

ICH BIN DA

Senior*innen erzählen aus ihrem Leben



Die Ausstellung zum gleichnamigen Podcast von Julia Gruber

Geschichte(n) hör- und sichtbar machen. Eine Herzensangelegenheit von Schauspielerin und Sprecherin Julia Gruber. Für „ICH BIN DA“ spricht die Wahl-Münchenerin mit der älteren Generation 60plus über ihr Leben. Was hat sie geprägt? Mit welchen Herausforderungen waren sie konfrontiert? Bereuen sie etwas? Was waren ihre persönlichen Highlights? Was wünschen sich die Senior*innen für die Zukunft?

Zuhören verbindet. Julia Gruber schenkt den Menschen Zeit, Raum und Gehör ihre Lebensgeschichte, aber auch ihren eigenen Blick auf die Welt mitzuteilen. Dabei wird – ganz gleich, wie alt die Podcast-Gäste sind – ein Stück Geschichte bewahrt sowie eine Brücke zwischen Jung und Alt geschaffen.

Stimmen, die bleiben. In der audiovisuellen Wanderausstellung zum gleichnamigen Podcast lernen die Besucher*innen die Podcast-Gäste und ihre Geschichten kennen, erfahren mehr über die Hintergründe und die Entstehung dieser einzigartigen Interview-Reihe und sind eingeladen, selbst ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen.

„Jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Lebensgeschichte, die es wert ist, gehört, festgehalten und gewürdigt zu werden.“

(Julia Gruber, Podcast-Host von „ICH BIN DA“)



© 2026, Julia Gruber

ÜBER JULIA GRUBER



Gebürtig stammt Julia Gruber (geb. 1988) aus einem bayerischen Dorf nahe Regensburg. Nach ihrem Abitur machte sie bei Radio Ramasuri/Radio Galaxy in Weiden in der Oberpfalz eine Ausbildung zur **Redakteurin** und **Moderatorin**.

Im Anschluss folgte ein **Schauspiel-Studium** an der Athanor Fachakademie für Darstellende Kunst Burghausen/Passau. Seit 2015 ist Julia Gruber als freiberufliche Schauspielerin, **Sprecherin**, Redakteurin, Moderatorin und **(Drehbuch-)Autorin** tätig.

Bekannt wurde sie 2020 durch ihre Rolle der Pferdepflegerin „Amelie Limbach“ in der ARD-Serie **„Sturm der Liebe“**. Es folgten Rollen in Formaten wie „In aller Freundschaft“, „Die Rosenheim Cops“, „Der Alte“, u.v.m.

Als Sprecherin ist Julia Gruber in diversen Serien und Filmen, Hörbüchern, Computerspielen, Werbungen und Hörspielen zu hören. So zum Beispiel – neben Kollegen wie Bastian Pastewka oder Oliver Rohrbeck – in der ARD-Hörspiel-Reihe **„Mia Insomnia“** in der Hauptrolle der „Mia Johannsson“.

„ICH BIN DA – Senior*innen erzählen aus ihrem Leben“ ist ihr absolutes Herzensprojekt.

Mehr Details über Julia Gruber:



Instagram



Wikipedia



Filmmakers

DAS KONZEPT

Julia Gruber spricht mit der älteren Generation 60plus über ihr Leben.

Lediglich mit einem **Ansteckmikrofon** ausgestattet, finden die Gespräche auf Augenhöhe und in einem geschützten Rahmen statt. Dabei duzt Julia Gruber die Senior*innen. Dies schafft Nähe, fördert **Vertrauen** und ermöglicht eine offenere, direktere Kommunikation.

Der Interviewgast darf **frei entscheiden**, worüber sie oder er reden möchte. Es wird eine Einverständniserklärung unterzeichnet. Persönliche Daten wie **Adresse und Nachname bleiben geheim**, außer der Gast ist eine Person des öffentlichen Lebens und möchte aufgrund von Medienwirksamkeit ihren/seinen vollen Namen veröffentlicht wissen.

Nach dem Gespräch macht Julia Gruber mit dem Handy ein **Foto des Gastes**. Dieses wird später zusammen mit einem Kurztext bei der Veröffentlichung der Folge auf der dazugehörigen Instagram-Seite gepostet.

DER WEG ZUM PODCAST



Die Idee, einen eigenen Senior*innen-Podcast auf die Beine zu stellen, hatte Julia Gruber bereits im Jahr 2020. Bis zur Umsetzung sollten noch einige Jahre vergehen, was unter anderem an der **Corona-Pandemie** und ihrem ersten eigenen 90-minütigen Drehbuch lag.

Im **August 2024** startete die Münchnerin schließlich mit den Vorbereitungen. Sie schrieb mehr als 400 Altersheime und Seniorenresidenzen in ganz Bayern an. Zurückgemeldet hatten sich jedoch nur sieben Einrichtungen.

Julia Gruber **glaubte trotzdem an ihre Idee** und begann mit mehreren Bewohner*innen die ersten Aufzeichnungen.

Am 06. Dezember 2024 ging auf **Spotify** und **YouTube** die erste Folge von „ICH BIN DA“ online. Damals noch als Seniorenheim-Podcast – und noch jeden Freitag mit einer neuen Folge. Nachdem auch auf eine erneute Anfrage bei den Einrichtungen keine weiteren Rückmeldungen eingingen, entschied sich Julia Gruber, ihren Podcast **umzubenennen** und das Gesprächsformat über Bewohner*innen von Seniorenheimen und Wohnstiften hinaus zu erweitern.



Seit April 2025 heißt der Podcast **„ICH BIN DA – Senior*innen erzählen aus ihrem Leben“** und die ältere Generation 60plus kommt zu Wort – unabhängig davon, ob die Menschen zu Hause, im Altersheim oder betreutem Wohnen leben. So kommt es, dass sich mittlerweile auch Senior*innen bei Julia Gruber melden und sich als Gäste **bewerben**.

Da Julia Gruber bis zu **drei Arbeitstage** in die Produktion einer einzelnen Folge investiert, wurde die Veröffentlichungsfrequenz im Sommer 2025 bewusst angepasst.

„ICH BIN DA – Senior*innen erzählen aus ihrem Leben“ kommt immer am **1. Freitag im Monat**, immer mit einem anderen Gast.

Hier ein Film über Julia Grubers Podcast-Arbeit:



Das Podcast-Logo von „ICH BIN DA“



WARUM ALS JUNGE FRAU EINEN SENIOR*INNEN-PODCAST?



Im Alter von 14 Jahren setzte sich die gebürtige Oberpfälzerin erstmals intensiv mit der NS-Geschichte und ihren eigenen familiären **Wurzeln** auseinander. Sie spielte damals am Ortenburg-Gymnasium Oberviechtach im Rahmen der Theater AG „**Anne Frank**“ in „Das Tagebuch der Anne Frank“. Ein Teil von Grubers Familie stammte aus dem **Sudetenland**, ein anderer lebte bis kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in **Berlin**. Innerhalb der Familie blieben diese teils traumatischen Erfahrungen jedoch weitgehend **unausgesprochen**.

