

Muster

Franz Rimpler

ANREGUNGEN FÜR
SCHWIERIGE LEBENSLAGEN



Leben in kleinen Portionen

INDIVIDUELL - WENIGER - EINFACHER - ACHTSAMER - NÄHER - KÜRZER

Leben in kleinen Portionen

Anregungen und Hilfen für
schwierige Lebenslagen

Franz Rumpler

Buchbeschreibung

Es gibt Ratgeber ohne Ende - von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zahnersatz. Und zu jedem Problem erhält man Ratschläge zuhauf. Und mittlerweile bietet das Internet zu 1000 Fragen eine wahre Flut von Auskünften, die oft sogar gefiltert sein wollen. Dieses Buch will eher dazu beitragen, dass etliche Probleme gar nicht auftauchen. Quasi schon Antworten geben, ohne dass Sie überhaupt gefragt haben.

Über den Autor

Franz Rumpler

1945 in Nürnberg geboren. Studium: Lehramt Volksschule und Sonderpädagogik in Nürnberg und München, 42 Jahre Lehrer und Schulleiter, zuletzt an der Jakob-Herz-Schule / Schule für kranke Kinder und Jugendliche in Erlangen. 2009 Eintritt in den Ruhestand.

Und dann nach einem Jahr im Juni 2010 Rückkehr an den früheren Wirkungsort Universitätsklinikum Erlangen - jetzt als Notfallpatient mit Schlaganfall nach einer Hirnblutung.

Muster

Leben in kleinen Portionen

Anregungen und Hilfen für
schwierige Lebenslagen

Franz Rumpler

www.kleine-portionen.de

BoD

Muster

© 2026 Franz Rumpler – alle Rechte vorbehalten.

BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN 9783695707515

Muster

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	8
Warum? Warum nicht?	9
Steigen wir in den Alltag für ,kleine Portionen' ein:	11
Mein Tiefschlag	15
Viele Wege, andere Ziele...	20
Die liebe Statistik – hohle Zahlen	29
Medizin & Therapien	31
Medikation & Therapie	34
Therapie wird Hauptprogramm	36
Pflegestützpunkte	42
Erbe - Testament - Vermächtnis	43
Selbsteinschätzung oder Ihr PIX (Persönlicher Index)	47
Ihr PIX – wichtiger als DAX	49
Stehaufmännchen	52
Eigenverantwortung übernehmen	58

Geistige Leistungsfähigkeit im Laufe des Lebens	72
Der Alltag	78
Achtsamkeit? JA!	79
Egoismus? NEIN!	80
Haushaltsberatungen	82
Individuelles Belastungsprotokoll	88
Wochenplan beachten!	91
Tempo, Termine, Abläufe	95
Womit wohin im Alltag?	102
Einkäufe	113
Kleidung	116
Wohnen & Leben	119
Wohnungswechsel	121
Renovierungen	126
Hilfe - suchen, finden, anbieten	128
Besuche, Ausflüge, Reisen	132
Reisen	135
Reisen mit der Bahn	137
Reisen mit dem Flugzeug	138
Eine Seefahrt, ist die lustig?	139
Unterwegs mit dem PKW	142
Unterkunft	143
Sicher ist sicher!	143
Reisegepäck	144
Bewegung bis Sport	147

In den eigenen vier Wänden?	148
Hobby gefällig?	152
Lesen Sie gerne?	155
Technik, Alltag, Chancen	157
Einführung & Training statt Resignation	158
Rettungsschirm Nr. 1 – das Telefon	159
Notruf – und allein zuhause?	163
Die ganze Welt daheim: Internet	165
Blick nach vorne & KI	172
Kleines Rezeptbüchlein	176
Was bringt die Zukunft?	178

Vorbemerkungen

Eine möglichst **geschlechterneutrale Schreibweise** ist heute Standard. Damit die Lesbarkeit aber flüssig bleibt, gibt es hier weder Gendersternchen* und Schrägstriche en-/innen.

Stattdessen beinhaltet eine weibliche Form ebenso die männliche und umgekehrt.

Wenn Produktnamen verwendet werden, so dienen diese lediglich als Beispiel und schließen gleichartige Produkte anderer Hersteller ein.

Warum? Warum nicht?

Haben Sie sich diese Fragen in Ihrem Leben schon öfters gestellt? Und so wie es momentan aussieht, werden Sie dies häufiger praktizieren. Denn vermutlich ist Ihre Lebenslage beziehungsweise die eines geschätzten Mitmenschen mit Problemen behaftet, vielleicht sogar schwierig. Und etliche kleine wie große Alltagsprobleme rufen nach Lösungen oder individuellen Vorkehrungen.

Nun gibt es Ratgeber ohne Ende - von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zahnersatz. Und zu jedem Problem erhält man Ratschläge zuhauf.

Und mittlerweile bietet das Internet zu einer Suchanfrage eine wahre Flut von Auskünften, die oft sogar gefiltert sein wollen. Wer sich dabei der KI (künstliche Intelligenz) bedient, erhält oftmals eine Flut von Antworten und diese verknüpft mit Handlungsanweisungen oder Ratschlägen, die allerdings sorgfältig geprüft werden sollten.

Dieses Buch möchte eher dazu beitragen, dass etliche Probleme gar nicht auftauchen. Quasi schon Antworten geben, ohne dass Sie überhaupt gefragt haben.

Ich habe dies in den letzten Jahren vielfach selbst versucht, überlegt und mit anderen dis-

kutiert. Erfahrungen und Erkenntnisse daraus gebe ich gerne weiter. Womöglich finden Sie bei der Lektüre eine passende Lösung oder zumindest eine Anregung für Ihren Lebensalltag. Es würde mich für Sie freuen.

Steigen wir in den Alltag für ,kleine Portionen' ein:

Beim Einkauf oder im Restaurant wünscht man sich häufiger kleinere Verpackungseinheiten beziehungsweise Rationen und schaut deshalb nach Singlepackungen, halben Portionen, Seniorenportionen oder Kinderportionen.

Die Entscheidung dafür wird meist mit Bedacht getroffen. Sei es, dass man ökologisch bewusst lebt oder sein Geld für wichtigere Ausgaben einteilt. Und jeder hat Verständnis dafür.

Die für Sie passende Portion könnten Sie aber genauso an einem Buffet finden. Nicht nur von der Größe her, sondern ebenso von der Zusammenstellung. Nicht erschrecken, wenn in diesem Buch Angebote vorgestellt werden, die Ihnen

anfangs so gar nicht gefallen. Auslassen – oder doch mal ausprobieren?

Denn im Folgenden stehen kleine Portionen regelmäßig für konkrete Situationen und Stationen des schwierig gewordenen Alltags. Und diese Anpassungen bedeuten nicht nur kleiner, sondern ebenfalls kürzer, näher, weniger, anders, schlichter, reizarmer, eben achtsamer und somit individuell abgestimmt auf Ihre aktuell leider völlig veränderte Lebenslage.

Dadurch soll und kann das alltägliche Leben mit der Belastung durch eine chronische Krankheit, Behinderung oder altersbedingten Einschränkungen wieder bekömmlicher und gleichzeitig sicherer werden.

Sind Sie selbst betroffen? Herzinfarkt, Tumor, Amputation, Schlaganfall als Folge eines Hirninfarkts beziehungsweise einer Hirnblutung (Aneurysma), einer anderen zentralen Funktion Ihres Körpers durch Unfall oder Krankheit. Haben Sie einen intensiveren Bezug zu diesen und ähnlichen Krankheitsbildern in Familie, Bekanntschaft, in Ausbildung, Beruf, Ehrenamt und suchen nach einem oder Tipp?

Dem Gehirn und dessen Funktionsfähigkeit kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Und hier ein Bild aus einem völlig anderen Alltagsbereich: Beim Auto wäre es vergleichsweise ein

Problem in der Motorsteuerung. Dies vermag die Motorleistung ebenso mindern wie die Schaltfähigkeit des Getriebes, den Start am Morgen, das Bremsen und Beschleunigen, die Lenkung und sogar die Abgassteuerung.

Kurzum: Das Zusammenwirken der Sensoren und Aktoren im gesamten Fahrzeug ist gestört.

Das kann das Auto komplett lahmlegen oder erlaubt gerade noch ein Weiterfahren bis zur Fachwerkstatt. Und wenn nicht mehr aus eigener Kraft, dann eben auf dem Abschleppwagen. Und bei uns Menschen: möglichst schnell zum Arzt oder ins Krankenhaus.

Es folgen weitere Vergleichsbilder, die alltagsnah dazu beitragen, eine schwierige Lebenslage neu einzuordnen, über den eigenen Zaun zu schauen oder bei anderen ein besseres Verständnis für eine Verhaltensweise sowie Reaktion zu wecken.

Und wenn schon der Blick über den Zaun in einer existentiellen Krise, dann ist es nicht nur hilfreich, sondern immens wichtig, dabei auf das untrennbare Zusammenwirken von Geist, Seele und Körper zu achten. Jeder von uns hatte schon die eine oder andere Lebenskrise durchlaufen. Pubertät, Schulversagen, unglückliche Trennung, eine schwere Krankheit, Unfall. Die Verläufe sind individuell und nicht vergleichbar. Sie

müssen auch nicht mit Medizin oder Therapie verbunden sein. Aber sie verändern uns. Ob sie stärken, möglicherweise schwächen, hängt von vielen Variablen ab.

Doch wenn jetzt unser Alltag Hilfe und Unterstützung braucht, dann sollten wir diese mit Bedacht portionieren für Geist, Seele und Körper. Stärkend, nachhaltig und wohltuend.

Denn die letzte und unausweichliche Krise kommt bislang für jeden von uns. Ungefragt und schwer vorherzusehen. Selbst wenn die Medizin nicht nur gegen Erkrankungen forscht, sondern sogar den Tod nicht mehr akzeptiert, ist regelmäßig zu lesen: plötzlich und unerwartet, nach langer schwerer Krankheit, viel zu früh, nach einem erfüllten Leben.

Mein Tiefschlag

Dazu dieser kurze autobiografische Rückblick: Meine Gesamtlage war bis Juni 2010 zufriedenstellend, bestens wäre aus heutiger Sicht die Einstufung dafür. Vor einem Jahr hatte der Ruhestand nach 42 Dienstjahren begonnen. Und jetzt Sommer in Franken. Montag Radtour durch das Naabtal, Dienstag war der alte Wurzelstock im Garten dran. Kettensäge, Pickel, Spaten, Schweißstuch. Die für den Abend angesetzte Bürgerversammlung im Gemeindehaus hatte mit der geplanten Sanierung des nahe gelegenen Badeweihers ein lockendes Thema. Einen Wortbeitrag habe ich dazu geleistet. Doch kurz vor dem Ende war plötzlich ein Gefühl wie unter Strom da. Der linke Arm kribbelte, zitterte, das linke Bein fing ebenfalls an. Meine Frau saß neben mir und merkte, wie ich zu ihr sackte. Der Nachbar rechts bemerkte gleichfalls das Zittern und beide wollten mit mir an die frische Luft.

Aber nichts ging mehr. Kein linker Arm, kein linkes Bein. Sprache war noch da. „*Ich vermute, das ist ein Schlaganfall*“. Große Aufregung, hektische Telefonate. Am ruhigsten bin irgendwie ich geblieben. Allerdings wohl nicht mehr freiwillig, sondern weil zunehmend gelähmt.

Und allmählich verschwanden alle Sinneswahrnehmungen wie in einer Wolke. Ich hörte noch den Anruf einer Dame bei der Rettungsleitstelle. Es dauerte keine 10 Minuten, bis der Notarzt da war. Blaulichtfahrt, Infusionen, Ärztin auf der Stroke-Unit, die mich stundenlang aufopferungsvoll versorgte, bewachte und begleitete. Mit dramatischen und erfreulichen Nachrichten über den Verlauf und das Ergebnis der zahlreichen Untersuchungen und Bildaufnahmen informierte sie mich immer wieder: Eine venöse Malformation führte zu einer Blutung im Stammhirn groß wie ein Hühnerei. Neurochirurgen wagen wegen deren Lage keinen Eingriff. Blutung war endlich zum Stillstand gekommen. Und immer wieder und wieder hat sie mich mit Worten und Händen vor dem Abdriften in die große Dunkelheit bewahrt.

Ein Szenario, das an Krimis oder Kriegsfilme erinnerte. Und schließlich folgte eine lange tiefe Schlafphase. Wenn das so etwas wie ein Vorge-schmack auf den nahenden Tod in seiner

Muster

schmerzfreien Variante war, habe ich seit dieser Nacht zumindest eine Sorge weniger.

Von einem Staffellauf der Schutzengel hat später eine Oberärztin gesprochen: Schlaganfall in der Öffentlichkeit und nicht nachts im Schlaf, 10 Fahrminuten mit dem Notarzt zur Stroke-Unit einer Uniklinik und nicht auf dem flachen Land. Mittlerweile kommen deshalb in manchen Regionen für den Transport von Schlaganfallpatienten Rettungshubschrauber zum Einsatz. Aus Gründen der Zeitgewinnung und wie auch Schonung der Patientin. Zeit ist Hirn!

Und dann war langsames Aufwachen. Großer heller Raum, viele Menschen. Und sofort stand jemand an meinem Bett. Weitere kamen dazu. Fragen, Berührungen, Aufforderungen. Hören Sie mich? Spüren Sie das? Können Sie sprechen? Wie heißen Sie? Wissen Sie, wo Sie sind? Welchen Tag haben wir heute? Das Sprechen fiel mir schwer. Immer wieder gerieten Lippe oder Zunge zwischen die Zähne. Alles ging langsam. Aber was an Worten herauskam, war wohl zu verstehen und in etwa zutreffend.

Und dann war da so ein Gefühl, als ob etwas neben mir lag. Ich drehte den Kopf nach links und sah eine Hand, einen Arm. Es war meine linke Körperhälfte. Nicht zu spüren, nicht zu steuern, kein Schmerz, keine Reaktion, eher ein Fremd-

körper. Und von dem Moment an ließ mich dieses Nicht-Gefühl-Erlebnis kaum wieder los. Zumindest in den ersten Wochen und Monaten war das wie ein automatisierter Test. Nach dem Aufwachen, während des Fernsehens, vor dem Aufstehen, beim Autofahren: linker Arm, Finger, Muskel, linkes Bein, Zehen, Muskel. Alles da, alles zu spüren, anzusteuern?

Und bis heute gibt es ständig Situationen, bei denen dieses Nicht-Gefühl Probleme macht: Ist der Arm schon im Ärmel? Wie halte ich am besten die Gabel? Mit welchem Fuß fange ich vor dieser Treppe an? Was habe ich alles in der linken Hand? Kann ich mich jetzt auf den Stuhl setzen? Allein und ohne Hilfe stehen gelingt, aber ein Griff, ein Rollator in der Nähe ist beruhigend. Allein stehen und dabei zumindest leicht die Hauswand, ein Geländer, einen Baum berühren ist schon besser.

Gravierend belastender wird es, wenn viele Menschen nah und laut wie kleine Wirbelwinde drum herum sind. Hilfe durch eine Begleitung ist da willkommen und oft dringend notwendig. Auf einem Stuhl oder Sessel mit Armlehne sitzen, ist hilfreich. In der Lesecke, in Lieblingslokalen, bei Freunden in kleiner Runde und sogar im Auto. Wohlfühlszenarien trotz Schwerbehinderung im Alltag. Über die Jahre sammeln wir in

Familie und Freundschaft und Therapie Ideen und Wege für aktive Teilhabe und Inklusion.

Und problematisch kann ebenfalls die Zeitwahl sein: Sonntag 12 bis 14 Uhr Restaurant propenvoll. Dann besser auf einen ruhigeren Zeitpunkt ausweichen.

Oft sind es nur kleine Schalter, die ein Vorhaben von belastend beziehungsweise unmöglich auf erfreulich, machbar oder wohltuend umstellen. Manches ist vorhersehbar, Anderes lernt man aus Erfahrungen, die nicht so toll waren. Diese gilt es zu verinnerlichen und in den Alltag einzuflechten.

Viele Wege, andere Ziele...

Meine nächsten Wochen waren eine Mischung aus gefühlter Auferstehung oder Rückkehr - in ein Hiersein mit völlig verändertem Körper und vor allem neuer Körperwahrnehmung. Rücke um 10 Jahre vor wäre das die Anweisung im Spiel des Lebens: Aus 65 wird 75 – und das von jetzt auf gleich.

Wobei diese spürbare unvermittelte Zunahme an Jahresringen alle Lebensbereiche zu durchdringen vermag:

Beruf und Karriere bis zum Arbeitsplatz.

Finanzielle Lage zwischen Wohlstand und Armut.

Gesundheit und Wohlbefinden sowie körperliche und geistige Verfassung inklusive Sport und Ernährung.

Partnerschaft und Familie: Beziehungen zu Partner, Kindern, Eltern.

Freunde und soziales Umfeld: Kontakte, Gemeinschaften.

Freizeitgestaltung und Hobbys: Kluft zwischen Interessen und Möglichkeiten.

Wohnen: zuhause noch passend?, anderer Wohnort?, Sicherheit?

Krankheiten mitsamt allen Folgen bis hin zur dauerhaften Schwerbehinderung können wie biografische Unfälle schlagartig auftreten (**Verlauf I**). Sie vermögen aber ebenso schleichend den Menschen erfassen: Von ersten Anzeichen, Beschwerden, Beeinträchtigungen bis hin zu schwerwiegenden Therapien (**Verlauf II**).

Die beiden Verläufe unterscheiden sich grundlegend. Im ersten Fall ist es wie ein Sturz ins kalte Wasser. Man ist unvermittelt drin. Schock! Die Suche nach möglichen Ursachen ist zunächst unerheblich.

Dringlicher sind Lösungsansätze: Wie komme ich aus dieser misslichen Lage? Benötige ich Unterstützung? Wer vermag mir helfen?

Und egal wie diese Aktionen ausgehen: Vorteilhaft ist es, wenn Ihnen Ihre momentane Lebensphase ausreichend Gelegenheiten zum Nachdenken gibt, wie ein weiterer und tieferer Sturz vermieden werden kann. Wenn jetzt zusätzlich

existenzielle Sorgen dazu kommen (Beruf, Familie, Finanzen ...), dann ist Panik verständlich. Für den weiteren Genesungsverlauf jedenfalls nicht optimal. Aber wie immer: Man kommt nicht darum herum, sein Leben und die Prioritäten neu zu ordnen: von lebensnotwendig über dringend notwendig bis hin zu wünschenswert und vor allem machbar.

Hilfreich, wenn man Personen an der Seite hat, die kompetent und vertrauensvoll beraten und helfen. Menschen, die es gut machen und nicht nur gut meinen.

Der **Verlauf II** hat völlig andere Stationen. Und selbst wenn eine harte ärztliche Diagnose wie aus heiterem Himmel kommt und einen sofortigen oder zeitnahen Eingriff angeraten erscheinen lässt: In aller Regel kann man die nächsten Schritte wenigstens teilweise mitentscheiden und wird in die Folgenabschätzung möglicher Varianten eingebunden. Tragisch wird es, wenn jemand unaufhaltsam von seiner Krankheit eingeholt wird. Ohne erfolgversprechende Therapie und nur Linderung oder Verzögerung mögliche Anker sind.

Doch eines ist bei beiden Verläufen klar: Ein Wunschkonzert sieht völlig anders aus. Und damit keine falsche Hoffnung aufkommt: Eine gravierende Krankheit oder ein schwerer Schick-

salsschlag schützen nicht vor weiteren biographischen Katastrophen. Denn wie ein geschätzter Arzt es zutreffend formulierte: Man kann nicht nur Flöhe oder Läuse haben, man kann Flöhe und Läuse haben. Ein Schlaganfall mit Lähmung schützt nicht vor Herzinfarkt, Nierenversagen, Lungenentzündung, Sturz ... und umgekehrt. Und Krankheit nicht vor Insolvenz, Kündigung, Trennung oder anderen zusätzlichen schweren Steinen auf dem weiteren Lebensweg. Leider ist sogar oft das Gegenteil der Fall. Stichwort „Teufel & großer Haufen“.

Der Weg nach oben hat aber individuelle Begleitumstände. Und diese sind oft förderlich oder hinderlich.

In die **Sparte ‚förderlich‘** gehören z.B. Begriffe wie motivierend, aufbauend, einfühlsam, wohl-tuend, konstruktiv, integrativ.

Der **Sparte ‚hinderlich‘** würde ich demotivierend, deprimierend, ausgrenzend zuordnen. Dennoch bitte nichts unversucht lassen und einen passenden förderlichen Weg suchen und möglichst zügig beschreiten. Voller Achtsamkeit!

Selbst wenn es sich eher wie ein Umweg anfühlt. Sie schaffen den Weg! Mit Partnerin, Familie, Freundinnen, Helfern - zusammen oder verschiedene Passagen notfalls allein. Das private

Therapiepaket aus Fördern und Fordern war in meinem Fall vom ersten Tag an gut geschnürt: Ehefrau super, immer an der Seite, aufopferungsvoll bis heute, engagierter Sohn mit Familie gleich um die Ecke sowie zuverlässige und fachlich kompetente Freundschaften.

Abwärts geht leider immer

Drei Jahre nach dem Schlaganfall kam es zu einem zweiten epileptischen Anfall. Dieses Mal in der grauenvollen Variante eines Status epilepticus.

Wieder Fahrt mit dem Notarzt in die Klinik. Über drei Stunden heftigste Krampfanfälle. Ein Gefühl, wie wenn man an einer Starkstromleitung hängt. Aufbäumen, zurückfallen, Bewusstsein da und sofort wieder weg.

Auf einmal Entspannung, Erschöpfung, Heißhunger, langer Schlaf. Kurzer Klinikaufenthalt mit neuer gravierenderer medikamentöser Einstellung, 12 Monate Fahrverbot.

Die anschließenden Jahre waren aus heutiger Sicht fast schon **komfortabel**. Keine weiteren Krankheiten, Urlaube in Dänemark, auf Sardinien, Fuerteventura, in Österreich und Frankreich, am Bodensee.

Und dann im Mai 2021 wie aus heiterem Himmel ein **erneuter Tiefschlag** mitten in der

Nacht. Aufstehen gegen Mitternacht, um Wasser zu lassen und plötzlich bricht mit einem Schlag das linke Bein weg und ich knalle mit einem lauten Schrei auf den Boden. Meine Frau hört das und kommt sofort herunter. Nachbarn helfen mir wieder ins Bett. Aber nichts geht mehr und zwei Tage später lasse ich mich mit dem Krankenwagen in die Neurologie bringen. Eine Computertomographie des Kopfes zeigt minimale Blutungen, die aber von den Ärzten als nicht bedeutsam eingestuft werden. Die Empfehlung der beteiligten Fachärzte und Therapeuten: Drei Wochen REHA und alles wird so wie zuvor. Aber Pustekuchen. Ab 70 Jahren gibt es nur eine geriatrische Version mit deutlich reduzierten Therapien. Dann war Pfingstzeit mit etlichen Feiertagen und Urlaubszeiten sowie Corona. Bei der Hinfahrt und Rückfahrt hatte ich zufällig die gleiche Rettungssanitäterin. Ihr Kommentar nachdem sie mich zuhause wieder ins Bett gelegt hatte: „Ihr Zustand ist ja schlechter geworden“. Und sie hatte recht. Ich benötigte wochenlang einen elektrischen Patientenlifter zum Aufstehen und Hinsetzen sowie dem Transfer zwischen Bett und Sessel oder Rollstuhl. Der Pflegedienst bis zu dreimal am Tag war unerlässlich und glücklicherweise konnte ich drei Hausbesu-

che pro Woche für Physio- und Ergotherapie organisieren.

Vorbei waren alle Aktivitäten außer Hause – und sind es bis heute. Aber es ging und geht schrittweise aufwärts.

Dennoch ist das Lebensniveau insgesamt be-
trüblich. Fröhlich muss ich liegen bleiben
bis zwischen 9 und 10 Uhr der Pflegedienst
kommt zum Anziehen der Kompressions-
strümpfe, Intimpflege, ggf. Wundversorgung,
Anziehen und Transfer zum Sessel. Vorher hat
mich meine Frau ab 8 Uhr mit Tee und einem
kleinen Frühstück versorgt. Sie ist die große
Pflegestütze, ohne die ich nicht einen halben
Tag zuhause überstehen würde. Denn am Abend
benötige ich sie zum Ausziehen, Körperpflege,
Einlagenwechsel, Wundversorgung, Transfer ins
Bett, Ausziehen der Kompressionsstrümpfe. So
gegen 19 Uhr kehrt dann für sie die verdiente
Ruhe ein.

Doch auch tagsüber ist viel Assistenz angesagt
bei der Versorgung mit Essen und Trinken, Ein-
kaufen und Besorgungen usw.

Mittlerweile aber sind etliche Hürden wieder
genommen, doch die aktuelle Lage ist, wie sie
ist: Schwerbehinderung mit den Kennzeichen
„B“ (Begleitperson) und „aG“ (außergewöhnli-
che Gehbehinderung), Pflegegrad 3 und dazu ei-

ne massive Medikation, welche Müdigkeit zu meiner Begleitung macht, die ich manches Mal abschütteln muss. Aber dann wieder kommt sie doch unvermittelt und zu aufdringlich, um sie zu umgehen. Kurze Pause erforderlich. Eine halbe oder ganze Stunde, neuer Tagesplan?

