

Ausgabe Nr. 1 · November 2025

SIXTY *up*

KLÄRENDES
ERMUNTERNDES
ERINNERNDES
BERUHIGENDES
AMÜSANTES
TRÖSTENDES

Das Magazin für Leute mit Lebenserfahrung.

MARIO ADORF

„Ich war immer ein sehr
neugieriger Mensch ...!“

EINSAMKEIT

„Ich bin allein,
aber nicht einsam!“

BERUFSLEBEN

Beitrag zur Gesellschaft
jenseits des Rentenalters

BERND AUFDERHEIDE

Gibt es ein Leben nach der Arbeit?

SILVER SEX

Leidenschaft kennt keine Grenzen



AUGENBLICKE,
DIE ZÄHLEN.
MOMENTE,
DIE BLEIBEN.

Den Alltag hinter sich lassen? Entschleunigen in Windeseile? Menschen anderer Kulturen auf Augenhöhe begegnen? Schenken Sie sich jetzt etwas Zeit, und tauchen Sie ein in das Lebensgefühl von SEA CLOUD CRUISES! Sind Sie bereit, die Welt neu zu sehen?



Jetzt Reisen
entdecken.



SEA CLOUD
C R U I S E S

Vorwort des Herausgebers.

Liebe SIXTYup-Leserin,
werter SIXTYup-Leser,

„Das Magazin für Leute mit Lebenserfahrung“ heißt es in unserer Unterzeile auf dem Titel. Und das sind unsere Leserinnen und Leser. Doch Ansprüche, Bedürfnisse und Vorstellungen älterer Generationen werden häufig unterschätzt. Thematisch werden wir uns daher an Interessen und Erwartungen der Menschen ab 60 Jahre orientieren. Die Arbeitswelt ist beispielsweise voll von Leuten im fortgeschrittenen Alter, auch in unserer Redaktion finden sich gestandene Profis im höheren Alter.

Wir wollen Ihnen Leute vorstellen, die im Alter aktiv sind. Entscheidend ist das Mutmachende und das Hoffnungsvolle. Wir wollen uns aber auch dem Zeitgeschehen nicht verschließen. Wir werden mit ruhiger Sachlichkeit und nötiger Distanz unsere Augen auf Politik und Wirtschaft, auf Finanzen, Kultur und Gesellschaft richten.

SIXTYup soll Ihr Magazin sein!

Es ist erfreulich, dass der Mensch statistisch gesehen immer älter wird. Gesunde und am „Leben teilnehmende“ Hundertjährige sind nicht mehr selten. Doch wann ist man heute „alt“? Wenn man sich alt fühlt? Wenn andere des sagen oder wenn man es für sich selbst feststellt?

Wir freuen uns über Ihre Meinung, Ihre Kritik und Anregung, Ihre Tipps und Vorschläge zu unserem Magazin. Ich wünsche Ihnen mit unserer ersten Ausgabe SIXTYup gute Unterhaltung und vielleicht auch Anregungen für sich selbst.

Ihnen ein entspanntes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch.
Wir sehen uns im April 2026 wieder.

Herzlichst, Ihr



Klaus Schümann
Herausgeber und Chefredakteur

Übrigens: „Mit dem Altwerden ist es wie Bergsteigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man.“ (Ingmar Bergman)

Allianz 

DIE ALLIANZ
BESTAGER FINANZIERUNG

Finanzielle
Spielräume
im Alter.

Mit der BestAger Finanzierung der Allianz erhalten Sie finanzielle Mittel, um sich im Alter Ihre Wünsche zu erfüllen - und Ihre Immobilie gehört weiterhin Ihnen. Wir beraten Sie gerne.

**Finanzkontor
Riccius & Kul OHG**

Generalvertretung der Allianz
Ottenser Hauptstr. 2-6
22765 Hamburg
☎ 0 40.5 24 72 84 10
📞 0 40.5 24 72 84 10
finanzkontor-rk@allianz.de

ALLIANZ-FRK.DE



Besuchen Sie
uns auf unserer
Homepage.

Themen.

TITEL

- 6 Mario Adorf**
„Ich war immer ein sehr neugieriger Mensch ...!“

JOB & ARBEIT

- 14 Modell im Alter**
Erfahrung trifft Kamera – Stil kennt kein Alter.
- 18 Gesellschaft jenseits des Rentenalters**
Arbeiten aus Leidenschaft statt Notwendigkeit.
- 22 Ältere Mitarbeiter sind wertvolle Mitarbeiter**
Warum Erfahrung Zukunft schafft.
- 24 Gibt es ein Leben nach der Arbeit?**
Bernd Aufderheide über das Leben nach dem Job.

KRIMINALITÄT

- 28 Abzocke am Telefon**
Wie Betrüger mit Angst spielen.
- 30 Interview mit Polizeikommissarin Frauke Hannes**
So schützt man sich vor Trickbetrug.

SOZIALES

- 32 Einsamkeit im Alter**
Wenn Nähe fehlt – und was hilft.

GESELLSCHAFT

- 36 Silver Sex**
Lust kennt keine Altersgrenze.

KULTUR

- 40 Das dunkle Herz der Stadt**
Ein filmischer Blick ins alte Hamburg.
- 49 Schwarze Kunst**
Lithografie – Tradition mit Seele.
- 31 So tickt Deutschland**
- 48 Rückblick**
- 50 Standpunkt**
- 50 Impressum**

IHRE MENTALE GESUNDHEIT.



*Halt in unvorhersehbaren Zeiten.
Reflexion des Bisherigen.
Resilienz im neuen Lebensabschnitt.*



Ann-Katrin Riederer

zertifizierter systemischer Coach
Heilpraktikerin für Psychotherapie

riederer@wertefit.de • Tel. 0176/72 23 68 06

Sie brauchen ein Geschenk?
Bei uns kein Problem...

Auch zu finden bei:

- UNIMEDIAN
- METRO
- STRAS
- famila

Becking AG
Leverkusenstr. 31
22761 Hamburg
Bahnenfeld
www.becking-kaffee.de
Rösterei und Laden:
Geöffnet: Montag-Freitag 8-18 Uhr
An Feiertagen geschlossen.

Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928



Leben & Wohnen für Senior:innen in der HafenCity Hamburg

Die 182 modernen barrierefreien Wohnungen zur Miete bieten Komfort und Design auf hohem Niveau mit einem modularen Serviceangebot.

OPEN HOUSE:

Jeden Mittwoch zwischen 10:00 und 12:00 Uhr
VILVIF Hamburg, Platz am 10. Längengrad 1, 20457
Hamburg

Kontakt:

CENTA GmbH Vermietungsteam
kontakt@centa.immobilien, T 030 403 6697 55



vilvif-hamburg.de



VILVIF
ZUHAUSE VOLLER MÖGLICHKEITEN



MARIO ADORF

„ALTER IST WENIGER EINE PHYSISCHE ERSCHEINUNG ALS EINE GEISTIGE ...!“

MARIO ADORF (95) über das Alter und das Leben.

VON **SIMONE RETHEL**
TITELMOTIV **DIRK SCHIFF**
FOTOS **SIMONE RETHEL**

Im September 2025 wurde der internationale Schauspieler Mario Adorf 95 Jahre alt. Vier Jahre zuvor interviewte und fotografierte die Fotografin, Autorin und Schauspielerin Simone Rethel-Heesters den Charakterdarsteller. Das Interview ist in dem Bildband „Alterslos – Grenzenlos“ (Porträts und Gespräche über das Leben) erschienen. SIXTYup druckt das komplette Interview ab.

Sie hatten gerade Geburtstag. Abgesehen von Ihrem tatsächlichen Alter – wie fühlt man sich?

Mario Adorf: Ich gehöre zu denen, die sich sehr wenig Gedanken über das Alter machen. Ich fühle mich am liebsten so alt, wie ich gerade bin – weder jünger noch älter. Das schützt einen vor Überraschungen und vor Ängsten!

Gibt es denn etwas, was Sie am Älterwerden schön finden?

Mario Adorf: Also – ich will ja ehrlich sein – ich bin kein Jubelgreis. Ich habe kein großes Verständnis für die Jubelszene der Senioren, die tanzen, singen

und fröhlich sind, das liegt mir sehr fern. Aber ich leide nicht unter meinem Alter und nehme es so an, wie es mir physisch möglich ist. Ich nehme es hin als etwas, was man nicht sehr beeinflussen kann. Offensichtlich gibt es Leute, die sehr gut damit umgehen können und sehr viel Positives darüber sagen können. Ich jedoch merke, wie ich älter werde, wie die Kräfte weniger werden, wie die Konzentration vielleicht nicht mehr so hundertprozentig ist. Ich habe noch ein relativ gutes Gedächtnis, und man staunt über mein gutes Gedächtnis. Aber ich kann nicht sagen, dass ich das Alter genieße, sondern ich lebe so, wie ich auch vorher gelebt habe. Ich habe keine wirkliche Meinung über das Altern.

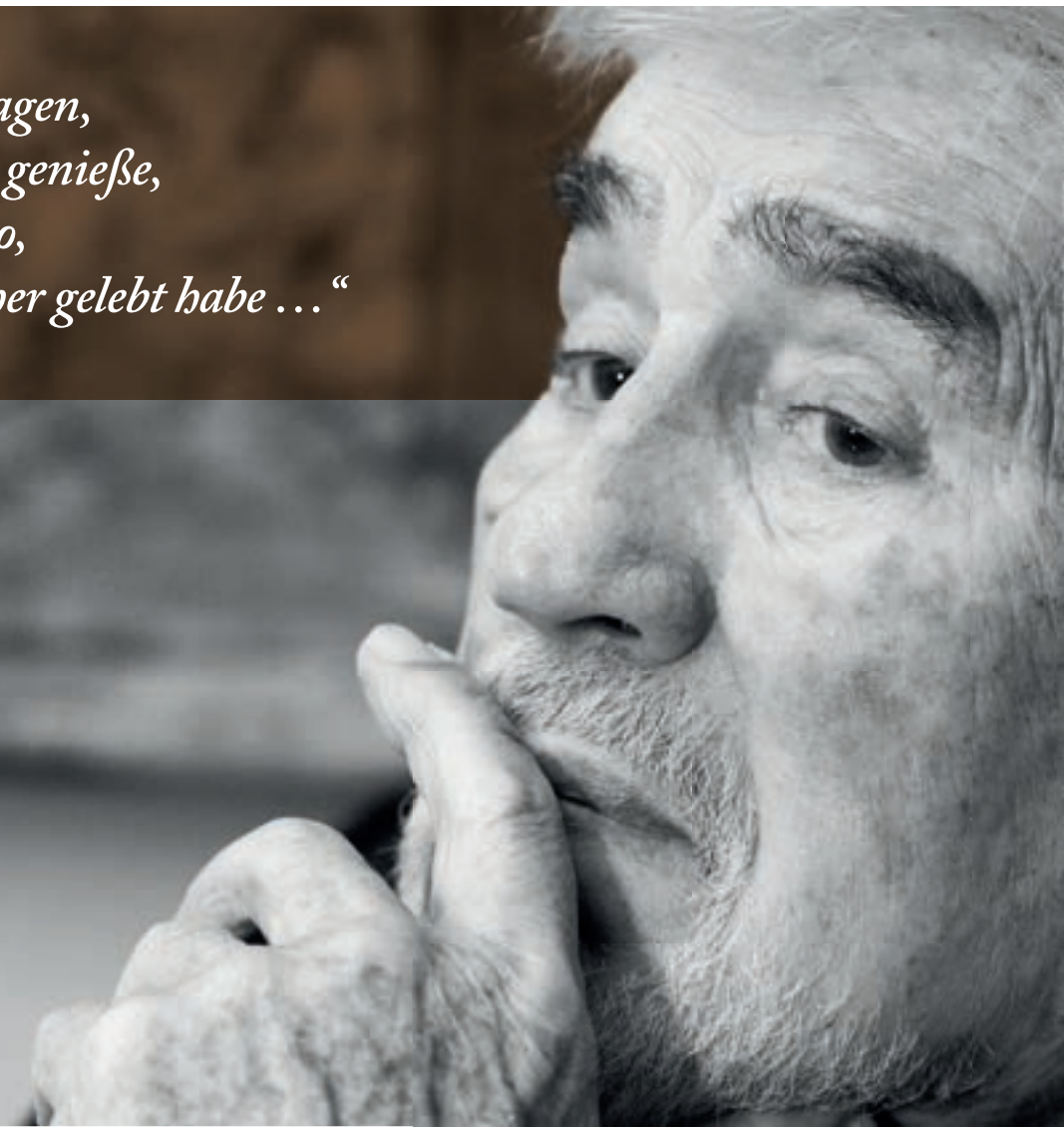
Können Sie sich erinnern, wann Sie das erste Mal das Alter gespürt haben?

Mario Adorf: Ich habe selten kokettiert mit dem Alter, dass ich zum Beispiel gesagt hätte: Entschuldigt, ich bin immerhin schon so alt. Es liegt zwar nahe, dass man das tut, und vielleicht wird das noch deutlicher, je älter man wird. Man neigt, das Alter vorzuschieben für viele Dinge. Für mich ist Alter weniger eine

physische Erscheinung als eine geistige. Was macht das Alter mit mir, oder habe ich vielleicht auch etwas eingeübt, zum Beispiel die Neugier? Ich war immer ein sehr neugieriger Mensch, sehr neugierig auf das Leben anderer Menschen, weil ich ja andere Menschen darstelle. Das ist nicht selbstverständlich beim Schauspieler. Es gibt Kollegen, die spielen sich ein ganzes Leben lang selbst.

Ich habe den Schauspielerberuf immer so angesehen, dass ich meine eigene Persönlichkeit ausweiten muss, durch die Erfahrung mit anderen Leben, mit anderen Charakteren. Das war für mich der Anlass, Schauspieler zu werden und nicht „nur“ mich selbst zu spielen. Ich kannte Schauspieler, die sagten, ich bearbeite mir jede Rolle so lange, bis sie mir passt, bis sie auf mich selbst passt. Während ich immer sagte, nein, ich muss so lange arbeiten, bis ich auf den anderen Menschen passe. Es gibt allerdings auch Schauspieler, die sich völlig versenken in die Rolle, bis sie einem identisch scheinen. Ich glaube daran nicht. Ich bin auch zu sehr von Brecht geprägt: Immer neben der Rolle stehen, sich beobachten, was willst du sagen, was willst du zeigen? →

*„Ich kann nicht sagen,
dass ich das Alter genieße,
sondern ich lebe so,
wie ich auch vorher gelebt habe ...“*



Sie sagten eben, dass Ihre Neugierde im Alter nachlässt ...

Mario Adorf: ... ja, denn erst einmal richtet sie sich nicht in die weite Zukunft. Ein Teil der Neugierde auf die Zukunft ist bei mir weniger geworden. Man ist weniger neugierig. Die Neugierde kann sich aber auch auf die Vergangenheit richten. Manchmal möchte man wissen, wie war das damals, wie warst du damals? Was war anders bei dir? Wie hast du geurteilt? Wie hast du das Leben gesehen? Wie jung hast du dich gefühlt? Oder hast du dich wirklich einmal sehr viel jünger gefühlt? Hast du der Jugend nachgetrauert?

Eine zurückblickende Neugier ... Und die alltägliche Neugier jetzt im Leben, die lässt nach. Man sagt sich viel mehr, ach, das werde ich nicht mehr erreichen, oder ich will gar nicht wissen, wie die

Welt sich entwickeln wird. Aus meiner Sicht wird sie sich schlecht entwickeln. Ich konnte in meiner Jugend und auch noch sehr viel später ein sehr privilegiertes Leben führen. Wir haben in einer wohlhabenden Zeit gelebt, so leichtfertig werden wir nie wieder sein können. Ich habe 40 Jahre lang in Italien gelebt und die Italiener noch kennengelernte mit ihrer wunderbaren Leichtigkeit, mit ihrer Liebe zur Sonne, zum Nichtstun. Wir lebten damals in einer Zeit, die in unserer Lebenszeit vielleicht die glücklichste war, gerade weil wir seit Kriegsende eine so lange friedliche Zeit erlebt haben wie nie vorher. Das wird sich in der zu erwartenden Zukunft wohl eher negativ ändern.

Was bedeutet für Sie Glück?

Mario Adorf: Es gibt ja viele Menschen,

die über sich sagen, sie seien glücklich. Ich sah das Glück immer als eine große Seltenheit an, als ein seltener Moment im Leben. Es gab für mich nie eine lange Glücksstrecke, sondern kurze Momente des Glücks. Einen gescheiterten Gedanken über das Glück habe ich früh geliebt: Fortuna, das Sinnbild des Glücks, ist zwar blind, aber nicht unsichtbar.

Das heißt also, man kann es packen! Man muss nach dem Glück Ausschau halten, man muss es suchen und dann zu packen verstehen. Das heißt aber auch, dass es einer Anstrengung bedarf: Man muss es sich verdienen! Man darf es nicht wie eine Gnade erwarten, die irgendwo oben vom Himmel kommt, sondern muss sich bewusst machen, dass man ein aktives Leben führt, dass dann eben auch möglichst viele Glücksmomente hat.



MARIO ADORF

Der in Zürich geborene Schauspieler konnte am 8. September 2025 seinen 95. Geburtstag feiern. Er lebt heute in München. Seinen Durchbruch hatte er 1957 in dem Kriminalfilm „Nachts, wenn der Teufel kam“ in der Rolle des von den Nationalsozialisten zum Serienmörder erklärten Bruno Lüdke. Dieter Wedel besetzte ihn u. a. in seinen Mehrteilern „Der große Bellheim“ (1992), „Der Schattenmann“ (1995) und „Die Affäre Semmeling“ (2002) in der Hauptrolle. Er gehört zu den profiliertesten zeitgenössischen Darstellern auf der Bühne, im Kino und im Fernsehen.

Adorf engagiert sich seit 2009 als „Botschafter für gutes Hören“ für die Entstigmatisierung Hörgeschädigter. Zusammen mit einem Hörgerätehersteller wirbt er für einen positiven Umgang mit Hörgeräten und sensibilisiert für die Früherkennung und den Ausgleich von Hörschäden.

Quelle: Wikipedia

durchaus umgedacht. Jetzt meckern sie über die Einschränkungen, die sie erdulden mussten.

Mario Adorf: Ja, aber ich habe wenig Verständnis für die Meckerer. Ich mag auch überhaupt nicht, wie falsch heute der Begriff „querdenken“ definiert wird. Querdenken soll man Genies überlassen wie Karl Valentin. Der war ein Querdenker, und querdenken ist eine geistige Leistung. Ein interessanter Wechsel des Blickpunkts, wie man Dinge auch sehen kann. Das finde ich wunderbar, wenn einer das kann. Aber für die heutigen selbst ernannten Querdenker, die einfach nur meckern, dafür habe ich gar kein Verständnis. Ich nenne sie daher „Querstänker“!

Sie sind Jahr 1930 und haben die Kriegszeit erlebt. Ich bin erschreckt, dass es in Deutschland wiederaufkeimenden Antisemitismus gibt, Nationalismus. Wie empfinden Sie das?

Mario Adorf: Dazu muss ich ausholen: Ich wuchs ab einem Alter von drei oder vier Jahren bis zum Kriegsbeginn am 1. September 1939 in einem katholischen Waisenhaus auf. Wir kannten damals noch den mitmenschlichen, ganz normalen Umgang mit jüdischen Menschen. Es gab in unserer kleinen Stadt Mayen in der Eifel eine jüdische Gemeinde und eine Synagoge. Wir sahen als Kinder die schwarz gekleideten Menschen, wenn sie zu ihrem Gottesdienst gingen. Und auf einmal hieß es, ihr dürft die Juden nicht mehr grüßen! Am 9. November '38 brannten in Deutschland die Synagogen, auch in unserer kleinen Stadt.

Für mich gab es ein einschneidendes Erlebnis. Damals, mit acht Jahren im Waisenhaus, als ich am Morgen nach der sogenannten Kristallnacht wegen Fieber

im Bett bleiben musste und nicht mit den anderen Kindern in die Schule konnte, da hörte ich auf einmal vom gegenüberliegenden Stadtgefängnis laute Schreie und Lastwagengeräusche. Meine Saalchwester stand am Fenster, schaute lange hinaus und sagte auf einmal unter Tränen: „Die armen Menschen! Die armen Menschen!“ Ich ging zu ihr ans Fenster und sah, wie aus dem Gefängnis meist alte Leute in Lastwagen verfrachtet wurden. Ich fragte: „Was sind das für Leute?“ Die Schwester sagte: „Das sind Juden.“ – „Was haben die denn verbrochen?“ – „Das sie Juden sind“, sagte sie weinend.

