

# GUT LEBEN

Das Magazin für Junggebliebene

DAS BESTE  
KOMMT NOCH...

Alt und Jung in neuem Licht.

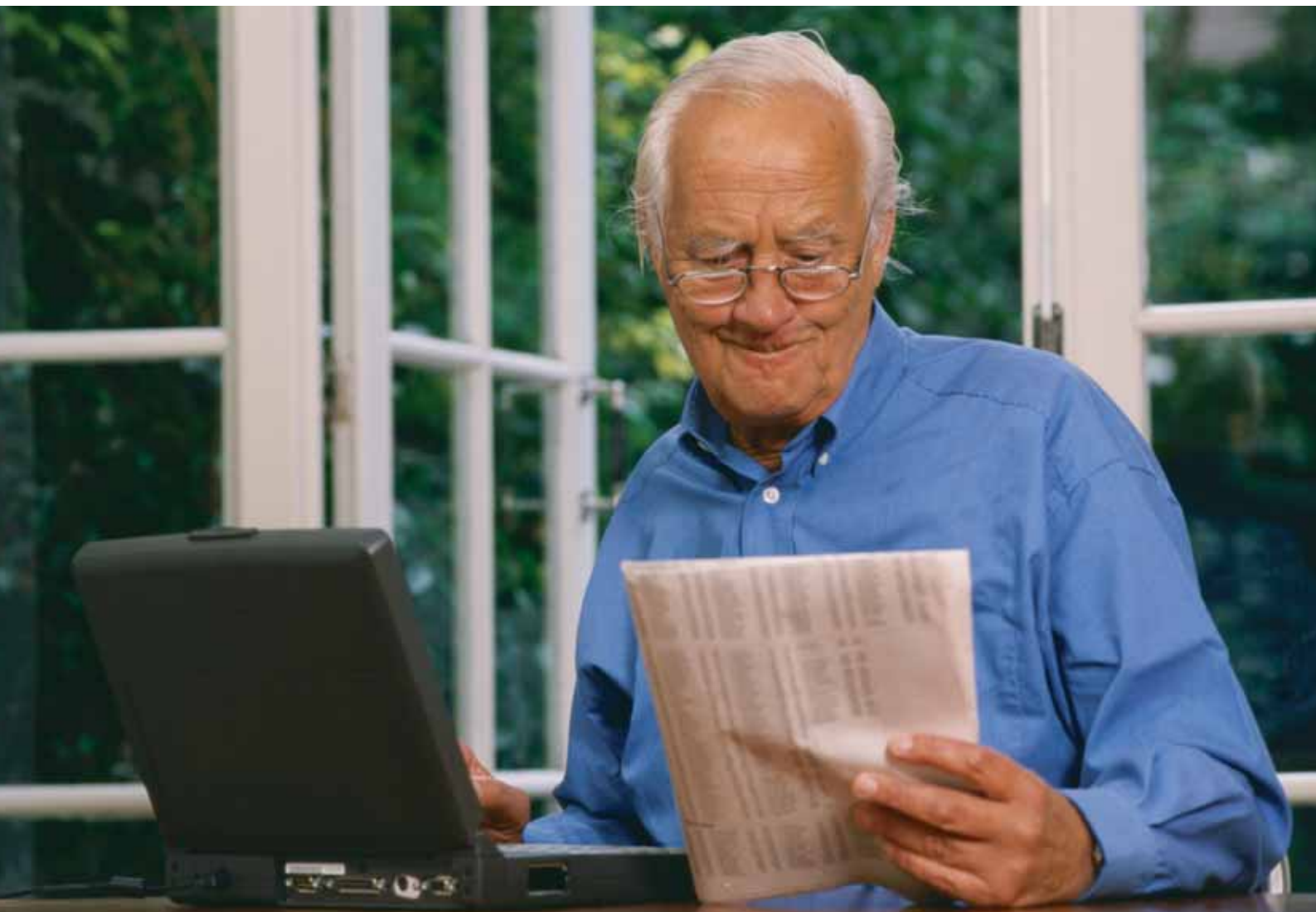


PRO-AGING: Ursula Lehr im Gespräch.

# Hausnotruf.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



**“Ich bin in meinem  
Leben immer auf Nummer  
sicher gegangen.”**

Rufen Sie uns an. **365** Tage im Jahr sind wir für Sie da.  
Bundesweit. Von 7-22 Uhr.

**0180 365 0180**

9 Cent pro Minute aus dem Festnetz



# EDITORIAL

## Liebe Junggebliebene!

Das Altern beginnt mit der Geburt. Wir Junggebliebenen stehen zu unserem Alter, wir wollen auch nicht etwa „so bleiben, wie wir sind“: Entwicklung ist etwas Wunderbares, das eigentlich „Lebendige“ an uns allen. Wer kann und will also für sich ausschließen, dass „das Beste noch kommt“? Und wer wird denn dabei bloß an den nach wie vor unwahrscheinlichen Lottogewinn denken!

Einen unerschöpflichen Zugang zum gesellschaftlichen Leben, zum Austausch mit Menschen und auch zu Sinnerfahrung und eigener Kreativität bis ins höchste Alter eröffnet der Bereich der *Kultur*. Dabei geht es wohlgerne nicht um reinen Konsum im Fernsehsessel, auch nicht nur um die dieser Altersgruppe traditionell zugeschriebenen Opern-, Theater- und Konzertbesuche – die übrigens allen Generationen unbedingt zu empfehlen sind! Unsere Kulturlandschaft ist in Bewegung geraten. Aktivierende Angebote jenseits passiver „guter Unterhaltung“ formieren einen neuen Trend. Sein Erfolg täte beiden Seiten gut: individuelle geistige Herausforderungen sind Garanten für ein bewusstes, „kompetentes“ und erfüllteres Altern – und zielgruppengerechte Angebote bieten neue Zukunftsperspektiven für den „Kulturbetrieb“.

GUT LEBEN sieht auch in der Kultur das Alter im Aufwind. Übrigens nicht etwa als Sonderprogramm mit viel Schonkost: Köpfe jeden Alters sind weitaus unempfindlicher für vorgeblich „schwer Verdauliches“ als Mägen und Darmtrakte. Im Gegenteil: Ein ausgeprägter Appetit auf Anspruch und Qualität ist die beste künstlerische Herausforderung. In einer neuen Rubrik zeigen wir z.B., dass „Späte Werke“ nichts mit „Senioren-Kultur“ zu tun haben.

Viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Entdecken!

Ihre GUT LEBEN-Redaktion

# INHALT

## TITELTHEMA

### Das Beste kommt noch

Reiner Zweckoptimismus? Und wenn schon: Wir werden's erleben.

Hier ein kleiner Vorgeschmack.

Seite 4



## FILMTIPP

### Rückkehr nach Cannes

Volker Schlöndorffs „Ulzhan“. Viel Landschaft, wenige Worte, Zielpunkt: Frau.

Seite 7



## UNTERWEGS

### Bologna. Italien pur.

Sie gilt als fett. Sie ist gar nicht dumm. Ihre Farbe ist rot. Und als Reisetipp schwimmt die Lieblingsstadt der Italiener ganz oben.

Seite 8



## DESIGN FÜR ALLE

### Leselotte

Endlich im Bett mal richtig loslesen.

Seite 10



## IM RÜCKSPIEGEL

### Die Genfer Konventionen

Das humanitäre Völkerrecht.

Geschichte, Begriffe, Herausforderungen.

Seite 11



## INTERVIEW

### Ursula Lehr im Gespräch

Die Gerontologin und Bundesministerin a.D. über Jugendkult und Altersdiskriminierung, Demografie und Fitness bis 100.

Ihre Forderung: „Pro Aging“ für alle!

Seite 12



## SPÄTE WERKE

### Encore, Picasso!

Ein berühmter Alter Wilder schockiert und begeistert seine Nachwelt.