Und zusätzlich füllen weiterhin Therapien sowie regelmäßige Kontrolluntersuchungen die Wochen und Monate. Dabei darf man nicht übersehen, dass die Jahresringe zunehmen und unter den gegebenen schwierigen Voraussetzungen sogar doppelt oder dreifach zu Buche schlagen.

Geblichen sind daneben unerfreuliche Erinnerungen: Der Hauslieferant einer Klinik für orthopädische Hilfsmittel versuchte meine Lebenslage drei Mal bei der Preisgestaltung auszunützen. Dass er chancenlos war, hat ihm erst der Richter am Amtsgericht bestätigt. Klar war, wenn er das bei 10 Patienten macht, werden vermutlich nur zwei davon über ein Mahnverfahren vor Gericht ziehen.

Und dann war da die Klage am Sozialgericht wegen der Kennzeichen B und aG bei der Schwerbehinderung. Ein Weg, der kostenfrei und ohne Anwaltszwang eingeschlagen werden kann, wenn z.B. Anträge beim Versorgungsamt wiederholt abgelehnt werden.

Aber hier helfen zuverlässig Sozialverbände mit Rat und Tat. Eine Mitgliedschaft ist überlegenswert. Ich habe mich für den VdK entschieden. Über ehrenamtlich besetzte Ortsverbände sowie Profis auf Bezirks- und Landesebene ist er bestens erreichbar. Die monatliche Zeitschrift informiert ausführlich über relevante Änderungen, Gerichtsurteile und anderes mehr. In die Zeit passt die Ausweitung auf digitale Angebote wie einen Newsletter per E-Mail oder die Zeitschrift frei PC bzw. Handy in einer PDF-Ausgabe.

Ebenso bieten Tageszeitungen viele lokale und regionale Veranstaltungen oder Hinweise zu Treffen. Und für Internetnutzer gibt es Newsletter und Social-Media Kanäle ohne Ende.

Suchen Sie passende Adressen in der lokalen Presse oder bei Gesprächen mit Freunden, Pflegediensten usw.

Die liebe Statistik

– hohle Zahlen

Wie oft stößt man auf eine Pressemeldung, derzufolge eine neue Studie aufzeigt, dass 215.000, 380.000, ... Menschen jährlich nicht sterben müssten, hätten sie sich regelmäßig gesünder ernährt, bewegt, verhalten. Klingt ja immer wieder verlockend. Vor allem, wenn man dazu gleich erfährt, wie leicht das realisierbar wäre. Besser ist es, auf Grund seiner Lebensweise, den letzten Blutwerten zufolge oder anhand der erbten Gene statistisch ein paar weitere Jahre bei den Nicht-Sterbern dabei zu sein. Dass Wissenschaftler da oftmals falsche Ängste oder fatale Hoffnungen in die Luft blasen, stört scheinbar niemanden. Nachdenklicher wird man bei einem Blick in die eigene Verwandtschaft. Die Zahl der Toten ist da meist überschaubar. Die jeweiligen Lebensalter beim Abschied verwun-

dern vor dem Hintergrund der bekannten Lebensgewohnheiten aber schon. Warum die Tante so früh, obwohl doch ... Und der Großonkel so spät, trotz ... Lösungsmuster für eine Antwort sind nicht zu finden. An sich sollte, ich nach medizinistatistischer Lesart schon 1,6 Mal gestorben sein.

Medizin & Therapien

In Deutschland und vergleichbaren Ländern kommt bei einer schweren Erkrankung durch die vorhandenen hochqualifizierten medizinischen und therapeutischen Versorgungsstrukturen besonderes Gewicht zu.

Das belegen zahlreiche Fälle von „Heimkehrern“ aus südlichen Gefilden, die im Alter oder bei schweren gesundheitlichen Problemen wieder den Weg zurück nach Deutschland angetreten hatten.

Wie meistens bei Unfällen, und das gilt gleichermaßen für biografische Unglücksfälle, lassen sich Ort und Zeitpunkt nicht aussuchen. Wenn man dann in eine Werkstatt abgeschleppt, pardon, in ein Krankenhaus eingeliefert wird, ist schon manche Sorge genommen. Zumindest für den Anfang. Häufig findet man sich dann in der Umgebung des Geschehens wieder oder im extremen Fall in einer Spezialklinik. In aller Regel

darf man auf Abläufe und Lösungen in der Rettungskette vertrauen. Vielleicht kommt es einmal zu nicht so optimalen Entscheidungen.

Aber wer wollte sich da selbst Unfehlbarkeit zusprechen in solchen Gemengelagen aus Diagnostik und immensem Zeitdruck, aus Akutbehandlung und bestmöglicher Kompetenz am Ziel?

Verlauf I unterscheidet sich hier wieder deutlich vom **Verlauf II**, bei dem zumindest eine gewisse Mitwirkung beim gewünschten Behandlungsort möglich ist.

Jetzt ist diese Akutphase ohnehin vorbei. Haben Sie Vertrauen in Ihre medizinisch-therapeutische Versorgung? Wie sind Ihre Erfahrungen? Haben Sie konkrete Änderungswünsche? Haben Sie mit den behandelnden Ärztinnen, Pflegern, Therapeutinnen schon offen darüber gesprochen und sich ausgetauscht? Haben Sie ggf. Personen zur Seite, die Sie und Ihre Angehörigen unterstützen und beraten? Das darf durchaus jemand aus der Klinikseelsorge, einer Selbsthilfegruppe oder einer lokalen Organisation sein, die am Schwarzen Brett ihre Dienste anbieten. Diese Offenheit gehört zu der Achtsamkeit, die Sie sich selbst schuldig sind. Und diese kann mitunter einen Wechsel des Behandlungsortes ange raten sein lassen, auf jeden Fall intensive Ge-

sprache über mögliche Stufen der Rehabilitation, stationär wie ambulant. Und dabei bitte bedenken, dass Medizin und Therapie zu ihren Dauerbegleitern werden könnten. Halten Sie die Augen auf, informieren Sie sich regelmäßig und beziehen Sie durchaus alternative Heilmethoden mit ein. Denn es gilt: Wer heilt, hat recht! Vorsichtig würde ich werden, wenn dabei Garantieversprechen ins Spiel kommen. Das hat meist wenig mit seriöser Medizin oder Therapie zu tun, sondern eher mit Verlockungen, die im Kleingedruckten relativiert werden.

Medikation & Therapie

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Diese oft zu hörende Aussage wird in den Beipackzetteln zu jedem Medikament umfangreich dokumentiert. Oft so, dass seitenlange Informationen vielfach nur überflogen werden. Oder man schaut sie genauer an, um die Erklärung für eine auffällige Veränderung zu suchen.

Aha: sehr häufig, häufig, selten: 10% Müdigkeit – 5% Magenschmerzen – aber man ist zweimal voll dabei. 90% Appetitlosigkeit – und selbst möchte man essen ohne Ende? Glück gehabt oder eben Pech. Ist halt so mit der Statistik. Wie bei Urlaubsreisen. Bei dem einen regnet es vier Tage am Stück, obwohl nur 5% wahrscheinlich. Und der andere berichtet genau vom Gegenteil und war zur schlechten 60%-Jahreszeit dort.

Entscheidend ist ja letzten Endes die Wirkung und weniger die Nebenwirkung. Außer diese ist schwer erträglich. Fragen Sie Ihren Arzt oder

die Apothekerin ist dann die beste Empfehlung. Denn manches Mal ist z.B. ein Wirkstoff im Medikament eines weiteren Pharmaherstellers anders gebunden oder gelöst und entfaltet so bei Ihnen leichtere und zumindest keine belastenden Nebenwirkungen. Ich habe das bei einem Antiepileptikum erfahren: Beim teuren Originalpräparat musste ich wegen Sodbrennens einen Protonenpumpenhemmer nehmen. Ein empfohlener Versuch mit einem Generikapräparat und alles war bestens. Aber wenn es gut läuft, lassen Sie es laufen. Oder wie der Engländer gerne sagt: „Never change a running system“. Und gehen Sie sorgsam mit Verlockungen, Versprechungen, Empfehlungen aus Werbung, Bekanntenkreis und vielen anderen Quellen um. Ihre Krankheit, ihre Behinderung sind kein Spaß und Ihre Medikamente kein Aperitif oder Digestif, die man nach Belieben mal ausprobiert und ggf. die Geschmacksnote wechselt.

Therapie wird Hauptprogramm

Diese hat selten etwas mit Verwöhnprogramm zu tun, sondern eher mit harter Arbeit – für die Patientinnen, wie für die Therapeuten. Einigkeit besteht meist darin, dass die Behandlung Ihnen etwas bringt. In Ihrem Fall handelt es sich vermutlich um eine tiefgreifende Erkrankung oder eine daraus resultierende Behinderung. Nicht nur schwer gehoben – Rücken verbogen, klick, klack – wieder stehen, lächelnd gehen. Bei längeren Aufenthalten in Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen erhält man ja meist Kontakt und somit Einblicke in unterschiedliche Therapiebereiche. In diesen beschützenden Umgebungen ist das Therapieprogramm interdisziplinär mit der medizinischen Versorgung abgestimmt und kann relativ leicht an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Zuhause angekommen heißt dann, weiterführende Entscheidungen zu treffen. Aufbauend auf die erhaltenen Empfehlungen sowie die gemachten

Muster

Selbsterfahrungen und abgestimmt mit den jetzt behandelnden Ärzten vor Ort. Schwerpunkte dürften dabei Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie sein. Erkundigen Sie sich über Angebote in erreichbarer Nähe. Manche Praxen bieten sogar eine Verknüpfung von Therapie mit Fitness an. Schwieriger ist ggf. die Suche nach Hausbesuchen. Da die Therapiemaßnahmen meist schon durch die erforderlichen ärztlichen Rezepte in kleinen Portionen verordnet werden, ist ein Wechsel der Therapeuten oder eine Verlagerung der Schwerpunkte schneller möglich. Aber dabei sollten Vertrauen und Ausdauer stete Begleiter sein. Besprechen Sie mit Ihren Therapeutinnen das Konzept und durchführbare Verlaufsmodelle. Diese kennen Sie und Ihre Stärken wie Schwächen oftmals schneller und besser als Sie selbst.

Klären Sie bei empfindlichen Aufzahlungen andere Modalitäten mit Ihrer Krankenkasse. Ein Wechsel in Gruppenstunden wäre ein Weg. Oder verbuchen Sie alles unter Ihren Ausgaben für Sport bzw. Hobby, was früher ja einiges gekostet haben mag. Und Ihre Therapien lassen sich vielleicht zusätzlich durch die Anschaffung eigener Hilfsmittel unterstützen. Tipps gibt Ihnen gerne Ihre Therapeutin.

Schon hier verweise ich Sie, sofern Sie Zugang zum Internet haben und es nutzen, auf die große Zahl von Selbsthilfeportalen hin.

Hier werden oft viele Informationen von Betroffenen, Fachleuten oder Angehörigen präsentiert und Erfahrungen ausgetauscht.

Zentrale Anlaufstellen & Datenbanken

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe): Die wichtigste bundesweite Informationsinstanz. Über die Datenbanksuche können Sie gezielt nach Organisationen (Grüne Adressen), regionalen Kontaktstellen (Rote Adressen) oder Gruppen für seltene Erkrankungen (Blaue Adressen) suchen.

Digitale-Selbsthilfe.de: Speziell für Menschen mit eingeschränkter Mobilität bietet dieses Portal der NAKOS Zugang zu Gruppen, die sich ausschließlich oder überwiegend online treffen.

BAG SELBSTHILFE: Die Bundesarbeitsgemeinschaft vertritt über 120 Bundesverbände von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen.

Portale nach Zielgruppen

Senioren: Organisationen wie das DRK vermitteln bundesweit Gruppen, die sich auch mit altersbedingten Einschränkungen und sozialer Teilhabe befassen.

Menschen mit Behinderung: Der Familienratgeber der Aktion Mensch bietet eine Suche nach Unterstützung vor Ort.

Beratung zur Teilhabe: Die EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) berät Menschen mit (drohender) Behinderung und deren Angehörige zu allen Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

Soziales & Pflege

Guter Rat muss nicht teuer sein, aber er will häufig gesucht oder nachgefragt werden. Eine hilfreiche Anlaufstelle sind dabei Sozialberatungsstellen (Sammelbegriff). Sie finden sich in den meisten Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen, aber ebenso in Rathäusern oder bei karitativen Organisationen.

Entlassmanagement

Dieses ist für Krankenhäuser verbindlich. Sie haben zur Gewährleistung eines nahtlosen Übergangs der Patientinnen und Patienten in die nachfolgenden Versorgungsbereiche den individuellen Bedarf für die Anschlussversorgung möglichst frühzeitig zu erfassen und einen Entlassplan aufzustellen. Für Personengruppen mit komplexen Versorgungsbedarfen (bspw. mit Einschränkungen von Mobilität und Selbstversorgung) sind spezifische Standards vorzusehen. Bei der Aufstellung des Entlassplans erfolgt zugleich die Prüfung der Erforderlichkeit von Anschlussmedikation, fortdauernder Arbeitsunfähigkeit und anderer verordnungs- bzw. veranlassungsfähiger Leistungen (z. B. Kurzzeitpflege, Palliativversorgung). Aber ebenso Hilfe zur Antragsstellung bei möglicher Pflegebedürftigkeit oder Krankenpflege, Haushaltshilfe, Rehabilitation, Hilfsmittelversorgung, häuslicher Versorgung sowie bei genehmigungspflichtigen Leistungen und im Rahmen der Übergangsvorsorgung (Kurzzeitpflege) gehören dazu.

Das Krankenhaus hat gemeinsam mit der Kranken- und Pflegekasse rechtzeitig vor der Entlassung die erforderliche Versorgung zu organisieren. Etwa die notwendigen Leistungserbringer

zu kontaktieren (z. B. Vertragsärzte, Reha-Einrichtungen, ambulante Pflegedienste, stationäre Pflegeeinrichtungen) und für deren zeitgerechten Einsatz zu sorgen.

Ergänzend sollte man sich einmal die eigene Lage vergegenwärtigen und über den Zaun blicken: Schlaganfall ist ein ebenso weites Feld wie Körperbehinderung, Herzerkrankung, Krebs oder manche Behinderung. Oft hat man dabei eine individuelle Problematik und findet so durchaus Tipps bei einer anderen spezifischeren Gruppe. Suchen Sie Hilfe gegen zunehmende Muskelschwäche, plötzliche Müdigkeit, bei aufkommender Depression bzw. nachlassender Mobilität? Dann informieren Sie sich doch in den jeweiligen Sparten. In jedem Rathaus oder Bezirks- bzw. Landratsamt sowie in der Lokalpresse gibt es regionale Informationen über Gruppen, Treffpunkte, Angebote usw. Legen Sie dabei Kontaktängste ab. Sie gehen keinerlei Verpflichtungen ein und erhalten oft nützliche Tipps. Entscheidend sind zudem persönliche Begegnungen. Es ist dabei wie in allen Lebensbereichen: Sympathie, gleiche Interessen, ähnliche Lebensschwerpunkte lassen Bekanntschaften bis hin zu Freundschaften wachsen. So war es doch früher bei Ihnen: Schule, Sportverein, Kirche, Ausbildung, Studium, Kinder in ähnli-

chem Alter, in der Nachbarschaft bei gleichen Freizeitinteressen, Singkreis.

Krankheit und Behinderung können Menschen einander näherbringen und zusätzliche Lebensschwerpunkte formen. Informieren Sie sich, schauen Sie einmal bei Treffen vorbei. Und eventuell können Sie dabei sogar jemandem in ähnlicher Lage aus Ihrem Erfahrungsschatz etwas geben. Wäre doch eine prima Sache.

Pflegestützpunkte

Diese sind regional unterschiedlich eingerichtet und bieten Hilfesuchenden Beratung und Unterstützung. Sie vermitteln und koordinieren pflegerische, medizinische und soziale Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Hier sind oft Fachkräfte der Pflegekassen tätig und betreuen auf Wunsch über einen längeren Zeitraum persönlich. Sie erstellen bei Bedarf einen individuellen Versorgungsplan.

Pflegebedürftige oder ihre Angehörigen können vor Ort Anträge stellen, die dann an die zuständigen Organe weitergeleitet werden.

Erbe - Testament - Vermächtnis

Gedanken an solche Regulierungen bzw. Vorkehrungen bekommen, unabhängig vom Alter, bei schweren gesundheitlichen Einbrüchen doch mehr Brisanz. Nicht verwunderlich, wenn man mitbekommt, wie Todesfälle neben Schock, Trauer oder Verzweiflung schnell eine Vielzahl von weiteren Problemen aufwerfen. Oftmals hätten diese bei rechtzeitiger Vorsorge gemindert und sogar vermieden werden.

Möglicherweise kennen Sie Fälle aus der Verwandtschaft oder Bekanntschaft. Zu Lebzeiten alles bestens. Man hat sich gern: Eltern die Kinder, Kinder die Eltern und die Geschwister untereinander immer lieb.

Dann ein Todesfall und auf einmal völlig neue Situation: Wer bekommt, wer braucht, wer erwartet was. Dazu kommen jetzt die Einflüsse

aus Verwandtschaft, Freundschaft und nicht zuletzt die Lebensumstände der einzelnen Erben und daraus resultierende verständliche Wünsche.

Deswegen kam sicherheitshalber ein Beratungsbesuch bei einem Notar. Eine Alternative wäre ein Fachanwalt für Erbrecht. Ergebnis: Rasch stimmte die eigene Einschätzung mit der des Fachmanns überein: Eine Erbengemeinschaft kann schnell schwierig werden und dabei den inhaltlichen Teil von Gemeinschaft ablegen. Und eine solche Konstellation ist ja schon gegeben, wenn Pflicht-Erben ohne Testament bzw. Vermächtnis hinterlassen werden. Frau, Mann und wenigstens ein Kind oder nur zwei Kinder.

Der wachsende Anteil von Patchwork-Familien macht vorausschauende rechtssichere Planungen ohnehin empfehlenswert: Hatten früher mehr Eltern oft viele Kinder, so haben heute mehr Kinder oft viele Eltern. Und das führt bei Erbfällen wiederum zu manchen Problemen. Dabei spielt z.B. bei tödlichen Unfällen mit zwei Betroffenen schon der minutengenaue Todeszeitpunkt zu Konsequenzen, die dramatisch bis zu skurril-tragisch sein können. Doch selbst für einen natürlichen Todesfall sind „wenn – dann“ Regelungen und Vorkehrungen sinnvoll, die wiederum bei einem Unfalltod greifen.

Eine fachkundige Beratung in einem Notariat ist in der Regel kostenfrei. Eine Vorabinformation z.B. unter www.testamentsregister.de (Sicher vererben) ist hilfreich, wenn man keine konkreten Vorstellungen hat, in welche Richtung es einmal laufen soll. Es gibt dafür auch gute und teilweise kostenfreie Broschüren sowie kundige Beratung bei Geldinstituten und Versicherungen.

Fundstellen & Fundsachen

Und wenn Sie schon ans Aufräumen und Hinterlassen denken: Kennt sich jemand bei Ihnen daheim so aus, dass er bei Ihrer Abwesenheit, kurz, lang, oder für immer die wichtigsten Unterlagen findet?

Die erforderlichen Dokumente haben Sie vorbereitet? Häufig genügt eine pauschale Vollmacht, manchmal ist eine dezidierte notwendig. Ohnehin ist es ratsam, ggf. wichtige Untervollmachten frühzeitig einzurichten. Bei vielen Ehepaaren und Lebenspartnern basieren diese auf Gegenseitigkeit. Bei Alleinstehenden bieten sich nahestehende Verwandte oder Vertraute an. Eine vorherige Erkundigung z.B. bei Ihrer Bank kann hilfreich sein. Diese Vollmachten sind nicht in Stein gemeißelt und lassen sich jederzeit an-

passen.

Und die notwendigen Kennwörter bei Verwendung des Internets? Spielen Sie verschiedene Szenarien einmal durch. Hinterlegen Sie an einem sicheren Ort Kopien der wichtigsten Dokumente oder eine Liste mit Adressen und Vertragsnummern sowie für Onlinezugänge, Mobiltelefon, Computer usw. die erforderlichen Kennwörter. Die Pflege eines solchen digitalen Erbes könnte sogar für Sie persönlich einmal schnell hilfreich werden. Stichwort: Vergesslichkeit.

Selbsteinschätzung oder Ihr PIX (Persönlicher Index)

Der Deutsche Aktien Index (DAX) begleitet uns täglich in den Nachrichten und scheint mit seinen Bewertungen der Aktiengesellschaften ein wichtiger Gradmesser für das Wohlbefinden unseres Landes und seiner Bevölkerung zu sein. „Der Euro notiert heute bei 1,13 Dollar.“ Faszinierend. Dabei ist das Börsengeschehen nur das Resultat einer Vielzahl von kaum kalkulierbaren Einzelentscheidungen.

Die Vorhersagbarkeit ist annähernd so wie bei der Ziehung der Lottozahlen. Und egal, ob der DAX sich nach oben oder unten bewegt: Es gibt immer Aktienbesitzer, die strahlen und solche, die fluchen. Hängt davon ab, welche Firmen

oder Fonds man im Depot hat - bzw. leider nicht mehr hat.

Doch im Lebensalltag erfährt man persönliche Bewertungen häufig von außen, von Dritten. Der Partnerin, dem Partner, Kindern, aus der Freundschaft, Nachbarschaft, Kollegenschaft, Oftmals floskelhaft - du siehst ja wieder blendend aus - gehts dir nicht gut? - hast du zugenommen? - hast du abgenommen - bist du früher nicht mal schneller gelaufen?

Meistens wird man so ungewollt eingestuft und weiß gleich gar nicht wohin damit. Was will man da immer antworten? Freuen, wundern, ärgern?

Eine meiner eher knurrigen Antworten:

Nachdem ich schon zwei Mal knapp vor dem AUS stand, heute aber nur deutlich GEZEICHNET bin, stelle ich fest:

Es geht mir AUS-GEZEICHNET!

Wobei Fremdeinschätzungen Dritter rasch übergriffig werden: Hab dich nicht so - Ach wegen dir ... - Du schaffst das schon, streng dich mal an. ... - Früher ...

Gefährdet sind dabei Menschen mit einer nahezu unsichtbaren Behinderung. Rollstuhl oder Armbinde scheinen eher problemfreier. Aber seelisch, psychisch, hirnnorganisch belastet: Da langt mancher schon mal hin: Hallo, könnten sie

mal? Zu lange gefeiert? Nicht einschlafen bitte. Hat Sie das getroffen? Sorry. War ja nicht böse gemeint.

Ihr PIX – wichtiger als DAX

Glücksindexe gibt es rund um den Globus. Die Psychologie hat das Glück seit langem ebenso entdeckt wie die Philosophie. Die Buchangebote blühen und die Inhalte klingen oft eher nach Reiseführern durch das Leben. In vielen Buchhandlungen liegen diese Werke gerne vorne im Eingangsbereich und Ausgangsbereich, wo jede Kundschaft vorbei muss – und das meist in einem Slalomkurs. Glücksbuch neben Kochbuch oder Bestseller. Beste Lage für gute Umsätze. Aber ein Glücksbuch allein macht ebenso wenig glücklich wie ein Kochbuch satt.

Oben auf den meisten Glücksskalen stehen Gesundheit vor Selbstbestimmung. Auf den nächsten Plätzen kommen Erfolg und Geld. Alles vorhanden? Dann müssten so manche rundum glücklich sein.

Unverhoffte Störungsfelder können leider immer wieder und sogar mehrfach durchziehen. Trennung, Burnout, Mobbing, Einbruch, ...

Und dann gibt es diese Glücksregionen wie Irland, Hawaii oder das fast unbekannte Tal in Südwestasien als absoluten Geheimtipp. Und innerhalb Deutschlands ändern sich ab und an die Glücksgebiete zwischen Nord und Süd, Ost und West. Aber umziehen lohnt sich deswegen nicht. Man kann überall zu den Glücklichen und Unglücklichen gehören. Losgelöst von Wohnlage, Gehaltsklasse, Berufsfeld, Familienstand usw. Betrachten wir das Leben wie eine Gleichung mit oft häufig wechselnden Unbekannten und nur zwei absolut verlässlichen Konstanten: Geburt und Tod. Und dazwischen unendlich vielen Variablen, deren Werte nicht einmal von Sekunde zu Sekunde vorhersehbar sind. Und schon gar nicht ihre gegenseitige Wirksamkeit und Überlagerungen. Schauen wir uns an. Ob selbst betroffen oder Angehörige: An der Glücksspitze Gesundheit hat es doch hart eingeschlagen. Nicht nur temporär gestört, sondern dauerhaft. Aber deswegen gleich anhaltend unglücklich? Da hilft am besten erst einmal eine Neusortierung der Prioritäten:

Anders wie beim DAX können wir selbst und somit aktiv auf unseren PIX Einfluss nehmen – und sogar die Lieblingsmenschen ins Unterstützungsteam holen. Egal wie besch... die Lage ist.

Was macht Sie in Ihrer aktuellen Situation glücklich? Was wünschen Sie sich, um ein Fünkchen mehr an Wohlbefinden, Zufriedenheit zu spüren, zu fühlen, zu erreichen? Streichen Sie aber aus der Wunschliste lieber schnell, was unerreichbar ist. Ersetzen Sie Defizite (negativ) durch vorhandene, verbliebene, neu erarbeitete Stärken. Werden Sie Ihr eigener Pfadfinder und suchen Ihre Wege und Ihre Inseln des Glücks – achtsam und individuell. Nicht irgendwann einmal, sondern heute und für Sie erreichbar.