Nun kamen gegen Mittag meine Schulkameraden aus der Schule zurück und riefen: „Du hast ja was verpasst! Wir waren in der Marktstraße, da sind die ganzen Scheiben von den Judengeschäften eingeschlagen, und wir haben uns die Taschen vollgemacht mit Bonbons und Schokolade!“ Ich dachte an mein Erlebnis am Morgen und mir wurde klar, dass ich wohl genau das Gleiche gemacht hätte, wenn ich auch in die Schule gegangen wäre! Auf einmal waren die Juden nicht mehr da, alle waren weggeschickt worden. Man machte sich damals als Kind keine Gedanken wieso und wohin. Erst nach Kriegsende erfuhr ich, was alles passiert war.

Sie haben während des Krieges nie davon erfahren, was ...

Mario Adorf: ... nein, darüber hat man nie gesprochen. Wir waren ja alle erzogen in dieser ganzen Nazi-Denkweise, wir waren dadurch sozusagen infiziert, und bis zu meinem Abitur wurde in der Schule nie über Zeitgeschichte gesprochen. Das war deshalb kein Thema, weil die Lehrer zum großen Teil noch die gleichen wie vorher waren.



Greta Thunberg hielt uns vor Augen, welche mitreißende Energie von jungen Menschen ausgehen kann. Die jungen Leute, die für den Klimawandel auf die Straße gehen und sich bewusst für die Umwelt einsetzen, haben die in Ihrem Leben etwas bewegt?

Mario Adorf: Eigentlich nicht. Ich habe mich selbst auch nicht öffentlich engagiert, das war nicht mein Ding. Doch ich finde das gut, dass die Jugend heute so denkt und sich engagiert. Ja, man bedauert vielleicht sogar, dass man selbst nicht früher auf bewussten Klimaschutz gekommen ist, dass man selber nicht in dieser Zeit, als man jung war, ähnliche Gedanken schon gehabt hat.

Die Fridays for Future-Bewegung entstand ja unmittelbar vor der Corona-Pandemie. Da haben viele Menschen



Die Nazizeit wurde im Geschichtsunterricht bewusst ausgeklammert, sie existierte einfach nicht.

Mario Adorf: Ich habe mir damals die Bücher besorgt über den Nationalsozialismus, das kam nicht von der Schule. Ja und als ich das alles erfuhr, hat sich bei mir die feste Gewissheit ausgebildet, dass so etwas nie wieder passieren würde. Ich wusste, die Menschen können so dumm nicht sein, das noch einmal passieren zu lassen! Ich habe nie an Nationalsozialismus geglaubt, es war für mich klar: Das kann es nicht mehr geben! Und das nun heute wieder zu erleben, das ist für mich eine unglaubliche Entwicklung! Da müsste man die Leute wirklich wachrütteln und sagen: Denkt doch mal nach! Oder informiert euch doch, wie es war!

Dann gibt es noch diese Holocaustleugner! Gott sei Dank gibt es Dokumentationen über diese schlimme Zeit, und deutlicher kann man es doch nicht zeigen! Die ganze Entwicklung nach rechts ist eine katastrophale, unglaubliche Entwicklung.

Sind Sie gläubig?

Mario Adorf: Nein. Ich bin katholisch bei Nonnen aufgewachsen, und das hat mir eine sehr kritische Haltung gegenüber der katholischen Religion eingebracht – ein Leben lang. Ich war immer sehr skeptisch

gegenüber dem ganzen Katholizismus. Alle Religionen haben gemeinsam, dass sie irgendwo ein Jenseits vorgaukeln, und ich sage mir – da bin ich auch wieder bei Brecht –: „Ihr sterbt mit allen Tieren und es kommt nichts nachher“.

Künstler, so sagt man, sollten sich das innere Kind erhalten. Als Sie als junger Mensch in der Schauspielschule vorgesprochen haben, hieß es, Sie hätten Kraft und Naivität. Haben Sie sich Ihre Naivität erhalten?

Mario Adorf: Naja, ich weiß nicht, ob einem das gelingen kann. Das war auch mehr eine spöttische Bemerkung vom Theaterdirektor, der meinte: So naiv kann man doch nicht sein! Oder wieso kann dieser Bursche so naiv sein, der kommt aus einer kleinen Eifelstadt, ohne jede kulturelle Erfahrung. Der kommt auf einmal hierher auf die Schauspielschule und will hier vorsprechen! Da ich in dieser Zeit auch auf dem Bau gearbeitet habe, war ich physisch ein sehr präsenter, kräftiger Bursche, daher die Kraft.

Früher war man als Schauspieler regiegläubiger. Hat sich Ihrer Meinung nach heute im Schauspielerberuf etwas geändert?

Mario Adorf: Ja, ich sehe heute nicht mehr diese Regiegläubigkeit. Das war nur damals so, die Theaterregisseure waren

Götter und bestimmten den Lauf der Dinge, sie waren auch zum Teil grausam. Ich erinnere mich, dass Kortner einem jungen Schauspieler einmal sagte: „Wissen Sie, was Sie sind? Sie blind, taub, faul und dumm!“ Ich glaube, wenn sie das heute einem Schauspieler sagen, der würde sofort nach Hause gehen oder sie anzeigen! Und doch habe ich auch Kortner immer entschuldigt, weil ich sah, dass er ja nur das Beste aus einem herausholen wollte. Das war nun mal sein Mittel, einem auf seine Art das Beste zu entlocken. Kortner war für mich die ganz entscheidende Figur am Theater, im beruflichen und auch im menschlichen Sinne.

Gibt es Menschen, die Ihre Vorbilder waren oder sind?

Mario Adorf: Vorbilder waren für mich als junger Mensch damals eben Schauspieler wie Fritz Kortner, Friedrich Domin, Hans-Christian Blech und Robert Graf. Die Ausbildung der heutigen Schauspieler ist nicht mehr, wie das früher war. Man war sozusagen im Theater aufgewachsen, man hatte ein Handwerkszeug. Und heute merkt man bei den jungen Schauspielern, das brauchen wie gar nicht mehr oder sie gebrauchen es nicht. Ich habe keine Bewunderung dafür. Ganz selten gibt es Ausnahmen.

Würden Sie noch Theater spielen?

Mario Adorf: Ich habe mich 2004 vom Theater verabschiedet. Es hat mich nicht mehr so sehr gereizt, auch der Gedanke, zwei oder drei Monate zu probieren und dann noch monatelange zu spielen ... ich habe mich schon bei der 25. Aufführung gelangweilt. Es gab vielleicht den Gedanken: Ja, wenn jetzt noch der „Lear“ käme – ich weiß nicht, ob mich das wirklich reizte.

Leben Sie gerne?

Mario Adorf: Ich esse und trinke gern, ich lebe gern, ja. Und Gott sei Dank ist das auch noch nicht eingeschränkt. Ich esse immer noch alles, was mir schmeckt. Ich habe das alles bis zum 90. so hingenommen. Aber darüber hinaus habe ich mir nie Illusionen gemacht, dass man älter werden könnte. Ich bin auch niemand, der so einen Ehrgeiz entwickelt, 100 zu werden. Das sage ich ganz ehrlich.

Ich glaube, wenn man so aktiv ist, wie Sie es sind, wird man gesund älter.

Mario Adorf: Sicher. Dieses Corona-Jahr 2020, ohne Aktivität, das hat mich zumindest nachdenklich gemacht. Ich hatte auf einmal nicht mehr das präsentе Gefühl, hier braucht man dich noch und hier will man was von dir. Das fiel auf einmal im ganzen Jahr weg.

Das war ein Vorgeschmack auf den Ruhestand.

Mario Adorf: Ja, den ich nie angestrebt habe. Ich habe nie gedacht, ich höre mal irgendwann auf, sondern ich habe immer gesagt, solange ich ein Gedächtnis habe, mich physisch gut fühle und man mir noch etwas zutraut, will ich das auch tun.

Heißt das, solange Sie wollen und können, werden Sie weitermachen?

Mario Adorf: Ja. Der Gedanke an den Ruhestand hat für mich nichts Tröstliches und nichts Erholsames, sondern eher eine gewisse ... nicht Angst, aber es ist die Vorstellung, was machst du dann? Blumen züchten oder Bilder malen oder was machst du dann? Du hast doch einen Beruf, das ist doch dein Leben und nicht Blumen züchten?

Malen oder zeichnen Sie noch?

Mario Adorf: Gerade in 2020 hat die ganz Stimmung dazu beigetragen, dass ich auch keine Lust mehr verspürte zu schreiben, zu malen, zu zeichnen. Ich hatte einfach keine Lust! Diese Pandemie hat sich bei mir als nicht sehr günstig ausgewirkt, wenn ich's mal so ausdrücke.

Die Tage sind vergangen, und merkwürdigerweise viel schneller als vorher. Die Tage sind 2020 weitgehend ungenutzt, unnütz vorbeigegangen. Das muss ich mir vielleicht vorwerfen: War das richtig? Hättest du lieber sagen sollen, jetzt erst recht? ... Aber ich habe,

ehrlich gesagt, den Impetus nicht gespürt.

Arbeiten Sie mit Ölfarbe oder zeichnen Sie hauptsächlich?

Mario Adorf: Nein. Als ich als junger Mann gerne gemalt hätte, gab es keinen Pinsel, keine Leinwand und keine Farbe. Ich wäre gern Maler geworden, alle haben gesagt, du musst Maler werden! Aber womit? Ich habe nie mit Öl oder mit Farben gemalt, ich habe viel gezeichnet, aber mit Bleistift.

Sie leben in München, Paris und Saint-Tropez. Reflektieren Sie, wenn Sie zum Beispiel an der Côte d'Azur in der Sonne sind, dass Sie besonderes Glück haben, an einem so schönen Platz zu sein? Machen Sie sich das bewusst?

Mario Adorf: Ich genieße es schon, ja. Ich habe mir diesen Ort nicht ausgesucht, meine Frau kommt aus Saint-Tropez, sie ist dort geboren. Wir selbst waren nicht Teil der Schickimicki-Gesellschaft. Wir kannten zwar von Anfang an Brigitte Bardot – eine Freundin meiner Frau. Wir sind aber bald aufs Land gezogen, wir mögen die ländliche Gegend dort schon sehr. Allerdings habe ich viel mehr unser Leben in Rom genossen. 40 wunderbare Jahre, die schönste Zeit meines Lebens.

Ältere Menschen kleiden sich oft sehr eintönig, aber Sie sind immer sehr chic angezogen. Beeinflusst Sie diesbezüglich Ihre Frau?

Mario Adorf: Das war mehr meine Mutter als meine Frau, die mich beeinflusst hat. Meine Mutter war ja noch im Krieg Schneidermeisterin geworden. Sie hat mir schon einen gewissen Geschmack für Mode beigebracht. „Anständig“, hat sie gesagt, „anständig gekleidet muss man sein!“ Ich habe viele Rollen gespielt, wo ich nicht anständig aussah. Als ich dann den „Großen Bellheim“ spielte, sagte meine Mutter: „Endlich ein Herr!“ →



*„Es gibt Kollegen,
die spielen sich ein ganzes
Leben lang selbst ...“*

*„Ich esse und trinke gern,
ich lebe gern, ja ...“*

Wir haben unseren Termin per E-Mail vereinbart ...

Mario Adorf: ... ja. Ich bin zwar kein Profi, aber ich habe einen Laptop. Immer schon gehabt, in frühesten Jahren, schon seit Ende der 80er-Jahre.

Manchmal telefoniere ich mit meiner Frau über FaceTime oder wie das heißt. Aber wie gesagt, ich habe immer schon meine Schreiben auf dem Computer gemacht, weil auf weißem Papier zu schreiben, zerknüllen, wegwerfen und noch mal neu schreiben hat mich gelangweilt.

Was können Sie heute besser als vor 70 Jahren?

Mario Adorf: (überlegt lange). Da fällt mir nichts ein, nicht einmal das Lügen. Ich kann nicht lügen. Ich kann manchmal die Wahrheit verschweigen aus Rücksicht, jemanden nicht zu verletzen, wenn ich die Wahrheit sage.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Mario Adorf: Nein, also Angst ... das ist so, wie mit dem Fliegen: Ich habe keine Angst vor dem Fliegen, aber vor dem Abstürzen. Und ich habe Angst vor dem Sterben, aber nicht vor dem Tod. Der Tod ist für mich eine Tatsache, die so klar und absehbar ist.

In Ihrer Biografie hat mich dieses Kapitel „Das letzte Mal“ beeindruckt: Man

sitzt im Flugzeug und sagt sich, heute fliege ich „das letzte Mal“ – beispielsweise nach St. Tropez – und dadurch würde man alles mehr genießen.

Mario Adorf: Mich würde das traurig machen, wenn ich mir sagen würde: So, das ist jetzt das letzte Mal, dann würde ich alles mit Wehmut genießen.

Ich weiß ja nicht, ob das Glück ist oder Wehmut, aber es ist einfach das Gefühl, dass ich mehr genieße, mehr wahrnehme als vorher, wenn ich mir vorstelle, dass es das letzte Mal ist. Ich war beispielsweise zwanzigmal auf Capri, aber das letzte Mal habe ich gedacht, wenn es das letzte Mal ist, dann will ich das wirklich mehr genießen als früher, als ich dachte, ich komme ja sowieso nächstes Jahr wieder.

Also ein Trick?

Mario Adorf: Ja, das ist schon ein kleiner Trick, dass man es so einfach bewusster erlebt.

Wenn nun die gute Fee käme und Ihnen drei Wünsche erfüllen könnte, was für Wünsche hätten Sie?

Mario Adorf: (überlegt lange) Hmmm... kann ich Ihnen gar nicht sagen, da bin ich sehr unterentwickelt. (Pause)

Es gibt Wünsche, die man haben könnte, die aber sowieso unerfüllbar sind, also gehe ich ihnen gar nicht nach. Aber ein Wunsch ... (überlegt),

vielleicht bitte nicht so elend zu sterben wie meine Mutter. Ich nehme es, wie es kommt, und wünsche mir, dass es gnädig sein möge.

Tja, ich hätte lieber etwas Fröhlicheres von Ihnen gehört als das Sterben ...

Mario Adorf: ... was könnte das sein? Ich habe keine Sehnsucht mehr, nach Honolulu oder sonst wohin zu fliegen (überlegt wieder) ...

Sie haben alles gesehen?

Mario Adorf: Ja, ich habe alles gehabt. Und ich sage mir nicht: Das wäre es noch mal, wenn dies oder das noch sehen könnte.

Aber wir sind noch nicht durch mit den Wünschen. Ich möchte noch einen Wunsch von Ihnen, irgendeinen Wunsch. Und wenn Sie sagen würden: „Hören Sie auf mit dieser ewigen Fragerei.“

Mario Adorf: ... was könnte das denn sein? Ich habe wirklich nichts ... (überlegt wieder).

Sie sind der Erste von meinen Gesprächspartnern, der sagt: „Mit fällt nichts ein“. Man könnte meinen, dass Sie glücklich sind.

Mario Adorf: (lacht) Doch, natürlich habe ich einen Wunsch: Guter Schlaf und gute Verdauung!

Das Interview mit Mario Adorf führte Simone Rethel-Heesters im Jahr 2021. Von ihr stammen auch die Fotos. Veröffentlicht wurde es in dem Band „Alterslos – grenzenlos, Porträts und Gespräche über das Leben“. Mit freundlicher Genehmigung durch den Westend-Verlag GmbH, Frankfurt, 2021.

Simone Rethel-Heesters ist Schauspieler, Malerin, Buchautorin und Fotografin. Seit 57 Jahren ist sie als Schauspielerin an deutschsprachigen Theatern zu Hause und in etlichen Film- und Fernsehrollen zu sehen. Sie war mit Johannes Heesters verheiratet und engagierte sich als Botschafterin für die Initiative „Altern in Würde“. VON KLAUS SCHÜMMANN



Frau Rethel-Heesters, Ihr Mann, der Schauspieler Johannes „Jopie“ Heesters, starb am 24. Dezember 2011 im Alter von 108 Jahren. Da waren Sie jugendliche 62 Jahre alt. In Ihrem Band „Alterslos – grenzenlos“ haben Sie alte Menschen interviewt und fotografiert. Haben Sie ein besonderes Verhältnis zum Alter?

Simone Rethel-Heesters: Entschuldigen Sie, dass ich gleich sehr direkt werde: Aber was hat der Tod meines Mannes mit meinem damaligen Alter zu tun? Und ist man mit 62 Jahren jugendlich? Ich verstehe, dass Sie auf den hohen Altersunterschied abzielen, aber dazu ist bereits schon so viel gesagt und geschrieben worden, damit möchte ich niemanden mehr langweilen. Außerdem schaue ich lieber nach vorn als nach hinten, so wie mein Mann das auch immer getan hat.

Außerdem erwähnen Sie mein Buch. Wie der Titel schon beschreibt, ziehe ich eben keine Grenzen, die eine Berufsaufgabe aufgrund eines gewissen Lebensalters beendet. Sie finden in meinem Buch 26 Frauen und Männer, die unabhängig von ihrem Alter aktiv einer Beschäftigung nachgehen und dadurch nach wie vor am Leben teilnehmen. Das ist nicht nur unter Künstlern so, sondern ich habe ebenso Handwerker erlebt,

die diese Einstellung vertreten. Renata Wendt, eine Lehmbauerin aus dem Lauenburgischen erfreut sich trotz ihrer fast 80 Jahre täglich an ihrem selbsterwählten Beruf.

Und Ihre letzte Frage: Ja sicher habe ich ein Verhältnis zum Alter, schließlich bin ich ebenfalls mittendrin!

Das Alter spielt in unserer Gesellschaft eine fragwürdige Rolle. Das Charisma einer ehrwürdigen, eher erfahrenen Persönlichkeit ist nicht selten einer übersehenen, teils fragwürdigen Wahrnehmung gewichen. Wie empfinden Sie das?

Simone Rethel-Heesters: Das Alter spielt eine fragwürdige Rolle? Was soll denn das heißen, „fragwürdig“ in diesem Zusammenhang? Fragwürdig bedeutet nach meiner Ansicht „anrühlich, bedenklich, nicht einwandfrei, verdächtig, zwielichtig, dubios, obskur, ominös oder suspekt“. Nichts davon hat mit dem Begriff „Alter“ zu tun. Und Ihrer weiteren Ausführung stimme ich ebenfalls nicht zu. Ein alter Mensch hat meist aufgrund seiner Lebenserfahrung weitaus mehr Charisma, als ein junger. Wenn möglicherweise hinter Ihrer Fragestellung steckt, dass ein alter Mensch vielleicht langsamere Bewegungen macht, körperliche Einschränkungen erfährt oder so etwas, heißt das für mich noch lange nicht, dass er eine fragwürdige Erscheinung geworden ist. Nein, diesen Gedanken teile ich keineswegs, im Gegenteil. Fragwürdig sind Menschen, die nicht ehrlich sind und das hat nun gar nichts mit dem Lebensalter zu tun.

Im Juni dieses Jahres sind Sie 76 Jahre geworden. „Willkommen im Klub!“ möchte ich Ihnen zurufen, was bedeutet Ihr persönliches Alter für Sie?

Simone Rethel-Heesters: Wenn Sie meine Biografie kennen, dann können Sie

entnehmen, dass ich seit Jahrzehnten ein Verfechter dafür bin, dass Menschen, die ab 63 noch arbeiten möchten, dies auch bitte tun dürfen. Wenn nicht in ihrem erlernten Beruf, dann in einer anderen Aufgabe. Ruhestand bedeutet Stillstand, und das ist schlecht für Körper und Geist, dies ist längst wissenschaftlich belegt. Ich bin mein Leben lang alten Menschen begegnet, die glücklich und zufrieden waren, weil sie noch eine Aufgabe hatten. Und genauso lebe ich auch, ich kann gar nicht anders. Ich könnte mich überhaupt nicht zu Ruhe setzen, dazu habe ich jeden Tag viel zu viel auf dem Plan.

