Martina Folscheid



Foto: Barbara Veldung



Barbara Veldung ist Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie und pendelt zwischen Saarbrücken und Paris

## Zuwachsraten in der zweiten Lebenshälfte

Laut dem Statistikportal „Statista“ wurden 2011 weltweit rund 14,7 Millionen Schönheitsoperationen durchgeführt, davon war die Fettabsaugung die beliebteste Korrektur. Am häufigsten wurde der Schönheit in den USA chirurgisch nachgeholfen, gefolgt von Brasilien. Auf beide Länder entfiel ein knappes Drittel der weltweit durchgeführten Eingriffe. In Deutschland war die Brustvergrößerung die beliebteste Operation, 2013 gefolgt von Lidstraffung, Fettabsaugung, Faltenunterspritzung und Botulinumbehandlung (Botox). Die meisten Patienten waren zwischen 18 und 30 Jahre alt, jedoch wurden in den Altersgruppen der 41- bis 50-Jährigen und der über 61-Jährigen die höchsten Zuwachsraten verzeichnet.





Der Schauspieler spielte 2012 in Christophe Wagners Kriminalfilm „Doudege Wénkel“ an der Seite von Jules Werner die Rolle des geheimnisvollen Inspektors Hastert

Charakterdarsteller André Jung

# *„Wie eine Katze in einem neuen Haus“*

– Von Theater und Film gefeiert >>

Er gilt als einer der besten Theaterschauspieler im deutschsprachigen Raum, spielt König Lear ebenso brillant wie den Inspektor Hastert in dem Kriminalfilm „Doudege Wénkel“. Er wohnt in München und kehrt von Herzen gern in seine Heimat Junglinster zurück. André Jung über den Begriff der Heimat, über das Älterwerden und über seine Art, reduziert zu spielen.



In Jeans und dunkelblauem Shirt öffnet André Jung die Tür. Die Augen schauen noch etwas müde, das Haar wirkt noch feucht, die Wangen scheinen rosig glatt, frisch rasiert. Auf dem Tisch im Esszimmer steht eine Tasse Kaffee, daneben liegen iPad, Handy und Lesebrille bereit. „Wollen Sie auch einen Kaffee? Nein? Ich mache mir schnell noch einen.“ Er verschwindet hinter dem Küchenblock, auf dem ein großer gusseiserner Bräter bereit steht. André Jung kocht leidenschaftlich gern, und der Metzger befindet sich quasi vor der Haustür, direkt gegenüber des Hauses seiner Großmutter aus dem Jahr 1700 in Junglinster, das er bewohnt. Im Nachbarhaus ist er aufgewachsen, dieses Haus hier hat der Schauspieler sich hergerichtet als Familienmittelpunkt für sich, seine zwei erwachsenen Töchter, seinen elfjährigen Sohn und die Mütter seiner Kinder. Die meiste Zeit verbringt er allerdings in

München, wo er seit neun Jahren lebt und bis vor kurzem festes Mitglied des Ensembles der Münchner Kammerspiele war. Im Moment weilt er in Junglinster, weil er für die Rolle des Hubertus in dem neuen Spielfilm des Regisseurs Christophe Wagner „Eng nei Zäit“ vor der Kamera steht, der im Ösling gedreht wird. Zurück am Tisch ist nichts zu spüren von etwaiger Müdigkeit. André Jung scheint für das Interview bereit, wirkt so ernsthaft und konzentriert, wie er ist, wenn er spielt. Er erzählt von seiner Rolle des Hubertus und von dem besonderen Gefühl, in seiner Muttersprache zu drehen. „Die eigene Sprache wird einem plötzlich fremd in der Art und Weise, wie man sie in diesem Moment braucht und benutzt, nämlich als Spielsprache. Es ist, wie wenn man in einer Fremdsprache spricht, man überbetont, man redet sehr deutlich. Da braucht es ein paar Tage, bis ich mich beruhigt habe. Wie eine Katze in einem neuen Haus.“ Sein Lächeln ist einnehmend. Der 60-Jährige liebt es, Zeit in seiner Heimat zu verbringen. Je älter er werde, desto mehr komme zu dem Begriff der Heimat etwas Neues hinzu. „Dieses merkwürdig belastete Bild der Wurzeln, das rückt einem irgendwie zu Leibe.“ Dann zum Beispiel, wenn er mit dem Auto von München anreise und auf der Höhe von Nennig über das Moseltal blicke. „Dann spüre ich,

„Die eigene Sprache wird  
einem plötzlich fremd als  
Spielsprache. Man überbetont,  
redet sehr deutlich.“

dass ich nach Hause fahre.“ Nostalgie oder gar Schwermut empfinde er dabei jedoch ganz und gar nicht, weil er durch die Anbindung an das Haus seiner Großmutter nie das Gefühl hatte, weg zu sein. „Diese Küche kenne ich, als da vorne noch offen war, als hier noch das Schwein hing. Wir haben hier gewurstet, als ich noch klein war.“ Die zweite Tasse Kaffee ist ausgetrunken, André Jung dreht sich zur Seite, schlägt die Beine übereinander und legt den linken Arm entspannt auf die Stuhllehne. Den Arm, den er im Gespräch immer wieder benutzt, um Gesagtes mit kleinen Handbewegungen zu unterstreichen. Gefragt nach Auf- und Umbrüchen in seinem Leben, berichtet er von den

Anfängen seiner Schauspielkarriere. Eigentlich wollte er Landwirt werden, das wiederum wollten seine Eltern nicht, dann fiel seine Wahl auf Tierarzt, weil er dann „zumindest auf die Bauern-

höfe gekommen wäre.“ Es dauerte eine Weile, bis er, der als 17-Jähriger bereits am Kasemattentheater unter der Egide von Tun Deutsch Rollen übernahm, auf die Idee kam, die Schauspielerei zum Beruf zu machen. Er beschloss, an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart zu studieren. Damals ein exotisches Vorhaben, das Berufsbild des Theaterschauspielers existierte in den 60ern in Luxemburg noch nicht. Dementsprechend seien viele Leute im Ort dagegen gewesen. „Unsere Nachbarin fragte mich, wie ich das meinem Vater, einem Zwangseingezogenen, antun könne.“ Sein Vater habe daraufhin entgegnet: „Goethe war kein Nazi.“ Der habe die Berufswahl seines Sohnes sehr begrüßt. Engagements führten André Jung nach seiner Ausbildung unter anderem nach Heidelberg, Frankfurt, Hamburg, Zürich, Basel und München. Neben der Bühnenarbeit wirkte er in vielen Film- und Fernsehproduktionen mit, so zum Beispiel als Norbis Vater in „Perl oder Pica“ von Pol Cruchten, als alternder Kriminalinspektor Hastert in „Doudege Wénkel“ von Christophe Wagner, als Monsieur Briquet in „Fieber“ von Elfi Mikesch, als Bruno in „Die Besucherin“ von Lola Randl. 1981 und 2002 wurde André Jung von der Zeitschrift „Theater heute“ zum Schauspieler des Jahres gekürt, 2003 erhielt er die Gol-

Foto: Christoph Hartmann



Von Junglinster auf die großen Bühnen: Von Kritikern wird der 60-Jährige als einer der Größten im deutschsprachigen Theater bejubelt

dene Maske des Schauspielhauses Zürich. Für die Rolle des Krapp in Jossi Wielers Inszenierung „Das letzte Band/Bis dass der Tag euch scheidet“ von Samuel Beckett/Peter Handke wurde er mit dem „Nestroy“ ausgezeichnet, Österreichs Schauspiel-Oscar. Von Kritikern wird Jung seit jeher bejubelt. So bezeichnete ihn Anke Dürr im „KulturSPIEGEL“ in einem Porträt vor vier Jahren als einen der Größten im deutschsprachigen Theater, als Ausnahmeschauspieler, der durch sein Spiel mit Nuancen, durch seine Gesten, Blicke, Betonungen betört. Christine Dössel von der Süddeutschen Zeitung schrieb im vergangenen Jahr in einem Porträt über Jung, der „Sprachziselierer“ verfüge über eine „fast flirrend

berückende Präsenz... Dick aufzutragen hat dieser Mann der leisen Töne nicht nötig,... ein Meister der Konzentration und Reduktion.“ So könnte man endlos fortfah-

ren. Immer wieder geht es um seine Konzentration aufs Wort. Es habe ihn von jeher interessiert, wie man etwas unaufwendiger machen könne. „Genau wie es Schauspieler gibt, die gerne ihre Technik ausstellen und ihre Virtuosität zeigen, bin ich halt eher jemand, der die Geige versteckt und trotzdem versucht, sie klingen zu lassen“, beschreibt er seine Spielweise auf bescheidene Art. Er lehnt sich nach vorne, wie um durch die verringerte Distanz besser überzeugen zu können. „Schauen Sie, wenn man denkt 'Was könnte ich denn noch machen?', ist man auf dem falschen Dampfer. Nein, nein“, er winkt ab. „Man muss an der Sache dran bleiben. Man kann höchstens fragen 'Ist es richtig, was ich tue?'. Aber man kann nicht fragen 'Ist es zu wenig?'.“ Bei der Reduktion gehe es darum, die Essenz heraus zu spielen. Seit 2004 war er Ensemblemitglied der Münchner Kammerspiele. Wenngleich er weiterhin dort spielt und spielen wird – momentan gibt er unter anderem Shakespeares „König Lear“ – hat er vor kurzem seinen festen Vertrag gekündigt. „Das hatte ich mir so zum 60. vorgenommen.“ Er tat es mit einer Portion Wehmut, wie er verrät, aber er müsse das Medium Film nochmal anders kennenlernen, begründet er seine Entscheidung. „Sicher ist es auch eine finanzielle Entscheidung, da nehme ich kein Blatt vor den Mund.“ Die Wahl habe auch etwas zu tun mit weniger arbeiten und

»Ich bin eher jemand, der die Geige versteckt und trotzdem versucht, sie klingen zu lassen.«

mehr verdienen und mehr Zeit haben für andere Dinge. In einem Interview mit dem Luxemburger Wort konstatierte Jung unlängst, wenn man den König Lear spiele, wisse man, dass man in der Mitte des Lebens oder darüber hinaus angekommen sei. Das gebe einem persönlich zu denken. Gefragt nach seinen diesbezüglichen Gedanken, lacht der Schauspieler. „Die Rolle sollte ich schon vor fünf Jahren spielen, damals mochte ich noch nicht. Und jetzt würde ich sie sofort nochmal spielen, sagen wir mal, in zehn Jahren.“ Es sei ein Geschenk für ältere Schauspieler zu wissen, was es bedeute, Rollen reifen zu lassen. Diese „Reifung“ erfährt Jung indes auch seit Jahren mit einem anderen Stück. Er

spielt seit nunmehr 26 Jahren gemeinsam mit Michael Wittenborn jeweils in der Vorweihnachtszeit die Komödie „Der Messias“ von Patrick Barlow. Zuerst in Basel, dann in

Hamburg, Zürich und zuletzt in München. Der Schauspieler ist begeistert davon, den Kollegen ein Mal im Jahr zu sehen und mit ihm „Free Jazz zu machen“, wie er es nennt. „Es passiert zum Beispiel, dass wir auf der Bühne so einen Lachkrampf kriegen, weil“, er springt auf, presst seinen rechten Arm an den Körper und dreht die gekrümmte Hand nach außen, „ich merke, dass ich die Hand so bewege wie alte Männer es tun. Und ich muss dann so lachen, und mein Kollege weiß zwar nicht warum, aber er lacht mit.“ André Jung setzt sich zurück auf den Stuhl. Sein Gesicht wird wieder ernst. Es sei toll, auf der Bühne nicht nur Figuren zu spielen, sondern Mensch zu sein, mit jemandem alt zu werden in einem engen Prozess. Wenn der Darsteller auf sein bisheriges Leben zurückblickt, dann nicht mit dem gern hergenommenen Satz, dass früher alles schöner gewesen sei, als man jung war. Andererseits freue er sich auch nicht unbedingt aufs Alter. „Eigentlich wäre ich am liebsten wieder jung. Oder sagen wir mal, in dieser Zwischenphase zwischen Alter und noch einigermaßen jung bin ich ein richtiges Kind. Ich weiß überhaupt nicht, was ich möchte. Es ist eher Verwirrung, wie eine zweite Pubertät, sich wieder neu kennen zu lernen mit den Gebrechen, die langsam einsetzen.“



Foto: Christoph Hartmann



„Es hat mich von jeher interessiert, wie man etwas unaufwendiger machen kann.“ André Jung gilt als Meister der Reduktion, der mit Gesten, Blicken, Betonungen betört



Nicht weit von der kleinen Burg Ramstein entfernt liegt ein rot schimmernder Felsvorsprung, der sich Geierslay nennt. Ein Tal so weit das Auge reicht, unten plätschert die Kyll, nur schwindelfrei sollte man sein







Großregion

# „My place to be“

– Geheimtipps, die einen Ausflug lohnen »»

Die Großregion, sprich Luxemburg, Saarland, Rheinland-Pfalz, Wallonien und Lothringen, ist geografisch und politisch fest in unserem Alltag verankert und bleibt dennoch stets ein wenig abstrakt in unserer Vorstellung. Menschen dieser Region leben schon immer zwischen den Welten. An einem Tag ist es möglich vier Länder zu besuchen. Grenzen zu überschreiten, gehört in dieser Region zum Lebensalltag, nicht nur um zu arbeiten. Was aber hat die Region an geheimen Schönheiten zu bieten, die als Geheimtipps vor sich hin schlummern und nur darauf warten, von uns geweckt zu werden? MID-LIFE bat einige Ortskundige, uns ihre Lieblingsplätze zu beschreiben. Dabei erhielten wir auch überraschende Erinnerungen an das Elsass.



# „Geierslay“

## – Naturdenkmäler unweit von Trier >>

Nicht weit von Trier, südlich des kleinen Ortes Kordel, befinden sich riesige Sandsteinfelsen. Und ein Blick in die Höhe erklärt, warum man diese Gesteine auch Buntsandstein nennt. Fast in jedem Reiseführer zu finden und doch erstaunlich unbekannt: Nicht weit von der kleinen Burg Ramstein entfernt liegt ein rot schimmernder Felsvorsprung, der sich Geierslay nennt.

Fragt man Bewohner der Großregion, ob sie dieses Naturdenkmal kennen, erntet man in der Regel hilfloses Achselzucken. Dabei hat dieser Felsen eine wirklich lange Geschichte. Auch wenn man es kaum glauben kann, vor 220 bis 230 Millionen Jahren lag die heutige Südeifel am Rande einer Meeresbucht. Die Ablagerungen des Meeres verfestigten sich über Jahrmillionen zu Buntsandstein. Durch die Verwitterung weicherer Gesteinsschichten bildeten sich kleine Plateaus und bastionsartige Felsvorsprünge, eben so wie die Geierslay.

Der Weg zu diesem natürlich entstandenen Aussichtspunkt ist keineswegs beschwerlich, wenn man einmal bei der Burg Ramstein angekommen ist. An deren Standort wurde bereits zu Beginn des 10. Jahrhunderts ein Haus angelegt. Erst zu Beginn des 14. Jahrhunderts veranlasste Balduin von Luxemburg an dieser Stelle, eine Burganlage fertigzustellen. Ende des 17. Jahrhunderts wurde sie durch französische Soldaten gesprengt, in Brand gesteckt und nie wieder aufgebaut. Übrig blieb eine Ruine mit einem angrenzenden Hotel.

Von dort aus führt ein recht unspektakulärer Weg von knapp zwei Kilometern durch den Wald bis zur Geierslay. Schlagartig steht man vor einigen riesigen Steinen und gelangt auf ein Felsplateau. Was ein Ausblick! Ein Tal so weit das Auge reicht, unten plätschert die Kyll, nur schwindelfrei sollte man sein. Abrupt geht der Blick nach unten, über 260 m tief. Fast könnte man glauben, das Meer zu sehen. Doch das ist reine Phantasie. Schließlich war dieser Berg wohl eher Teil des Meerbodens, wie hätten sonst Korallen an den Steinen ihre Spuren hinterlassen können? Fast wie im luxemburgischen Müllerthal. Geographisch betrachtet ist die Großregion eben schon seit Millionen von Jahren grenzenlos.

