

# GUT LEBEN

Das Magazin für Junggebliebene

DENN SIE WISSEN,  
WAS SIE TUN.

KREATIV, SOZIAL UND SELBSTBEWUSST:  
FREIWILLIGES ENGAGEMENT.



**CHIFFRE »FREIHEIT«**

Maybrit Illner 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/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk ggf. abweichend



# EDITORIAL

Liebe Junggebliebene!

Zum Herbst hin über das Alter nachzudenken, gilt gemeinhin nicht als fröhliches oder aufmunterndes Unterfangen. Es ist, wie es ist: Nichts macht uns älter als ein lange zurückliegendes Geburtsdatum. Aber – und das ist vielleicht eine erste Quintessenz dieser Ausgabe: Fast alles andere ist gestaltbar! Wir freuen uns, in der ZDF-Talkerin Maybrit Illner hierzu eine interessante Gesprächspartnerin gefunden zu haben.

Desweiteren gibt's auch diesmal wieder einige interessante Tipps und Anregungen rund um das Thema Lebensqualität: vom Reisen und Kochen über das morgendliche Bad bis zum mobilen Telefonieren – wie immer eine Mischung aus Information, Unterhaltung und so manchem kleinen Augenzwinkern.

Auch unser Titelthema handelt von Lebensqualität. Ein wirtschaftlich gesundes und zugleich sozial ausgerichtetes Gemeinwesen ist hierfür die beste Grundlage. Eine unverzichtbare Energiequelle liegt dabei in den Menschen, ihrer Bereitschaft zum Engagement und dem, was sie durch diesen Einsatz bei sich und bei anderen bewirken. Das DRK sieht sich hier in einer traditionell starken Rolle. Aber es geht nicht nur um Tradition. Mit unserer Gesellschaft verändert sich auch das „Ehrenamt“: Es geht um Sicherheit, um das Gefühl, jederzeit selbst Einfluss nehmen zu können auf seine Umgebung, nicht nur Nutznießer, sondern „Player“ zu sein, dazuzugehören, akzeptiert zu sein, „auf Augenhöhe“ mit anderen zu agieren. Finden Sie nicht auch, dass diese zeitgemäße Form von „Anerkennungskultur“ gut zum DRK – und zu uns allen – passt?

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen, Stöbern und Entdecken!

Ihr *Ralph Hoffert*

Ralph Hoffert

# INHALT

## TITELTHEMA

### Denn sie wissen, was sie tun.

Kreativ, sozial und selbstbewusst:  
Freiwilliges Engagement.

Seite 4

### Ohne Eigennutz, aber mit Eigensinn.

Von Jörg Marx

Seite 5

## INTERVIEW

### Chiffre »Freiheit«

Maybrit Illner über das Leben als Projekt oder als Kunstwerk, über Altersbilder und Alterspläne sowie über den freien Willen: zum Engagement.

Seite 6

## DESIGN FÜR ALLE

### Vielseitiges Badevergnügen – einfache Lösungen.

„Grauwert“-Tipps fürs heimische Bad.

Seite 12

## GUT LEBEN TIPP

### Sicherheit und Erreichbarkeit.

In jedem Alter, auch unterwegs.  
Neue intelligente Mobillösungen.

Seite 14

## UNTERWEGS

### Gelassen, gediegen, gemütlich: Bern.

Eine Stadt als Flächendenkmal. Mit GUT LEBEN flaniert es sich gut durch die Arkaden der Schweizerischen Bundesstadt.

Seite 16

## AHA!

### Frau Beckmann erklärt die Dinge.

Folge ACHT: „PIN“.

## IMPRESSUM

Seite 18

## REZEPT

### Berner Rösti.

Das schweizerische Traditionsgericht zum Nachkochen.

## RÄTSEL

Seite 19



## DENN SIE WISSEN, WAS SIE TUN.

KREATIV, SOZIAL UND SELBSTBEWUSST:  
FREIWILLIGES ENGAGEMENT.

Einen der wichtigsten und meistgenannten Antriebe für freiwilliges soziales Engagement sollte man nicht unterschätzen: Wer sich engagiert, will selbst mitgestalten. Es geht um „Selbstgestaltung“ – einen schillernden Begriff. Verweist er doch auf mehr als auf ehrenamtliches oder bürgerschaftliches Engagement. Es geht durchaus um „Existenzielles“. Selbstgestaltung ist nicht nur Bürgerwille, sondern ein menschliches Grundbedürfnis. Der Mensch möchte seine Umwelt und das Zusammenleben gestalten. Damit gestaltet er zugleich sich selbst. Das bedeutet auch: Er muss und will (!) dazu nicht überredet werden. Es reicht, ihn einzuladen und abzuholen. Dabei wirkt GUT LEBEN gern auf den folgenden Seiten mit.

### Eine Szene aus dem Ehrenamt.

Mülheim an der Ruhr. Ein prall gefüllter Kinosaal. Viele der zumeist grauhaarigen Zuschauer kennen sich, aus ihrem Ehrenamtsprojekt, dem „Theater Spätlese“. Es ist die Premiere eines Films, der den Entstehungsprozess eines Theaterstücks dokumentiert: „Reichtum des Alters.“

An einer Stelle bricht fröhliches Gelächter aus. Zwei ältere Damen improvisieren. Textgrundlage sind Zitate aus Diskussionsrunden mit Politikern und „Experten“ über „Alten Themen“, u. a. über Engagement im Alter. Eine Frau steht, die andere sitzt. Die Stehende redet, frei zitiert, auf ihr Gegenüber ein: „Du hast doch jetzt Zeit. Willst du dich denn gar nicht engagieren, dich einbringen, gemeinsam mit anderen etwas gestalten...?“ Die Reaktion, wie gesagt: Gelächter im Saal.

Die Szene zeigt: Offenbar sind die „neuen Zielgruppen“ der aktuellen Ehrenamtskampagnen kritisch, ironisch und gelassen genug, um mit allzu pathetischen staatsbürgerlichen Appellen umzugehen. Denn sie wissen, was sie wollen – und auch, was nicht. Die Kunst besteht also eher darin, ihnen, mit Goethe gesprochen, „nur nicht zu glorios damit zu Leibe zu rücken“.

Alle „Frei-Willigen“ werden, darauf ist zu hoffen, weiterhin ihrem freien Willen folgen, sich selbst und Anderen Gutes zu tun – und dabei sogar womöglich stark genug sein, den freien Willen der Unwilligen zu achten.

### Eine starke, aber empfindliche Pflanze.

Eine Demokratie im 21. Jahrhundert ist gut beraten, dem Bedürfnis nach Mit- und Selbstgestaltung nicht nur Ehre zu erweisen, sondern die gesellschaftliche, auch kritische Kraft zur Erneuerung, die aus diesem Bedürfnis drängt, positiv aufzunehmen. Im sozialen Bereich besetzen dabei nach wie vor auch die Wohlfahrtsverbände eine wichtige Rolle. Sie stellen sich zunehmend auf das „neue Ehrenamt“ und seine veränderten Anforderungen ein.

So fordert Rudolf Seiters, Präsident des Deutschen Roten Kreuzes, programmatisch „mehr Angebote für projektbezogene, zeitlich befristete Mitarbeit, da eine gesamtgesellschaftliche Tendenz weg von festen, regelmäßigen, verpflichtenden Strukturen im Vereinsleben und in den Verbänden festzustellen ist. Freiwillig Engagierte müssen sich mit ihren Anliegen in der Organisation aufgehoben fühlen und Anerkennung erfahren.“

Bürgerschaftliches Engagement ergänzt die Aktivitäten des Sozialstaates. Es ist aber ausdrücklich kein Ersatz für nicht mehr finanzierbare Leistungen. Eine solche Instrumentalisierung würde die starke, aber empfindliche Pflanze Bürgerschaftliches Engagement im Keim, nämlich in ihrer ursprünglichen Motivation, ersticken.