Sie arbeiten viel mit Menschen. Ich schätze Sie als menschenfreundlich ein. Wenn Sie einen Blick in Ihr soziales Umfeld werfen, wie hoch ist der Anteil an Menschen, die Sie mögen, die Sie nicht mögen und denen, die Ihnen egal sind?

Simone Rethel-Heesters: Mein soziales Umfeld habe ich mir selbst ausgesucht und da gibt es nur Menschen, die ich mag!

Wären Sie eine junge Schauspieler, müsste ich jetzt die „Pläne-Frage“ stellen. Ich stelle Sie aber jetzt auch Ihnen: Wie sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Simone Rethel-Heesters: Es tut mir leid, aber auch diese Frage bringt mich wieder auf die Barrikaden! Bedeutet das Ihrer Meinung nach, nur Schauspielerinnen bis 20 oder 30 haben Pläne? Wenn Sie ins Kino gehen oder ins TV schauen, sehen Sie durchaus auch achtzigjährige Kolleginnen, die Menschen unseres Alltags verkörpern! Denn das Alter gehört zum Leben und die Jungen von heute sind die Alten von morgen. Mein Credo: Bleibt dran am Leben! Sucht Euch Freunde und behaltet auf jeden Fall die Neugier am Leben! ■

A close-up portrait of a middle-aged man with grey hair, a beard, and black-rimmed glasses. He is smiling slightly and wearing a light blue shirt. The background is dark.

Model im Alter

**Mit 83 Jahren ist noch
lange nicht Schluss...**

VON PATRICIA MACIOLEK · FOTOS ELBMODELS

83 Jahre ist Claus Minx jetzt alt. Hat ein bewegtes Leben als Unternehmer hinter sich, hat fotografiert, hat als Fotomodel gearbeitet und tut es noch. Schließlich: Alter ist kein Grund mit Dingen, die man gerne tut, aufzuhören. Findet er jedenfalls.

Ich treffe Claus Minx an diesem Morgen in einem Café in Hamburg-Eppendorf. Braungebrannt, sportlich in Shorts, Polo-hemd und Sneakers, kommt er an den Tisch. Seine 83 Jahre sieht man ihm nicht an. Als ich Kaffee und ein kleines Frühstück bestellen will, lehnt er ab: „Wasser reicht“. Verschmitzter Blick. „Was nicht heißen soll, dass ich nur Wasser trinke. Aber ich habe inzwischen so ein paar Regeln. Und da passt der Kaffee jetzt nicht rein“.

Gut. Das macht mich neugierig. Was ist das für ein Mann, der da voller Schwung in das Café kommt und der das Wort Alter zu ignorieren scheint? Der immer noch als Model gebucht und als „Opa“ schon mal abgelehnt wird, weil er zu jung wirkt?

Schon seine Jugend verläuft nicht nach Norm: Minx Eltern beschließen nach dem Krieg nach Amerika auszuwandern. So kommt es, dass er in der Wodrow-Highschool in Connecticut seinen Abschluss macht, obwohl die Familie bereits kurze Zeit später wieder nach Deutschland zurückkehrt. Claus Minx beginnt eine Lehre als Steinmetz. Parallel bewirbt er sich in einer Künstlervermittlung, wird angenommen, modelt für Marken wie Nescafé und Scharlachberg-Meisterbrand, für Autos, Versicherungen, Banken oder Magazine. Er fängt selbst an zu fotografieren, kann im Axel-Springer-Haus das Fotostudio benutzen, ist auch damit erfolgreich.

Bei der „Praline“ lernt er Ingrid Steeger kennen und schätzen. Es läuft für Claus Minx. Mit 28 Jahren dann der Schock „Da habe ich einem Freund beim Bauen geholfen und mir einen Nerv so schwer eingeklemmt, dass ich halbseitig gelähmt war und notoperiert werden musste.“

Nachdem er wieder halbwegs fit ist, vermittelt ihn das Arbeitsamt in eine Druckerei. Learning by Doing arbeitet er sich in das Handwerk ein, geht in den Außendienst, akquiriert, erweitert sein kaufmännisches Wissen. „Angestellt zu sein war aber nicht so mein Ding. Ich

wollte nicht für andere Leute arbeiten, sondern für mich. Das war schon immer mein Traum. Also habe ich beschlossen, mich selbstständig zu machen“.

Minx nimmt einen Kredit auf, gründet eine eigene Druckerei, modelt aber weiter. Darüber bekommt er seinen ersten großen Auftrag von Sachs-Dolmar: „Da kam eine neue Säge auf den Markt, ich war für die Einführung gebucht. Säge an, Säge aus, alles nochmal und nochmal. In so einer Situation wird auf dem Set auch rumgeflacht. Irgendwann habe ich dann zu dem Sachs-Dolmar-Mann gesagt: Du wirst es nicht glauben, aber ich habe auch noch eine Druckerei. Hast du nicht ein paar Druckaufträge? Und der sagt ja. Damit ging es los.“

Ein paar Jahre läuft das so, dann investiert Minx noch einmal richtig, kauft ein Grundstück, baut eine große, moderne Druckerei. Rund vier Millionen Mark kostet ihn der Spaß.

Und? Hat er in dieser Zeit auch vor der Kamera gestanden? „Nein. Wenn man so ein Projekt aufbaut, ist dafür keine Zeit. Da muss man sich darum kümmern, das alles läuft, sich nicht zu schade sein, selbst bei allem mit anzupacken. Meine

Freunde sind an die Ostsee gefahren, ich habe in der Druckerei gestanden.“ Fünf Jahre geht das so, dann wird er vom Otto-Versand gebucht. Wieder nutzt er den Job zur Akquise. Wieder ist er damit erfolgreich. „Da kamen dann so viele Aufträge, dass ich sie, weil ich sie selbst nicht mehr bewältigen konnte, gegen Provision weitervermittelt habe.“ →



Als die goldenen Zeiten vorbei sind, verkauft er die Druckerei. Claus Minx als Rentner, der im Park sitzt und Tauben füttert? „Ne, ich wollte weiter als Senior-Model arbeiten. Dafür gibt es spezielle Best Ager-Agenturen. Heute arbeite ich für „Elbmodels“, das funktioniert gut. Mein letzter großer Auftrag war für den Kartenterminalhersteller SumUp, eine Kampagne, die europaweit lief.“

Rentner sein und als Fotomodel arbeiten, wie muss ich mir das vorstellen?

„Wenn etwas reinkommt, das passen könnte, ruft mich mein Agent von „Elbmodels“

an und wir machen ein Casting. Die Aufnahmen gehen dann zum Kunden, der entscheidet, ob ich genommen werde. Mal funktioniert es, mal nicht.“

Grundsätzlich, sagt Claus Minx, werden beiden „Best Ager“ immer gute Typen gesucht. Die natürlich fit sein sollten. Wie das geht? „Auf gute Ernährung achten“ – womit sich der Kreis schließt und wir wieder beim Kaffee sind – „Kontakte pflegen, positiv denken, vor allem aber Bewegung, Bewegung, Bewegung“. Er selbst steht morgens um halb sechs auf, duscht eiskalt und fährt danach jeden zweiten Tag auf den Golfplatz. Oder er besucht seine Enkel, zu Fuß sind das 12 Kilometer – und er geht fast immer zu Fuß. Und dass, obwohl seine Ferse nach seinem schweren Unfall nie seine volle Tragkraft zurück-erlangt hat. Aufgeben ist eben nicht Claus Minx Sache. ■

BUCHUNG & KONTAKT
elbmodels

📍 Office Hamburg
Martin-Luther-Str. 4a
20459 Hamburg
✉ info@elbmodels.de



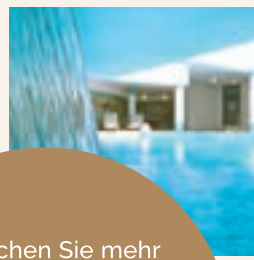
ELBSCHLOSS
RESIDENZ

LEBEN AN EINEM DER SCHÖNSTEN PLÄTZE HAMBURG



SIE MIETEN IN DER **ELBSCHLOSS RESIDENZ** EIN SENIORENGERECHTES APPARTEMENT MIT:

- einem Leben wie im **First-Class-Hotel**
- mit **traumhafter Lage** direkt am Elbufer
- **exzellenter Küche** im Restaurant „Hanseatic“
- stilvollen Salons mit **atemberaubendem Elbblick**
- **luxuriösem Wellness Spa** mit Swimmingpool, Sauna und Dampfbad



Wünschen Sie mehr
Einblicke und
Informationen? Rufen Sie
uns an:

040 819 911 0

ELBSCHLOSS RESIDENZ GMBH | Elbchaussee 374 | 22609 Hamburg
ELBSCHLOSS RESIDENZ KLEIN FLOTTBEK GMBH |
Baron-Voght-Straße 93 | 22609 Hamburg
www.elbschloss-residenz.de | info@elbschloss.org

ÄLTERE MENSCHEN IM BERUFSLEBEN: EIN BEITRAG ZUR GESELLSCHAFT JENSEITS DES RENTENALTERS

VON NICOLA SIEVERLING

In einer Welt, die sich ständig wandelt, werden ältere Menschen – also diejenigen, die das Rentenalter erreicht haben – immer wichtiger. Die Vorstellung, dass das Arbeitsleben nach Erreichen einer bestimmten Altersgrenze endet, wird zunehmend hinterfragt. Immer mehr Senioren entscheiden sich dafür, aktiv zu bleiben und weiterhin einer Arbeit nachzugehen. Ob aus finanziellen Gründen, dem Verlangen nach sozialer Interaktion oder der Suche nach persönlicher Erfüllung – die Gründe sind vielfältig. Dieser Trend hat nicht nur Auswirkungen auf die Betroffenen selbst, sondern auch auf die Gesellschaft als Ganzes. Denn der Fach- und Arbeitskräftemangel stellt die deutsche Wirtschaft vor große Herausforderungen: Wegen des demografischen Wandels verliert der Arbeitsmarkt bis 2035 sieben Millionen Arbeitskräfte, wie das Forschungsinstitut IAB der Bundesagentur für Arbeit errechnet hat. Die Bundesregierung will deshalb das Potenzial im Inland heben und setzt verstärkt auf Menschen im Renteneintrittsalter.

Einblicke in die Motivation

Warum entscheiden sich ältere Menschen dazu, nach dem Rentenalter weiterzuarbeiten? Die Gründe sind vielfältig. Oft spielt finanzielle Sicherheit eine zentrale Rolle. Viele Rentenreichen nicht aus, um den Lebensstandard zu

halten oder unvorhergesehene Ausgaben zu decken. Zudem haben sich Lebenserwartung und Lebensphasen in den letzten Jahrzehnten verändert. Menschen leben länger und gesünder, wodurch der Ruhestand nicht mehr dieselbe Bedeutung hat wie früher. Die

Möglichkeit weiterzuarbeiten kann auch dazu dienen, sich Lebenswünsche zu erfüllen oder Reisen zu ermöglichen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Bedürfnis nach sozialer Interaktion. Zahlreiche Umfragen zeigen, dass viele Rentnerinnen und Rentner soziale Motive als Grund nennen, wenn Sie im Ruhestand noch arbeiten möchten. Die Arbeit bietet ihnen die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schließen und aktiv am sozialen Leben teilzunehmen. Isolation ist im Alter ein häufiges Problem und der Arbeitsplatz kann dazu beitragen, dass sich Menschen verbunden und gebraucht fühlen. So kann Arbeit im höheren Lebensalter nicht nur das Einkommen steigern, sondern auch das psychische Wohlbefinden fördern.



Gesellschaftliche Perspektiven

Die Integration älterer Menschen in den Arbeitsmarkt bringt zahlreiche Vorteile für die Gesellschaft mit sich. Unternehmen profitieren von der Erfahrung und dem Wissen älterer Arbeitnehmer. Diese verfügen oft über wertvolle Fähigkeiten und eine breite Perspektive, die sie im Laufe ihrer Karriere erworben haben. Mentoring-Programme, in denen ältere Arbeitnehmer ihr Wissen an jüngere Kollegen weitergeben, können die Zusammenarbeit und den Wissensaustausch innerhalb eines Unternehmens erheblich fördern.

Beispiele für Berufe, die ältere Arbeitnehmer ausführen können:

- ▶ Berater/Coach
- ▶ Freelancer/Selbstständiger
- ▶ Lehrer/Dozent
- ▶ Mentor
- ▶ Pflegekraft/Betreuer
- ▶ Verkauf und Kundenservice
- ▶ Freiwillige/r
- ▶ Handwerkliche Berufe
- ▶ Gastgewerbe
- ▶ Forschung und wissenschaftliche Tätigkeit
- ▶ Transport und Logistik
- ▶ Agrarwirtschaft
- ▶ Hobby- und Freizeitangebote

Diese Beispiele sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den vielfältigen Möglichkeiten, die älteren Menschen zur Verfügung stehen, um aktiv am Berufsleben teilzunehmen und ihre Fähigkeiten weiterhin zu nutzen. Die Beschäftigung älterer Menschen kann vor allem dazu beitragen, den Fachkräftemangel zu bekämpfen. In vielen Branchen fehlt es an qualifizierten Arbeitskräften, während gleichzeitig viele ältere Arbeitnehmer bereit sind, weiterhin zur Verfügung zu stehen. Durch altersfreundliche Arbeitsplätze und flexible Arbeitsmodelle können ältere Menschen aktiv am Arbeitsleben teilnehmen und so dem gesteigerten Bedarf an Arbeitskräften in vielen Sektoren gerecht werden.

Herausforderungen und Lösungsansätze

Auch wenn ältere Arbeitnehmer zahlreiche Vorteile mit sich bringen wie umfassende Erfahrung, tiefes Wissen und eine ausgeprägte Arbeitsmoral, sind sie gleichwohl mit einer Reihe von Heraus-

MEHR ALS 1,3 MILLIONEN RENTNER ARBEITEN WEITER

Obwohl sie bereits Rente bekommen, haben Ende 2022 mehr als 1,3 Millionen Menschen in Deutschland weiter gearbeitet. Die Mehrheit von ihnen geht einem Minijob nach. Mehr als 1,3 Millionen Menschen in Deutschland waren Ende 2022 erwerbstätig, obwohl sie schon Rente bekamen. Von allen weiterhin tätigen Rentnerinnen und Rentnern arbeiteten demnach etwa 1,1 Millionen nach der Regelaltersgrenze von meist 67 Jahren, also dem Zeitpunkt der abschlagsfreien Rente. Darunter seien rund 888.000 geringfügig in Minijobs beschäftigt, etwa 240.000 arbeiteten darüber hinaus noch mehr.

Quelle: Deutsche Rentenversicherung

forderungen konfrontiert. Ein zentrales Hindernis ist die Altersdiskriminierung, ein ernstzunehmendes Problem, das leider in vielen Bereichen des Berufslebens anzutreffen ist. Diese Diskriminierung kann sich auf unterschiedliche Weisen äußern – sei es bei der Einstellung neuer Mitarbeiter, der Vergabe von Beförderungen oder in der alltäglichen Interaktion im Arbeitsumfeld.

Oftmals werden ältere Arbeitnehmer im Rekrutierungsprozess übersehen, weil Arbeitgeber unbewusste Vorurteile hegen und annehmen, dass jüngere Bewerber in der Lage sind, schneller zu lernen oder flexibler zu agieren. Solche Ansichten sind jedoch nicht nur ungerecht, sondern auch kontraproduktiv, da sie die wertvollen Fähigkeiten und Perspektiven älterer Mitarbeiter ignorieren. In der Laufbahn eines älteren Arbeitnehmers kann es zudem vorkommen, dass sie bei Beförderungen übergangen werden, weil man annimmt, dass seine besten Jahre bereits hinter ihm liegen. Leider erleben viele auch eine unangemessene Behandlung oder negative Stereotypen im täglichen Arbeitsumfeld.

Respektvolle Unternehmenskultur benötigt

Es ist von größter Bedeutung, solche Herausforderungen anzugehen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Nur durch offene Gespräche und die Förderung einer respektvollen und integrativen Unternehmenskultur kann die Wertschätzung für die Leistungen älterer Arbeitnehmer realisiert werden.

Ein weiterer Aspekt ist die Weiterbildung. Viele ältere Menschen fühlen sich unsicher im Umgang mit neuen Techno-

logien oder modernen Arbeitsmethoden. Unternehmen und Bildungseinrichtungen stehen vor der wichtigen Aufgabe, Programme zu entwickeln, die gezielt auf die speziellen Bedürfnisse älterer Arbeitnehmer abgestellt sind. Diese Zielgruppe bringt nicht nur wertvolle Erfahrungen und Kenntnisse mit, sondern benötigt auch eine Unterstützung, die ihrem Lebensweg und ihren individuellen Herausforderungen gerecht wird.

Schulungsprogramme können Barrieren abbauen

Es ist entscheidend, dass diese Programme nicht nur informativ sind, sondern auch praxisorientierte Ansätze bieten, die den älteren Arbeitnehmern helfen, sich in der sich ständig verändernden Arbeitswelt zurechtzufinden. Flexible Lernformate, die sowohl online als auch in Präsenz angeboten werden, können dazu beitragen, Barrieren abzubauen und eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Dies fördert nicht nur das Lernen, sondern auch das Gefühl der Zugehörigkeit.

Zusätzlich sollten diese Programme Themen wie digitale Kompetenzen, berufliche Neuorientierung oder sogar Gesundheit und Wellness am Arbeitsplatz ansprechen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl die beruflichen als auch die persönlichen Aspekte der Teilnehmer berücksichtigt, ist unerlässlich. Unternehmen und Bildungseinrichtungen sind daher gefordert, sich aktiv für die Integration älterer Arbeitnehmer einzusetzen und ihnen die Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die sie benötigen, um erfolgreich sein zu können. Auf diese Weise profitieren nicht nur die Mitarbeiter selbst, sondern auch die Unternehmen: Durch das Einbinden von erfahrenen →

Kräften entsteht ein reicher Wissensaustausch und eine stärkere Teamdynamik. Es ist höchste Zeit, diesen wertvollen Beitrag der älteren Generation ernsthaft zu fördern!

Fazit

Die Entscheidung von älteren Menschen, jenseits des Rentenalters im Berufsleben aktiv zu bleiben, ist ein Gewinn für sie selbst und für die Gesellschaft insgesamt. Durch ihre berufliche Aktivität tragen sie nicht nur zu ihrem eigenen Wohlbefinden bei, sondern leisten auch wertvolle Beiträge zur Gemeinschaft und zur Wirtschaft. Es ist an der Zeit, Vorurteile gegenüber älteren Arbeitnehmern abzubauen und sie als wertvolle Mitglieder unserer Gesellschaft anzuerkennen.

Es gibt viele Unternehmen, die die wertvolle Erfahrung und die Fähigkeiten älterer Arbeitnehmer schätzen. Hier sind einige inspirierende Beispiele:

IKEA

Dieses Möbelunternehmen setzt auf Diversität und beschäftigt zahlreiche ältere Mitarbeiter in verschiedenen Bereichen. Ihre umfassende Lebenserfahrung und soziale Kompetenz tragen dazu bei, ein angenehmes Einkaufserlebnis zu schaffen.

Deutsche Bahn

Die Deutsche Bahn hat gezielt Programme ins Leben gerufen, um ältere Arbeitnehmer zu fördern. Diese Programme helfen älteren Mitarbeitenden, ihre Fähigkeiten in einem dynamischen Arbeitsumfeld weiterzuentwickeln.

REWE

Der Lebensmitteleinzelhändler setzt auf intergenerationales Arbeiten und schätzt die Erfahrung älterer Mitarbeiter, insbesondere im Kundenservice. Ihre Geduld und Empathie kommen bei den Kunden sehr gut an.

AOK

Die gesetzliche Krankenversicherung hat erkannt, wie wichtig die Expertise älterer Arbeitnehmer ist. Hier werden gezielt Ausbildungsprogramme und Weiterbildungen angeboten, die es älteren Mitarbeitenden ermöglichen, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten zu vertiefen. ■

Talente in Rente

WEGWEISENDES PROJEKT IN BAYERN

Der Ruhestand bedeutet nicht zwangsläufig das Ende der beruflichen Laufbahn. Viele Rentner*innen fühlen sich nach wie vor vital und möchten ihre berufliche Expertise und Erfahrungen weiterhin sinnvoll einzubringen. Wer nicht im bisherigen Arbeitsumfeld tätig sein kann, hat in Bayern eine gute Alternative. Der Freistaat erkennt das Potential erwerbswilliger Senior*innen und hat 2023 ein wegweisendes Projekt ins Leben gerufen. Es bringt qualifizierte Fachkräfte im Ruhestand mit Betrieben zusammen, die händelnd nach erfahrenem Fachpersonal suchen.