Doch das Abenteuer reicht echten Luxemburger Pfadfindern noch lange nicht. Wenn auch ein wenig beschwerlich, nur 1500 Meter entfernt von der Geierslay liegt ein weiterer, wirklich magischer Ort: Die Klausenhöhle. Hier verbrachte seit dem 8. Jahrhundert mancher Mönch entsprechend dem Vorbild des heiligen Antonius ein Leben als Einsiedler.

Dazu wurde die Höhle zu Wohnzwecken eingerichtet, ein oberer Nischenraum wurde als Schlafstätte genutzt, sogar ein kleiner Andachtsraum bestand. Allerdings zeigen die eingemeißelten primitiven Gesichter nur zu deutlich, dass man sich in diesen Zeiten keineswegs nur auf das Kreuz verließ. Zu groß war die Angst vor bösen Geistern, die man mit solchen Fratzen einschüchtern wollte.

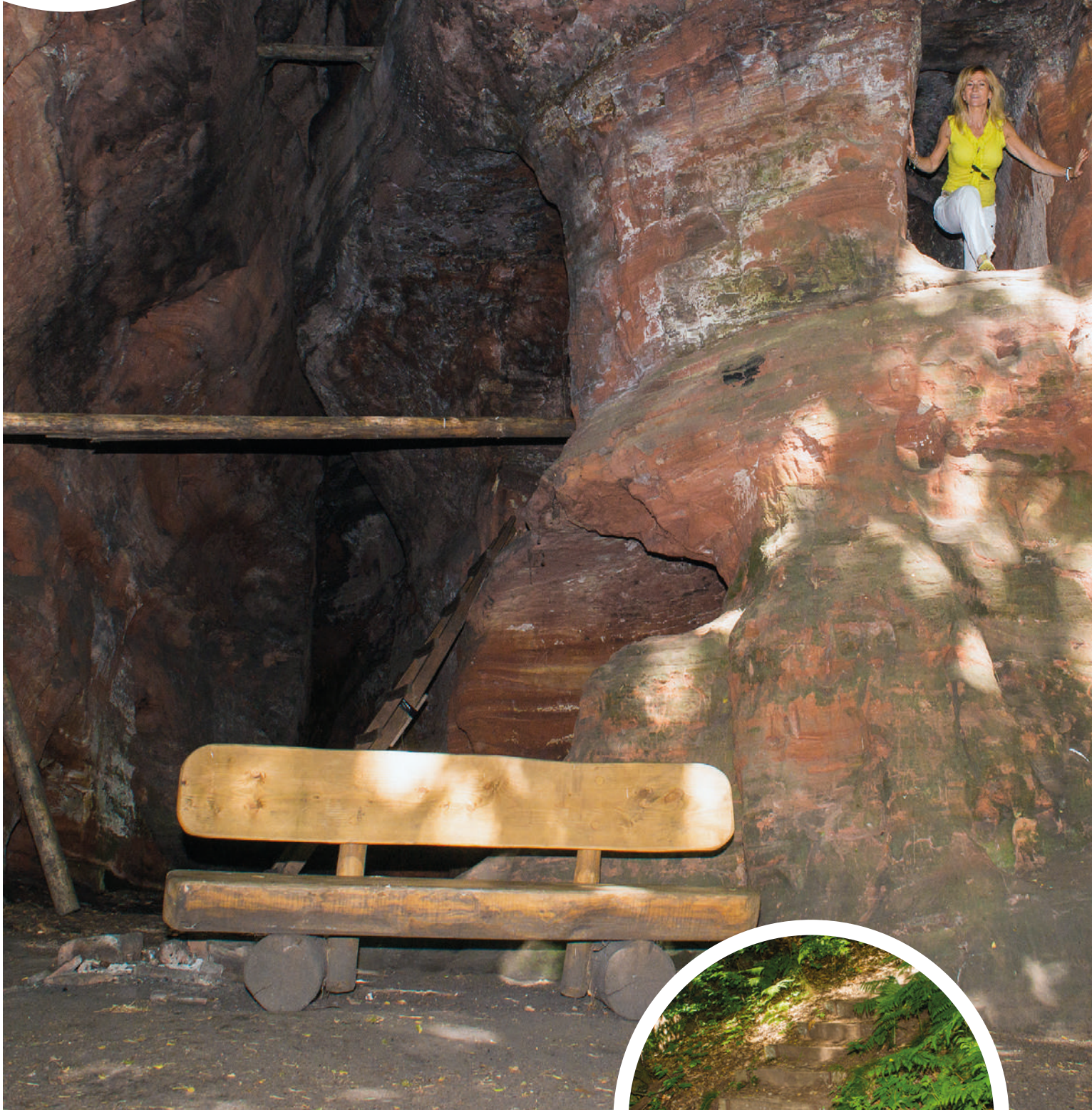
Seit Beginn des 19. Jahrhunderts endete die Zeit der Eremiten. Seit dieser Zeit wurden bestehende Klausen nicht mehr besetzt. Schon erstaunlich, dass man heute eher in asiatischen Kulturen nach der besonderen Wirkung zurückgezogener Lebensweisen sucht. Doch wenn man in der Höhle steht, die Augen durch das Innere gleiten lässt, dann glaubt man fast, man könne die Gebete der Einsiedler hören. Welche Ängste musste man damals wohl im dunklen, einsamen Wald überwinden? Wir werden es nie erfahren, denn schriftliche Aufzeichnungen der Eremiten gibt es nicht. Doch der bearbeitete Stein und die entstandenen Zeichen und Bilder sprechen Bände.

Von Simon Groß in Zusammenarbeit  
mit Marie-Luise und Willy Suys sowie Simone Zeimes





Die Klausenhöhle wurde bereits im 8. Jahrhundert zu Wohnzwecken eingerichtet. Die in den Stein eingemeißelten primitiven Gesichter zeigen deutlich, wie groß damals die Angst vor bösen Geistern war









Vor 220 bis 230 Millionen Jahren lag die heutige Südeifel am Rande einer Meeresbucht. Dadurch entstand eine Vielzahl von Naturdenkmäler, die man in der gesamten Großregion finden kann

## MID-TIPP

### „Villa Vontenie“ in Kordel: Das etwas andere Hotel

Annetta Vontenie und Jeroen Bauer: Sie ist ausgebildete Physiotherapeutin, er studierter Sportwissenschaftler. Ein holländisches Paar, das acht Jahre in Hamburg und sechs Jahre in Schweden gelebt und gearbeitet hat. Ihren Traum aber haben sie sich nach zweijähriger Suche an einem ganz anderen Ort erfüllt.

Genauer gesagt in Kordel, unweit von Trier. Hier fanden sie genau, was sie wollten. Mit traumhaftem Blick auf den Meulenwald im unteren Kylltal liegt ihre „Villa Vontenie“ idyllisch in der wildromantischen Landschaft am Fuß der Burg Ramstein.

Momentan sind die beiden dabei, die Villa als Kräuterhotel mit viel Liebe zum Detail zu renovieren und einzurichten. Es liegt ihnen am Herzen, ein etwas anderes Hotel zu betreiben: Der Chef kocht selbst mit frischen biologischen Zutaten (ein Kräutergarten befindet sich direkt vorm Haus) und die Eigentümer sitzen während der Mahlzeiten gemeinsam mit ihren Gästen am Tisch des großzügigen Ess- und Wohnzimmers.

Im Mai wurde das Hotel offiziell eröffnet, Übernachtung mit Frühstück und Abendessen ist möglich. Demnächst wird das Angebot um BreathWalking, Kräuterwanderungen, Sauna und Massagen erweitert.

Gegenüber der Villa befinden sich weitere Gästezimmer mit Tagungsräumen und Küche. Die Räumlichkeiten eignen sich auch ideal für Wochenendseminare.

Die Gäste erwarten gesundes Essen, frische Luft und endlose Wanderwege. Ein idealer Ort zum Ausspannen und Kräftetanken.

Mehr Infos unter [info@villa-vontenie.de](mailto:info@villa-vontenie.de) oder 0049 6505 9126128.

*Villa Vontenie*  
KRÄUTERHOTEL

---

## Mein Lieblingsplatz im Saarland:

# Der Bliesgau

## – Ein Menhir, viel Barock und Savoir-vivre >>

Die romantisch geschwungene Saarschleife bei Mettlach als Postkartenidyll, die rostige Industriekathedrale Völklinger Hütte als UNESCO-Weltkulturerbe oder der Merziger Wolfspark als einmalige Touristenattraktion: Das kleine Saarland mit seiner pulsierenden Einkaufsmetropole Saarbrücken bietet seinen Besuchern viele Sehenswürdigkeiten - doch mein ganz persönlicher Lieblingsplatz ist hier das im Herzen des grünen UNESCO-Biosphärenreservats Bliesgau gelegene Barockstädtchen Blieskastel.

Von Saarbrücken aus, den Flughafen Ensheim links liegend lassen, ist es in knapp einer halben Autostunde erreicht. Schon unterwegs über die Landstraße 423 lädt der Blick auf Streuobstbäume, bunt getupfte Wiesen und Getreidefelder, grasende Pferde und Bio-Landwirthöfe in den Weiten des Bliesgaus zur „Entschleunigung“ ein.

Noch bevor die ganz unter Denkmalschutz stehende Altstadt von Blieskastel mit ihren unzähligen Kopfsteinpflaster-Gässchen, Barockbauten, vielen kleinen Geschäften und gemütlichen Kneipen erreicht ist, weist ein Schild „Gollenstein“ auf die erste besondere Sehenswürdigkeit hin: Wie eine Rakete aus der Urzeit reckt sich hier auf einem grünen Bergrücken der sieben Meter hohe und etwa 4000 Jahre alte Sandsteinkoloss Gollenstein gen Himmel. Er ist eines der ältesten Kulturdenkmäler Deutschlands und gilt als der größte Menhir (keltisch: langer Stein) Mitteleuropas, auch wenn er während des Zweiten Weltkriegs mal demontiert wurde und in vier Teile zerbrach, die später wieder zusammengesetzt wurden.

Blieskastel selbst wird überragt von der aus rotem Sandstein gebauten Schlosskirche mit ihrer schiefernen Zwiebelturmhaube, errichtet im 18. Jahrhundert unter der Regentschaft der Grafen von der Leyen. Revolution und Weltkriege

überstand die helle, oft sonnendurchflutete Kirche völlig unbeschadet. Der im Rokokostil gehaltene Hochaltar ist völlig vergoldet, an der Decke ein riesiges Freskogemälde „Der Sieg des Kreuzes am Jüngsten Tage“. Unten liegen in einer Gruft die Gebeine der von der Leyens.

Vom ehemaligen Schloss der Residenzstadt Blieskastel ist nur noch die Orangerie mit ihrem Barockgarten erhalten. Von der Schlossbergstraße und ihren alten Hofratshäusern aus geht es über eine steile Treppe und einen gut beschildderten Fußweg zum Wallfahrtskloster Blieskastel. Hier fällt als erstes die große steinerne Kreuzigungsgruppe vor der kleinen schmucken Heilig-Kreuz-Kapelle mit der Pieta „Unsere liebe Frau mit den Pfeilen“ auf. Mehrere Patres der Franziskaner-Minoriten leben und arbeiten hier noch.

Eine vor zwei Jahren eröffnete Pilgerrast bietet im Sommer von der Gartenterrasse aus einen herrlichen Blick auf den Blieskasteler Stadtteil Webenheim, wo im Juli alljährlich mit dem Webenheimer Bauernfest das traditionsreichste Volksfest im Saarland samt Pferderennen, Blasmusik, Großzelt und Riesenrad über die Bühne geht. Etwas weiter rechts wandert der Blick zum modernen Blieskastel mit den Gebäuden der Elektrofirmen Hager und Sonn, die mit ihrer Technik in vielen Haushalten und selbst auf dem Münchner Oktoberfest vertreten sind.

Dann nochmals zurück zur kopfsteingepflasterten Altstadt von Blieskastel. Ihr Herzstück ist der mit Platanen geschmückte Paradeplatz. In den Gässchen drumrum der aus einem Obelisk bestehende Napoleon- oder Schlangenbrunnen, viele gemütliche Kneipen wie das „Historische Gasthaus im Hinnereck“ oder die Musikkneipe „Alt Schmid“, die von Stadtmarketingchef Rainer Schetting geführte Vinothek „oliVino“ oder das wohl älteste erhaltene

---



Zigarren- und Pfeifenlädchen Deutschlands von Andreas Burger in der Kardinal-Wendel-Straße. Ein kleines Uhrenmuseum in der Nähe ist dagegen schlecht beschildert und nur sonntags geöffnet.

In der Tourist-Info von Blieskastel am Luitpoldplatz geben Natur- und Landschaftsführer wie Heike Welker freundlich und umfassend Auskunft über die vielen Freizeitmöglichkeiten im Bliesgau: Pferdekutschfahrten, Esels- und Orchideenwanderungen oder gemütliche Radtouren entlang der Blies (einem Nebenfluss der Saar), vielleicht auf einem geliehenen E-Velo, ins französische Saargemünd mit seiner Fayencerie oder in die ehemalige Römerstadt Homburg/Saar mit ihren Schlossberghöhlen, Europas größter Buntsandsteinhöhle. Wer es noch bequemer haben will: Der Biosphärenbus 501 fährt täglich und stündlich die Strecke Homburg-Blieskastel-Gersheim-Kleinblittersdorf.

Zum unvergesslichen Ausklang einer Blieskastel-Tour bieten sich an: Als Mitbringsel eine Bliesgau-Kiste mit heimischem Löwenzahnblätter-Brottaufstrich, Rapshonig, Apfelsecco und anderen Spezialitäten und der Besuch des vom Guide Michelin geadelten Sterne-Lokals Hämmerle's Restaurant Barrique. Daneben gibt es noch das etwas preiswertere Hämmerle-Restaurant Landgenuss, wo auch Bliesgauwiesenschlamm mit frischen mediterranen Kräutern und eine Crème brûlée aus Ziegenfrischkäse serviert werden.

Udo Lorenz



Journalist, ehemaliger Leiter des Nachrichtenbüros der dpa in Saarbrücken



Fotos: Wolfgang Henn










# Zur Ruhe kommen

## – Kapelle auf dem Beckericher Kahlenberg »»

Nach einem mysteriösen, ja gar magischen Ort in unserer Gemeinde wurde ich gefragt. Nun, da gibt es sicherlich einige. Angefangen bei der geschichtsträchtigen Beckericher Mühle mit ihrem schummrigen Gewölbekeller und dem recht aktiven Hausgespenst sowie dem malerischen Mühlweiher mit seinen Quellen am mangrovenähnlichen Seitufer. Dort erwartet man förmlich, dass außer den Enten auch Alligatoren ihr Unwesen treiben! Aber nein, ich habe mich für die Kapelle auf dem Beckericher Kahlenberg entschieden! Hier also eine Begründung meiner Wahl: Den Beweis, dass es sich bei dieser aus dem Spätmittelalter stammenden Kapelle um einen magischen Ort handeln muss, lieferten uns bereits die Kelten, die dort oben auf dem Kueleberg eine ihrer Kultstätten betrieben haben. Auch die Römer haben dort oben ihre Spuren hinterlassen; die Kapelle war aufgrund ihrer Lage und dem bewundernswerten Ausblick ein strategisch wichtiger Ort. Zahlreiche Geschichten und Legenden ranken sich rund um die Kapelle, die des Ritters von Guirsch, der Bruderschaft des Heiligen Kreuzes sowie die teils deftig-amüsanten Geschichten rund um den Heiligen Hiob an diesem berühmten Pilgerort, an dem auch der Beckericher Kreuzweg endet. Immer noch erzählt man sich von dem Einsiedler in der Kapelle bzw. von dem mysteriösen unterirdischen Verbindungsgang ins benachbarte belgische Dörfchen Guirsch... Viele Fragen, viele Vermutungen.