Seite 16



## AHA!

### Frau Beckmann erklärt die Dinge.

Folge FÜNF: „HD ready“. Die höhere Logik der höheren Auflösung. Gertrud B. löst auch dieses Rätsel – auf ihre Art.

IMPRESSUM Seite 18



## REZEPT

### Tagliatelle al Ragù

Der italienische „Klassiker“ im Original!

RÄTSEL

Seite 19





# DAS BESTE KOMMT NOCH ALT UND JUNG IN NEUEM LICHT

## Leben, als hätte man es hinter sich?

Wir haben uns daran gewöhnt: Das Alter ist ein Problem. Es ist nicht wirklich sexy, nicht attraktiv, nicht sportlich, also irgendwie nicht einmal gesund, schon gar nicht fit für die Zukunft (welche denn?), nicht dynamisch, innovativ und erfolgreich.

Im Gegenteil: Es ist auch noch teuer, ein volkswirtschaftliches Zuschussgeschäft. Das wissen schon die Jüngsten. Auf die Sicherheit ihrer Rente sollte man sie lieber nicht ansprechen. Deshalb tut man es andauernd. Demografische Untersuchungen und Zukunftsszenarien durchströmen unsere Medienlandschaft – und die Ergebnisse sind ernüchternd. Wir „überaltern“, so heißt es. Und alles, was wir noch dagegen tun können, kommt eigentlich schon zu spät. Es ist wie bei der PISA-Studie oder bei der Erderwärmung: Vor zwanzig, dreißig Jahren, ja, da hätte man noch ... aber heute?

Wie unsere – dann an Anzahl geschrumpften – Nachkommen wohl in zwanzig oder in fünfzig Jahren über diese gegenwärtige Diskussion denken werden? Ein naheliegender Verdacht: *Brauchen* wir heute am Ende diese Stimmung, diese kollektiven, öffentlich kultivierten Formen vorweggenommener Altersdepression, um uns – wenigstens

gelegentlich, im privaten Rückzugsraum, meist klammheimlich – wohlfühlen zu können? Das Erstaunliche ist ja: Wir machen trotzdem weiter. Und stellen fest: Es geht! Ob wir uns damit abfinden, es genießen oder furchtbar finden – wir werden immer älter, jeden Tag.

Die „Zielgruppe 100plus“ verzeichnet dynamische Wachstumsraten. Sogar die finanzielle Ausstattung der heute älteren Menschen ist besser als in allen vorangegangenen Generationen – wenn auch bei sehr ungleicher Verteilung. Nie standen jedem Einzelnen so viele gesunde Jahre zur freien Verfügung. Kurz: Nie war das Alter so angenehm wie heute, und nie so verbreitet.



## Seniorenteller adé! Klischees am Ende.

Dennoch halten sich mit generationenübergreifender Hartnäckigkeit traditionelle Ressentiments: Ist es nicht fast etwas unnatürlich, „in diesem Alter“ noch so viel Geld auszugeben – und dann auch noch für sich selbst: etwa die Frechheit zu besitzen, sich mit siebzig ein Cabrio zu kaufen? Da gehört man doch längst in den Garten oder in den Hobbykeller und investiert maximal in Geschenke für die Enkel – wenn man welche hat. Oder verzieht sich unter die Heizdecke und hört mit dem neuen Hörgerät Volksmusik...

Stopp! So platt ist es nun auch wieder nicht.

Der Wandel und die zunehmende Differenziertheit der Bilder vom Alter(n) sind nicht zu übersehen. Gerade bei Designern, Modemachern, Trendforschern, Gesundheitsaposteln aller Couleurs und ihren Marketingexperten hat es sich herumgesprochen: Explizit „seniorengerechte“ Produkte und Kampagnen machen heute niemanden mehr reich. Sie machen vor allem eins: alt – weil sie an traditionellen Altersbildern festhalten, die ihrerseits gealtert und überlebt sind.



## Junge und alte Knacker.

Gleiches gilt parallel für bestimmte Spielarten des Jugendkults. Die Symbolfiguren der „Trau Keinem über Dreißig-Generation“ steuern unweigerlich auf ihre Verrentung zu. Dass sie sich weiterhin jung geben, entspricht ihrem Lebenskonzept. Realität ist allerdings auch, dass die wirklich Jungen sich bisweilen bedrängt fühlen durch so viel lang andauernde Jugend – in der Mode, im Sport und auf dem Marktplatz der Körperlichkeit, aber auch im ernstesten Spiel der Köpfe und Karrieren. In letzterem irren sie übrigens. Wenn es irgendwo Altersdiskriminierung gibt, dann auf dem Arbeitsmarkt. Die schlechten Chancen in den einstmal „besten Jahren“, die frühe „Stilllegung“ bewährter Kräfte – auch von erfolgreichen Führungspersonlichkeiten in Wissenschaft, Management und Politik – korrespondiert fatal mit den fehlenden Perspektiven von Jugendlichen ohne Ausbildung. Der Verlust der früher einmal üppigen, „gesetzten“ Lebensmitte, die Überforderung in der „Lebens-Rush-Hour“ von 25 bis 35, der

Status des „älteren Arbeitnehmers“ ab 45 (!) – für jede Altersphase gönnt sich unsere Gesellschaft ein breites Angebot von Stressfaktoren.

Vieles spricht andererseits für eine erstaunliche Annäherung zwischen den noch vor wenigen Jahrzehnten im Dauerkonflikt verbissenen Generationen. Das gegenseitige Verständnis wächst – vor allem in Form von gemeinsamem Problem- und Stressbewusstsein. Wir leben zwar länger, haben aber auch länger daran zu knacken. Im Idealfall gemeinsam.

## Die Zumutung des Endes.

Es ist ein neuer, bewusster Umgang mit der Existenz, der in der Luft liegt und sich als Trend breitmacht. Die riskanten Experimente vorangegangener Generationen – vom opferbereiten Heldentum bis zur „Lebe schnell und gefährlich“-Pose – haben heute kaum noch Chancen. Das ist allemal ein Fortschritt. Aber, trotz aller Sachlichkeit und Abgeklärtheit: Der innere Druck steigt. Die Unausweichlichkeit des Alter(n)s und des Todes ist nun einmal nicht wegzudiskutieren. Das Thema verursacht einen Kitzel, eine Art Juckreiz jenseits der fünf Sinne – und man wünschte immer öfter, zu wissen, wo man sich kratzen könnte. Wem es nicht liegt, „einen Nagel in den Himmel zu schlagen“, wird sich immer wieder in Situationen erleben, in denen plötzlich klar wird: „Lebendig komme ich hier nicht 'raus“. Leicht sprießen dann angstbesetzte Verfallsvisionen. Die Verdunklung des Alters ist vorprogrammiert: Verfall, Vereinsamung, Verkalkung, Verzweiflung. Gerade für die

# TITELTHEMA

stilprägenden Konservatoren jugendlicher Erscheinung war und ist das Alter der Skandal schlechthin: „eine Demütigung, vor der wir alle gleich sind“ – so Karl Lagerfeld. Nun, immerhin das.



## Euphorie am Tropf. Strategien und Stilfragen.

„O Jahrhundert, o Wissenschaft!“, rief vor nunmehr fünfhundert Jahren Ulrich von Hutten, „es ist eine Lust zu leben. Die Studien blühen, die Geister regen sich. Barbarei, nimm dir einen Strick und mach' dich auf Verbannung gefaßt!“

In unserer Zeit, in der jede Zukunftseuphorie unter Dopingverdacht steht, ist derlei Pathos einer manchmal paradoxen Ironie gewichen. Dass weniger mehr sein kann, zeigt sich nicht nur in Architektur und Mode. „Jung zu sein, ist ungeheuer anstrengend. Manchmal wünsche ich mir ein Handy mit nur drei Tasten: Tochter, Banker, Pfleger“ – so die konsequente Logik des TV-Ironikers Harald Schmidt.