Das Online-Portal ist übersichtlich gestaltet und liefert Antworten auf alle relevanten Fragen. Die Registrierung erfordert lediglich mit E-Mail-Adresse und Passwort. Sobald die E-Mail-Adresse bestätigt wurde, kann ein persönliches Profil erstellt und die Bewerbungsunterlagen hinterlegt werden. Passende Onlineformulare werden auf der Seite kostenfrei zur Verfügung gestellt. Selbst ohne Registrierung gibt es einen unkomplizierten Zugang zu aktuellen Jobangeboten. So ist ein erster Überblick möglich. Welche Stellen bie-

ten Unternehmen an? Welcher Job passt zu meinen Kompetenzen?

Mit einem persönlichen Account haben Nutzer des Portals den Vorteil, mit suchenden Betrieben direkt in Kontakt treten zu können und von den Unternehmen selbst gefunden zu werden. Das steigert die Chancen auf ein sogenanntes Match, also auf eine Übereinstimmung zwischen dem Bewerber und einem potenziellen Arbeitgeber. Das Matching-Tool „Talente in Rente“ schafft eine doppelte Win-win-Situation mit unmittelbaren Vorteilen für alle. Es ermöglicht Menschen im Rentenalter, weiterhin beruflich aktiv zu sein und vor allem ihre Kompetenzen sowie umfassenden Erfahrungen beruflich sinnvoll in einem Betrieb einzubringen. Gleichzeitig bietet es Unternehmen die Gelegenheit, offene Stellen schnell und effizient mit hochqualifizierten Fachkräften und erfahrenen Senior*innen zu besetzen.

Unternehmen können branchenübergreifend offene Stellen einstellen und nach geeigneten Bewerbern suchen: Über ein komfortables Formular geben Sie die wichtigsten Rahmendaten

wie gewünschte Qualifikationen oder die gewünschte Erfahrung ein und haben in wenigen Klicks eine Stellenanzeige veröffentlicht. Menschen im Ruhestand finden auf „Talente in Rente“ ein niedrigschwelliges Angebot, um ihre Expertise schnell und einfach bayernweit anbieten zu können.

„Talente in Rente“ soll einen Beitrag dazu leisten, den Arbeits- und Fachkräftemangel zu bekämpfen, indem die Erwerbspotenziale von Älteren gezielt genutzt werden. Zudem wirbt das Projekt für ein neues Verständnis von Arbeit im Alter in der Gesellschaft.

„Talente in Rente“ ist ein Projekt im Rahmen der Initiative Fachkräftesicherung FKS+. Diese wurde von der vbw – Vereinigung der bayerischen Wirtschaft e. V. sowie der Bayerischen Staatsregierung ins Leben gerufen, um Unternehmen in Bayern bei der Arbeitskräfte- und Fachkräftesicherung zu unterstützen und neue Fachkräftepotenziale zu aktivieren.

DIREKT ZUR PLATTFORM

www.talente-in-rente.bayern ■

ÄLTERE ARBEITNEHMER WÜNSCHEN SICH FLEXIBLE ARBEITSZEITMODELLE

Der demografische Wandel hat den Arbeitsmarkt fest im Griff. Die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer gehen in den nächsten Jahren in Rente, während nicht genügend jüngere Beschäftigte nachrücken. Eine aktuelle Befragung von mehr als 1.000 Erwerbstätigen ab 50 Jahren durch das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt: Fast ein Drittel der älteren Erwerbstätigen ab 50 Jahren (31,3 Prozent) plant sogar, vor dem gesetzlichen Rentenalter aus dem Job auszusteigen. Das ist ein Ergebnis des TK-Gesundheitsreports 2024 „Fachkräftemangel: Was hält die Generation 50+ im Job?“, der erst im Juni dieses Jahres in Berlin vorgestellt wurde.

Generation 50+: Wertvolle Ressource für die Wirtschaft

„Gerade vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels ist es für Arbeitgeber unerlässlich, die Generation 50+ noch stärker in den Fokus zu rücken“, so Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK. Beschäftigte sind eine wertvolle Ressource für die Unternehmen. Sie verfügen über großes Erfahrungswissen, sind gut vernetzt und haben sich in der Regel über Jahre an ihrem Arbeitsplatz bewährt.

Bindung von älteren Beschäftigten für 77% der Arbeitgeber wichtig

Ein Großteil der Firmen und Institutionen hat das bereits erkannt. Laut einer weiteren Befragung des IFBGs von mehr als 300 Betrieben aus dem ganzen Bundesgebiet geben gut drei Viertel der befragten Personalverantwortlichen sowie Geschäftsführer*innen (77 Prozent) an, dass die Bindung von älteren Beschäftigten in den nächsten drei Jahren eine große Bedeutung für ihre Unternehmen haben wird. Bei 46 Prozent der Unternehmen geht in den nächsten fünf Jahren mehr als ein Viertel der Belegschaft in den Ruhestand.

Top 1 Wunsch der Beschäftigten: Flexiblere Arbeitszeitleösungen

Doch was genau sind die Faktoren, die ältere Beschäftigte länger im Job halten? Was wünscht sich die Generation 50+ konkret, um ihr Ausscheiden aus dem Arbeitsleben aufzuschieben? Neben einem höheren Gehalt (66,5 Prozent) nennen die Ü-50-Jährigen vor allem Maßnahmen zur flexibleren Arbeitszeitgestaltung wie „Anpassung der Arbeitszeit an individuelle Bedürfnisse“ (73,7 Prozent) und „Unterstützung, den Renteneintritt individuell zu gestalten“ (70,3 Prozent).

Hier liegen jedoch Wunsch und Wirklichkeit noch weit auseinander. So bietet nur etwas mehr als die Hälfte der für den Report befragten Arbeitgeber bereits flexiblere Arbeitszeiten an (57 Prozent). Ähnlich ist es bei den Angeboten, den Übergang in den Ruhestand individuell zu gestalten. Das setzt nach eigenen Angaben nicht einmal die Hälfte der

befragten Arbeitgeber um (48,8 Prozent). Lediglich bei der Möglichkeit, zwischen Teilzeit und Vollzeit zu wechseln, sowie gesundheitsförderlichen Maßnahmen stimmen Wunsch und Angebot überein. „Darüber hinaus zeigt die Studie einen deutlichen Zusammenhang zwischen positiver Unternehmenskultur und dem Wunsch der Beschäftigten, später in den Ruhestand zu gehen“, ergänzt Dr. Fabian Krapf, Geschäftsführer vom IFBG: „Wer mehr Wertschätzung, Selbstbestimmung und Flexibilität am Arbeitsplatz erlebt, der arbeitet auch länger.“ Daher sei es wichtig, genau an diesen Stellschrauben anzusetzen.

Gesundheit wesentlicher Faktor für längeres Arbeiten

Wie wichtig die Gesundheit für ein langes Arbeitsleben ist, zeigt der zweite Teil des Reports. Dafür wurden vom Institut für angewandte Qualitätsförderung und Forschung im Gesundheitswesen (aQua-Institut) die Abrechnungsdaten von mehr als 420.000 bei der TK versicherten Berufstätigen aus den Geburtsjahrgängen 1948 bis 1956 ausgewertet, die in den Jahren zwischen 2014 bis 2023 ein Alter von 67 Jahren erreichten oder verstorben waren.

Gut elf Prozent bleiben im regulären Rentenalter berufstätig

Hier zeigt sich ein deutlicher Zusammenhang zwischen den Fehlzeiten der Beschäftigten in jüngeren Jahren und dem längeren Arbeiten über das reguläre Renteneintrittsalter hinaus. Von den Beschäftigten, die im Jahr 2012 im Vorfeld des Beobachtungszeitraums keinen einzigen Tag arbeitsunfähig gemeldet waren, waren 14,1 Prozent mit 67 Jahren, also nach ihrem regulären Renteneintritt, immer noch berufstätig. Im Schnitt arbeiten 11,6 Prozent über die Renteneintrittsgrenze hinaus. Diese Ergebnisse verdeutlichen nach Ansicht der TK, wie wichtig es sei mit der Gesundheitsförderung bereits frühzeitig und über alle Altersgruppen hinweg anzufangen. ■





ÄLTERE MITARBEITER SIND WERTVOLLE MITARBEITER

Nach Ansicht von Achim Dercks, stellvertretender Hauptgeschäftsführer der Deutschen Industrie- und Handelskammer (DIHK), bietet die Beschäftigung älterer Arbeitnehmer viele Chancen. Im Interview mit SIXTYup wirbt er für eine wertschätzende Unternehmenskultur und flexible Arbeitszeitmodelle.

VON NICOLA SIEVERLING

FOTO DIHK / WERNER SCHUERING

Wurde das Potential älterer Arbeitnehmer bislang verschenkt?

Achim Dercks: Die Beschäftigung Älterer ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Immer mehr erfahrene Menschen tragen so in Betrieben zur Fachkräftesicherung bei. Diese positive Entwicklung sollten wir verstetigen. Die abschlagsfreie Rente für langjährig Versicherte setzt hingegen falsche Anreize. Etwa 300.000 Beschäftigte, häufig gut qualifizierte Fachkräfte, steigen dadurch jedes Jahr früher aus dem Arbeitsleben aus und fehlen in den Betrieben.

Viele Personaler in den Unternehmen, so der Eindruck, haben ihre Recruiting-Programme auf Fachkräfte aus dem Ausland ausgerichtet. Welche neue Strategie empfehlen Sie?

Das eine tun und das andere nicht lassen. Infolge der demografischen Entwicklung sind viele Unternehmen heute und künftig auch auf ausländische Fachkräfte angewiesen. Gleichzeitig bietet die Beschäftigung Älterer viele Chancen – und ist vielfach unkomplizierter als die Suche nach Arbeitskräften in Drittstaaten. Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel. Darauf müssen wir auch auf dem Arbeitsmarkt reagieren. Es gibt sehr viele Potenziale, die wir noch heben können, um mehr Menschen in Beschäftigung zu bringen. Ältere gehören ebenso dazu wie ausländische Fachkräfte oder auch junge Eltern.

Die sogenannten Silver Ager als bislang unentdeckte Talente?

Ältere Mitarbeiter sind wertvolle Mitarbeiter, ihre Erfahrungen, langjährig erworbene Fähigkeiten sowie ihr Wissen können entscheidend dazu beitragen, den Fachkräftemangel in den Betrieben zu lindern. Sie kennen die Betriebe und dortigen Abläufe oft seit vielen Jahren. Neben der Erfahrung verfügen sie häufig über Netzwerke oder Kundenkontakte, die sie über Jahre aufgebaut haben. Sie können zudem jüngere Mitarbeiter anleiten und unterstützen.

Welche Unternehmenskultur brauchen wir in Deutschland, damit sich auch ältere Mitarbeiter wohlfühlen?

Eine wertschätzende Unternehmenskultur ist generell von Vorteil und verhindert Generationenkonflikte. Flexible Beschäftigungsmodelle können beispielsweise Teilzeitbeschäftigung gegen Ende des Arbeitslebens ermöglichen. Weiterbildungsangebote etwa hinsichtlich Digitalkompetenzen sowie ein gutes betriebliches Gesundheitsmanagement tragen zur Beschäftigungsfähigkeit und zur Motivation bei.

Job nach der offiziellen Rente: Können suchende Arbeitgeber mit besonderen Arbeitszeitmodellen punkten?

Flexible Arbeitszeitmodelle wie Teilzeit oder projektbasierte Arbeit sind oft attraktiv für Rentner. Solche Modelle ermöglichen es ihnen, einerseits weiterhin aktiv zu bleiben und ihre Kompetenzen einzubringen, andererseits aber keine volle Arbeitsbelastung mehr zu haben.

Was halten Sie von der Idee, die Silver Generation in Tandem-Modelle einzubinden?

Tandem-Modelle, bei denen Jung und Alt sich ergänzen, bieten viele Vorteile. Jüngere profitieren etwa von betriebspezifischem Know-how, während Ältere von körperlich anstrengenden Tätigkeiten entlastet werden. Auch können Jüngere ihr Wissen im Umgang mit neuen Medien einbringen.

In welchen Branchen sind qualifizierte Senioren besonders gefragt und könnten Personallücken schließen?

Die Beschäftigung fokussiert sich nicht auf einzelne Branchen. Grundsätzlich kommt es auf gute Arbeitsmodelle an, bei denen Ältere ihre Erfahrung und Expertise einbringen. Dabei dürften oftmals eher beratende oder koordinierende und weniger körperlich anstrengende Tätigkeiten im Fokus stehen. ■

GIBT ES EIN LEBEN NACH DER ARBEIT?

... und wenn ja, warum?



Irgendwann steht er vor der (Büro-)Tür: der „Ruhestand“, der „neue Lebensabschnitt“, das „Rentnerleben“, oder wie immer man es, mehr oder weniger niedlich, beschreiben will. Was löst das in uns aus? Das reicht von Vorfreude, Unwohlsein, Schlaflosigkeit bis hin zur blanken Panik. Am Ende ist das alles nicht nötig, es kommt ohnehin von ganz allein und jeder erlebt diese Situation ganz individuell.

Mir war spätestens als ich die Sechzig erreichte bewusst, dass irgendwann das Ende des klassischen Berufslebens kommen würde. „Ist ja noch reichlich Zeit“, sagte ich mir, wurde aber immer dann hellhörig, wenn im Bekannten-, Freundes- oder Kollegenkreis das Thema „Rente“ angesprochen wurde; und das geschah immer häufiger. Nach über 40 Jahren Berufstätigkeit – die allermeisten davon in Leitungs- oder Geschäftsführungsfunktion – hatte ich – zumindest was die finanzielle Situation anging – „meine Schäfchen halbwegs im Trocknen“; eine wesentliche Voraussetzung dafür, entspannt(er) nach vorne zu blicken.

Als es dann um die letzte Verlängerung meines CEO-Vertrages um ein weiteres Jahr ging, stand die Frage für mich im Raum: Was kann und was will ich in diesen letzten Monaten noch erreichen, und wieviel Zeit brauche ich dafür? Also war der Plan, den angestoßenen Unternehmens-Strategieprozess zu Ende zu bringen und die Einführung der neuen Strukturen und Prozesse zu begleiten.

Das bedeutete dann aber auch, nicht bis zum letztmöglichen Tag das Berufsleben fortzuführen, sondern tatsächlich fast zwei Jahre früher aufzuhören.

Eines hatte ich mir schon immer gesagt: „Du gehst selbstbestimmt und wartest nicht, bis es durch die Flure wartet „wann geht der Alte denn endlich?“ Ich habe im Laufe meines Berufslebens zahlreiche Kollegen (tatsächlich in der Mehrzahl Männer) erlebt, die nicht aufhören wollten oder konnten, die sich an ihre Stühle klammerten, die händeringend um „Beratungsaufträge“ flehten, bloß um irgendwie dem Rentnerdasein und der vermeintlich drohenden „Bedeutungslosigkeit“ zu entkommen. Das, so habe ich mir geschworen, passiert mir nicht und meiner Frau den Auftrag gegeben, mich zu maßregeln, sollte so ein Anfall kommen.

Es gibt Begegnungen, die unerwartet kommen und die einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Eine dieser für mich unvergessenen und unvergesslichen Begegnungen passierte an einem Winterabend beim sogenannten „Rats-Essen“ der Messe Düsseldorf, gleich zu Beginn meiner Zeit als frischgebackener Bereichsleiter und Prokurist. Ich war gerade von einer meiner ersten großen Reisen kreuz und quer durch Asien zurückgekehrt, und ich schwärmte von dem Luxus legendärer Hotels, von First Class-Flügen und Spitzenrestaurants. Mit mir am Tisch saß der damalige Düsseldorfer Bürgermeister Hans Funk, der sich geduldig und aufmerksam meine Schwärmereien anhörte und dann sagte: „Herr Aufderheide, ich freue mich, dass wir mit Ihnen einen so engagierten jungen Mann in die Geschäftsleitung geholt haben. Erhalten Sie sich diese Freude und Ihren Enthusiasmus, aber bedenken Sie immer: Das ist alles nur geliehen!“ Dieser Satz hat sich tief in meinem Hirn festgesetzt, und mein Verständnis von der eigenen „Wichtigkeit“ geprägt. Man erlebt im Laufe der Zeit so viele Menschen in Top-Positionen, die ernsthaft glauben, sie seien unersetzlich, und das Heer von

Claqueuren drum herum bestätigt sie auch noch darin: Böse Falle!

„Messe-Chef“ zu sein, war und ist für mich immer das Größte, ich habe nie etwas anderes machen wollen. Messemenschen sind per se Menschenfreunde, unser Geschäft lebt davon, dass Menschen aus aller Welt zu uns kommen, egal welche Nationalität, Hautfarbe, Religion, oder sexuelle Orientierung sie haben.

Man erlebt wahnsinnig spannende Persönlichkeiten: Gekrönte Häupter, kaiserliche Hoheiten, Präsidenten, Premierminister, Bundeskanzler, Wirtschaftskapitäne, Künstler. Für sie alle ist man Gastgeber. Veranstaltungen wie den G 20-Gipfel in Hamburg zu haben, ist ein „once in a lifetime“-Erlebnis, auch wenn nicht immer alles so läuft, wie man es vorher gedacht und geplant hatte. Die unglaublichen Szenen von Randalen und sinnloser Zerstörungswut, die man hätte verhindern können, wenn die Politik den Ratschlägen der Polizei gefolgt wäre, werde ich nie vergessen; aber selbst die böse Erinnerung an den feigen, nächtlichen Anschlag auf unser Haus im Vorfeld des Gipfels weicht irgendwann dem Gedanken, „wir haben es geschafft, und die Staats- und Regierungschefs konnten ungestört ihre Arbeit machen“.

Nach all den vielfältigen und einzigartigen Ereignissen und Begegnungen – ich kann es mir nicht verkneifen, an dieser Stelle die Privataudienz beim Papst im Jahre 2020 zu erwähnen – war →

BERND AUFDERHEIDE



Bernd Aufderheide, Jahrgang 1959, studierte nach seiner Zeit bei der Bundesmarine Geschichte und Volkswirtschaftslehre an der Universität zu Köln. Im Anschluss an ein Traineeprogramm bei der KölnMesse begann der gebürtige Ostwestfale seine Karriere im deutschen und internationalen Messewesen. Nach verschiedenen Leitungsfunktionen in Düsseldorf, Singapur und Köln, wurde er 2004 zum Geschäftsführer zur Hamburg Messe und Congress GmbH berufen. Ende 2023 ging er nach 20 Jahren als Vorsitzender der Geschäftsführung in den Ruhestand. Heute berät er Unternehmen und Institutionen und engagiert sich ehrenamtlich in unterschiedlichen Bereichen.

es für mich sehr wichtig, frühzeitig die Diskussion über das zukünftige Leben mit meiner Frau und unserem Sohn zu führen: „Was willst Du danach machen“ und „Was wollen wir gemeinsam tun?“ waren einige der Fragen, die immer wieder auf die Agenda kamen.

Ich habe immer verschiedene Ehrenämter ausgeübt, z. B. als Handelsrichter am Landgericht Hamburg, war Reserveoffizier der Marine und arbeite in zahlreichen Beiräten, in denen ich mich auch weiterhin engagiere. Auch habe ich mich sehr frühzeitig mit der Frage beschäftigt, wem ich meine Erfahrungen aus fast 40 Jahren internationalem Messe- und Kongressgeschäft zur Verfügung stellen könnte. Daraus ergab sich ein bunter Strauß von Beschäftigungen und Tätigkeiten für „die Zeit danach“.

Ein weiteres, ganz wesentliches, wenn auch völlig anders geartetes Argument für meinen Entschluss, früher aufzuhören, ergab sich aus der Diskussion mit einem meiner ältesten Freunde, der früh, mit Anfang 60, sein Beratungsun-

ternehmen verkauft und sich in die Ruhe der Eifel zurückgezogen hat.