# Ohne Eigennutz, aber mit Eigensinn!

von Jörg Marx

Der Soziologe Jörg Marx arbeitet als Journalist und Organisationsberater. Unter anderem ist er Autor der „Themenhefte“, einer Reihe von Fachpublikationen des DRK-Generalsekretariats. Die aktuelle Ausgabe ist dem Thema „Soziales Ehrenamt“ gewidmet.



## **Ehrenamt ohne Grenzen.**

Das Ehrenamt steht derzeit hoch im Kurs. Eine riesige Charmeoffensive für die „Helden des Alltags“ überrollt das Land. Ist das die „Renaissance des Ehrenamts“, die jüngst ein Frauenmagazin ausrief? Laut dem aktuellen Freiwilligen-survey engagieren sich 23,4 Mio. Deutsche ehrenamtlich. Das Institut Allensbach kam 2007 auf zwölf Millionen. Es kommt halt darauf an, was man unter Ehrenamt versteht.

„Der Begriff wird inzwischen weiter gefasst“, sagt Sebastian Braun, Engagement-Forscher an der Humboldt-Universität. „Wenn man heutzutage Nachbarskinder zusammen mit den eigenen aus dem Kindergarten holt, kann das schon als bürgerschaftliches Engagement gewertet werden.“ Der Begriff des Ehrenamts scheint passé zu sein. Die Politik fördert lieber „bürgerschaftliches Engagement“, mit teuren Modellprogrammen und Steuervorteilen. Das klingt gut, stellt aber die Ur-Idee des Ehrenamts auf den Kopf: Das Ehrenvolle daran war der Verzicht auf Eigennutz. So uneigennützig ist das „neue Ehrenamt“ nicht. Die Grenzen zur Erwerbsarbeit verschwimmen zunehmend. Engagement sei für Arbeitslose ein idealer Durchlauferhitzer zum ersten Arbeitsmarkt, heißt es. Aber wie viel Bezahlung verträgt Engagement? Es geht um viel. Der Versicherer Generali hat ausgerechnet, dass sich die Deutschen 4,6 Milliarden Stunden im Jahr freiwillig engagieren. Das entspricht der Arbeitskraft von 3,2 Millionen Vollzeitbeschäftigten. Setzt man einen Stundenlohn von 7,50 Euro an, werden so jährlich 35 Milliarden Euro erwirtschaftet, zwei Prozent des Volkseinkommens – das Gastgewerbe erwirtschaftet gerade 32 Milliarden.

## **Das Ehrenamt rettet das Soziale?**

Schon die preußischen Erfinder des Ehrenamts setzten vor 200 Jahren auf sein Sparpotenzial. Heute gilt vielen das Ehrenamt als Rettungsanker für das Soziale: als sozialer Kitt gegen die Entsolidarisierung einer kälter werdenden Ellbogengesellschaft. So die Hoffnung.

„Keine der großen Herausforderungen, vor denen wir in Politik und Gesellschaft stehen, wird sich ohne das freiwillige Engagement von aktiven Bürgerinnen und Bürgern bewältigen lassen“, so Michael Bürsch, Vorsitzender des Unterausschusses ‚Bürgerschaftliches Engagement‘ im Deutschen Bundestag. Das klingt für Kritiker wie eine Bankrotterklärung der Politik. Statt die Probleme zu lösen, würden die Probleme einfach in die Hände der Bürger gelegt. Der Soziologe Stefan Selke, der mit seiner Sozialreportage „Fast ganz unten“ über die Tafelbewegung für Aufsehen sorgte, kontert: „Ich bin nicht damit einverstanden, dass sich das ‚Schauhelfen‘ im Land als gutbürgerliches Hobby durchsetzt und damit das strukturelle Problem vergessen wird.“ Und Jens Jessen, Feuilleton-Chef der ZEIT, schreibt: „Der Tausch politischer Verantwortung gegen Privatmoral hat etwas Leichtfertiges: Wer den Wechsel vorschlägt, muss ihn nicht einlösen.“

Mehr noch: Scheitert der angestrebte Wechsel, ist am Ende der Einzelne am scheiternden Ganzen schuld. Der Bürger hätte sich eben mehr engagieren müssen.

## **Eigensinn und Gemeinsinn.**

Freiwilliges Engagement ist kein Politikersatz, sondern die lebensweltliche Kehrseite der formalen Prozeduren unserer Demokratie. Wenn Bürger sich engagieren, so stärkt das ihre Freiheit zu handeln gegenüber dem Zwang zu arbeiten. Das Ehrenamt ist der Ort, an dem Engagierte ihre Fähigkeiten, Interessen und Biografien einbringen können.

Insofern gleicht das Ehrenamt eher einem kreativen Chaos, wie der kürzlich verstorbene „Jahrhundertsoziologe“ Ralf Dahrendorf festgestellt hat. Es lässt sich nicht verordnen und auch nicht berechnen. Vielmehr hat das Ehrenamt einen Eigensinn, den man respektieren muss, damit daraus Gemeinsinn entsteht.



„Bleiben Sie heiter. Irgendwie.“ Oder: „Viel Spaß beim Vermehren der gewonnenen Einsichten...“ – nie entlässt Maybrit Illner ihr Fernsehpublikum, ohne den donnerstäglichen Abendausklang mit einer kleinen ironischen Nuance zu aromatisieren. Ironie ist das Gegenteil von Pathos. Es gehört zu den erfreulichsten Verlässlichkeiten unserer medial bestimmten Gegenwart, dass am Ende des wöchentlichen ZDF-Polit-Talks rund um aktuelle und damit selten erfreuliche Themen ein Funken Ironie – und nicht etwa hohles oder verdächtiges Pathos steht.

GUT LEBEN-Herausgeber Ralph Hoffert und Chefredakteur Klaus Vatter besuchten die Moderatorin im ZDF-Hauptstadtstudio – und sprachen mit ihr weniger über ihre Sendung als über das Leben als Projekt oder als Kunstwerk, über Altersbilder und Alterspläne sowie über den freien Willen: zum Engagement.

## CHIFFRE » FREIHEIT MAYBRIT ILLNER IM GESPRÄCH

**Klaus Vatter:** Beginnen wir mit einer Frage, die direkt „ans Eingemachte“ geht. Die allgegenwärtige Demografie-debatte („Wir werden weniger, älter und bunter.“) hat etwas in unserer Gesellschaft ausgelöst, das rund vierzig Jahre nach der Geburt der Parole „Trau keinem über Dreißig“ eine eher mulmig-nachdenkliche Stimmung hinterlässt: Immer früher beschäftigt man sich mit einem der unausweichlichsten aller Themen, dem Alter und dem Altern. Man wird morgens wach, ist vielleicht gerade zehn, dreißig oder sechzig Jahre alt, reckt sich, blickt an die Zimmerdecke – und hat ganz ungewollt einen Gedanken, den der Philosoph Ernst Bloch einmal so beschrieb: Es sei ihm plötzlich wie ein Blitz durch alle Glieder gefahren, dass er aus diesem Körper wohl lebendig nicht mehr herauskommen werde. Frau Illner, können Sie sich an eine solche Situation erinnern, in der Sie zum ersten Mal bewusst über Tod und Endlichkeit, somit auch über das Altern, nachgedacht haben?

**Maybrit Illner:** Das erste Mal als Kind. Meine Eltern mussten mir schon früh erzählen, warum ich nur noch einen Opa hatte, beide Omas und auch der andere Opa dagegen nicht mehr da waren. Es hatte einen Krieg gegeben in Deutschland, einen, den meine Eltern in den letzten Zügen

noch miterlebten. Der war Schuld daran, dass es auch in meiner Familie echte Einschnitte gab. Logischerweise hatte ich mich als Dreikäsehoch schon erkundigt, warum eigentlich der Opa allein dastand. Obwohl er super Offizierskat spielen konnte und die besten Rührei der Welt machte, wäre es ja schön gewesen, wenn seine Frau noch an seiner Seite gewesen wäre. So fängt man an, darüber nachzudenken, dass Menschen sterben, dass wir kommen und gehen – und eine beschränkte Zeit auf der Welt zur Verfügung haben. Irgendwann in der Pubertät hat dann die Literatur ihr Übriges getan. Ich las Kafka oder später „Owen Meany“ von John Irving: Es erzählt von einem jungen Mann, der durch eine wundersame Fügung weiß, wann er sterben wird, und der nun versucht, sein Leben danach auszurichten. Jeder junge Mensch fragt sich diese Dinge: Würde man gerne ganz plötzlich und überraschend von dieser Welt scheiden – oder lieber rechtzeitig davon erfahren, um die Dinge noch zu ordnen und sich „buddhistisch“ zu verabschieden? – Und später im Leben gilt es, mit all den tragischen Fällen derjenigen



# INTERVIEW

umzugehen, die unverschuldet viel zu früh sterben – auch sicher eine Erfahrungsebene in der Arbeit des Roten Kreuzes.