Die Basis dazu bildet Ihre aktuelle persönliche Bestandsaufnahme. Deren Fortschreibung passiert ohnehin weiterhin und automatisch: Morgens beim Aufstehen, mit dem Blick in den Spiegel, wenn man eine früher selbst aktiv betriebene Sportart im Fernsehen sieht. Die Anlässe für Rückschauen durchziehen unseren Alltag und sind nur schwer auszublenden. Das muss und soll sein. Aber wir können diese Erinnerungen gleichzeitig überlagern mit erfreulichen Fortschritten seit dem Auftreten der Beeinträchtigung. Wenn Sie ein Tagebuch führen oder einen Kalender mit wichtigen Ereignissen, haben Sie schon Plätze der Dokumentation. In so einem „Therapeutischen Tagebuch“ finden neben großen Veränderungen (nach oben wie unten) aber selbst kleine Fortschritte Platz: Linke Faust lässt

Muster

sich wieder öffnen, Glas mit beiden Händen gehalten, Bluse alleine angezogen, kurzes Telefonat geführt, ohne Schmerzen durchgeschlafen. Hier dürfen Sie notieren, was klappt oder auf die Wunschliste kommt. Daraus entstehen gerne wie ein Nebenprodukt hilfreiche Gesprächspunkte mit Ihren Therapeutinnen. Und bitte nicht übersehen: Vieles geschieht in kleinen Schritten. Ist aber an sich nichts Neues. Ihre gesamte bisherige Entwicklungsgeschichte verlief doch ebenso – von Geburt an: Laufen, sprechen, essen mit Besteck, schreiben, lesen. Alles brauchte seine Zeit. Selbst damals ohne Einschränkung! Und ab und an ist ein Rückblick anregend: Was gelang mir vor einem Monat, einem Jahr, zwei, drei ... Jahren gar nicht, besser, schlechter? Das erfreut Ihre Seele und gibt Ihnen Motivation für ein neues kleineres oder sogar größeres Ziel.

Stehaufmännchen

Es gibt leider keine Reset- oder Restart-Taste im Leben: Gestern war, heute ist, morgen wird. Und vor allem: Es ist wie es ist, und es kommt wie es kommt. Lohnend ist ein kurzer Blick in die aktu-

ellen Forschungsgebiete der Psychologie. Das Stichwort dazu **Resilienz**: von (lat.) resilire und bedeutet zurückspringen oder abprallen. Der Begriff hat mittlerweile einen technischen Namen bekommen, der aber anschaulich ist: In der Werkstoffphysik gelten Materialien als resilient, die nach extremer Verformung wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren wie etwa Gummi. Bei Menschen funktioniert das Prinzip ähnlich: Resiliente Personen besitzen eine seelisch hohe Widerstandskraft und Beweglichkeit und sind deswegen psychisch beachtenswert immun gegen viele Angriffe des Schicksals. Es sind die sprichwörtlichen Stehaufmännchen. Aber selbst sie sind genötigt immer wieder aktiv daran zu arbeiten.

<i>Ich kann ...</i>		
<i>Ich kann nicht mehr ...</i>		
<i>Meine Stärken ...</i>		
<i>Meine Schwächen ...</i>		

Merkmale dazu könnten sein:

Täglich werden wir im Alltag mit Ängsten, Krisen und Herausforderungen konfrontiert, die unsere psychische und körperliche Gesundheit massiv bedrohen.

Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, hilft uns in diesen Phasen dabei, nicht die Orientierung zu verlieren, mit diesem Stress umzugehen um weiterhin eine positive und hoffnungsvolle Einstellung zu bewahren.

Resilienz kann man sich wie ein mentales Schutzschild oder Immunsystem der Psyche vorstellen. Manche Menschen haben von Natur aus eine hohe seelische Widerstandsfähigkeit, andere müssen diese Fähigkeit erst lernen und trainieren.

Mit Resilienz ausgestattete Personen sind optimistisch, lösungsorientiert, anpassungsfähig und kreativ. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen, wissen mit Stress und Herausforderungen locker umzugehen und verwandeln Krisen in Chancen. Resiliente Menschen sind Möglichkeitendenker und Problemlöser.

Eine zentrale Fähigkeit ist die emotionale Flexibilität – resiliente Menschen können ihre Gefühle wahrnehmen und regulieren, ohne von ihnen

überwältigt zu werden. Sie akzeptieren schwierige Emotionen, bleiben aber handlungsfähig.

Eng damit verbunden ist ein realistischer Optimismus: Sie sehen Herausforderungen klar, bewahren aber gleichzeitig die Zuversicht, dass sich Lösungen finden lassen.

Resiliente Menschen haben außerdem ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl – sie empfinden ihr Leben als verstehbar, handhabbar und sinnhaft. Selbst in schwierigen Zeiten können sie der Situation einen Sinn abgewinnen oder daraus lernen. Sie besitzen eine aktive Problemlösekompetenz und fühlen sich nicht wie passive Opfer der Umstände, sondern übernehmen Verantwortung für das, was in ihrer Kontrolle liegt.

Wichtig ist die Fähigkeit zur sozialen Verbundenheit: Resiliente Menschen pflegen tragfähige Beziehungen und bitten um Hilfe, wenn sie diese brauchen. Sie isolieren sich nicht in Krisen, sondern nutzen ihr soziales Netzwerk als Ressource.

Sie verfügen über eine gewisse Selbstakzeptanz und gehen mit Rückschlägen und eigenen Schwächen um, ohne in destruktive Selbstkritik zu verfallen.

Optimismus – Das Glas ist halb voll!

Eine Säule der Resilienz ist Optimismus. Optimistische Menschen betrachten die Welt oder eine Sache immer möglichst von ihrer besten Seite.

Diese positive und lebensbejahende Grundhaltung führt zu einem hoffnungsvollen Blick in die Zukunft.

Optimisten sind davon überzeugt, dass Krisen und Herausforderungen nur temporär sind und sich letztlich ins Positive auflösen.

Mit Optimismus ist nicht das reine Schönreden von Problemen gemeint, sondern eine gesunde Balance zwischen negativen und positiven Alternativen. Das Schlechte wird nicht ausgeblendet, aber der Fokus auf mögliche Lösungen und eine positive Betrachtungsweise gelenkt.

Und so ist das Glas des Pessimisten halb leer und beim Optimisten halb voll.

Laut Umfragen gehört Deutschland zu den Ländern mit dem höchsten Pessimismus in Europa. Das sollte für unser aber kein Maßstab sein.

Den inneren Perfektionisten loslassen

„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Akzeptanz löst Stress und sorgt für mehr Zufriedenheit bei notwendigen Entscheidungen. Viele Ereignisse, die das Leben beeinflussen, liegen nicht in unserer Hand. An uns liegt es dagegen, wie wir sie betrachten und damit umgehen. Eine Barriere für diese Akzeptanz ist nicht selten Perfektionismus. Viele Menschen neigen dazu, ohne sich darüber im Klaren zu sein. Sie sind Meister der Selbstkritik, empfinden ständig den Druck, alles fehlerlos zu erledigen, und fühlen sich verantwortlich, wenn es nicht so läuft wie gewünscht.

Eigenverantwortung übernehmen

Verlassen wir die Opferrolle und wechseln in ein selbstbewusstes und aktives Handeln.

Eine Säule der Resilienz beinhaltet den Aufbau eines persönlichen Unterstützer-Netzwerks. Es besteht aus Familienangehörigen, Freunden und Menschen aus dem privaten und beruflichen Umfeld.

Vorteilhaft ist, wenn die Mitglieder dieses Netzwerks unterschiedliche Fähigkeiten besitzen, die in Krisenzeiten und bei Herausforderungen hilfreich und nützlich werden.

Positive Zukunftsplanung

Resiliente Menschen wissen, dass sie ihrem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert sind. Sie arbeiten bewusst und aktiv an ihren Zielen – und seien diese noch so klein.

Selbstreflexion – „Wer bin ich?“

Was sind meine Qualitäten, Talente, Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Wünsche und Bedürfnisse. Wie möchte ich leben und arbeiten und wie lässt sich das verwirklichen?

Das eröffnet Erkenntnisse, indem sie uns Stärken und Schwächen bewusst macht. Wir erkennen, weshalb wir in manchen Situationen auf eine bestimmte Art und Weise reagiert und gehandelt haben und lernen daraus für die Zukunft.

Ich achte stets auf mich selbst.

Ich kenne die Bereiche, in denen ich kompetent bin oder es werden möchte. Dafür wähle ich realistische Ziele. Früher musste ich schon Krisen überwinden – und jetzt eben diese.

Eine Fotografin würde raten: Nehmen Sie besser ein anderes Objektiv. Weg mit dem Weitwinkel- oder Teleobjektiv und her mit dem Makroobjektiv für die kleinen Angelegenheiten, die im Leben leicht übersehen werden. Dabei sind genau diese oft bewundernswert, bedeutsam – und vor allem nah und somit erreichbar! Betrachten wir doch unseren jetzt chronisch schwierigen oder beschwerlichen Gesamtzustand wie einen neuen und völlig anderen Lebensabschnitt.

Beanspruchungen bitte auf Wohlfühl-Niveau.

Eine Anmerkung vorab: Sie haben vor einigen Jahren einen vollen Kasten Mineralwasser mühelos und ohne Pause in den 4. Stock getragen? Heute brauchen Sie auf jedem Treppenabsatz eine kleine Verschnaufpause und stellen den Kasten ab? Oder Sie nehmen von vorneherein nur 3 bis 4 Flaschen im Korb mit? Die Beanspruchung ist über die Jahre identisch geblieben. Eben ein voller Kasten Mineralwasser. Die Beanspruchung für Sie hat sich aber deutlich spürbar verschoben. Diese bezeichnet man dabei vor allem als die Folge der individuellen Verarbeitung von unterschiedlichen Belastungen. Und genau auf Ihre Individualität (sowie die dazu passende Portion) kommt es hier wieder an. Einige knappe Beispiele zur Verdeutlichung: Neben physischer, muskulärer und sozial-emotionaler Beanspruchung existiert eine mentale. Eine solche ist wie die Ermüdung oft spürbar, aber schwer messbar. Es handelt sich schlicht um ein hilfreiches theoretisches Konstrukt und liefert somit kein quantitatives, sondern ein qualitatives Ergebnis. Die klassischen Elemente waren früher vor allem physische: Tragen, heben, laufen. In unserem Falle und in der modernen Arbeitswelt stehen sozial-emotionale, psychische, sensorische und

mentale Belastungen sowie der sich daraus ergebenden Beanspruchungen oft stärker und merklich spürbarer im Vordergrund.

Unterhalb der **Belastungsgrenzen** existieren **Behaglichkeitszonen**. Sie stellen gewohnte und deshalb akzeptierte Belastungen dar. Und diese Zonen sollten wir, wo immer möglich, bevorzugen. Wellness im Alltag. Wir müssen sie nicht selten erst suchen oder darauf stoßen und gestoßen werden. Wenn wir aber eine solche Zone gefunden und erkannt haben, heißt es sie ergreifen. Festhalten in der Erinnerung, aufschreiben, beschreiben.

Am besten entsteht ein Behaglichkeitsbereich daraus, der sich bewusst gestalten und somit wiederholen lässt. Und belassen Sie es nicht bei nur einer Zone oder Insel. Überlegen und probieren Sie für unterschiedliche Anlässe und Orte verschiedene Varianten aus:

Fahrt mit dem Taxi zum Untersuchungstermin – Erholungsphase anschließend im Café gleich neben der Praxis – Entscheidung, ob mit Bus beziehungsweise Taxi nachhause oder doch lieber jemanden anrufen und sich abholen lassen.

Ermüdung und Erholung

Wichtig ist ebenfalls der realistische Blick auf Ihren individuellen Erholungsbedarf. So existie-

ren selbst für Menschen ohne Einschränkung Maße und Faktoren für Belastungen im Arbeitsleben, für Alter, Größe, Geschlecht. In vielen Berufsgruppen sind maximale Arbeitszeiten, Traglasten usw. vorgegeben und müssen dokumentiert werden. Dazu aber ebenso Ruhezeiten und Pausen. Und wie halten Sie es damit?

Erholungsbedarf

Ich gehe einmal davon aus, dass für den hier angesprochenen Personenkreis körperliche Arbeit eher im Sinne von Betätigung erfolgt und nicht mehr den harten Vorgaben an manchen Arbeitsplätzen genügen muss. Somit sind Erholungspausen flexibel hinsichtlich Abfolge und Dauer möglich. Dazu meldet sich unser Körper meist zuverlässig mit deutlichen Erschöpfungssignalen (Atemlosigkeit, Pulsschlag, Schwitzen, Schmerzen ...) und wir können angemessen zügig, schnell, sofort reagieren.

Anders sieht es meist mit mentaler Belastung aus. Diese gibt es ja während vieler Wachphasen. Vom Aufwachen am Morgen bis zum Einschlafen am Abend einschließlich möglicher Schlafstörungen in der Nacht. Unterbrochen werden sie vom Mittagsschläfchen, dem Tiefschlaf vor dem Fernsehapparat oder im Konzert. Allerdings wenden sich viele Menschen mit zu-

nehmendem Alter sowie manchmal krankheits- und behinderungsbedingt mehr Beschäftigungen zu wie Lesen, Radiohören, Fernsehen, Spiele, Rätsel lösen, Computer.

In der Arbeitswissenschaft ginge dies unter informatorisch-mentale Arbeit in die Bewertung ein mit diesen Zuordnungen:

Sensorische Arbeit (Entdecken, Signale mit den Sinnen erfassen)

Diskriminatorische Arbeit (Erkennen, Identifizieren, Bedeutungen klassifizieren, Begriffsinhalte zuordnen)

Kombinatorische Arbeit (Entscheiden unter vielen Informationen, Rahmenbedingungen, Verknüpfungen).

Die Belastungen dabei sind oft nur schwer zu erkennen und führen dennoch rasch zu einer Überbeanspruchung. Denn wie bei Heimarbeit (oder heute Home-Office) ruft kein Gong mehr zur Pause und Entspannung mit dem Team. Sie müssen sich selbst darum kümmern.

Und es geht dabei nicht nur um Behaglichkeit, sondern um Ihre Gesundheit. Seit der massiven Ausweitung von Home-Office wird das bis heute ausführlich diskutiert und erforscht.

Kumulation von Belastungen

Mehrere Belastungen führen zur Beanspruchung voneinander unabhängiger Organsysteme und diese wiederum zur Beanspruchung eines Organsystems höherer Ordnung. Viele informatorisch-mentalenen Arbeiten sind eine Belastung für das Zentralnervensystem. Und rasch kann es zu einer Beanspruchungskumulation kommen. Unser Nervensystem hat dagegen eine Schutzfunktion. Es schützt seine Sinnesorgane vor einer Reizüberflutung durch Reduktion der Daten. Gleichbleibende Reize werden hierbei als unwichtig eingestuft und ausgeblendet. Das Gehirn beschränkt sich auf veränderliche Reize. Dies erklärt, weshalb blinkende Banner, schrille Musik, Discoblitzle usw. viele Personen stören, belasten und beanspruchen. Discobesuche stehen bei uns sicher nicht mehr oben auf der Tagesordnung. Aber diese Kumulation erleben wir schnell in Alltagssituationen: Restaurant, voll, eng, laut, Kindergeschrei, turbulenter Nachbartisch, Rufe von hinten, einen Moment bitte, Telefonklingeln, Oder Einstieg in die volle U-Bahn, Straßenbahn, Ich spüre solche Beanspruchungen bis heute sofort, verkante bei Bewegungen, wirke wie eingefroren. Und meine Frau registriert es ebenso: „Das hier ist wohl

eher nichts für dich.“ So etwas erinnert mich dann schnell an die Fotostimulation während eines EEG, wenn das Gehirn mit hellem Flackerlicht vorsätzlich gereizt wird. Nur dort geschieht es unter sofortiger Interventionsmöglichkeit im Notfall.

Eine Ärztin erklärte mir das so: Das Bild, das wir sehen, entsteht durch Verrechnung des auf dem Kopf stehenden Bildes beider Augen + Aussagen des Gleichgewichtsorgans + Tastsinn + Nervenrezeptoren der Nackenmuskeln/ Kopfgeelenke. Dies braucht gute Prozessorleistung. Ist das Hirn durch Angst, Stress usw. blockiert, so rechnet es eben zu langsam. Klingt für mich logisch.

Reiz-Voll trifft Sinn-Los

Betrachten Sie Ihren gestrigen Tag, Ihre letzte Woche. Welche Momente stufen Sie dabei reizlos, reizarm, reizend, reizvoll, überreizt ein? Und legen Sie neben die Reiz-Karte einmal die Sinn-Karte: Was war sinnvoll, sinnfrei, sinnlos, unsinnig bis wahnsinnig?

Springen Sie jetzt in Ihrer Erinnerung einmal 20, 30, 40 oder mehr Jahre zurück. Schauen Sie sich vergleichbare Situationen an. Und stellen Sie dabei fest, dass Sie nahezu identische oder sogar höhere Belastungen damals kaum bean-

spricht haben? Heute dagegen sind Sie fix und fertig. Und wer trägt die Schuld daran? Allein Sie! Nicht das Alter und nicht die Krankheit oder Behinderung. Sie müssen für Achtsamkeit und Selbstbestimmung sorgen.

Reize bewusst mindern

„Mit den Reizen etwas geizen“ war früher eine Empfehlung vieler Mütter an ihre Töchter. Doch damit hatten sie nicht die Flut von Reizen im Blick, die uns heute oft unablässig durch den Alltag begleiten. Ob Radiowecker, Frühstücksfernsehen, Smartphone, Autoradio, Freisprechanlage, Laptop, Ohrhörer, Berieselung beim Einkauf, schrille Videos am Bahnsteig. Es herrscht rund um die Uhr Augen- und Ohrengraus. Man müsste fast mit Sonnenbrille und Ohrenklappen durch den Tag gehen, um sich vor diesen Umwelteinflüssen zu schützen.

Probieren Sie einmal bewusst aus, wie eine Stunde Radiohören und TV (sehen & hören) im Vergleich auf Sie wirken. Dabei kommt es zusätzlich auf die Programminhalte an. Aber empfinden Sie, dass alltägliche Mehrfachbelastungen Ihrer Sinneskanäle Sie mittlerweile stärker beanspruchen?

Vergleichen Sie dazu ältere Filme aus den 60er Jahren mit heutigen Produktionen: Rasante

Schnitte, Farbenpracht, Einblendungen, Musik wie in der Disco, Drehbuchszenarien für mindestens drei weitere Filme.

Stellen Sie dabei bewusst Ihr Wohlfühlprogramm zusammen. Weichen Sie aus auf Reiseberichte, Dokumentationen, entspannende Filme, selbst wenn diese schon eher in eine romantische Ecke abdriften. Das Aufzeichnen von Sendungen oder die Nutzung von Mediatheken bieten dabei ebenfalls Möglichkeiten zur notwendigen Portionierung: Sie spielen Ihr Programm nicht nur zu einer Ihnen passenden Tageszeit ab, sondern Sie können zwischendurch nach Bedarf Pausen einlegen.

Sofern Sie solche Unterbrechungen benötigen, dürften Theater- oder Kinobesuche dann ohnehin eher schwierig sein. Beziehungsweise Sie wählen einen Sitzplatz in der Reihe außen, um im kritischen Fall diskret hinauszugehen.

Die Bundespsychotherapeutenkammer hat interessanterweise in einer Proklamation gegen Folter 2008 die psychische Form neben die körperliche gestellt und den Entzug von Sinnesreizen ebenso wie sensorische Überreizung als eine Form benannt. Trifft man öfter schwerhörige Menschen, stellt man immer wieder fest, dass bei mangelhaft eingestellten Hörgeräten die Filterung der Geräusche je nach Umgebung nicht

funktioniert und das zu überreizten Reaktionen führt.

Gibt es Multitasking im Gehirn?

Das wird, wie wir es von Computern her kennen, und dort beim Task-Manager im Zusammenspiel der Aufgaben und Prozesse sehen, von der Neurowissenschaft als Mythos eingestuft. Komplexe Tätigkeiten kann das menschliche Gehirn nicht gleichzeitig vollführen. Ein Beispiel: Telefonieren (sogar mit Freisprechanlage) und Auto fahren. Ein Team der Universität Utah hat dazu verschiedene Tests ausgewertet:

Insbesondere die Psychologen David Strayer, Jason Watson und David Sanbonmatsu, haben grundlegende Erkenntnisse über das menschliche Gehirn und Multitasking geliefert: Die Entdeckung der „Supertasker“: Die bekannteste Studie (2010) identifizierte eine extrem seltene Gruppe von Menschen, die sogenannten „Supertasker“.

Anteil: Nur etwa 2,5 % der Bevölkerung gehören zu dieser Gruppe. Sie können zwei hochgradig aufmerksamkeitsfordernde Aufgaben (z. B. Telefonieren und Fahren im Simulator) gleichzeitig ausführen, ohne dass die Leistung in einer der beiden Aufgaben abfällt.

Dazu das Paradoxon der Selbstwahrnehmung:

Eine weitere Studie der Universität (2013) untersuchte den Zusammenhang zwischen tatsächlicher Fähigkeit und Selbsteinschätzung:

Interessant ist die Illusion der Kompetenz: Menschen, die im Alltag am häufigsten Multitasking betreiben (z. B. Handy am Steuer), sind meist am schlechtesten darin. Sie neigen eher zu Impulsivität und Sensation-Seeking und lassen sich leichter ablenken.

Für 97,5 % der Menschen ist Multitasking eine Illusion. Das Gehirn führt die Aufgaben nicht parallel aus, sondern wechselt rasant zwischen ihnen hin und her („Task-Switching“).

Dieser Wechsel kostet Zeit und Energie (Switching Costs) und führt zu einer höheren Fehlerrate. Ablenkungen am Steuer beeinträchtigen die Aufmerksamkeit noch bis zu 30 Sekunden, nachdem die Störung (z. B. das Telefonat) beendet wurde.

Zusammenfassend lehrt die Forschung der Universität Utah, dass Multitasking für die große Mehrheit der Menschen ineffizient und gefährlich ist.

Die Leistungsfähigkeit der Probandinnen sank dabei um mehr als 40 Prozent. Zulasten des Fahrens wie des Telefonierens. Gleichzeitig waren die Stress-Werte kräftig angestiegen. Die Fehlerquote war ähnlich hoch wie sonst nur bei

Betrunkenen mit einem Promillewert von 0,8. Arbeitspsychologinnen haben das Phänomen ebenfalls über Jahre untersucht.

Ihr Fazit: Neurobiologisch gibt es gar kein Multi-tasking. Das Gehirn kann sich nur auf eine, maximal zwei komplexe Tätigkeiten konzentrieren. Musik hören und dabei den Gedanken freien Lauf lassen – das funktioniert vielleicht noch. Wer aber ein Telefonat führt und gleichzeitig am PC arbeitet, macht nicht beides zur selben Zeit. Vielmehr wechselt das Hirn rasant zwischen den Tätigkeiten hin und her. Das Ergebnis: Man bekommt die Hälfte mit. Fragt sich nur, welche. Wieso, wo doch bekannt ist, dass wir nur einen Bruchteil unseres Gehirns nutzen?

Die Neurowissenschaft verweist auf die Problematik des Arbeitsgedächtnisses. Wenn wir uns auf eine Sache konzentrieren, werden andere Sinneswahrnehmungen ausgeblendet. So ist es problemlos möglich, zu bügeln und dabei zu telefonieren. Die eine Tätigkeit wird quasi abgeschaltet oder läuft wie eine Routine automatisch ab. Kommt aber eine weitere komplexe Anforderung dazu, sinkt die Hirnleistung drastisch. Dann wechselt das Gehirn rasant zwischen den Aufgaben hin und her. Kinder und Senioren haben bei diesen schnellen Wechseln häufig erheblich größere Schwierigkeiten.

Und liegen bei Ihnen neuronale Störungen vor, dann bewirken diese zumeist gewisse Automatisierungsstörungen. Das bedeutet, ein Routinevorgang, der automatisiert und damit unbewusst ablaufen sollte, muss jetzt bewusst abgearbeitet werden.

Dadurch binden selbst leicht erscheinende Vorgänge mehr Ressourcen im Gehirn und alles läuft mit geringerer Geschwindigkeit ab: Linke Hand mit Gabel zum Mund führen und rechts das Messer halten wird zur echten Aufgabe. Lösbar, aber anstrengend. Überlegenswert wäre es, alles zu schneiden und dann nur mit der Gabel aufnehmen.

Aber Übung macht ja den Meister. Deswegen sollten wir solche Ausweichmuster besser nur bei notwendigen Anlässen anwenden.

Geistige Leistungsfähigkeit im Laufe des Lebens

Die geistige Leistungsfähigkeit unterliegt über die Lebensspanne hinweg einem dynamischen Wandel. Aktuelle Studien aus dem Jahr 2025 revidieren dabei das alte Bild eines frühen, stetigen Abbaus.

Phasen der Hirnentwicklung

Die Forschung unterscheidet heute zwischen verschiedenen kognitiven „Peaks“ (Höhepunkten), die zu unterschiedlichen Zeiten auftreten:

Jüngeres Erwachsenenalter (ca. 18–30 Jahre): Hier erreicht die fluide Intelligenz (die Fähigkeit, neue Probleme schnell zu lösen, die Auffassungsgabe und das logische Denken) ihr Maximum. Die Geschwindigkeit bei der Informationsverarbeitung ist in dieser Phase am höchsten. Die „Super-Adoleszenz“ (bis ca. 32 Jahre): Neue Erkenntnisse der Universität Cambridge (2025) zeigen, dass das Gehirn bis zum Alter von etwa 32 Jahren in einer jugendlichen Umbauphase bleibt, bevor es in die Phase der vollen Reife eintritt.