Auch wenn es nicht leicht ist, mit dem allgegenwärtigen Technik-, Medien-, Informations- und Wissensüberangebot umzugehen, bleibt die erreichte Menge der möglichen Zugänge zur Welt in jedem Lebensalter eine Errungenschaft – und selbst für Unsportliche eine Herausforderung. Wer vor dieser Herausforderung von vornherein kapituliert, wird dadurch nicht jünger. Es stimmt, auch wenn es Arbeit bedeutet: Jung bleibt, wer sich geistig und körperlich bewegt, sich interessiert und engagiert.

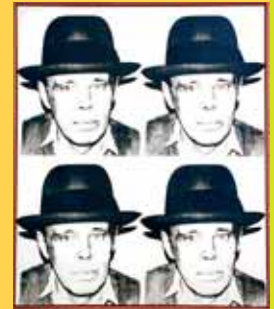


Bewegung kann wohlge-merkt auch darin bestehen, Langsamkeit zu entdecken und zu kultivieren.

Das Alter ist kein Leistungssport. Aber es hat viel mit der Einteilung der vorhandenen individuellen Ressourcen zu tun. Arthur Rubinstein, der berühmte Pianist, der noch mit 86, bei seinem Abschiedskonzert, als Virtuose brillierte, hatte z.B. folgendes Rezept: „Erstens: Ich spiele weniger Stücke. Zweitens: Ich übe diese häufiger. Und drittens spiele ich vor schnellen Passagen extra langsamer. Das lässt die langsamen bedeutungsvoller und die schnellen schneller erscheinen.“



## DAS BESTE KOMMT NOCH



Die Beuys'sche Botschaft „Jeder Mensch ist ein Künstler“ erhält im Alter eine besondere Bedeutung: Jeder hat das Recht auf seinen persönlichen „Altersstil“. Dabei ist grundsätzlich alles möglich. Reife und Eleganz, Ironie und Humor entsprechen den verbreiteten Erwartungen, aber auch Euphorie, Abenteuerlust und Aufbruchsstimmung, Eigensinn und Frechheit, Skurrilität und Provokation können durchaus hilfreich sein, wenn es darum geht, ein langes, unabhängiges und erfülltes Leben zu führen – und sich selbst dabei sympathisch zu bleiben: GUT zu LEBEN eben...

*Mehr zum Thema auch ab Seite 12*

# Rückkehr nach Cannes

Ein veränderter Volker Schlöndorff präsentiert sich.

von Dieter Wieczorek\*

**D**er heute 68-jährige Volker Schlöndorff mit seinem neuen Werk «Ulzhan» gehört zu den 12 auserwählten Filmemachern, die in der eigens anlässlich des 60. Geburtstages des Weltfestivals eingerichteten Sektion «Homages du 60e» geehrt wurden. Cannes war mehrfach Schlüsselpunkt in Schlöndorffs Karriere. 1979 erhielt er hier die Goldene Palme für «Die Blechtrommel». Bereits 1966 hatte ihm am gleichen Ort die internationale Filmkritik ihren Preis für «Der junge Törless» verliehen.

Die Thematisierung journalistischer Hetze in „Die verlorene Ehre der Katherina Blum“ (1975) ist nur das markanteste Beispiel für Schlöndorffs politisch engagiertes Filmschaffen. Weitere Filme zeugen von der unablässigen Auseinandersetzung mit der deutschen Geschichte in ihren fragwürdigsten Etappen, zugleich auch mit der fragilen Stellung des Individuums in politischen Machtgefügen, so in „Der Neunte Tag“ (2003) und „Die Stille nach dem Schuß“ (2000).

In einem Interview markierte Schlöndorff kürzlich seine Distanzierung von sozialistischer Utopie und Praxis. Angesichts einer allein durch Ökonomie und Marktlogik dominierten globalen Entwicklung erscheinen ihm heute Zukunftsentwicklungen letztlich unkontrollierbar und nicht antizipierbar, von Politik oder Moral kaum zu beeinflussen. Sein in Cannes vorgestelltes Werk „Ulzhan“ ist auf diesem Hintergrund so überraschend nicht. Schlöndorffs Roadmovie lässt viele offene Räume zu.



Philippe Torreton in der Rolle des „Charles“

\*Dieter Wieczorek ist Philosoph und lebt als Kunst-, Film- und Literaturkritiker in Paris. Er ist Gründer und Direktor des dortigen Internationalen Filmfestivals «signes de nuit».



„Es ist ein sehr lyrischer Film, eine Liebesgeschichte fast ohne Worte. Zur Abwechslung mal keine Literatur, keine Politik, auch keine Vergangenheitsbewältigung, sondern reine Kür, eine Hymne auf das Leben“, so der Regisseur. Schlöndorff zeigt einen Mann, der am Ende ist, der nichts mehr zu verlieren hat und der seinen Körper wie eine Marionette durch die weiten Steppen Kasachstans treibt. Nach dem plötzlichen Unfalltod seiner Frau und seines Kindes aus der Bahn geworfen, irrt er durch eine öde, ausgebeutete Landschaft, die – in gut romantischer Tradition – sein Innenleben spiegelt.

Der rastlose Charles wird gleich zweifach begleitet. Nomade Shakuni ist auf dem Weg zu seinem sterbenden Schamanenvater, der viele Lebensgeheimnisse für immer mit sich nehmen wird. Und dann ist da Ulzhan, eine junge Frau, die spontan Schüler und Mutter verläßt, um dem verirrtten Mann in die Steppe zu folgen. Im neuen Kosmos Schlöndorffs verspricht allein diese entsagungsbereite Frau noch Lebenssinn: eine allerdings überraschende Rückkehr zu einem tradierten Modell, das bereits in Figuren wie Solvejk in Ibsens „Peer Gynt“ oder Sonja in Dostojewskis „Schuld und Sühne“ Blüten trieb. Und eilt in der Filmwelt nicht bereits Travis in Wim Wenders „Paris Texas“ traumatisiert durch die Wüste, letztlich nur durch eine Frau zu heilen? Es wird Schlöndorffs letzter Film nicht sein. Die Zukunft ist unvorhersehbar...



# Bologna. Italien pur.

**F**ür alle Italienbegeisterten, die auf ihren Reisen darunter leiden, dass sie so zahlreich auftreten – und an vielen Orten auch schlicht *unter sich* sind, kann GUT LEBEN einen Tipp geben: Bologna.

Hier gibt es kein Meer, keinen Strand, nicht einmal einen großen Fluss, auch keine Sehenswürdigkeiten vom Rang eines Petersdoms, einer Rialtobrücke oder eines Davids von Michelangelo. Aber schon allein eine Tatsache macht die Stadt zum Geheimtipp: Die Italiener lieben Bologna. Es ist in vielen Umfragen seit Jahrzehnten die Stadt, in der die meisten Italiener am liebsten leben würden. Woran liegt das? Wir stießen auf eine ganze Reihe von Gründen.

**1.** Bologna ist eine wunderschöne, ursprüngliche Stadt. Ihre Schönheit ist jedoch wie bei vielen mittelalterlichen Städten eher vielschichtig als spektakulär. Dafür wirkt sie nachhaltiger, auch weil man sie immer wieder neu entdecken kann. Das eine Autostunde entfernte Florenz ist z.B. eine Stadt der Renaissance – jeder Tourist lobt spontan ihre Schönheit. Alte Bologneser drücken das so

aus: „Die Schönheit Bolognas ist die einer Ehefrau oder eines Ehemannes. Florenz ist dagegen schön, wie Filmstars schön sind.“



Antiquitätenmarkt auf der Piazza S. Stefano



**2.** Das heißt aber nun nicht, dass Bologna eine Bastion konservativer Familienidylle wäre. Im Gegenteil: Bologna ist die europäische Hauptstadt der Singles. Bei ca. 420.000 Einwohnern behaupten sie einen sagenhaften Anteil von 60 Prozent aller Haushalte! Und Singles sitzen abends nicht zu Hause. Das bedeutet: Bologna bietet ein unvergleichbar vielfältiges und lebendiges Freizeit-, Kultur- und Gastronomieangebot mit einem pulsierenden Nachtleben. Lebensqualität ist hier vor allem dank der generationenübergreifenden, ungezwungenen, weltoffenen und freundlichen Atmosphäre sofort spürbar.