**Ralph Hoffert:** Die meisten Menschen wünschen sich ja bekanntlich, möglichst in Ihrem gewohnten Umfeld, in ihrem Zuhause alt zu werden. Das ist ein großes Thema für das DRK, das mit verschiedensten Hilfestellungen, Beratungs- und Serviceleistungen viele Menschen bei diesem Ziel unterstützt. Aber ganz konkret: Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie Sie Ihr eigenes Alter angehen und gestalten möchten?

**Maybrit Illner:** Logisch! Ich glaube, da hat fast jeder seinen perfekten Plan. Ich bin ja auch schon im schönsten Sinne des Wortes „Mittelalter“ – Mitte Vierzig – und kurz davor, in die Gruppe der „Best-Ager“ aufzusteigen. Es ist schon großartig, welche Euphemismen wir finden, um uns beim Älter werden zugleich bei Laune zu halten und unter Druck zu setzen. Unabhängig von allen modischen Etikettierungen bin ich aber davon überzeugt, dass wir Menschen in Europa im 21. Jahrhundert tatsächlich rund 15 Jahre geschenkt bekommen. Wir sehen einfach anders aus und halten länger durch! In unserer Art zu leben hat sich wahnsinnig viel verändert. Uns stehen viele Möglichkeiten offen: uns anders zu ernähren, Sport zu treiben, insgesamt aktiv zu bleiben.

**Ralph Hoffert:** Es ist auch historisch eine ganz neue Situation. Wer heute in den Ruhestand geht, kann sehr realistisch davon ausgehen, dass da noch mindestens eine richtige Lebensphase von ein, zwei Jahrzehnten zu gestalten ist.

**Maybrit Illner:** Was mich dazu bringt, es für eine dramatisch willkürliche Entscheidung zu halten, dass in Deutschland den Menschen mit Mitte Sechzig der Austritt aus ihrem beruflichen Leben schlicht verordnet wird. Das ist, glaube ich, ein Irrsinn, den wir mit viel seelischer Lähmung und darüber hinaus volkswirtschaftlich extrem teuer bezahlen müssen. Ich würde mir ganz entschieden eine andere, flexiblere Gesetzgebung wünschen. Und was mich persönlich angeht: Ich habe aus dem Jahre 1992 bis heute eine Anzeige aus der taz in meinem Arbeitszimmer zu Hause hängen. Da steht in drei Zeilen und sehr klein, wie die Anzeigen in der „tageszeitung“ eben sind: „Berg in der Toskana mit zehn baufälligen Häusern zu verkaufen. Chiffre ‚Freiheit‘“. Das habe ich mir 1992 ausgeschnitten – und denke manchmal, „das könnte dein Berg gewesen sein“. Mit guten Freunden eine kleine Siedlung zu gründen – das fände ich wunderbar. Jeder hat seine Hütte, und doch sind alle für einander da. Ich würde sagen, da braucht es maximal noch einen Moderator und eine tolle Krankenschwester! Das wäre meine ideale Vorstellung vom Alter. Dass Ältere bei Gott nicht ins Altersheim wollen und sich gern bis zuletzt mit den vertrautesten und wichtigsten Menschen umgeben möchten, das ist ja keine neue Erfahrung.

**Klaus Vatter:** Der Mensch denkt heute offenbar gern in Projekten, danach duftet ja auch Ihr Berg in der Toskana. Wenn wir einmal davon ausgehen, dass man aus seinem ganzen Leben so etwas wie ein Projekt machen könnte ...



**Maybrit Illner:** Ja, Chiffre Freiheit.

**Klaus Vatter:** Gab es in Ihrem Leben, vielleicht auch in Ihren Sendungen, so etwas wie Vorbilder in Sachen Alter(n)? Und waren darunter wirklich Hochaltrige?

**Maybrit Illner:** Wir hatten 2008 eine Sendung mit einer großartigen Hundertjährigen. Sie wäre persönlich aus der Eifel angereist, wenn sie nicht kurz vorher eine Erkältung bekommen hätte. Die Frau war so erfrischend wach und jung. Sie hatte von ihren 75 und 70 Jahre alten Söhnen gerade einen neuen Computer geschenkt bekommen – und mailte nun mit den Kollegen unserer Redaktion hin und her. Es war wundervoll. Weil sie uns in allem, was sie sagte und schrieb, so gut gefiel, beschlossen wir kurzfristig, dass wir sie „schalten“, also live in die Sendung einspielen würden. So meldete sich unser Kollege Florian Neuhann, 26 Jahre jung, bei ihr in der Eifel und erklärte ihr mit vermeintlich „altersgerechtem“ Wortschatz, sie bekäme Besuch, dürfe aber keinen Schreck bekommen, weil da zwei größere Wagen vorführen und ein paar Männer mit einiger Technik hereinkämen, einen Monitor und noch zwei Kameras aufbauten usw. – als sie ihn plötzlich unterbrach und ihm trocken erklärte: „Ach, Sie meinen ‚ne Schalte. Na klar!“ Die Dame war „voll auf dem Quivive“ – und berichtete dann auch in der Sendung auf das Schönste, dass sie nicht in so ein Altersheim zöge, dass sie die ständigen alten Geschichten nicht mehr hören könne, und dass das Leben überhaupt viel zu aufregend und zu klasse sei, als dass sie immer nur nach hinten gucken wolle. Schließlich hat sie uns famos beschrieben, wie sie in ihren neuen Internet-Netzwerken unterwegs ist, wie toll man dort alte Freundschaften aufrechterhalten und neue gründen kann. Diese Frau war einfach ein Fanal. Sie hat



echte Fans gewonnen – nicht nur in der Redaktion, sondern in ganz Deutschland.

Zu den Alterskonstellationen in den Sendungen würde ich sagen: Das Beste ist immer der Mix. Wenn Sie auf der einen Seite einen Grandseigneur wie Hans-Dietrich Genscher sitzen haben und auf der anderen einen 26-jährigen Jurastudenten, Tommy Gottschalk noch dazu, und die reden über Obama und wann man eigentlich das letzte Mal politisch begeistert war – dann ist das „große Oper“. Die Generationen haben sich viel zu sagen: über Leidenschaft, Lebensziele, über Träume, und warum Träume immer dann besonders schön sind, wenn sie einigermaßen realitätsbezogen sind – damit man sie irgendwann auch erreicht! Vor allem aber, weil man in solchen Runden sofort merkt: Dieses Gerede vom gesellschaftlichen Dauerkonflikt zwischen Alt und Jung ist ein großer Schmarren. Hier folgt jetzt ausdrücklich ein Appell an die Journaille dieses Landes: Wir schreiben viel über Besitzstandswahrung und die Macht der Alten, über die Gerontokratie, gegen die die Jungen endlich angehen müssten. Dabei geht es doch um etwas ganz anderes: Wir haben keinen Konflikt zwischen



Alt und Jung, sondern einen zwischen Arm und Reich. Abhängig davon, über wie viel Geld Sie und Ihre Freunde verfügen, können

sie sich das eine persönlich „gönnen“ und müssen sich anderes versagen. Das meint nicht nur Güter, sondern letztlich auch ideellen Reichtum. Wenn wir uns auf ein Ziel einigen sollten, dann darauf, nicht die künstlichen Widersprüche zwischen den Generationen zu schüren, sondern dafür zu sorgen, dass Menschen im Alter einfach ein respektvolles, adäquates und gutes Leben leben können, ohne jeden Tag den Cent in der Tasche umdrehen zu müssen. Dazu gäbe es genügend Geschichten zu erzählen, die ich wirklich als bitter und unwürdig empfinde – für ein so reiches Land.

