

Demografie: Älter werden kann man lernen

Zahlen motivieren nicht", sagt Alexandra Engel. Es geht um den demografischen Wandel. Das Thema ist eigentlich ein El Dorado für Zahlenfans, doch Engel ist Professorin für Sozialpolitik, nicht für Statistik.



Sie steht beim Duderstädter Zukunftstag am Mobilitätsparcours und legt gerade den Altersanzug wieder beiseite. Das Gespinnst von Gurten und Schnüren schränkt die Bewegungsfreiheit ein. Es simuliert die Gebrechen des Alters, erhöht - stufenlos verstellbar - die Anstrengung bei jedem Schritt, jedem Armheben, jeder Drehung und verringert im gleichen Maß den Aktionsradius. Diesen Altersanzug hat sie gerade aus den Händen des Autors wieder entgegen genommen.

Der hat sich, als leidlich junger Mensch, des Altersanzuges erst Sekunden zuvor entledigt. Er fühlt sich nach nur wenigen Minuten des Eingezwängtseins aus der Simulation des eigenen Alterns befreit, reckt und streckt probenhalber Arme und Beine und spürt beides: die Erleichterung, das Alter so einfach wieder abstreifen zu können und ein wenig Scham, die Lebensrealität von immer mehr Menschen als Belastung zu empfinden.

Zahlen motivieren nicht, sich mit dem Thema demografischer Wandel auseinander zu setzen. Zu zerzausten Tannen degenerierte Alterspyramiden sind zu abstrakt, um die Menschen zur Beschäftigung mit der Zukunft zu bewegen. So greifbare Anschauungsobjekte wie der Altersanzug aber führen direkt hinein in die Problematik, weiß Engel. "Den Altersanzug können wir einsetzen, um unsere Studierenden zu sensibilisieren, ihnen ein Gefühl für die Menschen zu geben, mit denen sie später umgehen", erläutert die Professorin der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK).

Und dieses irritierende Erlebnis motiviert? "Man sieht doch, dass es funktioniert", sagt Engel und zeigt auf die Menschen, die am Mobilitätsparcours stehen bleiben. Tatsächlich ist das HAWK-Zelt zum Thema Altern beim Zukunftstag ein Punkt, bei dem viele Neugierige stehen bleiben, sich von den HAWK-Studenten wie Marina Pfeifer zum Ausprobieren verleiten lassen. "Das Ziel ist, dass die Menschen einen Perspektivwechsel erleben können", erklärt die Holzmindener Studentin. "Sie sollen so Anregungen für mögliche Veränderungen in ihrem Leben bekommen", fügt sie hinzu. Und spätestens bei dieser Erläuterung wird deutlich, was Engel mit Motivation meint.

Die Professorin bringt es auf den Punkt: "Älter werden kann man lernen." Man kann sich vorbereiten, sich geistig auf das Altern einstellen und vor allem den Körper trainieren. Es ist diese Erkenntnis, dass man etwas gegen das Altern, oder besser: für die Fitness im Alter, tun kann, die Mut macht. Die Motivation kommt nach dem kleinen Erschrecken.

Um diesen Punkt bei den Menschen zu erreichen, hat Jens Freitag zehn Jahre Arbeit investiert. Der Designer machte sich im Jahr 2000 das Thema Demografie zu eigen. Mit seiner Firma Teo Industriedesign fing er an, Produkte zu entwickeln, die das abstrakte Thema Demografie sichtbar, erlebbar machen. Kommunen waren seine ersten Ansprechpartner. "Das war da gar kein Thema", erinnert er sich an Desinteresse und mangelnde Resonanz auf die ersten Projekte. Freitag entschloss sich dann zu Eigenentwicklungen. Mit einem Ergebnis seiner jahrelangen Arbeit steht er auf dem Duderstädter Zukunftstag: kleine graue Platten, 50 mal 50 Zentimeter groß. Sie sehen aus wie ein steingewordener Wald- oder Strandboden. Terrasensa, so der Markenname des Produkts, ist ein Publikumsrenner an diesem Tag. Aus den Platten lassen sich beliebig große Flächen zusammensetzen. Die Passanten reizt es, darüber zu gehen.

Trainiert werden dabei die Reflexe, die unbewussten Ausgleichsbewegungen des Körpers. "Das kann man trainieren, unbedingt", versichert Freitag. Das muss man auch trainieren, macht er mit einem Hinweis deutlich. "42 Prozent der Todesfälle von Menschen über 65 Jahren haben direkt oder indirekt mit einem Sturz zu tun." Dem könne man vorbeugen, "mit alltagsnahem Training", so der Designer.

Die unbewussten Ausgleichsbewegungen, die Sicherheit beim Gehen geben, lassen im Alter nach oder gehen nach einem Schlaganfall verloren. Mit Freitags Platten lernen die Menschen wieder, sicher zu gehen, trainieren die Normalität. Seit Anfang des Jahres ist das Produkt auf dem Markt.

Es wird von Physio- und Ergotherapeuten eingesetzt, in Seniorenheimen aber auch von Trainern und Sportwissenschaftlern, die die grauen Platten für ihre wissenschaftliche Arbeit entdeckt und für Versuche eingesetzt haben. Auch Kindergärten und Schulämter haben mittlerweile Interesse angemeldet. Dass Sicherheit im Alltag trainiert werden kann und muss, scheint sich als Erkenntnis durchzusetzen.

Das lässt sich auch beim Zukunftstag beobachten: Kinder entdecken den Mobilitätsparcours oft zuerst und probieren ihn aus. Sie ziehen dann die Erwachsenen mit. "Die Kleinen motivieren die Großen", freut sich Freitag. Sein schönstes Erlebnis hatte er ziemlich bald nach Aufbau des Mobilitätsparcours. "Ein älteres Pärchen hat auf den unebenen Platten Walzer getanzt", erzählt der Designer. Alter kann man offensichtlich auch genießen.

Von Ulrich Lottmann, Göttinger Tageblatt vom 22.06.2010 (Foto: SPF)