

# "Plötzlich Alt"

## **Ein Experiment - eine ungewöhnliche Reise**

**Was geschieht mit jungen Leuten, wenn sie plötzlich das Leben alter Menschen leben müssen? Wenn sie sich vom einen auf den anderen Tag mit Einschränkungen und Demütigungen, die das Alter mit sich bringt, konfrontiert sehen?**

**Ein Experiment der Sendung "Stern-TV" bewegt und erhitzt die Gemüter in Deutschland. Lesen und entscheiden Sie selbst!**



### **Eine Reise ins Ungewisse**

Es war eine ungewöhnliche Reise, auf die sich Christian Ramb vor ein paar Wochen begeben hat: Bis zu diesem Zeitpunkt spielte der 25-Jährige fast täglich Fußball oder ging zum Rudern. Sein Alltag bestand vor allem aus Sport. Doch plötzlich war damit Schluss. Tagelang war der Sportstudent ausschließlich ans Bett gefesselt. Noch härter traf es Marajke Gebauer: Vom einen auf den anderen Tag war die Medizinstudentin bei allem, was sie tat, auf Hilfe angewiesen: Die 24-Jährige konnte sich kaum bewegen und musste gefüttert werden. Frisches Obst oder Salat - was sie bis dahin so gerne gegessen hatte - waren tabu: Fortan gab es nur noch pürierte Nahrung.

### **Jede Bewegung fiel schwer**

Wie konnte es dazu kommen? Es waren keine Unfälle oder Krankheiten, die Marajkes und Christians Leben so verändert haben. Die beiden hatten dieses Schicksal freiwillig gewählt - so wie sechs weitere Probanden im Alter zwischen 23 und 30 Jahren. Für das stern TV-Experiment "Plötzlich alt" haben sie vier Tage in einem simulierten Seniorenheim an der Universität Witten/ Herdecke verbracht - mit allen Einschränkungen, die das Alter auch sonst mit sich bringen kann.

Um zu erforschen, wie sich junge Menschen verhalten, wenn so leben müssten wie viele alte, wurden die Probanden mit typisch altersspezifischen Beschwerden "versehen": Ein spezieller Alters-Simulationsanzug etwa machte ihnen jede Bewegung schwer, so dass schon der Einkauf im Supermarkt zur körperlichen Kraftanstrengung wurde.

Dazu ließ eine Spezialbrille die Testpersonen fast erblinden. Außerdem gehörten Altersgebrechen wie Bettlägerigkeit oder Psychosen zu den Krankheitslegenden, die den Probanden auferlegt wurden.

### **"Ich habe es mir anders vorgestellt"**

Doch es waren nicht allein die körperlichen Gebrechen, die den Probanden zu schaffen machten. Schwer zu ertragen war vor allem die Langeweile. "Ich habe mir das Leben im Heim nicht so negativ vorgestellt", sagte Christian Ramb am Ende des Experiments. Er dachte vielmehr, man könnte dort im Alter noch mal Freunde finden. Doch durch seine verordnete Bettlägerigkeit war Christian weitgehend isoliert von dem Geschehen im Heim - eine Situation, die ihn schwer belastet hat. Wohl auch, weil sich seine Oma in einer ähnlichen Lage befindet. "Ich bin noch nie in ein so tiefes Loch gefallen", sagte er.

Doch ob bettlägerig oder nicht - passiert ist während der vier Tage ohnehin nicht viel: Mal mussten die "Senioren" Obst schneiden, ein anderes Mal durften sie gemeinschaftlich basteln und einmal stand Gymnastik auf dem Programm. Den einzig regelmäßigen Kontakt hatten sie zu den Pflegern, die während des Experiments für sie zuständig waren. Einmal kam zudem ein Therapiehund zu Besuch, einmal eine Kindergruppe.

### **Warten, dass etwas passiert**

Die Hauptbeschäftigung der Probanden aber bestand darin, zu warten, dass etwas passiert - vier Tage lang. So wurden die Probanden von Tag zu Tag lethargischer: Sie hatten auf nichts mehr Lust, vegetierten mehr oder weniger vor sich hin und hofften darauf, dass die Zeit schnell vergeht.