Bologna la rossa („die Rote“). Ursprünglich verdankt sich dieser Name dem allgegenwärtigen roten Backstein, später kam eine politische Komponente hinzu: Das reiche Bologna wurde zur politischen Hochburg der italienischen Kommunisten, deren Partei sich schon früh der zentralen Steuerung durch Moskau entzog.







# UNTERWEGS

**3.** Bologna ist eine Stadt mit unverwechselbarem geschichtlichen Kolorit. Ihre Ursprünge reichen weit vor die Zeit der Römer zurück. Sie ist übersichtlich angeordnet: Vom absoluten Zentrum, zwischen der Piazza Maggiore und den beiden hohen, schlanken und schiefen Türmen, die seit Jahrhunderten die Stadtsilhouette prägen, führen 12 Strassen in Form eines Strahlenkranzes dorthin, wo sich einst die Stadttore befanden. Einige davon sind, trotz Abriss der Stadtmauer im Jahre 1900, erhalten geblieben. Im Regen geht man trockenen Fußes und im Sommer im Schatten durch die Altstadt, die eine der größten nahezu vollständig erhaltenen Europas ist. Das liegt an den berühmten Arkadengängen Bolognas. Sie sind insgesamt 42 km lang und wurden im Mittelalter gebaut, da zusätzlicher Wohnraum gebraucht wurde. Die bestehenden Häuser wurden um überbaute Arkaden erweitert. Da sie zum öffentlichen Raum zählten, mussten keine Grundsteuern bezahlt werden.



Bologna la grassa („Die Fette“). Eines der zahlreichen Spezialitätengeschäfte in den kleinen Gassen des historischen Zentrums

**5.** Bologna gilt traditionell als Schlemmerparadies. Die Stadt und die gesamte Region Emilia-Romagna sind für kulinarische Spitzenzeugnisse weltberühmt. Die gefüllten und in Bauchnabelform gedrehten Tortellini und andere Teigwaren, Salami und Mortadella, Parmaschinken und Parmesankäse, Balsamico-Essig und natürlich die beliebte Nudelsauce, die übrigens in Bologna nie mit Spaghetti kombiniert wird und auch nicht „Bolognese“ heißt, sondern schlicht „ragù“ (*das Originalrezept finden Sie auf Seite 19*) – sie alle haben zum globalen Siegeszug der italienischen Küche und Lebensart beigetragen. In Bologna kann man dies in Osterien, Trattorien und Restaurants aller Preiskategorien genüsslich nachvollziehen.

**4.** Die Universität von Bologna ist die älteste Europas. Sie wurde im Jahre 1088 gegründet. Sie gab den jungen Abkömmlingen reicher Familien aus ganz Europa die Möglichkeit, vor allem das Römische Recht zu studieren. Schon im Mittelalter wurde das Studium der Rechte zum Schlüssel zur Macht. Damals wurden die Professoren direkt von ihren Studenten bezahlt. Dafür kümmerten sie sich u.a. um die Unterkunft und darum, dass ihren Schülern die damals sehr seltenen und ungemein wertvollen Bücher zugänglich gemacht wurden. Heute studieren 112.000 Studenten und Studentinnen an der Universität von Bologna. Die Anziehungskraft der Hochschule ist bis heute an ihre berühmten und prominenten Professoren geknüpft: Die Liste reicht von den Dichtern Dante und Petrarca über Naturwissenschaftler wie den Physiker Galvani oder den Arzt und Erfinder Cardano („Kardanwelle“) bis zu Umberto Eco und Romano Prodi.



Bologna la dotta („die Gelehrte“). Tradition und lebendige Gegenwart in der Fakultät für Politikwissenschaften



„Generationen-Mix“: Mittagspause im Schatten des Palazzo Comunale

# DESIGN FÜR ALLE

**Endlich: Produkte, die gut aussehen und auch für ältere Menschen attraktiv sind.**

Für GUT LEBEN stellt das Hamburger Büro **grauwert** besonders intelligente Produkte vor, die jungen und alten Menschen das Leben leichter machen – und die noch dazu gut aussehen. Schickes Design und hohe Bedienungsfreundlichkeit, die auch älteren Menschen die Handhabung einfach macht, müssen sich nicht ausschließen. Leider gibt es aber immer noch wenige Unternehmen, die das beherzigen. Dabei ist eins klar: Sogenannte Seniorenlösungen, die grau und langweilig daherkommen, sind auch für ältere Menschen nur wenig attraktiv. *Mathias Knigge* (Diplom-Designer, Diplom-Ingenieur) und sein Partner *Robert Span* (Diplom-Psychologe) vom Hamburger Büro **grauwert** erforschen die Wünsche und Bedürfnisse älterer Zielgruppen. Gemeinsam mit Unternehmen entwickeln sie demografiefeste Lösungen. In GUT LEBEN stellen sie ausgewählte, innovative Produkte vor, die für alt und jung besonders attraktiv sind.



## Leselotte.

Ein literaturfreundliches Kissen.

Es ist die Idee zweier Schwestern, die „sich schon immer darüber geärgert haben, dass beim Lesen im Bett die Arme einschlafen, die Finger kalt werden oder beim Frühstück die Milchtüte umfällt, weil man ein Buch dagegen lehnt.“

Das Buch wird mit den Buchdeckeln in den Stoffumschlag geschoben. Mit dem Klettband wird es am Kissen fixiert. Jetzt bleibt das Buch in jeder gewünschten Position liegen – und man kann einfach und bequem loslesen.

Der Standardumschlag ist für Bücher mit einer Größe von ca. 22 x 15 cm geeignet. Für Taschenbücher gibt es einen kleineren Umschlag. Das Kissen hat einen Durchmesser von ca. 20 cm und ist mit Styroporkugeln gefüllt. Der Bezug besteht zu 100 % aus Baumwolle und ist in acht Farben erhältlich. Nach Entnahme der Kartoneinlagen kann die LESELOTTE mit der Hand gewaschen werden.

**Hersteller/Vertrieb**  
aniversal, Lübeck  
[www.leselotte.com](http://www.leselotte.com)

**Design**  
Angela Hartig

## Die Genfer Konventionen



**A**ngesichts der aktuellen Formen bewaffneter Konflikte innerhalb komplizierter Kriegs- und Bürgerkriegssituationen in verschiedenen Krisenregionen sowie der historischen Realität des internationalen Terrorismus, also eines Aggressors ohne staatliche Legitimation oder territoriale Begrenzungen steht die Wahrung und Umsetzung des Völkerrechtes immer wieder als große Herausforderung auf der weltpolitischen Tagesordnung. Eine herausragende Rolle spielen dabei die Genfer Konventionen, die zurzeit – in der überarbeiteten Fassung von 1949 – 194 Staaten unterzeichnet haben.

Die Genfer Konventionen sind Bestandteil des „humanitären Völkerrechts“. Zum Zeitpunkt seiner Entstehung im 19. Jh. durchaus geprägt von Werten wie „soldatischer Ritterlichkeit“, deckt das „humanitäre Völkerrecht“ formal jenen Bereich innerhalb des „Kriegsvölkerrechts“ ab, der jenseits der „Rechte zum Kriege“ die Grundlage der „Rechte im Kriege“ bildet. Letztere wurden erstmalig im Jahre 1864 festgelegt.

Diese Erste Genfer Konvention, „betreffend die Linderung des Loses der im Felddienst verwundeten Militärpersonen“, wurde von zwölf Staaten unterzeichnet. Sie war unmittelbar mit der Person Henry Dunants und der Gründung des Roten Kreuzes verknüpft. Bis heute ist das Internationale Komitee vom Roten Kreuz (IKRK) die einzige im humanitären Völkerrecht benannte Kontrollinstanz zur Überwachung der Abkommen. Damit steht das Rote Kreuz weltweit in einer Verantwortung von immenser Tragweite – gleichsam als friedliche Instanz zum Schutz eines letzten, minimalen und immer wieder bedrohten ethischen Grundkonsenses zur Sicherung menschlichen Lebens und seiner Würde – und zwar ganz praktisch vor Ort, in Situationen, in denen oft beides auf dem Spiel steht.

