

Gute Jahre

Für uns
in
Hamburg

Alter und Pflege gemeinsam gestalten

Service

Smartphone mit 80?
Wie Technik das Leben
leichter macht

Dossier

So gelingt der Umzug!
Praktische Tipps
und Experten-Know-how

Wissen

Lernen von
Hundertjährigen: Wie
wir gesund altern!

Jahrhundertmenschen im Porträt

PER TØNDER

Geboren am 6. April 1911 in Salangen, Norwegen
Priester und Politiker: 1981 wurde ihm die königliche Verdienstmedaille in Gold für außergewöhnliche Verdienste um die norwegische Nation und Gesellschaft verliehen.



Neugierig, gelassen, humorvoll. So hat der Frankfurter Fotograf Karsten Thormaehlen, 52, die **Hundertjährigen** erlebt, die er in zwölf Ländern weltweit porträtiert hat. „Ich hoffe, ich kann dem Alter einmal mit derselben Haltung begegnen, die ich bei diesen Menschen beobachten durfte“, wünscht er sich.



BERTA MARIA FRIEDA PREISS

Geboren am 9. Mai 1912 in Bayern, Deutschland

Noch bis ins hohe Alter war sie mit dem Rad unterwegs. Aber man solle nichts übertreiben, wenn man so alt werden will wie sie.

Wie haben Sie die hundertjährigen Menschen gefunden?

Oft über Meldungen in Lokalzeitungen. Die meisten aber über das Internet, mithilfe von Google, Wikipedia oder sozialen Netzwerken wie etwa Facebook. Das hat in Europa und in den USA sehr gut funktioniert. In Japan hat mir ein Freund geholfen. Er hat für mich Hundertjährige per Zeitungsannonce gesucht. Manchmal habe ich mich auch

auf den Zufall verlassen und Orte aufgesucht, von denen ich wusste, dass dort überdurchschnittlich viele uralte Menschen zu finden sind, wie zum Beispiel auf Sardinien oder im ecuadorianischen Hochland.

Wie laufen Shootings mit Hundertjährigen ab?

Eigentlich wie mit jedem anderen Menschen auch. Ich machte telefonisch mit den Angehörigen, teilweise auch

den Hundertjährigen persönlich, Termine. Dann gab es erst mal Tee oder Kaffee für meine Assistenten und mich. Oft waren Familienangehörige und Nachbarn dabei, manchmal über 15 Leute, die neugierig schauten, wer da aus Deutschland gekommen war, um die Oma oder den Opa zu fotografieren. Dann wurde ein wenig geschminkt, die Haare zurechtgelegt und die Garderobe gerichtet, während ich

meinen Hintergrund aufbaute, vor dem dann fotografiert wurde. Wer nicht mehr so gut stehen konnte, den habe ich im Sitzen porträtiert.

Sie sind Werbefotograf. Was hat Sie zu dem Thema Alter geführt?

Als Kind verbrachte ich viel Zeit bei meinen Großeltern, was mir in positiver Erinnerung geblieben ist. Meinen Wehersatzdienst leistete ich in einem Altenheim ab und fotografierte dort bereits erste Serien mit alten, zum Teil pflegebedürftigen Menschen. Viele Jahre später sah ich einmal im Urlaub ein etwas unvoreilhaft ausgeleuchtetes Bild von einem hundertjährigen Jubilar in einer Lokalzeitung. Das war vielleicht der Auslöser, zu dem Thema zurückzukehren. Und es hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Auch heute arbeite ich gern mit alten Menschen vor der Kamera.

Was ist das Besondere daran?

Mich reizt es, die „innere Schönheit“ herauszuarbeiten. Beziehungsweise zu zeigen, dass Menschen, die mit sich und dem Leben zufrieden sind und sich das in einem bestimmten Gesichtsausdruck widerspiegelt, automatisch als „schön“ empfunden werden.

Haben Sie bei Ihrer Arbeit das Geheimnis der Hundertjährigen gelüftet?

Da gibt es ja viele Geheim-

Familie

nisse (lacht). Es sind in den vergangenen Jahren einige Studien zum Thema Hochaltigkeit veröffentlicht worden, und man hat das sogenannte „Altersgen“ entdeckt. Meist jedoch ist es wohl eine Mischung aus mehreren begünstigenden Faktoren: eine bestimmte genetische Disposition in Verbindung mit einer speziellen, bewegungsreichen Lebens- und dabei enthaltsamen Ernährungsweise.