**Ralph Hoffert:** Was es heißt, jeden Cent umdrehen zu müssen, das erleben wir beim DRK im Menü-Service: Wir erhalten Anrufe von älteren Menschen, die uns erzählen: Die Portionen sind so groß, wir nehmen das warme Mittagessen nur noch jeden zweiten Tag. Dabei wissen wir genau, dass dies nicht der wirkliche Grund ist. Wenn sich 80-jährige kein warmes Mittagessen mehr leisten können, dann gebe ich Ihnen Recht: Es kann nicht sein und es darf auch nicht akzeptiert werden, dass

dafür kein Geld da ist. Das ist eine Frage klarer politischer, sozialer und ethischer Prioritäten.

**Maybrit Illner:** Mir ist aber genauso unerklärlich, wie wir in Deutschland schon daran scheitern, allen Kindern im Lande ein warmes Mittagessen zu organisieren, das eben nicht aus Pommes und einer fettigen Frikadelle besteht, sondern das gesund und nahrhaft ist. Es gibt Dinge, über die man sich immer wieder nur laut wundern kann! Warum kann gerade Familien dabei nicht geholfen werden?! Und warum können wir nicht verhindern, dass, wenn jemand als sprichwörtliches Kellerkind geboren wird, es eben auch durch die ganze Schule hindurch als Kellerkind behandelt wird – und so endet?

**Klaus Vatter:** Vor diesem Hintergrund wird ja gern nach persönlichem Engagement gerufen. Alle Untersuchungen zeigen nun regelmäßig, dass die Bereitschaft, sich „ehrenamtlich“ zu engagieren, mit jedem Schul- und Hochschulabschluss steigt. Mit anderen Worten: dass Bildung, eine sichere gesellschaftliche Stellung und finanzielle Möglichkeiten zweifellos die besten Voraussetzungen auch dafür sind, sich ein Ehrenamt zu „gönnen“, oder, positiv formuliert, den eigenen Lebensentwurf durch soziales, gesellschaftliches Engagement aufzuwerten. Wie steht Maybrit Illner zum „Ehrenamt“?

**Maybrit Illner:** Zunächst einmal müsste man dafür einen neuen Begriff finden. Haben Sie da vielleicht schon einen im Kopf?

**Klaus Vatter:** Einen ganz neuen Begriff nicht. Aber es zeigt sich, dass der „freie Wille“ hoch im Kurs steht. „Freiwilliges Engagement“ rangiert in einer aktuellen Umfrage des Bundesverbands Deutscher Stiftungen an erster Stelle, vor dem traditionellen „Ehrenamt“. Freiwilligkeit ist zweifellos ein guter, positiver Begriff. Unabhängig von allen Debatten unter Philosophen und Neurologen um die reine Existenz der Willensfreiheit geht es hier um einen Akt der Entscheidung, bei dem man sich „ungezwungen“ und wohl fühlt. Der Begriff macht klar, dass es nicht darum geht, das zu tun, was andere einem sagen, sondern um die Arbeit am eigenen, guten Leben und dem damit verbundenen „Ethos“. Ethik hat dann – fast in einem antiken Sinne – etwas mit Kreativität und Ästhetik zu tun. Wir sprachen über das eigene Leben als Projekt. Vielleicht taugt es ja auch zum Kunstwerk?

Andererseits: Das freiwillige Engagement steht vor ganz neuen Herausforderungen. Immer wieder haben Sie sich in Ihren Sendungen mit der aktuellen Wirtschafts- und Finanzkrise beschäftigt, die sich zwangsläufig auch als soziale Krise erweisen wird.



Zum Engagement in Krisenzeiten gibt es ja zwei Thesen. Nummer eins: In der Krise rücken die Menschen näher zusammen, helfen sich gegenseitig und engagieren sich mehr füreinander. Die Anhänger von These Nummer zwei halten das für Sozialromantik. Sie sind sich ganz sicher: In der Krise denkt jeder erst mal an sich. Wie ist Ihre Einschätzung?

**Maybrit Illner:** Ich bin keine so große Anhängerin der These von der kreativen Kraft der Zerstörung. Ich glaube nicht, dass wir immer dann besonders erfindungsreich sind, wenn wir uns in den schlimmsten aller denkbaren Umstände befinden. Ich denke nicht, dass Menschen Kriege oder eben Krisen brauchen, um eine vernünftige Welt zu bauen. Aber: In Zeiten, in denen es Menschen mehrheitlich schlechter geht, hat vielleicht das schöne alte Wort von der Solidarität Chancen, wieder die Runde zu machen – nicht im Sinne einer staatlich verordneten Solidarität und der allseits strapazierten Verteilungsgerechtigkeit, sondern als einfaches Interesse für den Anderen. Es ist ja Mode geworden, dass wir uns in Europa den dritten Kaschmirschal um den Hals wickeln und ansonsten glauben, dass man mit dem Unterstützen von drei Plankindern in Afrika das, was man tun konnte, getan hat. Vielleicht gibt es mehr, und noch dazu in unserer unmittelbaren Nähe! Wir, im mittleren Alter, sind möglicherweise die erste Generation, die nicht mehr formulieren können wird: Uns geht es besser als unseren Eltern. – Aber was wäre eigentlich so schlimm daran? Auch daran, auf die drei Prozent Wachstum dann mal zwei Jahre zu verzichten? Ich frage mich das gerade vor dem Hintergrund, dass die Arbeitsplätze knapper und insgesamt unsicherer werden. Und dass immer mehr Leute mit Mitte 30 eher sagen: „Ich habe fünf, sechs Freunde, von denen weiß ich, dass sie sich für mich das Futter aus dem Jockey reißten und dass wir uns helfen werden bis zum Tode – das ist mir hundertmal wichtiger als, in irgendeinem Sozialkorridor von der BFA zu sitzen. Wo wir doch wissen, dass wir sowieso nie Eck-Rentner werden.“ Dieser Gedanke macht die Menschen weniger egoistisch und wird vielleicht sogar die Generationen miteinander verbinden. Die Auffassungen über Vertrauen, Absicherung, Freundschaft, Solidarität werden sich annähern. Und parallel dazu hat der Staat die Frage zu klären: Von wem können wir was erwarten? Mit wem wollen wir noch solidarisch sein...

**Klaus Vatter:** Haben Sie eine Idee, wie man diese neuen Haltungen im Sinne des zweifellos vorhandenen Engagement-Potenzials ansprechen könnte? Selbst der Appell an die Lust, etwas zu geben oder seinem Leben neue Sinnperspektiven zu eröffnen, würde ja bei vielen an Überzeugungskraft verlieren, wenn sich hiervon zu allererst einige gut situierte, von der sozialen Realität abgeschirmte Kreise angesprochen fühlten, die ihr Engagement für Soziales gerade zur weiteren Stabilisierung und Aufwertung des eigenen Sozialprestiges betrieben. Dies wäre dann letztlich nichts als ein weiterer konsequenter Schritt, Arm und Reich noch mehr voneinander zu entfernen – eine „Solidarität“, die trennt und eben nicht verbindet.

