

# In der Haut eines alten Menschen

Was ein Alterssimulationsanzug einem sagt – eine Vorführstunde des Kreissenorenrats

VON UNSERER MITARBEITER  
HEIDRUN GEHRKE

Waiblingen.

„Zum Glück kommt das Alter schrittweise“, lässt ein Handwerker aus Winnenden seinen Gedanken freien Lauf. Er steckt in einem Alterssimulationsanzug und kann sich nur mit großer Mühe bewegen. Wie es ist, auf einen Schlag „alt“ zu sein, erfuhren ein Dutzend Handwerker aus dem Landkreis beim Qualifizierungsseminar „Service plus“, einer Fortbildung für senioren- und behindertenfreundliche Handwerksbetriebe.

Rolf Gamperling pellt sich aus dem hellen Stoff und lässt sich erschöpft auf den Stuhl fallen. Ungläubig schüttelt er den Kopf: „Da kannst du dich nicht mal mehr richtig hinsetzen“, sagt er. Schon das Schuhebinden sei eine Tortur. Jeder Schritt ist Schwerstarbeit, jede Bewegung dauert extrem lang, alles ist mühsam. Und beim Versuch, sich einen Handschuh anzuziehen, benötigt der unbeholfen in der Luft herumwinkende Aspirant Hilfestellung.

Manchmal fühlt man sich auch als junger Mensch „ganz schön alt“. Das ist leicht dahingesagt, solange man nicht betroffen ist. Aber wie fühlt es sich eigentlich an: Das Altsein? Ein Dutzend Handwerker aus dem Kreisgebiet erfuhren Mobilitätseinbußen in aller Deutlichkeit, am eigenen Leib. Sie zogen einen Alterssimulationsanzug über, der laut Hersteller 30 bis 40 Jahre älter macht und es dem Träger ermöglicht, in die Haut eines alten Menschen zu schlüpfen.

In dem Alterssimulationsanzug vergeht den Teilnehmern im wahren Wortsinne Hören und Sehen. Mit den Ohrschützern auf dem Kopf habe er „nur noch Stimmengemurmel“ gehört, „kein zusammenhängender Satz kam mehr bei mir an“, berichtet einer. Die Brille löse Schwindelgefühle aus. Selbstverständliche Handgriffe, alles strenge plötzlich an.

## Plötzlich denkst Du anders drüber nach

Zum Beispiel das Greifen mit den Händen. In den Overall ist die Schaumstofftrappe eines Arms eingearbeitet, der funktionierende Arm steht für die Dauer des Experiments nicht mehr zur Verfügung. Mit dem unkoordiniert baumelnden Schaumstoffteil ist niemand mehr fähig, sich festzuhalten. Automatisch geraten die Handläufe am Treppengeländer stärker ins Blickfeld. „Plötzlich denkst du anders drüber nach“, sagt Rolf Gamperling. „Man merkt mal, wie es ist, wenn der Handlauf genau auf der Treppenseite angebracht ist, auf der der Arm nicht mehr funktioniert“, erklärt Diplom-Pädagogin Silke Strecker, Mitarbeiterin im geriatrischen Zentrum am Uniklinikum Tübingen, die den Anzug vorführt.

Einer nach dem anderen erfühlen und erleben in der Praxis simulierte Folgen des



Der Anzug, der das Altsein simuliert. Vorgeführt vom Geriatrischen Zentrum der Uni Tübingen.

Bild: Bernhardt

Alters: Eingeschränkter Tastsinn, verengtes Blickfeld, vermindertes Gehör und diverse Bewegungseinschränkungen. „Hoffentlich fühle ich mich erst mit 90 so“, sagt einer beim Losgehen. Breitbeinig sein Gang, schleppend, wacklig sieht das Gehen aus. Mühsam kämpft er sich Stufe für Stufe eine Treppe hoch. Keine Spur mehr von der Dynamik junger Tage: „Ich kann die Muskelkraft gar nicht mehr richtig einsetzen, wenn alles versteift ist“, sagt er. Diverse eingenähte Versteifungselemente und Schienen lassen spüren, wie es ist, wenn man nicht mehr aufrecht gehen kann. Den Anzugträgern leuchtet auf Anheiß der Sinn langer Schuhlöcher ein. „Mit denen muss man sich nicht mehr bücken, denn du kommst gar nicht mehr so weit runter.“ Weitere Erkenntnis: „Man muss mehr Zeit einplanen zum Anziehen, wenn man einen Termin hat.“

Silke Strecker macht die Aspiranten noch mit weiteren Fallstricken bekannt: „Versuchen Sie mal, den Geldbeutel aufzumachen und zu bezahlen“, fordert sie zum spontanen Test auf. Mit einem übergezogenen Handschuh, der Kraftlosigkeit in den Händen simuliert, ist das tägliche Kassenritual plötzlich kein Kinderspiel mehr. „Jetzt verstehe ich auch, warum alte Leute oft der Kassiererinnen den Geldbeutel geben und sa-

gen ‚nemmet se’s raus‘“, meint jemand.

„Schön, wenn der Schmerz nachlässt“, sagt der nächste, als er die Socken auszieht, die ihm das Gefühl von Polyneuropathie vermitteln sollten: Kribbeln, Taubheitsgefühle und ein Schmerz, als würden 10000 feine Nadeln gleichzeitig pieksen. „Wenn ich das einen ganzen Tag lang anziehen würde, das wäre schon hart.“ Wenn tägliche Dinge zur Last werden und man den Kopf kaum mehr wenden kann, entwickle sich ein „Gefühl dafür, was nicht eintreten muss, aber im Alter eintreten kann“, verdeutlicht Silke Strecker. Um geeignete Möbel, Bäder, Rampen, Treppen und Aufzüge zu entwickeln, sei es hilfreich, die Bedürf-

nisse im Alter einmal am eigenen Leib gespürt zu haben, erklärt Rolf Gamperling, für den altersgerechtes Wohnen seit längerem „ein großes Thema“ sei

„Auch Jüngere wollen großzügige Bäder“, erzählt er. Oft genug komme es anders im Leben, auch das wird bei diesem Anlass rege diskutiert: Infolge eines Unfalls oder eines Schlaganfalls kann es von einem Tag auf den nächsten vorbei sein mit der Flexibilität. Einem Kollegen aus dem Bereich Projektbau ist aufgefallen, dass die junge Generation ein Haus von vornerein über den Moment hinaus plane, „so, dass sie es auch später im Alter noch bewohnen können“.