Der „Psychologische Gesamthöhepunkt“ (55–60 Jahre):

Eine Studie aus 2025 zeigt, dass die Gesamtleistungsfähigkeit (eine Kombination aus Kognition und Persönlichkeitsfaktoren) oft erst zwischen 55 und 60 Jahren ihren Höhepunkt erreicht. In diesem Alter sind Menschen oft am besten in der Lage, komplexe Probleme zu lösen und fundierte Entscheidungen zu treffen.

Differenzierung der Fähigkeiten

Die geistige Leistungsfähigkeit ist kein einheitlicher Wert, sondern setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen:

Fluide Intelligenz (Tempo, Kurzzeitgedächtnis)
Höhepunkt in den 20ern, danach langsamer Rückgang.

Kristalline Intelligenz (Wissen, Wortschatz)
Wächst stetig an und erreicht oft erst in den 60-er oder 70er Jahren ihr Maximum.

Urteilsvermögen & Weisheit Nehmen im Alter zu, da Erfahrungen besser verknüpft werden.

Emotionale Stabilität verbessert sich oft bis ins hohe Alter (Peak teils erst mit 75 Jahren).

Erhalt der Leistungsfähigkeit im Alter

Entgegen früherer Annahmen beginnt ein signifikanter Abbau der Verarbeitungsgeschwindigkeit bei gesunden Menschen oft erst ab 60 Jahren. Aktuelle Forschungsergebnisse von 2025 betonen zudem die Neuroplastizität (Anpassungsfähigkeit) bis ins hohe Alter:

Prävention durch Lebensstil: Intensive Studien (z.B. POINTER, 2025) belegen, dass eine Kombination aus gesunder Ernährung, Sport und gezieltem Gehirntraining den kognitiven Abbau um ein bis zwei Jahre verzögern kann.

Nutzung ist entscheidend: Regelmäßige geistige Stimulation und die Anwendung kognitiver Fähigkeiten sind essenziell, um die Leistungsfähigkeit bis weit in die 70er Jahre stabil zu halten.

Körperliche Fitness: (Ausdauer) korreliert direkt mit dem Erhalt des Gehirnvolumens und der Gedächtnisleistung im Alter.

Wenn Neuronen nicht mehr wollen

Altersvergesslichkeit wird oftmals als leichte kognitive Störung bezeichnet. Die Nerven- und Gehirnzellen sind der Auslöser dafür, dass man nicht mehr weiß, wann etwas stattfindet oder wo jetzt dieses Werkzeug liegt. Nervenzellen entstehen vor der Geburt und es gibt einige ver-

schiedene Arten, die dem Körper dabei helfen, zu lernen. Damit Neues erlernt wird, verbinden sie sich über die sogenannten Synapsen miteinander: So merken wir uns passende Griffe auf der Gitarre und aus dem unförmigen Wollknäuel wird mit etwas Übung dann doch ein Schal.

Die Entstehung von neuen Nervenzellen wird Neurogenese genannt. Die Verbindung miteinander ist die Neuroplastizität. Mit zunehmendem Lebensalter wird die Neurogenese geschwächt. Je älter man wird, desto langsamer entstehen neue Gehirnzellen und die Verbindung mit anderen Neuronen funktioniert nicht mehr so gut. Die Gehirnhälften kommunizieren nicht mehr einwandfrei miteinander und das bemerken Sie an Ihrer reduzierten kognitiven Leistungsfähigkeit.

Was schädigt Nervenzellen zusätzlich?

Trotz des Alterungsprozesses kann man etwas Gutes tun. Lassen Sie Folgendes weg oder reduzieren es:

Psychoaktive Substanzen wie Rauschmittel (z.B. Kokain), Medikamente wie Beruhigungsmittel, Kaffee, Zigaretten, Stress, Alkohol und Drogen. Ebenso können (Demenz-)Krankheiten oder andere Verletzungen Auslöser für einen Schlaganfall sein.

Unterstützen Sie die Neurogenese aktiv

Früher war die Wissenschaft der Meinung, dass ab dem 13. Lebensjahr überhaupt keine Nervenzellen mehr entstehen und die Neurogenese somit im Körper erliegt. Die aktuellen Forschungen zeigen aber: Es ist nur schwieriger für das Gehirn, im weiteren Lebensverlauf neue Gehirnzellen zu bilden – jedoch nicht unmöglich! Dies kann durch körperliche und geistige Fitness zusätzlich gefördert werden. Aktive Neuronen erhalten mehr Sauerstoff und regen so Neurogenese an. Schlaf, Bewegung, Denksport und gesunde Ernährung helfen dabei, ein Leben lang neue Gehirnzellen zu bilden.

Ihr Profil

Es ist hilfreich, wenn man sein individuelles Profil einmal zusammenstellt und regelmäßig aktualisiert. Überlegen Sie sich dazu ein virtuelles Bewerbungsschreiben oder einen Leitfaden für ein Vorstellungsgespräch. Sie könnten ebenso an ein Interview für eine Partnerbörse denken.

Lassen Sie dabei Ihre individuelle Lebenslage nicht durch Dritte in ein Vergleichsschema einordnen. Das Ranking-Spielchen „... die hat aber, der kann aber ...“ bitte gleich ablehnen. Es hilft

letzten Endes niemandem und führt oft in skurrile Wettbewerbssituationen oder gar zu einer depressiven Schieflage. So gehören zu den ‚Lieblingsfragen‘ im Bekannten- und Freundeskreis deswegen solche Muster:

Wann fahrt ihr wieder mal in den Winterurlaub?

Wohin wandert ihr am Wochenende? Wollt ihr mit uns zum Kegeln gehen?

Ward ihr bei dem tollen Konzert am Hauptmarkt?

Radfahren geht nie mehr, oder?

Der Alltag

Massive gesundheitliche Veränderungen streuen in alle Lebensbereiche. Ob Tagesablauf oder Nachtruhe, ob Essen, Trinken, Feiern, Ausflüge, Reisen, Wohnen. Und somit verändern sie die Partnerschaft, die Familie, Freundschaften, Nachbarschaften.

Manchmal spürt man dabei einen offenen oder stillen Vorwurf Richtung Egoismus. Ich kann und will das gar nicht abweisen. Auf der anderen Seite denke ich dann an die Bewegung selbstbestimmtes Leben. Und das Gewissen wird wieder rein. Oder wenigstens fast. Fertig aus.

Daneben laufen stetig Anstrengungen um gute Integration und sogar Inklusion. Das Ziel ist nur unbeschwerte, weil unbewertete Teilhabe.

Hilfreich wäre eine gegenseitige Portion Respekt vor individuellen Entscheidungen aller Beteiligten. Insbesondere wenn ich deutlich signalisiere, dass ich in dieser konkreten Situation mit dem Rücken zur Wand stehe.

Achtsamkeit? JA!

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist eine Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand und eine spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne).

Dabei kommt es jetzt nicht nur darauf an, dass andere auf Sie achtgeben, sondern in allererster Linie, dass Sie auf sich selbst achten. Man könnte das als Selbstfürsorge beschreiben. Quasi Überlebensversicherung.

In schwierigen Lagen passiert es schnell, dass Erwartungen, Forderungen, Ratschläge auf Sie zukommen, die Ihnen, vorhersehbar oder dann spätestens bei der Realisierung, alles andere wie gut tun. Und aus einem Nicht-Gut-Tun wird jetzt schnell ein belasten, beanspruchen, schaden.

Nehmen Sie sich Ihre Freiheit der Selbstfürsorge. Und beachten Sie Anregungen, Hinweise oder gar Warnungen von Dritten, denen Sie vertrauen.

Egoismus? NEIN!

Egoismus (Ego = ich) steht für Eigeninteresse oder Eigennützigkeit und wird klinisch als Ich-Bezogenheit bzw. Ich-Sucht bezeichnet.

Ein Egoist zeigt Handlungsweisen, bei denen einzig er die Handlungsmaxime bestimmt. Seine Handlungen haben dabei den eigenen Vorteil zum Zweck. Donald Trump ist ein weltbekanntes Beispiel. Heute wird Egoismus meistens abwertend als Synonym für rücksichtsloses Verhalten verwendet und negativ bewertet. Wenn Sie aber die Belange anderer respektieren und Ihr Handeln einen gerechtfertigten inneren Nutzen für Sie hat, hat das nichts mit Egoismus zu tun. Sie achten auf sich und somit auf Ihr Umfeld. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ist ein gern zitierter Spruch aus der Bibel. Er zeigt damit deutlich die Notwendigkeit der Balance auf. Denn ohne Selbstliebe gibt es keine Nächstenliebe. Aber wir müssen in unserer schwierigen Lebenssituation, in der wir häufig auf Dritte angewiesen sind, die realen Situationen und daraus resultierenden Auswirkungen der Entscheidungen und Handlungen abwägen: Wir tun uns Gutes und schaden dabei keinem anderen?

Bekommen dadurch Dritte unmittelbar oder mittelbar Nachteile zu spüren? Haben wir unser Handeln fairerweise mit den absehbar davon Betroffenen abgestimmt?

Schnell kommen da die Ebenen Angst versus Vorsicht ins Spiel. Und schon sind wir bei den aktuellen Themen Respekt und Toleranz.

Partner, Freunde, Familie halten solche Diskussionen aus. Doch es schadet nicht, wenn wir uns immer wieder selber den Spiegel vorhalten und fragen: Könnten wir nicht unsere Bedürfnisse mal zurückstellen? Das nimmt Dampf aus dem Kessel und stärkt die Basis für ein harmonisches Miteinander.

Haushaltsberatungen

Die kennen wir alle aus Parlamenten, öffentlichen Gremien und aus Verein oder Firma. Aber sollten Sie in dieser schwierigen Lebenslage jetzt nicht intensiver Ihre privaten Einnahmen und Ausgaben unter den neuen Rahmenbedingungen betrachten und notfalls anders gewichten? Je enger Ihre finanziellen Möglichkeiten sind, desto schwerer dürften dabei die Entscheidungen werden. Aber gleichzeitig werden sie dringend notwendig. Statt Urlaubsreise lieber Reha auf eigene Kosten? Zweites Auto oder öfter mit dem Taxi? Doch Golfclub oder regelmäßig eine Hilfe im Haushalt zur Entlastung?

Selber mal über den eigenen Schatten springen und sich nach staatlichen Unterstützungen erkundigen? Warum nicht!

Wie immer: Sie werden schon erlebt haben, dass eine schwere Krankheit oder gar eine Be-

hinderung Ihr Budget belasten. Das zunehmende Lebensalter zusammen mit dem Renteneintritt steigert dies und trifft manchmal selbst die Fittesten. Die Ausgabenschwerpunkte im Alltag verschieben sich spürbar und unaufhaltsam. Lebenserhaltende Maßnahmen, Lebensqualität und Lebensfreude kommen auf die vorderen Plätze. Und das geht bis hin zu regelmäßigen Zuzahlungen bei ärztlich verordneten Therapien oder stationären Aufenthalten im Notfall.

Und oftmals sind sogar kräftigere Rückschnitte und Umverteilungen notwendig. Auflösung von Sparguthaben, Veräußerung von überflüssigen Erbstücken, Verzicht auf teure Hobbys, ohnehin beschwerlich gewordene Festbälle, Konzertreisen ...?

Eine große Rolle spielt dabei der Familienstand. Ledig, verheiratet – in erster, zweiter, dritter Ehe, geschieden, feste Partnerschaft, Kinder, Enkelkinder. Das hilft nur, dass Sie das für sich durchspielen und dabei ein Auge drauf haben, welche Auswirkungen Umstellungen bzw. Änderungen im Lebensnetz haben. Möglicherweise haben Sie solche Umbrüche in Ihrem Umfeld miterlebt oder in Berichten erfahren. Und Themen waren kleinere Portionen, Existenzbedrohung bis hin zur Neuausrichtung vieler Lebensbereiche. Und damit entwickelt sich zukünftig

mehr Verständnis für Menschen in schwierigen Lebenslagen. Die allzu häufige Unterstellung „selber schuld“ weicht so hoffentlich einem Plus an Mitgefühl und Hilfsbereitschaft. Das würde einem stärkeren Zusammenwachsen unserer Gesellschaft eindeutig gut tun.

Beim Blick auf Ihre Ausgaben achten Sie auf Ihre regulären Belastungen. Steuerabzüge, Versicherungen, Strom, Heizung, Wasser, ...

Da gibt es oft durchaus Sparpotential. Vergleichsportale im Internet helfen weiter.

Wenn Sie nie mit dem Finanzamt wegen Lohn- oder Einkommensteuer Kontakt hatten, kann bei Eintritt anderer Lebensumstände wie z.B. Schwerbehinderung eine Beschäftigung damit notwendig werden und sogar empfehlenswert sein. Neben der Eintragung von Freibeträgen wirken sich Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen ebenso wie Ausgaben für haushaltsnahe Dienstleistungen, Handwerker, Haushaltshilfen schnell steuermindernd aus. Und dann ist genau jetzt der Zeitpunkt für eine Überprüfung der anderen Verpflichtungen. Brauchen Sie weiterhin alle Versicherungen aus früheren Jahren? Vollkasko, Reiserücktritt, Rechtsschutz ... Es geht hier nicht nur um ja oder nein, sondern um Höhe und Umfang.

Kleine Portionen

Der Hinweis eines erfahrenen Neuropsychologen hat sich mir eingeprägt und bis heute nichts an Realität verloren: *Hören Sie gut auf sich selbst! Und vergessen Sie nicht: Ihr Akku hat nur noch die halbe Leistungsfähigkeit. Und zwar voraussichtlich lebenslang!*

Der Alltags-Akku ist ein Bild geblieben, das sich im täglichen Leben oft an Gebrauchsgegenständen darstellen lässt. Mobiltelefon aufgeladen? Früher hielt das fast eine Woche. Bohrmaschine? Nee, ist nicht – erst wieder aufladen. Mach die Taschenlampe aus, die ist doch gleich leer. Und wie ist es bei uns? Wir hängen nicht an der Steckdose oder können notfalls schnell eine neue Batterie einwerfen. Und Schnellladung funktioniert überhaupt nicht. Daher bitte auf Belastung, Beanspruchung und ausreichend lan-

ge Ladezeiten mittels Pausen achten. Und das schon bei der Planung des Tages, der Woche, einer Unternehmung.

Wir stecken fast im gleichen Dilemma wie beim Elektroauto: Vor Antritt der Fahrt auf den Akkustand schauen, was ist mein Ziel, wie weit bringt mich der Ladezustand? Bergauf, bergab? Ist das leistbar oder nicht? Und das Fatale bei uns Menschen: Wir vermögen nicht umzustellen, austauschen bzw. reparieren. Im Gegenteil: Hohe Belastungen bedingen mehr Achtsamkeit. Gefragt ist unsere Bereitschaft zur Anpassung.

Akku macht schnell schlapp.

Die beiden Schaubilder verdeutlichen diese Unterschiede von früher (intakt) und heute (defekt). Wie es bei Ihnen aussieht, das wissen Sie am ehesten. Und vereinbaren Sie bei Bedarf mit Ihren Nächsten diskrete und gleichzeitig deutliche Worte oder Zeichen für den Fall des Falles: Wenn Sie sich eine Auszeit nehmen, eine Pause brauchen aber genauso, sobald Sie wieder fit und voll dabei sind.

Intakter Akku

Leistung (mind. 7)										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0									9	1
>>> Ladedauer (1 - 2) (z.B. Stunden oder Tage)										

Defekter Akku

Leistung (max. 3)										
7										
6										
5										
4										
3										
2										
1										
0										
>>> Ladedauer (mind. 3) (z.B. Stunden oder Tage)										

Individuelles Belastungsprotokoll

Bekannt ist das Belastungs-EKG, um die Leistungsfähigkeit des Herzens unter Last bei gleichzeitiger medizinischer Kontrolle herauszufinden.

Für Sie wäre es vermutlich genauso hilfreich, Ihr Belastungsprofil zu kennen. Blutdruck- und Pulsmessungen liefern dafür Indikatoren. Aber berücksichtigen Sie vor allem körperliche, nervliche, psychische, mentale Gesamtbelastungen.

Nehmen Sie sich eine Skala zu Hilfe, und geben Sie den Alltagstätigkeiten Punkte zwischen 1 (geringe Beanspruchung) und 10 (hohe Beanspruchung). Wählen Sie konkrete Fälle und Aktionen. Von A wie Autofahren bis Z wie Zeitung lesen. Unterschätzen oder unterschlagen Sie dabei nicht vermeintlich inhaltsfreie Zeiten wie fernsehen.

Alltagsbelastungen addieren sich jetzt gnadenlos. Sie sind genauso individuell wie Sie und deshalb nur von Ihnen zu bewerten. Berücksichtigen Sie bei Ihren Unternehmungen neben Wegezeiten den Aufwand vorher und nachher so-

wie den für Sie somit evtl. absehbaren Stressfaktor. Da sind wieder Sie dran. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Betrachten Sie Alltagssituationen und deren Auswirkungen auf Sie.

Am besten konkret: Supermarkt ist nicht gleich Kaufhaus, Treffen mit Freundin A oder Kaffeebesuch mit B und Fahrt in die Großstadt wirkt anders wie ein Ausflug aufs Land. Es müssen ja nicht Punkte sein. Klassifizierungen wie „gerne und jederzeit wieder“ bis „brauche ich nicht mehr“ helfen ebenso.

Eine fundierte, wenn möglich, vorausschauende Planung schafft Entlastung und Gelassenheit – bei Ihnen, Ihren Lieblingsmenschen und allen weiteren Beteiligten. Sie reduzieren damit dieses unliebsame Hin und Her zwischen ja und leider doch nicht, aber nur kurz, ...

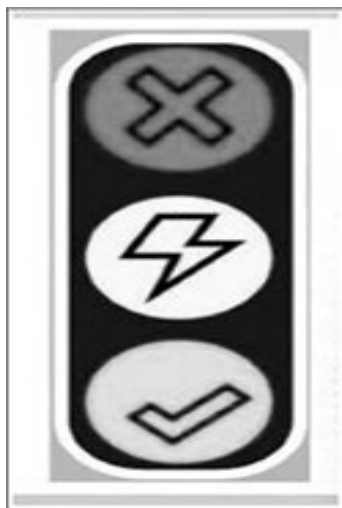
Besser mit klaren Vereinbarungen, auf die sich jeder einstellt und die Sie einhalten können.

Für viele Planungen können neben Punkteinschätzungen Symbole hilfreich sein. Smileys werden heute vielfach eingesetzt, lassen sich leicht zeichnen, in Kalender oder Tagebücher eintragen.

Meine Favoriten:



Hilfreich lässt sich mit einer Ampel einschätzen, signalisieren und zuordnen, was überhaupt nicht geht, mit Bedacht und Vorsicht möglich ist, oder problemfrei durchgeht und Vorfahrt hat:



Wochenplan beachten!

Je nach privater oder beruflicher Biografie gab es vermutlich bei Ihnen Abschnitte, Perioden und gar Jahre und Jahrzehnte mit vollen Tagesprogrammen und übevollen Kalendern und Planungen. Viele Verpflichtungen, Termine und Vorhaben, Projekte, Reisen usw. waren vorgegeben und schienen privat wie beruflich unvermeidlich. Und trotzdem waren da weitere Kräfte frei, Zwänge im Umfeld, Vorlieben, Hobbys usw., was man in die kleinen und großen Lücken hineinnahm. Egal ob es jetzt im Rückblick bombig, notwendig, sinnvoll, normal oder sonst wie erscheint – es ist vorbei!

Zwingend sind jetzt Planungen in kleinen Portionen. Ein, zwei, drei fixe Termine pro Tag könnten schon genügen.

Dazwischen Pausen – bewusst geplant und eingehalten. Sie allein vermögen abzusehen, ob die Belastungen Sie voraussichtlich gering, mittel,

stark beansprucht werden. Das berücksichtigen Sie bei Ihren Planungen. Oftmals werden Sie wenig oder keinen Einfluss darauf haben, wenn andere die Termine festlegen. Aber Sie versuchen zumindest, Ihre Regenerationszeiten vorher und nachher freizuhalten. Etliche Verpflichtungen korrelieren oft mehr oder weniger stark miteinander. Dazu mögliche Beispiele: Krankengymnastik am Vormittag verträgt sich, für Sie voraussehbar, nicht mit einem größeren Einkaufsbummel am Nachmittag. Leistbar könnte es dagegen sein, nach einer erholsamen Mittagspause ein befreundetes Paar zu einer gemütlichen Kaffeepause in den eigenen vier Wänden zu empfangen. Mittlerweile hat es sich ja sogar bei Ihnen eingebürgert, den Zeitrahmen offen abzusprechen („wir kommen zwischen 15.00 und 15.30 Uhr und gehen spätestens um 18.00 Uhr“). Die früher üblichen Mitbringsel sind ebenfalls abgeschafft. Stattdessen kümmern Sie sich um die Getränke und Ihr Besuch bringt das Gebäck mit. Solche Entlastungen strahlen schnell auf den Bekannten- und Freundeskreis aus. Das hilft nebenbei sogar zu einer netten Belebung mancher Kontakte, da die gegenseitige Beanspruchung besser verträglich ist und gefühlte Hürden flach gehalten werden. Andere werden ebenfalls nicht jünger.

Freier Tag nach einem mit Programm oder Entlastungstag vorher? Warum nicht.

Für Sie darf das kein Problem sein, eher jetzt schon eine Notwendigkeit! Gibt es dazu in der Partnerschaft oder im Umfeld Unstimmigkeiten, dann lassen sich tragfähige Kompromisse finden und einplanen.

Kurz und knapp:

Leben in kleinen Portionen ist eine Strategie, um mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Dabei geht es darum, sich nicht zu viel vorzunehmen und stattdessen auf kleine, erreichbare Ziele zu konzentrieren.

Sobald Sie diese erreicht haben, können Sie sich größere Ziele setzen.

Brechen Sie Anforderungen auf: Wenn Sie vor einer umfangreichen Aufgabe stehen, versuchen Sie, diese in kleinere Portionen aufzuteilen. So wird sie Ihnen weniger überwältigend erscheinen.

Erfolg genossen? Wenn Sie ein Ziel erreicht haben, belohnen Sie sich selbst. Dies wird helfen, motiviert zu bleiben und weiterzumachen.

Dazu einige Beispiele für einen Tag:

- 30 Minuten Spaziergang oder Training.
- ein gesundes Essen zubereiten.
- mit einer Freundin telefonieren.

- Eine Stunde lesen oder entspannen.

Und morgen kommen zwei Freunde für zwei Stunden.

Selbst kleine Erfolge werden Ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Tempo, Termine, Abläufe

Lebensgeschwindigkeit

In Berichten und ebenso in Forschungen taucht immer wieder dieses Thema auf. Da erfährt man dann wissenschaftlich exakt, dass die Menschen in New York schneller reden, laufen und essen als in Texas. Und dazu passen möglicherweise Ihre eigenen Beobachtungen von Reisen und Besuchen in anderen Regionen. Rasante Autofahrer in Italien, entspannte Menschen im Fischerdorf und das schiere Gegenteil am Obstmarkt. Oft verknüpfen sich persönliche Feststellungen beim jeweiligen Gegenüber mit dessen Alter oder beruflichen und gesundheitlichen Gegebenheiten. Ein genauer Blick auf den aktuellen Zustand unseres eigenen Lebensweges trifft den Punkt. Denn wir alle erleben, dass dieser immer mit Veränderungen gepflastert war und ist und es selbst auf schwierigen Wegstrecken keine Umleitungen gibt. Und dazu gleich ein Hinweis

zur begrifflichen Übereinstimmung: Lebensgeschwindigkeit ist die Zeit in der Angelegenheiten erledigt, Strecken zurückgelegt, Wörter gesagt, schriftliche Arbeiten bearbeitet oder Kuchen gebacken werden. Und jeder von uns hat die gleiche Zeit. 60 Sekunden, 30 Minuten, 12 Stunden, 30 Tage sind mit 40 Jahren nicht länger oder kürzer wie mit 70. Wenngleich ältere Herrschaften eher den Anschein vermitteln, dass die Zeit immer schneller vergehe. Und es ist gleichwohl mehr als nur ein Eindruck.

Doch die Geschwindigkeit wird in schwierigen Lebenslagen ein Alltagsproblem, das sich oft durch den ganzen Tag zieht. Das kann schon morgens anfangen. Die einen stehen eine Stunde früher auf um, wie viele Jahre gewöhnt, bis 8 Uhr mit dem Frühstück fertig zu sein.

Die anderen schlafen, weil es ihnen guttut, bis 9 Uhr aus und nehmen dafür in Kauf, jetzt erst gegen 10 Uhr fertig zu sein. Die Langsamkeit hat bei beiden eine Stunde geschluckt. Und diese Erfahrungen erleben wir den ganzen Alltag hindurch bei vielen Gelegenheiten. Für die Wahl der richtigen Tagesportion bleibt nur übrig, das Maß der Vorhaben und Aufgaben dem vorhersehbaren Zeitaufwand möglichst effizient anzupassen.

Muster

Dazu das Bild einer Autobahn mit drei Spuren. Welche davon betrachten Sie in Ihrer aktuellen Lebenslage für sich selbst dabei überwiegend angemessen?

Rechte, mittlere, linke Spur?

