

Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF anthropicOpus5 DE]

Gut wohnen im Alter: Der verständliche Entscheidungsweg zu sicherem, selbstbestimmtem Wohnen: umbauen, umziehen oder neu denken [BAKEOFF anthropicOpus5 DE]

Kapitel 1: Ankommen im Thema: Was will ich wirklich?

Auf dem Küchentisch von Ingrid Berger liegt seit elf Tagen ein Prospekt. Hochglanzpapier, ein Paar auf einer Terrasse, beide lachen über etwas, das außerhalb des Bildes passiert. „Wohnpark Lindenhof, betreutes Wohnen in Ihrer Nähe.“ Ihr Sohn hat ihn beim letzten Besuch mitgebracht, zwischen Tür und Angel, mit dem Satz: „Schau ihn dir doch mal in Ruhe an, Mama.“ Sie hat ihn angeschaut. Dann hat sie ihn umgedreht, damit das lachende Paar nicht ständig herüberguckt. Weggeworfen hat sie ihn trotzdem nicht, und genau das ärgert sie am meisten. Denn solange der Prospekt dort liegt, liegt auch die Frage dort, und die Frage ist unangenehm gestellt. Sie lautet in dieser Verpackung nämlich: Wie lange geht das noch gut bei dir?

So beginnt es sehr oft. Die Frage nach dem Wohnen im Alter kommt selten von innen. Sie kommt als Prospekt, als Bemerkung der Schwiegertochter, als Blick des Physiotherapeuten auf die Treppe im Hausflur, als Anruf nach einem Sturz im Bekanntenkreis. Sie kommt von außen, sie kommt in fremden Worten, und sie kommt fast immer mit einem Unterton von Sorge, der sich schnell wie Misstrauen anfühlt. Kein Wunder, dass viele Menschen dann zumachen. Wer sich verteidigen muss, denkt nicht nach, sondern sucht Argumente. Und das ist der schlechteste denkbare Ausgangspunkt für eine Entscheidung, die das eigene Leben für die nächsten zehn oder zwanzig Jahre prägt.

Dieses Buch dreht die Reihenfolge um. Bevor irgendjemand eine Wohnung bewertet, ein Angebot vergleicht oder einen Handwerker anruft, wird eine andere Frage beantwortet, und zwar von der Person, um die es geht: Was will ich eigentlich? Nicht im Sinne von Wunschzettel, sondern im Sinne von Maßstab. Woran messe ich, ob eine Lösung gut ist? Was muss unbedingt erhalten bleiben, damit ich sagen kann, ich lebe noch mein Leben? Wer diesen Maßstab hat, kann jeden Prospekt in drei Minuten prüfen. Wer ihn nicht hat, liest fünfzig Prospekte und wird nur müde.

Warum der eigene Maßstab vor der Wohnung kommt

Es gibt einen praktischen Grund für diese Reihenfolge, und er hat mit Verhandlungen zu tun. Sobald über Wohnen im Alter gesprochen wird, sitzen mehrere Interessen mit am Tisch. Die Tochter, die zweihundert Kilometer entfernt wohnt und nachts wach liegt. Der Sohn, der das Haus im Kopf schon verkauft hat. Der Nachbar, der Schauergeschichten erzählt. Die Anbieterin, die ihre freie Wohnung vermieten möchte. All diese Menschen sind nicht böse, viele meinen es aufrichtig gut. Aber sie alle haben eigene Kriterien, und wer selbst keine formulierten Kriterien hat, übernimmt am Ende die des Lautesten. Ein aufgeschriebener Maßstab ist deshalb kein bürokratischer Selbstzweck. Er ist ein Schutzschild aus Papier.