"Die Rollen der Probanden mit ihren Altersbeschwerden und auch die Situation in unserem simulierten Heim entspricht absolut der Normalität", sagt die wissenschaftliche Leiterin des Projekts, Christel Bienstein vom Pflegeinstitut der Universität Witten/Herdecke. Sie hofft, dass durch das Projekt wieder mehr über die Situation alter Menschen gesprochen wird. Und dass sich auch junge Menschen stärker mit dem Thema auseinandersetzen. Bienstein kritisiert vor allem die personelle Ausstattung in vielen Heimen: "In der Nacht müssen bis zu vierzig Personen von einem Pflegenden betreut werden." Und: "Wenn sich an der Pflegesituation hierzulande nichts tut, steuern wir auf eine Katastrophe zu."

### **Das Finale**

Schmerzen am ganzen Körper, Inkontinenz, schlaflose Nächte und Langeweile: Vier Tage lang haben acht junge Menschen zwischen 23 und 30 Jahren in einem simulierten Pflegeheim getestet, wie es ist, alt zu sein. Ausgestattet mit Rollstühlen, Urinbeuteln, Spezialbrillen und Anzügen, die die körperlichen Beschwerden alter Menschen simulieren, haben sie am stern TV-Experiment "Plötzlich alt" teilgenommen - und sind dabei an ihre körperlichen und psychischen Grenzen gegangen.

Die Situation im simulierten Altenheim, glich der Situation in vielen der deutschlandweit mehr als 9000 Pflegeheime. Die Tagesabläufe der Probanden waren monoton, die Stimmung oftmals gedrückt. Körperliche Gebrechen, psychische Belastungen und die Erfahrung, auf andere angewiesen zu sein, machten den Versuchsteilnehmern zu schaffen: Einige fühlten sich ausgegrenzt und überfordert, eine Probandin verweigerte kurzzeitig die Nahrungsaufnahme, eine andere Teilnehmerin brach das Experiment sogar ab.

### **Versuchsleiterin ist tief erschrocken**

Christel Bienstein vom Pflegeinstitut der Universität Witten-Herdecke, die das Experiment wissenschaftlich begleitet hat, wertet den Versuch zur Zeit aus - und ist tief erschrocken über das, was mit den Teilnehmern während des Experiments passiert ist: Sie hätten ein Verhalten entwickelt, das dem Stockholm-Syndrom gleiche. Dieses psychologische Phänomen tritt eigentlich bei Opfern von Geiselnahmen auf. Die Geiseln entwickeln dabei ein positives Verhältnis zu ihren Entführern. Im Fall von "Plötzlich alt" haben die Probanden versucht, sich mit den Pflegenden zu verbinden, um etwas zu erreichen. "Das könnte bedeuten, dass sich Bewohner in der Rolle von Geiseln fühlen, die mit ihren 'Tätern' sympathisieren müssen, um Erleichterung zu erfahren", so Christel Biensteil:

Aus Sicht der Expertin muss sich als Folge dieses Ergebnisses in den deutschen Pflegeheimen einiges ändern: "Das Ergebnis unseres Experiments muss zu einem deutlichen stationären Perspektivwechsel beitragen", sagt sie. Außerdem müsse man die Pflegeeinrichtungen dabei unterstützen, über die Rolle von Bewohnern und Pflegenden im Bezug auf Machtausübung nachzudenken.

### **Erleichterung bei den Versuchsteilnehmern**

Die Versuchsteilnehmer selbst sind nach dem Versuch erleichtert, ihre Altersgebrechen wieder "ablegen" zu können. Und sie sagen, dass sie bei dem Experiment viel gelernt haben: Darüber, wie man als junger Mensch besser mit alten Menschen umgehen kann und darüber, was es heißt, alt zu sein. Sie haben am eigenen Körper erfahren, warum eine ältere Dame an der Supermarktkasse eben etwas länger braucht. Und das es im Alter wichtig ist, Freunde und Verwandte zu haben, die für einen da sind.

---

Quelle: [www.sternTV.de](http://www.sternTV.de)

---

## **Was Zuschauer zu den Experiment sagen...**

**lilAnn (13.03.2010, 13:06 Uhr)**

### **Augen Auf!**

Ich persönlich finde es toll, dass die Thematik alt werden und alt sein, stationäre Einrichtungen und Beschäftigungsmöglichkeit usw., jetzt auch kritisch betrachtet über das Medium TV in die Öffentlichkeit getragen wird. (Bisher gab es darüber nur Bücher, oder Berichte in diversen Zeitschriften)

Ein guter Beitrag, um die Augen der Massen zu öffnen, und mal auf das zu sehen, wo keiner gerne hinschaut - auf's alt werden.