Rechts: eher gemütlich. Passt Ihnen aber die Geschwindigkeit, muss eben der eiligere Nachkomme Sie überholen. Sie sind so weitgehend unbehelligt und unbedrängt unterwegs. Es ist vorrangig die Spur der Beladenen, der Schwächeren, der Betagten. Aber ebenso derer, die bewusst abschätzen, wie sie zwischen leistbarer Beanspruchung sowie möglichem Energieaufwand effizient das Etappenziel erreichen.

Geht es Ihnen einmal zu langsam oder sind Sie leistungsfähiger, wechseln Sie auf die mittlere Spur. Ein Einfädeln zurück dürfte je nach Bedarf wieder machbar sein.

Ihr persönlicher Spielraum ist durch Behinderung, Krankheit, Alter vermutlich eingeschränkt. Somit sind Sie es, der mehr auf Rücksicht oder Verständnis angewiesen ist. Aber dazu gehört die Bereitschaft zum richtigen Auswählen der passenden Spur. Das ist Ihr Verantwortungsreich.

Früher immer links, lange Strecken und Pause nur zum Tanken. Heute? Rechte oder mittlere

Spur, kürzere Etappen, regelmäßige Stopps und Pausen.

Unser Lebensalltag ist deutlich komplizierter. Und wir vermögen uns leider zu oft gar nicht aussuchen, welche Spur, Straße, Zeit, Gelände usw. wir zu nehmen haben und ebenso die Weggenossinnen, die uns begleiten.

Und Ihre Lebensgeschwindigkeit im Alltag?

Betrachten Sie am besten einmal in Ruhe und mit der gebotenen Distanz Ihre aktuelle Fahrt durchs Leben. Sind Sie alleine unterwegs? Zu zweit? In einem Familienverbund? Auf wen sind Sie angewiesen? Und wer auf Sie? Was gedenken Sie zu ändern und was am liebsten auf gar keinen Fall?

Von der Firma HASBRO gibt es das ‚Spiel des Lebens‘. Dabei durchleben die Akteure ihre eigenen Lebensumstände neu. Dazu sind von der Schule bis zur Rente immer wieder Entscheidungen für den weiteren Lebensweg zu treffen, um am Ende möglichst den wohlverdienten Ruhestand zu genießen. Wie sich dabei das Rad des Lebens entscheidet: Es dreht sich bei jeder Spielrunde immer wieder neu.

Aber stopp! Bei uns leider ohne „Neue Runde – neues Glück“. Weder eine Rückruf- oder gar Umtauschaktion, keinen ersten, zweiten und dritten

Versuch. Viele Alltagssituationen sind eher Gratwanderungen ohne Seil und Haken. Und wenn Sie weiterhin mit Ihren Lieblingsmenschen Zeiten zusammen, daheim, unterwegs oder wie und wo immer verbringen wollen bzw. müssen, vermag eine situationsbezogene Entkoppelung durchaus eine tragfähige Lösung sein. Das klingt ein bisschen nach anderer Portionierung. Es ist daher nicht Abkoppelung gemeint, denn Verbindungen zu Lieblingsmenschen sollen ja nicht getrennt werden, sondern weiterhin bestehen bleiben. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Einige Alltagssituationen aus einer Zweierbeziehung verdeutlichen das am ehesten:

Schatzi 1: immer lebhaft, sportlich, kontaktfreudig, reiselustig, schnelle Sprache, spontanes Handeln. Kurzum: Lebensautobahn linke Spur.

Schatzi 2: Eher bedächtig, abwartend, daheim ist es doch genauso behaglich, erst überlegen, dann handeln. Die mittlere Spur ist häufig die Wahl. Rechts ist auch keine Qual. Beide zusammen auf der Strecke: Passt schon. Lichthupe oder Bremse gehören halt zwischendurch mal dazu.

Und auf einmal passiert es. Einer von den beiden verändert sich schlagartig und dauerhaft. Verliert etliche der bisherigen Fähigkeiten und Kompetenzen, wird spürbar langsamer, einge-

geschränkter. Hat eine Beeinträchtigung, die den Alltag rundum verändert.

Und jetzt wird es spannungsreich: Hat es Schatzi 1 (auf der linken Spur) getroffen oder Schatzi 2 auf der mittleren?

Nähern sich jetzt beide in ihrer Lebensgeschwindigkeit eher an oder wird der bisherige Unterschied ein ganzes Stück deutlicher, störender, nerviger?

Bei den Lieblingsmenschen untereinander, die tagtäglich eng zusammen leben und wohnen (Ehe, Partnerschaft, Wohngemeinschaft) sind die Auswirkungen völlig anders zu gewichten. Das ist oft weniger dramatisch, wenn es zeitlich und räumlich deutlichere Distanzen gibt (Großfamilie und Verwandtschaft, Freundschaften, Bekanntschaften, Kollegium, Verein).

Es sind halt wie so oft die vielen kleinen Alltäglichkeiten, die jetzt anders oder neu sind und sich störend aufbauen. Schlurfender Gang, längere Mittagspause, kleckern beim Essen, weniger Einladungen, Wortfindungsschwierigkeiten, Hilfe hierbei, warten dort.

Der Vergleich mit dem Straßenverkehr ließe sich fortsetzen, indem man individuelle Streckenprofile modelliert. Langwierige Anreise, Wartezeiten, zu viele Stufen, kaum Parkplätze, keine Einkehrmöglichkeit, Öffnungszeiten, ...

Da könnte man doch rasch sein eigenes Spiel des Lebens mit den persönlichen Schwierigkeiten gestalten. Je detaillierter, desto besser. Nehmen Sie einen milden und einen anstrengenden Tagesablauf her und legen Sie daneben zu den wesentlichen Ereignissen das Smiley Ihrer Einschätzung und Beurteilung.

Womit wohin im Alltag?

Der Wunsch auf ein selbstbestimmtes Leben sowie Teilhabe ist häufig eng mit Mobilität verbunden. Am besten selbständig, ohne Hilfsmittel oder Assistenz.

Schlimm, wenn die körperliche und motorische Entwicklung schon von Geburt an eingeschränkt oder nicht angelegt war. Aber ebenso können Sehstörungen, Hörschädigungen und geistige Beeinträchtigungen die Teilhabe und Inklusion erschweren.

Zu Fuß

Dies gilt für die meisten Menschen im Alltag als die grundlegende Bewegungsform schlechthin. Ob ohne oder mit Gehhilfen steht diese Art der Fortbewegung oben auf der Wunschliste - vom Hochkommen am Morgen bis zur Nachtruhe. Drinnen wie draußen: aufstehen losgehen. Klappt nicht? Gar nicht mehr, oder nur ein paar

Meter? Und schon wird klar, selbst da gibt es ein Problem. Da hilft nur eine umfassende und fachlich kompetente Beratung und notfalls Hilfestellung für alle relevanten Lebensbereiche. Abgestimmt auf Sie, Ihre Möglichkeiten, Ihre Erwartungen und Hoffnungen. „Einfach mal ausprobieren“ ist problematisch und kann schnell eine Katastrophe zur Folge haben!

Hierbei gibt es verschiedene Verläufe.

Unfall oder Krankheit führen rascher zu einer fachkundigen Diagnose und Therapie. Schleichende und meist altersbedingte Beeinträchtigungen brauchen schon eine aufmerksame Selbstreflexion oder drastische Hinweise aus Familie und Freundschaft. Und das schlägt sich statistisch in den Gruppen Ü65 und dann Ü75 deutlich nieder.

Holen Sie dazu Erkundigungen vor Ort oder bei Ihrer Krankenkasse ein, welche speziellen Angebote es hierzu gibt. Mobilitätstrainings gehören ebenso dazu wie Kurse zum sicheren Benutzen eines Rollators oder anderen Gehhilfen.

Fahrrad

Meine Alternative nach dem Schlaganfall 2010 war zeitweise ein so genanntes Therapierad (Dreirad). Wobei man beachten muss, welche Wege man damit fahren will und kann. Vor einer

solchen Anschaffung am besten prüfen, ob die Variante mit zwei (lenkbaren) Rädern vorne anstelle der beiden Räder hinten vorteilhafter ist.

Der Fachhandel hat öfter diese Modellvarianten zur Ansicht oder für eine Probefahrt und gibt Ihnen praxisnahe Ratschläge.

Das Dreirad hat vor allem dann einen großen Vorteil, wenn Sie anhalten. Denn ein Bein abstellen – und vor lauter Beinschwäche umfallen ist eine Gefahrenquelle. Und gleich kommt die nächste gefährliche Situation: das Aufsteigen. Regelmäßig zu beobachten an Ampeln. Wackel, wackel, oh-. Dagegen hilft ein Dreirad, auf dem man beim Anhalten sitzen bleibt.

Und besser ginge das vermutlich mit einem E-Trike mit Elektromotor. Diese Motoren sind heute so ausgelegt, dass sie das Fahrzeug bis ca. 6 km/h anziehen und erst ab dann die Tretunterstützung durch den Fahrer brauchen. Überlegenswert, aber dabei die Kosten im Blick halten. Ebenso das Gewicht des Geräts. 40 bis 50 kg sind beim E-Trike mit Akku schnell erreicht. Und je nach Wohnlage taucht zusätzlich die Frage auf, wo man das Teil unterstellt. Keller funktioniert gar nicht mehr und ebenso wenig die Kombination Auto und Dreirad in der Einzelgarage.

Eigenes Auto

Für viele Menschen das Fortbewegungsmittel mit hohem Gebrauchswert. Die Bedeutung im Alltag steigt, je weiter man auf dem Lande wohnt. In der Großstadt und in Ballungsräumen mit einem engen Netz öffentlicher Verkehrsmittel mag es sich anders darstellen. Das Auto macht einen örtlich wie zeitlich flexibel, kennt außer Stau keine Wartezeiten und bietet Mitnahmemöglichkeiten von Schirm bis Sonnenhut, Taschentücher und Sitzkissen, usw. Mit Klimaanlage und Heizung schützt es vor Wetterunbilden jeglicher Art und gestattet bei Bedarf einmal ein Nickerchen auf dem Parkplatz.

Sind Sie aber fahrtauglich? Bei zahlreichen Erkrankungen oder entsprechenden Medikationen erfolgt nicht selten ein ärztlicher Hinweis, dass man bis auf weiteres kein Fahrzeug führen darf. Dies kann nur protokolliert werden oder man unterschreibt sogar eine Bestätigung über die Aufklärung. Der Führerschein bleibt einem erhalten und es gibt keinen Eintrag. Bei gravierenden Auffälligkeiten oder einem Unfall können die rechtlichen Folgen empfindlich sein. Aktuelle Gerichtsurteile lenken dabei den Vergleichsmaßstab wie auf Fahren unter Alkoholeinfluss oder nach Drogenmissbrauch. Strafrechtliche Konsequenzen eingeschlossen. Nicht zu verges-

sen ist die versicherungsrechtliche Seite bei Schadensersatzansprüchen Dritter. Bei grober Fahrlässigkeit oder gar Vorsatz sind Regressansprüche schnell eine weitere Folge.

Überlegen Sie ggf., ob eine Begleitung bei Fahrten nicht vorteilhaft und gleichzeitig sicherer wäre. Doch passt dann Ihr Auto zu Ihnen und den weiteren Nutzern? Denn jetzt spielen komplett neue Elemente eine Rolle. Nicht ohne Grund werden bei Autotests Einstufungen für Käufergruppen vorgenommen. Da werden neben Gruppen wie Familie und Langstrecke oft Senioren oder Ü60 bewertet. Hierbei holen dann nicht die Beschleunigungswerte die entscheidenden Punkte, sondern z.B. bequemer Ein- und Ausstieg, Rundumsicht, Ladekantenhöhe und zunehmend moderne Assistenzsysteme. Diese kleinen elektronischen Helferlein weiten sich rasant aus und halten in allen Preisklassen Einzug. Die Begriffe variieren je nach Autohersteller. Eine kleine Auswahl:

Spurassistenz-Systeme

Wenn man von der Fahrbahn abkommt, sind die Unfallfolgen meist gravierend. Das gilt es zu verhindern und Fahrspurassistenten helfen hier. Das Auto erkennt, dass der Fahrbahnrand gefährlich nahekommt. Aber meist nur dann, wenn Fahrbahnmarkierungen vorhanden sind.

Toter-Winkel-Assistent

Sobald Sie den Blinker zum Wechsel der Fahrspur nach links bzw. rechts einschalten, erfassen Sensoren evtl. dort fahrende oder nahende Fahrzeuge und geben deutliche Warnzeichen.

Sprachsteuerung

Diese bietet Möglichkeiten, mit wenig Ablenkung die unterschiedlichsten Funktionen im Auto zu steuern. Gleichwohl muss sie den Fahrer auf Anhieb verstehen. Hochdeutsch ist angesagt und Dialekt oder Schimpfwörter gehen gar nicht!

Abstandsregelung und Notbremsassistenten

Immer mehr Hersteller bieten sie an: Systeme zur Vermeidung von Auffahrunfällen. Die Möglichkeiten reichen vom Einhalten des Mindestabstandes zum Vordermann auf Schnellstraßen und erneutem Beschleunigen bis hin zur Notbremsung in der Stadt.

Parksensoren – Einparkassistent – Rückfahrkamera – 360 Grad Blick

In vielen neueren Autos ebenfalls schon Standard. Manche Fahrer werden von den Pieptönen leicht irritiert und denken über Abschaltmöglichkeiten nach. Oder Ultraschallsensoren vermessen eine Parkbucht und die Servolenkung lenkt das Fahrzeug wie von Geisterhand in die

Lücke. Wählen Sie aus, was Sie überhaupt verkraften.

Verkehrszeichenerkennung

Verkehrszeichen werden bildlich erfasst und direkt im Auto angezeigt.

Ein Navigationsgerät ist bei neueren Autos ebenfalls weit verbreitet und ließe sich bei jedem anderen Fahrzeug leicht nachrüsten oder sogar auf einem Smartphone mit GPS kostenfrei generieren. Passende Halterungen sind empfehlenswert, damit man während der Fahrt das Telefon nicht in die Hand nehmen muss. Wenn Sie meinen, sich überall auszukennen: Ein Navi bietet mehr als nur den Weg weisen: Es nimmt Anrufe entgegen und gestattet das Telefonieren mittels Bluetooth. Sie werden vor Staus auf Ihrer Route gewarnt und ebenfalls über Umleitungen geführt, auf Tankstellen, Parkhäuser und Restaurants auf der Strecke hingewiesen. Es warnt Sie gemäß Ihren Wünschen sogar vor Übertretung der Geschwindigkeit. Verfahren Sie sich einmal: Ein Beifahrer ist selbst beim fünften Versuch, die gewünschte Adresse zu finden so geduldig wie die Stimme im Navi: nicht laut, kein schnaufen und keifen.

Und die gewohnte Land- oder Stadtkarte im Handschuhfach haben ja weiterhin Platz und ih-

re Berechtigung – wenn sie überhaupt noch aktuell ist.

Und E-Auto?

Diese Frage könnte bei Ihnen eine große Welle an Abwägungen auslösen. Am besten prüfen Sie alle Vor- und Nachteile in Ruhe. Eine gute Informationsquelle finden Sie in Fachzeitschriften, bei Automobilclubs oder z.B. hier:

www.hallo-opa.de/mobilitaet/e-auto-senioren

Prüfen Sie Ihre Wohnsituation: Werden Sie durch eine Wallbox/Ladestation am Haus oder Altenheim sogar unabhängiger, weil immer ein ‚vollgetanktes‘ Auto vor der Haustüre steht. Sie merken schon: Da heißt es, einiges zu bedenken.

Öffentliche Verkehrsmittel

Wer schon lange mit den lokalen und regionalen Angeboten des ÖPNV vertraut war, schafft den Umstieg aus einer Schieflage heraus vermutlich leichter oder macht damit weiter. Bus, Straßenbahn, U-Bahn, Eisenbahn stehen dabei für den Alltag meist oben. Aber da werden Sie gegebenenfalls besser eine Testphase durchlaufen. Ohne Zeitdruck und am besten mit einer kompetenten Begleitperson. Holen Sie vorher Erkundigungen ein, bei denen Sie Ihre individuellen Bedürfnisse konkret ansprechen: Barrierefreier Einstieg, Sitzplatz, Zeiträume beim Umsteigen.

Überdenken Sie ebenfalls die günstigsten Fahrzeiten auf den jeweiligen Strecken. Berufsverkehr und Schülerverkehr können nervig werden und gegebenenfalls sogar gefährlich. Und wie so oft im Leben sind es wieder einmal die Übergänge, die kritisch sind. Gibt es bei mehreren Ebenen Aufzüge oder nur Treppen? Rolltreppe fahren möglich – aufwärts wie abwärts?

Ein Taxi bzw. ein Fahrdienst ist häufig eine passende Alternative. Dies beziehen Sie bei Ihren Haushaltsberatungen zumindest ein. Und scheuen Sie sich dann nicht, bei der Bestellung einen Wagen anzufordern, bei dem Ihnen ein problemfreier Ein- und Ausstieg möglich ist. Dies gilt vor allem bei der Mitnahme eines Rollstuhls oder Gehwagens. Und dann wären da das Behindertentaxi bzw. der Behindertenfahrdienst abzuklären. Die Möglichkeiten sowie die Berechtigungen nebst anfallenden Kosten müssten Sie in Ihrer Gemeinde bzw. Stadt erfragen. Die Bandbreite ist groß. Es gibt Fälle, in denen Leute deswegen sogar schon umgezogen sind. Mit Änderungen sind die Kommunen bei den Haushaltsberatungen oft nicht zimperlich, vor allem nicht bei Einsparungen.

Flugzeug?

Dieses Verkehrsmittel bedeutet nicht automatisch Urlaubsflug oder Geschäftsreise. Zahlreiche Familien und Freundschaften sind über den halben Globus verstreut und fast nur so erreichbar.

Kommt aber eine Flugreise gesundheitlich für Sie überhaupt in Frage? Gibt es aus medizinischer Sicht Einschränkungen? Flughöhe? Flugdauer? Sitze? Beine (Venen)?

Die Entfernung zwischen Ihrem Wohnort und dem nächsten Flughafen spielt dabei eine weitere wichtige Rolle. Denn verlockend ist oft die reine Flugzeit. „Da sind wir halt in zwei, drei oder vier Stunden am Ziel“. Aber entscheidend ist die Bruttozeit. Wie lange brauchen Sie zum Flughafen? Und zwar zu dem, der z.B. einen Direktflug zum Ziel anbietet. Wann müssen Sie vor dem Start da sein? Und dazu rechnen Sie eine realistische Vorgabe für Staus bei der Anreise oder Parkplatzsuche. Dann kommen Pufferzeiten für das Auschecken und den Transfer hinzu. Hoppla. Da werden ja aus angenehmen drei Stunden schnell sechs, acht und mehr. Oder es wird sogar eine Übernachtung nötig. Sind Sie schwerbehindert und haben insbesondere motorische Einschränkungen, so geben Sie das besser an. Bei den meisten Fluggesellschaften er-

fahren Sie dadurch eine Vorzugsbehandlung, die Ihnen manches erleichtert.

Abschließend ein Hinweis: Sind Sie im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen B (Begleitperson), haben Sie das Recht in allen öffentlichen Verkehrsmitteln, Flüge eingeschlossen, in Deutschland kostenfrei eine Person zu Ihrer Unterstützung mitnehmen. Sie sind dazu aber nicht verpflichtet. Voraussetzung ist, dass diese nicht selbst eine Behinderung hat. Sie reist in der Klasse mit, die Sie gebucht haben.

Diese Möglichkeit könnte ja sogar ein Anstoß für nette Aktivitäten und Besuche sein. Zumal Begleitpersonen bei staatlichen Museen, Ausstellungen, Veranstaltungen jeglicher Art kostenfreien Zugang erhalten. Und sogar eine halbe-halbe Vereinbarung kann für beide attraktiv sein. Also auf gehts und viel Vergnügen.

Einkäufe

Egal, ob Sie diese selbst tätigen, Begleitung und Hilfe brauchen - Einkäufe gehören zum Alltag. Sogar für Leute im Senioren- oder Pflegeheim. Jeder braucht mal irgendwas. Neue Unterhosen, Socken, einen Schlafanzug ... Die Liste setze ich hier lieber nicht fort. „Brauchst du etwas, kann ich dir etwas mitbringen?“ Solche Angebote bekommen auf einmal einen besonderen Wert. Meist fällt einem die richtige Antwort ausgerechnet jetzt nicht ein. Ein Zettel neben dem Telefon oder in der Küche mit den aktuellen Bedürfnissen ist da hilfreich. Eventuell sogar ein kleines Merkheft, in dem es verschiedene Seiten für wichtige Gruppen gibt. Lebensmittel, Waschmittel, Kleidung, Sie könnten aber dazu Namen vorgeben (Freundin Ruth, Schwiegersohn, Kollege Jürgen) und diesen Personen gemäß deren Möglichkeiten und Fähigkeiten ihre Wünsche zuordnen.

Nicht dass der Kamerad in der Damenabteilung des Supermarktes hilflos nach Ihren Intimpflegeartikeln sucht und Ihre Freundin derweil das Personal im Technikmarkt in den Wahnsinn treibt.

Doch was vermag einkaufen nicht alles bedeuten? Mit vier Positionen auf dem Zettel ins Einkaufszentrum fahren, 30 Minuten später fertig und heim? Oder Stadtbummel mit einem notwendigen Artikel auf dem Zettel und nach zwei Stunden fix und fertig? In den drei Tüten stecken halt doch wieder sieben Sachen.

Dass der eigentliche Einkaufsgrund nicht dabei ist, fällt erst zuhause auf. Macht aber nichts, weil jetzt sogar die Kraft zum Aufregen futsch ist.

Auf eine geschlechtsbezogene Zuordnung dieser unterschiedlichen Einkaufsmuster verzichte ich aus Sicherheitsgründen besser. Aber vor allem müssen Sie in Ihrer momentanen Lebenssituation einschätzen, welches Einkaufsmodell nicht nur Ihr Favorit, sondern leistbar ist. Besonders für notwendige Hilfspersonen.

Und immer mehr kommen zusätzlich die Angebote online ins Spiel. Ob Zeitungsanzeige oder Prospekt: „Weitere Kaufangebote, Einzelheiten, Hinweise ... finden Sie unter [abc.com](#)...“

Hilfreich für uns wird hierbei der Ausbau von Liefermöglichkeiten nach Hause werden. Home-

Service oder Lieferservice nennen sich diese Dienstleistungen gerne und reichen weit über Pizza & Co. hinaus. Oftmals werben Fachgeschäfte in ihren Anzeigen damit, um gegen die etablierten Onlinehändler zu bestehen. Mittlerweile bieten zahlreiche Supermarktketten und Discounter diesen Service an. Erkundigen sich direkt im Geschäft, telefonisch, oder im Internet. Geliefert wird im jeweiligen Einzugsgebiet z.B. ab 50 € kostenfrei. Darunter betragen die Liefergebühren zwischen 2,90 € und 4,90 € je nach gewünschter Tageszeit. Auswählen lassen sich oft sogar Zeitfenster von zwei Stunden. Wenn Sie kein Internet nutzen: Womöglich erledigt jemand aus der Familie, Nachbarschaft oder Freundschaft das nach Ihren Vorgaben für Sie. Dem Internet ist das egal. Die Entscheidung darüber, ob so etwas für Ihren Ort oder Stadtteil überhaupt möglich ist, fällt meist in Sekunden-schnelle mit der Eingabe der Postleitzahl.

Auf jeden Fall sollte die Grundversorgung für den Alltag in einer Lebens- oder Wohngemeinschaft somit geregelt sein.

Kleine Portionen heißt hier vermutlich weniger Auswahl, aber gesund und dennoch länger haltbar.

Kleidung

Die Frage „Was ziehe ich an?“ dürfte vor allem für Frauen inspirierend sein. Auf jeden Fall ist sie als Vitalzeichen zu werten. Und das gilt unabhängig vom aktuellen Aufenthaltsort zwischen Wohnung, Klinik, Reha oder Pflegeheim und ebenso vom Grad der Beeinträchtigung. Völlig anders sieht das oft bei Männern aus. Während eine Frau schon mal eine Freundin anruft, um Farbkombinationen mit der Wettervorhersage und der angesagten Damenrunde im Café abzugleichen, verkürzt der Mann die Entscheidungsfindung manchmal drastisch.

Ohne Frau in der Nähe ersetzt dann eher ein Blick in den Schrank oder an die Garderobe diese Frage. Dieser ist dabei meist kurz und erfasst blitzschnell die verfügbaren Kleidungsstücke. Diese geben sich dadurch zu erkennen, dass sie obenauf liegen oder vorne dran hängen. Und völlig anders wie bei Frauen liegt die Bandbreite bei den Außentemperaturen ca. 20 Grad Celsius rauf oder runter. Ohnehin decken die blaue Lieblingsjeans mit Karohemd zwischen Gartenarbeit und Geburtstagsempfang im Rathaus für viele die wichtigsten Eckpunkte des Alltags ab.

Kommt aber die Kleidungsfrage zielgerichtet und unerbittlich auf den Mann zu, ist oft schnell der mentale Arbeitsspeicher erschöpft. Das ersparen sich alle Beteiligten, indem drei bis vier Kleidungssets zur Verfügung stehen, die dann mit einem Schal, einer Krawatte oder ähnlicher Garnierung genauer dem Anlass angepasst werden. Schauen Sie mal die Fotos von hohen und höchsten Staatsanlässen an: Die Blickfänge kommen vom blumigen Hut, dem Halstuch oder der Krawatte. Was aber für beide Geschlechter gilt: Entscheidend ist jetzt mit Behinderung, wie komme ich, vor allem außer Haus, damit zu-recht? Anziehen, ausziehen, – gelingt das notwendigerweise leicht oder brauche ich Assis-tenz. Was kann ich ablegen bzw. darüber ziehen, wenn es zu heiß bzw. zu kalt wird?