Der zweite Grund liegt im Zeitpunkt. Entscheidungen über das Wohnen fallen erfahrungsgemäß in zwei sehr verschiedenen Situationen. Entweder in Ruhe, an einem Dienstagvormittag, bei Kaffee und einem leeren Blatt Papier. Oder im Krankenhaus, drei Tage vor der Entlassung, wenn der Sozialdienst mitteilt, dass die Rückkehr in die Wohnung im dritten Stock ohne Aufzug so nicht geht, und wenn zwei Kinder am Telefon unterschiedliche Meinungen haben. Beide Situationen führen zu einer Entscheidung. Nur eine davon führt zu einer, die zu Ihnen passt. Das ist die ganze Begründung dafür, sich früh hinzusetzen, und sie hat nichts mit Schwarzmalerei zu tun. Wer im Sommer den Winterreifen kauft, rechnet nicht mit Glatteis im August. Er will nur nicht am ersten Frosttag in der Schlange stehen.

Und der dritte Grund ist der wichtigste. Frühes Nachdenken erweitert den Möglichkeitsraum, spätes verengt ihn. Solange Frau Berger gut zu Fuß ist, kann sie ihr Bad umbauen lassen und drei Wochen bei ihrer Schwester wohnen, während die Handwerker arbeiten. Sie kann sich in aller Ruhe bei einer Genossenschaft auf die Warteliste setzen lassen, ohne die Wohnung deshalb aufgeben zu müssen. Sie kann drei Angebote besichtigen und alle drei ablehnen. Nach einem Oberschenkelhalsbruch schrumpfen diese Möglichkeiten auf das, was in vierzehn Tagen organisierbar ist. Freiheit ist in dieser Frage eine Funktion der Vorlaufzeit. Je früher man denkt, desto mehr Türen stehen offen, und desto weniger muss man tatsächlich tun. Das klingt paradox, ist aber die verlässlichste Erfahrung aus der Wohnberatung: Wer früh plant, baut am Ende oft weniger um, weil er in Ruhe herausfindet, was er wirklich braucht.

Wünsche und Ängste sind zwei verschiedene Listen

Bevor die eigentliche Arbeit beginnt, lohnt eine Unterscheidung, die im Gespräch fast immer verrutscht. Ein Wunsch sagt, wohin ich will. Eine Angst sagt, wovor ich davonlaufe. Beide sind berechtigt, beide gehören auf den Tisch, aber sie taugen unterschiedlich

gut als Entscheidungsgrundlage. Wünsche halten über Jahre. Ängste sind Tagesform. Wer nach einer schlechten Nacht entscheidet, entscheidet anders als nach einem schönen Nachmittag im Garten, und beides ist derselbe Mensch.

Machen Sie deshalb zwei Spalten auf einem Blatt. Links: Was möchte ich behalten oder gewinnen? Rechts: Wovor habe ich Sorge? Bei Frau Berger sieht die linke Spalte so aus: die Bäckerei um die Ecke, in der man sie mit Namen begrüßt. Der Chorabend am Donnerstag. Das Gefühl, die eigene Haustür aufzuschließen. Rechts steht: nachts stürzen und niemand merkt es. Den Kindern zur Last fallen. In einem Zimmer sitzen, in dem alles fremd riecht. Beide Spalten sind wahr. Aber nur die linke sagt ihr, wonach sie suchen soll.

Der Umgang mit der rechten Spalte ist trotzdem entscheidend, und er läuft anders, als man denkt. Ängste verschwinden nicht durch Zureden. Sie schrumpfen durch konkrete Antworten. Die Sorge, nachts unbemerkt zu stürzen, ist keine Charakterschwäche, sie ist eine offene Frage. Und offene Fragen kann man schließen: durch ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder, einen Notrufknopf, eine feste Verabredung, dass die Nachbarin morgens auf den hochgezogenen Rollläden achtet. In den Kapiteln 7 und 8 wird das ausführlich behandelt. Für den Moment genügt die Einsicht, dass jede Angst in der rechten Spalte später eine Adresse bekommt. Sie muss nur nicht die Wohnform bestimmen. Angst ist ein schlechter Architekt.

