

Mit grauem Star zur Migros

ALTER Wie fühlt sich ein hochbetagter Mensch? Die Terz-Stiftung hat uns einen Alterssimulationsanzug geliehen. Die Mission: von der Redaktion zum HB, um einen Apfelsaft zu kaufen. Ein Selbstversuch als 90-Jährige.

VON CLARISSA ROHRBACH

Sie kennen das Bild sicher. Der Senior, der vor Ihnen an der Kasse steht, wühlt eine halbe Ewigkeit in seinem Portemonnaie herum. Jeder wird alt, und doch begegnet man hochbetagten Menschen mit einer gewissen Ungeduld. Und ich, mit meinen 33 Jahren, habe wieso keine Ahnung, wie sich ein alter Körper anfühlt. Also wage ich das Experiment mit dem «Gert», dem Alterssimulationsanzug. Die Mission: einen Apfelsaft im Hauptbahnhof kaufen. Das Ziel: Empathie für ältere Menschen entwickeln.

Ich ziehe also die Weste an, die mit ihren 30 Kilo den Kraftverlust eines hochbetagten, untrainierten Menschen simuliert. Die Bandagen um Knie, Ellbogen und Hände sorgen für Gelenkversteifung. Mit Gewichten an Knöcheln und Handgelenken habe ich Mühe, das Gleichgewicht zu halten. Eine verfärbte Skibrille besorgt mir einen grauen Star und die Kopfhörer eine Hochtonschwerhörigkeit. Fehlt noch die Halskrause, die meine Kopfbewegungen einschränkt, und dann gehts los. Ich bin nun etwa 60 Jahre älter.

Während ich mühselig meine Arme in die Jacke stecke, verabschieden sich die Kollegen. Was sie genau sagen, höre ich nicht. Draussen beginnt mein Herz schneller zu schlagen, jeder Schritt erfordert Konzentration. Ich bin so beschäftigt, vorwärtszukommen, dass ich Mühe habe, meinem Begleiter, Jürgen Kupferschmid von der Terz-Stiftung, zuzuhören. Die gemeinnützige Stiftung vertritt die Interessen reiferer Menschen in der Schweiz. Er erzählt mir vom Nutzen des Anzugs, während ich meine milchig-neblige Umgebung nach Gefahren abscanne. Andere Fussgänger und Autos sehe ich in letzter Sekunde, meistens erschrecken sie mich. Um über die Strasse zu gehen, benötige ich lange geistige Vorbereitung: «Soll ich jetzt? Oder lieber warten?» «Das Zögern verursacht Unfälle, die Fahrer wissen nicht, wie reagieren, es braucht Aufklärung», sagt Kupferschmid.

«Fast jeder, der «Gert» probiert, ver-



60 Jahre älter: Unterwegs mit dem Alterssimulationsanzug.

Bilder: JS/CLA

steht danach Hochbetagte besser, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind.» Das sei in der Ausbildung von Pflegemitarbeitenden Pflichtprogramm, sollte aber auch öfter in der Planung von Infrastrukturen und im Verkehrssicherheitsbereich eingesetzt werden. «Es gibt immer mehr Senioren. Beim Bau von generationenfreundlichen Wohnungen mit sicheren Treppenanlagen sollte man an sie denken. Leider wird sichere Mobilität im Alter immer noch zu wenig thematisiert.» Jährlich stürzen in der Schweiz fast 100 000 Menschen auf Treppen, davon 12 000 über 65-Jährige. Dabei wäre die Prävention ganz einfach: Mehr Licht, ein zweiter Handlauf und kontrastreiche Stufen genügen.

Auf der Bahnhofstrasse stelle ich fest: Ich höre all die Trams gar nicht, die da

vorbeifahren. Passanten hetzen an mir vorbei, während ich nach vorne gebückt, mit schlurfenden, kleinen Schritten um jeden Meter kämpfe. Ich fühle mich isoliert, weit weg vom ganzen Rummel. Das simulierte Alter hüllt mich aber auch in eine wohlige Ruhe ein, es ist ein Filter gegen die Reizüberflutung. Ich muss nicht mehr alles wahrnehmen, allem nachrechnen. Nur eins macht mich fertig: Ich befürchte konstant, dass mich jemand beläut und ich es gar nicht merke. Nach 30 Minuten (anstatt der üblichen 10) erreiche ich den Hauptbahnhof.

Das Shop-Ville kommt mir vor wie eine Geisterbahn. Schwarze Gestalten schwirren an mir vorbei, ihre Gesichter erkenne ich nicht. In der Migros, die ich nicht gut kenne, muss ich jemanden nach dem Getränkeregale fragen. Ich verstehe,

dass man im Alter von der Nettigkeit der Menschen abhängig ist und wieso der Bewegungsradius immer kleiner wird, sich aufs Bekannte beschränkt. Bei der Kassentaste iche mich durch Kaugummis und Zältli, um einen Schokoriegel zu finden. Ich gebe der Kassiererin einen Fünfliber und wühle gerade nach Kleingeld, weil ich überzeugt bin, dass sie 5 Franken 60 verlangt hat, als sie mir bereits Rückgeld gibt und ich total verwirrt Platz mache für die Leute, die hinter mir drängeln.

Bei der Erfrischung erklärt mir Kupferschmid, dass gezieltes Training eine wesentliche Voraussetzung sei, um auch als Hochbetagter noch Kraft zu haben. «Es ist nie zu spät, um sein Schicksal in die Hand zu nehmen.» Eine der effektivsten Aktivitäten, um die Fitness zu steigern, sei Treppensteigen. Damit verliere man Gewicht, gewinne an Muskelkraft sowie an Gleichgewicht und senke Blutdruck sowie Cholesterin. Ärzte raten, Alltägliches mit Übungen zu kombinieren: beim Zähneputzen auf einem Bein stehen, beim Telefonieren die Knie biegen.

Es ist Zeit für den Heimweg. Die Rolltreppe geht mir viel zu schnell, ich habe Angst, hinzufallen. Also zwingt mich auf die normale Treppe. Ich fokussiere auf jede einzelne Stufe, alles andere blende ich aus. Die Welt im «Gert» beschränkt sich auf Alltagsdinge, die plötzlich zu enormen Herausforderungen werden. Um zurückzulaufen, bin ich nun viel zu müde, eigentlich möchte ich mich nur noch hinlegen. Um ein Trambillet zu lösen, muss ich mich so tief bücken, dass meine Nase fast den Bildschirm berührt. Und dann weiss ich: Jetzt muss es schnell gehen. Ins Tram einzusteigen, ist purer Stress.

Zurück bei meinen «Tagblatt»-Kollegen, interessiert mich eigentlich gar nichts mehr. Ich bin nur froh, es geschafft zu haben. Die Mission ist geglückt. Aber vor allem ist das Ziel erreicht: Ich sehe nun alte Menschen mit anderen Augen.

Möchten Sie den «Gert»-Simulationsanzug probieren? Schreiben Sie an: terzstiftung@terzstiftung.ch



Die Bahnhofstrasse aus der Sicht von jemandem mit einer Makuladegeneration.



Ein Trambillet zu kaufen, ist fast ein Ding der Unmöglichkeit.