Die heute gültigen vier Genfer Konventionen in der Fassung von 1949 betreffen die Verwundeten und Kranken der bewaffneten Kräfte im Felde (Genfer Abkommen I), die Verwundeten, Kranken und Schiffbrüchigen der bewaffneten Kräfte zur See (Genfer Abkommen II), die Kriegsgefangenen (Genfer Abkommen III) und die Zivilpersonen in Kriegszeiten (Genfer Abkommen IV).

Zwei Zusatzprotokolle aus dem Jahre 1977 ergänzten diese Abkommen um Regeln auch zum Umgang mit Kombattanten (bewaffneten, an den Kämpfen teilnehmenden Truppenangehörigen). Im Jahre 2005 wurde ein drittes Zusatzprotokoll zur Einführung eines zusätzlichen Schutzzeichens beschlossen: des religiös und kulturell neutralen „Roten Kristalls“ neben Rotem Kreuz und Rotem Halbmond.



*Leider ein neuralgischer Punkt in der praktischen Umsetzung der Genfer Konventionen:*

*Trotz eindeutig sichtbarer Schutzzeichen kommt es immer wieder zu Angriffen auf Personen, Fahrzeuge und Einrichtungen des Internationalen Komitees des Roten Kreuzes, so z.B. 2001 in Kabul, 2003 in Bagdad oder 2006 in Beirut.*



# INTERVIEW

*GUT LEBEN war zu Besuch bei Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr. Als Wissenschaftlerin und Politikerin hat sie sich über Jahrzehnte intensiv mit unseren Altersbildern und den dahinter stehenden sozialen, medizinischen und psychischen Realitäten beschäftigt. Als Gründerin des renommierten Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg (1986) und des Deutschen Zentrums für Altersforschung (1995) sowie als Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit (1988-91) gab sie beiden Tätigkeitsfeldern wichtige, bis heute wirkende Impulse. Ihr Terminkalender ist nach wie vor gut gefüllt. GUT LEBEN-Chefredakteur Klaus Vatter besuchte Ursula Lehr in ihrer Bonner Wohnung, kurz nach ihrer Rückkehr von einem internationalen Kongress über „neue Lebenserwartungen“ im englischen Newcastle.*



## PRO-AGING Die Gewinne des Alterns

**Klaus Vatter:** Frau Lehr, das Thema der demografischen Entwicklung, oft mit dem Schlagwort der „Überalterung“ etikettiert, hat zurzeit Konjunktur. Sie gelten als „Frau der ersten Stunde der Gerontologie in unserem Lande...

**Ursula Lehr:** Da muss ich Ihnen gleich ins Wort fallen. Das Wort „Überalterung“ möchte ich nicht hören, denn sobald von Überalterung gesprochen wird, geht man von einer Norm aus; und wo wäre denn diese Norm? Wir haben nicht zu viele Alte, sondern zu wenig Junge. Also: Es geht um Unterjüngung, nicht um Überalterung. Und auch was die „Frau der ersten Stunde“ angeht, bedarf es einer Präzisierung: Hans Thomae ist der „Mann der ersten Stunde“. Er ist ein großer Wissenschaftler. Ich war nur diejenige, die seine sehr wertvollen Gedanken und Theorien dann in die Praxis umgesetzt hat.

**Klaus Vatter:** Die Erforschung des Alters, die Gerontologie, ist ja als eigenständige Disziplin erstaunlich jung. Wie würden Sie ihre Entstehung beschreiben?

**Ursula Lehr:** Das ist interessant. Eine Wurzel der Gerontologie liegt bei der Medizin. Mediziner waren ja die ersten, die sich um alte Menschen gekümmert haben. In früheren Zeiten gab es auch nicht so etwas wie Vorsorgeuntersuchungen, so dass Sie als relativ gesunder Mensch keinen Anlass hatten, zum Arzt zu gehen. Das geschah nur dann, „wenn es weh tat“. Lange Zeit haben Ärzte daher alte Menschen ausschließlich als Kranke wahrgenommen.

Es war Hans Gruhle, der 1938 erstmalig über „Das seelische Altern“ schrieb. Ihm ging es um das „ganz normale Altern“, wie er es in der Psychiatrie beobachtet hatte: um einen Prozess, der für ihn z.B. von einem Nachlassen der Sensibilität und der Begeisterungsfähigkeit bei zunehmender Apathie geprägt war. Dabei kam er nicht auf die Idee, dass dabei auch so etwas wie Gelassenheit mitschwingen könnte. Er hat den gesamten Prozess von vornherein negativ gedeutet. So hat er entscheidend zu einem von Defiziten geprägten Altersbild beigetragen.

Es war die Psychologie, zunächst in den USA, aber dann auch in Deutschland, mit Hans Thomae und seiner Schule, die Ende der 50er Jahre deutlich machte, dass dieses Defizitmodell nicht aufrecht zu halten war, sobald man auch gesunde Menschen in die Untersuchungen einbezog. Hans Thomae erweiterte die bis dahin ausschließlich auf das Kindes- und Jugendalter fixierte Entwicklungspsychologie auf lebenslange Prozesse.

**Klaus Vatter:** Die Lizenz zum heute vielbesprochenen „lebenslangen Lernen“ also?

**Ursula Lehr:** Ja, unter anderem. Sie müssen sich das vorstellen: Bis in die sechziger Jahre hinein hörte, nach allen entwicklungspsychologischen Büchern, die Entwicklung des Menschen mit 20 auf! Entwicklung war „Entfaltung“. Für Heinz Werner, den Kinderpsychologen, vollzog sie sich auf gleiche Weise, „wie sich eine Blume entfaltet“. Das hieß: Ist sie entfaltet, ist Schluss mit der Entwicklung.“

Es war vor allem Thomae's Verdienst, dies zu widerlegen – und Entwicklung in jedem Alter zu betrachten: als „Entwicklung des Erlebens und Veränderung des Verhaltens auf dem Hintergrund oder Kontinuum eines Lebensablaufs“. Wenn Sie mit 102 ins Altersheim gehen, entwickeln Sie sich auch noch, verändern Ihr Erleben und Verhalten.

1965 haben wir in Bonn mit einer gerontologischen Längsschnittstudie begonnen. Wir hatten Männer und Frauen der Geburtsjahrgänge 1890-1910 für eine Woche eingeladen. Sie standen an allen Tagen zur ausführlichen psychologischen und medizinischen Untersuchung zur Verfügung. Wir konnten deutlich nachweisen, dass Altern nicht Verfall bedeuten muss. Durch Krankheiten können zwar entsprechende Veränderungen auftreten, sie sind aber nicht zwangsläufig oder, wie man sagt, „naturgegeben“. Unsere Ergebnisse prägten ein Motto: „Es gibt keine Altersnormen, sondern nur Altersformen.“

**Klaus Vatter:** Und wo sehen Sie die aktuellen Perspektiven der Gerontologie?

**Ursula Lehr:** Als die Gelder knapper wurden, sind diese leider über viele Jahre nur für Forschung zu Negativentwicklungen des Alterns ausgegeben worden. Aktives Altern war kein Forschungsschwerpunkt, sondern Pflegebedürftigkeit, nach dem Motto: „Da muss was gemacht werden, also gibt es Gelder.“ Mittlerweile hat man erkannt, dass man auch im Bereich der Prävention etwas tun kann. Gerade aktuell freue ich mich über das Programm „Fit bis hundert“. Es ist von Sportwissenschaftlern entwickelt worden. Es richtet sich vor allen Dingen an Menschen, die in Altenheimen leben, die 80 und

älter sind. Es gab eine 18 Monate lange Pilotstudie, und jetzt wird das Projekt ausgebaut auf 13 Alteneinrichtungen in NRW. Die Studie hat gezeigt, dass man auch dort, mit einem bestimmten Bewegungsprogramm, enorm viel erreichen kann. Es ging so weit, dass teilweise Rollstuhlabhängige wieder aufstehen konnten (sicherlich nicht jeder, aber immerhin). Die Studie hat deutlich gezeigt, dass man mit zwei Mal wöchentlich einer Stunde Training einen Muskelaufbau erreichen kann. Die älteren Menschen bekommen Manschetten an die Hand- und Fußgelenke und können dann selbst entscheiden, wie viele Gewichte sie sich da rein tun. Man kann selbst sehen, was man schafft. Das hat den Vorteil, dass jeder mitmachen kann. Auch wer nicht mehr – oder noch nicht wieder – so fit ist.