Eine bestimmte Sorge verdient eigene Worte, weil sie so häufig ist und so selten ausgesprochen wird: die Angst davor, entmündigt zu werden. Viele ältere Menschen sagen nicht, dass sie im Bad Probleme haben, weil sie befürchten, dass dann sofort über einen Heimplatz gesprochen wird. Sie schweigen also über kleine Schwierigkeiten und riskieren damit große. Dieses Schweigen ist verständlich, es ist eine vernünftige Reaktion auf frühere Gespräche, in denen jemand vorschnell Konsequenzen gezogen hat. Wer das bei sich erkennt, hat schon viel gewonnen. Und wer als Angehöriger dieses Muster kennt, versteht plötzlich, warum die Mutter behauptet, sie komme prima in die Wanne, obwohl der Duschvorhang zerrissen an der Stange hängt.

Zehn Kriterien, die fast jede Wohnentscheidung tragen

Aus vielen Beratungsgesprächen lässt sich ein überschaubares Set an Kriterien destillieren. Es ist keine Wissenschaft, es ist eine Gesprächshilfe. Der Wert liegt nicht in der Vollständigkeit, sondern darin, dass diffuse Gefühle einen Namen bekommen und dadurch vergleichbar werden. Lesen Sie die folgende Aufstellung langsam und achten Sie darauf, bei welchem Punkt Sie innerlich nicken und bei welchem Sie die Schultern zucken. Das Zucken ist genauso informativ.

DIE ZEHN WOHNKRITERIEN

1. **Vertrautheit:** dieselben Wege, Gerüche, Gesichter, Erinnerungen im Raum
2. **Unabhängigkeit:** alles Wichtige ohne fremde Hilfe erledigen können
3. **Sicherheit:** geringes Sturzrisiko, schnelle Hilfe, verlässliche Technik
4. **Nähe zur Familie:** kurze Wege zu Kindern, Enkeln, Geschwistern
5. **Gemeinschaft:** Menschen im Haus, spontane Begegnung, gemeinsame Räume
6. **Ruhe:** kein Lärm, kein Trubel, Rückzug jederzeit möglich
7. **Leben um die Ecke:** Bäcker, Arzt, Café, Haltestelle in Gehweite
8. **Natur und Garten:** eigenes Grün, Balkon, Blick ins Freie
9. **Kostensicherheit:** planbare Ausgaben, keine bösen Überraschungen
10. **Anpassbarkeit:** die Wohnform wächst mit, wenn sich etwas ändert

Jetzt kommt der eigentliche Schritt, und er ist unbequem: Diese zehn Punkte müssen in eine Rangfolge. Nicht in eine Ampel, nicht in ein Schulnotensystem, in dem am Ende sieben Kriterien eine Eins bekommen. Eine echte Reihenfolge von eins bis zehn, ohne geteilte Plätze. Der Grund ist einfach. In der Realität steht kein Angebot zur Verfügung, das alles erfüllt. Die barrierefreie Neubauwohnung liegt am Stadtrand, wo niemand Sie kennt. Der geliebte Altbau hat vierundzwanzig Stufen. Die Wohngemeinschaft bietet Gemeinschaft im Übermaß und Ruhe im Mangel. Entscheiden heißt, das Wichtigere gegen das Wichtige einzutauschen, und dafür muss man vorher wissen, was wichtiger ist.

Manche Menschen sträuben sich an dieser Stelle, weil eine Rangfolge etwas Endgültiges hat. Es hilft, sie als Momentaufnahme zu behandeln. Schreiben Sie das Datum daneben. In zwei Jahren sieht die Liste vielleicht anders aus, und das ist kein Fehler, sondern der Beweis, dass Sie noch lebendig unterwegs sind. Wichtig ist allein, dass zu jedem Zeitpunkt eine gültige Fassung existiert.