Darüber hinaus verbrachte Julia Gruber, als sie 15 Jahre alt war, im Rahmen des evangelischen **Konfirmandenunterrichts** regelmäßig Zeit in einem ortsansässigen Seniorenheim. Dort besuchte sie Bewohner*innen, die keinen Besuch erhielten – eine Erfahrung, die für die damalige Schülerin zunächst schwer nachvollziehbar war, da sie selbst ein **enges Verhältnis** zu ihren Eltern, ihrer Schwester und insbesondere zu ihrer Oma hatte. „**Sie hat mich quasi mit großgezogen.**“



Schließlich erkrankte ihre Oma an **Demenz**, was ebenso prägend für Julia Gruber war. „Ich weiß noch, wie meine Oma während der Fahrt auf der Autobahn bei 130 km/h aus dem Wagen aussteigen wollte. Es war hart zu sehen, wie meine Oma immer weniger meine Omi war.“

Einige Jahre später, Julia Gruber studierte bereits an der Athanor Akademie für Darstellende Kunst Burghausen/Passau, drehte sie eine Dokumentation über **Alzheimer in der Partnerschaft**. Dafür begleitete sie Rosemarie und Josef Lehner aus Altötting mit der Kamera:



„**Wenn das Leben leise in Vergessenheit gerät**“. Wenig später folgte die Dokumentation über die „Gründung einer Alzheimer Gesellschaft“ im Landkreis Altötting.

Auch wenn Julia Gruber nach ihrem Schauspiel-Abschluss erst einmal viel Kinder-Theater spielte, zog es sie im Rahmen ihrer eigenen Projekte eher ins Seniorenheim. Zusammen mit Schauspiel- und Sprecher-Kolleg*innen organisiert(e) sie in Einrichtungen adventliche **Lesungen** und Kaffeeklatsch-Revuen.

Und schließlich kam die **Idee zum Podcast**...

„Wenn das Leben leise in Vergessenheit gerät“



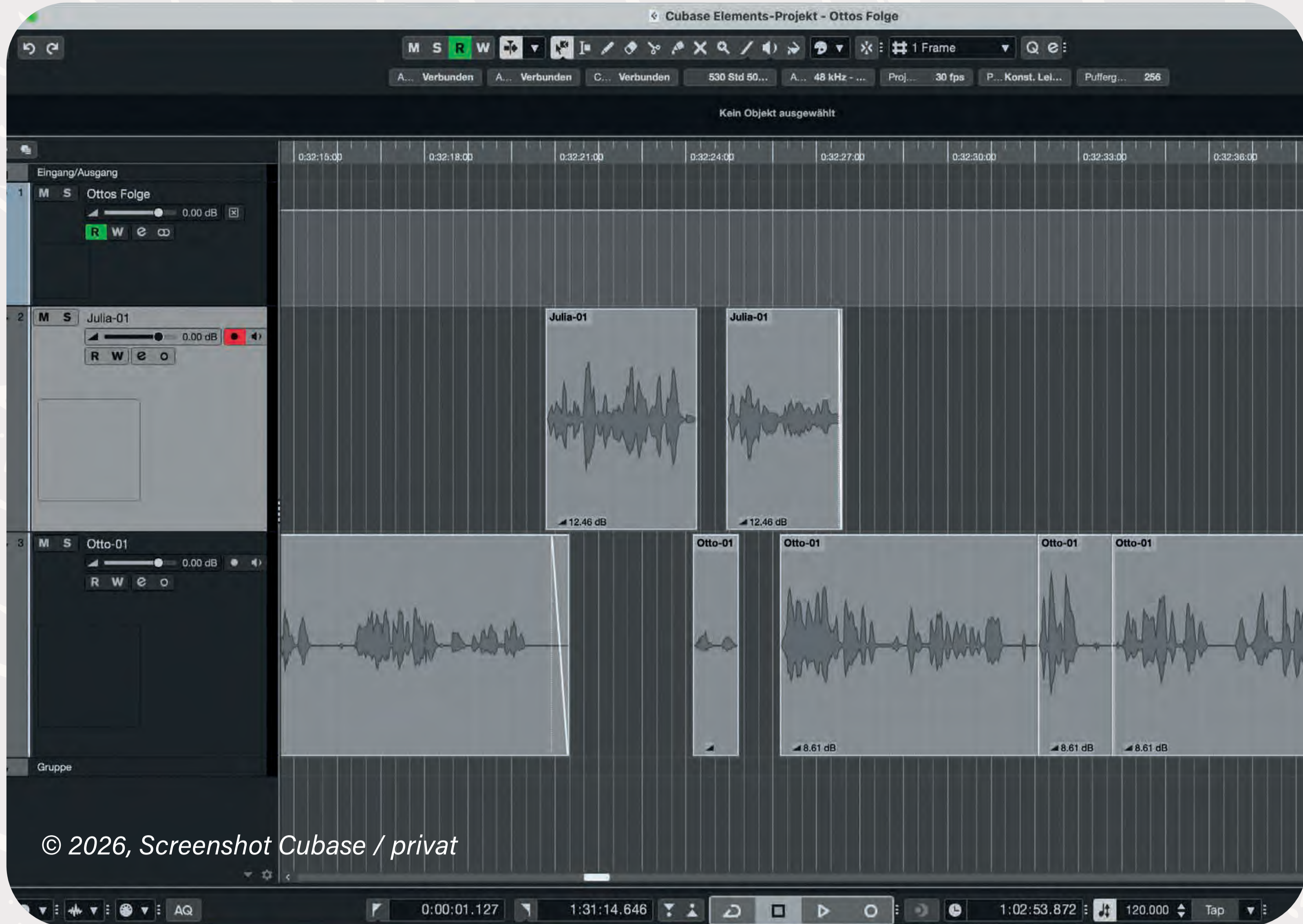
„Die Gründung einer Alzheimer Gesellschaft im Landkreis Altötting“



PRODUKTION

Je nach Erzähl-Bedarf dauern die Gespräche zwischen einer und drei Stunden. Anschließend bearbeitet Julia Gruber die Audiodatei im **Schnittprogramm Cubase**.

So werden zum Beispiel Hust- und Niesanfalle, Toiletten-Pausen, unerwartete Anrufe oder Postboten an der Haustüre, aber auch persönliche Daten, die unbedarft bekannt gegeben wurden, zu ausschweifende Details oder Geschichten, die nichts konkret mit dem Gast zu tun haben, **entfernt**.



Wenn das Interview geschnitten und **gemastert** (Lautstärke angepasst) ist, schreibt Julia Gruber eine An- und Abmoderation. Nach der Vertonung der Texte setzt sie die Folge zu einer fertigen Episode zusammen.

Das **Intro** „ICH BIN DA – Senior*innen erzählen aus ihrem Leben“ wird im Podcast von Sprecher **János Jung** gesprochen.

Zum Abschluss lädt Julia Gruber die Folge bei Spotify und YouTube hoch und plant – meist ein bis zwei Wochen vorher – die **Veröffentlichung**. Am Erscheinungstag postet sie dann zudem einen Kurzttext samt Foto des Gastes auf Instagram.

WARUM DER NAME „ICH BIN DA“?

Jeder Mensch ist einzigartig und **unverwechselbar**. Genetisch gesehen, aber auch aufgrund seiner Prägungen, Erfahrungen sowie Erlebnissen. Niemand gleicht dem anderen. Und trotzdem ergeben wir ein Ganzes.

„**ICH**“ = Individuum.

„**BIN**“ = Das, was er oder sie ist.

„**DA**“ = Wir existieren.

Doch ob Senior*innen ab einem gewissen Alter in unserer leistungsgeprägten Gesellschaft wirklich wahrgenommen werden, bleibt – leicht **provokant** formuliert – eine Frage, die sich jeder selbst beantworten darf.