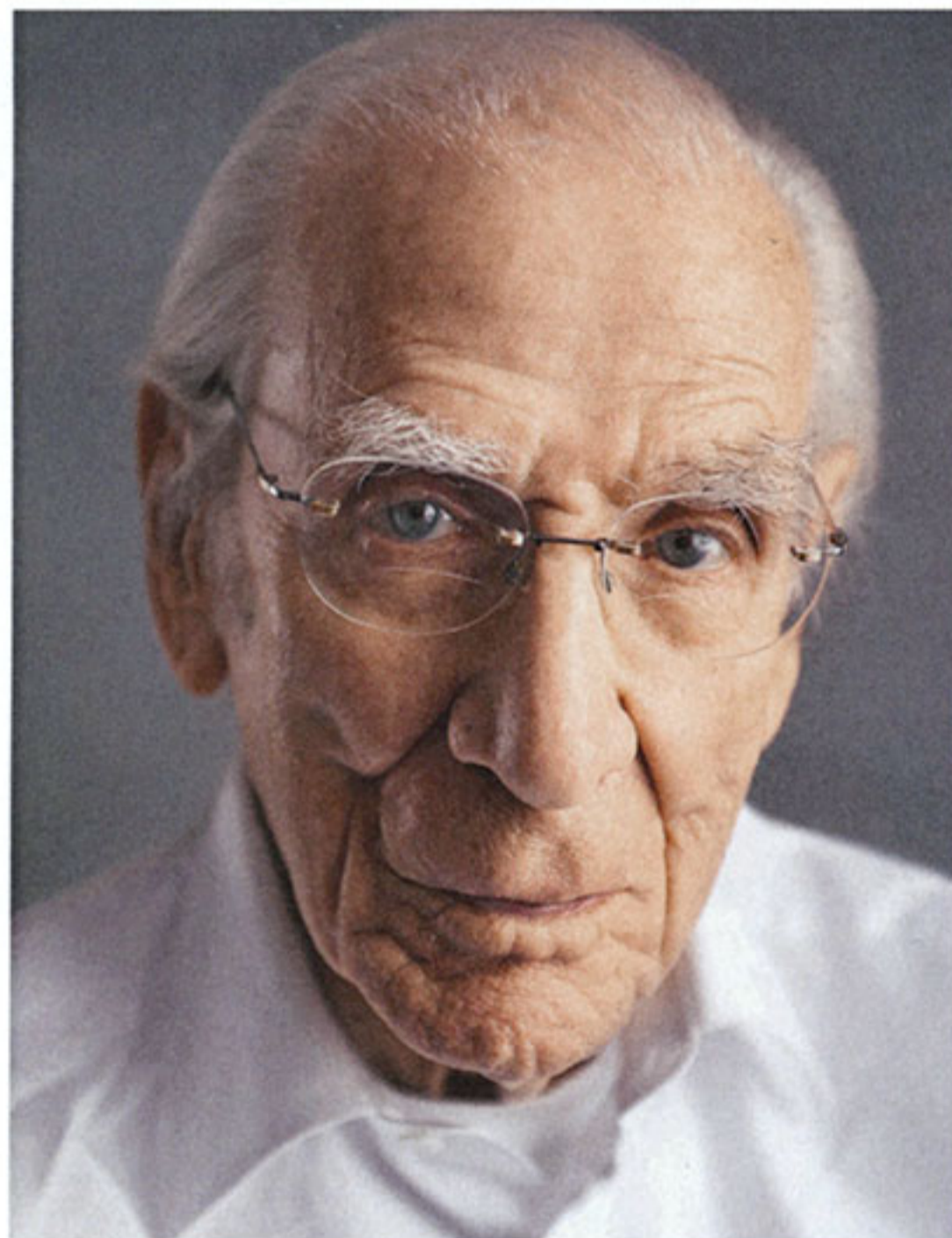
Hatten die Porträtierten, abgesehen von ihrem Alter, etwas gemeinsam?

Mir fiel bei den Shootings auf, dass die Hundertjährigen alle sehr wissbegierig und interessiert waren. Die meisten hatten auch einen feinen Sinn für Humor. Fast alle pflegten feste Rituale und erledigten nach wie vor bestimmte Arbeiten im Haushalt, um ihren Alltag zu strukturieren. Interessant fand ich auch, dass viele von ihnen nie aus ihren Heimatorten

weggezogen sind, manche sogar noch im selben Haus lebten, in dem sie geboren worden sind. Es gab eigentlich nur eine Weitgereiste, eine französische Hotelmanagerin. Dieses Eingebundensein in eine Gemeinschaft scheint den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen.

Hat dieses Projekt Ihr Verhältnis zum eigenen Altern verändert?

Entstehen und Vergehen, wir sind alle diesem universellen Prozess unterworfen. Ich finde, wir sollten lernen, unsere Zeit einfach besser zu nutzen. Man kann bis ins hohe Alter wach, hilfsbereit und unternehmungslustig sein. „Ich bin doch schon so alt“ lasse ich mittlerweile nicht mehr als Ausrede gelten. Ich hoffe nur, ich kann den Alterungsprozess mit der gleichen bemerkenswerten Gelassenheit und dem gleichen Humor betrachten, den ich bei den Menschen entdeckte, die ich fotografiert habe.



LUKAS AMMANN

Geboren am 29. September 1912 in Basel, Schweiz

Der Sohn einer Sängerin und eines Kunstmalers blickt auf ein bewegtes Leben zurück als Fernseh- und Filmstar in den 1960er- und 1970er-Jahren.



MARÍA LUISA MEDINA

Geboren am 8. April 1913 in der Provinz Loja, Ecuador

María verlässt sich auf das Bewährte: Ruhe, saubere Luft, das gesunde Essen, das hinter dem Haus wächst. Und Alltagsarbeiten „halten zäh“.

FOTOS KARSTEN THORMAEHLEN

52 JAHRHUNDERTLEBEN

Karsten Thormaehlen hat die Hochbetagten zwischen 2013 und 2015 getroffen. Manche von ihnen sind inzwischen verstorben, etwa der Schauspieler Lukas Ammann im Mai 2017 mit 104 Jahren. Das Buch „100 Jahre Lebensglück: Weisheit, Liebe, Lachen“ ist im Kneesebeck Verlag erschienen (24,95 Euro). www.karstenthormaehlen.com/jahrhundertmensch