Drei Menschen, drei völlig verschiedene Ergebnisse

Wie unterschiedlich diese Rangfolgen ausfallen, zeigt sich am besten an Beispielen. Die folgenden Personen sind typische Fälle, wie sie in Wohnberatungen begegnen, keine realen Einzelschicksale. Ihre Entscheidungen sind trotzdem lehrreich, weil sie zeigen: Es gibt keine allgemein richtige Antwort auf die Wohnfrage.

Ingrid Berger, dreiundsiebzig, wohnt seit vierunddreißig Jahren in derselben Straße. Ihre Rangfolge beginnt mit Vertrautheit, dann kommt Leben um die Ecke, dann Unabhängigkeit. Sicherheit landet auf Platz sechs, Nähe zur Familie auf Platz acht. Ihr Sohn wäre entsetzt, wenn er das sähe, denn für ihn stünde Sicherheit ganz oben und Nähe zur Familie auf Platz zwei. Aber Frau Bergers Leben besteht aus fünf Wegen, die sie im Schlaf gehen könnte: zur Bäckerei Kowalczyk, zum Wochenmarkt am Dienstag, zur Apotheke,

zur Kirche, in den kleinen Park hinter dem Schwimmbad. Auf diesen fünf Wegen grüßen sie ungefähr vierzig Menschen. Ein Umzug an den Stadtrand würde ihre Sicherheit erhöhen und ihr Leben halbieren. Sie weiß das. Sie kann es nur schlecht in einem Satz sagen, wenn ihr Sohn mit dem Prospekt wedelt. Genau dafür ist die Liste da.

Mehmet Yilmaz, achtundsechzig, hat ein anderes Problem und deshalb eine andere Reihenfolge. Bei ihm steht Unabhängigkeit auf eins, Anpassbarkeit auf zwei, Kostensicherheit auf drei. Er lebt mit seiner Frau in einem Zweifamilienhaus, das sie vor dreißig Jahren gekauft haben. Er kommt seit der Hüftoperation schlecht die Treppe hoch, und die Waschmaschine steht im Keller. Sein Satz im Gespräch: „Ich will nicht meine Frau fragen müssen, ob sie mir die Hose aus dem Keller holt.“ Für ihn ist die Wohnfrage keine Frage des Ortes, sondern der Wege im Haus. Er will nicht weg. Er will, dass alles Notwendige auf eine Etage kommt, und er will wissen, ob das Haus noch mitmacht, falls irgendwann ein Rollator dazukommt. Vertrautheit steht bei ihm auf Platz sieben, weil er ohnehin nicht ans Ausziehen denkt. Was man sicher hat, muss man nicht hoch gewichten.

Das Ehepaar Sommer, siebzig und siebenundsechzig, hat sich in ein Bild verliebt. Sie träumen von einem gemeinsamen Garten mit anderen Menschen, von Hochbeeten, von langen Tischen im Sommer, von einem Haus, in dem auch Kinder herumlaufen. Bei ihnen steht Gemeinschaft auf eins, Natur und Garten auf zwei. Ruhe steht auf Platz neun, und das ist eine ehrliche Selbstauskunft, denn sie halten Trubel gut aus. Ihre Wohnung, eine ordentliche Dreizimmerwohnung im vierten Stock mit Aufzug, erfüllt beide Spitzenkriterien nicht, obwohl an ihr baulich nichts auszusetzen ist. Das ist der interessante Fall: eine Wohnung, die man aus Gründen verlässt, die mit Barrieren nichts zu tun haben. Die Sommers stehen seit zwei Jahren auf der Interessentenliste eines Wohnprojekts, und ihre Hauptsorge ist, ob der Umbau ihrer jetzigen Wohnung nicht rausgeworfenes Geld wäre, falls im nächsten Jahr etwas frei wird. Eine berechtigte Frage, die in Kapitel 12 systematisch beantwortet wird.