Eine Journalistin, die Julia Gruber einmal zu ihrem Podcast interviewte, brachte es auf den Punkt: Julia Gruber sei da. Sie schenke den Senior*innen Aufmerksamkeit und **Zeit** – etwas, das in der heutigen Gesellschaft (vermeintlich) immer seltener werde.

Entsprechend entwickeln viele Gespräche eine **psychologische Tiefe**: Manche Gäste nutzen den Raum, um Erlebtes und teils lange Unverarbeitetes auszusprechen.

DIE PODCAST-GÄSTE

Insgesamt wurden bisher 42 Folgen veröffentlicht. (Stand: April 2026)

Fast alle Podcast-Gäste haben ihre Einwilligung für die Ausstellung gegeben. Via QR-Code kommst Du direkt zur jeweiligen Folge auf Spotify oder YouTube.

Viel Freude beim Kennenlernen dieser wunderbaren Menschen.

Trigger-Warnung: In einigen Folgen wird über Krieg, Verlust und Krankheit gesprochen. Nimm Dir Zeit, mache gegebenenfalls Pausen und spreche mit anderen aus Deinem Umfeld über das Gehörte.



Romay

WENN DAS LEBEN GESCHICHTE SCHREIBT

Romay (89) berichtet von ihrer Kindheit im Nationalsozialismus. Ihr Onkel, Fritz Lindemann, war am **Attentat auf Hitler** am 20. Juli 1944 beteiligt. Als Erwachsene erlebte Romay zahlreiche Rückschläge und **schwere Unfälle**. Trotzdem ließ sie sich nicht unterkriegen. Romay war unter anderem in Frankreich beim Film tätig, hierzulande als **Musik-Managerin** („Stimmen der Welt“) und Redakteurin bei der Abendzeitung. Mit ihrem dritten Ehemann lebte Romay viele Jahre in den Staaten und arbeitete als **Museums-Guide**, zum Beispiel für die Frank Lloyd Wright Foundation.

1h 35 min



EINE KINDHEIT MIT DEM ZEPPELIN

Das kann nicht jeder von sich sagen: Liesel ist auf dem **Zeppelin-Gelände** in Friedrichshafen groß geworden. Ihr Vater war dort Pförtner. Liesel selbst war ihr Leben lang sportlich und **naturverbunden**. Eine „Grüne“, wie sie sagt. Auch wenn das Geld nach dem Krieg knapp war, baute sie zusammen mit ihrem Mann mitten in München ein Wohnhaus. Ihre größte Freude hatte Liesel mit ihren **vier Kindern**. Sie liebte es, Mama zu sein. Jetzt im Alltag liest die 102-Jährige gerne **Biografien von Schriftsteller*innen**. Ihre größte Angst: Dass einer ihrer Enkel in diesen Zeiten in den Krieg ziehen muss.

1h 11 min



Liesel



Mathilde

BOMBENANGRIFF & EVA BRAUN

Mathilde (99) ist in München aufgewachsen und kann sich, wie sie selbst sagt, an alles genau erinnern. Als **Modemeisterin** hat sie unter anderem für **Eva Braun** und die Gräfin Arco Kleidung geschneidert. Im Gespräch erzählt Mathilde detailliert, wie sie im Zweiten Weltkrieg nur knapp einen **Bombenangriff der Engländer** überlebt hat, und wie sie ihrer Schwägerin die Nachricht überbringen musste, dass ihr Mann, also Mathildes Bruder, im Krieg gefallen ist. Jahre später ist Mathilde außerdem dem Komiker **Karl Valentin** begegnet. Sein Autogramm hält sie heute noch in Ehren.

52:01 min



MIT 17 AN DER FRONT

Mit Otto (98) könnte man sich tagelang unterhalten: Er begeistert sich für das Bundesland Bayern, obwohl er selbst seit Kindheit an in **Aalen** in Baden-Württemberg lebt. Er liebt die ZDF-Serie „Die Rosenheim Cops“ und hat schon immer gerne gesungen. Ein wichtiger Bestandteil in seinem Leben: Die **Kolpingfamilie**. Im Gespräch erzählt Otto jedoch ausschließlich von seiner Zeit unter dem **NS-Regime**. Vor allem von seinen Erlebnissen an der Front im Zweiten Weltkrieg und wie er 1944 mit Anton Geiger – als Zeichen des Widerstandes – das **Bergkreuz auf der „Schwabenliesel“** gebaut hat.

1h 06 min

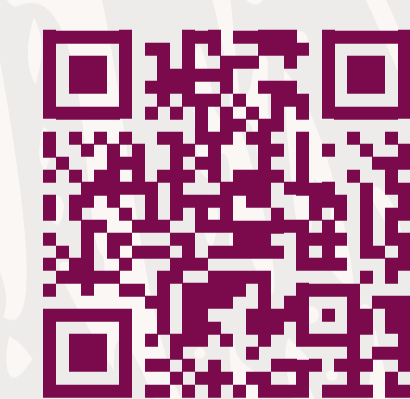


Otto

ENTEIGNET VON DER BRAUNEN REGIERUNG

Eine besondere Familiengeschichte hat Heide definitiv: Ein Teil ihrer Familie lebte einst einmal auf einer Burg, der andere Teil brachte **Elektrizität** in die Heimatstadt Landsberg am Lech. Heide wurde im Zweiten Weltkrieg geboren – was sie, wie sie selbst sagt – geprägt hat. Einer ihrer Urgroßväter war Arzt und musste damals im Gefängnis Adolf Hitler behandeln. Zudem wurde die Familie **enteignet**. Aber nicht nur für die **Familienchronik** hat sich Heide ihr Leben lang interessiert, sondern auch fürs Singen und Klavier spielen. Bereits als Kind ging Heide auf **Konzertreisen**.

40:08 min



Heide



Inge

AUCH MIT 96 GEISTIG ATTRAKTIV

Sport, gesundes Essen, ein kleines Gläschen **Wein** und ihr „Bekannter“ halten Inge im Alter fit. Außerdem interessiert sie sich nach wie vor für das Weltgeschehen und Politik. „**Wer die AfD wählt, wählt seinen eigenen Henker!**“, sagt die 96-Jährige. Ihr Vater wäre im Zweiten Weltkrieg beinahe ums Leben gekommen. Sie selbst musste im Rahmen der **Kinderlandverschickung** an verschiedenen Orten unterschiedliche Schulen besuchen. Verheiratet war Inge insgesamt dreimal. Bis vor wenigen Jahren hat sie sogar noch in einem **Windsurfing-Club** gearbeitet.

47:13 min



EIN BEET VOLLER WITZE

Das Leben ist so viel leichter, wenn man lacht! Auch wenn Eva jetzt im Alter **fast blind** ist, lässt sich die 93-Jährige die **gute Laune** nicht nehmen. Ursprünglich stammt die Münchnerin aus dem Schwarzwald. Ihre Eltern hatten eine große **Gärtnerei**. Pflanzen und Naturheilkunde sind demnach ein großer Bestandteil in ihrem Leben. Ein großes Geschenk war ihr zweiter Ehemann, den sie am Ende jahrelang liebevoll gepflegt hat. Im Podcast erzählt Eva außerdem von ihren Erlebnissen in der NS-Zeit. Als Kind hat sie mitbekommen, wie Menschen nach **Dachau deportiert** worden sind.