Er machte mir eine einfache Rechnung auf: „Du hast eine Lebenserwartung von x Jahren. Wenn alles gut geht, bist Du mit Mitte/Ende 70 noch so fit, dass Du die Dinge, die Du noch tun möchtest, geistig und körperlich auch noch umsetzen kannst. Mit 80 ff. wird Dir das immer schwerer fallen, im Allgemeinen spielt dann auch der Körper immer weniger mit. D. h., jedes Jahr, das Du früher als notwendig aufhörst „zu arbeiten“, ist ein geschenktes Jahr für Dich, Deine Familie, Dein soziales Umfeld. Diese Zeit kann Dir niemand nehmen!“ Wie wahr! Also mache ich (fast) nur noch, was mir und meiner Familie Spaß macht! Ein erstes Projekt war der lange geplante Umzug aus dem Haus in eine neue Wohnung. So vieles, was man gesammelt und gehortet hat, weil der Platz einfach da war, kam auf den Prüfstand, und so vieles endete bei ebay, im Sozialkaufhaus oder auf dem Recyclinghof! Welch ein Akt der Befreiung, und was für eine unglaubliche Erfahrung! Das Lied „Es reist sich besser

mit leichtem Gepäck“ von Silbermond ist für meine Familie und mich zur gelebten Realität geworden.

Heute – mit 66 – macht es mir riesig viel Freude, für ein Unternehmen der Digitalbranche beratend tätig zu sein, und das ist kein Widerspruch in sich: Ich lerne jeden Tag dazu, verstehe die jungen Leute immer besser und wir haben gemeinsam Erfolg. Der größte Teil dieser gemeinsamen Arbeit erfolgt „remote“, so dass ich weder ein Büro oder einen Schreibtisch brauche.

Über meine Aufgabe als Messe-Chef hatte ich natürlich Einblicke in die verschiedensten Branchen, so auch in die Gastro-Szene, die seit vielen Jahrzehnten auf der Internorga, der europäischen Fachmesse für den gesamten Ausser-Haus-Markt, ihre Heimat in Hamburg hat. Neben den produktbezogenen Themen arbeitete ich mich auch in die vielfältigen, branchenspezifischen Themen ein. Es war natürlich eine große Freude und Ehre für mich, als man mich Anfang 2025 bat, das (Ehren-) Amt des Präsidenten zu übernehmen, und ich habe sehr gerne zugesagt. Nun kann ich mit einem wunderbaren Team fünf Jahre dazu beitragen, dass es mit dieser von Corona und anderen Krisen und Herausforderungen gebeutelten Branche wieder aufwärts geht. Und auch hier hilft natürlich das über Jahre aufgebaute und gepflegte Netzwerk! Und es bleibt immer noch genug Zeit für die schönen, privaten Dinge des Lebens!

Wir leben alle in und mit unseren Netzwerken, im beruflichen wie im privaten, und es ist für mich dramatisch wichtig gewesen, auch und gerade das private „Netzwerk“ (altdeutsch: Freundeskreis) immer zu pflegen und nicht zu vernachlässigen.

Ich hatte auch das Glück, dass es bei vielen Persönlichkeiten aus meinem professionellen Umfeld die Steigerung: „Kunde, Geschäftsfreund, Freund“ gab. Mit einigen von ihnen sitzen wir so oft wie möglich in der Normandie, auch mal in der Toskana, segeln in der Ostsee oder treffen uns einfach zuhause – kochen, diskutieren und freuen und über die gewonnene, gemeinsame Zeit! ■



MottigOptik.



Kontaktlinsen
für
Ferne & Nähe
Es ist möglich –
probieren Sie
es aus!

www.mottigoptik.de

Blankeneser Bahnhofstraße 14 22587 Hamburg T. 040 866 030 0



Foto: voronaman - shutterstock.com

ABZOCKE AM TELEFON

Angebliche Polizeibeamte, die Bargeld und Wertsachen vor Einbrechern in Sicherheit bringen wollen. Falsche Enkel, die behaupten, in finanzieller Not zu stecken. Oder die schockierende Nachricht, dass ein naher Verwandter einen tödlichen Verkehrsunfall verursacht hat – der Ideenreichtum von Trickbetrügern ist groß und kreativ.

VON PATRICIA MACIOLEK

Frauke Hannes, 57, Kriminalhauptkommissarin beim Landeskriminalamt Hamburg, erklärt, warum das so ist: „Die Täter haben schnell gemerkt, dass man über Telefonbetrug verdammt viel Geld „verdienen“ kann. Ein Treffer in ein bis zwei Wochen, sagen wir mal mit 50.000 Euro Gewinn, das ist schon ein ziemlich gutes Geschäft“.

Dass diese Zahl nicht aus der Luft geholt ist, zeigen Zahlen aus 2018: In diesem Jahr sind mit der Trickbetrug-Variante „Callcenter-Betrug -Falsche Polizeibeamte“ allein in Deutschland 50 Millionen Euro generiert worden.

Wer meint, ihn könne so etwas nicht passieren, irrt. Denn die Täter überraschen ihre Opfer mit

perfiden und oft komplexen Lügengeschichten. Wie bei dem Ehepaar, das Anfang 2023 um eine mittlere sechsstellige Summe und damit um ihr gesamtes Vermögen gebracht wurde. In einem Anruf wurde ihnen mitgeteilt, dass ihre Tochter einen tödlichen Verkehrsunfall verursacht hätte. Nun müsse eine Kaution gezahlt werden, da sie sonst in Haft müsse. Unter Schock gab das Ehepaar den Anrufern alle möglichen Informationen. Auch, dass ihr Sohn gleich käme. Der erhielt nun seinerseits einen Anruf: Seine Eltern lägen nach einem schweren Unfall im Krankenhaus in der Notaufnahme. Als er seine Eltern dort nicht fand, glaubte er, den Namen der Klinik falsch verstanden zu haben und fuhr von Notaufnahme zu Notaufnahme. Schließlich wurde ihm klar, dass an der Geschichte etwas nicht stimmte. Er fuhr zu seinen Eltern, doch es war zu spät.

Ähnliches passierte dem Kriminologen und ehemaligen niedersächsischen Justizminister Christian Pfeiffer. Hoch emotional wurde ihm am Telefon mitgeteilt, dass seine Tochter in einen tödlichen Autounfall mit einem Kind verwickelt sei und auch hier eine Kautions in Höhe von 55.000,00 € benötigt würde. Der Kriminologe glaubte dem Anruf. Der Betrug flog nur deshalb vorab auf, weil Pfeiffer nach technischen Problemen die echte Polizei in Hannover anrief, um einen erneuten Kontakt herzustellen.

Besonders betroffen von „Telefonbetrug zum Nachteil älterer Menschen“ (wie es kriminalistisch korrekt heißt) sind Menschen ab 65 Jahren. Diese Zielgruppe wird bewusst gewählt, denn sie hat häufiger ein gewisses Vermögen, die Menschen sind oft allein, als Rentner tagsüber zuhause und haben die Zeit, während der Öffnungszeiten zu einer Bank zu gehen. Wenn sie dann auch noch unter beginnenden kognitiven und physischen Einschränkungen leiden, bringen sie ideale Voraussetzungen für die Vollendung einer Tat mit.

Seitdem der „Enkeltrick“ weithin bekannt ist und den Betrügern kaum noch Beute bringt, sind neue Varianten wie Schockanrufe, Falsche Polizisten, Staatsanwälte oder Bankmitarbeitende im Spiel. Dabei locken die Täter die Opfer mit immer ausgeklügelteren Methoden in ihr Netz. Hintergrundgeräusche einer Einsatzzentrale, Polizeisirenen oder ein angeblicher Rückruf bei der Polizei über die Tasten *110 sollen den Opfern genauso Sicherheit geben wie beispielsweise ein Übergabeort am Gericht, bei dem ein vermeintlicher Gerichtsdienster kommt und das Barvermögen entgegennimmt. „Grundsätzlich kann jeder auf diese Anrufe hereinfallen. Es liegt nicht an der fehlenden Intelligenz, der Arglosigkeit oder am Alter. Die Täter sind sehr geschickt. Und sie arbeiten professionell mit den Bedingungen, die ältere Menschen mit sich bringen.“ erklärt Frauke Hannes.

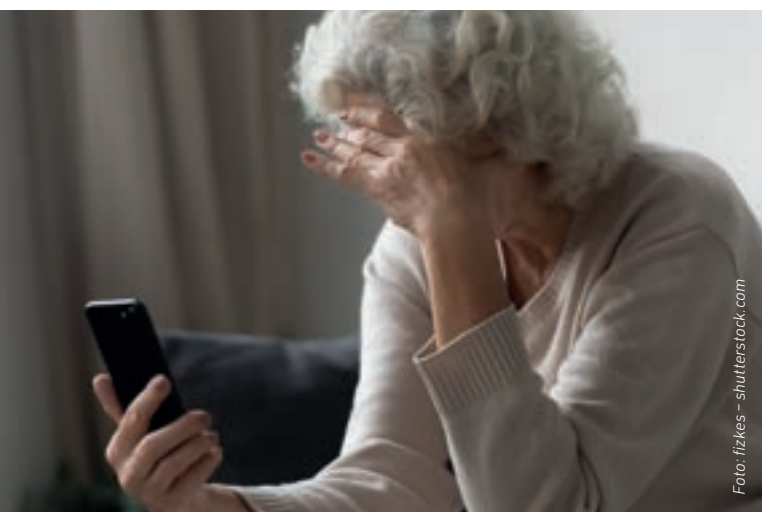
Die Telefonnummern der Opfer besorgen die Täter sich überwiegend aus Telefonregistern. Zunächst werden Stadt- oder Landesteile ausgewählt. Und dann wird nur noch ein Vorname, der auf einen älteren bis alten Menschen hinweist, in das Suchfeld eingetragen. Die Deutsche Telekom (DTM) hat die Suche deshalb kürzlich erschwert: Eine Recherche allein nach Vornamen in Kombination mit einem bestimmten Gebiet ist nicht mehr möglich.

Auch Banken sind beim Schutz gegen Trickbetrüger mit an Bord. Eigene Fortbildungen und die Zusammenarbeit mit der Polizei helfen, die Mitarbeiter so zu schulen, dass sie mögliche Betrugsversuche häufig erkennen, kein Geld auszahlen und die Tat so verhindern.

Einen optimalen Schutz gegen Telefonabzocke gibt es nicht. Denn die Täter sind perfide, psychologisch bestens geschult, hartnäckig und absolut professionell. Auch deshalb, weil sie den ganzen Tag nichts anderes machen, als eine große Menge Menschen anzurufen bis sie jemanden finden, der genau die Voraussetzungen erfüllt, die sie brauchen.

Trotzdem können ein paar Dinge helfen. So sollte im Telefonregister maximal der erste Buchstabe des Vornamens stehen und auch sonst möglichst wenig Privates preisgegeben werden. Und man sollte sich einige Dinge immer wieder vor Augen führen: Eine Kautions bei einem Haftbefehl gibt es in Deutschland nicht, Polizisten würden am Telefon nie nach dem persönlichen Vermögen fragen oder es sich übergeben lassen. Hilfreich ist es auch, Freunde und Verwandte zu bitten, immer mal wieder über das Thema zu sprechen, um so auf dem aktuellen Stand zu bleiben.

Wer einen Trickbetrug-Anruf bekommt oder auf ihn hereinfällt, sollte keine Scham haben, Anzeige bei der Polizei zu erstatten. Nur so können Zusammenhänge und Hintergründe aufgedeckt, Ermittlungen zusammengeführt und Täter gestellt werden. ■



RATGEBER UND HELFER

Ihr erster Ansprechpartner sollte natürlich die Polizei sein. Ebenfalls mit Rat und Hilfe stehen die folgenden Organisationen bereit:

Weißer Ring

🔗 www.weisser-ring.de

Verein Silbernetz

🔗 www.silbernetz.org

Unter 🔗 www.polizei.hamburg/geschockt-abgezockt kann man sich einen authentischen Schockanruf anhören.

FRAUKE HANNES

57 Jahre, seit 30 Jahren bei der Polizei.



Frauke Hannes ist Polizeibeamtin im Fachstab (FSt) 32 des Landeskriminalamts (LKA) Hamburg und ist eine von drei Mitarbeiterinnen, die für die verhaltensorientierte Kriminalprävention zuständig sind und unter anderem Konzepte, Kampagnen sowie Printmaterial und digitale Formate oder Vorträge beispielsweise gegen „Telefonbetrug zum Nachteil älterer Menschen“ erarbeiten. Maßgeblich werden sie in ihrer Präventionsarbeit von den Stadtteilpolizisten unterstützt.

Frau Hannes, wie lange sind sie schon bei der Polizei?

Mit 27 Jahren habe ich angefangen und bin im Oktober 30 Jahre dabei.

War Polizistin ihr Traumberuf?

Nein. Mein Traum waren Schauspiel und Musical. Das habe ich auch gelernt und kurzzeitig in diesem Beruf gearbeitet. Dann kam der Mauerfall und mit ihm eine Schwemme gut ausgebildeter Schauspieler und Schauspielerinnen. Zeitgleich mussten viele

Theater schließen. Insgesamt also eine schlechte Situation – aber vielleicht war ich auch einfach keine überragende Schauspielerin.

Und wie sind Sie dann zur Polizei gekommen?

(Lacht) Ich sollte meinen Führerschein, den ich bei einer Verkehrskontrolle nicht dabei hatte, auf dem Polizeikommissariat vorzeigen. Ich stand vor der Wache, mal wieder arbeitslos, und dachte: „Ob die wohl eine arbeitslose Schauspielerin gebrauchen können?“ Fragen kostet bekanntlich nichts, ich habe eine Adresse für meine Bewerbung bekommen und bin so in den Beruf reingerutscht.

Und haben eine ganz klassische Ausbildung gemacht.

Ja, und habe darüber meinen echten Traumberuf gefunden. Ich habe es bis heute keinen Moment bereut, bei der Polizei zu sein.

In was für einer Dienststelle und als was arbeiten Sie genau?

Ich bin Polizeibeamtin im Fachstab (FSt) 32 des Landeskriminalamts (LKA) Hamburg und hier eine von drei Mitarbeiterinnen, die für die verhaltensorientierte Kriminalprävention zuständig sind. Unter anderem erarbeiten wir Konzepte und Kampagnen sowie Printmaterial und digitale Formate und halten Vorträge. Maßgeblich werden wir in unserer Präventionsarbeit von den Stadtteilpolizisten unterstützt.

Haben Sie persönlich schon Erfahrungen in Sachen „Telefonbetrug zum Nachteil älterer Menschen“ gemacht?

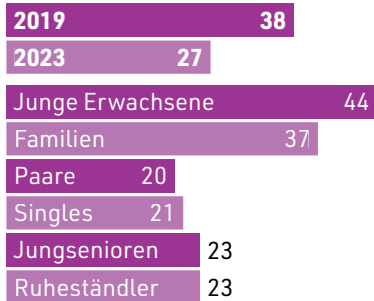
Nein, persönlich nicht. Ich gehe aber davon aus, dass ich solche Anrufe in absehbarer Zeit bekommen werde.

Allerdings war ich auf anderer Ebene betroffen: Meine Familie und ich hatten gerade eine Fotoshooting mit einer amerikanischen Gastschülerin, als mich parallel eine scheinbare ehemalige Freundin über Facebook kontaktierte. Ich habe ihre Nachricht gelesen und völlig abgelenkt den angehängten Link angeklickt. Damit war mein Facebook-Konto gehackt. Was wieder zeigt: Vor Trickbetrug ist niemand gefeit.

Frau Hannes, vielen Dank für das aufschlussreiche Gespräch.

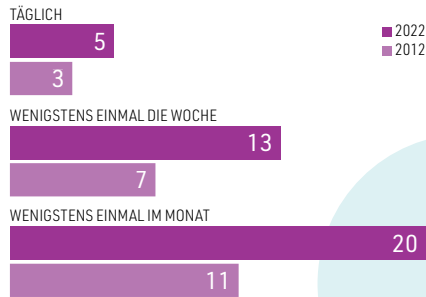
27 gehen in die Kirche ...

... und besuchen wenigstens einmal pro Jahr einen Gottesdienst.



20 pflegen regelmäßig Angehörige ...

... wenigstens einmal im Monat.



91 glauben, dass Altersarmut in den kommenden 20 Jahren ...

... ein ungelöstes Problem darstellt.

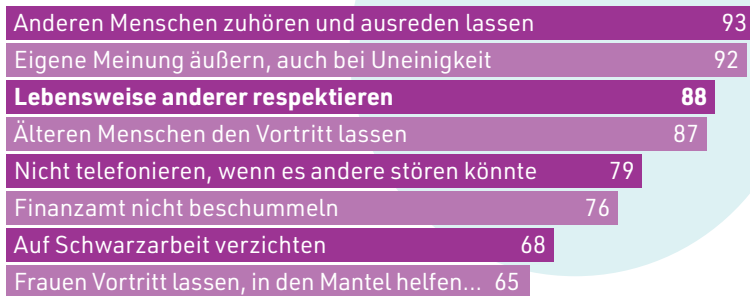


Von 100 Befragten:

Quelle: Stiftung für Zukunftsfragen, „So tickt Deutschland“

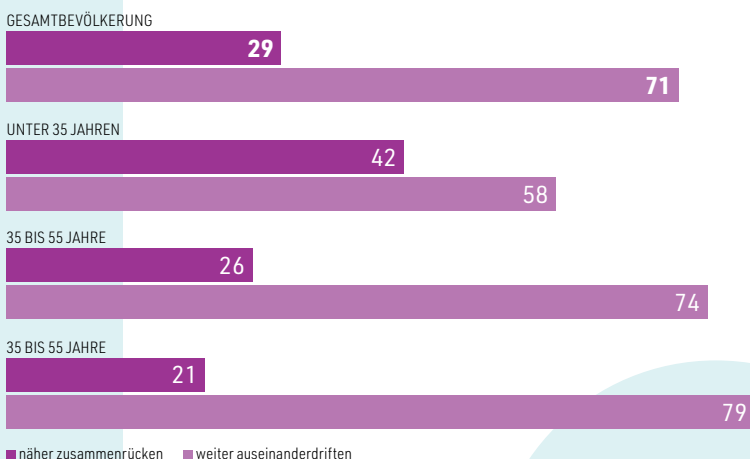
88 respektieren die Lebensweisen anderer ...

... und sind der Meinung, dass das selbstverständlich sein sollte.



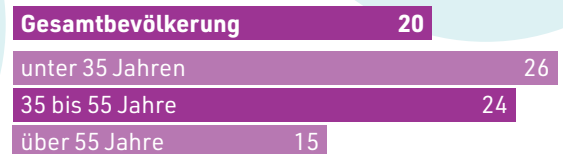
71 sind der Meinung das Europa im kommenden Jahr ...

... weiter auseinanderdriften wird.



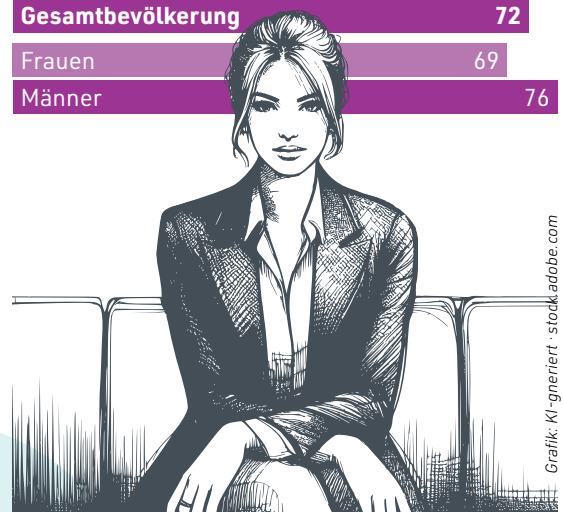
20 gehen davon aus das Datenchips unter der Haut ...

... in 20 Jahren von vielen Bürgern zur Identifizierung und Lokalisierung getragen werden.



72 erwarten, dass deutlich mehr Frauen in den kommenden 20 Jahren ...

... Führungspositionen innehaben werden.



*Das Gefühl, allein zu sein,
selbst wenn man von Menschen umgeben ist.*

VON BEATRIX BURSIG UND SABINE RHEINHOLD

EINSAM

Sie kennen Miss Sophie? Die alte Lady lädt sich zu ihrem 90. Geburtstag vier ebenfalls alte Freunde ein – und sitzt dann doch allein am gedeckten Tisch, weil die Herren längst nicht mehr unter den Lebenden sind. Butler James gibt den Sir Toby, Admiral von Schneider und die anderen beiden Gäste. Wir Zuschauer (selbstredend nicht gealtert) erleben – same procedure as every year – an jedem Silvesterabend zwischen Bowle und Knallbonbons, wie der betagte Diener über das Tigerfell stolpert.

