

Gert will für alle da sein

Das Altern am Gert eine Ruhepause verordnet. Kommune Inklusiv bietet im neuen Jahr Schulungen für ihren Simulationsanzug an

VON STEFAN GRÖNEFELD

Schneverdingen. Corona hat Gert eine Ruhepause verordnet. Wer es jemals näher mit Gert zu tun hatte, der weiß, wie wichtig so eine Ruhepause manchmal sein kann. Doch im neuen Jahr soll Gert wieder verstärkt zum Einsatz kommen, und dafür wurden bereits jetzt die Voraussetzungen geschaffen.

Gert ist ein Simulationsanzug, den das Schneverdingen Projekt Kommune Inklusiv einsetzt, um auch jüngeren Menschen die körperlichen Einschränkungen des Alters erlebbar zu machen, frei nach dem Motto: Nichts ist so gut wie die eigene Erfahrung. Mithilfe von 18 Einzelteilen (siehe Infobox) kann die Testperson innerhalb weniger Minuten erleben, wie es sich anfühlt, wenn die Beine schwerer, die Schritte wackliger, das Gehör schwächer und die Bewegungsfreiheit eingeschränkt werden (Böhme-Zeitung vom 7. März 2020).



Moment, ich habe es passend: Heidi Ruschmeyer versucht, im Alterssimulationsanzug Gert das Münzgeld zusammenzusuchen, Jessica Bleifuß (von links, Kommune Inklusiv), Schulungsleiter Thomas Moll (Opti-Sen), Miriam Schröder (Kommune Inklusiv Schneverdingen), Uwe Schröder und Ines Hanke sehen, dass das ganz schön schwierig ist. Foto: grö

tische Schulung bei Thomas Moll von Gert-Entwickler Opti-Sen, bei der vor allem eine eigene Erfahrung mit dem Simulationsanzug gemacht werden sollte. Denn so wie die jeweilige aktuelle Konstitution individuell verschieden ist, so verläuft auch der Alterungsprozess des Menschen individuell sehr unterschiedlich. Wie er sich gestaltet, hängt von der genetischen Veranlagung sowie von einer Vielzahl externer Faktoren wie Ernährung und Bewegung ab. Gleichwohl gibt es einige grundsätzliche Entwicklungen, die sich weitgehend verallgemeinern lassen:

„Wir können noch so sportlich sein, es ist nicht zu verhindern“

Bei fast allen älteren Menschen werden das Gehör und die Augen schlechter. Die Muskelmasse baut ab, Kraft und Beweglichkeit lassen nach. „Wir können noch so sportlich sein, der Muskelverlust ist nicht zu verhindern“, erläutert Moll. Deswegen gehören die unterschiedlichen Gewichte zu Gert: „Nicht, weil wir im Alter dicker würden. Sondern weil die Kraft weniger wird, die Anstrengung bei gleichen Aufgaben deswegen größer“, so der Gert-Experte. An einige Einbußen kann sich der alternde Mensch anpassen, andere können durch Hilfsmittel ausgeglichen werden. Doch auch unter optimalen Bedingungen sind irgendwann die Grenzen erreicht. Der menschliche Organismus altert und im Laufe des Lebens verschlechtern sich sämtliche Fähigkeiten mehr oder weniger kontinuierlich.

Die Abnahme sensorischer und körperlicher Leistungsfähigkeit kann mithilfe des Anzugs Gert simuliert werden. Dabei geht es keineswegs darum, Angst vor dem Altern zu verbreiten, betont Moll. „Angst ist immer ein schlechter Ratgeber. Es geht um Empathie.“ Wer am eigenen Leib erfahren hat, was körperliche Einschränkungen in ganz normalen Alltagssituationen bedeuten, zeigt wahrscheinlich etwas mehr Geduld gegenüber demjenigen, der an der Kasse etwas länger braucht, um das passende Münzgeld zusammenzuzählen.



Familie im
Mittelpunkt

Diese Erfahrung soll im kommenden Jahr weiter verbreitet werden. Eine Projektgruppe will ein Konzept für eine systematische Nutzung dieser speziellen Alterungserfahrung erarbeiten und auch Schulungen mit Gert anbieten, sobald es die Coronalage zulässt. Neben Jessica Bleifuß von Kommune Inklusiv gehören Heidi Ruschmeyer, Ines Hanke und Uwe Schröder dieser Projektgruppe an. Das Trio durchlief dafür jüngst eine prak-

SIMULATIONSANZUG GERT

18 Einzelteile lassen den Träger auf Probe altern

Der Simulationsanzug Gert setzt sich aus 18 Einzelteilen zusammen, mit deren Hilfe der Benutzer seine motorischen Fähigkeiten und körperlichen Kräfte so eingeschränkt erlebt, dass es sich für ihn anfühlt, als wäre er um ein paar Jahrzehnte gealtert. Die meisten Bestandteile schränken die Beweglichkeit ein beziehungsweise erhöhen Kraftaufwand bei alltäglichen Bewegungen:

- ▶ Gewichtsmanschetten für die Hand- und Fußgelenke (die Handmanschetten wiegen jeweils knapp ein Kilo, die Fuß-

- manschetten etwas weniger als drei Kilo);
- ▶ Bandagen für Knie und Ellenbogen;
- ▶ Gewichtsweste;
- ▶ Handschuhe;
- ▶ Halskrause.

Zudem werden die sinnlichen Fähigkeiten gezielt eingeschränkt:

- ▶ Eine spezielle Brille schränkt zum einen das Sichtfeld an den Rändern merklich ein. Zum anderen verpasst sie der Umwelt einen latenten Gelbstich, wie es eine altersbedingte Linsenübung verursachen kann. „Diese

- gelbe Eintrübung filtert das Hirn mit der Zeit heraus“, erläutert Thomas Moll von Gert-Hersteller Opti-Sen, der den Anzug auch schon über sehr lange Zeiträume getestet hat. „Wenn man die Brille länger als 15 Stunden trägt, nimmt man das Gelb nicht mehr wahr.“
- ▶ Ohrstöpsel und ein Kapselgehörschutz („Micky Maus“) schränken das Hörvermögen deutlich ein. grö

Kontakt
Kommune Inklusiv
☎ (05193) 9 3150
☎ (05193) 9 3151