Denn früher oder später trifft's jeden von uns. Wenn die Menschen, die heute noch fit genug sind bereit sind etwas zu verändern, kann und wird sich auch in Zukunft auf diesm Sektor noch einiges tun.

Es ist natürlich klar, dass man einen jungen Menschen nicht wirklich "plötzlich alt" werden lassen kann. Im Bezug auf erlebtes, biografisches und auf die kognitive und psychische Situation. Jedoch würde ich es gut finden, nicht immer gleich zu kritisieren, wenn Beiträge solcher Art im Fernsehen gezeigt werden. Da gehts einfach eher um einen Input mal einen Gedankenanstoß bei der Masse auszulösen.

Also abschließend, an alle Pessimisten und Fehlersuchenden : Seht es doch positiv, dass solche Beiträge im Fernsehen an die breite Masse herangetragen werden!

### **altsein (11.03.2010, 15:15 Uhr)**

#### **Alt sein- Wirklichkeit-**

zu ihrer Sendung alt sein! Protest, sie stellen alle sogenannten Alten so um 70 als senil und depperten da!!! das ist diskriminierend!!! ich , Jahrgang 1937, behaupte alles was Herr Jauch im Studio vormacht nachzumachen um zu zeigen das wir Alten nicht alle vertrottelt sind!!!

Servus ein alter Helmut.

### **Ettigirb (11.03.2010, 09:16 Uhr)**

#### **Realität!?**

Bei allem Respekt vor diesem "Experiment":  
die Realität gibt es nur andeutungsweise wieder!

1. Frage:

ab wann sind wir alt?

Ist das Alter von Jahreszahlen abhängig oder von Behinderungen, körperlichen Einschränkungen?

Es gibt in jedem Alter körperliche Einschränkungen aber auch erstaunliche Fitness.

2. Frage:

Kann ein Heimalltag simuliert werden in einem in die Universität hochaufwändig integrierten Neubau??

Mit hochmotivierten Probanden und ebensolchem Personal?

Der, dem Kommerz unterworfenen, vom Personalmangel geprägte Alltag in unseren Pflegeheimen sieht wahrlich anders aus!

Wieviel Geld wurde hier ausgegeben, das im echten Leben, bei echten "alten Menschen" besser angelegt gewesen wäre?

3. Frage

Sind wir als Gesellschaft schon so weit, dass wir das "Mitmenschsein" über die Generationen hinweg in Studien aufbauen

lernen müssen?

4. Frage:

Wie hat die Menschheit bis heute eigentlich überleben können, ohne all die wissenschaftlichen Erkenntnisse über das zwischenmenschliche Menschsein?

### **Janine85 (10.03.2010, 23:54 Uhr)**

#### **Gutes Beitragsthema**

Ich (24) bin Ergotherapeutin und mache zur Zeit eine noch eine Ausbildung zur Altenpflegerin, daher finde ich es super, dass das Thema "Altern" aufgegriffen wurde. Allerdings ist der Altersanzug keine Neuigkeit. Bereits vor ca. 6 Jahren bauten wir innerhalb der Ergotherapeutenausbildung so einen Anzug in der Schule, der auch heute noch für Unterrichtszwecke im Rahmen der Pflege- und Therapeutenausbildungen genutzt wird. Zum Glück ist es ziemlich selten, dass ein alter Mensch unter allen Einschränkungen, die der Anzug darstellt leidet. Außerdem hab ich in der Praxis die Erfahrung gemacht, dass die meisten Menschen zwischen 60 und 70 körperlich noch ziemlich fit sind. Leider kann man den geistigen Abbau nicht nachstellen, doch ich hoffe dieses Experiment hat vielen Menschen geholfen, die älteren Menschen besser zu verstehen.

**Antonio86 (10.03.2010, 23:40 Uhr)**

**Selbst Erfahrung gemacht**

war im letzten Jahr nach einen Unfall mit 23 selbst in einen Pflegeheim auf "Kurzzeitpflege". schon in den ersten tagen änderten ich mich komplett ging früh ins bett wartete von Mahlzeit auf Mahlzeit und langweilte mich quasi jeden tag aufs Neue. zum Glück bin ich noch geistig fit und hatte viele freunde die abends vorbei kamen, aber ich merkte, auch mit den vielen angeboten, wie schwer es für manche senioren sein muss die noch einiger Maßen fit sind.

