

# Die Greisen-Reise

## Wie es ist, plötzlich alt zu sein

Jörg Oberwittler | 29.6.2009



Ich stehe auf einem Marktplatz in Berlin-Lichtenberg und sehe aus wie ein Astronaut: roter Overall, gelbes Visier, Gewichte an den Beinen. Ich fühle mich wie in einer anderen Welt. Nur dass ich nicht auf einem fremden Planeten, sondern in meiner Zukunft gelandet bin. Ich trage den so genannten "Age Explorer", zu Deutsch "Alterssimulator". Für knapp vierzig Minuten bin ich schlagartig vierzig Jahre älter. An meiner Seite: Beate Baltes, Leiterin des Age-Explorer-Teams vom Meyer-Hentschel-Institut aus Saarbrücken. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungstour durch meine Zukunft. Ich will wissen, wie ich mit müden Gelenken, schlechten Augen und schmerzenden Fingern meinen Alltag bewältige. Einkaufen gehe. Geld abhebe. Treppen hinaufsteige. Ein Experiment.

Ein paar Minuten vorher: Ich altere zuerst mit Ellenbogen- und Knieschonern. Es spannt und fühlt sich schwer an. "Das soll ihre Beweglichkeit einschränken", erklärt Beate Baltes. Als nächstes schlüpfe ich in Handschuhe, die von innen pieksen. Sie sind mit einer rauen Schicht gefüttert. Dadurch lässt meine Feinmotorik nach. Später wird mir eine Frau zum Abschied die Hand geben. Noch nie hat sich ein Händedruck so schmerzhaft angefühlt. "Ältere Menschen haben oft steife Finger und Schmerzen in den Händen", erklärt die Frau, die mich Stück für Stück zum Greis macht. Weiter mit dem Anzug, in dem Gewichte stecken. Er soll den Kraftverlust durch Muskelschwund simulieren.

### So fühlt sich Altsein also an?



Meine Kräfte schwinden mit zehn Kilo mehr auf den Rippen. An den Schultern wird er festgezurt. Schnallen von innen verstärken meine Unbeweglichkeit. Bereits beim Zuknöpfen stelle ich mich ungeschickt an. Doch das ist gar nichts zu dem, was nun folgt. Frau Baltes setzt mir Kopfhörer und das Visier auf. Adieu Hör- und Sehvermögen. Ich fühle mich wie Darth Vader. Aber in Wirklichkeit bin ich höchstens ein Sternenkrieger im Ruhestand. Meine Hör- und Sehkraften schwinden schlagartig um die Hälfte. Ich muss mich sehr konzentrieren, Blickkontakt halten. Jetzt merke ich, wie wesentlich es ist, dass meine Gesprächspartnerin mich anschaut. Sobald sich Frau Baltes umdreht, ist die Information weg.

Ich bin froh, dass das Aufnahmegerät mitläuft, ich selbst schalte innerlich bereits ab. Doch mit den filigranen Knöpfen habe ich so meine Probleme. "Unsere Augenlinse vergilbt schleichend. Das wirkt sich aufs Farbempfinden aus. Blau und Grün wird schwieriger, Farbverläufe werden nicht mehr gut erkannt", erklärt Beate Baltes. Ich sehe alles Gelb. Auf dem Tisch liegt eine Zeitung. Bereits nach fünf Zeilen tun mir die Augen weh. Mir fehlt eine gute Beleuchtung. Ich fühle mich abgeschottet. So fühlt sich Altsein an. Als nächstes will ich

ein Foto machen, aber die Chefin Hanne Meyer-Hentschel – die den Age Explorer zusammen mit ihrem Team in Firmen vorführt – sagt, ich soll mich erst mal ordentlich knöpfen. Ich verstehe "ordentlich klopfen". Alles lacht.

Als nächstes will ich nach draußen. Das Aufstehen fällt mir schwer. Die Treppe runtersteigen – kein Problem. Wieder rauf – umso mehr. Mein Körper schnauft, schwitzt, schmerzt. So habe ich mich schon einmal gefühlt: mit zehn Kilo Übergewicht und dem Nikotin von zehn Zigaretten bis zum Nachmittag in den Lungen. Ich komme mir älter vor, als die beiden Senioren aussehen, die mich entgeistert auf der Zwischenebene anschauen. Das Gehen ist anstrengend, ich schäme mich. An meiner Hausbank will ich Geld abheben. Den Eingang kann ich kaum erkennen. Der Geldautomat mag auf meinen Tastendruck nicht reagieren, dafür ist die Schrift groß genug. Ich mache alles wie im Zeitlupentempo und fische die Scheine mit ungelungenen Fingern aus dem Schlitz. Meine Umwelt nehme ich kaum noch wahr, übersehe die starrenden Blicke. Altsein hat auch überraschend positive Seiten.

### **Die Kraft lässt nach**



Zum Abschluss will ich Brötchen kaufen. Der Astronaut betritt den Laden. Entsetzen im Blick der jungen Verkäuferin. Beate Baltes beruhigt: "Der probiert nur den Alters-Anzug aus." Im Supermarkt bringt es mich an der Kasse oft zur Weißglut, wenn ältere Damen vor mir eine gefühlte Ewigkeit fürs Bezahlen brauchen – jetzt kann ich nachvollziehen, warum: Ich kann die Münzen schlechter unterscheiden, geschweige denn den Preis hören, den die Verkäuferin leise vor sich hinnuschelt. Als ich die Tüte in den Händen halte, war ich noch nie so stolz auf gekaufte Brötchen. "Das Personal kann nur helfen, wenn es weiß, wo das Problem ist", sagt Beate Baltes.

Ein Grund, warum das Institut mit dem Anzug seit 1994 durch ganz Deutschland reist und vor allem Mitarbeitern/innen mit Kundenkontakt die Möglichkeit zur Greisen-Reise bietet. Der Age Explorer soll das Verhalten gegenüber älteren Kunden/innen verbessern. Wer einmal persönlich in der Haut einer/s 70-Jährigen gesteckt hat, wird sich gegenüber Senioren/innen viel verständnisvoller und hilfsbereiter verhalten. Diese Anschaulichkeit schafft keine Theorie. Zusammen mit Ärzten/innen entwickelte das Institut innerhalb von vier Jahren den Simulator, ließ wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gerontologie und Physiologie einfließen. Zum Beispiel, dass ein 80-Jähriger rund 80 Prozent seiner einstigen Sehschärfe verloren hat. Oder wir mit 65 Jahren ungefähr ein Drittel unserer jugendlichen Muskelkraft eingebüßt haben.

Nach gut einer halben Stunde merke ich, dass es mir mit dem "Feeling 70" reicht. Stück für Stück streife ich das Alter ab, steige aus dem Overall, reiße mir die Schoner vom Leib. Darf endlich wieder mehr sehen, hören, fühlen. Wenn es doch auch in vierzig Jahren nur so leicht ginge! "Jetzt fühlen Sie sich wie neu geboren?!", bemerkt eine Beobachterin schmunzelnd. "Wenn die wüsste", denke ich und freue mich wie ein Kind zu Weihnachten über meine wieder erlangte Jugend. Witzig. Noch nie war ich so froh, 30 Jahre alt zu sein.

*Jörg Oberwittler arbeitet als junger Journalist in Berlin.*

*Fotos: Meyer-Hentschel-Institut / Autor*