

## Einzigartiges Experiment machte Probleme des Alters erfahrbar „Warum sind alte Menschen so langsam?“

Wie fühlt es sich an, alt zu sein? Mit dieser Frage haben sich acht junge Menschen im Rahmen des Projektes „Plötzlich alt“ auseinandergesetzt. Durchgeführt wurde das Experiment von dem Fernsehmagazin Stern TV und dem Institut für Pflegewissenschaft der Universität Witten/Herdecke. Spezielle Alterssimulationsanzüge schränkten die Körperkraft und die

Bewegungsfähigkeit der Probanden ein. Hinzu kam das ungewohnte Leben in einem Pflegeheim, in welches die Teilnehmer des Experimentes für vier Tage zogen – begleitet von professionellen Pflegekräften und Fernsehkameras. Das Ergebnis: Betroffenheit und Verständnis für die Situation älterer Menschen bei Probanden und Fernsehzuschauern gleichermaßen.



Christians Lieblingsportarten sind Rudern und Fußball. Nach einem für das Experiment simulierten Schlaganfall war der 25-Jährige bettlägerig.



Medizinstudentin Marajke wollte wissen, wie sich Menschen fühlen, die auf andere angewiesen sind. Sie bekam einen Spezialanzug angelegt, der sie in ihren Bewegungen stark einschränkte.



Schnell kehrte der Alltag ein in das Stern-TV-Altenheim: Antriebslos warteten die Bewohner darauf, dass etwas passierte.

Betrachtet man die Bilder der Teilnehmer in ihren Anzügen, wirkt das Ganze unter Umständen etwas albern. Dabei gingen alle Beteiligten sehr ernsthaft zu Werke: Junge Menschen zwischen 23 und 30 Jahren wollten sich den Herausforderungen des Alters stellen. Keine einfache Aufgabe. Monatlang wurde das Projekt „Plötzlich alt“ vorbereitet, unter wissenschaftlicher Begleitung und realistischen Bedingungen. Über insgesamt vier Wochen hinweg begleitete das Magazin Stern TV den Alltag in einem an der Universität Witten/Herdecke nachgebauten Pflegeheim. Die jungen Bewohner sollten nachempfinden, wie es sich mit 68 oder auch 73 Jahren lebt. Spezielle Anzüge schränkten sie dabei in ihren Bewegungen ein und glichen den vorhandenen Kraftvorsprung aus. Zusätzlich trugen einige der Probanden Spezialbrillen und Ohrhörer, die ihr Sichtfeld und ihre Sehschärfe bzw. ihr Hörvermögen einschränkten.

Die konkreten Biografien der Teilnehmer – vom Schlaganfall bis zur Osteoporose – hat das Team um die Pflegewissenschaftlerin Prof. Christel Bienstein anhand realistischer Krankheitsbilder entwickelt. Wie die Probanden damit umgehen würden, konnte niemand voraussehen, da es ein derart umfangreiches Experiment bisher nicht gegeben hat. Bienstein ist sich sicher, dass auch die Teilnehmer nicht jedes Detail vorab durchdacht hatten: „Schon in dem Moment, als ich etwa einem Sportstudenten eröffnete, er wäre künftig bettlägerig, konnte man sehen, wie es in seinem Kopf zu arbeiten begann.“

Kajo Fritz hat das Projekt als Redakteur für Stern TV begleitet. Ihm kam es darauf an, das Thema Älterwerden einem jüngeren Publikum nahezubringen. Die Teilnehmer, darunter eine Schuhverkäuferin

und eine angehende Ärztin, bildeten einen Querschnitt durch die Bevölkerung. Ihre Reaktionen kamen oftmals auch für Fritz unerwartet: „Ich hätte beispielsweise bei dem Sportstudenten gedacht, dass er sich vier Tage ins Bett legt, fernsieht und das Ganze als Studienausflug ansieht. Aber schon nach einem Tag hat er psychologische Hilfe angefordert.“ Wie sahen diese und andere Reaktionen der Teilnehmer von „Plötzlich alt“ aus? Einige Beispiele:

Christian (25) studiert Sport und ist es gewohnt, sich viel zu bewegen. Damit, ans Bett gefesselt zu sein, kam er schon nach wenigen Stunden nicht zurecht. Vor allem machte ihm zu schaffen, dass er nun nachfühlen konnte, wie es seiner bettlägerigen Oma täglich ergeht.

Marajke (24) studiert Medizin und erlebte die Abhängigkeit von anderen als belastend. Besonders schlimm war für sie das Anreichen des pürierten Essens. Diese Erfahrung will sie für ihre Arbeit als Ärztin nutzen, sich selbst dann mehr Zeit zu nehmen.

Manuel (30) hatte sich vor seiner Teilnahme an dem Experiment oft an der Kasse im Supermarkt geärgert: „Warum sind alte Menschen so langsam?“ Nach seinem Selbstversuch bringt der Finanzberater deutlich mehr Verständnis auf.

