

## Alterssimulations-Anzug GERT (Gerontologischer Testanzug)

### 1. Was ist der GERT?

---

Der Alterssimulationsanzug **GERT** (Abkürzung für **Gerontologischer Testanzug**) bietet die Möglichkeit, die typischen Einschränkungen älterer Menschen auch für Jüngere erlebbar zu machen. Entwickelt wurde der Anzug ursprünglich für die Automobilbranche. Dort wird er eingesetzt, um die besonderen Anforderungen älterer Menschen zu simulieren, die bei der Konstruktion von Fahrzeugen berücksichtigt werden müssen. Zum Beispiel benötigen Ältere aufgrund eingeschränkter Beweglichkeit einen besonders bequemen Einstieg.

Der Alterssimulationsanzug kann ebenso in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung eingesetzt werden. Er unterstützt die Auseinandersetzung mit Alterungsprozessen und den damit einhergehenden körperlichen Einschränkungen. Es soll dabei auch klar werden: nicht jede/r ist von den gleichen körperlichen Veränderungen betroffen und der Umgang damit ist individuell unterschiedlich. Außerdem können sich die Teilnehmer damit befassen, was sie als Gegenüber/Gesprächspartner (besser) machen können, um älteren Menschen die Wahrnehmung der Sinneseindrücke zu erleichtern, oder wie sie auf körperliche Einschränkungen Rücksicht nehmen können.

Da der GERT am eigenen Körper Alterungsprozesse deutlich macht, kann er zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Altersbild und dem Altern auf einer persönlichen Ebene anregen. Deshalb ist es sinnvoll, das Erlebte ausführlich zu reflektieren und auch über die konkrete Erfahrung hinauszugehen: Wodurch kann ich Menschen, die aufgrund ihres Alters körperliche Einschränkungen haben, bei der Orientierung in ihrer Umwelt unterstützen?

### 2. Elemente des GERT

---

**Bandagen für Handgelenke/Kniegelenke:** Die Hand-Bandagen werden, falls der Tremor-Simulator gleichzeitig getragen werden soll, über die Tremorhandschuhe gezogen.

Sie können bei stark übergewichtigen Personen eventuell nicht angelegt werden.

Die Gelenk-Bandagen simulieren die Versteifung der Gelenke/Arthrose. Dadurch fällt die Beugung der Gelenke schwer und der Beugewinkel ist eingeschränkt.

Für Betroffene bedeutet das: Treppensteigen fällt schwer, Bewegungsradius der Arme und Hände eingeschränkt...

Ein selbstbestimmter Umgang mit der Erkrankung kann unterstützt werden durch: wenige Treppenstufen, Angebot eines Aufzugs, eventuell Unterstützung bei der Körperpflege...

**Westen-, Handgelenk- und Fußgelenk-Gewichte:** simulieren den Muskelabbau im Alter bzw. den damit einhergehenden Kraftverlust (die gesamte Körperhaltung wird beeinflusst; Arme und Füße heben fällt deutlich schwerer).

**Halskrause:** schränkt die natürliche Drehbewegungs-Freiheit der (Hals-)Wirbelsäule ein und simuliert die Versteifung der (Hals-)Wirbelsäule; Einschränkung des Sichtfeldes (Deshalb: Ausgleichsbewegung durch Mitdrehen des ganzen Körpers).

**Handschuhe:** zeigen die Einschränkungen bei versteiften Handgelenk-/Fingergelenkknochen. Geld aus der Geldbörse nehmen und zählen fällt hier z. B. schwer. auch ein im Alter teils auftretendes Taubheitsgefühl in den Fingerkuppen ist durch Anlegen von Einmalhandschuhen möglich.

**Brille:** schränkt das Sichtfeld zur Seite sowie nach Oben und Unten ein; die getönten Gläser lassen das Sichtbare leicht verschwommen wahrnehmen. Dadurch ist längeres Betrachten von Gegenständen bzw. eine längere Lesezeit bei Texten keine Seltenheit.

**Ohrenschützer:** dämpfen das Umgebungsgeräusch teilweise und filtern z. T. hohe Frequenzen (die Wahrnehmung von Stimmen, v. a. Frauen- und Kinderstimmen ist eingeschränkt).