50:17 min



Eva

SICH IMMER WIEDER NEU (ER)FINDEN

Als **Tochter** der ersten weiblichen Bundestagsabgeordneten **Annemarie Ackermann** durfte Ria damals nicht am Theater arbeiten. Daher eröffnete sie ihr eigenes Tanzstudio. Ria stammt aus dem heutigen Serbien und musste mit ihrer Familie fliehen. Als Zeitzeugin und **Donauschwäbin** gibt sie ihr Wissen heute nach wie vor weiter. Aber auch Musik und **Tanz** sind fester Bestandteil in ihrem Alltag. So organisiert Ria in der Einrichtung, in der sie lebt, Tanzstunden. „Am liebsten würde ich den anderen Bewohner*innen auch einen Kurs geben, wie man aufrecht einen Rollator schieben kann!“

1h 19 min



Ria



Juliane & Walter

GEGENSÄTZE ZIEHEN SICH AN

Sie waren bereits über 40, als sich Juliane und Walter übers **Musizieren** kennen und lieben gelernt haben. Ansonsten sind beide eher **unterschiedlich**: sie extrovertiert, er introvertiert. Trotzdem ergänzt sich das gut. Im Podcast erzählt Juliane von zwei Frauen, die sie stark in ihrem Leben geprägt haben: ihre Mutter und ihre Großmutter. Hauptberuflich arbeitete Juliane bei der Post, doch ihre wahre Bestimmung war eigentlich ihre Tätigkeit in einer **Nervenklinik**. Für Konditor Walter war neben der Musik sein Garten sowie die **Züchtung diverser Pflanzen** und besonderer Obstsorten das Wichtigste.

53:09 min



KOMMUNIKATION ALS EHE-REZEPT

Seit 68 Jahren sind Annemarie und Helmut miteinander verheiratet – ihr persönliches Geheimrezept: Kommunikation, Treue und vor allem **Humor**. Kennen und lieben gelernt haben sich die beiden in Niederbayern. Später gingen sie dann mit ihrer Tochter nach München. Auch wenn Annemarie im Zweiten Weltkrieg drei ihrer fünf **Brüder verloren** hat, hatte sie dennoch, wie sie selbst sagt, in Niederbayern eine schöne und von Freiheit geprägte Kindheit und Jugend. Für beide ist es ein **großes Geschenk**, sich auch jetzt im hohen Alter noch zu haben.

1h 04 min



**Annemarie
& Helmut**

FÜREINANDER BESTIMMT

Was zusammengehört, findet zusammen. Dieser Spruch passt bei Margo und Eberhard wie der Hammer auf den Nagel. Die beiden haben sich in jungen Jahren auf einer **Studentenfeier** kennengelernt. Wegen Eberhards persönlicher Unreife, wie er selbst sagt, ging die kurze Beziehung in die Brüche. Doch **30 Jahre später** trafen sich Margo und Eberhard wieder. Von da an war klar: Nun bleiben sie bis zum Ende ihres Lebens zusammen. Ein großer Bestandteil ihrer Ehe ist die **Spiritualität**, aber auch die **Welt der Amphibien**, in die Margo und Eberhard sehr viel Zeit und Geld investieren.

44:28 min



**Margo &
Eberhard**



Angelika

VIEL ZU JUNG FÜRS SENIORENHEIM

Mit gerade einmal 57 Jahren lebt Angelika im Seniorenheim. Wegen einer **Nervenerkrankung** war sie von jetzt auf gleich auf Hilfe angewiesen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte sie **Vollzeit in einer Bank** gearbeitet. Auch wenn sie zu jung fürs Seniorenheim war, blieb ihr erst einmal **keine andere Möglichkeit**. Doch Angelika, die Mama von zwei erwachsenen Kindern ist, **kämpft sich zurück** ins Leben. Sie will unbedingt wieder in ihre Eigentumswohnung ziehen und arbeiten. Ihr Motto: „Übung macht den Meister!“ (Nachtrag: Angelika hat es geschafft!)

45:44 min



METALHEAD MIT HERZ

Nach mehreren **Schlaganfällen** lebt Lambi mit seinen 63 Jahren bereits im Seniorenheim. Seine Lieblingsmusik kann er deshalb nur via Kopfhörer hören – auch wenn man ACDC, **Led Zeppelin** und Co. eigentlich laut hören müsste. Obwohl Lambi nie Motorrad gefahren ist, zählte er sich immer zu den **Biker-Jungs**. „Die good Kerls“, wie er sie nennt. Da Lambi das Gesetz nicht ganz so ernst genommen hat, saß er für 13 Monate im **Gefängnis**. Sein Lebensmotto lautet nach Karl Valentin: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“

35:33 min



Lambi

DER WUNSCH NACH ZÄRTLICHKEIT

Aufgrund der seltenen Muskelerkrankung **Gliedergürteldystrophie Emery-Dreifuss-Typ** lebt Klaus mit seinen gerade einmal 62 Jahren im Seniorenheim. Seine **Muskeln zerstören sich** selbst. So wurden ihm bereits beide Beine amputiert. Um weitere „geschenkte Lebenszeit“ zu bekommen, wird Klaus mehrfach die Woche zur **Dialyse** gefahren. Abseits davon zockt er gerne Playstation, hört Musik oder spielt **Schach**. Das Einzige, wonach sich Klaus sehnt, ist Zärtlichkeit. Er hat zwar seit Jahren außerhalb der Einrichtung eine Partnerin, „aber das ist definitiv nicht mehr so wie früher.“

35:35 min



Klaus



Marianne

DIE BIBEL ALS ANKER

Im Alter von sechs Jahren musste Marianne zusammen mit ihrer Familie ihre Heimat, das **Sudetenland**, verlassen. Im Podcast erzählt sie außerdem von ihrer Zeit als **Au-Pair** in London und ihre anschließende Reise durch Schottland – **per Anhalter**. Bis zu ihrer Rente arbeitete Marianne gerne als Buchhalterin. Seit den 70ern ist vor allem die **Heilige Schrift** ein wichtiger Anker in Mariannes Leben. Und das, obwohl sie aus der Kirche ausgetreten ist. „Ich dachte lange Zeit, dass ich nichts kann und nichts bin – bis ich meinen Glauben gefunden habe!“

1h 1 min



APPELL FÜR MEHR INKLUSION

Aufgrund einer **Polio-Erkrankung** ist Rosemarie seit ihrer Kindheit gehandicapt. Ihre Eltern haben sie, auch wenn es damals in den 50ern nicht selbstverständlich war, in allen Lebensbereichen integriert. Rosemarie ist **Ordensschwester** und war unter anderem als **Generalökonomin** tätig. Sie bereiste Länder wie Japan, Chile oder die Ukraine. Auch jetzt im Alter ist die 72-Jährige aktiv: Wenn sie nicht gerade schwimmen oder ehrenamtlich im Namen ihrer Gemeinschaft unterwegs ist, bastelt sie gerne Weihnachtssterne oder **strickt Socken für bedürftige Menschen** auf der ganzen Welt.

