



Fotos (5): Christian Topp

Dagmar Wagner, Dagmar Adam und Bettina Schumann-Jung (von links) im forum-Gespräch im Augustinum in München.

aufs Neue ganz überwältigt bin. Das ist für mich auch ein spirituelles Erlebnis.

ADAM Ich glaube, das ist auch das Gefühl, dass ich Teil eines großen Ganzen bin.

**Kann es sein, dass ich erst durch die Begrenzung in der Lage bin, mich in dieses ewige Werden und Vergehen eingebunden zu sehen, dass ich dadurch meinen Blick verändere?**

WAGNER Auf alle Fälle ist es ja so, dass das Leben im Alter eingeschränkter ist, und es immer mehr eingeschränkt wird. Da braucht man sich nichts vorzumachen. Aber das kann, das wurde auch bei der Heidelberger 100-Jährigen-Studie deutlich, zu Introspektion, zu Innenschau führen. Das erlebe ich auch in der Biografiearbeit. Wenn man sich – altersbedingt – aus dem Leben etwas zurückziehen muss, beginnt oft eine Innenschau, und die hat viele positive Effekte, in dem Sinn, dass man das, was und wer man war, akzeptiert, und das ist gut für die Gesundheit, für die Seele. Wenn ich das schaffe, akzeptiere ich auch das Alter, das, wo ich jetzt bin, und wo ich hingeh.

ADAM Ich finde die Frage spannend, ob mir vielleicht das physiologische Handicap, das mich im Alter ereilt, die Kontemplation erst ermöglicht. Ist es vielleicht sogar die Voraussetzung dafür, weil ich mich zwangsläufig begrenzen muss und nach innen schaue? Leid und Schmerzen tragen ja oft dazu bei, dass wir als Menschen wirklich reifen, und reif sein ist gleich bereit sein. Zu dieser Innenschau gehört also auch das abschiedliche Leben im Alter, das Annehmen des Vergangenen und der Blick auf das individuell Wichtige im Hier und Jetzt. Das ist mir auch in der Arbeit des Bewohnerservice so wichtig, für diese Gespräche zur Verfügung zu stehen.

WAGNER Es geht ja darum, Distanz herzustellen, und das ist Introspektion, nichts anderes. In dem Moment, in dem ich vermehrt über mich reflektiere, gehe ich in Distanz zu mir. Und aus der Distanz kann ich neu bewerten, neue Perspektiven entwickeln, die im besten Falle auch heilend oder leidmindernd sind. Was mich so fasziniert, ist der Humor, den ich bei den 100-Jährigen in meinem Film erlebt habe, das war unglaublich. Ich finde es schade, wenn man Humor durch eine gewisse Distanz zu sich erst ent-

wickelt, wenn man hochaltrig ist. Ich finde, beides steht uns auch schon sehr viel früher gut, weil es das Leben leichter macht. Und es ist definitiv etwas, was wir von den Älteren lernen können.

**Das führt gleich zu meiner nächsten Frage: Was können alte Menschen jungen geben?**

ADAM Ich finde, wir wissen zu wenig über das Altern in unserer Gesellschaft, wie wir überhaupt zu wenig wissen über jedes Lebensalter, weil wir zu sehr auf die Menschen unserer Generation fokussiert sind, die vor der gleichen biografischen oder sozialen Herausforderung stehen. Der transgenerationale Blick könnte sich wieder etwas beleben, und deshalb ist es wichtig, dass ältere Menschen gerne erzählen. Das ist eine Gewinnsituation für beide Seiten. Ich halte es für zwingend notwendig für die Entwicklung einer Gesellschaft, dass wir auf das hören, was die Älteren für Erfahrungen gemacht haben, dass sie der jüngeren Generation ihr Wissen weitergeben, die das natürlich differenzieren muss, aber eben nicht immer alles neu erfinden.

**Der Gerontologe Andreas Kruse spricht in diesem Zusammenhang**