„Dinner for one“ ist die personifizierte Einsamkeit im deutschen Fernsehen und zugleich eine eigenwillige Methode der Abhilfe. Aber ist alt gleich einsam? Ist einsam etwas anderes als allein? Und warum bemächtigt sich urplötzlich auch die Politik des Themas? Um mit dem letzten anzufangen: Weil 2025 auch die Jungen Einsamkeit verspüren. Dass Alter einsam machen kann und krank, galt bislang als Schicksal, wenn auch als beklagenswert. Aber jung und einsam – das erschreckt. Chatforen quellen über. Forschungsgruppen diagnostizieren steigende Gesundheitskosten, Folgen für die Wirtschaft, Verlust an Wählerstimmen bis hin zum Zulauf für rechtsextreme Ideologien.

Unversehens erblühen Einsamkeitsbarometer, Einsamkeitsbeauftragte, Aktionswochen gegen Einsamkeit. Was macht die Einsamkeit mit uns und wir mit ihr?

Gespräche im Umfeld, Bücher zum Thema, Interviews mit Fachleuten. Aber wer ist das in diesem Zusammenhang? Das Spektrum ist breit, also hier der Versuch, es zu ordnen – und das ist gar nicht so einfach... Da ist der ehemalige Chefredakteur der großen Wochenzeitung in Hamburg. Er lebt zurückgezogen mit Frau und Hund, hat Ehrenämter übernommen, liest viel, leistet Haushaltsarbeit. Mit 70 hat er mit dem professionellen Schreiben aufgehört, das ist zehn Jahre her. Ein 'has been' also, ein 'Gewesener' – zumindest was die angesehene Position angeht. Bedeutungsverlust? Betrübnis? Kopfschütteln. „Das ist ja so eine Geschichte mit dem Beruf, der sich sehr lange hinzieht. Man macht immer noch viel, schreibt Kolumnen. Man sitzt in Konferenzen als elder statesman. Aber als ich zum zweiten oder dritten Mal in der Konferenz sagte, 'früher haben wir...' da war Schluss. 'Isch over', um es mit Schäuble zu sagen.“ Und so hat der Ex-Chef dem Nachfolger, der ihn noch halten wollte, einen Brief geschrieben: Er habe mir nach meiner Verwendung



genügend Zeit gelassen, mich an den Zustand meiner Entbehrlichkeit zu gewöhnen und er möchte mich bitte zum Ende des Monats aus den Diensten entlassen. Hübsch formuliert, aber doch ein großer Schritt. Kennt der renommierte, mit Preisen, Ehren, Titeln wohl versehene Publizist das Gefühl der Einsamkeit? „Oh ja, ich kenne das Gefühl.“ Die Antwort kommt anders als erwartet und zeigt, dass auch die 'Einsamkeit der Jugend' keine Erfindung unserer aufgeregten Tage ist.

Ein Rückgriff tief in die frühesten sechziger Jahre, die Ausbildungszeit noch vor dem Studium. „Ich kam als Lehrling nach Berlin, fand eine kleine Wohnung in Kreuzberg. Und da saß ich in der Tat nicht nur allein, sondern vereinsamt, glaube ich, und hatte auch so ein Gefühl, du stirbst ja sowieso in 60, 70 Jahren. Ich war fertig. Ich bin in diesem Zustand dann zur Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche gegangen, in eine Beratungsecke, ein Seelsorgezentrum. Da saß jemand, dem hab' ich erzählt, ich komme einfach nicht mehr zurecht. Ich habe Angst vor dem Sterben. Haben Sie Freunde, fragt der Mann? Keine. Was machen Sie denn? Nur manchmal Musik, nur Schabbeln. Wir haben doch einen Chor, sagt er, wollen Sie nicht im

Bachchor mitsingen? Die Proben montags, drüben in der Kapelle. Also sang ich im Bachchor der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche und habe dort,“ lächelnder Blick zur zuhörenden Ehefrau, „die Liebste kennengelernt.“

Einsamkeit im Alter fühlt der Achtzigjährige nicht, wohl aber die Erkenntnis: „Die Gesprächspartner werden weniger. Wir müssen mehr unter die Leute gehen.“ Ist das ein Teil des Problems? Sich selbst bewegen und nicht warten, dass jemand vorbeikommt?

Onlineshop statt Wochenmarkt - Fitnessgeräte statt Sportverein

„Es kann doch nicht sein, dass zunehmend mehr Menschen im Alter vereinsamen, da braucht es dringend ein Umdenken und einen aktiven Einsatz.“ Die Schauspielerinnen Michaela May formuliert zupackend, nicht nur in ihren Fernsehrollen. Einsamkeit – so definiert es die Wissenschaft – ist die Kluft zwischen den Beziehungen, die man hat und denen, die man gerne hätte. Wie kommt's? →

Familienbande lockern sich, selten leben mehr als zwei Generationen unter einem Dach, wie auch, in modernen Wohnungen? Wir arbeiten im Homeoffice, kaufen online ein oder nutzen im Supermarkt den Scanner, um die Preise selbst einzugeben – und wenn ein cleverer Marktleiter im Rheinland sogenannte Plauderkassen für die ältere Kundschaft einrichtet, schafft es diese Meldung bis in die Tagesschau. Kirchen bleiben still, Beichtstühle leer, Vereinen fehlt der Nachwuchs, Parteien laufen die Mitglieder davon – oder hin zu denen, die zwar die Volksgemeinschaft versprechen, aber allzu viele ausgrenzen und Ressentiments statt Perspektiven anbieten. Und das kann dann sogar die Demokratie gefährden. „Menschen können in der Einsamkeit extreme Haltungen entwickeln,“ erklärt Jens Kersten, Juraprofessor in München, im Interview der ZEIT. „Es gibt gesellschaftliche Strukturen, die Vereinsamung begünstigen. Menschen, die darunter leiden, beteiligen sich weniger am demokratischen Prozess, sie gehen häufiger Konflikten aus dem Weg. Jene sozialen und politischen Konflikte, denen man nicht aus dem Weg gehen kann, erhalten dann eine so große Bedeutung, dass man zu keinem Kompromiss bereit ist.“

Wen trifft es? Paare nach der Trennung – letztlich ist es nicht so wichtig, ob der Tod sie scheidet oder ein Gericht. Ruheständler, die den Jobverlust nicht verschmerzen und die Rolle, die ihnen die Arbeit zugewiesen hat. Unternehmensvorstände, die abstürzen wie Lee Iacocca, Präsident der Ford Company, den Henry Ford rauswarf von jetzt auf gleich ohne präzise Angabe von Gründen. In seiner wütenden Autobiographie berichtet der Entlassene vom Verlust der Privilegien, der buchstäblich am nächsten Tag einsetzenden gesellschaftlichen Ächtung seitens des US-Establishment und der als schmerzhaft empfundenen Vereinsamung. Einsamkeit trifft Eltern, deren Kinder aus dem Haus gegangen sind, um sich eine eigene Existenz aufzubauen. Sie kann einsetzen mit dem Umzug in eine andere Stadt, der

neuen Schulklasse ohne die alten Freunde oder durch Krankheit. Einsamkeit als allgemeines Phänomen zu beklagen, ist das eine. Über die eigene Einsamkeit zu sprechen, sich neu-deutsch zu „outen“ scheint jedoch eine andere Sache. Die Gesichtszüge werden streng, die Körperhaltung abwehrend, die Sprache wird knapp. Scham? Eitelkeit? Resignation?

Alleinsein ist nicht gleich Einsamkeit

Psychologie, Soziologie, Medizin – die einschlägigen Fachrichtungen suchen Erklärungen und bieten Erklärungsmuster. Und die Religion? Wo Seelsorge zum Kernauftrag gehört, werden auch Antworten zu finden sein. Zunächst auf die Frage, weshalb das sattsam bekannte Problem der Einsamkeit so vehement zum Tagesthema angeschwollen ist. „Die Folgen der Einsamkeit, nämlich der Rückzug aus der Gemeinschaft, die zurückgehende Beteiligung an gesellschaftlichen und politischen Prozessen, zwingt die Politik dazu, stärker darüber nachzudenken, was man dagegen tun kann.“ Annegrethe Stoltenberg, ehemals Landespastorin der Nordkirche und Leiterin des Diakonischen Werks, Hamburg, spricht über diese Aktualität. „Die Alten sind ohnehin im Fokus, weil sie einen so großen Anteil an der Wählerschaft haben. Nach dem Verlust des Ehepartners und nicht mehr eingebunden durch Arbeit – da ist es, glaube ich, eher etwas Natürliches. Aber dass so viele der Jungen sagen, sie fühlen sich einsam, das ist in dem Ausmaß neu. Und das Nachdenken darüber, was Corona dazu beigetragen hat, ist aktueller und herausfordernder“. Was hält sie von den unzähligen Umfragen? „Da frage ich mich, reden die Leute wirklich, wenn sie so befragt werden, über Einsamkeit oder darüber, dass sie allein sind? Allein bin ich auch im eigenen Wohnbereich, aber das ist nicht notwendig Einsamkeit, denn wer einfach nur klagt, ich bin einsam und keiner kümmert sich um mich – das hat für mich, ehrlich gesagt, auch was von Nörgelei. Man muss schon schauen, worin besteht mein Beitrag an meiner Situation, bin ich nur ein Opfer, oder kann ich etwas beitragen? Vor allem ältere Menschen haben doch Kulturtechniken gelernt, um sich aus der Einsamkeit zu befreien. Sie kennen die zahlreichen Angebote, die es ja gibt.“ Bezieht sich das auf Einsamkeit oder auf das Alleinsein? „Wer allein lebt, muss mehr tun, um nicht einsam zu sein. Man kann aber auch in einer Ehe sehr einsam sein.“ Und dann spricht Annegrethe Stoltenberg von der Generation ihres Vaters. Von Männern, die aus Kriegen oder Kriegsgefangenschaft heimgekehrt sind und den Familien, in denen trotz Liebe zueinander bei diesem Thema Sprachlosigkeit herrscht. „Vielleicht trifft das Wort Verlassenheit es genauer – dieses Gefühl, dass Einsamkeit in wirklich schlimmen Fällen auslösen kann.“ Dann fügt die Theologin jedoch noch einen anderen Gedanken hinzu. „Für mich kann Einsamkeit aber auch eine selbstgewählte Ruhephase oder eine spirituelle Auszeit sein – man muss ja nicht gleich 40 Tage durch die Wüste wandern.“

Was tun?

Was auch die Gründe sein mögen – Einsamkeit macht meistens unglücklich. Ob es nun jeder Vierte ist, der sich einsam fühlt,



Foto: koldunova (KI-generiert) - stock.adobe.com

46 % der 16- bis 30-Jährigen oder ein knappes Drittel der über 80-Jährigen – es sind zu viele, die sich in sich selbst verkriechen wollen. Zu viele, weil Einsamkeit zwar keine medizinisch abgesicherte Diagnose ist, wohl aber krank machen kann. Sie kann, laut Weltgesundheitsorganisation WHO, die Entstehung von Depressionen, Angststörungen, Diabetes, stressbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz begünstigen, sogar den vorzeitigen Tod. Die WHO hat deshalb eine eigene Kommission eingesetzt und nach deren Bericht im Jahr 2023 die Einsamkeit zu einem globalen Gesundheitsproblem erklärt, so schädlich wie fünfzehn Zigaretten am Tag.

Ist Einsamkeit „das neue Rauchen“? Dr. Vivek Murthy, Leiter der WHO-Kommission und Chef des nationalen Gesundheitsdienstes, berichtet, dass jeder zweite Amerikaner „Einsamkeitserfahrung gemacht hat“ und warnt vor den ökonomischen Folgen für die Volkswirtschaft. Hierzulande sind es vor allem die gesellschaftlichen, die menschlichen Folgen, die die Wissenschaft beschäftigt. Da sind die drei Hamburger Professoren, die dem Thema Einsamkeit ihre langfristige Forschung gewidmet haben: die Medizinerin Steffi G. Riedel-Heller und ihr Kollege Hans-Helmut König sowie der Philologe André Hajek. Ihre mehrjährige Arbeit zur Auswirkung von Isolation und Einsamkeit auf menschliche Psyche und Physis hat durch Corona einen Aufmerksamkeitsschub erhalten. Die Fachzeitschrift 'Deutsches Ärzteblatt' berichtet als ein Ergebnis, dass sich „die sozialen Strukturen für Kinder und Jugendliche mittlerweile wieder weitestgehend normalisiert oder dem Status quo der Vor-Pandemie-Zeit angenähert haben. Für alte Menschen, die jedoch bereits vor der Pandemie einsam und isoliert waren, dürfte eine Verbesserung der Situation auch nach dem Wegfall der verordneten Distanzierung ungleich schwerer fallen.“ Zumal auch die Bewältigung des Alltags in späteren Jahren spürbar beschwerlicher wird: das Hören, Sehen, Gehen oder auch die Körperpflege. Dieser „Funktionsverlust“ – so heißt das in der Fachsprache – kann einsam machen.

Angesprochen auf Abhilfe, hat Dr. André Hajek, Professor am Hamburg Center for Health Economics und gegenwärtig Star unter den deutschen Einsamkeitsforschern, Vorschläge. Er verweist darauf, dass sportliche Betätigung, ehrenamtliche und freiwillige Arbeit hilfreich sein können. Oder dass man „nach dem Vorbild beispielsweise aus Südkorea Spielplätze für Senioren einrichten kann“. Sie müssen aber, ergänzt der Professor, dann auch genutzt werden. Ein weiteres Ergebnis der Untersuchung des Dreierteams: In der Balance zwischen Alleinsein und Einsamkeit kann auch die Nutzung von Social Media hilfreich sein. Über Smartphone mit der Familie, Freunden oder – wenn die eigene Beweglichkeit zu wünschen übriglässt – mit den Nachbarn zu kommunizieren, ist auch für Ältere erlernbar. Professor Hajek präzisiert: „Bei der Nutzung von Social Media wie Instagram, X oder TikTok ist auffällig, dass ältere User weniger isoliert und einsam als Nicht-Nutzer sind, während Jüngere durch diese Medien sich tendenziell eher einsam fühlen.“ Die Erfahrung im eigenen angejahrten Umfeld zeigt: Wem es gelingt, Fahrkarten über Apps zu kaufen, eine Mailbox einzurichten oder Passworte zu sichern, der weiß: Schon das gibt ein gutes Gefühl. ■



Initiativen gegen Einsamkeit

TELEFONSEELSORGE

Das Angebot ist kostenlos, anonym und jeden Tag rund um die Uhr erreichbar.

www.telefonseelsorge.de

☎ 0800 111 0111

REDEZEIT FÜR DICH

Eine Plattform mit mehr als 350 ausgebildeten Zuhörer*innen für alle Lebensfragen, kostenlos und wertfrei.

www.virtualsupporttalks.de

MITEINANDER-FÜREINANDER

Ein Projekt des Malteser Hilfsdienstes, das sich zur Aufgabe gemacht hat, von Einsamkeit im Alter bedrohte Menschen zu erreichen.

www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html

NUMMER GEGEN KUMMER

Der Verein ist Kindern, Jugendlichen und Eltern bei Sorgen & Ängsten ein kompetenter & kostenloser Ansprechpartner.

☎ 116 111 (Kinder und Jugendtelefon)

☎ 0800 111 0550 (Elterntelefon)



SILVER SEX

LEIDENSCHAFT KENNT KEINE ALTERSGRENZE

VON NICOLA SIEVERLING

Es verändert sich ein Leben lang. Nicht nur im Alter. Und es ist nicht zu Ende. Das sexuelle Bedürfnis ist ein Grundbedürfnis. Die Spielarten verfeinern sich und die Vorlieben werden im Idealfall ausgelebt. Sex im Alter ist keine Orientierungslosigkeit.

„Schon was dabei?“ „Kann ich nicht sagen, bevor ich nicht alle durchhab.“ Dieser feingeistige Dialog zwischen zwei älteren Damen ist im deutschen Film „Altersglühen“ zu hören. Sieben Frauen und sechs Männer zwischen Ende 60 und Mitte 80 treffen sich zum Speed-Dating. Sie alle eint die Sehnsucht nach diesem Herzkribbeln im Bauch, das sie aus jüngeren Jahren kennen. Jetzt wollen sie die Einsamkeit aus ihren Betten vertreiben. „Altersglühen“ ist nicht nur wegen der großartigen Schauspieler Senta Berger und Maria Adorf großes Fernsehformat. Hier geht's eben nicht um peinliche Annäherungsversuche zwischen Oma und Opa, sondern um die spannungsreiche Entzauberung des Schweigethemas Sex im Alter.



Liebe und Lust sind jenseits der 60 ist nach wie vor ein Tabuthema. In einer Gesellschaft, die über Influencer auf TikTok und Co mit makellosen Körpern und babyglatter Haut die angesagte Attraktivität vorgibt, wird Sexualität mit Dynamik und körperlicher Fitness gleichgesetzt. Jugendlichkeit ist unser Idealbild – ältere Menschen werden „Rentnern“ gleichgesetzt, die in beigen Jacken, Hosen und Schuhen auf Bänken sitzen und in die Ferne starren. „Rentner“ und sexuelle Aktivität passen nach unseren Vorstellungen nicht zusammen. Diese tief in unserer Gesellschaft verwurzelte Meinung entpuppt sich bei näherer Betrachtung als Doppelmoral in Bezug auf Sexualität. Während junge Menschen dazu ermutigt werden, ihre Sexualität zu entdecken und zu leben, wird dies älteren Menschen abgesprochen. In einem Interview wandte sich die Bestsellerautorin, Literaturkritikerin und ehemalige Fernsehmoderatorin Elke Heidenreich (81) dagegen, älteren Menschen keine Sexualität mehr zuzutrauen. „Was für ein Unsinn!“

Die Lust auf Sex und Leidenschaft ist alterslos.

Sexualität ist ein menschliches und daher natürliches Bedürfnis, das sich über das ganze Leben erstreckt. Sexuelle Intimität stärkt die emotionale Verbundenheit zum Partner und trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei. Sex ist ein Jungbrunnen, um sich im Alter fit und vital zu fühlen.

Unsere Sexualität verändert sich im Laufe unserer Lebensjahre. Es dürfte kaum überraschen, dass Studien zu dem Ergebnis kommen, dass Menschen unter 30 überaus zufrieden mit ihrem Sexleben sind. Die Partnervermittlung „Elite Partner“ hat herausgefunden, dass diese Altersgruppe mehrfach in der Woche ihrer Lust im Bett nachgeht. Bei den Befragten unter 69 sieht es schon anders aus: Nur noch 14 Prozent sind mehrmals in der Woche intim. Die im Jahre 2019 durchgeführte, großangelegte Berliner Alterstudie II schafft deutliche Fakten: Frauen Männer zwischen 50 und 70 Jahren haben im Durchschnitt alle zwei Wochen Sex. Qualität statt Quantität mag die Maxime hinter diesen Zahlen sein: Viele ältere Menschen legen mehr Wert auf Zärtlichkeit und Intimität als auf häufigen Geschlechtsverkehr.

In Deutschland werden Männer dank des medizinischen Fortschritts im Schnitt 78,3 Jahre alt, Frauen 82,2. Vor 150 Jahren lag man da schon viele Jahrzehnte unter der Erde. Die neuen „Silver Ager“ sind mit ihrem Bewusstsein für gesunde Lebensführung agiler denn je. Sie wollen ihre Lebenszeit so lange wie möglich genießen, engagieren sich für die Gesellschaft, reisen durch die Welt und fangen in der „dritten Blüte des Lebens“ mit einem neuen Hobby an. Die „Silver Single“ unter ihnen wollen auf Erotik und Intimität nicht verzichten. Die klassische Kontaktanzeige in Zeitungen war gestern, heute wird auf Partner-

Plattformen gesurft. Sie nennen sich „Zweisam“, „Zusammen“ oder „Partnersuche-ab-60“. Der Datingmarkt für ältere Damen und Herren boomt. Hier geht es nicht um verträumte Mondblicke auf der Parkbank oder gemeinsames Kaffee schlürfen, sondern – das legen Studien nahe – um die Befriedigung von Lust. Auf dem Dating-Portal Tinder dürfen ältere Frauen das Gefühl von Begehrtheit ohne Scham und Scheu ausleben. Viele jüngere Männer gehen auf dieser Plattform ihrem Fetisch nach Sex mit älteren Frauen nach. „Er spielt auf meinem Körper wie auf einem Instrument“, lautet der entzückte Kommentar einer „Silver Lady“.