55:15 min

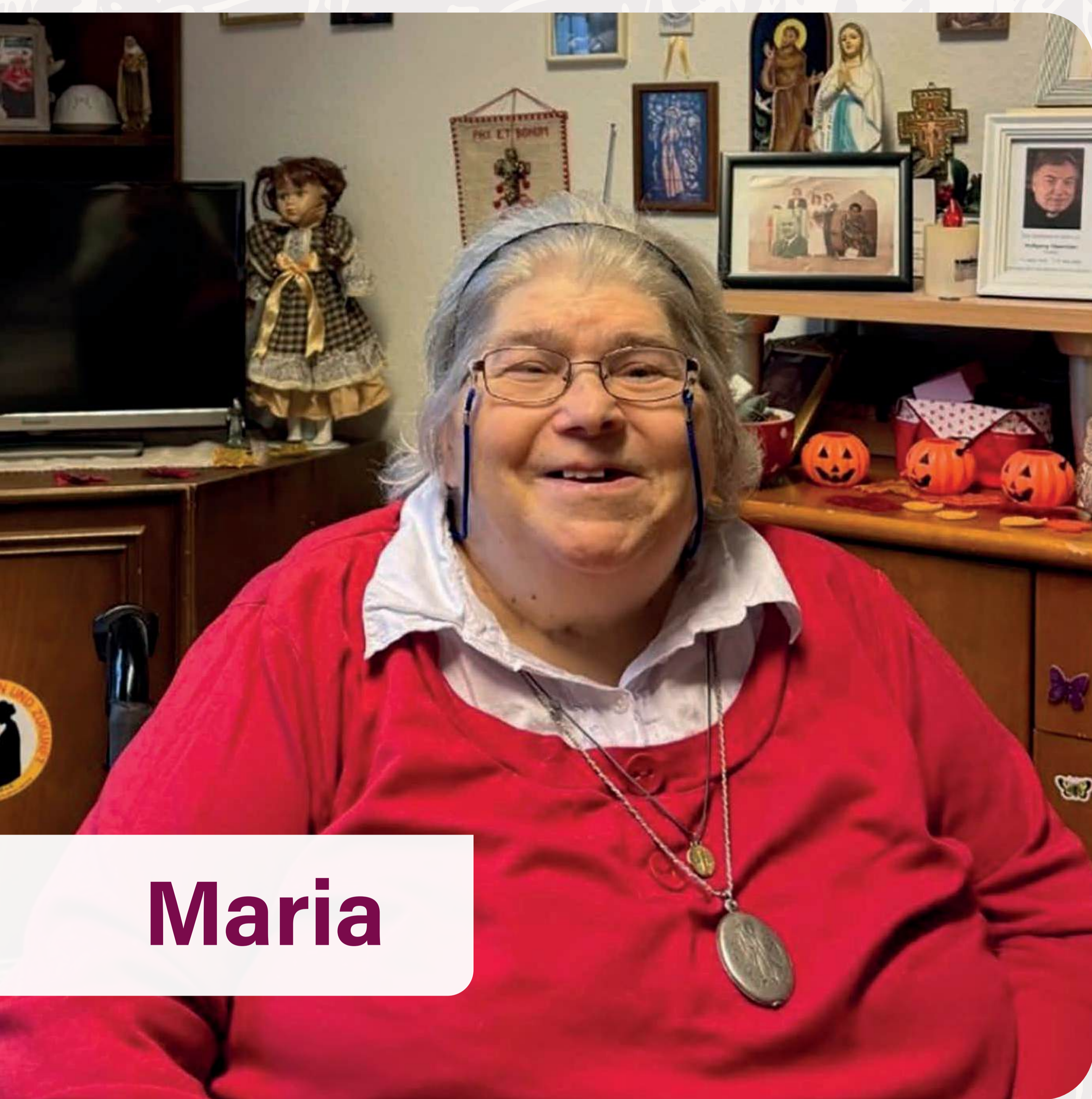


Rosemarie

JESUS IST ALLES

Jesus und der katholische Glaube bestimmen seit ihrer Kindheit Marias Leben. Sie fühlte sich schon immer „von oben“ **berufen**. Weil ihre Mutter jedoch vehement etwas dagegen hatte, durfte Maria **keine Ordensschwester** werden. Allgemein hatten beide ein sehr schwieriges Verhältnis, was Maria sogar zweimal dazu brachte, **sich das Leben nehmen** zu wollen. „Doch ich wurde beide Male gerettet. Gott sei Dank!“ Maria lebt mittlerweile im Kreszentia-Stift, in dem sie rund um die Uhr ihren Glauben ausleben kann. Einer ihrer Wünsche: Noch einmal nach **Lourdes** reisen.

20:03 min



Maria



Renate

ERINNERUNGEN AN DIE DDR

Ehrlichkeit und Vertrauen – wichtige Grundpfeiler für Renate. Doch genau die gab es im Osten damals nicht. Mit ein Grund, warum Renate nichts mit der Stasi zu tun haben wollte und kurz nach dem **Mauerfall** nach Hessen gezogen ist. Im Podcast erzählt sie von ihren Erfahrungen und Erlebnissen in der DDR. Ein wichtiger Bestandteil in ihrem Leben war immer ihre **Familie**, insbesondere ihr Vater, ihr Sohn und mittlerweile auch ihr Enkel. Jetzt im Alter genießt Renate, die nun seit 25 Jahren in Niederbayern lebt, ihre Zeit mit anderen Senior*innen im Verein „**Lichtblick Seniorenhilfe**“.

1h 09 min



EIN LEBEN HINTER GITTERN

Angefangen hat es in der **DDR** mit kleineren Delikten, später folgten Scheckbetrügereien. Schließlich saß Rainer **27 Jahre lang** in verschiedenen Gefängnissen ein. Die damalige politische Situation und der Umstand, dass sein Vater bei der Polizei war, ließ Rainer **rebellieren**. Wenn er aber könnte, würde Rainer die Zeit noch einmal zurückdrehen und am liebsten etwas im Theater machen. Eine seiner großen Leidenschaften ist das **Bauen von Bühnen**, was er jetzt im Kleinen gewissermaßen im Seniorenheim auslebt. Straffrei ist Rainer bereits seit 22 Jahren.

38:49 min



Rainer

VON DER DDR INS FREIE BAYERN

Dieter ist im Osten groß geworden und direkt nach dem Mauerfall nach Bayern gegangen. Er wollte **endlich frei** sein. Dieter wusste lange nicht, dass er **adoptiert** ist. Seinen Adoptivvater sieht er aber trotzdem nach wie vor als seinen Vater an. Dieser war genau wie Dieter **Kaminkehrer** und in seiner Freizeit gerne bei der Feuerwehr. Dieter ist, wie er selbst sagt, zweimal glücklich geschieden. Zu seinen Highlights im Leben zählen die Geburten seiner beiden Kinder sowie ein Aufenthalt in Madrid für ein halbes Jahr. Ein **Schlaganfall** veränderte jedoch Dieters Leben.

39:56 min



Dieter



**Siegfried
Schneider**

SPANNUNG BIS ZUR LETZTEN SEITE

Beim Schreiben ist Siegfried Schneider voll in seinem Element. Bereits in der Oberstufe entdeckte sein damaliger Deutschlehrer Siegfrieds Talent. Nach dem Abitur folgten 30 Jahre beim **Springer Verlag**. Dabei lernte er als Journalist unter anderem den **Dalai Lama** kennen. Später wechselte Siegfried Schneider ins Drehbuch-Business. Er schrieb an die 40 **Drehbücher** für die TV-Krimi-Reihe „Siska“. Und auch jetzt im Alter begleitet ihn das Schreiben: Mittlerweile sind es Krimi-Romane, in denen er zum Teil seine Zeit in **Meran** verarbeitet. Dort hat Siegfried mit seiner Frau 18 Jahre lang gelebt.