**Maybrit Illner:** Das ist richtig. Ich denke, es wird darauf ankommen, möglichst vielen Menschen anschauliche, pragmatische Beispiele zu zeigen, was Engagement bewirkt, wohlgeachtet auf beiden Seiten. Ich würde mir wünschen, dass man etwa mit jedem Kind, das in Deutschland die Schulbank drückt, die „Tafeln“ besucht. Kinder könnten so erleben, was für eine Freude es ist, sich gegenseitig zu helfen. Auch, was es bringen kann, sich nicht nur auf die eigenen Zensuren, das eigene Hobby und die Computerspiele zu konzentrieren, sondern etwas mit Anderen zusammen zu machen, und deren Glück wachsen zu sehen. Es gibt auf diesem Feld eine irrsinnige Kreativität, über die zu wenig berichtet wird. Da erfinden Leute tolle „grüne Projekte“, andere erfinden tolle „graue Projekte“ in Sachen Wohnen, Leben, Sozialkultur. Es gab in Berlin eines, das hieß „rent a grandma“ („miete eine Großmutter“) – ich weiß gar nicht, ob es das noch gibt, aber es war bestechend schön. Die alleinerziehende Mutter braucht dringend Hilfe mit den Kids, die ältere Nachbarin liebt Kinder und ist nicht gern allein – da wurde „Familienzusammenführung“ in ihrer schönsten, nachbarschaftlichen Form betrieben. Mehr davon! Und was Solidarität angeht, eröffnet die Technik natürlich auch ganz neue Perspektiven – siehe unsere Hundertjährige. Dass die digitalen Medien nur zur Isolation vor dem heimischen Computer führe, ist als Angst mancher Eltern hier und da verständlich. Andererseits eröffnet es vielen älteren Menschen wirklich neue Kosmen! Oder nehmen Sie das Rote Kreuz: Gerade für das Internationale Rote Kreuz ist das Internet eine unschätzbare Hilfe. Man sieht ja am Internationalen Roten Kreuz, wie effizient eine solche Organisation weltweit arbeiten kann dank der weltweiten Vernetzung. Ich hatte die Gelegenheit, mit Rudolf Seiters und noch zwei weiteren Kollegen nach Bagdad, nach Afghanistan und Pakistan zu fahren. Da haben Sie das Gefühl, Sie befinden sich simultan an einem Ort der Welt – und 2000 Jahre Menschheitsgeschichte ziehen an Ihrem geistigen Auge vorüber. Sie erleben diese hoch effiziente, international arbeitende Organisation auf der einen Seite,



# TITELTHEMA

und andererseits sind sie in einer Region in der Nähe von Peshawar, wo die Scharia quasi Fortschritt darstellt, weil kodifiziertes Recht, verglichen mit der Willkür der hier herrschenden Stammesführer. Da müssen sich Frauen jeden Schritt, den sie tun, von ihren Männern genehmigen lassen – und sei es der in eine Gesundheitsstation. Aber – und das ist das Großartige: Sie fühlen sich verbunden und fangen an, sich für die Technik zu interessieren.

**Ralph Hoffert:** Umso wichtiger, dass das Rote Kreuz bzw. der Rote Halbmond gerade hier Flagge zeigen. Wenn humanitäre Hilfe selbst dort noch, unter schwierigsten Bedingungen, möglich ist, dann eben auf der Grundlage der Rotkreuzgrundsätze. Und interessanterweise ist es ja dasselbe Leitbild, das uns auch hierzulande in der Wohlfahrtsarbeit vor Ort zu einer maximalen Offenheit für alle gesellschaftlichen Gruppen verpflichtet. Globales Denken und lokales Handeln bedeuten auch in der Sozialarbeit im Stadtteil einfach, glaubwürdig und konsequent in der Sache zu sein – und ganz pragmatisch Dinge zu tun, die im Sinne der Menschen, der Verbesserung ihrer Lebensumstände sind. Dabei kann jeder mithelfen. In Projekten geht es dann auch nicht nur darum, bestimmte Bedarfe zu bedienen, sondern Menschen neu zusammen zu bringen, füreinander zu interessieren – und dabei ab und zu sogar international und global zu denken. Warum nicht einmal schauen, wie andere Länder, auch andere Kulturen, mit dem Thema Alter und Altern umgehen? Wir arbeiten gerade daran, hierzu mit der Hilfe von Sponsoren ein kleines, aber dennoch international ausgerichtetes „soziales Kulturprojekt“ zu initiieren. Es geht um ein themenzentriertes Filmfestival, mit einem Wettbewerb, Preisen und einer „digitalen Filmrolle“, die neben Cinéasten auch ein Fachpublikum aus Gerontologie, Sozialarbeit und Pflege zu neuen Ein- und Ausblicken einladen soll. Es ist ja viel von „neuen Altersbildern“ die Rede. Auf Grund bestehender internationaler Kontakte der Projekt-Initiatoren zu verschiedenen Film- und Kurzfilm-Festivals und Filmemachern in aller Welt ist hierbei ein auch künstlerisch hochwertiges Programm aus bewegten und bewegenden Bildern zu erwarten. Übrigens fußen auch gerade solche Projektideen nicht zuletzt auf freiwilligem Engagement unter dem Zeichen des Roten Kreuzes.



**Maybrit Illner:** Ich bin eine echte „Kinotante“ und habe schon einen Film aus Südeuropa vor Augen, aber auch ein Werk wie „Wolke 9“ von Andreas Dresen ...

**Ralph Hoffert:** ... das Titelthema unserer letzten GUT LEBEN-Ausgabe!

**Maybrit Illner:** Wunderbar. Es gibt einfach tolle Filme. 2005 auf der Berlinale lief ein spanischer - „La Casa del Sol“ („das Haus der Sonne“). Er erzählte von Männern und Frauen, ihrem Leben und Lieben – in einem Heim für Senioren. Lauter kluge, ältere Menschen, die sich nicht tot betreuen lassen wollten, Schauspieler und Theaterfreaks, die das Frühstück schon mit Shakespeare- oder Rilke-Zitaten anreicherten und sich liebten. Sie hatten diesen Ort „erobert“, ihn zu ihrem gemacht und ihn mit viel Energie und Inspiration ausgestattet! Das hatte etwas wahnsinnig Schönes, wirklich Ästhetisches. Und wie gut wäre es, wenn sich ältere Menschen nie abgeschnitten fühlten von Kunst und Kultur. Das wäre zugleich ein schönes Gegenmodell zu dem vielgeklagten Phänomen, das die Orthopäden immer wieder beschreiben: Ältere Menschen versteifen vor ihren Fernsehern, sie verabschieden sich von ihrer Lebensneugier und Mobilität. Es gibt da eine hübsche Geschichte: Konrad Lorenz, der Graugansforscher, trifft auf Bruce Chatwin, den leider früh an Aids verstorbenen britischen Schriftsteller. Sie sitzen in Wien auf einer Parkbank und reden über die Zeitläufe, und was die Menschheit bisher richtig und falsch gemacht hat. Sie verständigen sich auf folgende These: So lange die Menschheit noch unterwegs war, wir uns also physisch bewegt haben, zur Zeit der Völkerwanderung, prägten uns wunderbare Eigenschaften wie Liebe, Zuwendung, Solidarität, Hilfsbereitschaft. Mit unserer Sesshaftigkeit, unserer Domestizierung brachen dann erst Neid und Missgunst, Gier und Hass unter uns aus. Die beiden beschlossen, an die Menschheit folgenden Appell zu richten: Sie solle tunlichst vermeiden, weiter zu „porkifizieren“, also zu „verhauschweinen“.

**Klaus Vatter:** Porkifiziert dann nicht auch gerade das Fernsehen?



# INTERVIEW

**Maybrit Illner:** Stimmt, insofern müsste ich im Grunde jeden Donnerstag das Publikum aufrufen, noch einen schönen Nachtspaziergang zu machen. Zugegeben, das wäre noch kein Nomadentum – und wahrscheinlich haben die beiden Männer auf der Wiener Parkbank die oft recht blutigen Epochen vor der Sesshaftigkeit auch etwas romantisiert. Aber ich bleibe dabei, dass es nicht schadet, sich immer wieder einmal in diesen verkopften Zeiten ganz physisch auf den Weg zu machen, und dass man das Fernsehen auch mal Fernsehen sein lassen kann.