Hat man den steilen Anstieg auf den Berg erst einmal geschafft, geht man auf einer langgezogenen Geraden auf die Kapelle zu. Sofort fällt einem ein eigenartig-geformter Baum vor der Kapelle auf:

es ist die berühmte „Linde vom Kahlenberg“, um die sich ebenfalls viele Legenden ranken. Im Inneren der Kapelle muss sich das Auge erst einmal an das schummerige Licht gewöhnen. Im Altarraum mit seinen geheimnisvollen Fresken aber leuchten in der Regel zahlreiche rote Opferkerzen. Daran erkennt man, wie viele Wanderer und Spaziergänger, die an der Kapelle entlangkommen, eine Ruhepause einlegen. Ruhe hat man wirklich auf dem Berg. Die Kapelle ist nicht nur ein Ort des Gebetes, sie ist – so bestätigen mir viele Bekannte und Freunde – auch ein willkommener Ort zum Nachdenken, zur Meditation, bei Gläubigen wie bei Atheisten, das spielt keine Rolle. Bei sommerlicher Hitze bietet die Kapelle eine angenehme Kühle zum Verweilen und Kräfte tanken. Im Winter sollte man sich warme Socken anziehen!

Manchmal kommt aber auch Leben in die Kapelle. Einige Musiker schätzen diesen Ort wegen seiner Abgeschiedenheit und Stimmung aber vor allem auch wegen seiner exzellenten Akustik. Die Leute kommen alleine oder mit Freunden, um dort zu musizieren oder ihr neues Album aufzunehmen. Auch kulturelle Veranstaltungen, Nachtwanderungen sowie Schmugglertouren entlang der luxemburgisch-belgischen Grenze werden von der Beckericher Mühle aus in und um die Kapelle am Kahlenberg organisiert. Den Geist der ehemaligen Schmuggler scheint man auf den zahlreichen Wanderwegen entlang der Kapelle noch zu spüren. Für mich also ein Ort der Meditation, an dem man Ruhe finden, Gedanken ordnen, Kräfte tanken kann und auch eine eigenartige Magie zu spüren bekommt.

Julia Schrell



Coordinatrice culturelle der Beckericher Mühle (Luxemburg)

---

# L'esplanade de Metz

## – Une vue sur l'histoire >>

Assis sur le parapet en pierre jaune extraite de la carrière de Jaumont, non loin d'ici, les pieds dans le vide audessus des fontaines, tournant le dos à l'Esplanade, les yeux sur l'horizon bleu des côtes de Moselle barrées par la butte du Mont-Quentin, l'histoire de Metz se déroule dans cette vallée merveilleuse et riche, chantée pour ses bienfaits depuis Ausone, poète romain, dans 'Mosella':

«Salut, fleuve béni des campagnes, béni des laboureurs; fleuve riche en coteaux que parfume Bacchus, fleuve tout verdoyant, aux rives gazonneuses: navigable comme l'océan, entraînée sur une douce pente comme une rivière, transparente comme le cristal d'un lac, ton onde en son cours imite le frémissement des ruisseaux, et donne un breuvage préférable aux fraîches eaux des fontaines: tu as seul tous les dons réunis des fontaines, des ruisseaux, des rivières, des lacs, et de la mer même, dont le double flux ouvre deux routes à l'homme. Tu promènes tes flots paisibles sans redouter jamais le murmure des vents ou le choc des écueils cachés...»

De mon observatoire, on ne voit plus la rivière ni sa vallée. Les arbres plantés par Guillaume II au début du 20<sup>e</sup> siècle, après avoir démoli les remparts encerclant la ville la mieux protégée du monde ainsi que la citadelle, laissent les vagues

d'une mer verte ondulante reposer sur elles le regard. Des fortifications de Vauban ne restent que quelques vestiges le long du canal parallèle à la rivière. Guillaume II n'a laissé aucune chance à l'ancienne ville de perdurer après lui. Il a abattu les remparts, construit des quartiers nouveaux, fait de Metz une ville ouverte et moderne.

A ma gauche, discrète derrière des futaies, Saint-Pierre-aux-Nonnains, la plus vieille église de France, du V-VII<sup>e</sup> siècle. A mes pieds, cette vallée luxuriante a accueilli, en 566, le premier rassemblement des peuples qui composaient ce qui allait devenir notre grande Europe. Le royaume s'appelait l'Austrasie et le pays messin accueillait une princesse wisigothe pour ses épousailles à l'âge de 19 ans avec un roi franc salien, Chilpéric, l'un des trois petits-fils de Clovis. Le mariage a été fêté plusieurs jours. Toutes les peuplades de son royaume ont été invitées. Des dizaines de tentes furent dressées dans la plaine de la Moselle. Le mot d'ordre: la ville est ouverte à tous sans les armes. C'est une fête pacifiste. Les festivités se dérouleront dans un palais qui fut appelé plus tard la Cour d'Or, nom donné aujourd'hui aux musées de Metz. Veuve quelques années plus tard, mère d'un fils aîné trop jeune pour régner, cette femme, Brunehilde, va diriger le royaume de son défunt mari, mort au combat. Elle devint la première et seule femme régnante de France,

---



Foto: Jean Etienne



Légende  
de l'illustration :  
« L'Esplanade en 2014 et  
au début du 20<sup>e</sup> siècle ».  
Photo, carte postale  
et montage :  
J. Etienne

Reine de Metz. Eprise de paix, malgré les attaques jalouses de l'une de ses belles-sœurs, Frédégonde, surnommée pour cette raison femme de guerre, elle bâtit pacifiquement un royaume allant de la mer du nord à l'Italie et l'Espagne. Aussi grand que celui de Charlemagne. Son œuvre fut gigantesque. Elle créa des écoles gratuites pour tous, y compris pour les filles, dans lesquelles était enseignée une langue unique: le latin. Elle rénova les routes romaines à l'abandon, en construisit d'autres, éleva des ponts pour remplacer les guets infranchissables en période de crues afin de faciliter les échanges commerciaux à travers cet immense royaume. Elle créa un 'cadastre' basant ainsi la fortune de ses ducs, barons et princes sur leurs richesses terriennes pour prélever un impôt plus équitable. Elle attribua une rente aux soldats blessés au combat et versa une pension à vie aux veuves et orphelins de guerre. Elle décéda en 613 à 66 ans après un demi-siècle de règne, prisonnière de princes vexés d'avoir été dépouillés de leur pouvoir et de leurs richesses, à la fin d'une semaine de tortures et de privations de nourriture dans une prison de Metz. Pour en finir, ses bourreaux l'attachèrent, nue, ultime vexation, par les chevilles et les poignets à quatre chevaux en furie lancés dans les rues de la ville. Elle ne mourut que le lendemain. Cette vallée a aussi connu les invasions, les envahisseurs, les combats, dont ceux de la guerre de 1870-71 contre les

Prussiens. C'est là que l'armée du Rhin, regroupée autour de Metz par Bazaine en 1871, a rendu les armes ouvrant les portes de la ville aux vainqueurs prussiens. Derrière la barrière des côtes de Moselle, le plateau de ces combats meurtriers porte des noms qui traversent l'histoire: Gravelotte, Mars-la-Tour, Onville, Vionville, .... Metz n'a jamais été prise, elle fut donnée, vendue, d'où son surnom: Metz la Pucelle. Metz la pacifique avait, au moyen-âge, une devise: «Pour avoir paix dehors, ayons paix dedans».

Ce parapet est un lieu paisible, et à qui connaît l'histoire de Metz et de la région, lui permet de la visiter à loisir, bercé par les vents doux qui remontent la vallée parfumés des fleurs de l'Esplanade.

Jean Etienne <<

est retraité du Ministère de l'Équipement où il a exercé comme géographe-cartographe et économiste. Depuis toujours, il se passionne pour sa Ville, Metz et sa Région, la Lorraine. Depuis bientôt trois ans, il est membre de l'association d'Europ'age.





# Odeurs d'un Autre Temps

## – sur la route du tabac, en Alsace >>

Il y a des souvenirs d'enfance qui restent bien ancrés malgré le temps, car ils ont encensés nos cellules olfactives .... il en est ainsi de l'odeur du tabac blond séché, qui me revient à l'âge adulte plus avancé par un simple appel de la pensée! Cette sensation mêlée au vrombissement quotidien des tracteurs partant aux champs, à l'air frais du petit matin venant fouetter le visage encore vaporeux, cette sensation fait revivre maintes autres impressions : l'entrain de l'activité familiale, les visages souriants des villageois, la vie de groupe avec les travailleurs saisonniers en été, le dur labeur corporel rappelant toute la sueur versée par le dos courbé sous le soleil toujours plus étouffant ou encore dans la bonne pluie bien généreuse.... et malheureusement

aussi la «stobb» ou le salon enfumé...! Honnie sois-je qui aujourd'hui parle de ces souvenirs.... et pourtant ils ont nourris des plaisirs d'une autre époque et reviennent de temps à autre! C'était pour moi la vie pleine et entière à la campagne tabacole alsacienne. C'est en les rappelant, ces souvenirs enfouis, que l'on redécouvre ce qui fut, ce qui ne reviendra plus: mais c'est bien cela qui nous a imprégné jusqu'à la moelle! Loin de vouloir ignorer le tabac et ses méfaits, je ne peux que regretter les excès que nous nous permettons, nous - piètres humains Article d'une ancienne fumeuse reconvertie mais sans regrets!

Doris Peter, Ergothérapeute et Formatrice  
en MH Kinaesthetics à Luxembourg

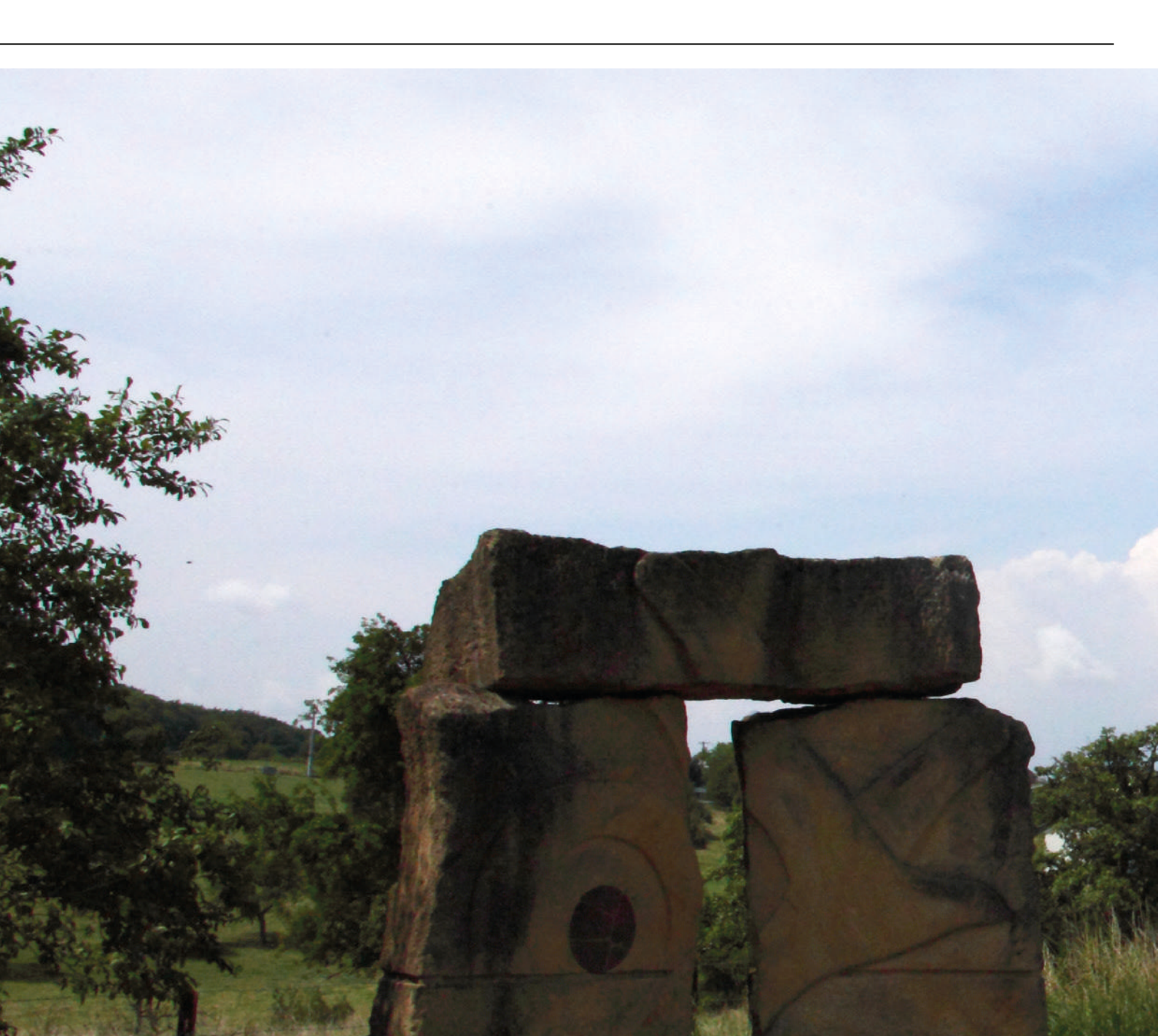






La culture du tabac en Alsace: la graine aurait été importée début XVII<sup>ème</sup> en Alsace. La culture se développa au XVIII<sup>ème</sup> (23% de la population strasbourgeoise en 1718); Strasbourg accueillit une manufacture de tabac. Les années 1950 profitèrent du développement de la mécanisation; plus tard ce fut le développement de la culture du tabac blond par rapport au tabac noir; l'Alsace se situa longtemps au second rang de la production nationale française derrière le Périgord. Les traditionnels et anciens séchoirs à tabac restent des bâtisses familières dans le paysage rural alsacien. L'évolution de la société, ses abus et ses lois contribuent à modifier en profondeur cette culture et le paysage rural alsacien d'un autre temps!





**Cabrio-Tour an der Mosel**

# **Am Ende der Straße steht ein Haus am See**

**- Über die Erfüllung von Kindheitswünschen >>**

Der Weg ist das Ziel. Diese Lebensweisheit gilt für vieles, auch für die Freizeit. Zum Beispiel, wenn man es liebt, mit dem Cabriolet am Wochenende durch die Großregion zu cruisen. Johannes Siegler, seit kurzem Besitzer eines Porsche Boxster, über Empfindungen und Erfahrungen.





Halt an der deutsch-französischen Grenze: die „Menhirs de l'Europe“ bilden einen sieben Kilometer langen Skulpturenweg



„Ich bräuchte nie mehr ein anderes Auto zu fahren.“ Zu dieser leicht gefühlsduseligen Aussage lasse ich mich an diesem Samstagmorgen hinreißen. Meine Beifahrerin entgegnet nichts, sie lächelt nur. Doch ich weiß, was sie denkt. Und ja, ich empfinde eine fast kindliche Freude über dieses Auto, in dem ich mich stets fühle, als schlüpfte ich in einen perfekt geformten, maßgeschneiderten Schuh. Schon als Kind war ich begeistert von Porsche, wie wahrscheinlich jeder andere Junge auch. Als Erwachsener trug ich mich jahrelang mit dem Gedanken, einen zu erwerben. Jahrelang verwarf ich diese Überlegungen wieder. Ein Porsche steht für Exklusivität, für Mythos. Ein Porsche weckt Begehrlichkeiten. Porsche-Besitzer werden von vielen Menschen in die Schublade derer gesteckt, die sich ein ganz besonderes Statussymbol leisten können. Dieses Image hält Porsche mühelos, obwohl manch andere Automarken je nach Ausstattung einiges mehr kosten können. Der Grund, meiner Ansicht nach: Ein Porsche ist ein Sportwagen. Je nach Modell nicht gemacht für den Großeinkauf am Samstag mit Kindersitz auf der Rückbank und dem Hund im Kofferraum. Und je nach Modell nicht wirklich gemacht, um im Winter über Eis- und Schneeflächen zu manövrieren. Das macht ihn, abgesehen von seinem Äußeren, so exklusiv.