Auch die anderen Teilnehmer machten einschneidende Erfahrungen und stießen teilweise an ihre Grenzen, eine Probandin brach das Experiment vorzeitig ab. Allen gemeinsam ist, dass sie sich überraschend schnell in ihre Rolle als Heimbewohner gefügt haben. Das hat auch Christel Bienstein erschreckt: „Schon nach drei Stunden saßen alle stumm um den Tisch herum und warteten, was als nächstes passieren würde.“ Die Veränderung war an dem Verhalten der jungen Menschen abzulesen, sie wurden



Fotos (4): Stern TV

Mutig stellten sich junge Menschen für die Sendung Stern TV den Herausforderungen des Alters. Spezialanzüge und andere Hilfsmittel schränkten sie dabei soweit ein, dass sie sich tatsächlich „plötzlich alt“ fühlten.

ruhiger und nachdenklicher. Zu den körperlichen Einschränkungen kam ein Gefühl der Abhängigkeit und die ungewohnte Situation, nicht mehr selbst über den eigenen Alltag bestimmen zu können. Als das Experiment nach vier Tagen endete, kehrten die Probanden in ihr vorheriges, junges Leben zurück. Rückblickend

sind sie dankbar für die gemachten Erfahrungen. Auch Stern-TV-Redakteur Kajo Fritz zieht eine positive Bilanz: „Ich denke, jeder Teilnehmer hat etwas für sich mitgenommen. Grundsätzlich, glaube ich, ist es uns aber vor allem gelungen, die Menschen für das Thema Pflege bzw. Alter zu sensibilisieren.“ jB

**Alter ist nicht automatisch mit Pflegebedürftigkeit verbunden. Diesen aufmunternden Brief schrieb eine 76-jährige Zuschauerin während der Sendereihe an den Moderator Günther Jauch.**

Lieber Herr Jauch, herzlichen Dank für diesen Beitrag, den ich aufmerksam verfolgte. Ich bin 76 Jahre alt und versichere Ihnen, dass man auch in diesem Alter noch glücklich leben kann. Mein Herz ist fröhlich, meine Knochen gehorchen mir, auch mein Kopf funktioniert noch prima. Vor drei Jahren habe ich ein Belletristikstudium erfolgreich abgeschlossen, jetzt fange ich gerade an, das Pokern zu lernen. Auch wenn ich alleine lebe, fühle ich mich nicht einsam. Kein Mensch sollte Angst davor haben, alt zu werden. Ein Gläschen Rotwein am Abend wirkt wahre Wunder, kann ich allen nur empfehlen. Bitte machen Sie allen jungen Menschen Mut, alt werden kann auch schön und kreativ sein!

Herzliche Grüße, Margarete

Interview mit der wissenschaftlichen Leiterin des Projekts „Plötzlich alt“

## „Wir können aus niemandem über Nacht einen alten Menschen machen“

Prof. Christel Bienstein leitet das Institut für Pflegewissenschaft der Universität Witten/Herdecke. Als ausgewiesene Fachfrau hat sie das Projekt „Plötzlich alt“ betreut. Der SoVD-Zeitung beantwortete sie einige Fragen zu dem ungewöhnlichen Experiment.

— Eine Teilnehmerin hat vorzeitig abgebrochen, weil sie keinen sichtbaren Urinbeutel tragen wollte. Zeigt das den hohen Stellenwert von Schamgefühl und Intimsphäre in der Pflege?

Ich denke, diese Situation war für die junge Frau sehr belastend, und ich fand es sehr ehrlich von ihr, dass sie gesagt hat, sie könne das einfach nicht ertragen. Auf die Nachfrage, ob sie sich denn noch nie mit dem Alter beschäftigt habe, hat sie dann ja auch erklärt, sie lebe im Hier und Jetzt. Ich fand das nur natürlich, weil junge Menschen mit 23 eben nicht darüber nachdenken, wie es mit 83 ist.

— Das simulierte Pflegeheim erschien mir verglichen mit dem Durchschnitt bestehender Heime sehr vorbildlich. Sieht die Realität nicht oftmals um einiges schlechter aus?

Das stimmt sicher, zumal wir auch eine ganz andere personelle Dichte hatten. Normalerweise ist in vielen Altenheimen nachts eine Pflegekraft für 40 bis 60 Bewohner zuständig, bei uns waren es nur acht. Aber unser Fokus lag ja eben auch nicht auf der Situation in Pflegeheimen.

— Kann jemand, der von heute auf morgen in diese Situation geworfen wird, wirklich nachempfinden wie es ist, alt zu sein?

Wir können aus niemandem über Nacht einen alten Menschen machen; wir konnten sie nur in einen annähernden Zustand versetzen und die Situation drum herum entsprechend gestalten. Von daher bin ich umso mehr erschrocken, wie rasch bei diesen jungen Menschen deutliche Veränderungsprozesse eingesetzt haben. Sie wussten schon nach einem Tag nicht mehr, welche Uhrzeit es ist, ob sie schon zu Mittag ge-

gessen hatten oder ob es demnächst Abendbrot gab. Sie haben das Heim als ihre kleine Welt begriffen und das „Draußen“ hat sie schon sehr schnell nicht mehr interessiert.

— Welche Erwartungen hatten Sie im Vorfeld an das Experiment?

Ich hatte durchaus erwartet, dass die Teilnehmer Probleme mit der Ernährung haben würden. Und tatsächlich war ja für eine Teilnehmerin sowohl die Konsistenz des pürierten Essens als auch die Situation des Anreichens, das sie eher als ein Füttern empfand, nur schwer zu ertragen. Womit ich allerdings nicht gerechnet hatte war, dass die Teilnehmer so schnell in eine Passivität hineinrutschten. Sie haben sehr früh nur noch gewartet, was als nächstes passiert und bestehende Freiräume nicht selbst gefüllt. Dieses Verhalten spiegelt sich häufig in Alteinrichtungen wi-



Prof. Christel Bienstein

der, wo die Mitarbeiter dann durch sinnstiftende Angebote versuchen, die Bewohner zu motivieren. Das haben wir in den vier Tagen nicht getan. Um trotzdem etwas Sinnvolles zu tun, haben sich die Bewohner untereinander geholfen, indem sie sich im Rollstuhl geschoben oder gegenseitig das Essen angereicht haben.

Interview: Joachim Baars