**bjoern1987 (10.03.2010, 23:35 Uhr)**

**Ansprechender Beitrag**

ich habe mein soziales Jahr im Pflegeheim gemacht und muss sagen dass ich mir keine bessere Methode vorstellen kann jungen Menschen das alter körperlich so nahe zu bringen. da ich im alter ebenfalls auf fremde Hilfe angewiesen sein werde habe ich mich nach diesem Jahr zu einer Ausbildung zum Altenpfleger entschieden um jetzt den Menschen helfen zu können zu denen ich später zählen werde.

**Pflegemeister (10.03.2010, 23:23 Uhr)**

**Methode fraglich ....**

Die Idee ist sehr gut. Man kann aber wie beim Altern nicht DAS Heim und die Standardausrüstung definieren. Aus meiner langjährigen Pflegeerfahrung muss ich sagen, dass ein Heim nicht der Hauptort der Pflege ist. Mehr als 2/3 aller Pflegebedürftigen wird zu Hause versorgt. ...

Außerdem ist natürlich der Kontrast von einem jungen aktiven Leben in ein "altersgerechtes" und pflegebedürftiges Leben zu krass. Der Körper passt sich doch an die Veränderungen langsam an.

Trotzdem eine nette Idee, um auf die prekäre Situation der Pflege aufmerksam zu machen ....

**Corspa71 (10.03.2010, 23:23 Uhr)**

**Hallo,**

auch ich bin Altenpflegerin. An und für sich finde ich dieses Experiment sehr gut und interessant. Auf meinem Wohnbereich wohnen allerdings Menschen im Altersdurchschnitt von 90 Jahren! Das sind dann noch einmal 20 Jahre mehr, als manche Probanden gewesen sind. Man kann meiner Meinung nach nie nach empfinden, wie Menschen in so hohem Alter sich fühlen Es kommt ja auch noch auf andere Dinge an, wie z.B. weitere Erkrankungen, oder der kognitive Zustand. Ich persönlich kenne sehr viele Menschen mit 70 Jahren, die noch topfit sind. Kann man das Experiment nicht noch mehr altern lassen? Alles in Allem hat Frau Prof. Bienstein ein tolles Experiment auf die Beine gestellt. Ich denke schon, dass es jungen Menschen die Augen öffnet, und mehr Verständnis für ältere Mitmenschen bringt.

**FStern (10.03.2010, 22:47 Uhr)**

**Irgendwie fragwürdig...**

...dieses Experiment. Schließlich verschleißt das Gehirn auch, und es gibt keine Möglichkeit, dass zu simulieren. Klar wird ein geistig völlig wacher Mensch verrückt, wenn man ihn so in der Bewegungsfreiheit einschränkt. Aber Alte Menschen schränken sich häufig selbst ein, weil sie sich nicht mehr in der Lage sehen, die Konzentration aufzubringen, um "Aktiver" zu sein. Ich habe das bei meine Großmutter erlebt, die Körperlich eigentlich völlig fit war, sich aber (und zwar lange bevor sie ins Heim kam) selbst immer mehr aufgegeben hat. Man könnte fast sagen, dass sie sich selbst in den Rollstuhl gesetzt hat. Und auch im Heim war es so, dass sie selbst mit anderen Menschen abso-

lut nichts zu tun haben wollte. Holte man sie aus dem Zimmer konnte man wetten, dass sie bei der erstbesten Gelegenheit wieder hineinflüchtete. Auch der Zeitraum, in der sie Gesellschaft ertragen konnte, wurde immer kürzer. Sie wurde täglich von Familienmitgliedern besucht, aber am Ende signalisierte sie spätestens nach einer halben stunde, dass sie doch lieber allein sein und weiter Fernsehen wollte...an guten Tagen. An schlechten hat sie einen gar nicht beachtet. Sicher ist es besser, wenn man die "Alten" auch Geistig so fit wie möglich hält...da kann noch viel verbessert werden. Aber ich denke nicht, dass die Erfahrungen eines Jungen Menschen mit den Gefühlen eines Alten zu vergleichen sind.

# Methoden für die Praxis

## Kinder und Jugendliche

Im Rahmen von Firm- und Kommunionunterricht haben Ehrenamtliche intensive Berührungspunkte mit Kindern und Jugendlichen. In vielen Orten und Städten sind auch eine Vielzahl von anderen Jugendgruppen vertreten, wie beispielsweise die Katholische Junge Gemeinde, Pfadfinder, Landjugend, Kolpingjugend und viele mehr. Mit diesen Vereinen als CKD-Gruppe generationsübergreifende Kontakte zu knüpfen, ist sehr spannend und birgt viele Chancen. Ehrenamtsgruppen und Jugendverbände lernen voneinander, tauschen sich gegenseitig aus und wecken das Interesse für die jeweils andere Tätigkeit.