Dass es doch zur Kaufentscheidung kam, habe ich auch meiner Partnerin zu verdanken. Seit vielen Jahren fahre ich Motorrad. Ich bin kein Raser, beim Motorradfahren gilt für mich genau wie beim Cabrio-Fahren das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“. Ich brauche keinen Rausch der Geschwindigkeit, ich genieße es einfach, durch die Landschaft zu fahren und der Umwelt auf dem Bike gefühlsmäßig ein Stück näher zu sein als mit dem Auto. Nicht so meine Frau. Immer zu ängstlich für die Welt, zählt es für sie nicht, dass ich vorsichtig fahre. „Du musst nicht Schuld sein. Die anderen übersehen dich und schon war es das.“

Wenn man kein Egoist ist, der sich ständig über die Ängste und Wünsche seiner besseren Hälfte hinwegsetzt, wird man irgendwann weichgekocht wie Nudeln, die zu lange im Salzwasser schwimmen. „Kauf dir doch ein Cabriolet, dann können wir damit schöne Touren unternehmen.“ Die Phase von al dente bis hin zu weich dauerte zirka ein Jahr. Eine Zeitlang umrundete ich den Porsche wie eine Maus das Stück Käse in der Mausefalle. Und dann schnappte sie zu,

die Falle. Als er vor mir stand, der Porsche Boxster, fühlte ich mich gut mit der Entscheidung. Es gibt keine Kinder oder Enkelkinder, die es zu transportieren gilt. Die Gitarre – das probierte ich als erstes bei der Probefahrt aus – passt in den Kofferraum. Ich bin Anfang 50. So what? Wann, wenn nicht jetzt? Wer weiß, ob ich mich rückenbedingt in ein paar Jahren noch mit der notwendigen Lässigkeit in den Sitz hinab sinken lassen kann. Das Gleiche gilt fürs Aussteigen.

»Die Aussicht über Lothringen ist fantastisch, Cattenom muss man weg ignorieren.«

Doch zurück zu diesem wunderschönen Morgen. Es sind um die 25 Grad Celsius, über Land geht es durch verschlafene französische Dörfchen bis an die Mosel. Die Wiesen duften, die Landschaft strahlt, die Stimmung ist gut. Was für ein Tag. Erste Station sind die „Menhirs de l'Europe“, die „Steine an der Grenze“ in Launstroff. Ein verwittertes Holzschild zeigt den Weg. Vorbei an ein paar pittoresken Bauernhöfen fahren wir ein Stück außerhalb des Ortes und machen an der ersten Skulptur halt. Es ist still hier. Der Blick schweift über Lothringen. Die Skulptur von 1991 aus gelbem Kalkstein stammt von dem französischen Bildhauer Toun aus Waldwisse. Zu sehen ist das Symbol einer Friedenstaube verteilt auf drei Steinen, dies soll die drei Grenzen im Dreiländereck symbolisieren und den Betrachter dazu anregen, über Frieden und Freiheit nachzudenken. Der sieben Kilometer lange Skulpturenweg wurde von dem saarländischen Künstler Paul Schneider begründet und entstand 1986 auf dem Höhenzug zwischen den saarländischen Gemeinden Büdingen und Wellingen sowie den lothringischen Dörfern Launstroff und Scheuerwald. Er besteht aus 32 Skulpturen von 30 Bildhauern aus 17 Nationen. Wir genießen die Ruhe, aber nur kurz, und beschließen, den Weg in baldiger Zukunft per pedes zu erforschen.

Nächste Station ist das ein paar Kilometer entfernte „Château de Malbrouck“ in Manderen. Schon von Weitem erhebt sich die aufwändig renovierte mittelalterliche Burganlage mit ihren vier Ecktürmen majestätisch auf dem sogenannten Meinsberg. Der Name „Malbrouck“ geht auf den englischen



An der Mosel siedelten schon die Römer. Sie wussten, wo es schön ist – das Gewässer gilt als eine der schönsten Flusslandschaften Mitteleuropas





Feldherrn John Churchill, Duke of Marlborough, zurück. Dieser marschierte im Spanischen Erbfolgekrieg im Jahre 1705 mit seiner Armee von Trier auf Frankreich zu und wählte die Burg als Quartier, wo er auf Unterstützung durch den Prinzen von Baden wartete. Letztendlich blieb diese aus und er musste flüchten. 1930 wurde die Burg unter Denkmalschutz gestellt, 1975 vom Generalrat des Departements Moselle gekauft und ab 1988 restauriert. Eigenen Angaben im Prospekt zufolge handelt es sich um die zweitgrößte Denkmalrestaurierung Frankreichs. Seit 1998 ist die Anlage Veranstaltungs- und Ausstellungsort. Wir stärken uns zunächst auf der wunderschönen Terrasse, die mit ihren langen Holzbänken ein puristisches, geschmackvolles Ambiente ausstrahlt. Die Aussicht über Lothringen ist fantastisch – wenn man die Türme des Atomkraftwerks Cattenom am fernen Horizont ein wenig weg ignoriert.

Noch bis Dezember wird die Ausstellung „L'Art des Jeux et des Jouets“ gezeigt, mit über 400 Exponaten, von Puppenküchen über Holzspielzeug bis hin zu Gameboys und Barbiepuppen. In jedem der vier Türme sind Ausstellungsräume untergebracht. Die Burganlage widerspricht so ganz und gar dem gängigen Vorurteil, dass der zentralistisch geprägte französische Staat sich umso weniger um einen Landstrich kümmert, je weiter dieser von der Hauptstadt entfernt ist. Hier wurde Geld in die Hand genommen, hier ist nichts verwittert, hier wächst kein Unkraut, alles ist vorschriftsmäßig gepflegt. Auch hier werde ich ganz sicher nicht zum letzten Mal zu Besuch sein.

Auf unserem Programm steht nun eigentlich eine weitere Burg, das „Château des Ducs de Lorraine“ in Sierck-les-Bains, direkt an der französischen Mosel. Doch als wir in dem gut besuchten Örtchen ankommen, beschließen wir, es bei einem Blick auf die ursprünglich vermutlich aus dem 10. oder 11. Jahrhundert stammenden Ruine mit Türmen und Bastionen des 16. und 17. Jahrhunderts zu belassen. An einem Sommertag in Mitteleuropa weiß man schließlich nie, wie lange der Wettergott gnädig ist, und da am Himmel erste Wolken zu sehen sind, entscheidet die Bedenkenträgerin neben mir, die Fahrt ohne Burgbesichtigung fortzusetzen.

Durch Schengen geht es an die luxemburgische Mosel. Ein herausgeputztes Weinörtchen nach dem anderen säumt den Fluss. Wellenstein, Remich, Stadtbredimus, Wormeldingen... Herrschaftliche Villen stehen an der Uferstraße,



moderne Bauten thronen auf Bergrücken. „Da, schau mal“, ertönt es rechts neben mir. Ein Schild „Zu verkaufen“ ist an einem Zaun angebracht, dahinter befindet sich ein nach kleinem Weingut aussehendes, hübsch hergerichtetes Haus. „Und am Ende der Straße liegt ein Haus am See. Orangenbaumblätter liegen auf dem Weg“, diese Textzeilen von Peter Fox kommen mir in den Sinn. Es wäre zwar nicht am Ende der Straße, Orangenbäume sind auch weit und breit keine zu sehen, aber es wäre am Wasser. Und ich würde gerne in einem Haus am See oder am Fluss wohnen. Wasser hat so etwas Beruhigendes. Etwas Grenzenloses, Weites.



Das „Château de Malbrouck“ in Manderen in der Nähe von Schengen ist ein zu entdeckender Juwel. Die mittelalterliche Burganlage wurde aufwändig restauriert und fungiert heute als Veranstaltungs- und Ausstellungsort



„Schatz, was meinst du, sollen wir uns nicht mal so was anschauen?“ Schatz lacht – mich aus. „Träum weiter, du hast offensichtlich keinen Schimmer, was so was vermutlich kostet. Mit einer Million bist du wahrscheinlich dabei.“ In der Tat kenne ich mich mit den Immobilienpreisen in Luxemburg nicht aus, für ein Haus am Fluss müsste man sich wohl eher am gegenüberliegenden Ufer umschaun. Dort sieht es aber nicht so pittoresk aus. Zumindest nicht an diesem Moselabschnitt. Pittoresker bis sehr pittoresk wird es dann aber wieder spätestens in dem Moment, als wir nach einem Bogen um Trier unsere Fahrt am Fluss in Schweich fortset-

zen. Nicht, dass Trier nicht pittoresk wäre. Aber an einem Samstag, noch dazu in den Ferien, viel zu überlaufen. Wir fahren durch Mehring, Klüsserath, Trittenheim. Dort halten wir zum nächsten Boxen-Stopp.

Das Weingut Seminarshof liegt strategisch günstig direkt an der Durchgangsstraße und lockt mit hübschen Terrassen. In den Mauern des ehemaligen Verwaltungsgebäudes des Trierer Priesterseminars, mitten im Weinort Trittenheim, kelterte die Kirche jahrhundertlang vom „Trittenheimer Altärchen“ und der „Trittenheimer Apotheke“ leckere Weine. Heute tra-

gen Kellnerinnen Weiß- und Roséweine in großen Kelchen zu den Tischen – uns ist zu nachmittäglicher Stunde eher nach Kaffee und Kuchen zumute. Selbstgebacken schwebt uns vor. So etwas wie gedeckter Apfel oder Kirschstreusel wäre fein, leider gibt es nur warme Schokotörtchen und warmen Apfelstrudel – selbst aufgetaut – mit Vanilleeis. Auch gut. Immerhin sitzt man wirklich sehr schön. Nach der Stärkung führt unser Weg weiter nach Bernkastel-Kues. Das romantische Städtchen aus dem Mittelalter mit Fachwerkhäusern und Renaissance-Rathaus, mit St.-Michaels-Brunnen und dem sogenannten „Spitzhäuschen“ ist immer wieder nett anzusehen, auch wenn sich der leicht spießige Geruch nicht gänzlich ignorieren lässt, auch wenn man versucht, nicht durch die Nase einzuatmen. Es duftet immer ein wenig nach Kegelverein-Tourismus, Gruppenrabatten und Seniorenteller. Sei's drum.

## „Alles deutet auf einen sensationellen frühen Herbst hin.“

Die letzte Station unserer Cabrio-Tour ist das Weingut Thanisch in Lieser, einem Nachbarort von Bernkastel-Kues. „Ah, die Saarländer“, begrüßt uns wie jedes Mal der junge Winzer Jörg Thanisch, der vor 13 Jahren den elterlichen Betrieb übernahm, dessen Tradition bis ins Jahr 1648 zurückreicht. Er führt uns hinein in seine neue Vinothek, für deren Gestaltung die Architekten einen rheinland-pfälzischen Architekturpreis gewannen, wie er stolz verkündet. Sehr modern, sehr nobel. Wir lernten seinen Wein kennen, als wir in einem Restaurant in Sinspelt in der Eifel zu Abend aßen. Wir waren neugierig, fuhren nach Lieser und sind seitdem Fans von Thanisch-Weinen. Besonders die Rebsorten Rivaner und Riesling haben es uns angetan. Das Gesamtpaket stimmt. Was ich nicht mag, ist „Schi Schi“. Und genau das lässt Jörg Thanisch wohlthuend weg. Und er ist geradeheraus, ehrlich, direkt. Er produziert mit Herzblut hervorragende Weine.

Wir besuchten unlängst eine Weinprobe des Weinguts Von Othegraven in Kanzem an der Saar, das TV-Moderator Günther Jauch gehört. Der Wein ist ebenfalls hervorragend, aber von Bedeutung für das Gesamtpaket – dieses Eindrucks konnte ich mich nicht erwehren – waren ohne Zweifel auch die prachtvollen Räumlichkeiten des Gutsgebäudes, die teuren Gemälde, der Park... Vielleicht rührte das dezente „Schi Schi“-Flair aber auch zu einem guten Teil von den anderen Besuchern der Weinprobe, die nur allzu gern ihr Weinwissen kundtaten, von ihrem Haus in Südafrika erzählten, und davon, dass die Tochter in Potsdam auf dem Grundstück neben demjenigen des Moderators wohne. Der Kellermeister hätte gern mehr von der Kunst der Weinproduktion erzählt, das spürte man, aber er kam gar nicht dazu. Als besagte Tochter am Schluss fragte, was eigentlich der Begriff „Devon“ im Zusammenhang mit den Weinbergen der Region bedeute, so hieße doch eigentlich eine Grafschaft im Südwesten Englands, stupsten meine Frau und ich uns an. Herrlich. Einerseits so viel Wissen rund um Wein und andererseits bei den Erdzeitaltern in der Schule nicht aufgepasst.

Was die Ernte dieses Jahres angeht, ist Jörg Thanisch übrigens schon sehr gespannt. „Wir haben drei Wochen Vorsprung zu normalen Jahren. Was die Qualität angeht, deutet alles auf einen sensationellen frühen Herbst hin.“ Auch hier waren wir 2014 nicht zum letzten Mal. In dieser Hinsicht sind die Bedenkenträgerin und ich uns einig. Und auch darin, dass ein Porsche Cabriolet wirklich ein tolles Teil ist, auch wenn ich manchmal davon träume, auch mal wieder eine kleine Motorradtour zu unternehmen, und einen kleinen Segeltörn, und so. Aber wie war das mit den Bedenken?

Johannes Siegler <<

Geschäftsführer der Highend-Manufaktur Backes&Müller  
in Saarbrücken





Das Weingut Thanisch in Lieser, einem Nachbarort von Bernkastel-Kues, wird seit 13 Jahren von Jörg Thanisch geführt. Die Tradition des Betriebs reicht bis ins Jahr 1648 zurück

Fotos oben: Thanisch / Fotos unten: Johannes Siegler





**Harley-Davidson Luxemburg**

# Ungebrochene Faszination

**– Die Legende lebt >>**

„Get your motor running, head out on the highway, lookin' for adventure, in whatever comes our way“, 1969 beschrieb die US-Band Steppenwolf in „Born to be Wild“ das Lebensgefühl einer ganzen Generation. Der Titelsong wurde Kult ebenso wie der dazugehörige Film „Easy Rider“, in dem die Motorräder einer bestimmten Marke (fast) die Hauptrolle spielen.





Fotos: Luxembourg Chapter



Wer Harley-Davidson fährt, dem geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern ums entspannte Lebensgefühl, dem lässigen „Cruisen“ immer mit dem markant- „blubbernden“ Motorenklang im Ohr, durch das man die Motorräder schon von weitem erkennt. Seinen Ursprung hatte die Legende auf zwei Rädern in den USA, wo die vier Firmengründer und Namensgeber, die Brüder Walter, William und Arthur Davidson und ihr Kompagnon Bill Harley, bereits 1903 in einem Schuppen in Milwaukee, Wisconsin das erste Harley-Davidson Motorrad zusammenschraubten. Vor 31 Jahren wurde der „Harley Owners Group“ (H.O.G.) von der Motorradfirma ins Leben gerufen, eine weltweite Vereinigung, der inzwischen rund 1 Million Mitglieder angehören, um ihre gemeinsame Passion zu pflegen und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken. Eine clevere Marketingstrategie, da die jeweiligen Landesvertretungen, die sogenannten „Chapter“, immer von einem Harley-Geschäft gegründet werden müssen. Die Mitglieder kennen somit bei anfallenden Reparaturen direkt die entsprechende Werkstatt, können bei Pannen den Notfall-Abschleppdienst in Anspruch nehmen und werden u.a. regelmäßig über neue Produkte, Serviceleistungen, Fahrten und sonstige Aktivitäten informiert.

Im Benelux-Raum gibt es mittlerweile 27 „Chapter“, seit 2000 auch ein „Luxembourg Chapter“. Es wird von einem fünfköpfigen Verwaltungsrat geleitet und zählt rund 100 Mitglieder. Anfang Juni wurde das vierte Benelux-Treffen im hiesigen Larochette organisiert, an dem rund 2000 Harley-Begeisterte teilnahmen. 950 Maschinen bildeten den vier Kilometer langen Konvoi, der zum gemeinsamen Meeting in die Stadt Luxemburg auf den Glacis führte.