Drei Personen, drei Rangfolgen, drei völlig verschiedene nächste Schritte. Frau Berger wird ihr Bad umbauen und im Viertel bleiben. Herr Yilmaz wird prüfen, ob sich ein Duschbad und ein Waschmaschinenanschluss im Erdgeschoss unterbringen lassen. Die Sommers werden Wohnprojekte besichtigen und in der Zwischenzeit nur das Nötigste in ihrer Wohnung verändern. Hätte man alle drei nur nach der Sicherheit ihrer Wohnung gefragt, wäre man bei allen dreien am Kern vorbeigelaufen.

Die Drei-Sterne-Liste

Eine Rangfolge von zehn Punkten ist gründlich, aber im Alltag zu sperrig. Für Gespräche braucht es etwas, das man auswendig kann. Deshalb folgt jetzt die Verdichtung, und sie ist die vielleicht nützlichste Übung dieses Kapitels.

Nehmen Sie Ihre Rangfolge und markieren Sie die ersten drei Punkte mit einem Stern. Diese drei sind ab sofort Ihre unverzichtbaren Kriterien. Jede Lösung, die eines davon zerstört, ist keine Lösung für Sie, egal wie gut sie sonst aussieht. Und jede Lösung, die alle drei erhält, verdient eine ernsthafte Prüfung, auch wenn sie zunächst ungewohnt wirkt. Formulieren Sie die drei Sterne dann in einem einzigen Satz, den Sie am Telefon sagen können. Bei Frau Berger klingt das so: „Ich will in meinem Viertel bleiben, ich will zu Fuß einkaufen können, und ich will meinen Haushalt selbst führen.“ Bei Herrn Yilmaz: „Alles Wichtige auf einer Etage, ohne dass ich jemanden fragen muss, und bezahlbar.“ Bei den Sommers: „Menschen um uns herum, ein Garten, den wir mit anderen teilen, und eine Wohnung, aus der wir nicht wieder ausziehen müssen.“

Dieser Satz leistet erstaunlich viel. Er beendet Endlosdiskussionen, weil er verhandelbare von unverhandelbaren Punkten trennt. Er hilft der Beraterin im Seniorenbüro, die in zwanzig Minuten verstehen muss, worum es geht. Er lässt sich einer Maklerin vorlesen und einem Handwerker. Vor allem aber schützt er vor dem häufigsten Fehler bei dieser Entscheidung: sich von einem einzelnen glänzenden Merkmal blenden zu lassen. Die neue Wohnung hat eine wunderschöne bodengleiche Dusche. Wenn Vertrautheit und kurze Wege Ihre Sterne sind und die Wohnung zwölf Kilometer entfernt liegt, ist die Dusche irrelevant.

Ein Hinweis für Paare. Machen Sie die Übung zuerst getrennt. Jede und jeder für sich, auf einem eigenen Blatt, ohne Absprache. Erst danach vergleichen. Es ist erstaunlich, wie oft Menschen nach vierzig gemeinsamen Jahren feststellen, dass sie unterschiedliche Sterne haben, und wie viel leichter das Gespräch wird, wenn dieser Unterschied auf dem Tisch liegt statt im Untergrund. Er ist zunächst kein Konflikt, sondern eine Information. Häufig ergänzen sich die Listen sogar: Wenn ihm Ruhe wichtig ist und ihr Gemeinschaft, dann braucht das gemeinsame Zuhause einen Rückzugsraum und einen Ort für Besuch. Das ist eine Bauaufgabe und keine Ehekrise.

Ein Selbsttest, der nichts mit Fragebögen zu tun hat

Was Menschen über ihre Prioritäten sagen, und was ihr Alltag über ihre Prioritäten verrät, geht manchmal auseinander. Nicht aus Unehrlichkeit, sondern weil Gewohnheiten unsichtbar werden. Deshalb kommt zur Werteliste ein zweiter Zugang, der weniger vom Nachdenken lebt und mehr vom Beobachten. Er kostet eine Woche und ein kleines Heft.

