

Was kommt im Alter auf einen zu?

## Alter selbst erleben, mit GERT dem Alterssimulationsanzug

Nur drei Kollegen hatten sich zum Termin eingefunden, um den Alterssimulationsanzug auszuprobieren. Etwas komisch hörte sich das schon an – was kommt da auf einen zu? Egal, es ist sicher nicht verkehrt, einmal diese Erfahrung zu machen. Dr. Erbse von der Seniorengemeinschaft f. d. Landkreis Lichtenfels e.V. erläuterte zunächst das Ziel des Testanzugs GERT, nämlich die typischen Einschränkungen des höheren Lebensalters selbst zu erfahren. Dann ging es los mit dem Perspektivenwechsel. Jeder Teilnehmer schlüpfte in die verschiedenen Teile des Simulationsanzugs. Das war zum einen eine mit schweren Gewichten gefüllte Weste, die mich ganz schön niederdrückte. An den Fuß- und Armgelenken wurden Gewichte angebracht. Damit wird alles schon ganz schön beschwerlich. Der Kraftverlust war deutlich nachzu-



empfinden. Die Schwerhörigkeit wurde durch einen Kopfhörer simuliert, die Einschränkung der Kopfbeweglichkeit durch eine Halskrause. Mit weiteren Manschetten wurden die

Gelenke versteift und auch die Einengung des Gesichtsfelds sowie die Eintrübung der Augenlinse wurde nachgestellt.

Klar, man kann es nicht am Lebensalter festmachen, wann es einem so geht. Aber es wird wohl kommen, früher oder später.

Ich habe mitgenommen, dass es wirklich sinnvoll ist, Vorsorge zu betreiben, um diese Einschränkungen möglichst weit nach hinten zu verschieben.

Außerdem werde ich mich nun besser in die Situation der älteren Menschen hineinversetzen können. Ich will daran denken, wenn Senioren an der Kasse stehen, und es dann einfach länger dauert.

Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Dr. Dieter Erbse von der Seniorengemeinschaft für die anschauliche Vorführung und die Möglichkeit, selber mal in die „Rolle“ eines Senioren zu schlüpfen.

**Brigitte Motschmann**