„Wir wussten bis kurz vor der Abfahrt nicht, wo wir langfahren durften und welche Strecke für uns abgesperrt werden würde. Das war schon etwas nervenaufreibend“, erinnert sich Chapter-Präsident Gilles Krantz. Für ihn und seine Chapter-Kollegen Georges Merenz (Schatzmeister), Guy Fischbach (Sekretär) und Marc Genewo (Vize-Präsi-

## „Auf einer Harley kann man total abschalten und alles vergessen.“

dent) steht im Club vor allem das „art de vivre“, der gelebte Zusammenhalt mit viel Geselligkeit, „ein bisschen wie bei den Pfadfindern“, im Vordergrund. Bei den alljährlich innerhalb Europas veranstalteten Treffen, wie z.B. im südfranzösischen Port Grimaud (um die 12 000 Teilnehmer) oder dem größten im österreichischen Faak am See mit bis zu 100 000 Teilnehmern bleibe es trotz der vielen Menschen friedlich. „Es kommen Leute aus ganz Europa, die ein gemeinsames

Interesse teilen. Die wollen nicht mit ihren Motorrädern durch die Gegend rasen und Angst und Schrecken verbreiten, sondern die Freiheit und

das besondere Fahrgefühl auf den Harleys genießen. Sie klingen einfach besser, wenn man nur mit 80, 90 Stundenkilometern ganz entspannt über die Landstraßen fährt. Wer einmal damit gefahren ist, der ist vom Virus gepackt und setzt sich auf keine andere Maschine mehr. Auf einer Harley kann man total abschalten und alles vergessen“, beschreibt Marc Genewo die einhellige Faszination.

Natürlich sei es auch in Mode gekommen, Harley zu fahren und ein wenig mit dem damit verbundenen „bad boy“-Habitus zu kokettieren. Motorradführerscheine boomen und auch Frauen finden zunehmend Geschmack an dem Gefühl von Freiheit und Abenteuer, dass das Fahren auf einer Harley verspricht. Denn wie sang schon Frankreichs Sex-Symbol Brigitte Bardot in den wilden 60ern: „Je n’ai besoin de personne en Harley Davidson, Je n’reconnais plus personne en Harley Davidson, J’appuie sur le starter, Et voici que je quitte la terre, J’irai p’t’être au Paradis, Mais dans un train d’enfer.“ Heutzutage posieren Frauen allerdings nicht mehr nur als dekorative Mitfahrerinnen, sie schwingen sich selber auf die Maschine. „Seit drei, vier Jahren verzeichnen wir immer mehr Kundinnen, die sich aber eher für die leichteren Sportster-Modelle entscheiden. Die schwersten Harleys wiegen ja immerhin bis zu 450 kg und sind nicht so einfach zu handhaben. Frauen sind in der Motorradszene stärker akzeptiert, das Image von Machos und Rockern ist nicht mehr vorherrschend. Unsere Kundschaft ist ein bisschen wie eine große Familie. Manche kommen auch einfach nur



Georges Merenz, Schatzmeister vom Luxembourg Chapter, hier mit Ehefrau Bénédicte, fährt seit über 10 Jahren nur Harley





mal auf einen Kaffee oder zum Plaudern vorbei“, weiß Bénédicte Merenz vom Luxemburger Harley-Davidson Shop. Sie selbst hat erst vor drei Jahren den Motorradführerschein gemacht und fährt – natürlich Harley. Familienausflüge mit Ehemann Georges und der 14-jährigen Tochter finden seit her auf dem Motorrad statt. Das Klischee von Männern in der Midlife-Krise, die aus lauter Verzweiflung versuchen, auf einer Harley den jungen Wilden raushängen zu lassen, kann sie nicht bestätigen: „Es kommen eigentlich alle Altersstufen zu uns und auch immer mehr Jüngere. Manche erfüllen sich aber auch erst in der Rente den Traum von einer eigenen Harley.“ So ist das älteste Luxemburger Chapter-Mitglied 76 Jahre alt, das Durchschnittsalter liegt aber eher bei Mitte 40. „Im Club sind ganz verschiedene soziale Schichten, Nationalitäten und Altersgruppen vertreten. Es ist ein generationsübergreifendes Hobby“, sagt Gilles Krantz.

## „Unsere Kundschaft ist ein bisschen wie eine große Familie.“

Das Konzept von Harley-Davidson ist auf jeden Fall unschlagbar: Nicht nur, dass man die verschiedenen Motorradmodelle bis ins kleinste Detail individualisieren kann, es gibt auch unzählige Accessoires: Kleidung für Männer, Frauen, Kinder und Babys, Hundeausstattungen, Geschirr, Grillzubehör, Schmuck, Taschen, Kappen – alles stets mit dem berühmten orange-weißen Logo geschmückt. Die Preisspanne für eine Harley liegt zwischen 8000 und 40.000 €, ist allerdings nach oben offen, was die persönliche Gestaltung anbelangt. Der Grund, sich mit seiner individuellen Maschine dennoch einem "Chapter" anzuschließen, ist einfach: „Viele fahren alleine nicht so gerne und auch nicht so oft, es macht mehr Spaß, in einer Gruppe unterwegs zu sein. Deshalb organisieren wir regelmäßig gemeinsame Ausflüge und informieren unsere Mitglieder darüber. Es besteht allerdings keine Verpflichtung, daran teilzunehmen“, erklärt Georges Merenz. Auch Benefiz-Veranstaltungen stehen auf dem Programm: So werden bei manchen Fahrten Teilnehmergebühren erhoben, die dann für einen guten Zweck gespendet werden, wie z.B. ein Therapie-Pferd für das Merscher „Kannerduerf“. Vom gelebten Zusammengehörigkeitsgefühl im Chapter sollen eben nicht nur eingefleischte Harley-Fans profitieren!

Von Vibeke Walter in Zusammenarbeit  
mit dem Verwaltungsrat des „Luxembourg Chapter“.



Marc Genewo im „American Motorcycle Museum Holland“ mit einem Harley-Modell von 1919



Mehr Infos auf  
[www.luxembourg-chapter.lu](http://www.luxembourg-chapter.lu)  
oder  
[www.hogbenelux.com](http://www.hogbenelux.com)





Marc Genewo, Georges Merenz, Gilles Krantz, Guy Fischbach



Das vierte Benelux-Treffen fand Anfang Juni in Luxemburg statt, Höhepunkt war das Meeting auf dem Glacis





Die Lust am Gärtnern: Norry Schneider, Mitinitiator des urbanen Gartens in Esch, hatte vorher keine Gartenerfahrung, er legte einfach mit viel Enthusiasmus los



## Gemeinschaftsgärten

# DIE NEUEN ACKERHELDEN

## – Grüne Idylle mitten in der Stadt >>

Zum Gärtnern braucht man Zeit, Geld und vor allem viel Platz? Stimmt nicht! Mit den neuen Gemeinschaftsgärten werden auch hierzulande immer mehr Städter zu Gartenliebhabern. Eine Erfolgsgeschichte.

„Zucchini, Tomaten, Salat, Lauchzwiebeln, Radieschen, Möhren und sogar einige Erdbeeren sind schon reif. Und das obwohl wir erst im Mai angefangen haben“, freut sich Martine Hemmer über ihre erste Ernte. Die Luxemburgerin hat die Lust am Gärtnern gepackt. Allerdings sei in ihrer Wohnung im hauptstädtischen Bahnhofsviertel kaum Platz für den Anbau von Obst und Gemüse. „Nur auf meinem Balkon hatte ich einige Tomatenpflanzen. Das reichte mir aber irgendwann nicht mehr“, erzählt die 36-Jährige schmunzelnd.

Deshalb bewarb sie sich bei der Stadt Luxemburg um eine Parzelle im Gemeinschaftsgarten-Projekt. Mit Erfolg: Heute ist die Télécraan-Journalistin eine von insgesamt 19 Hobbygärtnern, die den urbanen Garten in der Rue Paul Séjourné im Petrusstal gemeinsam beackern. „Jeder hat eine vier mal zwei Meter Mini-Parzelle gepachtet und kann sie frei bewirtschaften. Der Unkostenbeitrag beträgt 40 Euro pro Jahr“, erläutert sie beim Rundgang. Der Rest des Gartens inklusive Wegenetz müsse allerdings zusammen kultiviert werden.

Die Stadt stellt jedoch einige Bedingungen: Erstens müssen alle zukünftigen Laiengärtner in den Vierteln Zentrum oder Bahnhof wohnen. Zweitens dürfen sie beim Anbau keine Pestizide und chemischen Dünger verwenden, denn alles soll ökologisch sein. Drittens muss sich jeder an den gemeinschaftlichen Arbeiten beteiligen sowie die Gartenschulungen und die monatlichen Meetings besuchen.

Martine Hemmer hat sich ihr Gartenwissen aus verschiedenen Büchern und durch Ausprobieren angeeignet. Alles „learning by doing“. „Vielleicht war es aber auch Anfängerglück“, sagt die Hobbygärtnerin und winkt ab. Für sie geht es beim urbanen Gärtnern nicht nur um die Selbstversorgung und das Tauschen von gesunden Lebensmitteln, sondern auch ums Kennenlernen von neuen Leuten. Das sei fast wie in einem Verein, aber viel ungezwungener. Denn jeder kann kommen und gehen, wann er möchte. „Ich bin jeden zweiten Tag hier. Ich mag es, mit den Händen in der Erde zu wühlen. Das ist wie früher im Sandkasten“, schwärmt die Mittdreißigerin.





Zurück zur Natur: Martine Hemmer geht es beim urbanen Gärtnern im Petrusstal nicht nur ums Pflanzen und Ernten, sondern auch um das Kennenlernen von neuen Leuten

Mit dem Gemeinschaftsgarten-Konzept liegt die Stadt Luxemburg voll im Trend. „Urban Gardening“ – Gärtnern inmitten der Stadt – heißt das Schlagwort, unter dem solche Projekte immer mehr Städte im Großherzogtum erobern. „Unser Ziel ist die ökologische Bewirtschaftung unserer Flächen, der Schutz des Grundwassers sowie die Möglichkeit der Selbstversorgung mit frischem Gemüse. Zudem wollen wir die nachbarschaftlichen Beziehungen festigen“, erläutert Nicole Isaac, Umweltberaterin und Projektleiterin der Gemeinschaftsgärten der Stadt Luxemburg. Derzeit gibt es in der Hauptstadt noch zwei weitere urbane Gärten, einen auf Limpertsberg und einen in Bonneweg-Kaltreis. Das Konzept sei sehr erfolgreich. Bei allen Gemeinschaftsgärten habe die Anzahl der Bewerbungen die Anzahl von Parzellen bei weitem übertraffen. Das Spektrum der neuen Freizeitgärtner reicht von Studenten, Rentnern bis hin zu Familien und Singles. Darunter viele verschiedene Nationalitäten, die meisten sind zwischen 30 und 70 Jahre alt.

Die Idee des „Urban Gardening“ ist allerdings nicht neu: Schon die Stadtbürger der Antike und des Mittelalters waren Ackerbürger, eigene Gärten um die Häuser waren ein fester Bestandteil des Stadtbildes. Auch im 19. Jahrhundert haben ärmere Einwohner in den Gärten innerhalb der Stadt Gemüse angebaut. Aus ihnen entstanden die Kleingartenvereine,

auch Schrebergärten genannt. Diese dienten besonders in der Nachkriegszeit als wichtige Nahrungsquelle. Die aktuelle, urbane Gartenbewegung hat ihre Wurzeln jedoch in den New Yorker Gemeinschaftsgärten (community gardens) der 70er Jahre. Diese Gärten waren – und sind – grüne Oasen auf innerstädtischen Brachen mit Blumenbeeten und Gemüseanbau zur Selbstversorgung. Neu war, dass sie gärtnerische, ernährungspolitische, ökonomische, soziale, künstlerische und stadtgestalterische Fragen miteinander verknüpften und gängigen Lebensmodellen neue Praktiken entgegensetzten.

Ortswechsel. Der Dauerregen an diesem Vormittag kann Norry Schneider und seinem 3-jährigen Sohn nichts anhaben. Der studierte Umweltnaturwissenschaftler trägt Gummistiefel und Regencap. Er ist Teil der weltweiten „Transition“-Bewegung (dt.: „Stadt im Wandel“) und Mitbegründer der lokalen Gruppe „Transition Minett“, die 2012 entstand. „Ich war 2009 vom Klimagipfel in Kopenhagen enttäuscht und sofort von der Bewegung begeistert“, erzählt der Caritas-Mitarbeiter für Entwicklungspolitik. Die Engagierten um Norry Schneider haben sich zum Ziel gesetzt, regionale Kräfte zu bündeln, um mit lokalen Projekten dem globalen Klimawandel entgegenzuwirken. „Uns geht es aber vor allem um den Zusammenhalt. Der soziale Aspekt ist bei uns am wichtigsten“, erläutert der 38-Jährige.





Gemeinschaftliches Buddeln ohne Kunstdünger und Pestizide: Im Gemeinschaftsgarten der Stadt Luxemburg im Petrusstal ist ökologischer Anbau selbstverständlich



Der urbane Garten im „Breedewee“ mitten im Escher Viertel „Uecht“, gegenüber vom Parc Laval, ist ein Teil der „Transition Town“-Bewegung. Im Sommer letzten Jahres wurde er zwischen Einfamilienhäusern, einer Seniorenresidenz und einer Crèche angelegt, und in diesem Frühjahr ging das Anpflanzen und Säen richtig los. „Unser Quartiersgarten hat keine Parzellen. Wir bewirtschaften alles gemeinsam. Jeder ist willkommen“, sagt Mitinitiator Schneider. Der ökologische Nutzen des Gartens liegt darin, dass das erzeugte Obst und Gemüse direkt vor Ort verbraucht wird, und auf diese Weise lange Transporte samt ihrer klimaschädlichen Auswirkungen vermieden werden können.

„Doch die Schönheit des Projektes erschließt sich erst auf den zweiten Blick, beim Blick für Details, der deutlich macht, mit wie viel Engagement hier zu Werke gegangen wird.“

In verschiedenen Hochbeeten haben die 20 aktiven Hobbygärtner Sellerie, Kartoffeln, Tomaten, Kürbis, Zucchini, Rote Beete, Salat und Erdbeeren kultiviert. Auf Besucher könnte das Ensemble etwas chaotisch wirken, lacht Schneider. Doch die Schönheit des Projektes erschließt sich erst auf den zweiten Blick, beim Blick für Details, der deutlich macht, mit wie viel Engagement hier zu Werke gegangen wird. Da ist zum Beispiel die begehbare Kräuterspirale oder etwas weiter grünt es aus alten Kaffeesäcken und Kisten. Der kreative Spielraum ist groß, Vorgaben wie und was gepflanzt werden darf, gibt es nicht. Die Laiengärtner entscheiden selbst – und organisieren selbst. „Ehrlich gesagt haben die meisten von uns noch nicht so viel Ahnung. Bei Problemen fragen wir Experten“, gesteht Norry Schneider, der mit seinen zwei Kindern zwei Mal pro Woche zum Gärtnern vorbei kommt und besonders den Austausch mit den anderen Aktiven schätzt.

Der Escher Quartiersgarten ist rund um die Uhr geöffnet, kein Zaun begrenzt die grüne Oase. Vandalismus oder Diebstahl von Pflanzen kommt nur ganz selten vor. Wahrscheinlich liegt es daran, dass so viele unterschiedliche Menschen das Projekt tragen und mit ganz viel Herzblut dabei sind. „Uns fehlen nur noch engagierte Senioren“, so der Mitbegründer. „Dann wäre der Mix perfekt.“

Mehr Infos: [www.vdl.lu](http://www.vdl.lu), [www.transition-minett.lu](http://www.transition-minett.lu),  
[www.cell.lu](http://www.cell.lu), [www.transitiontown.lu](http://www.transitiontown.lu), [www.klimabuendnis.lu](http://www.klimabuendnis.lu)





Kräuterspirale trifft Hochbeete: Die Gartensaison hat begonnen, auch im urbanen Quartiersgarten im „Breedewee“ in Esch/Alzette

## Weitere urbane Gärten im Land

» **Luxemburg-Stadt/Petrusstal:**

Transition Town Luxembourg, [www.transitiontown.lu](http://www.transitiontown.lu)

» **Steinsel:**

[www.klimabuendnis.lu](http://www.klimabuendnis.lu)

» **Junglinster:**

Equigaart, [www.equigaart.lu](http://www.equigaart.lu)

» **Leudelingen:**

Kräizschousteschgaart vom Netzwerk SEED:  
[www.seed-net.lu](http://www.seed-net.lu)







**Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx**

## Ein Plädoyer gegen

# „Jammerblödsinn“

**– Oder warum die Zukunft noch einiges zu bieten hat >>**

Die Vorhersage der Zukunft übte schon immer eine besondere Faszination auf Menschen aus. So sagte bereits Albert Einstein: „Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.“ MID-LIFE erhielt die außergewöhnliche Chance, mit einem der bekanntesten Zukunftsforscher Deutschlands ein Interview zu führen.