Legen Sie sich einen Notizblock in die Küche und tragen Sie sieben Tage lang zwei Dinge ein. Erstens: Wo waren Sie heute, wie lange, und wie sind Sie hingekommen? Zweitens: Welche Tätigkeit im Haus war heute mühsamer als vor fünf Jahren? Mehr nicht. Keine Bewertung, keine Vorsätze, nur Notizen. Am achten Tag lesen Sie die Seiten am Stück.

Was dabei zum Vorschein kommt, überrascht die meisten. Eine Frau, die überzeugt war, ihre Wohnung sei ihr Lebensmittelpunkt, stellte fest, dass sie an fünf von sieben Tagen zwischen zehn und sechzehn Uhr unterwegs war. Ihre Wohnung war ein Schlafplatz mit Küche, ihr eigentliches Zuhause war das Viertel. Für sie stand danach fest, dass die Lage über allem steht, während die Größe der Wohnung fast beliebig war. Ein anderer Mann bemerkte an seinen Notizen, dass er die Wohnung an vier Tagen überhaupt nicht verlassen hatte, ohne dass ihm das aufgefallen war. Auch das ist ein Befund, mit dem sich arbeiten lässt, und er führt geradewegs zu Kapitel 9.

Die zweite Spalte, die mühsamen Tätigkeiten, hat einen anderen Wert. Sie liefert die ersten Punkte für die Bestandsaufnahme des nächsten Kapitels, und zwar präziser als jeder Rundgang. Denn niemand entdeckt beim Rundgang, dass er sich beim Anziehen der Schuhe an der Heizung festhält oder dass er die Bettwäsche mittlerweile in zwei Etappen wechselt. Solche Details stehen nur in dem Heft. Sie sind keine Alarmsignale, sie sind Baumaterial. Ein Schuhbank im Flur löst das erste Problem für unter hundert Euro.

Ein dritter Blick lohnt sich für Menschen, die Angehörige begleiten. Wenn Sie als Tochter oder Sohn wissen wollen, wie es wirklich läuft, hilft es mehr, einen ganzen Tag mitzulaufen, als zehn Fragen zu stellen. Kommen Sie am Vormittag, bleiben Sie bis abends, machen Sie sich unauffällig nützlich, und schauen Sie zu. Der Stapel Post auf der Kommode, die Glühbirne im Flur, die seit Wochen fehlt, die Wanne, in die niemand mehr steigt: Solche Zeichen sprechen deutlicher als jede Auskunft. Und beobachten heißt hier nicht kontrollieren. Es heißt, den nächsten Vorschlag konkret statt allgemein zu machen. „Sollen wir mal über deine Wohnsituation reden“ führt zu Abwehr. „Soll ich die Glühbirne im Flur wechseln, und wollen wir da unten gleich noch ein Nachtlicht reinstecken“ führt zu einem hellen Flur.

Heute und in zehn Jahren

Jetzt kommt der Schritt, den viele überspringen, und er ist der Grund, warum manche Entscheidungen nach drei Jahren wiederholt werden müssen. Nehmen Sie Ihre Rangfolge und schreiben Sie sie ein zweites Mal, aber für sich selbst in zehn Jahren. Nicht als Prophezeiung. Als Gedankenversuch unter der Annahme, dass die Kräfte etwas nachlassen, dass Wege länger werden, dass vielleicht jemand Wichtiges nicht mehr da ist.

Bei den meisten Menschen wandern zwei Kriterien nach oben: Anpassbarkeit und Sicherheit. Bei vielen wandert Nähe nach oben, ob zur Familie oder zu Nachbarn. Bei fast allen wandert etwas nach unten, oft die Größe der Wohnung oder der eigene Garten, der irgendwann mehr Arbeit als Freude macht. Interessant ist nicht das Ergebnis an sich, interessant ist die Differenz zwischen beiden Listen. Sie zeigt, welche Kriterien stabil sind

cheidungen. Wenn Vertrautheit auf beiden Listen oben steht, dann ist ein Umzug in eine fremde Gegend für Sie dauerhaft die falsche Richtung, und Sie können diese Option beruhigt streichen. Wenn Unabhängigkeit heute auf Platz eins steht und in zehn Jahren auf Platz sechs, dann brauchen Sie eine Lösung, die Hilfe zulässt, ohne dass Sie deshalb noch einmal umziehen müssen.