**Klaus Vatter:** Es geht also weg von einer negativen, defizitorientierten Betrachtungsweise hin zu einer, überspitzt gesagt, sportlichen Herausforderung? Welche Rolle spielen denn dabei noch die Begriffe, die Sie vorhin ansprachen: Gelassenheit bzw. Muße?

**Ursula Lehr:** Ich glaube, dass man das aktive Altern manchmal einseitig aktiv erklärt, d.h. „aktiv = körperlich etwas tun“. Wenn Sie „nur“ dasitzen und meditieren, ist das aber auch eine aktive Tätigkeit. Ich will nicht auf einen Aktivismus hinaus. In meinen Vorträgen vor Seniorinnen und Senioren sage ich immer: „wenigstens eine halbe Stunde am Tag so schnell gehen, wie sie gehen können.“ Es gibt viele Formen der Aktivität.

**Klaus Vatter:** Über diese individuellen Entwicklungsmöglichkeiten hinaus hat sich ja auch gesellschaftlich, nicht zuletzt in der Politik und in der Wirtschaft, vieles dadurch verändert, dass wir so viel mehr freie Jahre zur Verfügung haben. Was ist für Sie die wichtigste Veränderung?

# INTERVIEW

**Ursula Lehr:** In der Ankündigung zu einem Kongress fand ich gerade die Information, dass sich zurzeit „in den meisten europäischen Ländern jeden Tag die Lebenserwartung um 5 Stunden erweitert.“ Umberto Eco hat es einmal so gesagt: „Wir glauben immer noch, uns in einer Epoche zu befinden, in der die Technik jeden Tag Riesenfortschritte macht, wir fragen uns, wohin uns die Globalisierung bringen wird, aber selten denken wir darüber nach, dass die größte Entwicklung der Menschheit, und darüber hinaus die schnellste, die Erhöhung des Durchschnittsalters ist.“ Früher hat man bis 65 gearbeitet – z.B. 1950 lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei 67 Jahren. Damals hatte man Angst vor dem Renteneintritt, dem „Anfang vom Ende“. Heute freut man sich auf den Start in eine neue Lebensphase.

**Klaus Vatter:** Man muss heute ja auch nicht mehr völlig neue Interessen im Rentenalter entwickeln. Wir haben ja viel mehr Freizeit, Hobbys, Themen und Lebensinhalte parallel zum Berufsleben.

**Ursula Lehr:** Was ich meinen Studenten immer predige ist, dass die heute 90-Jährigen noch die 60-Stunden-Woche kennen, die 80-Jährigen die 45-Stunden-Woche – und den Samstag als vollen Arbeitstag kennen noch die meisten. 1957 gab es zwölf tariflich geregelte Urlaubstage im Jahr – Samstage einberechnet! Übrigens hat man festgestellt, dass die Freizeitaktivitäten, die man in seiner Jugend ausgeübt hat, im Alter wieder auftauchen, selbst wenn sie zwischendrin von Beruf oder Familie überlagert waren. Auch Ehrenamtliche sind eher bereit, sich nach der berufstätigen Zeit wieder zu engagieren, wenn sie auch schon in ihrer Jugend oder im frühen Erwachsenenalter aktiv waren.

**Klaus Vatter:** Haben auch Sie den Eindruck, dass die generationenbezogenen Konflikte in unserer Gesellschaft eher abnehmen?

**Ursula Lehr:** Die sind sogar in der Familie ganz weg! Wir konnten schon lange, angefangen bei der Bonner und dann in der Heidelberger Längsschnittstudie, in der die Jahrgänge '30-'32 und '50-'52 untersucht worden sind, nachweisen, dass bei den Jüngeren weit weniger Konflikte mit den Eltern vorhanden sind als bei den älteren Generationen. In den Jahrgängen 1890-1910 haben sich diese Auseinandersetzungen ein Leben lang hingezogen. Ein Konfliktpunkt war die Armut, also das Rechnen-Müssen, ein weiterer die Vielzahl der Ver- und Gebote. Ich kann mich an eine Aussage in einem Lebenslauf aus diesen Jahrgängen erinnern: „Zum Geburtstag bekam ich 2 Pfennige geschenkt, dann konnte ich mir ein Brötchen kaufen.“ Eine weitere: „Wie froh war ich, dass es Mai war. Dann konnte ich in die Maiandacht und musste nicht schon um 8 Uhr zu Hause sein.“ Der Bereich der Sexualität wurde völlig ausgespart. Und wenn nicht, dann gab es erst recht nur Konflikte mit den Eltern. Auch der Bereich der Religion und Politik wurde kaum zwischen den Generationen thematisiert. Heute ist da doch ein viel offeneres Verhältnis.

**Klaus Vatter:** Ein nachdenklich stimmender Aspekt ist ja, dass zwar die Konflikte zurück gegangen sind, dass aber auch das Bild von der Jugend als der unbefangenen, optimistischen Generation, die mit großen, auch utopischen Zielen die Welt für sich erobern will, überhaupt nicht mehr zeitgemäß erscheint.

**Ursula Lehr:** Ich erinnere mich, dass das auch schon die Shell-Jugend-Studie von '98 zeigte. Allerdings ist es problematisch, wenn dort nur negativ gefragt wird, z.B.: „Was haben Sie an Erwachsenen auszusetzen, sind sie der Meinung, dass sich die Politik nur auf die Erwachsenen stützt etc. Man muss positive, negative und neutrale Fragen mischen. Insgesamt kann man sagen, dass die Jugendlichen heute etwas weniger zukunftsfreudig voraus blicken. Aber wir Deutschen neigen ja auch besonders dazu, nur das Negative heraus zu picken.

**Klaus Vatter:** Sie sind ja international viel im Zusammenhang mit diesen Themen unterwegs. Wo liegen denn die Unterschiede zu anderen Ländern gerade in den Altersbildern?

# URSULA LEHR

**Ursula Lehr:** Die Japaner z.B. haben ein viel positiveres Altersbild. Auch die Lateinamerikaner – dort gibt es allerdings prozentual noch nicht so viele Alte. Soweit kann man generalisieren: Als alte Menschen, historisch gesehen, Seltenheitswert hatten, oder dort, wo sie ihn noch haben, werden die Älteren gebraucht: als Ratgeber. Dort haben sie oft heilende oder lehrende Funktionen. Heute hat die Jugend Seltenheitswert, nicht die Alten. 2006 hat der Bundespräsident 385 105-Jährigen und älteren zum Geburtstag gratuliert – 358 Frauen und 27 Männern.

**Klaus Vatter:** Gibt es neben Altersbildern für Sie auch Alters-Vorbilder? Haben Sie jemanden im Kopf, über den Sie sagen könnten, dass da jemand sein Alter so gestaltet hat, wie man es sich – in ähnlicher Weise – für möglichst viele Menschen oder auch für sich selbst wünschen würde?



**Ursula Lehr:** Ich habe viele solche Menschen kennen gelernt – und denke da spontan z.B. an den Philosophen Hans-Georg Gadamer: Sein hundertster Geburtstag in Heidelberg: Ein riesiger Aufwand, man wollte in die alte Aula gehen, aber die war zu klein. Dann haben in der neuen Aula unter anderem der damalige Bundespräsident Rau gesprochen und etliche Philosophen.