53:50 min



DANKE, KANADA

Mit gerade einmal 18 Jahren ist Ernest Pointner nach Kanada **ausgewandert**. Er wollte seinen Job als **Metzger** aufgeben und in Kanada als Holzfäller arbeiten. Doch bereits auf dem Hinflug änderten sich seine Pläne. Ernest, der eigentlich Ernst heißt, wurde schlussendlich **preisgekrönter Damen-Friseur**. Von seinem mutigen Weg und seinen Erlebnissen erzählt der mittlerweile 80-Jährige nicht nur in dieser Folge, sondern auch in seinem **Buch** „Danke Kanada: Für 34 Jahre Abenteuer und Inspiration.“ Ernest Pointners Lebenstipp: „Gib Deinen Träumen mehr Energie als Deinen Ängsten!“



Ernest Pointner

1 h 01 min



EIN LEBEN VOLLER HÖHEN UND TIEFEN

Der Start ins Leben war für **Chanson-Sängerin** Sarah Laux kein einfacher. Ihre leibliche Mutter schluckte während der Schwangerschaft Gift. Zum Glück bekam Sarah von ihrer **Adoptiv-Mama** immer Unterstützung. Sarah Laux hat überdurchschnittlich lange Stimmbänder und kann daher außergewöhnlich hoch und tief singen. Man nennt sie auch die **deutsche Édith Piaf**. Aufgetreten ist Sarah fast 30 Jahre lang auf diversen **Kreuzfahrtschiffen**, wo sie auch ihren heutigen Partner kennengelernt hat. Trotz mehrerer Schicksalsschläge kämpfte sich Sarah Laux immer wieder ins Leben zurück.



Sarah Laux

1h 40 min





Helga

UNGEBROCHENE LEBENSFREUDE

So viel Energie und Lebenskraft – und dann ausgerechnet **ans Bett gefesselt!** Mit diesem Schicksal hat Helga zu kämpfen. Ihre beiden Beine sind mehrfach gebrochen. Und ohne Spezial-Rollstuhl kann die 77-Jährige ihr Zimmer, geschweige denn ihr Bett, nicht verlassen. Helga hatte über viele Jahre hinweg einen **Tee- und Gewürze-Stand** auf einem Wochenmarkt, war Hausmeisterin und ging nebenbei noch in einer Fahrschule als Sekretärin arbeiten. Kraft bekommt Helga jetzt von ihrer **Familie** und ihrem Lebensgefährten, den sie auf einer **Dating-Plattform** kennengelernt hat.

48:53 min



LICHTBLICK(E) TROTZ ALTERSARMUT

Wenn man Manfred (84) jetzt im Alter so sieht, würde man nicht vermuten, dass er als junger Mann zu **Hippie-**Zeiten gerne, barfuß und mit Margeriten im langen Haar, in die Oper gegangen ist. Gelernt hat er im Münchner Feinkosthaus „Dallmayr“. Doch lange Zeit seines Lebens war Manfred in der **Gastronomie** tätig, ob als Angestellter oder später als Selbstständiger. Eins seiner Lieblingsländer ist **Italien** – und so machte sich Manfred sogar einmal zu Fuß auf den Weg nach Venedig. Da seine Rente nicht ausreicht, erhält er unter anderem Unterstützung vom Verein „**Lichtblick Seniorenhilfe**“.

1h 02 min



Manfred

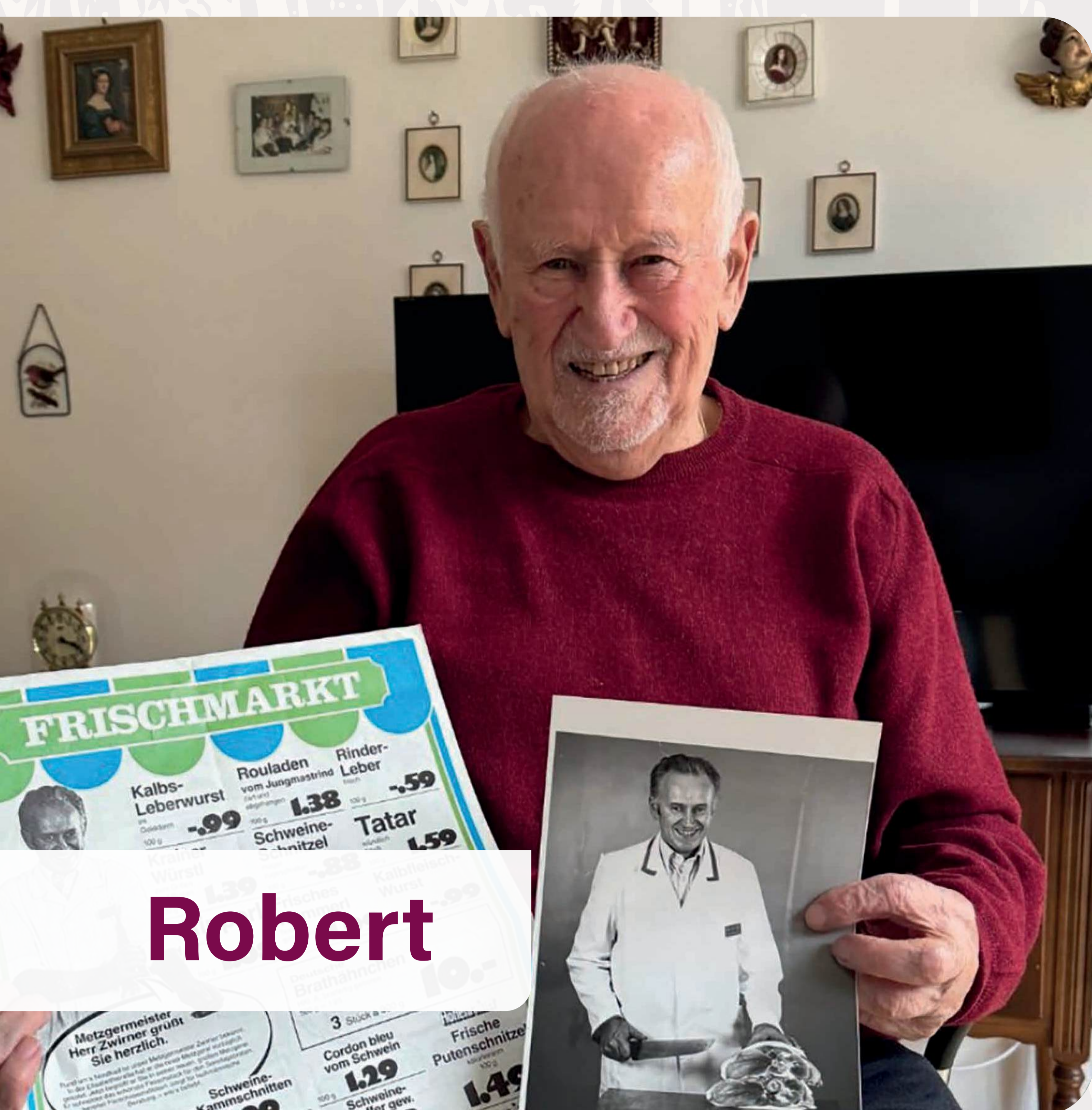
AUFGEBEN IST KEINE OPTION

Trotz vieler Schicksalsschläge trotz Gerlinde dem Leben. Als Kind wurde sie von ihrer Mutter abgelehnt. In ihren beiden Ehen erlebte Gerlinde **Gewalt** und Respektlosigkeit. Schließlich verlor sie auch noch eine ihrer Töchter, als diese 14 Jahre alt war, an **Leukämie**. Zum Glück begegnete sie ihrem Michi – der Liebe ihres Lebens. Doch während der Corona-Pandemie konnte sich Gerlinde nicht mehr von ihm im Krankenhaus verabschieden. Es blieb nur der Sarg auf dem Friedhof. Trotzdem: Aufgeben ist für Gerlinde keine Option! **Rückhalt** bekommt sie dabei immer von ihren **Kindern und Enkelkindern**.