Genügend Taschen für Geldbeutel, Telefon, Aus-weis ... direkt am Körper. Denn damit reduziert sich nicht nur die Gefahr des Verlierens oder Vergessens, sondern ebenso der Entwendung.

Eine Tasche im Auto bzw. eine größere Schulter-tasche mit den Utensilien für manche Fälle ist eine Überlegung wert. Diese oder ein kleiner Rucksack haben den Vorteil, dass man beide Hände frei hat. Für den Gehstock, den Regen-schirm, zum Festhalten im Bus und trotzdem mehr Stauraum zum Mitnehmen von benötigten

Hilfsmitteln wie in einer Handtasche oder Aktentasche.

So wie sich Ihre Lebenslage verändert, entwickelt sich aber erfreulicherweise das passende Angebot in Fachgeschäften. Sind Sie nicht mehr mobil genug für einen Stadtbummel, dann bringen Ihnen Prospekte brauchbare Tipps in den Briefkasten. Dicke Versandhauskataloge sind Geschichte. Stattdessen bietet sich heute das Blättern durch die Seiten des Internets an. Genaues Stichwort – und die Angebote rauschen nur so rein.

Neuer sind jetzt diverse Apps für das Smartphone. Herunterladen und ggf. an der Kasse vorzeigen. Oft beinhalten sie Sonderpreise tagesaktueller Artikel. Ob für Sie alle Apps interessant oder nur eine beschränkte Auswahl Ihrer Hauptgeschäfte ist Ihre Entscheidung. Die Marketingabteilung der Anbieter wertet die Nutzungen gerne aus und gleichzeitig Sie als Kundin stärker binden.

Nennen wir es „Tausch“:

Im Grunde tauschen Sie Ihre persönlichen Daten und Ihr Kaufverhalten gegen relativ kleine finanzielle Vorteile. Die Unternehmen profitieren dabei meist deutlich mehr vom Wert der Daten als Sie von den Rabatten sparen.

Wohnen & Leben

Ein passgerechtes Zuhause bekommt in schwierigen Lebenslagen mindestens den Bedeutungsfaktor 5. Allein schon durch eine eingeschränkte Mobilität werden aus früheren 8, 10, 16 Stunden schnell 18, 20 und bis zu 24 in den eigenen vier Wänden. Und jetzt stehen weniger schönes oder schickes Wohnen im Fokus, sondern vor allem um eine angepasste und sichere Umgebung: Nicht stolpern, nicht rutschen, nicht stürzen, keine Treppen usw. sind schnell zentrale Kriterien, aus denen Begriffe wie barrierefrei oder behindertengerecht entstehen. Und das ist nur dann hilfreich, wenn das Objekt (z.B. Wohnung, Umbau, Modernisierung) mit Ihrer konkreten Einschränkung und den individuellen Fähigkeiten und Notwendigkeiten abgeglichen ist. In vielen Fällen steht am Anfang nach einer schlagartigen Veränderung grundlegend vorne der Wunsch: Wieder zurück in die bisherigen vier

Wände! Dafür sprechen viele Punkte. Die Vertrautheit mit der Umgebung, der Einrichtung, den gesamten Geräten usw.. Und oft das gewachsene soziale Umfeld aus Nachbarschaft, Geschäften, Gemeinde. Aber selbst wenn diese Entscheidung klar ist, wird zumindest eine Abklärung des aktuellen Wohnumfeldes mit den eingetretenen gesundheitlichen Veränderungen zweckmäßig bis unumgänglich sein. Oft reichen schon leichte Umstellungen, Einbauten oder Installationen, um die Wohnung schnell passgerechter werden zu lassen. Dabei helfen Beratungsstellen mit ihren Erfahrungen weiter und geben nützliche Tipps zu möglichen finanziellen Unterstützungen.

Eine hilfreiche Adresse: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, Bonngasse 10, 53111 Bonn Telefon (0228) 249993-0.
<https://www.bagso.de/>

hier erhalten Sie neben Hinweisen auf Bundes- und Regionaltagungen ebenfalls viele kostenfreie Ratgeber.

Wohnungswechsel

Steht ein solcher Wechsel zur Debatte oder scheint dieser unausweichlich? „Ich verlasse nie mein Haus, niemals!“ lautet dabei eine oft gehörte Formel und gleicht fast einer Drohung gegen Partner und die gesamte Familie. Ist man in einer Altersstufe angekommen, in der es schon etliche Referenzpersonen im Bekanntenkreis gibt, die einen solchen Standortwechsel aus freien Stücken vorgenommen haben oder vornehmen mussten, haben sich zu dieser Aussage zumindest Diskussionsebenen geöffnet: „Und wenn überhaupt, dann nur ...“.

Dazu ein persönlicher Erfahrungsbericht: Meine Frau stürzte sonntagabends zuhause schwer. Rettungsdienst. Krankenhaus. Hüfte und Oberschenkel gebrochen. Kinder im Urlaub. Das wahre Leben schlägt oft jedes Drehbuch. Am nächsten Vormittag Telefonate ohne Ende. Mittags stand ein erträglicher Notplan: Kurze mobile Pflege morgens und abends, Mittagessen auf Rädern, Nachbarschaftshilfe, Lieferservice. Dazwischen kamen fast vorwurfsvolle Fragen von Dritten, warum ich nicht in eine Kurzzeitpflege gehe. Zwei handfeste Gründe sprachen schnell

dagegen: Zum einen gab es weit und breit keinen freien Platz. Und zum anderen hat mir der Pflegedienst versichert, dass die Möglichkeiten der mobilen Pflege lange nicht erschöpft seien. Mich hat das erleichtert und mir vor allem Zuversicht für zukünftige Verschlechterungen gegeben.

Doch vor einer Suche bitte überlegen:

Miete oder Kauf?

Variante 1: in eine kleinere Wohnung bzw. geeignetes Haus: Barrierefrei!

Variante 2: in ein Heim, Stift, eine Wohnanlage mit einem Konzept, das einen nochmaligen Umzug, unabhängig vom Pflegebedarf, erübrigt.

Aber wie so oft im Leben werden für Ihre notwendigen Entscheidungen nur genaue sowie aktuelle Informationen zu einem zufriedenstellenden Ergebnis führen. Seniorengerecht und barrierefrei heißt eben nicht automatisch Wäscheservice, Mittagessen oder Rufbereitschaft. Und selbst nicht einmal gegen Aufpreis.

Hingegen haben viele herkömmliche Altenheime strukturell wie baulich kräftig renoviert und bieten oftmals die Abteilungen Betreutes Wohnen und Pflege im gleichen Haus und mit individuellen Möglichkeiten an. Diese Umstrukturie-

Muster

rungen helfen oft Paaren, die den Wunsch haben unter einem Dach wohnen, aber unterschiedliche Bedarfe haben. Ist eine Demenzerkrankung dabei, bringt das oft zusätzliche Hindernisse mit sich. Ein erlebtes Beispiel dazu: Zwei Appartements oder Zimmer im gleichen Haus, aber in verschiedenen Abteilungen. Einer wählt offenes betreutes Wohnen und der andere braucht schon die Pflegeabteilung. Und dann muss man versuchen, individuelle Wünsche umzusetzen. Oftmals hängt das von vielen Punkten ab, die von unverzichtbar bis hin zu wünschenswert rangieren:

- Was kann bzw. will ich mir leisten?
- Hat meine bisherige Nachbarschaft/Gemeinde/Stadt Priorität?
- Ziehe ich besser in die Nähe von Familienangehörigen oder vertrauten und verlässlichen Freunden?
- In welcher Altersgruppe?
- Alten-WG?

Auf zu dünnem Eis bewegen Sie sich besser nicht: Ein Bündnis von 80-jährigen untereinander ist von der voraussichtlichen ‚Haltbarkeitsdauer‘ anders einzuschätzen wie bei unter 65-jährigen. Wägen Sie Vorzüge und Nachteile zwischen ländlicher Lage oder quirliger Großstadt ab. Eine schätzt den Blick in die Natur, der

andere dagegen auf eine Straße mit Leben. Moderne Schallschutzfenster sorgen dennoch für die gewünschte Ruhe. Ein Balkon oder eine Terrasse könnten ein weiterer Punkt sein.

Aber übernehmen Sie sich nicht. Wenn Sie umziehen, und dabei die Wohnszene komplett austauschen, wird das schon eine hohe emotionale und mentale Beanspruchung zur Folge haben. Auf jeden Fall bitte versuchen, vorher aussagekräftige Informationen einzuholen. Am besten aus erster, zweiter und gerne sogar dritter Hand. Sprechen Sie ein konkretes Haus z.B. in der Apotheke, beim Arzt, bei einem Seniorentreffen oder sonst wo an, achten Sie auf das Mienenspiel Ihres Gegenübers. Vielleicht gibt es einen Tag der offenen Tür und Bewertungen im Internet. Aber da ist es wie bei der Wahl eines Hotels: Selbst mal gewesen ist am besten.

Falls möglich, schauen Sie sich ein, zwei oder drei Einrichtungen vorher an. Gerne um die Mittagszeit. Ohne Anmeldung. Kurzer Blick in den Speiseraum. Wie ist Ihr Eindruck? Atmosphäre, Gerüche und Düfte, Lärmpegel, Umgangston ...

Wenn das Haus ein öffentliches Café hat, besuchen Sie das doch einmal. Sprechen Sie mit den Leuten vor Ort. Ihr Bauchgefühl zählt mehr als fremde Bewertungen und der erste Eindruck ist ja oft der beste.

Und eine so schwierige Entscheidung wie die Wohnungswahl hat ein berühmter Dichter und Denker schon vor nahezu 100 Jahren eingängig gelöst:

Das Ideal

Ja, das möchtest:

*Eine Villa im Grünen mit großer Terrasse,
vorn die Ostsee, hinten die Friedrichstraße;
mit schöner Aussicht, ländlich-mondän,
vom Badezimmer ist die Zugspitze zu sehn -
aber abends zum Kino hast du nicht weit.
Kurt Tucholsky (1927)*

Immobilienrente

Eine Überlegung für Besitzer eines Eigenheims oder einer Eigentumswohnung ist es durchaus wert: Hiermit ist ein Modell gemeint, bei dem die Immobilie gegen Zahlung einer einmaligen oder regelmäßigen Geldsumme veräußert wird. Damit der bisherige Eigentümer wohnen bleiben kann, vereinbart er mit dem neuen Besitzer ein Wohnrecht. Es gibt hierbei zahlreiche Varianten, die abhängig von Ihrem Alter, Gebäude, Erwartungen sorgfältig zu überlegen sind. Ansprechpartner sind Banken und Sparkassen wie spezialisierte Anbieter. Dort finden Sie zahlreiche Broschüren und sogar Testvergleiche.

Renovierungen

Nehmen Sie sich bei Ihren Überlegungen die ganze Wohnung oder das bewohnte Haus vor.

Empfehlen sich Nutzungsänderungen bei den Räumen? Arbeitszimmer jetzt als Einzelschlafzimmer? Kombiniertes Wohn-Schlafbereich? Getrennte Schlafzimmer? Küche wie Wohnküche und dafür das bisherige Esszimmer als Ruhezimmer? Dusche (mit Sitzgelegenheit) oder Badewanne (mit Lifter, Türchen)?

Separater Wohn- und Schlafrum für eine Pflegeperson? Klimatisierung (mobiles Klimagerät für heiße Sommertage – zumindest in einem Raum)?

Elektrische und elektronische Hilfen?

Treppenlift? Automatische Türöffner, Sensoren – Rufanlage bzw. Gegensprechanlage? Türkamera? ...

Was hat Priorität, sogar vor der Rückkehr aus der Klinik, Reha oder Kurzzeitpflege? Was sollte man für die absehbare Zukunft schon jetzt mitbedenken? Und selbst hierbei kommt es auf die richtige Portionierung an. Schaffen Sie und alle

Beteiligten es, zwei, drei und mehr Tage hintereinander Handwerker im Haus zu haben, die etliche Räume blockieren? Dazu kommen für Sie und weitere Mitwirkende zusätzlich größere Vorbereitungen, Reinigungsarbeiten, Umräumungen usw.. Neue Vorhänge, Bilder, Teppiche, Schränke. ... Doch wenn alles zu lange dauert und ein Verbleib in der Wohnung während der Renovierungsarbeiten zu stressig wird: Ein vorübergehender Wechsel in ein Hotel oder eine Ferienwohnung in der Nähe könnten doch eine Überlegung wert sein. Renovierungsurlaub, bei dem man aber schnell erreichbar bleibt und jederzeit zuhause vorbeischaun kann? Und falls eine Entkoppelung zeitweise hilfreich ist, dann sollte eine Kurzzeitpflege zumindest ins Auge gefasst und diskutiert werden. Und bei den vielen kleinen Portionen passt ein Blick in die Schränke, Abstellkammern, Kellerabteile, Garage, aufgelassene Kinderzimmer und was nicht alles lohnen und entlastet:

Mit den Jahren sind da unter Umständen Sammlungen zusammengekommen, die schon musealen Charakter haben. 14 Mal Bettwäsche, von denen aber nur 6 Sets wechselnd im Einsatz sind. Und dann die Geschirrsammlung, die Werkzeuge, Bücherregale voll mit Exemplaren, die seit 20 Jahren nur abgestaubt worden sind.

Und immer wieder hörte man dabei ein „Wir sollten wirklich mal...“. Und schlagartig ist jetzt ein Müssen geworden.

Hierzu bieten sich von Zeitungsbeilagen und Sonderseiten bis hin zu Messen regelmäßig Möglichkeiten zur Information an. Und manchmal gepaart mit Anzeigen von Handwerksfirmen rund um Haus und Garten, die Ihre Wünsche und Bedürfnisse berücksichtigen. Dabei sind Empfehlungen und ebenso Warnungen aus Nachbarschaft oder Bekanntschaft hilfreich. Gerne von Leuten, die Sie kennen und deren Ratschläge Sie schätzen. Bei der Preisgestaltung wie bei der notwendigen Qualität.

Hilfe - suchen, finden, anbieten

Eine bittere Konsequenz aus der gegebenen Einschränkung ist der schmerzliche Verlust zahlreicher wichtiger Alltagskompetenzen. Als Kind trotzig aufwärts – jetzt genauso abwärts: Brauch ich nicht, will nicht, mach es selber. Basta.

Das funktioniert eine gewisse Zeit. Und man übersieht dabei, dass im Anschluss an eine schwere Erkrankung die Hilfsbereitschaft meist

hoch ist. Aber wie eine Welle eben ist: Sie läuft aus und verebbt. Unter Umständen sogar schneller als gedacht. Und dann? Suchen!

Wobei manche Angebote wie „ruf mich an, wenn du ...“ nicht selten mit einem „morgen ist es ganz schlecht, nein da bin ich auch weg ...“ enden. Das kann durchaus eine blöde Terminkollision sein, aber ebenso mit dem Inhalt der Bitte zusammenhängen. Zwischen einer Fahrt in die Stadt zum Arzt, Begleitung beim Einkauf im Supermarkt oder technischer Hilfe zum Einrichten des Anrufbeantworters liegen schon mal Welten. In einer bekannten Rate-Show gibt es so genannte Telefon-Joker. Den Kandidaten ist gestattet, sich die entsprechenden Hilfs-Personen selber auszusuchen und dabei ihre Auswahl mit deren konkreten Fachgebieten zu verknüpfen. Überlegen Sie sich doch so eine thematische Helferliste nach lebensnahen Fähigkeiten und Kompetenzen:

- Willi fährt gerne mal wohin und wartet geduldig.
- Helga regelmäßig einmal den Supermarkt und bringt sicher ...
- Karl hat ein Händchen bei technischen Problemen im Haus.
- Petra ist eine Allround-Handwerkerin mit etlichen Maschinen.

- Rolf macht kleinere Änderungen mit der Nähmaschine.

Es gibt natürlich auch andere Möglichkeiten. In zahlreichen Regionen haben sich Nachbarschaftshilfen etabliert oder man fragt bei Hilfsorganisationen an. Wichtig ist aber, dass Sie nötigenfalls schnell die Gefälligkeit erhalten. Eine intakte Nachbarschaft ist hierbei Gold wert.

Und wie ist es mit Ihnen? Könnten Sie im Gegenzug sogar Hilfe anbieten? Wenn du einkaufst, passe ich auf deine Tochter auf.

Ich spiele Schach, willst du es lernen?

Gerne backe ich einen Kuchen.

Bei der Steuererklärung kenne ich mich aus.

Das sind kleine Beispiele, aber ginge doch ...

Netzwerke sind oft eine Hilfe:

Hierzu zählen digitale und analoge Plattformen, die Menschen helfen, soziale Kontakte zu pflegen, am Leben teilzunehmen und Unterstützung zu finden. Dazu gehören Online-Communitys, Kurse zur Medienkompetenz und die Nutzung allgemeiner sozialer Medien wie WhatsApp oder Facebook ermöglichen, um Einsamkeit zu bekämpfen und die Selbstständigkeit zu fördern.

Digitale Netzwerke:

Soziale Medien: Plattformen wie Facebook, WhatsApp oder Instagram helfen, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, Fotos zu teilen und am Alltag teilzunehmen, auch wenn man weiter weg wohnt.

Spezialisierte Communities: Portale wie Silbernetz, Silversurfer, Feierabend.de oder nebenan.de bieten Austausch, Informationen und Unterstützung in einer sicheren Umgebung, oft offline durch lokale Gruppen.

Lernplattformen: Kurse auf Coursera oder Udeemy fördern das lebenslange Lernen und die digitale Kompetenz.

Ziele und Vorteile:

Reduzierung von Einsamkeit: Vermittlung von Kontakten und Schaffung von Gemeinschaft.

Förderung der Medienkompetenz: Unterstützung beim Einstieg in die digitale Welt, z.B. durch lokale Initiativen.

Erhaltung der Selbstständigkeit: Ermöglichung von Online-Einkäufen, Informationszugang und Kommunikation.

Teilhabe am gesellschaftlichen Leben: Ermöglichen es, aktiv am digitalen Geschehen teilzunehmen.

Besuche, Ausflüge, Reisen

Egal, was Sie vorhaben: Überlegen Sie frühzeitig und somit entspannt, welche Abläufe und Szenarien auf Sie zukommen könnten. Und vor allem wenn es anders kommt, wie man geplant hat. Es spricht nichts gegen Vorplanungen. Im Gegenteil. Denn dabei haben Sie schon Alternativen gegeneinander abgewogen und somit mögliche Lösungen bei auftretenden Problemlagen verfügbar.

Und bevor Sie weiterlesen: Haben Sie außer Haus stets eine Notfallkarte bei sich (am besten bei sich am Körper), die neben Angaben zu Ihrer Person Ihre relevanten Vorerkrankungen oder Behinderungen knapp und verständlich auflistet?

Und falls ein Notfallbeutel medizinisch empfohlen ist, enthält der gleich das passende Medikament und notwendige Hilfsmittel.

Besuche in der Nähe ...

... bei Nachbarn, im Freundeskreis, in der Stammkneipe, im Vereinsheim passen einwandfrei nach einem schweren gesundheitlichen Einbruch oder längerer Abwesenheit für erste Testläufe. Vorher überlegen ist sinnvoll: Das gelingt, das traue ich mir zu, das leider im Moment nicht mehr. Eine Einladung hinsichtlich Dauer, An- und Abreise, Durchhaltevermögen bzw. Gesamtbelastung schätzen Sie vorher ab. Besprechen Sie sich ggf. mit Gastgebern und Ihrem Partner offen und fragen Sie bei Unsicherheiten nach. Unter Umständen nimmt dann sogar eine höfliche und begründete Absage bei etlichen Beteiligten Druck aus dem Kessel. Einschließlich Naserümpfen oder gar Trubel vor Ort.

Suchen Sie sich bei Ihren ersten Auftritten in Gasthäusern doch vorzugsweise ein Essen aus, das Sie bei einer motorischen Einschränkung der Arme nicht überfordert. Wie wäre es mit einem Käsebrot? Oder einem Schnitzel mit Pommes? Speisen, die zwingend zwei Hände und eine intakte Feinmotorik erfordern und die dazu

passende Soße für Bluse, Hemd und Hose testen Sie stressfreier besser erst einmal zuhause.

Ort und Zeit tragen ebenfalls entscheidend zum Wohlbefinden bei. Sonntags um 12 Uhr im beliebten Familien-Gasthof? Großer Saal, Hektik, laut, alle Plätze belegt, drangvolle Enge, lange Wartezeit? Na ja, es gibt Alternativen. Unter der Woche, am frühen Abend, ein weniger frequentiertes Lokal?

Ausflüge

Hier heißt es auf jeden Fall sorgfältig planen. Am besten erst einmal ein bekanntes Ziel auswählen. Sie oder eine erforderliche Begleitung kennen die Strecke, die Wege vor Ort. Das spart Energie und bringt mehr Gelassenheit. Die passende Lokalität (ob nur für eine Tasse Kaffee oder ein ganzes Menü) trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. Alles mühelos erreichbar, nicht zu weit von Haltestelle bzw. Parkplatz, keine schwierigen Aufstiege und Abstiege. Wie sind die Räumlichkeiten und die Sitzmöglichkeiten (eng und laut oder großzügig und akustisch angenehm)? Toilette tief im Keller und ohne Aufzug beziehungsweise barrierefrei und behindertengerecht?

Wichtig bei Ausflügen und vielen anderen Unternehmungen außer Haus sind jetzt die Rou-

ten, Fahrzeiten, mögliche Stationen für Rast, WC, Versorgung. Überraschungen tauchen dann immer genügend auf.

Reisen

Vorher am besten gründlich überlegen, wieviel Sie sich zutrauen und was Ihnen (hoffentlich) bekömmlich ist. Passende Portion? Besser zweimal vier Stunden unterwegs zu sein, als acht am Stück?

Eine individuell geplante und durchgeführte Reise vermag äußerst reizvoll sein. Verbunden damit sind aber jetzt Herausforderungen, die schnell zu Überforderungen oder schlimmstenfalls Gefährdungen werden könnten. Unabhängig vom bevorzugten Verkehrsmittel ziehen Sie vor allem eine Pauschalreise in Ihre Überlegungen ein und vergleichen diese detailliert. Zwar zeigen etliche Vergleichstests, dass Individualreisen, bei denen Anreise und Unterkunft getrennt gewählt und gebucht werden, 10 bis 25 Prozent günstiger sind. Es gibt aber ebenso andere Beispiele.

Die Angebote sind vielfältig und bei der Suche nach etwas Passenden helfen gerne Reisebüros oder Beratungsstellen für Senioren bzw. Behin-

derte. Die Vorteile bei Pauschalreisen liegen z.B. bei einem gesundheitlich bedingten Rücktritt sowie einem Abbruch. Mit einer Reiserücktrittsversicherung sind Sie meist deutlich besser gesichert, als wenn Sie einzelne und oft kostenintensive Stornierungen vornehmen. Und bei besonderen Wünschen bis hin zu Beanstandungen vor Ort, haben Sie einen Ansprechpartner, der Ihnen kompetent hilft – und Ihre Sprache versteht.

Hier einige Punkte, die bei der Vorbereitung einer Reise hilfreich sein könnten:

- Vor einer Festlegung bei der Reiseplanung und vor der Buchung lassen Sie sich medizinisch beraten.
- Besprechen Sie dabei Ihre relevanten Erfordernisse. Klären Sie die Impfempfehlungen für das Reiseziel und Ihren aktuellen Impfstatus.
- Haben Sie die notwendigen Versicherungen für Ihre Reise (Auslandsreisekrankenversicherung, Rückholversicherung, Gepäckversicherung)? - Wie ist der Geltungsbereich Ihrer Krankenversicherung im Ausland?
- Falls Sie Arrangements am Urlaubsort benötigen und Ihnen das Reisebüro oder der Reiseveranstalter diese zusagt, lassen Sie sich dies schriftlich bestätigen. Mündliche Absprachen

sind meist wertlos. Übersehen Sie dabei nicht Sondergepäck wie Rollstuhl und Gehhilfen.

- Gibt es einen Sonderservice für Behinderte auf dem Abflug- und Zielflughafen?

- Haben Sie alle erforderlichen Reisedokumente und Ausweise (inkl. Schwerbehindertenausweis, Diabetikerausweis), Hilfsmittel und Medikamente im Handgepäck – und am besten zusätzliche Sicherheitskopien der Dokumente im Reisegepäck.

- Besprechen Sie mit Ihrer Apotheke, was in die Reiseapotheke gehört. Führen Sie ausreichend Medikamente mit im Handgepäck (Verspätungen, Umleitungen, Fehlleitung Ihres Reisegepäcks).

Reisen mit der Bahn

Informieren Sie sich im Vorfeld zu den Ein-, Um- und Ausstiegshilfen an den jeweiligen Bahnhöfen. Denken Sie daran, falls Sie beim Tragen eines Gepäckstückes Hilfe brauchen.

Nutzen Sie den Gepäcktransport von Haus zu Haus, falls ein solcher angeboten wird. Buchen Sie ggf. direkt bei der Mobilitätsservice-Zentrale der Bahn geeignete Sitzplätze oder Stellflächen.