Am Ende ging Gadamer an das Pult und hat in einer gekonnten Weise das wichtigste aus den gehaltenen, zum Teil sehr anspruchsvollen Reden herausgezogen und kommentiert. Er hat 20 Minuten frei gesprochen – und: Das war der beste Vortrag.

**Klaus Vatter:** Gibt es Dinge, an denen Sie neue, gewandelte Altersbilder ganz persönlich und direkt festmachen konnten und können?

**Ursula Lehr:** Oh – da gibt es vieles aufzuzählen. Ich erinnere mich an meine Jugend, noch vor dem Abitur '49, da gab es den Schlager *Bluejeans trägt die Omama*. Das wurde völlig

verspottet. Noch als ich Ministerin war, wäre ich nie mit langen Hosen herumgelaufen. Das hätte einfach nicht gepasst. Heute ist ein Hosenanzug etwas ganz normales, es gibt keine streng auf Alter, Geschlechterrolle oder Funktion zugeschnittene Kleiderordnung. Das gilt, wie man sieht, sogar für Bundeskanzlerinnen.

Was hat sich noch verändert? Sie finden, wenn sie runter an den Rhein gehen, durchaus 70- oder 80-Jährige, die joggen. Es gibt immer mehr Ältere, die mutig genug sind, mit Rollator spazieren zu gehen. Früher blieb man zu Hause oder sagte: „Ich kann nicht mehr.“

**Klaus Vatter:** Und was würden Sie am liebsten lieber heute als morgen als seniorenunfreundlich abschaffen?

**Ursula Lehr:** Oh, da gibt es einiges: Kopfsteinpflaster. Rütteln sie mal mit Ihrem Gehwagen über Kopfsteinpflaster. Viele Gebäude, auch z.B. Kirchen, sind nur über Treppen zu erreichen. Geländer gibt es gar nicht oder nur auf einer Seite. Ältere Menschen sind nicht alle auf der gleichen Seite eingeschränkt! Ein Drittel aller Pflegefälle sind Folge von Stürzen. Wie kann man das verhindern? Einmal durch Training á la „Fit bis hundert“ – und indem man die Umwelt umgestaltet. Ich möchte gerne den Gedanken stark machen, dass wir eine präventive Umweltgestaltung brauchen. Das bedeutet Anregung zur Aktivität und Abbau von Barrieren: „Barrieren runter – Motivation rauf!“ Zum Schluss noch eines: Ich bin gegen jede AntiAging-Kampagne! Ich bin für ProAging – und *make the best of it!* ProAging für ein gesundes und kompetentes Älterwerden, soweit man das in der Hand hat.

**Klaus Vatter:** Dabei wünsche ich Ihnen und uns allen viel Erfolg. Herzlichen Dank für das Gespräch.



# SPÄTE WERKE

**D**as Alter hat viele Gesichter: gezeichnete, rastlose, reife, erhabene, erschöpfte und blühend frische. Das Alter ist nicht automatisch mit einem Verlust von Kompetenz, Wissen und Kreativität gleichzusetzen. Zu allen Zeiten sind Menschen alt geworden – seltener als heute, aber in vielen Fällen in beeindruckender Weise: Eine erstaunliche Anzahl von Werken, geschaffen von Erfindern, Philosophen, Historikern, Künstlern, Schriftstellern und Komponisten, die diese in ihrem 8., 9. und 10. Lebensjahrzehnt vollbracht haben, demonstriert geradezu einen Kompetenzgewinn im Alter. Mit diesen Werken haben sie unsere Welt und unsere Kultur mit geprägt – und laden zur Nachfolge ein. Unter der Rubrik „Späte Werke“ stellen verschiedene Autoren in dieser und den nächsten GUT LEBEN-Ausgaben einige bekannte und weniger bekannte Beispiele vor. Wir beginnen mit einem der üppigsten und zugleich provokantesten Alterswerke in der Kunst.



© Succession Picasso/AG Bild-Kunst, Bonn 2006  
Foto: Roberto Ottagio © Museo Picasso Málaga

## Encore, Picasso!

von Dieter Wieczorek\*

Der Name Pablo Picasso ist schon an sich ein Monument. Kaum eine andere Persönlichkeit hat die Kunst des 20. Jahrhunderts so entscheidend geprägt und ist geradezu zur Symbolfigur der Kunst der Moderne geworden wie Pablo Picasso (1881-1973). Und doch, ein neuer Blick auf sein Spätwerk, das 1973, im Todesjahr des Künstlers, vom amerikanischen Kunsthistoriker Douglas Cooper als „unzusammenhängende Schmierereien, ausgeführt von einem rasenden Greis im Vorzimmer des Todes“ bezeichnet wurde, lohnt sich immer wieder.

1961 zog sich Picasso mit seiner letzten Lebensgefährtin Jacqueline Roque nach Mougins (Südfrankreich) zurück. Dort entstand im Laufe weniger Jahre eine der verblüffendsten, innovativsten und herausforderndsten Serien künstlerischer Arbeiten des 20. Jahrhunderts.



© Succession Picasso/AG Bild-Kunst, Bonn 2006

Les deux amies, 1965 · Öl auf Leinwand 81 x 100 cm, Kunstmuseum Bern, Schenkung Walter und Gertrud Hadorn, Bern 1977



Gewiss hat Picassos unglaublich vitale Auflehnung gegen den eigenen Tod, die sich unmittelbar auf den Betrachter überträgt, durch den wilden, scheinbar ungezähmten und doch jederzeit meisterhaft beherrschten Malgestus nichts von ihrer Kraft eingebüßt. Noch eindringlicher wirken diese Werke nicht zuletzt, da Picasso ihnen in ebenso offener wie grausamer Weise seine Eigenwahrnehmung als alternder Voyeur der blühend jungen weiblichen Körper eingeschrieben hat.



**Die Umarmung, 1. Juni 1972**  
Öl auf Leinwand, 130 x 195 cm  
Larry Gagosian

Diese späten Werke sind in mitreißender, uferloser Hast entstanden. Jedem einzelnen hat Picasso nur einen begrenzten Zeitraum der Anfertigung zugestanden. Diese Zeitverknappung, die als Turbulenz, Abkürzung und Vereinfachung der Linienführung sichtbar wird, lassen viele der jüngeren „Wilden“ in seinem Windschatten verblassen.

Doch was heute vielleicht noch mehr als visionäre Leistung verblüfft, ist Picassos „digitalisierte“ Weltansicht, die es ihm erlaubte, ununterbrochen neue Formen, Beziehungen, fließende Übergänge und Transformationen zwischen den unterschiedlichsten Körpern und Gegenständen zu schaffen. Picasso geht faktisch an den Ort des Ursprungs der Dinge zurück und lässt hieraus Formen wie



Picasso Portrait – Pablo Picasso, 1970-1971  
Aufnahme von Werner Spies

Eruptionen hervorquellen – in all ihrer Zerbrechlichkeit, zum Unter- und Übergang bestimmt, nur für einen Augenblick sich kristallisierend, die Schatten eines wartenden Nichts bereits in sich tragend. Der „alte Körper“ Picasso vitalisiert sich als göttlicher Generator von Schönheit und Lust, als Arabesken-Tänzer vor dem Abgrund, geängstigt und doch triumphierend.

Einen umfassenden Einblick in das Alterswerk Pablo Picassos gibt der Katalog „Picasso – Malen gegen die Zeit“, Hg. Werner Spies u.a., mit zahlreichen Essays und einer reichen Bilddokumentation der Jahre 1961-1973.

Verlag Frölich & Kaufmann, 352 S.,  
250 Abb., davon 180 in Farbe, EUR 49,80

\*Dieter Wieczorek ist Philosoph und lebt als Kunst-, Film- und Literaturkritiker in Paris. Er ist Gründer und Direktor des dortigen Internationalen Filmfestivals «signes de nuit».



AHA!