**Klaus Vatter:** Das trifft sich interessanterweise mit der Erkenntnis, dass Engagement oft mit einer ganz spontanen Handlung, eben zum Beispiel mit einer physischen Hilfeleistung beginnt. Jedenfalls eher als mit einer moraltheoretischen Abhandlung. Henry Dunant und sein Engagement für die Kriegsverwundeten in der Geburtsstunde des Roten Kreuzes ist da kein schlechtes Beispiel. Der Schriftsteller Robert Musil formulierte einmal, vermutlich ebenfalls in Wien: „Alle Sätze der Moral beschreiben eine Art Traumzustand, der aus den Regeln, in die wir ihn zu fassen versuchen, immer schon entflohen ist.“ Die echte moralische Tat sucht nicht erst lange nach einer Begründung, sie ist spontane Handlung – und, nicht zuletzt: körperliche Bewegung. Sie werden es inzwischen bemerkt haben: Das Rote Kreuz steht – weit über seine Yoga-, Tanz- und Gymnastikangebote hinaus – für ein großes humanes „Bewegungsprogramm“, dessen physischem wie psychischem, selbstlosem wie selbststärkendem Charme eigentlich kaum jemand widerstehen kann.

**Maybrit Illner:** Unser Gespräch hat damit begonnen, dass wir uns nach unserem Verhältnis zum eigenen Körper fragten – und wie das mit unserem Bewusstsein vom Altern zusammenhängt. Ich denke, wir alle haben die Möglichkeit zu lernen, dass unsere physische Hülle nicht nur etwas ist, in das wir schicksalhaft hinein geboren werden. Bewusst zu leben und zu altern bedeutet, zu lernen, dass man auf seinen Körper sehr wohl Einfluss hat. Ich interessiere mich natürlich für all unsere kognitiven Fähigkeiten, für Bewusstseinsvorgänge – und die Möglichkeit, das Gehirn entsprechend mobil zu halten. Es gibt verblüffend einfache Expertentipps, zum Beispiel: Das beste Mittel gegen Altersmelancholie und Altersdepression ist nach wie vor regelmäßige Bewegung. Allemal besser als jedes Medikament. Der beste und schnellste Weg aus der Verlustkrise, der Melancholie und Depression führt anscheinend über die Laufstrecke.



**Klaus Vatter:** Betrachtet man Melancholie und Depressionen einmal auch als Krisen des Selbstwertgefühls, wird man schnell darauf kommen: Wenn man sich erfolgreich zu einer körperlichen Anstrengung aufgerafft hat, wird man im Einwerfen von Tabletten keine Alternative sehen zu dem guten Gefühl nach dem Waldlauf, etwas für sich getan zu haben, mit sich selbst zufrieden zu sein. Selbstwert – das ist auch beim „freiwilligen Engagement“ ein ganz entscheidender Wert. Das ist ja eigentlich das Tauschgeschäft, das man mit sich selbst macht, wenn man sich dafür entscheidet, etwas Gutes und Sinnvolles aus freiem Willen zu tun: Was ich auf jeden Fall dabei zurückbekomme, ist der Selbstwert, den ich so gegenüber mir selbst entwickeln und kultivieren kann. Und das ist ja ein sehr schöner Ertrag, der letztlich auch etwas mit Menschenwürde zu tun hat. Die besteht nicht zuletzt darin, dass wir selbst entscheiden können, was wir aus uns und unserem Leben machen – und vielleicht auch ein wenig darin, sogar über den Zeitpunkt unseres Ablebens hinaus als gutes Beispiel dazustehen und nachzuwirken.

**Maybrit Illner:** Es wäre ja geradezu komisch, wenn man nicht formulieren dürfte, dass jeder, der etwas für einen anderen tut, damit natürlich ein gutes Gefühl bei sich selbst erzeugt. Dass jedes Geben insoweit auch ein Nehmen ist. Und das ist auch völlig in Ordnung so! Man kann also sofort damit losgehen.

**Ralph Hoffert, Klaus Vatter:**  
Vielen Dank für das Gespräch.



# DESIGN FÜR ALLE

**Produkte, die nicht nur gut aussehen, sondern das Leben erleichtern.**

Für GUT LEBEN stellt Mathias Knigge vom Büro **grauwert** besonders intelligente Produkte vor, die das Leben leichter machen und dabei noch gut aussehen. Schickes Design und hohe Bedienungsfreundlichkeit schließen sich nicht aus und sind dadurch für junge und ältere Menschen attraktiv. Das Hamburger Büro **grauwert** berät Unternehmen bei der Entwicklung solcher Lösungen. Es informiert über die Wünsche und Bedürfnisse älterer Verbraucher, deckt Schwachstellen durch Nutzertests auf und gestaltet neue Konzepte für demografiefeste Lösungen.



## Vielseitiges Badevergnügen – einfache Lösungen.

### „twinline“

Dusche oder Wanne, für beide gibt es viele Argumente. Nicht nur der Platzbedarf, auch die persönlichen Vorlieben und die Bequemlichkeit beim Einstieg sind relevant. Damit man auf keine von beiden verzichten muss, wurden die Vorteile von Wanne und Dusche in einem Produkt vereint.

Die twinline hat eine Duschtür mit einem breiten Einstieg. Genauso komfortabel ist die integrierte Ablage- und Sitzfläche beim Duschen und der ebene Wannenboden auf dem man sicher steht.

Die Tür aus Sicherheitsglas dichtet beim Baden vollständig ab, damit kein Wasser austritt. Besonders in kleinen Badezimmern ist die twinline eine interessante Lösung.

Hersteller/Vertrieb:  
Artweger GmbH. & Co. KG  
Postfach 1169 · 83402 Ainring  
Tel. 0800-1114442-0 · [www.artweger.de](http://www.artweger.de)

### „Hans im Glück“

Auch durch Weglassen können nützliche Funktionen hinzukommen. Beim Frottiertuch „Hans im Glück“ erleichtern vier farbig eingefasste Löcher das Halten beim Abtrocknen des Rückens.

Nach Gebrauch eignen sich die Aussparungen hervorragend als Aufhänger, mit denen man auch kleine Haken gut treffen kann. Darüber hinaus lässt sich das Laken (80 x 140cm) mit wenigen Handgriffen in einen praktischen Beutel umfunktionieren, der am Strand oder in der Sauna Platz für Badezeug und ein gutes Buch bietet.



Hersteller/Vertrieb:  
Pension für Produkte  
Neuer Pferdemarkt 32  
20359 Hamburg  
Telefon (040)38038972  
[www.pensionfuerprodukte.de](http://www.pensionfuerprodukte.de)

# Helfen steht jedem gut.

Mach-mit-DRK.de



Eines für alle ...

## Sicherheit und Erreichbarkeit. In jedem Alter, auch unterwegs.

Längst gibt es in unserem Lande mehr Handy-Verträge als Menschen. Und immer mehr Menschen sind oder werden immer älter. Kein Wunder, dass sich die Mobiltelefonanbieter seit langem mit „Seniorenhandys“ beschäftigen. Die Parole „Mobil bleiben im Alter“ lässt sich recht mühelos auch auf den Bereich der Kommunikation übertragen, und angesichts der hartnäckig vorausgesetzten Kaufkraft der Best Ager träumt so mancher Marketing-Vorstand aus der Kommunikationsbranche davon, den plakativen Aufruf „Deutschland bewegt sich“ bald durch den Zusatz „in unsere Handy-Shops“ ergänzen zu können.

### Kein schneller Abverkauf.

Allerdings gilt die Zielgruppe 60+ beim jungen, smarten Verkaufspersonal als schwierig. Während junge Handykunden zumeist schon alle Funktionalitäten, technischen Daten, Preise, Tarife und Vertragsbedingungen aus dem Web kennen und einen einfachen und schnellen Abverkauf ermöglichen, sind die reiferen, kritischeren, technikferneren, redseligeren und unentschlosseneren älteren Kundengruppen eben so, wie sie sind.



Auch wenn die lieben Kinder und Enkel auf den Plan treten und ihre Eltern und Großeltern zum Geburtstag mit einer „Mobillösung“ beglücken, können sie nicht mit größerer Begeisterung rechnen. Selten werden die Geschenke überhaupt genutzt – und wenn sie dann auch noch wie medizinisches Gerät für

Schwerstkranke aussehen, fristen sie oft genug eine trostlose Existenz in der Schublade des heimischen Telefonschränkchens.

