

larisieren und statt dessen erst einmal wahrzunehmen, gewisse Abläufe als natürlich anzuerkennen und dann zu schauen, wo die kritischen Punkte sind.

### Wie beurteilen Sie medizinische Forschungen, die daran arbeiten, Fitness und Gesundheit deutlich länger zu erhalten?

WAGNER Das Alter ist angenehmer und schöner zu erleben, wenn man möglichst gesund ist, und wenn es da Aufklärung gibt und ich etwas lernen kann, dann finde ich das gut. Das hat nichts mit dem Fitness- und Gesundheitswahn zu tun. Die Gesundheitskosten, die auf uns zukommen, die müssen ja auch irgendwie gestemmt werden. Da finde ich es wichtig, dass die Alten auch Verantwortung übernehmen, denn die Jungen zahlen dafür.

ADAM Das ist auch ein Teil der Selbstverantwortung, mit der man zwangsläufig auch Verantwortung für die anderen übernimmt. Jeder versucht das beizutragen, was er kann, zum Gelingen des Gesamten. Wichtig ist mir das Bemühen im Rahmen der Möglichkeiten und anzuerkennen, dass die Möglichkeiten jedes Menschen anders sind. Auf keinen Fall darf da dieser funktionale Leistungsgedanke gepaart mit Schuld-Gefühlen hineinfließen oder ein Diktat des Gesundseins vorgeschrieben werden.

### Wissenschaftliche Studien sprechen von einer hohen Lebenszufriedenheit trotz beginnender Einschränkungen im Alter. Wie erklären Sie sich das?

ADAM Alte Menschen haben einen ganz reichen Erfahrungsschatz, auf den sie im Umgang mit Herausforderungen zurückgreifen können. Das trägt natürlich dazu bei, gelassener zu sein und die Berge nicht mehr so hoch zu sehen. Und sie legen den Fokus auf das, was ihnen wirklich wichtig ist. Wissenschaftlich nennt man das das Prinzip der selektiven Optimierung mit Kompensation. Das heißt, ich gebe meine Kraft in das hinein, was für mich Bedeutung hat, versuche dies auf hohem Niveau zu halten und gleiche zum Beispiel Funktionsverluste durch Hilfsmittel oder Unterstützung durch andere Personen aus. Dazu muss ich natürlich realistisch sehen, ob das, was ich will, auch zu dem passt, was ich erreichen kann. Während man im Jugend- und mittleren Erwachsenenalter vielleicht noch Fantasien davon hat, was man erreichen will, kann man sich mit 70, 80 Jahren wirklich gelassen zurücklehnen.

WAGNER Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man geistig freier wird, je älter man wird, selbst wenn es starke Einschränkungen gibt. Man orientiert sich grundsätzlich etwas positiver, einfach weil man nicht mehr so viel Zeit hat. Dazu tragen nach Erkenntnissen der neurobiologischen Forschung auch die Entwicklungsprozesse des menschlichen Gehirns bei. Diese Lässigkeiten kann man aber auch ganz einfach mit einem Witz formulieren: Zwei Senioren treffen sich. Der eine fragt, was hat du heute gemacht? Der andere: Nichts. Darauf der erste: Aber das hast du gestern doch auch schon gemacht. Die Antwort: Ja, aber damit bin ich noch nicht fertig geworden.

*»Während man im Jugend- und mittleren Erwachsenenalter vielleicht noch Fantasien davon hat, was man erreichen will, kann man sich mit 70, 80 Jahren wirklich gelassen zurücklehnen.«*

Dagmar Adam