Foto: SGP Braun



# Frau Beckmann erklärt die Dinge.

Folge FÜNF

## „HD ready“

**HD=High Definition (=„hohe Auflösung“; ready= bereit)**

Bei Menschen, die „zu allem bereit“ sind, sollte man vorsichtig sein. Neuerdings gilt das auch für Fernsehgeräte. Als mir meine Enkel kürzlich einen Apparat neuester Bauart, incl. „HD ready“, schenkten, hatte ich einige Probleme.

Erstens: Was stellt man eigentlich hinter einen Flachbildschirm? In meinem rustikalen Fernsehschrank sieht das Schmuckstück aus wie ein Wolkenkratzer in der Kleingartenanlage. Schiebe ich ihn nach hinten? Dann müsste ich ja etwas davorstellen, vielleicht meine Anthurie? Quatsch! Außerdem sieht man von der Seite nichts, wenn er tief im Möbel verschwindet.

Zweitens: Wann und wie wird es denn gesendet, das hochauflösende Fernsehen? Ich bin zum Händler gegangen. In beredter Ratlosigkeit erzählte dieser mir von Voll- und Halbbildern, HDCP-Verschlüsselung und dem analogen YpbPr-Komponenteneingang, der mich besonders beeindruckte. Nun waren wieder meine Enkel gefragt.

Drittens: Die fanden einen verblüffenden Hinweis im Internet: „Mehr Details können bei HDTV nur wahrgenommen werden, wenn man nah genug am Bild sitzt. Ist der Abstand größer, kann man die HDTV-Auflösung nicht von einer niedrigeren unterscheiden.“ Aha! Ich habe Folgendes gemacht: meinen Sessel etwas zurückgeschoben. Jetzt genieße ich mein hochauflöstes TV-Programm – auf meinem guten alten Gerät. Da passt sogar das Holzgehäuse zum Schrank! Das „HD ready“-Gerät habe ich gegen eine neue Waschmaschine eingetauscht. Einziger Nachteil: Die hat genauso viele Programme wie der Fernseher...



[www.magazin-gut-leben.de](http://www.magazin-gut-leben.de)

**G**ertrud Beckmann, 82, Krankenschwester, seit 1943 im Roten Kreuz, unter anderem über ihre Kinder und Enkel in ständigem Kontakt mit der „Szene“, ist für „Gut Leben“ als „Trend-Scout“ unentbehrlich.

Was ist „amtlich“ und „hip“? Sie hilft unseren Leserinnen und Lesern weiter. Wenn Sie also ein aktuelles Modewort, das neueste Computerspiel Ihres Enkels oder das „Navi-System“ in der Mittelkonsole der Limousine Ihres Neffen verstehen wollen – schreiben Sie an die Redaktion. (Anschrift siehe unten!)

Frau Beckmann erklärt es – auf ihre Weise.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Ralph Hoffert

Deutsches Rotes Kreuz Herten

Gartenstraße 56

D-45699 Herten

[www.magazin-gut-leben.de](http://www.magazin-gut-leben.de)

[herausgeber@magazin-gut-leben.de](mailto:herausgeber@magazin-gut-leben.de)

**Redaktion:** Vatter + Vatter

Agentur f. Werbung & Kommunikation

Im Blankenfeld 6, D-46238 Bottrop

[www.vatter-vatter.de](http://www.vatter-vatter.de)

[redaktion@magazin-gut-leben.de](mailto:redaktion@magazin-gut-leben.de)

**Verantwortlich:** Klaus Vatter

**Art-Director:** Hans-Hermann Braun

**Grafik:** Arnd Vatter, Kamala Grossart

**Foto:** Photocase.com, Leon Vatter,

Arnd Vatter, Hans-Hermann Braun

**Anzeigen:** Benjamin Loick

+49 (0)2366 - 1815 - 130

[anzeigen@magazin-gut-leben.de](mailto:anzeigen@magazin-gut-leben.de)

**Herstellung:** Arnd Vatter

**Druck:** WAZ-Druck, Duisburg

Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern sämtlicher Beiträge nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.



# Tagliatelle al Ragù

Hier das passende Rezept zu unserem Reisetipp auf Seite 8: Die weltweit unter der Bezeichnung „Bolognese“ bekannte Pastasauce ist auch in Bologna und in ganz Italien ein beliebter „Klassiker“. Dort heißt sie aber einfach „Ragù“ und ist – zubereitet nach diesem Originalrezept – ein echtes Geschmackserlebnis.

### Zubereitung:

Die Butter und das Öl in einem schweren großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Staudensellerie, Möhren und Knoblauch zusammen in dem Fett sautieren, bis der Knoblauch eine goldene Farbe angenommen hat. Das Fleisch und eine große Prise Salz dazu geben, mit dem Gemüse vermischen, und so lange garen bis es nicht mehr roh und rot aussieht. Die Milch zugeben und auf mittlerer Flamme solange kochen, bis sie ganz verdampft ist. Etwas Muskatnuss in den Topf reiben. Anschließend den Wein dazugießen und langsam verdampfen lassen. Die kleingeschnittenen Tomaten mit dem Saft dazugeben und die Sauce auf kleinster Flamme unter gelegentlichem Rühren mindestens weitere 3 Std. köcheln lassen. Damit sie nicht anbrennt, jedesmal, wenn es nötig wird, etwas Wasser hinzugeben. Am Ende sollte sich das Fett von der Sauce absetzen. Mit Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Die Pasta in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen und nach dem Abgießen sofort mit 1 El Butter und dem Ragù vermischen. So verbindet sich der Geschmack der Sauce am besten mit der Pasta. Heiß servieren und dazu den Parmesankäse reichen.

### Zutaten

(für 6 Portionen):

- 45 g Butter, 1 El Pflanzenöl
- 85 g gehackte Zwiebeln
- 4 mittelgroße Möhren, gehackt
- 3 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 2 frische Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g gehacktes, durchwachsendes Rindfleisch
- 1/4 l frische Vollmilch
- 1/4 l trockener Weißwein
- 500 g Fleischtomaten a.d. Dose
- Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss
- 800 g Tagliatelle, frisch oder getrocknet
- 1 El Butter für die Pasta
- frisch geriebener Parmigiano Reggiano

## RÄTSEL

deutscher Filmregisseur	Winkel des Boxrings	eine geringe Anzahl (eine ...)	Augendeckel	ohnehin, sowieso (ugs.)	Raumfahrtbehörde der USA	salopp: kühl und lässig (engl.)	italienisches Reisgericht	eitel und geziert (ugs.)	Vorname Picassos	Tierpflege	Matrose
→	↘	↘		↘	↘				brasilianische Fußballlegende	↘	
befestigtes Hafenufer			Hauptstadt von Vietnam					Fahne			
Schluss				griechische Göttin		Stadt in Nevada (USA)		Präsident der USA (Ronald)	biblischer Prophet		nämlich
Veranstaltung, Ereignis (engl.)	Würdigung		norwegischer Polarforscher	poetisch: Adler		Kirchenmusikinstrument				Trachtenkleid; bayrisch: Mädchen	
dt. Gerontologe (Hans)	↘				Wasservogel			ein Wollgewebe			
→					einer Axt ähnliches Spaltwerkzeug		Geliebte des Zeus	freundlich		Fluss zur Donau	
Bühnendekoration		ein Europäer		Hauptstadt der Emilia-Romagna						Lebensbund	lateinisch: sei begrüßt!
→						Abkürzung für Summa	fressen (Wild)				chem. Zeichen für Thallium
die Ackerkrume lockern		widerstandsfähig							neue Fernsehnorm		
→				Staat in Südostasien				Ausgussröhrchen			

# Hausnotruf.



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

*Schönen Urlaub, ihr Lieben!  
Ich bin gut versorgt.*



## Jeder braucht mal Erholung.

Während Sie neue Kräfte schöpfen, ist der Hausnotruf für Ihre Lieben zu Hause da.

**Rufen Sie uns an: 0180 365 0180\***

\*9 Cent pro Minute aus dem Festnetz