Die Geschichte ist voller spektakulärer Weissagungen, in denen Kriege oder Naturereignisse prognostiziert wurden. Der Seher, oft mit fehlendem Augenlicht gestraft, konnte in Homers Sagen endlose Schlachten voraussagen. In unserem modernen Zeitalter ist die Astrologie genauso wie die Wettervorhersage ein fester Bestandteil unseres täglichen Lebens. Doch nicht jede Prognose basiert auf fundiertem Wissen. Oft genug wird die berühmte innere Eingebung, die außergewöhnliche Intuition beschworen, die sagemumwobenen Persönlichkeiten wie Nostradamus unglaubliche Annahmen nahelegten.

Doch jenseits solcher mystisch anmutenden Prophezeiungen kann man sich auch wissenschaftlich mit der Zukunft beschäftigen und zentrale Veränderungen vorhersagen. Matthias Horx (59) beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den heutigen und zukünftigen Veränderungen im Leben der Menschen. Dabei prägte er den Begriff „Multigraphie“, um zum Ausdruck zu bringen, dass sich der typische Lebenslauf zunehmend individualisiert und zukünftig ganze Lebensphasen anders verlaufen. Das hat nicht nur Auswirkungen auf das Leben in jungen Jahren, auch die zweite Lebenshälfte verändert sich fundamental.



**MID-LIFE:** Herr Horx, in Ihrem Buch „Das Megatrendprinzip – Wie die Welt morgen entsteht“ beschreiben Sie bereits 2011 grundlegende Veränderungen im Lebenslauf, die sich zukünftig zentral auf das Leben ab 50 auswirken werden. Sie sprechen dabei von einem „zweiten Aufbruch“, der den Beginn der zweiten Lebenshälfte kennzeichnet, was meinen Sie damit genau?

**Matthias Horx:** Viele Menschen, die in den 60ern und 70ern aufgewachsen sind – die so genannten „Baby Boomer“ –, hatten ja zu Anfang ihrer Erwachsenenzeit Träume von einem anderen Leben. Diese Träume werden oft in einer Phase zwischen 50 und 60 revitalisiert, wiederentdeckt. Man fragt sich dann: Was habe ich erreicht? Gibt es noch etwas anderes? Viele, nicht alle, brechen dann noch einmal auf. Oder aus. Sie lassen sich scheiden. Kündigen ihren Job. Gehen ins Ausland. Ändern ihren Kurs in Richtung Neuland.

**MID-LIFE:** Wenn man Ihre Ausführungen zum Thema Entwicklung im mittleren Erwachsenenalter liest, hat man das Gefühl, dass die Zukunft bereits begonnen hat. Firmengründung mit 50plus, familiärer Neuanfang oder Elternschaft mit 60, Re-Start mit 70, das scheint schon längst Gegenwart zu sein. Heino hatte ja sein Comeback mit 75. Hat uns die Zukunft etwa schon nach drei Jahren eingeholt?

**Matthias Horx:** Es ist in der Tat ein fundamentales Zukunftsproblem, dass wir immer mit einem alten Bewusstsein in die Zukunft schauen und dabei die bereits vorhandenen Veränderungen übersehen. Unsere Altersbilder wurden in der industriellen Gesellschaft geprägt, mit starren Abläufen von Jugend, Erwerbszeit, Rente. Aber das ist längst nicht mehr die soziale, biographische Wirklichkeit. Immer mehr Menschen möchten länger tätig sein, anstatt „ewige Freizeit“ zu genießen. Und immer mehr Firmen gehen darauf ein – mit flexiblen Arbeitsangeboten und einer neuen Wertschätzung. Arbeit ist heute ja auch viel weniger Fron, sondern Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung.

**MID-LIFE:** Kann man bereits vorhersehen, wie dieser zweite Aufbruch unsere Gesellschaft langfristig beeinflusst? Wird es zu einem Verteilungskampf der Generationen kommen?

**Matthias Horx:** Auch hinter dieser Vorstellung stehen verzerrte Angstbilder. Die Generationen sind sich ja meistens gut gesinnt, noch nie hatten zum Beispiel Großeltern und Enkel so viel Kontakt. Es wird eine ungeheure Menge von Geld vererbt. Wir leben heute zum Glück nicht unbedingt in einer Knappheitsgesellschaft, selbst wenn die Medien und Populisten uns das unentwegt weismachen wollen. Längere Biographien schaffen mehr Wohlstand.



**MID-LIFE:** Sie plädieren dafür, ein positives Bild von der Zukunft zu entwickeln und die zu erwartenden Veränderungen als Chance zu sehen. Ist das nicht hoffnungslos naiv, angesichts der alternden Bevölkerung in Europa und der steigenden Perspektivlosigkeit vieler jüngerer Menschen?

**Matthias Horx:** Solche Formeln halte ich mit Verlaub für Jammerblödsinn. Alterung bedeutet ja erst einmal: Ausweitung der Lebenschancen. Neue, differenziertere Biographien. Mehr Zeit, sein Leben zu gestalten. Kindermangel herrscht nur in Deutschland und in Österreich, in Frankreich, Skandinavien und Belgien sieht es ganz anders aus. Und warum sollte nicht auch bei uns die Geburtenrate wieder steigen? Wir haben zunehmende Zuwanderung, das ist im Prinzip etwas Gesundes. Und die Arbeitslosigkeit ist ein fahles Gespenst, das eher im Süden Europas ein Problem ist, weil dort die Krise stärker verlief und noch starre Strukturen im Arbeitsmarkt herrschen. Aber auch da wird es Reformen





geben, wie vor zehn Jahren bei uns. In den meisten Ländern Europas ist die Arbeitslosigkeit normal oder sogar zurückgegangen. Ein gutes duales Ausbildungssystem ist recht hilfreich bei der Dämpfung von Jugendarbeitslosigkeit. Da lernen die Südländer gerade dazu.

**MID-LIFE:** Sie haben ja zum Glück schon die Mitte Ihres Lebens erreicht, Herr Horx. Wie beschäftigt sich ein Zukunftsforscher persönlich mit dem eigenen Älterwerden? Empfinden Sie es als Chance oder erleben Sie es eher als Bedrohung?

**Matthias Horx:** Sophia Loren hat mal gesagt: Altern ist nichts für Feiglinge. Mit einer gewissen pro-aktiven Lebensweise lässt sich das Altern hinauszögern. Nach meiner Erfahrung und der Zeugenschaft vieler großartiger Freunde beginnt das echte Problem erst jenseits der 75. Dann macht Altern keinen Spaß mehr. Man kann's dann nur mit Würde tragen. Was sonst?

## SAVE THE DATE

Am 26. November 2014 wird Zukunftsforscher Matthias Horx auf Einladung des RBS nach Luxemburg kommen!

Die akademische Sitzung anlässlich des 25-jährigen Bestehens des RBS findet in der **Abbaye Neumünster** statt und beginnt um 19 Uhr. Das Grußwort spricht Familienministerin Corinne Cahen. Anschließend wird Matthias Horx in gewohnt scharfsinniger Manier seine Überlegungen zu einer positiven Zukunfts- und neuen Lebensgestaltung darstellen. Anschließend gibt es bei einem Cocktail Gelegenheit zu Austausch und Diskussion.

Anmeldungen unter Tel. 36 04 78 27 oder [zeimes@rbs.lu](mailto:zeimes@rbs.lu)





**Gesundheit heute**

*Alles Leben heißt Bewegen!*  
– **Körper und Geist fit halten »»**

Kein Zweifel. Was einmal harmlos unter dem Motto „Trimm Dich“ als Präventionskampagne begann, gehört längst zum Allgemeinwissen: Körperliche Bewegung verbessert Befinden und verlängert Leben. Sportliche Aktivität ist gut und muss gefördert werden. Ohne Bewegung verliert der Mensch seine körperlichen und auch geistigen Fähigkeiten. Drohend hallt das Motto moderner Gesundheitsreligionen durch die Medien: **Use it or lose it!**



Diese unbändige Lust an der Bewegung aus der Kindheit ist nicht verschwunden. Sie wartet nur darauf, neu entdeckt zu werden

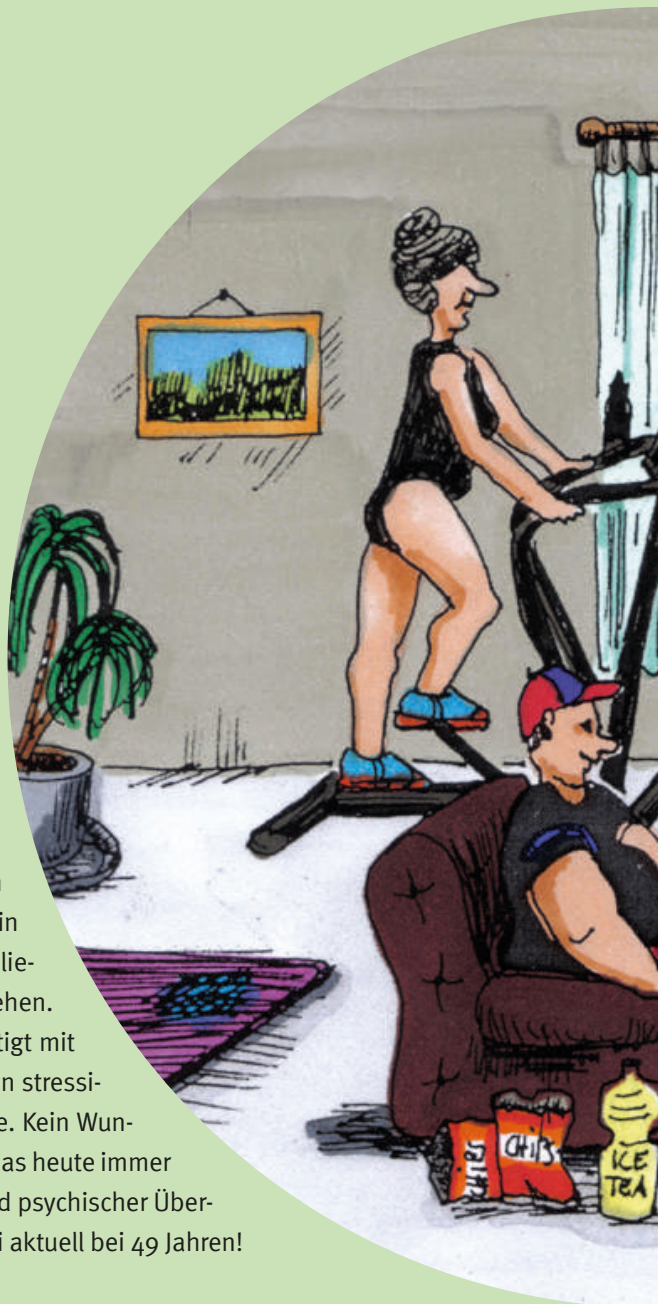


Photothèque de la Ville de Luxembourg



Solange die Menschen ihr Land überwiegend selbst bestellten, lange Wege ohne moderne Fortbewegungsmittel zurücklegten und sich ständig bewegten, sah man das ganz anders. Körperliche Anstrengung gehörte zum Überleben und war notwendiges Übel des Alltags. Tätigkeiten wie etwa Heizen, Kochen oder Wäsche waschen waren damals bewegungsreiche Arbeiten über viele Stunden und Tage. Da war der privilegiert, der ruhen konnte.

Heute wird unser Alltag von immer filigraneren Bewegungen bestimmt. Ein paar Schalt- oder Wischbewegungen und schon sind 50 % der früheren Hausarbeit bewältigt. Selbst der Einkauf erfordert kaum Körpereinsatz. Ein Mausklick genügt und von Katzenfutter bis Pizza wird alles bis vor die Tür geliefert. Verständlich, dass da die natürlichen Gründe für Bewegung verloren gehen. Dabei ist der moderne Mensch keineswegs unbewegt. Unser Gehirn benötigt mit seinen Millionen von Zellen bis zu 20 % des täglichen Energieverbrauchs. In stressigen Phasen verbraucht es sogar fast 90 % der im Blut enthaltenen Glucose. Kein Wunder, dass da schon mal jemand "ausbrennen" kann. Anscheinend passiert das heute immer öfter und früher. Seit Jahren steigt die Anzahl der Frühberentungen aufgrund psychischer Überlastung kontinuierlich an. Das Durchschnittsalter liegt in Deutschland dabei aktuell bei 49 Jahren!



Vor lauter geistiger Anregung ist es schwieriger geworden, das natürliche Gleichgewicht zwischen Ruhe und körperlicher Aktivität zu finden. Viele Menschen fühlen sich so überbewegt, dass sie sich aufgrund ihrer vielfältigen beruflichen und privaten Verpflichtungen kaum zu sportlichen Leistungen oder zu geistiger Entspannung in der Lage fühlen. Im Turbozeitalter muss jeder Moment voll ausgelastet sein. Da darf auch Fitness und Entspannung nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Doch genau diese Effizienzorientierung verhindert die natürliche Lust an der Bewegung. Geistig und körperlich. Erst wenn man sich auch mal bewusst erlaubt, ziellos und ungestört seinen Gedanken nachzuhängen, erfährt man einen zentralen biologischen Mechanismus: den Leerlaufmodus. Dieser Zustand des Gehirns wurde Ende der 90er von Neurowissenschaftlern entdeckt.



Foto: Simon Groß





Bewegen ist keine Frage des Alters

Cartoon: Markus Zender

Er entsteht im Schlaf oder durch zielloses Denken. Durch diese Entspannung kann das Gehirn all die bewegenden Eindrücke des Tages verdauen und kreative Einfälle erleichtern.

Ein entspannter Geist erleichtert auch die ganz natürliche körperliche Aktivität. Denn Menschen bewegen sich ganz von selbst, wenn man sie nur lässt. Wer allerdings ständig bewegende Bilder konsumiert, unterdrückt die natürliche Sehnsucht nach eigener Bewegung. Man könnte das auch als digitale Sättigung bezeichnen. Da ist es nicht überraschend, dass laut einer Umfrage der Zeitschrift GEO die meisten Teilnehmer ausgerechnet bei einem einfachen Spaziergang besonders gut abschalten können.

Wenn Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen wollen, lohnt es sich, mit geistig entspannenden Aktivitäten zu beginnen. Dabei sind es die einfachen, rhythmischen Bewegungen möglichst in der Natur, die uns gleichzeitig abschalten lassen und unseren Körper trainieren. Sie können das als Sport betreiben. Doch auch Ihr Alltag bietet viele Möglichkeiten dazu. Diese zu nutzen, dazu benötigen Sie nicht viel. Eigentlich nur Motivation und Ausdauer.

Sie haben mehr davon als Sie glauben. Diese unbändige Lust an der Bewegung aus Ihrer Kindheit ist nicht verschwunden. Sie wartet nur darauf, von Ihnen neu entdeckt zu werden. Mit anderen Kindern klappt das ganz besonders gut. Auch wenn die schon in der Mitte des Lebens angekommen sind.

Simon Groß <<



Yogis Schlafhaltung kann auch bewegen

Foto: Simon Groß





## Prävention

*Ohne Bewegung geht es nicht*

### – Optimales Verhältnis von Aufwand und Wirkung >>

Die Zahlen sprechen für sich. Nicht nur die Alterspyramide in der Bundesrepublik Deutschland, in Luxemburg und in vergleichbaren Ländern ähnelt zunehmend einem Wasserkopf, auch die Krankheitsstatistiken nehmen einen für die Solidargemeinschaften ungünstigen, in absehbarer Zeit nicht mehr finanzierbaren Verlauf.

Immer mehr Menschen leiden an den sog. Wohlstandskrankheiten. Herzinfarkt (in Deutschland jährlich rund 280.000) und Schlaganfall (ca. 200.000 pro Jahr) sind seit Jahrzehnten die häufigsten Todesursachen. Ihnen liegen oft Veränderungen zu Grunde, die heute unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammengefasst werden. Was auf den ersten Blick als eine Art gesundheitliches Kavaliersdelikt erscheinen mag, zeichnet sich bei näherem Hinsehen durch dramatische Konsequenzen aus. Neben Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten ist vor allem der latente oder manifeste Diabetes mellitus für schwerwiegende Organmanifestationen verantwortlich. Jedes zweite Nierenversagen in der Bundesrepublik ist auf einen Diabetes mellitus zurückzuführen

(jährlich 5.500), 6.000 Menschen erblinden pro Jahr aus demselben Grunde, und rund 30.000 Amputationen werden allein in Deutschland jährlich bei Diabetikern durchgeführt. Und dies sind nur die Zahlen eines einzigen Krankheitsgeschehens.