Das Alter ist eine Herausforderung in vielerlei Hinsicht. Bei Frauen heißt der Stolperstein im Alter „Menopause“. Die hormonelle Umstellung ist oftmals eine Herausforderung. Plötzlich verabschiedet sich die Libido und es schmerzt beim Liebesakt durch die trockene Vaginalschleimhaut. Wo gestern noch eine Lustgrotte war, ist jetzt ein Brunnen ohne Wasser. Ursache ist die verminderte Produktion von Östrogen als wichtiges weibliches Sexualhormon. Altersbedingte Beeinträchtigungen wie Blasenschwäche, Krebsoperationen wie die Entfernung der Gebärmutter oder Brust beeinträchtigen ebenfalls das Sexualleben. Während sich erstaunlich viele ältere Männer trotz Bierbauch so attraktiv wie in jungen Jahren fühlen und dies selbstüberzeugt zeigen, →

tragen Frauen schwerer an den Folgen der Schwerkraft. Frauen macht die langsam verschwindende Attraktivität ihres alternden Körpers mehr zu schaffen als den Männern. Das liegt am propagierten Schönheitsideal – mit fatalen Auswirkungen auf den Selbstwert von Frauen. Wer sich zu dick, zu faltig und zu grau auf dem Kopf fühlt, schließt nicht selten für immer das Lebenskapitel Sex. Unsere Gesellschaft nimmt Frauen früher als unattraktiv und asexuell wahr. Die Brad Pitts und George Cloonys dieser Welt genießen mit ihren ergrauten Schläfen dagegen den Status eines zeitlosen Sexsymbols.

Ursachen, Probleme und Lösungen

Wir wissen jedoch nicht, wie sie sich im Schlafzimmer fühlen und das soll auch ein Geheimnis bleiben. Fakt ist: Die nachlassende Erektionsfähigkeit beim Mann lässt manchen voller Wehmut an potente Stunden im Bett zurückerinnern. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von einer Vergrößerung der Prostata über einen niedrigen Testosteronspiegel bis zu psychischen Ursachen wie Versagensangst auf der horizontalen Ebene. Nebenwirkungen zeigt auch regel-

mäßige Einnahme von Medikamenten bei Herzproblemen und beispielsweise Bluthochdruck. Ein echter Sexkiller bei Frauen und Männern ist Diabetes, mit der sich lustvolle Gefühle und Erektionen nur noch selten die Ehre geben. An Sex denken auch wenige Menschen, die sich gerade im mitten in einem Arthritis-Schub befinden.

Für ein erfülltes Liebesleben jenseits der 60 braucht es mehr als Gleitgel und Viagra, die kleine blaue Wunderpille für mehr Spaß im Bett. Lust lässt sich nicht von außen durch Behandlungspläne und Medikamente herbeiführen. Sie entsteht innerhalb der Beziehung – oder auch nicht. Leidenschaft ist kein Gradmesser für eine harmonische und funktionierende Partnerschaft. Die nachlassende Libido bei der Frau muss keinesfalls das Ende des aktiven Sexuallebens bedeuten. Was sich im Laufe der Jahre ändert, ist die Definition von Sex. Besonders bei Frauen steigt die Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Nähe – der reine Sexualakt verliert zunehmend an Bedeutung. Die Leidenschaft verwandelt sich in Streicheleinheiten, Zärtlichkeiten, Küsse. Wenn leidenschaftliches Begehren fehlt, kann Liebe umso stärker vorhanden sein.

Experten betonen, dass Lustlosigkeit, weniger oder kein Sex kein Versagen innerhalb der Partnerschaft ist. Es ist eine der vielen Facetten der Sexualität. Die wichtigste Erkenntnis für Langzeitpaare ist, dass sich aus dem Vorhandensein oder Nicht-Vorhandensein von Leidenschaft keine Rückschlüsse auf den Wert oder die Intensität der Langzeitbeziehung ziehen lassen.

In den emotional komplizierten Jahren geht es darum, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Über Themen wie erotische Fantasien, Potenzschwierigkeiten oder auch über sexuelle Lust und Unlust zu sprechen, ist nach wie vor häufig mit großen Ängsten und Unsicherheiten behaftet. Für ein erfülltes Liebesleben braucht es da vor allem eins: eine ehrliche und offene Kommunikation. Sich dem Partner zu öffnen und möglicherweise nach vielen Jahrzehnten erstmals über die eigenen Wünsche im Bett zu erzählen, fällt vielen Paaren schwer. Schließlich wird die eigene Verletzlichkeit gezeigt und es braucht Wertschätzung und Respekt auf beiden Seiten. Wie reagiert der Partner, wenn ich ihm sage, was mir nicht gefällt? Was passiert, wenn er sich beleidigt zurückzieht oder sogar über mich lacht?



Das komplexe Thema Sex wie ein dunkles Familiengeheimnis in das ewige Schweigegrab zu legen, ist jedoch der falsche Weg. „Kommunikation hat einen sehr hohen Stellenwert. Das Thema Sex totzuschweigen kann zu ernsthaften Beziehungsproblemen führen“, sagt Bernd Nickel, der gemeinsam mit seiner Frau Doris systemische Paartherapie in Carlsberg (Rheinland-Pfalz) anbietet. Mit über 20 Jahren Branchenerfahrung und etwas 70 Jahren Lebenserfahrung unterstützt das Paar mit seiner außergewöhnlichen Expertise Online und in der Präsenz auch ältere Semester, die endlich offen über ihre sexuelle Schiefelage in der Beziehung sprechen möchten.

Sexualtherapeut Bernd Nickel differenziert in der partnerschaftlichen Kommunikations-Aktion die selbst- und fremdbestimmte Intimität. Was ist damit gemeint? Diese Form der selbstbestimmten Intimität basiert auf der Fähigkeit, sich selbst in der Beziehung zu definieren und seine eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse offen zu kommunizieren, ohne dabei auf die Bestätigung oder Zustimmung des Partners angewiesen zu sein. „Es geht darum, authentisch zu sein und sich selbst treu zu bleiben, während man gleichzeitig in einer Beziehung steht. Selbstbestimmte Intimität erfordert ein hohes Maß an Selbstbewusstsein und emotionaler Reife“, ergänzt Bernd Nickel.

Im Gegensatz dazu ist fremdbestimmte Intimität von der Bestätigung und Zustimmung des Partners abhängig. Menschen, die auf fremdbestimmte Intimität angewiesen sind, neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu unterdrücken, um Konflikte zu vermeiden oder die Beziehung zu schützen. Der klassische Fall ist eine Frau, die sich trotz mangelnder Lust auf Sex einlässt. Dahinter steckt oftmals die Angst, vom Partner verlassen zu werden. Bernd Nickel: „Diese Form der Intimität kann zu Abhängigkeit und letztlich zu einem Verlust des eigenen Selbst führen.“ Echte Intimität in einer Beziehung kann nur erreicht werden kann, wenn beide Partner in der Lage sind, selbstbestimmte Intimität zu praktizieren. Dies fördert nicht nur das persönliche Wachstum, sondern auch die Tiefe und Authentizität der Beziehung. Nickel betont, dass es zu jedem Persönlichkeits-

recht dazugehöre, Geheimnisse zu haben, sofern es nicht Dinge betrifft, die den anderen gefährden.

Sex im Alter ist kein Tabu-Thema

Wer nach den Ursachen für die Kommunikationshemmungen bei Frauen und Männern jenseits der 75 sucht, bekommt die Antwort bei einer Zeitreise in ihre Kindheit und früheste Jugend. Die Sexualmoral der Nachkriegszeit war geprägt von religiösen und traditionellen Werten. Sex galt primär als Mittel zur Fortpflanzung und war eng an die Ehe gebunden. Experten verweisen darauf, dass die in der eigenen Jugend geprägten Normen und Werte einen starken Einfluss auf die Einstellung zur Sexualität im Alter haben.

Die ältere Generation pauschal als eine weißhaarige Schar von verklemmten Frauen und Männern abzutun, wäre jedoch falsch. Dafür spricht das vielfältige und wachsende Therapieangebot für die „Silver Ager“. Eine Sexualtherapie für Paare und Einzelpersonen kann Jahre der Frustration und des Mangels an Akzeptanz beenden“, weiß Sexualtherapeut Nickel. In einem geschützten Rahmen darf das leidvolle Schweigen beendet werden, um sich in einen vertrauensvollen Dialog zu begeben. Für viele Paare bieten spezielle Therapieangebote die Chance, sich endlich mit dem Tabuthema Sex zu beschäftigen und das Ungesagte mutig zu verbalisieren.

Das Feuer der Sinnlichkeit wachhalten, das verspricht eine jahrtausendalte spirituelle Praxis, die ihren Ursprung im Hinduismus und Buddhismus hat. Bei Tantra geht es darum, die Einheit aller Dinge zu erkennen und zu erfahren. Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und streben eine harmonische Verbindung an. In Deutschland haftet dieser Entspannungslehre häufig das Image der enthemmten Sexualität ohne Grenzen an. Exzesse wie



Foto: KI-generiert, stockadobe.com

im alten Rom? Mitnichten. Im Tantra wird Sexualität nicht als etwas Verbotenes oder Schmutziges angesehen, sondern als eine kraftvolle Energiequelle, die für persönliche und spirituelle Entwicklung genutzt werden kann. In den Seminaren geht es um die Wiederentdeckung der Sinnlichkeit und das bewusste Einlassen auf den Partner. Tantra-Angebote richten sich nur an Paare, sondern auch an ältere Alleinstehende mit Sehnsucht nach Berührung. Den Körper wieder in eine lustvolle Stimmung bringen und seine Lebendigkeit spüren gehört zu den Zielen von Tantra.

„Mir fehlt die Berührung“, bekennt die die ehemalige Verlegerin Martha Schneider (gespielt von Hildegard Schmahl) auf ihrem Dating-Treff im Film „Altersglücken“. So unterschiedlich die Charaktere in diesem Streifen auch sind, alle eint die Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Nähe. In zunehmendem Alter ist körperliche Nähe bedeutsamer als der reine Akt. Auch Liebe ohne Sex kann zärtlich sein. Schmusen, Herzen, anschmiegen sind oftmals wenig genutzte Begriffe mit großer Bedeutung. Und wenn sich aus einer zärtlichen Geste wie dem Streicheln des Gesichts ein sanftes Liebesspiel entwickelt, bekommt die Beziehung einen besonderen Wert. Dann fühlt sich der vermeintlich eingestaubte Reiz aus früheren Tagen wieder neu und belebend an. ■

ANDREAS KARMERS

DAS DUNKLE HERZ DER STADT

Der Hamburger Maler und Autor Andreas Karmers, Jahrgang 1966, schaffte ein kleines Husarenstück. Über zehn Jahre produzierte er ohne Vorkenntnisse, ohne Filmfirma, ohne Budget oder staatliche Filmförderung einen Film über die Hamburger Gängeviertel. Über sechs Stunden erzählt er darin von deren Untergang, entlang der Lebensgeschichte seines Großvaters – und schaffte es tatsächlich, den Film trotz seiner Länge in die Kinos zu bringen.

VON PATRICIA MACIOLEK UND SABINE RHEINHOLD



Andreas Karmers
Foto © Andreas Hornoff

Geboren wurde Karmers im dicht bebauten Hamburger Stadtteil Altona, noch heute lebt er dort hoch oben unterm Dach in einer engen Bude, vollgestopft mit Vergangenheit und Gegenwart. Der Maler, Autor, Lebenskünstler schaut nach draußen auf den neu begrünten Bunker und das Stadion des FC St. Pauli, nach drinnen auf die Spuren seiner jahrelangen Arbeit. Hinter einem Vorhang steht auch die Kiste mit Erinnerungen an seinen Großvater.

Als Sprecher für das Dokudrama gewann er so prominente Schauspieler wie Ulrich Tukur, Till Hagen oder Frank Arnold gewinnen und holte sich mit dem Kameramann Bernd Meiners einen weiteren erfolgreichen Profi an seine Seite. Als der Film 2023 schließlich fertig ist, ist nicht nur ein beeindruckend langes, sondern vor allem ein beeindruckend spannendes Werk Ham-

burger Geschichte entstanden. „Das dunkle Herz der Stadt“ gilt inzwischen als Geheimtipp und wird in vielen Kinos regelmäßig wiederholt. Sabine Rheinhold und Patricia Maciolek fragten nach und sprachen mit dem Autor.

„Ich hatte ein bisschen Geld, als meine Eltern starben, beide in einem Jahr. Ein paar Tausender, damit hab' ich einfach angefangen.“ So antwortet Andreas Karmers auf die Frage, wie er sein großes Filmprojekt begonnen hat. Wir sprechen über Geld. Wieviel hat ihn das Ganze ihn gekostet? „Hundertfünfzig vielleicht,“ Karmers wiegt den Kopf, „oder eher hundertachtzigtausend Euro.“ Genauer bekommt man es von ihm nicht – er hat sich zehn Jahre lang durchgehangelt, hat immer wieder vor neuen Finanzlöchern gestanden, immer wieder neue Quellen aufgetan, weitergemacht, ein Ziel vor Augen. 90 Minuten waren geplant. Am Ende werden es 355 Minuten sein. →

DIE GÄNGEVIERTEL

Schmale Gassen – Torwege – verwinkelte Hinterhöfe: Fast alle großen Städte dieser Welt hatten ihre Gängeviertel. Eng bebaute Wohnquartiere. Oftmals verdreckte Elendsbauten, die zugleich Geborgenheit vermitteln konnten. Mancherorts wurden sie saniert und sind heute schicke Puppenstuben wie der Schnoor in Bremen, das Kapitänsviertel in Flensburg oder das mittelalterliche Lübeck. Woanders wurden sie abgerissen und damit die Erinnerung getilgt: Ende des 19. Jahrhunderts das kleine Gängeviertel in Königsberg, nach dem Zweiten Weltkrieg zwei ganze Stadtquartiere in Hamburg.



Gängeviertel in der südlichen Neustadt kurz vor dem Abriss, Großer Bäcker gang, 1902
Foto: Paul Wutcke (1872-1945), Public domain, via Wikimedia Commons

Wer so ein Projekt vorhat, erstellt ein Konzept und eine Gesamtkalkulation. Konzept? Ja. Kalkulation? „Nö.“ Geldbeschaffung im laufenden Arbeitsprozess, Bittgänge, Mails, Briefe. Eine Beharrlichkeit, der sich auch heute kaum entziehen kann, wer mit dem Mann über sein Werk spricht. 180.000 € Kosten insgesamt. Zum kleinen Erbe kommt das Geld, das Karmers auf dem Bau verdient – Peanuts. Wie hat er es also auf die Beine gestellt?

„Ich bin zu allen Stiftungen gegangen. Kamen aber immer nur Absagen, wenn die überhaupt geantwortet haben.“ Dann hat er sich das Schleswig-Holstein Musikfestival erschlossen. Dort hat man zwar selbst kein Geld, dafür aber die notwendigen Kontakte zu Stiftungen. „Die kennen sich eben alle – da läuft das dann eher.“ 30.000 € aus Schleswig-Holstein, 60.000 € von anderer Seite. Das Hamburger Abendblatt schrieb über das Projekt. „Darauf hat mich einer angerufen, der wollte mir 15.000 Euro schenken. Ein Privatmann.“ Mit Charme und Chuzpe nutzt Karmers die Chance und bittet zusätzlich um einen Kredit. „Da sagt der Mann, ich biete ihnen 7.500 € auf 5 Jahre als Kredit ohne Zinsen – zack hatte ich wieder was im Sack.“ Drei weitere Kredite auf 5 Jahre zieht er ebenso

an Land. Günter Jauch unterstützt das Projekt, Ulrich Tukur wirbt für Karmers um Spenden. Auf www.startnext.com sammelt Karmers per Crowdfunding. Weil da erstmal nichts kommt, leiht sich Karmers Geld und stellt selbst 25.000 € auf die Spendenseite. „Da muss ein Anfang stehen, sonst zahlt keiner was ein, weil potenzielle Spende glauben: Das wird ja nie was.“ Der Trick funktioniert und gut 25.000 € kommen nochmal rein. Die zeitlichen Verzögerungen verzeihen ihm die meisten Spender, wer abspringen will, bekommt aber sein Geld zurück.

„Der Film ist ein Verlustgeschäft mit Ansage“

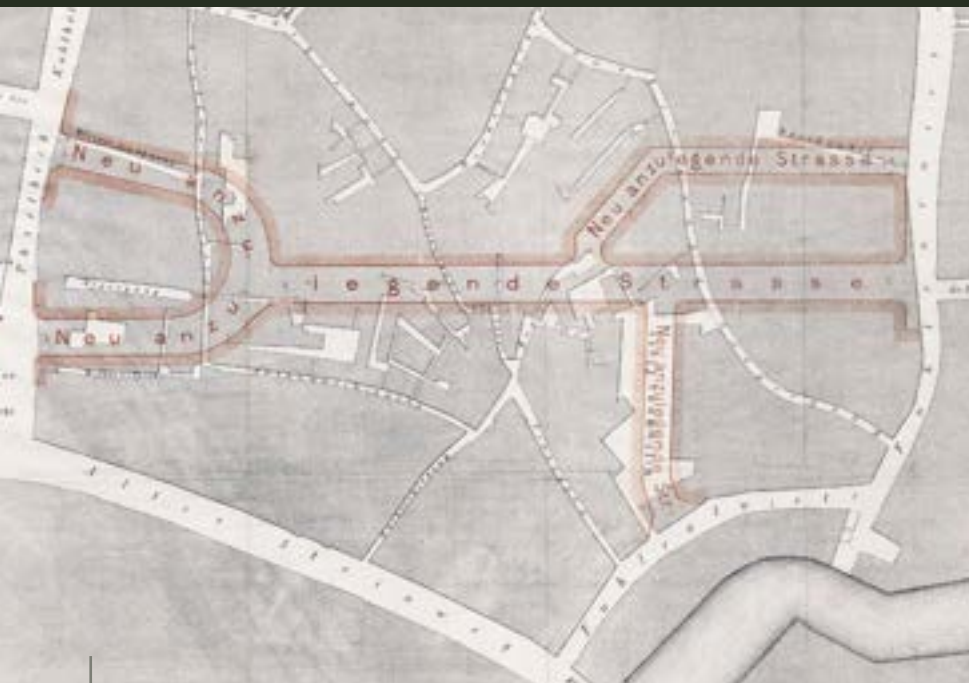
Rund 20.000 Tickets sind bislang verkauft worden, davon gehen jeweils 4 bis 5 € an ihn als Produzenten. „Viele Freikarten und verbilligte Tarife schmälern die Einnahmen, 70.000 € vor Steuern sind wohl reingekommen“, schätzt Karmers, „und 5.000 € für Plakate wieder rausgegangen. Trotz allem: „Der Film ist ein Verlustgeschäft mit Ansage“, sagt der Filmemacher, „auch die unzähligen unbezahlten Arbeitsstunden – aber dafür konnte ich ihn so machen, wie ich es wollte.“ Andere wollen bezahlt werden. Wohin also gehen die Gelder?