Informieren Sie sich über behindertengerechte Toiletten auf Ihrer Reiseroute (Züge, Bahnhöfe). Viele neue Nahverkehrszüge haben Einstieghilfen (z.B. Rollstuhlrampen), die aber vorbestellt sein müssen. Bis heute ist das ein regelmäßiger Kritikpunkt! Beachten Sie, dass orthopädische Hilfsmittel wie Rollstühle oder Gehwagen unentgeltlich befördert werden.

Reisen mit dem Flugzeug

Weisen Sie das Reisebüro bzw. die Fluggesellschaft auf Ihre Mobilitätseinschränkungen und vor allem notwendige Hilfen hin. Organisieren Sie frühzeitig bei Bedarf einen zuverlässigen Shuttle zum Flughafen.

Klären Sie ebenso den Transfer vom Zielflughafen zum Hotel. Planen Sie für alle Ihre Reisestationen bis zum Ziel genug Zeit ein.

Besprechen Sie an Ihrem Zielort frühzeitig Rückflugmodalitäten – am besten schon gleich nach der Ankunft.

Eine Seefahrt, ist die lustig?

Erwägen Sie eine Kreuzfahrt? Warum nicht! Ein großer Vorteil für Menschen mit Behinderung im Vergleich zu anderen Rundreisen: Sie haben für die Dauer Ihrer Reise auf dem Schiff Ihr festes Zimmer oder gar Apartment.

Einmal auspacken, einräumen und am Ende wieder einpacken. Sie lassen bei Ausflügen alles im Zimmer und wählen nur die zum Wetter passende Kleidung aus. Der Service ist meist gut bis ausgezeichnet, wobei die Preisspanne stärker schwankt wie jedes moderne Schiff.

Lassen Sie sich am besten anhand Ihrer detaillierten Wunschliste beraten und wählen Sie dafür ein erfahrenes Reisebüro mit persönlicher Ansprechpartnerin. Die Flut von Prospekten in Zeitschriften oder die Offerten im TV und Internet geben Ihnen vorab schon einen ersten Überblick über die aktuellen Angebote.

Die Strecken sind genauso unterschiedlich wie die Schiffsgrößen. Gehört ein Flusskreuzer mit 200 Passagieren schon zu den Großen, so überschreiten moderne Hochseeschiffe spielend die 3.000 er Marke.

Obwohl ich gerne kleine Portionen empfehle, wägen Sie hier die Vor- und Nachteile ab. Die modernen Riesen haben große Verkehrsflächen, viele Decks, Aufzüge, verschiedene Restaurants, Spielplätze, Sportstudios, Theater usw. Von der Krankenstation bis zum Hubschrauberlandeplatz – alles vorhanden.

Es sind aber genauso etliche Inseln der Ruhe wie Bibliothek und Andachtsraum meist mit an Bord. Es ist wie im Alltag: Ein 200-Seelenort geht Ihnen nach kurzer Zeit vielleicht auf die Nerven, wogegen eine 3000-Seelengemeinde Anregung und Entspannung gleichermaßen bietet.

Und Sie hätten außerdem die Möglichkeit, die gesamte Dauer der Reise an Bord und sogar in der Kabine (mit Balkon oder Veranda?) zu bleiben. Ob der Aufpreis im Budget drin ist, entscheiden Sie. Überlegenswert wäre es.

Lieber kürzer und dafür komfortabler?

Eine Flusskreuzfahrt dagegen führt Sie direkt in Metropolen und nah durch viele Landschaften. Deutschlandweit, europaweit und nach Anreise weltweit. Allerdings sind die Platzverhältnisse bei den Flussschiffen meist deutlich enger.

Doch mitentscheidend dürften bei beiden Varianten der mögliche Abfahrtshafen und dessen

Erreichbarkeit werden. Und ein kleiner Hinweis: Starthafen und Zielhafen liegen oft weit auseinander: Sie legen in Hamburg ab und kommen in Miami an.

Eine Vorplanung ist für die optionalen Ausflüge bei den meisten Kreuzfahrten hilfreich. In vielen Fällen werden Ausflugsapakete angeboten oder Sie entscheiden sich an Bord frühzeitig für Tagestouren.

Viele Häfen sind so zentrumsnah, dass Sie sich auf eigene Faust umsehen oder eines der wartenden Taxis für eine Rundfahrt zum Festpreis mieten. Sie sind somit nicht den ganzen Tag unterwegs und in einen engen sowie oft anstrengenden Ablauf eingebunden, können Land und Leute individueller beschnuppern und je nach Beanspruchung jederzeit wieder aufs Schiff und in Ihre Kabine zurück. Kleine Portionen gefällig? Lässt sich sogar hier einrichten.

Unterwegs mit dem PKW

Wenn Ihnen diese Reiseform zusagt und möglich ist, ist das meist komfortabel. Der Pkw kann bei Anreise mit Bahn oder Flugzeug erst am Urlaubsort eine Rolle spielen. Etliche Planungen sind empfehlenswert. Allein unterwegs wäre vermutlich ein zu hohes Risiko. Eine längere Reise im PKW mit mehr Personen hat Vorteile. Vor allem wenn zwei davon einen Führerschein haben und fahrfähig sind. So macht das z.B. unterwegs eine Abwechslung möglich.

Halten Sie nur an Raststätten, die über einen stufenlosen Eingang und ein behindertengerechtes WC verfügen.

Achten Sie bei einem Mietwagen auf Ihre Bedürfnisse (Automatik, Kofferraum) und organisieren Sie ihn frühzeitig.

Unterkunft

Klären Sie, ob der Zugang stufenlos erreichbar ist und die Aufzüge ggf. Rollstuhlfahrer transportieren.

Beachten Sie die Ausstattung des Badezimmers. Gibt es ein WC mit Haltegriffen, eine ebenerdige Dusche etc.?

Buchen Sie eine Unterkunft, in der zentrale Orte wie Aufenthaltsraum, Restaurant oder Terrasse stufenlos erreichbar sind. Informieren Sie sich, wie die Außenanlagen des Hotels beschaffen sind.

Stellen Sie sicher, dass Freizeitmöglichkeiten und Ausflugsziele in der Nähe des Ferienortes stufenlos erreichbar sind.

Erfragen Sie, welche Restaurants in der Umgebung behindertengerecht ausgestattet sind.

Sicher ist sicher!

Klären Sie vor einer Entscheidung, die Sie mehr als eine Tagesreise von zuhause wegführt, ob ggf. eine medizinische Notversorgung vor Ort gewährleistet ist. Gibt es dazu Hinweise auf die

Qualität und wie sieht notfalls die Anbindung an ein Krankenhaus aus?

Nehmen Sie ins fremdsprachige Ausland auf jeden Fall einen Sprachführer mit, der nicht nur im Restaurant oder beim Einkaufen hilft, sondern vor allem bei diffizilen medizinischen Problemen.

Rund ums Thema fremde Sprache sind in vielen Lebenssituationen ‚Übersetzer-Apps‘ auf dem Smartphone eine große Hilfe. Sie geben schriftlich bzw. über das Mikrofon das Wort oder die Frage ein und erhalten in der ausgewählten fremden Sprache die Antwort. Das ist sogar daheim eine große Hilfe, wenn Sie sich mit ausländischen Personen austauschen. Testen lohnt sich.

Reisegepäck

Jetzt aber: Bei der Wahl der Gepäckstücke achten Sie – unabhängig womit und wohin die Reise führt – unbedingt wieder auf kleine Portionen. Besser zwei kleine wie ein großer Koffer oder gar Überseekoffer. Und am besten einen davon für mögliche Zwischenfälle vorsehen (Waschzeug, Schlafanzug, Handtuch, zweiter Satz Wäsche zum Wechseln, Medikamente).

Denken Sie dabei an diejenigen, die Sie unterwegs brauchen, oder die Ihnen gerne helfen, aber einen 20 kg schweren Koffer weder die Treppe hoch schleppen noch in den Kofferraum wuchten können.

Rollkoffer sind dabei meist eine große Hilfe. Probieren Sie aber die Teile einmal aus. Und überlegen Sie, ob beispielsweise ein Dreier-Set für Sie passend ist. Denn das bedeutet ja in der Regel groß-mittel-klein. Ist zwar ideal zum Aufbewahren im leeren Zustand. Besser zum Verreisen kann aber eher die mittlere Variante in zweifacher oder dreifacher Ausfertigung sein. Denn den großen Koffer hebt keiner mehr und der kleine – na ja, der ist halt klein. Weit verbreitet sind Modelle, die sich nur öffnen lassen, indem man die beiden Hälften aufklappt. Praktischer ist vielleicht ein Koffer mit einem Reißverschluss und einer Klappe bzw. einem Deckel. So lässt sich vor allem unterwegs leicht etwas entnehmen oder schnell hineinlegen.

Und überlegen Sie sich einen kräftigen Koffergurt, der nicht nur ein Aufplatzen des Koffers verhindert, sondern das schwere Teil leichter handhaben lässt.

Und zum Schluss ein Blick auf die Vorlieben der Deutschen: Das eigene Fahrzeug ist das beliebteste Verkehrsmittel. Im Jahr 2022 verreisten

47% mit dem PKW, Wohnwagen oder Wohnmobil. Über 41% nahmen das Flugzeug. Rund 5 % der gesamten Urlaubsreisen wurden mit der Bahn getätigt. 4 % entschieden sich für eine Busreise. 2% wählten andere Verkehrsmittel wie z.B. Schiffe.

Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung davon nicht beeinflussen. Hauptsache ist doch, dass Sie hundertprozentig zufrieden sind. Und Kombinationen sind ja auch reizvoll: Städtereise mit dem Bus, Fernreise mit dem Flugzeug und Familienurlaub mit dem Auto. Wenn Kraft, Zeit und Konto das zulassen.

Bewegung bis Sport

Wir wollen nicht gleich übertreiben. Andererseits wird man im Alltag häufiger nach Sport gefragt, selbst wenn man im Rollstuhl sitzt oder sogar im Bett liegt.

Das assoziiert dabei vor allem Anstrengung, Pulsfrequenz und ähnliche Begleitumstände. Und so steht zu Beginn einer körperlichen Aktivität erst einmal eine Abklärungs- und Aufklärungsphase. Was darf ich? Kann ich das? Eventuell sollten Sie sich besser von Ihren früheren sportlichen Freizeitaktivitäten verabschieden und haben sich dazu schon Rat eingeholt. Anfangen ja, aber wie und wo. Wählen Sie die für Sie passende Portionierung. Sprechen Sie am besten mit einer Physiotherapeutin die Notwendigkeiten und Möglichkeiten durch. Hierbei müssen Sie abwägen: Lieber dreimal 20 Minuten mit Pausen als einmal 60 Minuten? Alltagsnah und alltagstauglich befördert das Ganze sicher zusätzlich. Kurze Wege, unabhängig, selbständig. Und da Sie ja weiterhin in der Findungsphase sind, gestalten Sie die Aufwendungen für Ausrüstung und Training übersichtlich. Unter Aufsicht, fachkundiger Anleitung und Motivation -

oder frei nach einem vorgegebenen Trainingsplan? Sie entscheiden, schließlich kennen Sie sich selbst am besten.

In den eigenen vier Wänden?

Weshalb nicht. Einige Vorteile dabei: Sie sparen Fahrten, haben keine Wartezeiten, sind wetterunabhängig. Eine Gefahr lauert bei so viel Unabhängigkeit: der innere Schweinehund. Und schnell vergehen zwei, drei, vier Tage ohne ...

Hauseigene Hilfsmittel zu gymnastischen Übungen und sportlichen Aktivitäten sind in jedem Fall eine sinnvolle Investition. Egal wie Sie sich zwischen Ergotherapie, Physiotherapie oder Fitnessstudio entscheiden: Modifizierungen sind immer möglich. Auf jeden Fall müssen sie regelmäßig hinsichtlich Verträglichkeit und Wirksamkeit von Ihnen kritisch hinterfragt und insgesamt mit Ihrer behandelnden Ärztin abgesprochen werden. Einige Erfahrungen dazu:

Hat das Sportstudio kompetente Trainer mit Fachausbildung? Ist der Bereich Rehabilitation passend für Ihre Beeinträchtigung? Insbesondere bei neurologischen oder geriatrischen Ein-

schränkungen sollten Sie das nachfragen. Wer schwerpunktmäßig eine junge Handballmannschaft therapeutisch fit hält, hat da unter Umständen eine andere Blickrichtung. Gibt es ausführliche Kennenlernangebote? Können Sie sich für einen passenden Vertrag entscheiden (z.B. 10er-Karte oder nur Jahresvertrag)? Besser zahlen Sie etwas mehr pro Trainingseinheit, bevor Sie sich langfristig binden und leider nicht den erhofften Erfolg haben. Und ist ein Reha-Zentrum in Ihrer Nähe, dann fragen Sie dort an, ob es ambulante Angebote gibt – vielleicht auf Rezept.

Nicht zu unterschätzen sind dabei sogar Spielkonsolen. Sollen ja keine Killer und Ballerspiele sein. Hilfreich an diesen Konsolen ist die unmittelbare Rückmeldung auf die ausgeführten Befehle oder Steuerungen auf dem Bildschirm (Neurofeedback). Egal ob Autorennen, Kegeln, Tischtennis: Falsche Bewegung, zu schwach, zu stark und schon fliegen Sie aus der Kurve, alle Kegel bleiben stehen oder der Ball landet im Netz. Dann eben neue Runde. Sorgfältiger, besser. Prima. Klappt doch. Ich habe mir nach der Reha eine Spielekonsole mit einem zusätzlichen Balanceboard (Wackelbrett o.ä. genannt) angeschafft. Darauf steht man, sieht sich auf dem Fernsehbildschirm oder PC als Schattenfigur,

und macht spielerische Übungen – mit sofortiger Rückmeldung. So trainiert man seinen Gleichgewichtssinn auf dem (virtuellen) Seil ebenso wie beim Skifahren oder Kopfballtraining mit dem Fußball. Ergänzend ein paar Spiele zu Fitness, Bewegung und Gehirntraining. Die Erfahrungen sind eindrucksvoll. Das beweisen ebenfalls neuere Studien. Ich habe diese meinen früheren Therapeutinnen weitergeben und mittlerweile hat die Klinik eine eigene Trainingseinheit im Einsatz. Mit etwas Geschick lässt sich das Balanceboard selbst auf einem Stuhl sitzend oder vom Rollstuhl aus verwenden. Dass mich meine Enkeltochter in nahezu allen Disziplinen schlagen, ist nicht verwunderlich und spornt zugleich an. Die eigene Entwicklung lässt sich an dem angelegten Profil ablesen und ‚Urkunden‘ gibt es zusätzlich. Dabei ist festzustellen, dass zu langes Trainieren nicht den erwünschten Erfolg hat. Lieber öfter und intensiver. Hier gilt es auch, die passende Portion herausfinden. Und wenn sich auf diesem spielerischen Weg über Freude und Motivation eine therapeutische Wirkung entfaltet, ist es das Geld wert.

Mittlerweile haben die Entwickler von elektronischen Spielen für den Fernseher, PC, Tablet

oder Smartphone ebenfalls Menschen mit Handicap als Kundschaft entdeckt.

Bekannt aus der Wissenschaft und vielfach ausgezeichnet ist dabei die Plattform NeuroNation. Dort finden sich über 60 Spiele, die geistig fordern und aktiv gegen Altersdemenz vorbeugen. Viele Angebote lassen sich kostenlos testen. Oft helfen Gemeinde- oder Stadtbüchereien weiter. Doch es hilft nur, am Ball zu bleiben.

Hobby gefällig?

Vorbei sind Freizeitbeschäftigungen, die mit Maschinen zwischen Kreissäge und Nähmaschine zu tun hatten und Ihnen langes Stehen und Laufen oder Ausdauer abverlangen. Was war, ist jetzt vorbei – doch Neues darf entstehen. Jedem Abschied wohnt ein Neuanfang inne. Kürzen Sie Ihre persönliche Trauerarbeit ab und lassen Sie Trübsal erst gar nicht zu groß aufkommen. Fangen Sie am besten mit einer Findungsphase an – in kleinen Portionen. Haben Sie schon einmal mit einer Therapeutin darüber gesprochen oder sich anderswo Ideen geholt? Halten Sie die Frustrationsschwelle dadurch niedrig, dass Sie Ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten realistisch abschätzen. Bei allen Aktivitäten vergessen Sie eines nicht: Ihre Sicherheit steht jetzt an erster Stelle und Ihre mentale und körperliche Belastbarkeit definieren Sie am besten neu.

Die Palette an Angeboten und Vorschlägen ist riesengroß. Sind Sie alleinstehend, mit Partner, gerne aktiv, unterwegs, von Langeweile geplagt. Sie haben sich entschlossen, zuerst einmal auf Ihrem bisherigen Leben aufzubauen. Übersehen Sie nicht, dass Sie doch in Ihren früheren Jahren schon kräftige Umstellungen meisterten. Und vor allem stehen vermutlich etliche Leute aus Ihrem Umfeld mittlerweile ebenfalls auf einem anderen Level. „Gleich zu gleich gesellt sich gern“ heißt dazu die passende Lebensweisheit. Öffnen Sie sich für Einladungen und Offerten oder werden Sie aktiv. Sind Sie in einem Verein, ist eine andere Abteilung die bessere Heimat? Schauen Sie sich in der Nachbarschaft um, blättern Sie die Angebote der Volkshochschule durch. Da beende ich jetzt die Suche und gebe den Ball an Sie weiter: „Jeder ist seines Glückes Schmied“.

Und nachfolgend eine hilfreiche Übersicht auf meine KI Frage:

Es gibt viele erfüllende Hobbys für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder im Alter.

Kreative Tätigkeiten

Malen, Zeichnen, Aquarellmalerei, Handarbeiten wie Stricken, Häkeln und Sticken lassen sich im Sitzen ausüben. Modellbau, Origami oder das

Gestalten von Fotoalben bieten kreative Entfaltung.

Geistige Aktivitäten

Lesen, Hörbücher, Rätsel lösen (Kreuzwörterrätsel, Sudoku), Schach oder Dame spielen, Sprachen lernen per App, das Schreiben von Erinnerungen und Geschichten halten den Geist aktiv.

Soziale Hobbys

Regelmäßige Telefonate oder Videoanrufe mit Familie und Freunden, Online-Gemeinschaften zu interessanten Themen, Kartenspiele mit Besuchern oder virtuelle Spieleabende schaffen soziale Verbindungen.

Entspannung und Wohlbefinden

Meditieren, leichte Sitzgymnastik, Musikhören, selbst ein Instrument spielen oder es lernen, Vogelbeobachtung am Fenster, die Pflege von Zimmerpflanzen.

Moderne Technologie

Viele ältere Menschen entdecken Tablets oder Smartphones für sich - zum Ansehen von Filmen und Serien, für Online-Kurse zu allen möglichen Themen, virtuelle Museumsbesuche oder Ahnenforschung.

Kulinarisches

Rezepte sammeln und planen, Koch- oder Backsendungen schauen, wenn möglich, einfache Ge-

richte vom Sitzplatz aus zubereiten (Einhandkochbuch.

Wichtig ist, Aktivitäten zu finden, die Freude bereiten und an die individuellen Fähigkeiten angepasst sind.

Lesen Sie gerne?

Nicht mehr so oft wie früher, weil die Schrift zu klein ist, sie ein Buch nicht so lange halten können?

Ein E-Book-Reader, wie ihn heute selbst die allermeisten Buchhandlungen anbieten, kommt überhaupt nicht in Frage. Sie brauchen ja dieses echte Buchgefühl. War bei mir genauso. Aber lesen mit nur einer funktionierenden Hand ist halt frustrierend. Und da war er da, der neue Begleiter. Der E-Reader in einem massiven Einband, aufzuklappen und so bei Bedarf mit zwei Händen zu halten (Buchgefühl!). Kann sogar so geblättert, Pardon, geschaltet werden. Die Schrift lässt sich verkleinern und vergrößern, die Buchseite heller und dunkler stellen, alles blendfrei und kein Vergleich mit einem Tablet oder Laptop. Es lässt sich eine halbe Bibliothek darauf speichern und Sie haben diese immer in der Tasche. Die aktuellen Romane ebenso wie Wörterbücher, Reiseführer, Gedichtsammlun-

gen. Falls Sie keinen Internetzugang nutzen: Ihre Buchhandlung erledigt das gerne für Sie, wenn Sie ein E-Book kaufen und Ihren Reader dazu mitbringen oder jemanden darum bitten und zum Einkauf mitgeben. Und mittlerweile gibt es viele kostenfreie (gemeinfreie) E-Books im Internet zum Herunterladen.

Angenehm ist die stetig wachsende Zahl von öffentlichen Büchereien, die eine so genannte Onleihe anbieten. So kann man mit einer Büchereikarte nicht nur gedruckte Bücher an der Theke ausleihen, sondern E-Books von Hause aus via Internet oder in der Bücherei auf den E-Reader laden lassen.

Aber beachten Sie die Ausleihdauer. Denn diese ist oft auf zwei bis drei Wochen begrenzt. Die E-Books haben einen eingebauten digitalen Kopier- und Leseschutz und mit dem Erreichen des Ablaufdatums lässt sich das Buch nicht mehr öffnen und weiterlesen. Also zügig lesen oder noch einmal ausleihen. Im Angebot sind digitale Zeitschriften und Zeitungen, Hörbücher und Videos, welche Sie auf diesem Wege ebenfalls erhalten. Klingt doch ausgezeichnet und ist hygienisch.

Technik, Alltag, Chancen

Die Welt der Technik im Lebensalltag hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant verändert.

Man mag dazu stehen, wie man will: Menschen mit Einschränkungen haben oft zwingende Gründe sich zumindest über die Möglichkeiten, fachkundig zu informieren, welche Angebote ihre individuelle Lebenslage erleichtern oder sogar verbessern und dabei insbesondere ihre Sicherheit erhöhen könnten. Dazu ist oft ein regelmäßiger Blick in Zeitschriften und in Werbeprospekte nützlich. Unter jüngeren Leuten in der Nachbarschaft oder Familie gibt es zudem wahre Technikfreaks, die gerne ihr Wissen weitergeben und Fragen beantworten. Aber ein Besuch in einem Fachgeschäft oder Fachmarkt ist ebenfalls eine Möglichkeit. Und bereiten Sie sich mit konkreten Fragen darauf vor. Niemand errahnt Ihre Ausgangslage oder Ihre genauen Wünsche. Aber wenn Sie sagen, sie bräuchten eine

zweite Klingel im Schlafzimmer (und zwar ohne extra Zuleitung), dann kann das schon zu einem raschen und guten Ergebnis führen. Überlegen Sie in Ruhe, was ihren Lebensalltag in ihrer konkreten Lebensumgebung erleichtern dürfte und besprechen Sie alles mit fachlich kompetenten Leuten.

Einführung & Training statt Resignation

Immer der Reihe nach und bitte in kleinen Portionen wäre hier meine Empfehlung. Egal ob Fernsehapparat, Telefon, Mobiltelefon bzw. Smartphone oder Laptop, PC, Tablet: Die Möglichkeiten der einzelnen Geräte sind oft schwer zu überschauen.

Was brauchen Sie unbedingt? (Beispiel Tablet: Bedienung mit Finger und Stift oder besser Tastatur und Maus.

Welche Eigenschaften benötigen Sie? (Beispiel Mobiltelefon: am besten mit GPS, Navigation und Kamera.)

Abhilfe? Bereiten Sie schon Ihren Einkauf sorgfältig vor. Und dabei hat ein Erfahrungsaus-

tausch im Freundes- und Bekanntenkreis einen nicht zu unterschätzenden Wert.

Auspacken – einstecken – verzweifeln wird nur zu oft als vermeintlich schnellerer Einstieg gewählt. Daher sollte ein Umweg über die Bedienungsanleitung zumindest einen Versuch wert sein. Diese werden für viele technische Geräte heute in Buchstärke und garniert mit unlösbaren Fachbegriffen ausgeliefert. Dennoch. Keinen Nerv? Dann überfliegen Sie wenigstens das Inhaltsverzeichnis und markieren sich die Pfade, die Sie brauchen. Nicht ohne Grund bieten Fachgeschäfte bei Großgeräten neben Lieferung und Aufstellung sogar Einweisung und Einstellung an. Bei Aktionen oft kostenfrei. Und eine kleine Entwarnung. Fast alle elektronischen Geräte lassen sich notfalls wieder auf den Auslieferungszustand zurücksetzen. Etliches ist dann zwar futsch, aber das Maschinchen wie neu und bereit für einen Neubeginn.

Rettungsschirm Nr. 1 – das Telefon

Ob stationär oder mobil wird es in schwierigen Lebenslagen schnell zur Tür nach draußen. Und

in unserer Situation bekommt es die wichtige Rolle einer Nabelschnur zur Welt. Das fängt oft schon im Krankenhaus an und setzt sich über Reha bzw. Anschlussheilbehandlung bis nach Hause bzw. in die neue Wohnumgebung fort. Hat es früher einmal nur die Wahl zwischen einem schwarzen oder weißen Telefon und später einem Tastentelefon gegeben, so ist heute die Auswahl und damit ein gewisser Entscheidungsdruck nahezu unüberschaubar. „Brauch ich alles nicht!“ Dieser oft gehörte Satz kann Ahnungslosigkeit oder Angst vor Überforderung zum Hintergrund haben. Fachlicher Rat zeigt dann auf, dass man wirklich nicht alles braucht, aber der eine oder andere Auswahlpfad doch angenehm und hilfreich ist.