Immer mehr Geräte kommen auf den Markt, meist mit größeren Tasten und Bedienungselementen,



aber ansonsten mit üblicher Standardtechnik. Manche der gelegentlich großen und sperrigen Modelle erfüllen auch durchaus ihren Zweck, wenn sie ausschließlich im heimischen Umfeld den regelmäßigen Gang mit dem Hund um das Haus begleiten. Aber gerade wenn es auf die Technik ankommt, beim Notfall in unwegsamem Gelände, hat der rote SOS-Knopf oft nicht viel zu bieten: Er ist einfach auf den Pflegedienst programmiert oder den Schwiegersohn, der gerade im Urlaub ist – bestenfalls auf die 112. Und was die punktgenaue GPS-Ortung via Satellit angeht, steht und fällt alles mit der erforderlichen Ortungsplattform, die eine jederzeit verlässliche Kompatibilität zwischen dem Notrufauslösenden und den professionellen Helfern in der zuständigen Notrufzentrale gewährleistet.

Hinzu kommt das emotionale Moment. Nur eine wirklich vertrauensvolle Beziehung, zum Gerät, zur Technik, vor allem aber zu der dahinter stehenden Logistik sowie den Menschen und Organisationen, die dies tragen, bietet eine tragfähige Grundlage für einen nachhaltigen Erfolg am Markt.



## Technik von Menschen für Menschen.



So ist es nur konsequent, wenn soziale Organisationen, die Menschen und Strukturen wie Notrufzentralen, soziale Dienstleistungen und eine hohe Beratungskompetenz aufweisen, selbst die Initiative ergreifen – und nicht darauf warten, bis Techniker, Ingenieure, Handyhersteller und Netzbetreiber von sich aus passende, bedarfsgerechte Lösungen anbieten.

Beispiel Rotes Kreuz: Der Marktführer im Hausnotruf bietet schon seit Jahren auch den Mobilruf an, der auf die bundesweit nahezu flächendeckend arbeitenden DRK-Hausnotrufzentralen aufgeschaltet werden kann. Das DRK kennt die Bedürfnisse der anvisierten Zielgruppen aus der täglichen Praxis – sowohl aus dem Notfallmanagement als auch aus der sozialen Arbeit und Beratungstätigkeit vor Ort. Auch die Probleme und Vorbehalte, gegenüber stigmatisierendem Spielzeugdesign, mit dem man sich gar nicht öffentlich zeigen möchte, und gegenüber der simplen Philosophie der wenigen, großen Knöpfe für vermeintlich demenzgefährdete Köpfe sind seit langem ein Dauerthema.

GPS-Empfänger. Es erlaubt die freie Fernkonfiguration des Telefons gemäß den Bedürfnissen des Benutzers. Gerätefunktionen, Lautstärke, Schriftgröße und Telefonbuch können individuell konfiguriert werden. Die grosse Tastatur erlaubt allen Altersgruppen eine einfache Bedienung. Zusätzlich zu den Grundfunktionen Sprache und SMS kann das Gerät den individuellen Bedürfnissen angepasst werden. Zudem verfügt es über eine Notruffunktion mit GPS-Ortung. Selbstverständlich kann es in die bestehenden Notrufsysteme eingebunden werden und bietet so optimale Sicherheit.“

Ein weiterer Clou ist die mit zum Gerät gehörende praktische Ledertasche. Sie ersetzt die Tastatursperre – und die Notruftaste ist als einzige Funktionstaste so am Gerät platziert, dass sie immer direkt aktivierbar ist, ohne das Handy aus der Tasche ziehen zu müssen.

## Swiss made.

Im Winter 2009/2010 soll nun ein erstes Handymodell auf den Markt kommen, das vom ersten Entwicklungsschritt an auf einen detaillierten Anforderungskatalog des Deutschen Roten Kreuzes zugeschnitten wurde. Rotkreuztypisch ist auch der Entstehungsort. In der Schweiz, dem Geburtsland der Rotkreuzidee, das auch mit technischer Innovation, Qualität und Präzision für weltweite Erfolge steht („Wer hat's erfunden?“), wurde man auf der Suche nach einem passenden Partner fündig. Die kleine, aber feine „mobile solutions AG“ tritt nun unbescheiden mit dem Anspruch an, in Kombination mit den Rotkreuz-Notrufzentralen und einer speziellen Ortungsplattform sowie Hintergrunddiensten und einer ganzen Palette von Serviceleistungen das beste „demografiefeste“ Mobiltelefon auf dem Markt anzubieten. Sein Name: Creon. Sein Alleinstellungsmerkmal: „swiss made red cross edition“.

Chefentwickler und mobile solutions-Geschäftsführer Beat Brändle erläutert gegenüber GUT LEBEN die „Creon“-Vorzüge so: „Creon integriert unter anderem ein grosses Farbdisplay sowie einen leistungsstarken

Zum Schluss betont der schweizerische Technik-Freak Brändle: „Creon wurde speziell für Kunden mit hohem Anspruch an technische Lösungen, aber auch an die dahinter stehenden Menschen und ihre Dienstleistungen entwickelt. Verlässliche Technik und verlässliche, engagierte Menschen – das ist die Erfolgskombination, auf die wir gemeinsam mit dem Roten Kreuz setzen.“



swiss made red cross edition



Die Stadt in der malerischen Aare-Schleife gilt in puncto Lebensqualität als eine der Top-Ten-Städte weltweit. „Leben, wo andere Urlaub machen“ – dies ist sicher nicht der entscheidende, aber doch ein unterschwellig wirksamer Aspekt der Berner Selbstwahrnehmung. Zumal er der hier sprichwörtlich waltenden Ruhe und Gelassenheit nicht im Wege steht. Anders als andere europäische Städte, die in ihrer Gesamtheit den Status des UNESCO-Weltkulturerbes innehaben – wie Venedig oder Florenz –, hat Bern kaum Chancen, diesem Status zum Opfer zu fallen. Die Frequenz des Kulturtourismus ist hier vergleichsweise moderat getaktet und stellt keine Bedrohung dar. Das ist für Gastgeber wie für Besucher angenehm.



# GELASSEN, GEDIEGEN, GEMÜTLICH: BERN

**B**ern ist ein Flächendenkmal. Das historische Architekturensemble der Altstadt ist nahezu vollständig erhalten. Im Gegensatz zu vielen anderen mittelalterlichen Stadtzentren erscheint es aber bemerkenswert homogen, fast wie aus einem Guss. Ein Großbrand im Jahre 1405 hatte das ältere, weitgehend aus Holzbauten bestehende Bern zerstört und führte beim Wiederaufbau zu einem recht einheitlichen Gesamtgebilde. Das weithin bekannte Markenzeichen Berns sind

seine insgesamt sechs Kilometer langen Arkadengänge. Sie helfen bis heute nicht nur dabei, beim sommerlichen Shopping einen kühlen Kopf und bei

Regen und Schnee trockene Füße zu bewahren, sondern machen ganz prinzipiell die Bewegung im öffentlichen Stadt-Raum zu einer geschützten, geborgenen und fast intimen Veranstaltung.


Die Liste historischer Persönlichkeiten, die mit Bern in besonderer Weise verbunden sind, ist beeindruckend. Genannt seien hier nur Klee, Einstein, Rilke, Hesse, Bloch, Scheler, Chagall und Picasso. Was die Stadt aktuell gerade für architektonisch und kunsthistorisch Interessierte so reizvoll macht, ist die Konfrontation der historischen Highlights – vom Zeitglockenturm bis




Wasserspiel der Kantone – ein jeder hat seine Fontäne vor dem Bundeshaus.







zum Münster – mit zeitgenössischen Schöpfungen internationaler Star-Architekten, wie dem elegant geschwungenen *Zentrum Paul Klee* von Renzo Piano oder der bizarren Shopping-Mall *Westside* Daniel Libeskind's im Vorort Brünnen.



Neben den Bediensteten des Bundeshauses, der Entscheidungsträger des Kantons und der Stadt Bern, der internationalen Studentenschaft, den Diplomaten-Kadern und ihrem Gefolge, Bankern, Lobbyisten, den erwähnten Touristen und nicht zuletzt der Bevölkerungsgruppe der Migranten sind es immer wieder internationale Kulturveranstaltungen, die das beschauliche Bern in den Rang einer kleinen, aber feinen „Weltstadt“ heben.

