

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

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

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 zumin-
dest 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

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.

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.

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.

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.

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).

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.

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 Gesambelastungen.

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.

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, ...

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.

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.

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 Enkelkinder 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.

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.

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.

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.

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