Viele Telefone lassen sich z.B. mit einer Pausenschaltung kombinieren und unterbinden so Störungen zu ungewollten Zeiten: Keine Anrufe vor 10 Uhr früh, zwischen 13 und 15 oder ab 20 Uhr am Abend. Ebenso lassen sich sogenannte VIP-Nummern (Tochter, Sohn, Freundin, ...) eintragen, die immer durchgeschaltet werden. Sperrzeiten könnten beispielsweise mit einer kurzen Ansage oder einem Anrufbeantworter verknüpft werden. Aber Achtung: Sie haben bei einer Nachricht, Frage o.ä. auf dem AB schnell so etwas wie die Verpflichtung des Rückrufs bekom-

men. Stellen Sie mit der Zeit fest, dass Sie immer wieder lästige Anrufe erhalten, ärgern Sie sich nicht länger und informieren Sie sich, wie diese Nummern gesperrt werden.

Das Mobiltelefon (Handy) mit Ortungsmöglichkeit und einstellbaren Notrufadressen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Etliche Hersteller haben Modelle speziell für Menschen mit Behinderung entwickelt. Diese sind nicht mit Smartphones zu verwechseln, welche bei der Bedienung eine gewisse Fertigkeit erfordern. Gemeint sind vielmehr Mobiltelefone mit großer Tastatur, einem deutlich ablesbaren Bildschirm sowie einigen programmierbaren Tasten. Über diese erreichen Sie mit einem Klick die Nummern, die wichtig sind und die Ihnen ggf. Hilfe bieten. Da kann man schon verstehen, warum mehr jüngere Leute und ebenso Singles auf einen Festnetzanschluss verzichten und nur ein Mobiltelefon verwenden.

Notrufhandy für Senioren

- kein Installationsaufwand oder Zusatzkosten bei Prepaid-Karten;
- 100% mobil und immer dabei: Ausflüge, Reha-Aufenthalte, Sanatorium, Pflegezentrum;
- Ortungsmöglichkeit: GPS-Ortung (nur im Freien, da über Satellit, aber genau) und mit GSM (in

geschlossenen Räumen, etwas ungenauer). Oftmals nur zugänglich für Rettungsdienste.

- integrierter Notrufknopf
- Notruf-Fernauslöser für Handgelenk oder Schlüsselring). Es wird dabei ein Anruf zur vor-konfigurierten Nummer aufgebaut (und eine SMS mit der aktuellen Position wird ggf. verschickt)

Überlegenswert ist eine Ladestation: nur hineinlegen, kein Überladen, Telefon immer einsatzbereit, ...)

Das Gerät ist robust und hält sogar einen Sturz auf den Fliesenboden aus.

Ein lauter Signalton aus dem Lautsprecher sorgt für Aufmerksamkeit in der Umgebung. Zusätzlich verfügen manche Geräte über einen Bewegungssensor, der automatisch einen Notruf auslösen kann (z.B. bei einem Sturz).

Mit Bluetooth und entsprechender Unterstützung ist eine Verbindung mit dem Hörgerät gewährleistet.

Vieles ist eine Preisfrage und des individuellen Bedarfs. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten. Und wenn Sie sich für den Kauf entscheiden: Man legt Ihnen gleich die SIM-Karte ein, ohne die gar nichts funktioniert, und konfiguriert sicher alles nach Ihren Wünschen.

Notruf – und allein zuhause?

Zwar haben immer mehr Menschen zu Hause einen Notfall- oder Impfpass, Medikamentenplan, eine Patientenverfügung usw.

Meist ist es aber für Hilfeleistende wie Rettungsdienst, Sozialdienst oder sogar Familienangehörige schwierig bis unmöglich herauszufinden, wo diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden.

Die Lösung: Notfalldose im Kühlschrank!

Solche Dosen gibt es in Apotheken und oft bei Rettungsdiensten, im Rathaus sowie im Versandhandel. Sie eignet sich ebenfalls als Geschenk oder Mitbringsel.

Auffallend grün passt die Notfalldose mit der Größe einer Gewürzdose in die Innentüre. Bei-gepackt sind zwei Aufkleber. Diese sollten deutlich sichtbar auf oder neben dem Kühlschrank sowie im Flur angebracht werden und weisen so darauf hin.

Wichtig ist das Notfall-Infoblatt in der Dose:

Hier tragen Sie alle aktuellen Angaben zu Gesundheitszustand, Allergien, Medikamenten, Kontaktpersonen und andere Einzelheiten ein. Für jede im Haushalt lebende Person bitte ein Blatt ausfüllen und zusammen in der Dose aufbewahren.

Rettungsschirme, die im Notfall helfen, müssen stets sinnvoll miteinander verknüpft werden, um ggf. ihren Zweck zu entfalten. Beraten Sie sich mit Familie, guten Nachbarn oder Freunden. Besprechen Sie mögliche Szenarien, damit vertraute Personen die Aufbewahrungsorte schon einmal gesehen haben und die Inhalte kennen. Wie schnell tritt Unerwartetes ein, und dann läuft bei einer Suchaktion die Zeit davon. Denn oft entscheiden Minuten.

Die ganze Welt daheim: Internet

Und schon scheiden sich die Geister. Geburtsjahrgänge ab ca. 1980 kennen ein Leben ohne Internet (und Handy) überhaupt nicht mehr. Sie nehmen dabei so die Position ein wie die heute 50-Jährigen, denen man als Senior 70+ von den früheren Abenden ohne Fernseher erzählt. Kommen wir auf den Punkt: Die Zeiten haben sich schon immer geändert und im Geschäftsleben gilt dazu, „wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“. Im Privatleben gelten dagegen mehr Freiheiten beim Ablehnen oder Annehmen von Veränderungen und Neuerungen.

Ich bekenne mich gerne dazu, technischen Entwicklungen stets aufgeschlossen zu sein. Der Computer ist mir beruflich früh ein hilfreiches Arbeitsmittel geworden. Zumindest seit der Zeit, als Bildschirme mit schwarzen Buchstaben auf weißem Grund auf die kleinen Monitore mit ihren gelben Miniaturen abgelöst hatten. Hilfreich als Ersatz für die Schreibmaschine einschließlich Tipp-Ex oder Korrekturband. Und

das besonders für die Erstellung von Arbeitsblättern, Tabellen, Adressverzeichnissen usw.. Und dann kam 1990 der Wechsel an eine Bildungseinrichtung, an der die Schülerinnen und Schüler oft wochenlang weitgehend isoliert in ihren Krankenzimmern lagen. Das war der Alltag an der Schule für Kranke. Die Lehrkräfte schleppten dicke Aktentaschen und sogar Rollkoffer voller Bücher, Atlanten und Lexika zu Ihren Schülerpatienten. Und auf einmal gab es Disketten und runde silberne Scheiben, auf denen eine Menge zu finden war: Kunst und Geschichte, Sprachen und Geographie, Mathematik und Naturwissenschaften. Und das in bekömmlichen Portionen. Leicht zu transportieren, kein Lagerplatz, hochaktuell, mit Bild, Ton und sogar Video.

Und mittlerweile: Die turmhohen Computer von damals mit den dicken Bildschirmen sind schon wieder verschwunden. Stattdessen: Laptop, Tablet, Smartphone.

Virtueller Krankenhausunterricht per Videokonferenz: kein Problem mehr. Nahezu jedes Krankenhaus, REHA- oder Seniorenzentrum bietet Internetzugang über Kabel (LAN) und kabellos (WLAN).

Und falls Internet für Sie persönlich nicht oder nicht mehr infrage kommt: Es kann ja eine Be-

reicherung sein, wenn Sie auf einem von Besuchern mitgebrachten Gerät zu einer Surftour durch interessante Webseiten mitgenommen werden, Ihnen aktuelle digitale Fotos und sogar ein Film gezeigt werden. Oder Sie durchblättern gemeinsam Einkaufsportale und tausend weitere Sachen.

Eine Videokonferenz über Teams, ZOOM oder FaceTime mit anderen ist eindrucksvoll.

Und wer sich nicht gerne live zeigt, richtet sich z.B. ein Porträtfoto oder einen Avatar seiner Wahl als Standbild ein. Bekannt von Telefonkonferenzen im Fernsehen.

Und einen weiteren großen Vorteil haben Internet und E-Mail: Sie bestimmen oder vereinbaren Zeitpunkt, Dauer und Ort. Und damit meist ebenso den Umfang Ihrer individuellen Beanspruchung. Film in ganzer Länge, mit Pausen dazwischen oder portionsweise verteilt auf Nachmittag und Abend.

Und Trainingsangebote hierfür gibt es jetzt in nahezu jeder Gemeinde. Ob Volkshochschule, Seniorenamt, öffentliche Bücherei: Die Angebote zu Einführungs- und Schulungsseminaren sowie Workshops werden immer vielfältiger. Wenn Ihnen Gruppenveranstaltungen nicht möglich sind, dann kennen die Veranstalter meist geeignete Fachleute und helfen mit Kon-

taktadressen weiter. Es ist wie beim Schikurs: Einzelstunden zuhause sind zwar etwas teurer, bringen aber oftmals in kurzer Zeit bessere Ergebnisse. Ein großer Vorteil: Sie üben exakt an Ihrem Gerät, mit Ihren Programmen und die gesamte Konfiguration mit Drucker, Scanner, Internetzugang und weiteren Anschlüssen wird passend eingestellt. Zusatzbonus: Eine andere Wunschperson macht ebenfalls mit und weiß dann Bescheid. Tipp: Machen Sie sich ausführlich Notizen oder sogar Fotos. Aber bitte nicht zu viel auf einmal: lieber in kleinen Portionen. 45 Minuten Training. Ein, zwei Tage Pause, am besten mit Übungen zwischendurch. Nächstes Treffen.

Eine hilfreiche Internetadresse dazu: www.silver-tipps.de (– mehr Klarheit im Umgang mit PC, Smartphone und Co.): Wie erstellen Sie ein sicheres Passwort? Was gilt es beim Online-Banking zu beachten? Oder welche Gesundheitstipps aus dem Internet sind sinnvoll? Auf diese und viele weitere Fragen gibt Ihnen das Serviceportal fundiert, verständlich und werbefrei Antworten. Ältere Onliner und Onlinerinnen erhalten hier von Fachleuten konkrete Informationen, Anregungen und Tipps. Diese Plattform wird betrieben von der Initiative Medienintelli-

genz der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz.

Bei Themen zu Krankheit und Behinderung wachsen die entsprechenden Informationsportale im Internet ebenfalls rasant. Die seriösen ebenso wie die auf Werbung ausgerichteten. Meine Erfahrung zeigt, dass viele Internetseiten von unabhängigen, gemeinnützigen Vereinigungen oder Selbsthilfeorganisationen zahlreiche aktuelle wie hilfreiche Informationen bieten. Weiterführend bei Zweifeln zur Integrität ist dabei ein Klick auf das Feld „Impressum“ der entsprechenden Website. Dort finden Sie den Anbieter und kennen so die Quelle. Seien Sie bei Aktivitäten im Internet vorsichtig damit, vor schnell Name, Adresse und Telefonnummer weiterzugeben oder gar zu veröffentlichen. Aus nachvollziehbaren Gründen ist oft eine Registrierung erforderlich, bevor man einen Beitrag postet oder einstellt. Aber dies ist häufig unter einem Pseudonym möglich. Sie erhalten zur Sicherstellung vermutlich eine Nachricht mit einem Kennwort an Ihre E-Mail-Adresse. Dieser Schutz der Betreiber ist korrekt und dient letzten Endes Ihnen als Nutzerin.

Und ein immer regelmäßig aktualisiertes Antivirenprogramm mit Spam-Filter ist obligatorisch.

Wikipedia

Diese Enzyklopädie ersetzt als Online-Lexikon mittlerweile die meisten der alten Lexika, die mit bis zu 24 Bänden in Bücherregalen immer noch stehen. Wikipedia gibt es in etlichen Sprachen und mit Themenportalen, die viele Fragen mit kompetenten Artikeln, Verweisen, Literaturhinweisen usw. abdecken. Faszinierend an Wikipedia sind vor allem die Offenheit und Transparenz der Beiträge sowie der Autorenschaft aus den Fachgebieten und Regionen der ganzen Welt. Dies sichert die laufende Aktualisierung und Qualitätssicherung.

Wie weiter?

Internet, E-Mail und Onlineshopping sind in den meisten Haushalten schon Standard. Videotelefonie und selbst Telemedizin werden immer beliebter und erleichtern den Risikogruppen Al-Be-Kra (Alt-Behindert-Krank) den Alltag wesentlich.

Daher die mittlerweile hohe Verbreitung: 95 % der 16- bis 74-Jährigen nutzen das Internet, auch die Generation 65+ ist zu 85 % online.

E-Mails, Nachrichten, Homeshopping

Praktisch alle Internetnutzerinnen schreiben zumindest ab und zu per E-Mail oder über

Whatsapp Nachrichten und suchen nach Informationen zu ihren eigenen persönlichen Interessen.

92% der deutschen Internetnutzer haben 2022 einen Online-Kauf getätigt. Doch es sind nicht nur die jüngeren Generationen, denen es der Einkauf im Internet angetan hat: 89% der über 65-jährigen haben online eingekauft.

90% der Internetnutzer erledigen ihre Bankgeschäfte online, bei den Älteren ab 65 liegt der Anteil mit 80% nur etwas darunter.

44% von ihnen schauen im Internet Videos, Filme und Serien. Über ein Drittel ist in sozialen Netzwerken unterwegs.

Die beliebteste Plattform ist dabei mit Abstand Facebook. Eine Studie bezeichnete es als das Seniorenheim unter den sozialen Medien. Die meisten Teenager tummeln sich schon lange auf anderen Kanälen.

Einen großen Sprung in der Nutzung erlebt die Videotelefonie: Vier von zehn Onlinern ab 65 Jahren nutzen mittlerweile entsprechende Dienste wie Whatsapp oder Teams & Co.

Das Fernsehen wird ebenfalls digitaler: Die Mediatheken werden groß ausgebaut mit tollen Möglichkeiten für jeden Bürger, unabhängig von Sendezeit und Tageszeit.

Blick nach vorne & KI

Künstliche Intelligenz (KI) hat das Potenzial, Senioren und kranken Menschen auf vielfältige Weise zu helfen:



In der Pflege lässt sich KI einsetzen werden, um:

Personal zu entlasten: KI-Systeme können routinemäßige Aufgaben übernehmen, wie z. B. das Messen von Vitalzeichen und so Pflegekräften mehr Zeit für die Interaktion mit ihren Patienten und die Bereitstellung von emotionaler Unterstützung geben.

Die Sicherheit zu erhöhen: KI-Systeme werden verwendet, um Patienten zu überwachen und auf Anzeichen von Komplikationen zu achten. Dies hilft, Verletzungen und Todesfälle zu verhindern.

Die Lebensqualität zu verbessern: KI-Systeme lassen sich verwenden, um Patienten mit Unterhaltung, Bildung und sozialer Interaktion zu versorgen. Dies trägt dazu bei, Einsamkeit und Isolation zu verringern.

Hier sind einige konkrete Beispiele für KI-Anwendungen, die Senioren und Kranken helfen:

Roboter für die Pflege: Diese werden verwendet, bei alltäglichen Aufgaben, wie z. B. dem Aufstehen aus dem Bett, dem Anziehen oder dem Essen.

Virtual-Reality-Therapie: Solche Systeme werden eingesetzt, um Senioren und kranken Menschen dabei zu helfen, ihre Mobilität und Funktionsfähigkeit zu verbessern.

Spracherkennung: Spracherkennungssysteme werden verwendet, um mit Angehörigen und Freunden in Kontakt zu bleiben. Hier sind einige weitere konkrete Beispiele:

KI-gestützte Diagnose:

KI-Systeme werden verwendet, um medizinische Daten zu analysieren und Muster zu erkennen, die von Menschen möglicherweise nicht erkannt werden. Dies vermag dazu beitragen, Krankheiten schneller und genauer zu diagnostizieren.

KI-gestützte Therapie:

KI-Systeme werden verwendet, um personalisierte Therapien zu entwickeln, die auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten sind. Dies trägt dazu bei, die Wirksamkeit von Behandlungen zu verbessern.

KI-gestützte Forschung:

KI-Systeme helfen mit, neue Therapien und Diagnosemethoden zu entwickeln. Dies kann dazu beitragen, Krankheiten zu heilen und die Lebensqualität von Patienten zu verbessern.

KI hat das Potenzial, das Gesundheitswesen grundlegend zu verändern

ABER

Die KI liefert eine Zusammenfassung der Informationen, die sich im Einzelnen aus dem Internet ziehen lassen. Es ist also reine Zeitersparnis. Ebenso gehört aber dazu, dass man sich die Antworten durchliest und schaut, ob sie zum Thema passen und ob sie sachlich sind und keine politische Richtung haben.

Ich persönlich würde KI nicht dort einsetzen wo es weniger um Informationen, sondern eher um menschliche Fragen geht: was sind die weiteren Schritte nach der Amputation?

Eine KI hat weder Empathie noch Gefühle. Eine KI kennt nur "ja" oder "nein". Ich hingegen, genau wie Sie, vermag mich in die Lage der Person hineinversetzen und von da aus eine Antwort aufzubauen.

KI ist nur ein Instrument. Und so sollte man sie auch betrachten.

Kleines Rezeptbüchlein

Kein fertiges Rezeptbuch noch gefühlte hunderte von Ratgebern aus Medizin, Therapie, Psychologie oder Philosophie werden ausreichen, um Ihnen den Weg aufzuzeigen, der doch schon angelegt ist: Ihre Lebenserfahrung, Ihre Selbsterkenntnis, ihre Lebenssituation bilden dafür die entscheidende Basis. Wichtig ist jetzt, dass Sie dieses Lebens-Guthaben abrufen und täglich umsetzen. Und dennoch immer vorsichtig bleiben: Wegelagerer gibt es in unterschiedlichen Maskierungen und an unscheinbaren Orten. Die modernen Medien von Telefon bis Internet eröffnen Gaunern und schrägen Figuren völlig neue Möglichkeiten. Sichern Sie sich mit einem verlässlichen Schutzwall aus Familienmitgliedern und vertrauten Freundinnen. Menschen im hohen Alter oder mit Behinderung gelten als leichte Beute. Das ist leider so. Verinnerlichen Sie, was Ihnen gutgetan hat und weiterhin gut

tun wird. Probieren Sie Neues mit Vorsicht und der gebotenen Achtsamkeit, aber mit Zuversicht und Mut. Und dabei dürfen Sie sich durch Personen Ihres Vertrauens und unabhängig von deren Alter gerne einmal an die berühmte Hand nehmen lassen. Seien Sie offen dafür. In der Medizin, Therapie, Sozialberatung genauso wie in der Gemeinde, im Verein oder in der Selbsthilfe. Und geben Sie hilfreiche eigene Erfahrungen und Tipps bitte an andere weiter. Kleine ‚Rezepte‘ wirken da wie Geschenke und erhalten die Freundschaft. Dazu ein Trostspruch:

Wir werden alle älter und es gilt der Methusalem-Code: „Faltiger, langsamer, vergesslicher“ lautet in etwa die Formel. Oder wie es 2011 Hartmut Meyer-Wolters auf dem Langenfelder Demografie-Kongress sagte: **„Altern macht Menschen nicht ähnlicher, sondern individueller und damit unähnlicher.“** Ich sage es manchmal positiv, wenn jemand in der Runde wie üblich meint, es wird halt nichts besser im Alter: Es gibt zwei Bereiche, die sich bei mir verbessern: Die Langsamkeit und die Vergesslichkeit. Doch egal was Sie noch tun können oder schon lassen müssen. **Ein altes indisches Sprichwort hilft sinngemäß:**
Manchmal kommt man mit dem falschen Zug an einen noch viel schöneren Ort.

Was bringt die Zukunft?

Laut aktuellen Umfragen 2026 stehen die Themen Gesundheit und soziale Sicherheit dabei stärker im Fokus als in den Vorjahren.

Finanzielle Sicherheit: Die Sorge um den Lebensstandard im Alter bleibt hoch. Trotz Erhöhungen beim Pflegegeld und Wohngeld belasten steigende Kosten und behinderungsbedingte Mehraufwendungen die Budgets.

Pflegenotstand: Ein massiver Fachkräftemangel in der Pflege führt zu Ängsten vor einer unzureichenden Versorgung. Die Zahl der Pflegebedürftigen steigt kontinuierlich an, was das System vor enorme Herausforderungen stellt.

Barrierefreiheit: Obwohl das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) digitale Hürden abbauen soll, gibt es weiterhin Kritik an der schleppenden Umsetzung und bestehenden „Stolpersteinen“ im Alltag.

Teilhabe im Alter: Für Menschen mit Behinderung ist der Übergang in die Rente oft mit dem Verlust gewohnter Strukturen und drohender sozialer Isolation verbunden.

Muster

Beratung: Unterstützung bieten Sozialverbände wie der VdK, Diakonie oder Caritas, die spezifische Hilfen zur Bewältigung von Alters- und Behinderungsfolgen anbieten.

Egal, in welcher Lebenslage: Ich beschränke mich hier auf diese Punkte:

Die Diskussion um **Künstliche Intelligenz** hat sich von theoretischen Szenarien hin zu konkreten Auswirkungen auf unseren Alltag entwickelt. Dazu ein Blick auf Sorgen und Hoffnungen.

Jobunsicherheit: Schätzungen zeigen 2026, dass rund 25 % der Arbeitsplätze vollständig durch KI ersetzt werden könnten.

Deepfakes und Desinformation: Die Manipulation von Inhalten ist so fortgeschritten, dass Unternehmen zunehmend Opfer von gezielten Betrugsversuchen werden. In der Politik wächst die Sorge vor einem Kontrollverlust über die Wahrheit.

Sicherheitsrisiken: Neben klassischen Cyberangriffen entstehen neue Gefahren durch automatisierte Kriminalität und den Missbrauch von KI für Desinformation.

Hoffnungen:

- das Potenzial KI ist nicht mehr nur Werkzeug gesehen, sondern entwickelt sich zum aktiven

Partner in kreativen und beruflichen Prozessen. In Redaktionen übernehmen KI-Agenten komplexe Arbeitsabläufe von der Recherche bis zur Veröffentlichung.

- Es wird erwartet, dass KI-Systeme die Produktivität massiv steigern und allein in Deutschland eine Wertschöpfung von über 20 Milliarden Euro generieren.

- Fortschritte in Medizin und Verkehr: In der Gesundheitsversorgung hilft KI bei komplexen Diagnosen. Im Verkehrsbereich erhöhen vernetzte Systeme die Sicherheit und reduzieren Unfälle.

- Es kommen mehr Möglichkeiten, um die Selbstständigkeit und Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen sowie Senioren zu verbessern.

Beispiele:

Unterstützung im Alltag und Barrierefreiheit KI-Technologien bauen physische und digitale Barrieren ab:

Kommunikationshilfen: Fortschrittliche Sprache- zu - Text- Systeme helfen bei Hör- oder Sprachbehinderungen. KI-Tools übersetzen komplexe Texte in Echtzeit in Leichte Sprache, was die Teilhabe für Menschen mit kognitiven Einschränkungen erleichtert.

Visuelle Assistenz: Für Menschen mit Sehbehinderung erkennen VR-Brillen oder Apps Ob-

jekte und Texte in der Umgebung und beschreiben diese akustisch.

Smart Home & Sprachsteuerung: Sprachassistenten wie Alexa bzw. Siri ermöglichen es, Geräte (Licht, Heizung) ohne körperliche Anstrengung und sogar vom Bett oder Rollstuhl aus zu bedienen.

Gesundheit und Pflege

Hier wird KI verstärkt zur Entlastung und Sicherheit eingesetzt:

Notfallerkennung: KI-gestützte Sensoren und Notrufsysteme erkennen Stürze oder ungewöhnliche Verhaltensmuster automatisch und alarmieren Hilfskräfte.

Sozialrobotik: Kleine Roboter wie „Navel“ oder „Leo“ leisten Senioren Gesellschaft, führen Gespräche und unterstützen bei der emotionalen Betreuung.

Medizinische Überwachung: KI analysiert Vitalwerte (z. B. Blutdruck) und Wunddokumentationen direkt per App, was die Versorgung präziser macht und Pflegepersonal von Bürokratie entlastet.

Teilhabe und Mobilität

Intelligente Prothesen passen Bewegungsabläufe natürlicher an den Nutzer an.

Digitale Inklusion: Das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) verpflichtet Unternehmen dazu, Produkte und Dienstleistungen (wie E-Commerce und Banken) barrierefrei zu gestalten, wobei KI-basierte Screenreader und adaptive Oberflächen eine Schlüsselrolle spielen.

Förderung und Bildung

Es entstehen vermehrt spezielle Lernorte in den Gemeinden, an denen Senioren im sicheren Umgang mit neuen Technologien geschult werden.

Ich hoffe, dass Sie Anregungen gefunden haben, um Ihren Alltag aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Bleiben Sie begierig und möglichst in Bewegung und: Genießen Sie die Zeit, heute, morgen, Tag für Tag.

Ihre Lebenserfahrung ist ein Schatz, den Ihnen niemand nimmt. Mein Ziel war es, Wege aufzuzeigen, wie Sie diese Lebensphase mit Leichtigkeit und Freude erleben. Ich wünsche Ihnen für die kommende Zeit Gesundheit, inspirierende Begegnungen und Gelassenheit.



Muster

Leben in kleinen Portionen

Kleine Portionen machen den Alltag

INDIVIDUELL - WENIGER - EINFACHER - ACHTSAMER - NÄHER - KÜRZER

**Für Betroffene, Risikogruppen,
Angehörige, Ehrenamtliche, Profis**



9 783695 707515

Muster