Aus der Fülle der gastronomischen und kulturellen Angebote jeder Kategorie möchten wir hier nur eine zentrale Berner „Institution“ hervorheben. Was in Florenz Orsanmichele, war in Bern das Kornhaus. Aus dem historischen städtischen Getreidespeicher ist aber inzwischen ein Zentrum geworden, das mit Projekten, Ausstellungen und Veranstaltungen verschiedenste Akzente im Kulturkalender setzt und neue Ideen fördert. Zudem beherbergt es ein Café, das tagsüber zum pulsierenden Kommunikationsraum wird. Ein gastronomischer und architektonischer Solitär ist der „Kornhauskeller“, der mit eindrucksvollen Gewölbedimensionen und -details, die an die Mittel- und Seitenschiffe eines Sakralbaus erinnern, den Gästen und den hier servierten leichten italienisch-mediterranen Creationen, Berner Spezialitäten und „wärschaften Klassikern“ eine fast kathedralenhafte Kulisse bietet.



Vom historischen Weinkeller der Stadt Bern zur kathedralenhaften Gastronomie-Kulisse: der „Kornhauskeller“.

Vielfalt der Berner Open Air Kulturszene: vom Straßenmusik-Festival „Buskers Bern“ über „BeJazzSommer“, Jazz auf dem Rathausplatz, bis zum „African Cultural Festival“ mit exotischen Genüssen.



Achtung! Bern ist keine Autostadt. Das macht es ökologisch sympathisch und vorbildlich – aber für auswärtige Automobilisten zur Herausforderung. Das Parken gestaltet sich in den engen Parkhäusern der Innenstadt weder gelassen noch gediegen, sondern vor allem gebührenpflichtig. Darum unser Tipp: Nach Bern fährt man mit der Bahn – und für den Kurzbesuch von 1-3 Tagen empfiehlt sich die Bern-Card für die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs und vieler weiterer Angebote.



Tradition und Moderne – Zentren des Konsums, der Macht und der Kunst. Die Shopping-Mall *Westside*, das *Rathaus*, erbaut von 1406 bis 1416, und das *Zentrum Paul Klee*.



AHA!

Foto: SGP Braun



# Frau Beckmann erklärt die Dinge.

## „PIN“ Folge ACHT

Erinnern Sie sich noch an den berühmten Knoten im Taschentuch? Den machten wir früher, wenn wir etwas nicht vergessen durften: etwa Hochzeits- oder Geburtstage. Wenn ich heute einen ganz bestimmten Geburtstag vergessen würde, käme ich am Geldautomaten nicht mehr an Bares. Denn die Maschine, die vor einigen Jahren die gute Frau Rühlinghaus (Spitzname: Frau Rück-Nichts-Raus) an der Kasse abgelöst hat, kennt keinen Spaß: Wenn sie befiehlt: „PIN eingeben“ – dann muss ich den Geburtstag meines Patenonkels Willi – Gott hab' ihn selig – parat haben, selbst wenn das Datum noch in weiter Ferne ist.

PIN steht für „Persönliche Identifikations-Nummer“. Und Onkel Willis Geburtsdatum ist ein Glücksfall. Wie soll man sich sonst all diese Nummern merken können? Mein gutes, altes Portemonnaie füllt sich seit Jahren mit kleinen Kärtchen, die „smart cards“ heißen, also „schlaue Karten“. Fast jede von ihnen hat eine PIN. Und Aufschreiben ist streng verboten. Hilfe! Meine Nachbarin hat mir einen Tipp gegeben: die Nummern heimlich doch aufzuschreiben, sie irgendwo im Telefonverzeichnis vor eine Nummer zu setzen. Kein guter Tipp! Seit gestern weiß ich: Wenn ich meinen Frisörtermin mache, und die PIN meiner Payback-Karte vorwähle, lande ich beim österreichischen Generalkonsulat in Jamaika. Und das schlimmste ist: Die sprachen sogar Deutsch, und amüsierten sich königlich über meine Dauerwelle – das wird teuer!

**G**ertrud Beckmann, 83, 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  
herausgeber@magazin-gut-leben.de

**Redaktion:** Vatter + Vatter  
Agentur f. Werbung & Kommunikation  
Im Blankenfeld 6, D-46238 Bottrop  
www.vatter-vatter.de  
redaktion@magazin-gut-leben.de

**Verantwortlich:** Klaus Vatter  
**Weitere Mitarbeit:** Jörg Marx, Matthias Knigge,  
Dank auch an unseren fachkundigen  
Bern-„Cicerone“, Mario Wüthrich vom  
Schweizerischen Roten Kreuz

**Art-Director:** Hans-Hermann Braun  
**Grafik:** Arnd Vatter, Kamala Grossart  
**Foto:** Arnd Vatter, Hans-Hermann Braun

**Anzeigen:** Benjamin Loick  
+49 (0)2366 - 1815 - 130  
anzeigen@magazin-gut-leben.de

**Produktionsmanagement:** Vatter + Vatter  
Agentur f. Werbung & Kommunikation

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

# Berner Röstli



Jeder glaubt, sie zu kennen. Aber Röstli sind nicht Röstli. Hier die Variante, die ein wenig von dem Charme der oft in Kellergewölben eingerichteten, liebevoll restaurierten Lokale vermittelt, die man beim Schlendern durch die abendlichen Berner Arkaden entdeckt.

### Zubereitung:

Die Pellkartoffeln schälen, auf einer groben Raspel in Stäbchen raspeln und mit dem Salz würzen. Butter und Schmalz in einer Bratpfanne erhitzen. Die Speckwürfel und die Kartoffeln hineingeben und unter mehrmaligem Wenden anbraten.

Zu einem Kuchen zusammenschieben und mit einem umgedrehten Teller abdecken. Auf kleiner Hitze 20 Minuten braten. Dann die Milch darüber gießen und in weiteren 10 Minuten fertig braten. Die Pfanne mit dem Teller stürzen und die Röstli servieren.

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg gekochte Pellkartoffeln
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter
- 2 Esslöffel Schweineschmalz
- 50 g Speckwürfel
- 1-2 Esslöffel Milch

Die (!) Röstli hat ihren Ursprung in der deutschsprachigen Schweiz des frühen 19. Jahrhunderts und löste den Getreidebrei als traditionelles Frühstücksgericht ab. Ausgehend von den ländlichen Gebieten Zürichs verbreitete sie sich gen Süden, in Richtung Alpen und Bern, wo sie ihren Namen erhielt. Weiter zog sie in Richtung Welschland, wo sie die dort übliche Frühstückssuppe verdrängte.



RÄTSEL

Geistesimpuls, Anregung	schweizerisches Kartoffelgericht	Kopfschutz	Rhinozeros	Musik: Tongeschlecht	griechische Göttin	unterhaltende Vorführung	große Tür, Einfahrt	ZDF-Moderatorin (Maybrit)	männliches Rind, Bulle	Operettenkomponist (Carl)	
freiwillige Tätigkeit/Funktion						Gesicht					
				Nadelloch			alter Schlager (engl.)				
Staat in Südwestafrika	Bad an der Lahn			früherer türkischer Titel	langer, dünner Speisefisch	Hauptstadt der Schweiz			poetisch: Adler		
			Jagdsignal				ausführen, verrichten	engl. Adelstitel: Graf			
veraltet: kurze Jacke			immer, zu jeder Zeit		nicht heiter; seriös	besonders; außerdem				Mädchen im Wunderland	
Fuge, längliche Vertiefung	semit. Stammesangehöriger						Ärger, Wut		selten, knapp		
		Bruder Kains		Sorte, Gattung		flüssiges Fett	Stimmzettelbehälter			eine Zahl	lediglich
griechischer Buchstabe			ital. Hafen an der Adria					eine Europäerin			
Holzblasinstrument						die Ackerkrume lockern				chem. Zeichen für Kupfer	
Präsident des DRK (Rudolf)		Reiter-sitz					diebischer Vogel				

# Helfen steht jedem gut.

Maybrit Illner, Journalistin und DRK-Botschafterin



Eines für alle ...