Innerhalb von 20 Jahren hat sich die Zahl schwer übergewichtiger Menschen dramatisch erhöht. Die durchschnittliche Gewichtszunahme pro Kopf beträgt in den USA derzeit jährlich etwa 2 amerikanische Pfund (ca. 900 g). In Deutschland sieht es etwas besser aus, hier nehmen die Menschen „nur“ ca. 500 g pro Jahr zu. Aber immerhin ein Fünftel aller Deutschen hat einen BMI über 30, d.h. ist schwer übergewichtig.



Bewegung ist die wichtigste und wirksamste Maßnahme, die jeder Einzelne gegen diese Krankheiten ergreifen kann. Bewegung wirkt auf ganzer Linie, gegen Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Krankheiten, gegen Krebserkrankungen und stressbezogene Krankheiten, sogar in der Vorbeugung der Altersdemenz.

Risikofaktoren wie der Bluthochdruck (etwa 55% aller Deutschen zwischen 35 und 64 Jahren leiden daran) oder das Rauchen (immer noch etwa ein Drittel aller Bundesbürger raucht) gehören praktisch zur „Tagesordnung“.

Die moderne Medizin kann das Leben kranker Menschen verlängern, heilen kann sie die Krankheiten in vielen Fällen nicht. Ein Bluthochdruckpatient wird Zeit seines Lebens daran leiden, auch wenn Tabletten die gemessenen Werte normalisieren. Ohne Tabletten wäre der Hochdruck nach wenigen Stunden wieder da. Eine Heilung ist im fortgeschrittenen Stadium vieler Krankheiten auch gar nicht mehr möglich, vielmehr muss frühzeitig vorgebeugt werden. Und das wiederum geschieht eben nicht mit Medikamenten, sondern vor allem durch eine entsprechende Lebensführung.

Gesund zu leben beginnt bei der ausreichenden Dosis an Bewegung. Dabei muss man nicht einmal die für manche Menschen bittere Pille Sport schlucken. Bereits ein bisschen Bewegung, nur wenige Schritte, die regelmäßig pro Tag zu Fuß zurückgelegt werden, haben bereits eine schützende Wirkung. Dafür braucht man keinen Trainingsanzug und keine Joggingschuhe. Schon bei einem durch Bewegung erzielten, minimalen zusätzlichen Energieverbrauch von 500 kcal pro Woche stellt sich ein messbarer Schutzeffekt ein. 500 kcal, das bedeutet ca. 1 km Gehstrecke pro Tag. Einmal täglich Brötchen holen und zurück, Aufzüge links liegen lassen, in der Mittagspause ein entspannender Spaziergang: Wenig und letztlich doch so unendlich viel.

Das optimale Verhältnis von Aufwand und Wirkung findet sich – in großen internationalen Studien bewiesen – bei etwa zwei Stunden netto Bewegung pro Woche (3 x 40 min). Und der volle Schutzeffekt ab etwa einer halben Stunde Joggen/

Walking täglich (3½ Stunden pro Woche) oder 5½ Stunden Spazierengehen pro Woche.

Weitere gesundheitliche Wirkungen beziehen sich auf die Vorbeugung und Nachbehandlung von Krebserkrankungen. Nachweisliche Effekte der Bewegung sind bekannt bei Brustkrebs, Lungenkrebs, Prostatakrebs, besonders gut untersucht sind sie beim Dickdarmkrebs (der häufigsten Krebserkrankung im höheren Alter, ca. 60.000 Fälle pro Jahr in Deutschland). Das Erkrankungsrisiko lässt sich um ein Fünftel (Frauen) bis ein Viertel (Männer) senken, die Überlebensrate nach Dickdarmkrebs um rund 40%.

Auch die stressmodulierende Wirkung der Bewegung ist gut erkannt und erforscht. Alle gängigen psychosomatischen Behandlungskonzepte bei stressbezogenen Erkrankungen (Depressionen, Burn out, ...) setzen auf die Bewegung als integrativen Bestandteil des therapeutischen Vorgehens.

Wir müssen folglich umdenken. Die einfachen Dinge des Lebens, sagen weise Menschen, sollen uns wieder Freude machen. Die einfachen Dinge können uns auch gesund erhalten. Trendsportarten sind großartig, und das kürzlich für einen fünfstelligen Betrag erworbene custom-made Golfset macht uns mächtig stolz. Sport ist wirksam und macht Spaß. Aber es „geht“ auch viel einfacher: kleine Wegstrecken zu Fuß erledigen, Wandern, Radfahren, langsames Laufen usw. Wäre diese Gesellschaft so mobil wie ihre Apparate (Automobil, Mobilfunk, ...), sie könnte sich viel Leid ersparen - und viel Geld.

Für viele Menschen ist es nur ein Klacks, vom direkten Weg in die Krankheit umzuschwenken zu mehr Gesundheit, Fitness, Lebensqualität. Insofern kann man die Heilsbotschaft unserer Tage auf wenige Worte reduzieren: Gehen? Walking? Laufen? Radfahren? - tu's einfach! Gern auch im Betrieb, der von mehr Gesundheit und Fitness seiner Mitarbeiter ja ganz zwangsläufig profitieren wird.

Prof. Dr. Thomas Wessinghage





# Die 10 wichtigsten Anfängerregeln fürs Laufen

## 1. Beginne langsam

Die Welt wurde nicht in einem Tag erschaffen, selbst Weltmeister brauchen ein wenig länger, um ihre Leistungsziele zu realisieren. Beginne mit Vorsicht und Geduld und - vor allem – nimm Dir Zeit, die gesetzten Ziele zu erreichen.

## 2. Beginne kurz

Überfordere Dich nicht in den ersten Trainingseinheiten. Laufe anfangs nur ein paar Minuten lang und beende den Lauf, auch wenn es gerade richtig Spaß macht. Dann wirst Du auch morgen und übermorgen wieder Lust haben, raus zu gehen.

## 3. Trainiere regelmäßig

Regelmäßig ein wenig zu tun ist besser, als selten Bäume auszureißen! Mit Durchhaltevermögen kannst Du Deine gesetzten Ziele erreichen. Lege Dir ein kleines Notizbuch an, in dem Du notierst, was Du getan hast. Das gibt einen guten Überblick für Deine Leistungen und motiviert enorm. Dreimal Laufen pro Woche, mit je einem Tag Pause dazwischen, ist ein guter Einstieg.

## 4. Lerne die Sprache Deines Körpers kennen...

...und höre auf ihn! Er wird Dir sagen, was Dir gut tut, wann es zuviel ist und wann es vielleicht ein bisschen mehr sein darf. Diese Fähigkeit nennt man übrigens „Somatische Intelligenz“.

## 5. Finde Dein eigenes Tempo

Die Kunst beim Laufen besteht darin, das optimale Anstrengungsniveau für sich selbst zu finden. Der Trick: Laufe nicht schneller, als es Dir angenehm ist. Wer sich beim Laufen wohl fühlt, hat ein gesundes Tempo drauf. Das Tempo kann – je nach Tagesform – variieren.

## 6. Setze Dir Ziele

Motiviere Dich mit kleinen, erreichbaren Zielen. So schaffst Du es locker, regelmäßig zu laufen. Ein Ziel könnte zum Beispiel ein gemeinsamer Erlebnislauf mit Freunden am Wochenende sein. Oder auch die Teilnahme mit Kollegen an einem Firmenlauf.

## 7. Gemeinsam geht's leichter

Manchmal fehlt Dir einfach die Lust, die Joggingsschuhe zu schnüren? Verabrede Dich mit Freunden oder Kollegen zum Laufen. Allein der Gedanke, dass draußen jemand auf Dich wartet, lässt Dich leichter loskommen. Wer mag, schaut sich nach einer Trainingsgruppe in seiner Nähe um.

## 8. Entspanne Dich beim Training

Ausdauersport soll schönste Nebensache und nicht zusätzliche Belastung sein. Wenn Du beim Training bereits Entspannung spürst, machst Du alles richtig. Wer sich durch das Bewegungsprogramm gestresst fühlt, sollte es langsamer angehen und Pausen einlegen.

## 9. Denke positiv

Alles geht leichter, wenn man mit Überzeugung und Selbstvertrauen an eine Aufgabe herangeht. So auch beim Sport, vor allem beim Laufen. Ständiges Nachdenken über den inneren Schweinehund macht ihn nur noch bissiger. Beginne einfach und langsam – das ist die beste Waffe dagegen.

## 10. Einfach hält besser

Geniale Dinge sind meist einfach. Die Trainingsplanung für Dein Joggingprogramm sollte überschaubar bleiben. So reicht zum Beispiel - im Gegensatz zum aufwendigen Internet-Tagebuch - ein einfacher Kalender, in dem Du Deine Trainingstermine notierst und nach dem Training kurz abhakst.

Viel Spaß und Erfolg beim Laufen wünscht Euch





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





## **Kultur-Tipps**

# **Mach doch mal was für den Kopf**

## **– auf zu neuen Ufern >>**

Denken Sie auch manchmal daran, dass es wieder mal Zeit wird, etwas für den Geist zu tun? Einen ganzen Tag nur lesen oder stundenlang gute Musik hören? Es gibt viele Möglichkeiten, wären da doch nur nicht diese ständigen Verpflichtungen und vielen Termine. Da muss man sich schon einen Ruck geben und sagen: Jetzt oder nie! Auf den folgenden Seiten hat MID-LIFE Ihnen deshalb einige Ideen zusammengestellt, die Ihnen den Sprung aus der Alltagshektik erleichtern können. Die Auswahl erfolgte wie immer rein subjektiv und ist ohne Gewähr.



## DVD:

## VERGISS MEIN NICHT



Es sind die kleinen, leisen Momente, die den vielfach prämierten Dokumentarfilm „Vergiss mein nicht“ so berührend wirken lassen. Filmemacher David Sieveking beschreibt darin die Alzheimer-Erkrankung seiner Mutter Gretel, deren Pflege er zeitweilig übernimmt, um seinen Vater zu ent-

lasten. Er erlebt schwierige Momente, wenn seine Mutter partout nicht das Bett verlassen will, das Essen verweigert oder sich über die lautstarke Anwesenheit der Enkel beschwert. Gleichzeitig erlebt er einen neuen Zugang zu seiner Mutter, die ihrer Umwelt trotz fortschreitendem Gedächtnis- und Sprachverlust mit entwaffnender Ehrlichkeit und oft verblüffendem Wortwitz begegnet. So erklärt sie ihrem Ehemann Malte, als sie ihn gemeinsam mit Sohn David aus dem Erholungsurlaub in der Schweiz abholt, freundlich, aber bestimmt, sie habe doch schon einen Mann – und zeigt dabei mit liebevollem Blick auf ihren Sohn. „Aus der Tragödie meiner Mutter ist kein Krankheits-, sondern ein Liebesfilm entstanden, der mit melancholischer Heiterkeit erfüllt ist“, beschreibt David Sieveking sein Anliegen. Der Film ist gleichzeitig eine Zeitreise, er geht auf Spurensuche der Ehe seiner Eltern: Geprägt von der 68er Studentenbewegung lebten sie eine „offene Beziehung“, die mit all ihren Höhen und Tiefen 40 Jahre andauerte. Am Schluss des Films erinnert sich Malte sichtlich bewegt, dass Gretel im Endstadium ihrer Krankheit noch einmal ganz deutlich „Ich liebe dich“ zu ihm gesagt habe. Ein Stück Nähe wird spürbar, so wie auch die Möglichkeit eines Neuanfangs. Das biografische Filmprojekt Sievekings wird zur Liebeserklärung an das Leben und die Familie – eine Reise in die Vergangenheit der Eltern und der Schlüssel zu seiner eigenen Geschichte.

[www.vergissmeinnicht-film.de](http://www.vergissmeinnicht-film.de)

## Buch:

„Ich liebe die Anfänge  
– Von der Lust auf Veränderung“

Vielen ist sie als wortgewandte und scharfsichtige „Fernsehrichterin Barbara Salesch“ in Erinnerung. Man würde ihr jedoch Unrecht tun, sie auf diesen zweifelsohne populären Aspekt zu reduzieren. Barbara Salesch hat in ihrem im Frühjahr 2014 erschienenen Buch „Ich liebe die Anfänge – Von der Lust auf Veränderung“ eine ganze Menge mehr zu erzählen –

und zwar nicht nur über sich. Schnörkellos, mit viel Schwung und Humor schildert sie ihr Leben und beschreibt ihre Zeit als Schülerin und Studentin während der 50er und 60er Jahre. Sie gibt aber auch spannende Einblicke in den Justizapparat, wirft einen kritischen Blick hinter die TV-Kulissen und beschäftigt sich mit dem Thema der Emanzipation und den für Frauen so häufig erlebten Karrierefallen. Neben diesen eher gesellschaftlichen und historischen Überlegungen ist gleichzeitig Raum für nachdenkliche und sehr persönliche Momente, so wenn sie die Demenzerkrankung der Mutter oder ihren eigenen Burn-Out beschreibt. Dabei verfällt Barbara Salesch jedoch nie ins Lamentieren. Im Gegenteil: Sie macht ihren Lesern Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen und immer mal wieder die Perspektive zu wechseln. Ihr Motto: „Hauptsache, die Richtung stimmte. Nur, ins ‚kalte Wasser‘ springen und Vertrautes zurücklassen, das musste ich schon selbst tun. Das nimmt einem leider niemand ab. Aber ich habe es am Ende zufrieden, um vieles bereichert und gestärkt überlebt.“

Das Buch ist eine echte Überraschung und facettenreiche Lektüre. Besonders auch für all diejenigen, die Barbara Salesch vor allem aus dem Fernsehen kennen. Hinter der Richterrobe gibt es beim „Mensch Barbara Salesch“ nämlich noch einiges mehr zu entdecken.

Das Buch ist im Fischer Verlag erschienen  
(ISBN 978-3-8105-1947-4) [www.fischerverlage.de](http://www.fischerverlage.de)



## Ausschnitt aus dem Roman Klangfaarwen vum Themp Hoscheit

(Dem Erzieler seng ganz Schoulzäit besteet nëmmen aus Rätselen. Ee Gléck huet hien als klenge Bouf e ganz gutt Gehéier an e speziellen Don. Well hien d'Geräischer an der Natur an am Haus an Honnerte vu Fixkëschten "ophëlt", kann hien eenzel Kläng ënnerscheeden a sech verschidden Téin verhalen. Seng Klangwelt gött eng Parallelwelt, mat där hie versicht, déi batter Realitéit an d'Al-lengsinn besser z'erdroen. An dësem intime Roman geet et ëm d'Wiesselspill tëscht Wourecht a Ligen, ëm de Wäert vun der Virstellungskraaft an d'Stärkt vun der Erënnung...)

(...)

Déi gréissten Iwwerraschung, dat muss ech zouginn, krut ech, wou ech festgestallt hunn, datt et nach Leit gouf, déi op Téin fixéiert waren. Ech hat gemengt, ech wär deen eenzegen, deen op Téin sensibel reagéiere géif. Meng Tounkëschtékollektioun war jo geduecht, datt mer näischt aus der Klangwelt entgoe sollt, well d'Kläng an d'Téin en Troust an eng praktesch Liewenshëllef fir mech bedeit hunn. Ech si bal richteg erfëiert, wou ech a verschidde Klasse materliefst hunn, datt et Auteure gouf, déi sech och mat Téin beschäftegt hunn. Op eng literaresch Manéier. Ech hu festgestallt, datt fir verschidden Auteuren d'Téin an d'Kläng grad esou wichteg ware wéi fir mech. Mir haten, jiddwereen op seng ganz besonnesch Manéier, eis eegen Tounsammlerpassioun. Den Auteuren huet se gehollef, hir Beschreiwunge méi lieweg ze maachen. Mir hat se zu enger Parallelwelt verhollef. Dat Allerschéinst war, datt eng Klass Lëschten iwwer Kläng, Geräischer an Téin opgestallt hat. Sou wéi ech. Op enger Tafel – am Sall 167 vun der Ve A – stoung eng Lëscht mat Kläng. Ech war bal op de Réck gefall.