1 h 54 min



Gerlinde



DARF'S NOCH WAS SEIN?

Eigentlich wollte Robert Schreiner werden. Doch da es damals im **Bayerischen Wald**, wo er aufgewachsen ist, keine Stelle gab, wurde Robert Metzger. Er ging nach München und etablierte dort als Metzgermeister die **Wurst- und Fleischspezialitäten**, die er anschließend immer donnerstags in der Zeitung präsentierte. Jetzt im Alter gönnt sich Robert gerne mal einen Krabbensalat vom Münchner Viktualienmarkt. Darüber hinaus macht er **Yoga**, spielt Schach und diskutiert mit anderen Seniorenheim-Bewohner*innen über Fußball. Im Podcast spricht Robert auch über seine **Bisexualität**.

31:25 min



DIE GANZE WELT IST BÜHNE

Bereits in der 1. Klasse spielte Erich Theater. Seine Rolle: das **Kasperl**. Obwohl seine berufliche Laufbahn so gar nichts mit Schauspiel zu tun hatte, er arbeitete unter anderem bei der **Firma DATEV**, blieb Erich in seiner Freizeit der Kunst treu. Er gründete eine Theatergruppe, mit der er immer noch in Seniorenheimen auftritt. Außerdem spielt Erich noch beim Oberpfälzer **Theaterverein OVIGO** mit. Am meisten fehlen ihm jetzt im Alter sein Papa und seine Geschwister, mit denen er immer große **Familienfeste** organisiert hatte.



Erich

1h 28 min



EROTIK KENNT KEIN ALTER

Kurz nach dem Krieg in Niederbayern mit **neun Geschwistern** groß zu werden, war für Rudi kein leichter Start ins Leben. Er ist in völliger **Armut** aufgewachsen. Zum Glück traf er die Liebe seines Lebens: Renate, mit der er zwei Söhne bekommen hat. Seit einem Leitersturz ist Rudi **querschnittsgelähmt**. Das hält ihn aber nicht davon ab, weiterhin seine Sexualität auszuleben. „Erotik kennt kein Alter!“ So liest Rudi auch gerne mal **erotische Geschichten** oder bekommt hin und wieder „Besuch“ – ob bezahlt oder aus einem anderen Stockwerk des Seniorenheims.



Rudi

41:01 min



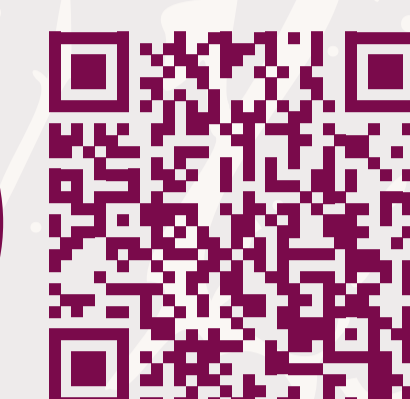


**Ruth Megary
& Marille Rüb**

DREAMTEAM FOR LIFE

Die **Kunst** hat die beiden zusammengebracht: Ruth Megary (102) und Marille Rüb (75). Seitdem sind beide eng miteinander befreundet. Ruth Megary war Schauspielerin, Sängerin, Kabarettistin und machte unter anderem als **ältestes Bikini-Model** Schlagzeilen. Marille Rüb war zunächst in der Mode-Branche tätig, ist jetzt aber Bildhauerin. Sie modelliert Politiker*innen und Prominente in Lebensgröße. Außerdem hat Marille Rüb den Verein **„Kinder-Palliativ-Hilfe Niederbayern“** gegründet. Beide Frauen leben mittlerweile Tür an Tür. Ruth ist sich sicher: „Ein Geschenk Gottes, diese **Freundschaft**.“

39:09 min



LA VIE EST BELLE

Anne-Maries Eltern lernten sich in Brandenburg kennen. Ihr Vater war **französischer Kriegsgefangener**. Zusammen mit ihrer Schwester ist Anne-Marie in Südwestfrankreich aufgewachsen. Im tiefsten Bayern – in einem Kloster – lernte Anne-Marie schließlich ihren **Mann Anderl** kennen. Das größte Glück in ihrem Leben, wie sie sagt. Aufgrund von diversen Erlebnissen hat Anne-Marie großen **Respekt vor Flugzeugen**. Jetzt im Alter lebt die 79-Jährige in einem baden-württembergischen Wohnstift, in dem sie sich pudelwohl und frei fühlt. Ihr Lebenstipp: **„Mach, was Dir gefällt!“**

1 h 06 min



Anne-Marie

VERGISS DAS SCHÖNE NICHT

Ans Aufhören denkt Eva-Maria Popp (66) noch lange nicht. Dafür mag sie ihre Arbeit zu gerne. Die Niederbayerin ist **Autorin**, Publizistin, Kolumnistin, Vortragsrednerin und Dozentin. Im Podcast spricht sie offen über diverse Erfahrungen, die sie in den 80ern gemacht hat. „Als Frau **Karriere** und **Familie** unter einen Hut zu bekommen, war herausfordernd, aber vor allem für Kolleginnen ein Unding!“ Auch von **sexuellen Übergriffen** berichtet Eva-Maria Popp. In ihrer Kindheit, aber auch später im Berufsleben. Gerade deshalb setzt sie sich besonders für Kinder und Frauen ein.

1 h 23 min



Eva-Maria Popp



Josef

RENTE IST DIE HALBE MIETE

„Nur wer sich frühzeitig mit der Rente auseinandersetzt, kann seinen Lebensstandard auch im Alter halten!“, so Josef, der sein Leben lang bei der **Bank**, unter anderem auch als **Vorstand**, gearbeitet hat. Geboren wurde er 1938 in Niederbayern. Dort wuchs er zunächst **ohne Vater** auf, dafür aber mit 20 französischen Kriegsgefangenen in einem Gasthaus. Im Podcast erzählt Josef zudem von seiner bereits verstorbenen Frau, die an **Lewy-Körper-Demenz** erkrankt war. Jetzt im Alter lebt Josef im Parkwohnstift Tettenweis, für das er gerne Werbung macht. „Da fühle ich mich einfach dahoam.“

40:27 min



SENIOR*INNEN EINE STIMME GEBEN

Aufgrund einer schief gelaufenen Operation musste Hans ins Seniorenheim. Doch damit gab er sich nicht zufrieden. Deswegen lernte er **diszipliniert** wieder Gehen – mit Erfolg. Mittlerweile wohnt Hans, der **Fallschirmjäger** bei der Bundeswehr war und überzeugter Freimaurer ist, mit seiner neuen Partnerin zusammen. In die Einrichtung geht Hans trotzdem immer noch. Jede Woche dreimal, jeweils für mehrere Stunden. Er ist nach wie vor **Heimfürsprecher** der Bewohner*innen. Abseits seiner ehrenamtlichen Tätigkeit verbringt Hans gerne Zeit mit seiner **Familie**.