Herr Yilmaz hat bei dieser Übung etwas Unerwartetes bemerkt. Auf seiner Zehn-Jahres-Liste rutschte Kostensicherheit von Platz drei auf Platz eins, weil ihm klar wurde, dass er einen Umbau heute aus dem Ersparten zahlen kann, in zehn Jahren aber möglicherweise nicht mehr. Diese Erkenntnis hat seinen Zeitplan verändert. Aus „irgendwann mal“ wurde „in den nächsten zwei Jahren, solange ich es entspannt bezahlen kann“. Er baut also nicht um, weil es dringend ist. Er baut um, weil es gerade leicht ist. Das ist ein guter Grund, und es ist ein Beispiel dafür, wie eine Prioritätenliste Handlungen auslöst, an die vorher niemand gedacht hat.

Für Menschen, die diesen Gedankenversuch schwer aushalten, gibt es eine mildere Variante. Stellen Sie sich nicht sich selbst in zehn Jahren vor, sondern einen guten Freund, der Sie für zwei Monate besuchen kommt und dabei ein Bein im Gips hat. Was würde ihm in Ihrer Wohnung Schwierigkeiten machen? Diese Frage öffnet dieselben Türen und schlägt niemandem auf den Magen. Sie ist außerdem realistischer, als sie klingt, denn genau diese Situation trifft im Laufe eines langen Lebens fast jeden einmal, vorübergehend und ohne bleibende Folgen.

Was am Ende auf dem Papier steht

Das Ergebnis dieses Kapitels ist ein einzelnes Blatt, und es ist mehr wert als jeder Prospekt. Oben steht das Datum. Darunter die zehn Kriterien in Ihrer Reihenfolge, mit drei Sternen bei den ersten drei. Daneben, in einer zweiten Spalte, dieselben Kriterien in Ihrer Zehn-Jahres-Fassung. Darunter Ihr Ein-Satz-Kompass, der die drei Sterne zusammenfasst. Auf der Rückseite die beiden Spalten mit Wünschen und Sorgen, und ganz unten drei Zeilen für offene Fragen, auf die Sie noch keine Antwort haben.

Bewahren Sie dieses Blatt nicht in einem Ordner auf, in den Sie nie hineinschauen. Hängen Sie es innen an die Schranktür, legen Sie es in die Schublade mit den Rechnungen, machen Sie ein Foto davon und schicken Sie es der Person, die Sie in dieser Sache begleitet. Es hat drei Aufgaben in den kommenden Monaten. Es prüft jedes Angebot, das Ihnen begegnet. Es strukturiert jedes Gespräch mit Familie, Beratung oder Anbietern. Und es erinnert Sie in den Momenten, in denen alles kompliziert wird, daran, warum Sie sich überhaupt auf den Weg gemacht haben.

Zwei Warnungen gehören dazu, denn dieses Blatt kann auch missbraucht werden. Es ist kein Instrument, um jemand anderen zu überzeugen, und es ist erst recht keins, um für jemand anderen auszufüllen. Wenn Sie als Tochter die Liste Ihrer Mutter schreiben, haben Sie eine Liste Ihrer eigenen Ängste in fremder Handschrift. Bieten Sie an, das Blatt gemeinsam durchzugehen, schreiben Sie mit, wenn das Schreiben schwerfällt, aber die Reihenfolge bestimmt die Person, die dort wohnt. Die zweite Warnung betrifft die Vollständigkeit. Niemand muss alle zehn Punkte sortieren, um weiterzukommen. Drei Sterne genügen. Wer nach zwanzig Minuten nur weiß, was für ihn unverzichtbar ist, hat den wichtigsten Teil erledigt.