Ech wousst, datt ee Kläng mat Wieder beschreiwe konnt, awer datt et esouvill Wieder gouf, dat war fir mech nei. Fir all Klang gouf et en eegent Wuert. Als Iwwerschrëft hat de Professor geschriwwen: Les sensations auditives. An da koume Beispiller, wéi tintamarre, clapotis, cliquetis, roucoulement an hannert all Wuert stoung déi däitsch Iwwersetzung: Gepolter, Plätschern, Geklirr, Girren. D'Schüler – dat huet een un de verschiddenen Handschrëften erkannt – haten op der Tafel Geräischverbe bei verschidde Saachen, zu deene se gepasst hunn, geschriwwen, wéi zum Beispill vrombir bei moteur, pétiller bei eau gazeuse, crisser bei gravier, bourdonner bei guêpe, tinter bei cloche asouweider. An engem Text hu se Wieder, déi Geräischer ausdrécken, ënnersträiche missen. Mat menger Tounkollektioun hätt ech hinne behëlle-

flech kënne sinn.

Ech hat jo och Zitater – akustesche Zitater – vu Geräischer gesammelt a wann ech schonn éischer gewosst hätt, wéivill Variatiounen et um Gebitt vun der Geräischbeschreiwung goufen, hätt ech ganz bestëmmt nach méi präzis Bezeechnunge fonnt, fir op meng Fixkëschten ze schreiwen. Meng Beschäftegung mat de Geräischer hat e spilleresche Charakter an huet op mech berouegend gewierkt. De Schüler hir Beschäftegung domadder hat méi e schouleschen an dofir méi en eeschte Charakter. Verschidde Schüler, dat huet een un der Schrëft gemierkt, hate mol keng Loscht, d'Beispill uerdentlech vun der d'Tafel ofzeschreiwen.

An enger Klass, der Ile A am Sall 101, déi en Extrait vum Proust analyséiert haten, war den Zesummenhang tëscht dem Gerochsënn – dem odorat – an der vue opgestallt ginn, an d'Schüler hate missen analyséieren, wéi d'Erënnung beim Erzieler aus geléist gouf, an zwar doduerch, datt hien eng Madeleine a säin Téi gezappt huet. Ech wousst, watfir e Kichelchen et wär, meng Mamm huet net fir näischt bei engem Bäcker geschafft. De Geroch an de Geschmaach vum Kichelchen hunn am Erzieler eng visuell Erënnung ausgeléist. De Proff hat de Schüler alles ganz kloer an däitlech, an einfache Sätz, op d'Tafel geschriwwen. Ech hat mer d'Erklärungen an d'Schema, déi de Schüler den Zesummenhang tëscht saveur a souvenir visuel méi däitlech gemaach hunn, gutt op der Tafel ugekuckt. Eng Tas, e Kapp, Aen, Feiler, Ëmrësser vun engem Haus, enger Kierch, ...

Ënnert der Bänk louch e Buch. Ech hunn dra geblidert. Et war ze schwéier. Op der Tafel war alles vill besser ze verstoen. Ech muss zouginn, Proust ass net einfach. Proust ass fir kee Schüler einfach. Mir hunn de Proust op Ile erkläert kritt. Mat Textanalysen. Op Ile hat ech déi gréisste Méi, alles ze verstoen, besonnesch duerch dee komplizéierte Sazbau. Elo froen ech mech, wéi ech deemools – ech war jo réischt am sechste Schouljoer – dat alles verstoe konnt. Ech weess, datt ech mech druginn hat. Alles hat ech net verstanen, awer e gudden Deel. Déi Saach mat der Madeleine hat eppes mat Sensations ze dinn. A well dat jo eppes mat mengem fréieren Hobby ze dinn hat, war ech nach méi virwëtzig.

Soubal den Erzieler de Geroch vun der Madeleine, nodeems e s'an den Téi gezappt huet, erëmerkannt hat, huet hien d'Zëmmer erëmgessinn, an deem hie viru laanger Zäit och esou

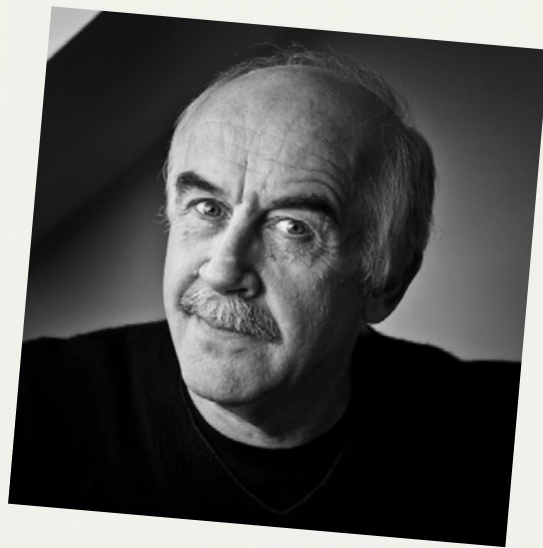


eng Madeleine giess hat. A gläichzäiteg mat der Erënnerung un d'Zëmmer koum d'Erënnerung un d'Haus, a wéinst dem Haus huet hie sech un d'Stad Combray erënnert, a mat der Stad huet hien d'Kierch, d'Leit an d'Ëmgéigend erëmgessinn. De Professor hat geschriwwen, beim Proust géif e ganzt Universum an enger Tas Téi stiechen. Ech war richtig begeeschtert. Mir war dat dach och geschitt. Fir meng Erënnerung war zwar net meng Nues zoustänneg, mä meng Oueren. Ech hu keen Zesummenhang tëscht Geschmaach oder Geroch an Erënnerung hiergestallt. Fir mech war den Zesummenhang tëscht Héieren an Erënnere méi wichteg.

Wou virun enger Zäit, um Schantjen hannert eisem Haus, de Kaméidi vun de Pressloftbuerer, de Baggeren an de Bulldouseren ugefaangen hat, hunn ech mer, fir mech iwwert de Verloscht vun der Rou an der Natur hirem friddlechen Echo wechze tréischten, um menger Tounkëschesammlung déi Geräischer rausgesicht, déi mech un déi fréier Gewan erënnert hunn, wéi zum Beispill d'Gekréckels vu menge Schong, d'Geplätschers vun der Baach oder e Villerchersconcert. An iwwerdeems ech déi Kläng gelauschert hunn, hunn ech mech visuell u meng onberéiert an intakt Gewan mam Mooss an de Brennesselen erënnert. Ech hat alles nees sou rëmgessinn, wéi et war, ier d'Aarbechter de Kaméidi matbruecht hunn. Ech hat deemools bal déiselwecht Sënneserfahrung gemaach ewéi de Proust. Zu Combray huet de Proust seng Erënnerungen aus enger Tas Lannentéi kritt. Un univers dans une tasse de thé ... Ech hat d'Erënnerungen a menge Fixkëschte versuergt. A meng Gewangeräischer, déi ech akustesches versuergt hat, hu mer meng Klangwelt – mäin Universum – hannert eisem Haus zu Lënz nees optesch erbäigezaubert. Un univers dans une boîte d'allumettes.

Ech weess nach, datt ech all Wuert, all Saz dräi bis véiermol haart virgelies hunn, ech hunn all Wuerterklärung op der Tafel genee studéiert, all Begrëff e puermol zerluecht. Ouni Erënnerung, mengt de Proust, iwwerliefert näischt, zerfällt alles. De Geroch an de Geschmaach bleiwen alleng nach iwwreg, wéi Séilen, wann alles zerstiéiert ass, an och wa Geroch a Geschmaach zerbréichlech sinn, si se lieweg an droen, ouni an d'Knéien ze goen, op de Ruine vum ganze Rescht – op de Ruine vum ganze Rescht! – dat immenst Gebai vun der Erënnerung – l'édifice immense du souvenir – op hire Schëlleren.

(...)



*Zum Autor :*

*Jhemp Hoscheit* wurde 1951 in Esch/Alzette geboren und zählt zu den erfolgreichsten Luxemburger Schriftstellern. Er ist bekannt für seine Kinderbücher, satirischen Texte, Theaterstücke und Romane. Für seinen autobiografischen Roman „Perl oder Pica“ erhielt er 1999 den „Prix Servais“; das Buch wurde 2005 von Pol Cruchten sehr erfolgreich verfilmt.

*MID-LIFE* stellte er freundlicherweise einen Auszug aus seinem vierten Roman „Klangfaarwen“ zur Verfügung. Hierin geht es vor allem um das Wechselspiel zwischen Wahrheit und Lügen, um den Wert der Vorstellungskraft und der Stärke der Erinnerung. Der Schriftsteller Michel Lessener beschreibt seine Kindheit in den 60er Jahre und stellt den Lesern die zentrale Frage: Ist das, was man in der Kindheit erlebt, entscheidend für den Weg, den man später im Leben einschlägt?

„Klangfaarwen“ ist bei Editions Guy Binsfeld erschienen (2012) und erhielt 2010 den 3. Preis beim nationalen Literaturwettbewerb.



## DVD: House of Cards

### Prachtserie über Politbetrieb



Wer Spaß an Intrigen hat, wer seine Vorurteile, was die Integrität von Politikern angeht, bestätigt haben möchte, wer Kevin Spacey vergöttert – all jene sollten sich die im Weißen Haus spielende Politserie „House of Cards“ nicht entgehen lassen. Zwei Staffeln sind auf DVD erhältlich, die dritte Staffel soll im Februar 2015 gesendet werden. Kevin Spacey spielt darin den machtorientierten, über Leichen steigenden demokratischen Kongressabgeordneten Frank Underwood. Zu den Bonbons gehören auch die Momente, in denen Underwood in die Kamera blickt und zum Zuschauer spricht, um ihm seine Sicht der Dinge zu erklären. Komplettiert wird die Rolle von Spacey von Underwoods ebenso abgebrühter, unterkühlter Ehefrau Claire, gespielt von Robin Wright. Neid, Gier nach Macht, Lügen, Korruption, Sex, Grausamkeit – wer bisher ahnte, mit welch miesen Tricks manche Politiker mitunter schachern, wird in „House of Cards“ eines Schlechteren belehrt. „House of Cards“ ist eine erweiterte US-Adaption der gleichnamigen BBC-Miniserie von 1990.

## CD:

### My Old Friend: Celebrating George Duke



Das neueste Album von Al Jarreau ist eine Hommage an seinen langjährigen, 2013 verstorbenen Weggefährten George Duke. Den Keyboarder, Komponisten und Produzenten lernte er Mitte der 60er im Jazzclub „Half Note“ in San Francisco kennen. Nachdem sie dort drei Jahre zusammen gespielt hatten, kreuzten sich ihre musikalischen Wege auch später immer wieder. Auf „My Old Friend“ interpretiert Jarreau gemeinsam mit Künstlern wie Diane Reeves, Lalah Hathaway, Marcus Miller und Gerald Albright Titel von George Duke neu. Stilistisch ist es eine Reise von Pop, Funk, R'n'B und Pop bis hin zu Latin Grooves, alles durchzogen von einer Prise 80er-Sound.





Fotos: www.istockphoto.com

## Man ist so alt, wie man sich fühlt ?!?

Der Blick in den Spiegel ist für viele Menschen – vor allem Frauen – sicher einer der ersten Impulse morgens beim Betreten des Badezimmers. Eine Routine. Wie Kaffeetrinken oder Zähneputzen. An manchen Tagen jedoch eine Qual. Das zerknitterte Gesicht, das einem da entgegenblickt, mag man manchmal gar nicht als eigenes wahrnehmen. Und doch, niemand sonst im Badezimmer, kein Zweifel möglich. Das Spiegelbild gehört mir. Die Verzweiflung auch.

Wie kann es sein, dass ich manchmal Schwierigkeiten habe, mich selbst im Spiegel zu erkennen? So alt bin ich doch noch gar nicht! Tief innendrin bin ich viel jünger, frischer, attraktiver. Warum sieht man das nicht? Allgemein heißt es doch: Man ist nur so alt, wie man sich fühlt.

Ein blöder Spruch, habe ich früher immer gedacht. Damals, als ich noch jung war und eigentlich älter sein wollte, als ich aussah. Ich stellte mir vor, er sei eigens für reifere Menschen erfunden worden, damit sie sich besser fühlen, sprich weniger alt. Eine absurde Vorstellung, dachte ich, und wenn ich ehrlich bin, mag ich den Spruch auch heute noch nicht leiden.

Aus anderen Gründen. Verständlicherweise. Damals konnte ich nur die Nase rümpfen über einen derartigen Selbstbetrug. Eine Frau mit 50 war in meinen Augen – schlicht und ergreifend alt, daran konnte auch dieser Spruch nichts ändern. Was sollte also der Blödsinn? Alt war alt und jung war jung – mit Fühlen hatte das ganz und gar nichts zu tun. Mittlerweile – ich gehöre schon längst zu denen, die ich einst als steinalt emp-

fand – finde ich den Spruch albern, weil er nicht funktioniert. Ganz und gar nicht. Es gibt Tage, an denen ich mich richtig gut fühle, ausgeschlafen und ausgeglichen. Wenn ich an solchen Tagen in den Spiegel schaue, müsste mir eigentlich eine jüngere Variante meiner Selbst zulächeln. Das tut sie aber nicht. Sie scheint verreist, ausgewandert. Ich bin ihr jedenfalls schon lange nicht mehr begegnet.

Spiegelbild und Gefühl stimmen nicht überein. Nicht schlimm, werden Sie denken, vielleicht hat die Frau vor lauter Begeisterung einfach vergessen, ihre Brille aufzusetzen und sie sieht gar nicht, um wieviel jünger sie eigentlich wirkt. Quatsch! Natürlich habe ich die Brille auf. Aber das Spiegelbild bleibt stur. Falten – von Fältchen kann schon längst nicht mehr die Rede sein – überall dort, wo sie gestern, als ich mich weit weniger jung fühlte, auch waren.

Sie könnten mir jetzt entgegnen: Aber Falten sind doch nicht alles. Es kommt auch auf die Ausstrahlung an. Klar, jetzt werden Sie mir gleich noch mit den inneren Werten usw. kommen. Und Sie schieben vielleicht zu allem Überfluss noch ein gutgemeintes „Für Ihr Alter sehen Sie aber noch ganz gut aus“ nach. Gleich muss ich schreien. Genau das ist nämlich der Punkt. Ich fühle mich nicht wie mein Alter. Ich fühle mich jünger, und demnach müsste ich auch so aussehen. Tue ich aber nicht. Ein Dilemma? Sicherlich. Vielleicht halte ich es in Zukunft einfach mit meiner Großtante, die beim morgendlichen Anblick ihres Spiegelbilds zu sagen pflegte: „Ich kenne dich nicht, aber ich putze dir trotzdem die Zähne!“ So viel Humor muss sein.

Danièle Michels <<



## 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](http://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 zehn 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. Es ist uns eine große Ehre, dass die Stadt Iserlohn Ende September 2014 unsere Tour nach Iserlohn "importiert". Dank Bill Mockridge werden wir dort erstmalig sein Soloprogramm "Was ist, Alter?" durch ein eigens für diesen Abend entwickeltes "Showinterview" erweitern.

Mit der Erprobung von ungewöhnlichen Informationsmedien und erlebnisorientierten Veranstaltungsformen will die Kampagne zum "Erwachsenenleben 2.0" dazu beitragen, dass Menschen in der Lebensmitte besser erreicht werden können. Wenn Sie mehr über die RBS-Tour erfahren möchten, lohnt es sich, auf unserer Internetseite [www.rbs-tour.lu](http://www.rbs-tour.lu) vorbeizuschauen oder vielleicht sogar an einer unserer nächsten Veranstaltungen teilzunehmen. Auf den umliegenden Bildern sehen Sie einen Ausschnitt der im Rahmen der RBS-Tour organisierten Veranstaltungen, die 2013 und 2014 stattfanden.



CENTER FIR  
ALTERSFROEN



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





Fotos: RBS - Center für Altersfragen, Willy Suys, Marianne Granz und Andrea Schulze