Insbesondere zum Thema "Alter" können erfahrungsgemäß gute generationsübergreifende Zugänge geschaffen werden (vgl. Handbuch, "LebensAlter. Alter leben!" 2010, Kapitel 6.1.). Dieses Experiment "Plötzlich alt" kann dabei als "Aufhänger" für eine gemeinsame Veranstaltung sowie als Einstieg in das Thema genutzt werden. Wem die textliche Beschreibung nicht ausreicht, kann die gesamte Filmdokumentation unter [www.stern.tv](http://www.stern.tv) heruntergeladen und anschauen - gerade mit Kindern und Jugendlichen ist das Anschauen von Filmen ein packender Einstieg als das Lesen von Texten.

## Simulationsanzug selbstgemacht

Vielen Jugendliche und auch Erwachsene können sich nicht vorzustellen, wie sich der Körper im Alter anfühlt. Daher entwickelt sich in Alltagssituationen häufig ein Unverständnis, beispielsweise wenn ältere Menschen an der Kasse länger nach Wechselgeld suchen. Selbsterfahrung kann das Verständnis stärken, da die Schwierigkeiten selbst erfahrbar gemacht werden.

Wer also die Idee mit dem Simulationsanzug spannend und interessant findet, kann für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit einfachen Mitteln einen eigenen Anzug herstellen. So geht's:

### Material

- Eine Halskrause
- Ellenbogen- und Knieschoner haben viele Kinder und Jugendliche selbst zu Hause. Alternativ können auch enge Bandagen genutzt werden.
- Eine Brille mit höherer Dioptrienzahl
- Ohrenstöpsel
- Skischuhe
- Handschuhe mit Stahlwolle gefüttert
- 

### Umsetzung

Sind die Teilnehmer(innen) eingekleidet und vorbereitet, wird das neue Körpergefühl zunächst einmal im geschützten Raum ausprobiert: Umhergehen, Treppensteigen sowie Hinsetzen und Aufstehen geben bereits einen ersten Eindruck.

Im Anschluss daran geht es dann auf zum Alltagstest! Gehen Sie mit den Teilnehmer(innen) unterschiedliche Stationen des alltäglichen Lebens ab:

- Fußgängerzonen,
- Einkaufszentren,
- Auto-, Bus- oder Zugfahrten

- Restaurants oder Eisdielen
- usw.

Eine Möglichkeit ist auch, mit dem Simulationsanzug beispielsweise ein gemeinsames Essen mit Einkauf usw. vorzubereiten. Dadurch wird das Ausprobieren in alltägliche Handlungen eingebunden und für die Teilnehmer(innen) damit nachvollziehbarer.

## **Abschluss**

In einem gemeinsamen Abschluss (bei dem gemeinsamen Essen) werden die individuellen Erfahrungen ausgetauscht. Alle Erkenntnisse und Erlebnisse werden in der Gruppe besprochen, da es sicherlich Situationen gab, die schwerer oder einfacher waren, als im vornhinein vermutet.

Ziel des Austausches ist, gemeinsame Überlegungen anzustellen, wie diese intensiven Erfahrungen in den Alltag eingebracht werden und welche Auswirkungen die Erlebnisse auf den Umgang mit älteren Menschen haben können.

## **Leitfragen**

- 
- Welche Situation war für dich die schwierigste?
- Bei welchem Teil des Anzuges warst du erleichtert, als du es wieder ausziehen konntest? Warum?
- Wie ging es dir im Umgang mit fremden Menschen? Welche Probleme haben sich ergeben?
- Wo und in welcher Situation gab es Unterstützung von anderen?
- Vergleiche deinen Alltag mit dem Alltag von älteren Menschen - wo siehst du den größten Unterschied?
- Welchen Herausforderungen müssen sich Senior(innen) alltäglich stellen?
- Welche Ängste, Hoffnungen, Wünsche könnten ältere Menschen haben?

## **Öffentlichkeitsarbeit**

- Erfahrungsgemäß stößt der Selbstversuch mit dem Simulationsanzug - auch wenn er selbst gemacht ist - auf großes Interesse bei den örtlichen Medien. Dadurch ist eine solche Aktion auch gut für die Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit geeignet.
-