**Tremorsimulator:** die Handschuhe zeigen das Zittern, dass z.B. als Symptom bei Parkinson-Patienten auftritt oder durch neurologische Veränderungen (altersbedingt); kann z. B. beim Einschenken von Wasser in ein Glas getestet werden. Der Simulator gibt schwache Stromimpulse bei deren Anwendung man behutsam sein sollte. Mit schwachem Stromimpuls beginnen, dann langsam hochdrehen (Vorsicht bei Trägern von Herzschrittmachern: nicht verwenden!). Die Testperson spürt ein Kribbeln, das mit Hochdrehen der Impulse intensiviert werden kann. Tritt Unwohlsein auf, kann der Simulatorträger selbst den Impuls durch Zusammenführen der Hände unterbrechen.

### 3. Impulse zum Einsatz des Altersanzuges

---

Das Anlegen des Anzuges sollte in Ruhe mit Kommentaren zu jedem „Anlegeschritt“ geschehen (dauert ca. ½ Stunde). Damit das Alter nicht als komplett defizitär empfunden wird und Angstgefühle daraus entstehen, sollte immer darauf hingewiesen werden, dass nicht jeder Mensch im Alter unter allen vom Anzug gezeigten Handicaps leidet. Zudem treten die Krankheiten oftmals in großem zeitlichen Abstand auf und entwickeln sich dann weiter, so dass älter werdende Menschen sich an die körperlichen Veränderungen oftmals langsam gewöhnen.

Menschen, die plötzlich eine simulierte körperliche Einschränkung erleben, können beim Test emotional reagieren. Der Tremor-Simulator beispielsweise schränkt die Feinmotorik massiv ein und bewirkt, dass die Greiffunktion der Hände nicht mehr gut kontrollierbar ist. Deshalb ist es wichtig, mit der Testperson zu sprechen und nach den Eindrücken und Gefühlen zu fragen. Sind Teile des Anzuges der Testperson zu anstrengend/einschränkend oder lösen zu starke Gefühle aus, können diese auch abgelegt werden. Als ein sinnvoller Schritt hat sich erwiesen, mit der Gruppe jeweils den Transfer herzustellen zwischen der eigenen Erfahrung mit dem Alterssimulationsanzug und den Folgerungen, die sich daraus für den Umgang mit alten Menschen ergeben (z.B. lauter sprechen, Handlungen dem Gegenüber ggf. erklären, von vorne auf alte Menschen zugehen).

Wichtig bei der Arbeit mit dem GERT ist, kein defizitäres Altersbild zu produzieren. Eventuell können miteinander ebenso weitere Aspekte des Alters (Altersweisheit, Gelassenheit, Erfahrungswissen...) wahrgenommen werden.

### Methodische Anregungen

---

Meist haben nur einige Gruppenmitglieder die Möglichkeit, den GERT selbst auszuprobieren, da das Anlegen des Anzuges und das Ausprobieren verschiedener Tätigkeiten mit dem Anzug seine Zeit dauert. Es bietet sich an, die Gruppe in Akteure und BeobachterInnen zu teilen und danach die jeweiligen Wahrnehmungen zusammenzutragen. Nach einer ersten ausführlichen Vorstellung können auch einzelne Gruppenmitglieder (in der Erwachsenenbildung) als AssistentInnen zum An-

und Ausziehen des Anzugs angelernt werden (z.B. Seminartage oder –wochen), so dass alle TN Erfahrungen mit dem Tragen des Anzugs sammeln können.

#### **Ideen für das Nacherleben alltäglicher Situation im GERT:**

---

- den Veranstaltungsort erkunden
- den Arbeitsplatz wahrnehmen und Unterlagen ordnen
- Treppensteigen oder andere körperliche Herausforderungen
- Spaziergang im Freien (eventuell mit Begleitung aufgrund des Verkehrs)
- Einkaufen gehen oder eine öffentliche Einrichtung besuchen
- dem Unterricht folgen / an einer Gesprächsrunde teilnehmen / einen Text lesen
- moderne Kommunikationsmittel ausprobieren (Handy / Touchscreen / Internet)
- alltägliche Bewegungsabläufe, z.B. Frühstück im GERT
- Brett- oder Kartenspiele spielen