25:39 min



Hans

BILDE DIR DEINE EIGENE MEINUNG

Am tiefsten Punkt Deutschlands, am **Hemmelsdorfer See** in Schleswig-Holstein, ist Rolf aufgewachsen. Seine Familie hatte dort einen eigenen Hof, den er aber, obwohl Rolf der Älteste war, nicht übernehmen durfte. Unterschiedliche Vorstellungen von Vater und Sohn waren daran Schuld. Was ihn sein Leben lang begleitet hat: **Pferde** und **Kommunalpolitik**. Aufgrund einer Erkrankung muss Rolf seit den 80ern beatmet werden. Das Einzige, was Rolf bereut: Er hätte sich gegen seinen Vater durchsetzen und bei der **Bundeswehr** bleiben sollen, was eine schöne Zeit für ihn war.

31:40 min



Rolf

WAS HABEN DIE GESPRÄCHE IN MIR BEWEGT?



„Ich lebe viel mehr **im Moment** und genieße die Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden viel bewusster. Es hat mir deutlich gemacht, dass das Leben vergänglich und kürzer als gedacht ist. Menschen, die wir lieben, sind einmal nicht mehr da. Und das vielleicht auch ganz plötzlich.“

Auch was die persönlichen **Highlights** im Zusammenhang mit Finanzen angeht, wurden Julia Gruber noch einmal mehr die Augen geöffnet.

„Wo und wie möchte ich meine **Rente** verbringen? Was muss ich jetzt dafür tun, um dann weiterhin gut leben zu können? Mittlerweile investiere ich in ETFs und gehe darüber hinaus im Alltag bewusster mit meinem Geld um. Ich mache gerne **(Kurz-)Urlaube** und erschaffe mir damit meine persönlichen, unvergesslichen Highlights im Leben.“

Am Ende der Gespräche fragt Julia Gruber ihre Podcast-Gäste immer nach einem Lebenstipp, den sie anderen, aber auch vor allem Jüngeren weitergeben möchten. Interessanterweise hat bisher jede und jeder einen anderen **Tipp fürs Leben** gehabt.



„Geprägt hat mich Mathildes Lebenstipp. Bei unserem Gespräch war sie damals 99 Jahre alt. Sie meinte zu mir: ‚Julia, **Du bist Wer!** Du musst nicht Hihi Haha machen. Du bist Wer!‘ Diese Worte berühren mich auch heute noch. Die Medien-Branche ist manchmal unberechenbar. Oftmals fühlte ich mich übersehen, dachte mein Talent und Engagement reiche nicht aus. Doch diese Worte von Mathilde, die so viele traumatische Erlebnisse im Zweiten Weltkrieg mitgemacht hatte, erinnern mich immer wieder daran, dass ich Julia bin und dass das **vollkommen genug** ist. Die einzige Person, die mich sehen muss, bin ich!“



„Ich genieße die Zeit mit meiner
Familie noch bewusster!“

Lachen. Lieben. Leben.



BUCHUNG / BEWERBUNG

„Lasst uns gemeinsam soziale Teilhabe und Erinnerungskultur erlebbar machen, die ältere Generation 60plus wertschätzen und ihre Sichtbarkeit stärken sowie einen Dialog zwischen Jung und Alt fördern.“

Buchung der Ausstellung: Fordere kostenfrei die Mappe zur Wanderausstellung „ICH BIN DA – Senior*innen erzählen aus ihrem Leben“ an und vereinbare ein Gespräch mit Julia Gruber, um weitere Details zu besprechen.

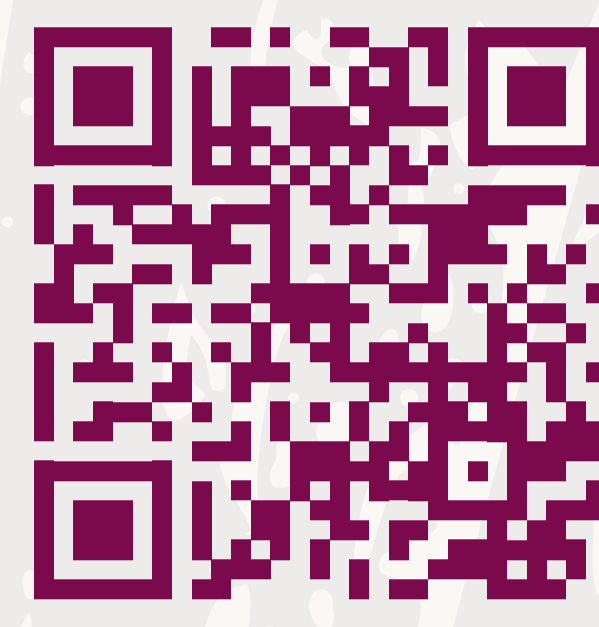
Bewerbung als Podcast-Gast: Melde Dich gerne, wenn Du Senior*in bist und ebenfalls Deine Lebensgeschichte erzählen möchtest. Julia Gruber freut sich immer über neue Gäste.

Mail an:

ichbinda_podcast@gmx.de



Instagram



Homepage

DANKSAGUNG

„Ein großes Dankeschön geht an Autorin und Publizistin **Eva-Maria Popp**, die mich ermutigt hat, größer zu denken und mir auf dem Weg zu dieser Ausstellung mit Rat und Expertise zur Seite stand.

Dankbar bin ich zudem, dass auch mir Menschen zuhören und mich unterstützen. Allen voran meine **Mama**, mein Partner **Sebastian** sowie meine Freunde, explizit in diesem Fall **Mareen**. Schön, dass es Euch gibt!

Des Weiteren bedanke ich mich bei all meinen **Podcast-Gästen**, die bisher mitgemacht haben. Danke für Eure Geschichten, für Euer Vertrauen und für Eure Offenheit. Ohne Euch würde ‚ICH BIN DA‘ nicht existieren.“

Und natürlich ein großes Dankeschön an alle **Sponsor*innen**, die die Vernissage am Montagabend, den 20. April 2026 im ARRI Kino in München sowie den Druck dieser Ausstellung ermöglicht haben:

Ilona E.

Thorsten Lehmann

ANGERMAIER

FASZINATION TRACHT

BUMMS
FREUNDE

Heike & Hans Gruber



ichbinda_podcast

www.juliagruber.de

UND JETZT BIST DU GEFRAGT!

Erzähl mir von Dir!

Suche Dir dafür eine oder mehrere Fragen aus, die Du beantworten möchtest.
Schreibe gerne Deinen Vornamen und Dein Alter dazu.

Nutze für Deine Antwort(en) die Notizzettel und hefte sie mit einem Reißnagel an die Pinnwand.

Oder wenn es etwas länger und gegebenenfalls anonym sein soll,
schreibe gerne einen Brief oder eine Postkarte. Ich freue mich auf Deine Zeilen.

DIE FRAGEN

„Wofür bist Du dankbar?“

„Was ist das Schöne am Alter?“

„Gibt es etwas, das Du bereust?“

„Was wünschst Du Dir für die Zukunft?“

„Was war Dein persönliches Highlight?“

„Wenn Du Deine Eltern noch einmal sehen könntest,
was würdest Du ihnen sagen?“

„Welchen Lebenstipp hast Du für jüngere Menschen?“

„Ab wann ist man Deiner Meinung nach ein/e Senior*in?“

„Was fällt Dir spontan ein, wenn Du an Deine Kindheit denkst?“

„Wer oder was hat Dich in Deiner Kindheit am meisten geprägt?“



*Mit dem Anheften an der Pinnwand erlaubst Du die Ausstellung vor Ort
und die Veröffentlichung auf Social Media.