Von vorn. „Du brauchst einen Kameramann, du brauchst einen Cutter und du brauchst Ton.“ Einen Profi-Kameramann, „kein Dilettanten-Kram, ein Freund, der irgendwo mal eine Kamera gefunden hat.“ Er gerät an den erfahrenen Bernd Meiners. 500 € am Tag lautet dessen Preis, dazu die Miete für die Kamera. „Aber die Miete erlasse ich dir, weil du sowieso pleite bist.“ Klare Ansage, Verständnis auf Anhieb. Sie starten umgehend mit den ersten beiden Drehtagen, kurz bevor der letzte Rest vom alten Gängeviertel auch noch wegsaniert wird. Kosten: 1.000 €. Am Ende werden es 10 Tage mit Bernd Meiners sein. Das es nicht auch 5.000 € werden, ist ein Geschenk, für das Andreas Karmers immer wieder dankbar ist. „Der hat gesagt, ich gehe jetzt in Rente, das ist mein letzter Einsatz, das ist das Geilste, was ich je gemacht habe, also schenke ich dir das.“

„Immer wenn ich Geld hatte, hab' ich ihm was gegeben.“

Es ist diese Überzeugungskraft, die Karmers auch beim Schnitt hilft. „Der Cutter ist über Jahre an meiner Seite gewesen, der Film wurde immer länger. Immer wenn ich Geld hatte, hab' ich ihm was gegeben, aber meistens hatte ich eben keins.“ Janne Jürgensen, Cutter und selbst Filmemacher, bleibt trotz mangelhafter Bezahlung bei der Stange. Karmers sagt: „Derschaut, wo er bei einer anderen Produktion mehr kriegt. Später habe ich dann aber noch 4.000 € hinterherschieben können. Und,“ ergänzt er hoffnungsvoll, „wenn ich wieder mal Geld kriegen sollte, bekommt er nochmal zehn.“

Aufwendige Tricks im Bild hatte sich der Autor in den Kopf gesetzt. Ein rotierendes Hakenkreuz zum Beispiel – sieht aus, wie ein Kinderspiel und bedeutet eine Woche Arbeit für den Cutter. Für einen 360 Grad-Schwenk kann Karmers Alex Heyer gewinnen, der sonst für BMW die Autos durch die Luft fliegen lässt: „Hunderttausender Budget, Spitzendesigner.“ Auch die Sprecher stecken zurück, die er braucht, um Geschichte und Geschichten zu erzählen. 100 € pro Nase für den Einsatz kann er ihnen zahlen – dafür würde die Prominenz der Szene sonst kaum ihren Namen sagen.



Das Gängeviertel mit neu anzulegenden Straßen. Beilage der 1965 publizierten Broschüre

„Das Gängeviertel und die Möglichkeit, dasselbe zu durchbrechen“

Bild: Heinrich Asher, Public domain, via Wikimedia Commons

„Es gilt einen Künstler zu unterstützen, der sich wie kaum ein Zweiter in die Abgründe der hamburgischen Geschichte stürzt, um dem Vergessen zu entreißen, was es an großartigen, komplexen und abgründigen Lebenswelten dort einmal gegeben hat“, erklärt Ulrich Tukur sein Engagement. Bleibt die Frage, wovon Andreas Karmers lebt. „Eigentlich bin ich ja auch Kunstmaler, aber der Verdienst reicht lange nicht. Also arbeite ich auf dem Bau, und ich gebe nicht viel aus. 100 Euro kostet mich die Miete hier. Mit Ofen, die Kohlen werden vier Stockwerke hochgetragen. 800 bis 1.000 €, das ist so ist mein Budget, damit komme ich über die Runden.“ Und er hat neue Pläne. „Bis Ende des Jahres will ich schuldenfrei sein – und dann gehe ich ans nächste Projekt!“ ■



Sanierungsplan für die südliche Altstadt, das heutige Kontorhausviertel (1911)

Bild: Baudeputation der Freien und Hansestadt Hamburg, Public domain, via Wikimedia Commons

WIR WAREN DAS DUNKLE HERZ DER STADT

Der Untergang der Hamburger Gängeviertel, 1880-1980
ein Film von Andreas Karmers

In Kooperation mit

Schleswig-Holstein Musik Festival

Der dokumentarische Film (keine Doku), zeigt am Beispiel einer Familie (1880-1980) das Verschwinden der Hamburger Gängeviertel im Besonderen und der Altstadt im Allgemeinen. Die drei Gängeviertel waren Teil der Altstadt und wurden zu Europas größten Slums gezählt. Berichtet wird von der Notwendigkeit der Sanierung vernachlässigter Wohngebiete und was das für die betroffenen Bewohner und die Stadt selbst bedeutete. Er beleuchtet kritisch und ohne Sozialromantik eine rücksichtslose Stadtplanung in einem Jahrhundert der Wirren und Katastrophen. Es wird den historischen Milieus der damaligen Gängeviertel nachgespürt, den politischen Verwerfungen des 20. Jahrhunderts, und die einseitige Quellenlage zu den Planungen der zum Abriss betroffenen Stadtteile hinterfragt. Zudem wird der größte Hamburger Spekulationsskandal beleuchtet, der sich im Zusammenhang mit den geplanten Flächensanierungen ergab, der bis in höchste Stellen des Rathauses führte. Die Folgen der Sanierungsmaßnahmen für die Bewohner, aber auch für die Topographie, Kultur und Ökonomie der Stadt selbst, wird durch historisches Film- und Fotomaterial als Collage mit behördlichen, journalistischen u. a. Zitaten, sowie aktuellen Kameraaufnahmen dokumentiert (gestern/heute). Der Film nimmt Hamburg als Beispiel für einen Prozess europäischer Großstadtplanungen, deren Ideologie heute in Frage gestellt ist. ■

SCHWARZ

EIN ALTER BERUF UND EIN ZEITLOSES HOBBY

Eine Neigung zur historischen Besonderheit, die Fähigkeit zum künstlerischen Handwerk und ein entspanntes Verhältnis zur Zeit sind die Eckpunkte für Achim Wittrins Alltag. Er ist gelernter Schriftsetzer, ein Beruf, den es heute nicht mehr gibt, dessen technische Hinterlassenschaften aber sein Leben faszinieren.

VON PATRICIA MACIOLEK

Früher war mehr Farbe an den Fingern. Was heute mühelos über die Tastatur in die Welt geht, erforderte seinerzeit ein gerüttelt Maß an handwerklichem Geschick. Buchstabe wurde per Hand an Buchstabe gesetzt. Ganze Wörter und komplette Sätze entsprangen mit flinken Fingern dem schräg platzierten Setzkasten.

Eine Technik, die im Wesentlichen der Erfindung Johannes Gutenbergs im Jahre 1450 entsprach und für die nachfolgenden fünf Jahrhunderte so gut wie unverändert blieb. Nicht zuletzt deshalb

betitelte Karl Marx die Schriftsetzer als „Aristokraten des Proletariats“. Die Setzer trugen graue Kittel und waren angehalten möglichst viel Milch zu trinken. Das sollte im täglichen Umgang mit Blei für ein gesundes Arbeitsleben sorgen.

Ganze Zeilen, die im sogenannten Winkelhaken Buchstabe für Buchstabe zusammengefügt wurden, hob der Setzer – auch Metteur genannt – geschickt auf ein Tablett, das in der Setzerei Schiff hieß. So formten sich Zeile für Zeile zu Absätzen, Artikeln und ganzen Seiten kleinen und großen Lettern. Später wurde die gegossene Bleizeile erfunden, was



immens viel Zeit ersparte. Man musste nun bei den kleineren Schriftgraden nicht mehr jeden einzelnen Buchstaben in die Hand nehmen. Die größeren Lettern bildeten auch weiterhin die Überschriften, die aus dem Setzkasten stammten und im Winkelhaken „zu leben“ begannen.

Fertig „umbrochene“ Seiten dienten dem Buchdruck, auch Hochdruck genannt, als Druckstock zur Vervielfältigung. So simpel wie genial. Die zwischen dem „Blindmaterial“ erhabenen Lettern drückten ihr Buchstabenbild auf das Papier.

In den 1970er Jahren setzte sich der Offsetdruck durch (auch Flachdruck genannt), dessen Prinzip aus der gegenseitigen Abweisung von Öl und Wasser bestand. Der Setzkasten hatte ausgedient, wurde zum Wandregal für Nippes aller degradiert und verschwand samt Berufsbild des Schriftsetzers aus der Medienwelt.



ZE KUNST





Achim Wittrin, 77, startete sein Berufsleben noch als Schriftsetzer „in Blei“ bei der Sylter Rundschau, betrieb später eine kleine Druckerei und pflegt heute noch seinen Beruf im fortgeschrittenen Alter als Hobby weiter. In Hamburg-Eppendorf betreibt er seit 1972 „Die kleine Letternpresse“. Gut bestückt mit reichlich Bleischriften in den vielen Setzkästen bedruckt er mit einer Abziehpresse allerlei Weisheiten und Sprüche auf Papier, Pappe und Stoffbeutel. Virtuos wirbelt er durch seinen kleinen Laden, der immer noch so nach Druckerei riecht, wie sie früher schon rochen. Unübersehbar ist seine Vorliebe für geistreiche Wortspiele, die er mit seinen Blei- und Holzlettern auf Materialien aller Art in die Welt schickt.

Nicht mehr viele können mit der Buchdruck-Technik von damals heute noch etwas anfangen. Es ist aus den Köpfen. Kinder drücken sich am Schaufenster der „Letternpresse“ die Nase platt. Setzer Wittrin zeigt aber auch Lehrgangsteilnehmern der Uni in Sachen Kommunikation wie Gutenbergs Technik über Jahrhunderte funktionierte.

Ans Aufgeben denkt er nicht. „Warum sollte ich?“, grinst er, „Ich bin vier Mal die Woche von morgens bis abends hier, arbeite schließlich in der Schwarzen Kunst!“ Meistens.

An der Ladentür findet sich unter „Vom Inhaber empfohlene Öffnungs-

zeiten“ der Hinweis: „Geöffnet ist an den meisten Tagen ab ca. 11 Uhr, allerdings nicht im Urlaub, aber auch schon mal um 9 Uhr, aber manchmal auch erst um 14 oder 15 Uhr. Wir schließen um 18.59 Uhr oder 19.32 Uhr, möglicherweise auch schon mal um 16 Uhr, vielleicht auch erst um 20 Uhr. Manchmal sind wir überhaupt nicht hier, nicht traurig sein. In der letzten Zeit war ich die ganze Zeit hier ... außer, wenn ich woanders war ... aber ich könnte dann auch hier sein.“

Hin und wieder betreten anspruchsvolle Kunden seinen Laden und geben Briefbogen und Visitenkarten in Auftrag – in absoluter Edel-Ausführung versteht sich: eben Buchdruck auf edlem Papier. Da werden handgeschöpfte Papiere auf Maschinen aus dem 19. Jahrhundert bedruckt. Die älteste in seiner Sammlung ist aus dem Jahr 1849.

Solche Aufträge sind natürlich nicht sofort, in ein, zwei Stunden oder bis morgen erledigt. Das dauert schon mal eine gute Woche. Zeit, die diese Kunden gern hinnehmen. Schließlich kann man beim Abholen ein wenig weiterplaudern.

Und weil offenbar das Interesse an der Schwarzen Kunst in der Gesellschaft im Allgemeinen und der digitalen Fachwelt im Besonderen an Bedeutung gewinnt, bietet Achim Wittrin „Wörgschops“ an, in denen „Gutenberg in Eppendorf“ und seine alten Techniken nähergebracht werden („analog und abhörsicher!“).

Selbst die Hamburger Volkshochschule (VHS) hat inzwischen die Workshops für ihre Klientel entdeckt. Und die sind mittlerweile weit im Voraus ausgebucht. Da lernt man dann auch, dass Wittrins Leidenschaft die Holzlettern sind, große Schriftgrade, die bei Wort- oder Satzbildung in Blei schlichtweg zu schwer wären. Dafür gibt es dann Lettern aus Apfel- oder Birnbaumholz.

„Durch die Maserung lebt die Schrift richtig, jeder Buchstabe sieht anders aus!“, belehrt er und betrachtet zufrieden den hölzernen Abdruck auf „Bütten, handgeschöpft“.

Handwerklich arbeiten heißt auch körperlich arbeiten. Hat er denn noch Lust, w seinem Kunsthandwerk weiterhin nachzugehen? „Ich mache meine Arbeit gern, warum soll ich damit aufhören? Außerdem bleibt man dadurch länger jung“, lächelt er wissend, hebt eine fertiggestellte Druckform in die Abziehpresse und verweist bei Interesse über sein Schaffen auf die eigene „Webseite“.



Foto: Uwe, stock.adobe.com

GUTENBERG IN EPPENDORF

- 📍 Die kleine Letternpresse
Ludolfstraße 42
20249 Hamburg
- 🌐 www.moinmein.hamburg
- ✉ moinmein.hamburg@web.de



Aldo Berti
Praxis für Energiemedizin

Aldo Berti –
Ihr Begleiter auf dem
Weg zu ganzheitlichem
Wohlbefinden



Ob Hausbesuch in den Elbvororten
oder in meiner Praxis:
***„Ich begleite Sie durch physische und
seelische Krisen“*** - Ihr Aldo Berti



Doz. HP Aldo Berti
Praxis für ganzheitliche Energiemedizin &
Transpersonale Psychologie

Telefon: +49 (0) 40 - 21 00 9380

E-Mail: sekretariat@aldo-berti.de

Internet: www.aldo-berti.de

Praxis: Rabenhorst 1a, 22391 Hamburg



BLOCK G IN DER SPEICHERSTADT

DER WEG ZUM ARBEITSPLATZ IM JAHRE 1932



Foto: HHLA/Gustav Warbeck

Der Blick geht über die Neuerwagsbrücke auf Block G in der Speicherstadt. Wenn man bedenkt, dass Hamburgs Politiker in den 1970er Jahren den Abriss der Speicherstadt planten ... Heute ist der größte Lagerhauskomplex der Welt nicht nur

ein Tourismusmagnet. Seit über 135 Jahren sorgt die HHLA dafür, dass die Backsteinwelt als historisch wertvoller Anziehungspunkt für Millionen von Besuchern und wirtschaftlich erfolgreich bleibt. Sie beherbergt neben traditionsreichen

Unternehmen auch neue Firmen und kreative Betriebe aller Art. Vor der Erfindung des Containers in den 1960er Jahren wurden hier Säcke und Kisten gelagert, die meist über Schuten angeliefert und im Brooksfleet festgemacht sind.

DIE KUNST, HALTUNG ZU WAHREN

Ein Plädoyer für Aufrichtigkeit, Respekt und die leise Stärke des Anstands. VON PATRIC DE HAAN

Diese Überschrift steht für alles, was das menschliche Miteinander betrifft – im positiven wie im negativen Sinne. Es ist eine Frage der Selbstwahrnehmung, basierend auf der Reflexion unserer Umwelt. Was allerdings immer einhergeht mit bewusster Beobachtung und daraus resultierender, absoluter Ehrlichkeit sich selbst gegenüber.

Schon als Kind sagte meine Mutter immer: „Redresse-toi, tiens-toi droit.“ Richte dich auf, halte dich gerade. Körperliche Haltung spiegelt im Normalfall – manchmal – auch die geistige Haltung wider. Damals war das für mich unglaublich nervig. Heute weiß ich es sehr zu schätzen, weil sich dieser Satz auf alle Lebensbereiche übertragen lässt. Sei es die Haltung beim Essen mit Messer und Gabel, in der Gesprächsführung oder im Umgang mit der Übergriffigkeit, die so mancher an den Tag legt.

Klar – der eine oder andere Lapsus widerfährt jedem mal. Wichtig ist aber der Tenor der Grundhaltung, den man an den Tag legt. Nur mal als Beispiel: Ich saß

vor kurzem hier in Blankenese am Nachbartisch eines bekannten Komikers. Da wir aus der gleichen Stadt kommen, ergab sich ein kurzes Gespräch. Ich wollte das aber nicht ausufern lassen, weil er in Begleitung war – und wohl ohnehin oft damit zu tun hat, sich Aufdringlichkeiten zu entziehen. Einen Tisch weiter allerdings saß eine Dame, die sich unverhohlen einmischte, um nach ein paar Minuten mit ihrem Stuhl ganz an seinen Tisch zu wechseln.

Ich weiß, dass er ein sehr höflicher Mensch ist – und so musste er wohl oder übel über sich ergehen lassen, belagert zu werden. Diese Art von Übergriffigkeit beobachte ich sehr oft. Im Großen wie

im Kleinen. Geschmeidig durchs Leben gehen wie ein Wasserbüffel, denke ich dann immer wieder. Es hätte mich an dieser Stelle gelangweilt, die Elefanten-Porzellan-Plattitüde zu bemühen.

Zur Haltung gehören auch Toleranz, Sanftmut, Respekt, Ehrlichkeit, Loyalität, Integrität, Hilfsbereitschaft, Gönnerhaftigkeit, Courage und Zivilcourage. Ohne Haltung hat man keinen Halt. Man kann nicht ohne diese von mir der Haltung zugeordneten Werte durchs Leben gehen, ohne ein Manko im sozialen Miteinander zu riskieren.

Unterm Strich bleibt zu sagen: Lasst uns Haltung bewahren – die Art von Haltung, die ein Miteinander in seiner Gänze ungleich erträglicher macht, als wenn man mit 200 durchs Leben braust, ohne Rücksicht auf Verluste und jedermann einfach niederwalzt.

SIXTY^{up}

Ausgabe 1/2025 – November 2025 – 1. Jahrgang

HERAUSGEBER UND CHEFREDAKTEUR

Klaus Schumann

✉ klaus.schuemann@kloenschnack.de

VERLAG

Hamburger Klönschnack Verlag & Medien GmbH

📍 Elbchaussee 586a, 22587 Hamburg

Geschäftsführung: Christian Dunger & Nathalie Dunger

In Kooperation mit Klaus Schumann Verlag e.K.

📍 Elbchaussee 586a, 22587 Hamburg

Geschäftsführung: Klaus Schumann

TITELFOTO

Dirk Schiff

LESERBRIEFE

SIXTYup · Hamburger Klönschnack

✉ leserbriefe@sixtyup.de

📍 Elbchaussee 586a, 22587 Hamburg

ANZEIGEN

Es gilt Anzeigen-Preisliste Nr. 1/2025

Anzeigenverwaltung beim Verlag,

Media-Unterlagen auf Anforderung.

✉ anzeigen@sixtyup.de

REDAKTION

Dr. Beatrix Bursig, Patricia Maciolek,

Gisela Reiners, Sabine Rheinhold,

Nicola Sieverling

✉ redaktion@sixtyup.de

AUTORIN DIESER AUSGABE

Simone Rethel-Heesters

LEKTORAT

Maren Schumann

DRUCK

Vogel-Druck und Medienservice GmbH, Höchberg

Auflage: 55.000 Exemplare

SIXTYup DIGITAL

Das Magazin erscheint auch als e-Paper über

www.sixtyup.de.

VERBREITUNG

SIXTYUP liegt dem Hamburger Stadtmagazin Hamburger Klönschnack in der Gesamtauflage (55.000 Expl.) bei und erscheint in den Hamburger Elbvororten sowie teilweise in Wedel (Schleswig-Holstein). Die Verteilung erfolgt haushaltsbezogen, außerdem durch Auslage an Kiosken, Tankstellen und in der Gastronomie. Zudem erfolgt der Versand im Rahmen des Abonnements des Hamburger Klönschnacks.

ERSCHEINUNGSWEISE

Das Magazin SIXTYUP erscheint zunächst unregelmäßig und liegt dem Monatsmagazin Hamburger Klönschnack bei. Die nächste Ausgabe SIXTYUP erscheint im April 2026.

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck oder sonstige Wiedergabe und Veröffentlichung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, elektronische Datenträger und Fotos wird keine Haftung übernommen. Nicht namentlich gekennzeichnete Fotos sind redaktionseigene Fotos. Erscheinungsort und Gerichtsstand ist Hamburg.



Ihre Stiftung – Ihr Vermächtnis. Gestalten Sie mit uns die Zukunft.

Das Team der Haspa Hamburg Stiftung

**Schaffen Sie etwas Beständiges. Wir entwickeln für
Ihre Stiftungs idee eine maßgeschneiderte Lösung.
Nachhaltig und wirkungsvoll.**



Kontaktieren Sie uns gern persönlich.
haspa-hamburg-stiftung.de
info@haspa-hamburg-stiftung.de
Telefon 040 3578-93085

**Haspa
Hamburg
Stiftung**



MEHR RAUM. MEHR LICHT. MEHR ZUHAUSE.

Als familiengeführtes Unternehmen aus Delmenhorst planen, entwerfen und fertigen wir englische, viktorianische Wintergärten, Orangerien und Pavilions aus edlem Holz – maßgeschneidert, mit Liebe zum Detail und höchster Qualität deutschlandweit.

Jedes Projekt ist für uns eine Herzensangelegenheit: Von der ersten Skizze bis zur Fertigstellung schaffen wir ein harmonisches Zusammenspiel von Architektur, Licht und Natur.

Gestalten Sie Ihr persönliches Wohlfühlparadies – wir freuen uns darauf, Ihre Vision mit Ihnen zu verwirklichen.