Ingrid Berger hat übrigens irgendwann den Prospekt umgedreht, das lachende Paar wieder angesehen und ihn nicht weggeworfen. Sie hat ihn in eine Klarsichthülle gesteckt, zusammen mit ihrem beschriebenen Blatt, und beim nächsten Besuch ihres Sohnes hat sie beides auf den Tisch gelegt. „Ich habe mir Gedanken gemacht“, hat sie gesagt. „Der Lindenhof ist es nicht, und ich sage dir auch, warum. Aber über mein Bad möchte ich mit dir reden.“ Das Gespräch dauerte zwei Stunden und war das erste seit langem, das keiner von beiden verärgert beendete. Der Sohn hatte endlich etwas zu tun, was gewünscht war. Die Mutter hatte die Führung behalten. Und beide wussten nun, worum es eigentlich ging.

Der Kompass zeigt jetzt in eine Richtung. Was er noch nicht sagt, ist, wie weit das eigene Zuhause bereits in diese Richtung trägt und wo es hakt. Diese Antwort steckt in Wänden, Türbreiten, Schwellen und Lichtschaltern, und man bekommt sie nur, indem man mit wachem Blick durch die eigene Wohnung geht. Genau das steht als Nächstes an: ein ehrlicher Rundgang, Raum für Raum, mit Zettel und Zollstock.

Kapitel 2: Die ehrliche Bestandsaufnahme: Meine Wohnung unter der Lupe

Wie viele Schwellen liegen zwischen Ihrer Wohnungstür und Ihrem Bett? Fast niemand kann diese Frage aus dem Kopf beantworten, und das hat nichts mit Unaufmerksamkeit zu tun. Es ist die normale Arbeitsweise eines geübten Gehirns. Wer einen Weg tausendmal gegangen ist, sieht ihn nicht mehr, sondern führt ihn aus. Die Türschwelle zum Bad wird zu einer kleinen Hebung im Fuß, die Kante des Flurläufers zu einer Bewegung in der Hüfte, die niemand mehr bemerkt. Genau das ist ein Segen im Alltag und ein Problem an dem Tag, an dem man die eigene Wohnung beurteilen soll. Denn beurteilen kann man nur, was man wieder sieht.

Deshalb hat der Rundgang, den dieses Kapitel vorschlägt, ein einziges Ziel. Er soll das Selbstverständliche für zwei Stunden wieder sichtbar machen. Nicht, um Angst zu erz-

eugen. Sondern um aus einem diffusen Gefühl („irgendwie wird es enger“) eine Liste zu machen, mit der man arbeiten kann. Eine Liste hat gegenüber einem Gefühl drei praktische Vorteile: Sie lässt sich sortieren, sie lässt sich am Telefon vorlesen, und sie schrumpft. Wer zwölf Punkte notiert und vier davon an einem Nachmittag erledigt, hat acht. Wer nur ein Gefühl hat, hat immer dasselbe Gefühl.

Ein Wort zum Anspruch dieses Rundgangs, bevor es losgeht. Sie sollen hier nichts bewerten, was Sie nicht bewerten können. Ob eine Wand tragend ist, ob unter den Fliesen eine funktionierende Abdichtung liegt, ob die Elektrik von 1974 noch zulässig betrieben werden darf: Das sind Fachfragen, und sie kommen später. Ihre Aufgabe in diesem Kapitel ist die des Zeugen. Sie beschreiben, was ist, und Sie messen, was messbar ist. Aus Befunden werden erst in Kapitel 3 Maßnahmen. Diese Trennung klingt kleinlich, sie ist aber der Grund, warum manche Rundgänge nach zwanzig Minuten in einer Diskussion über Fliesenfarben enden und andere zu einem brauchbaren Ergebnis führen.

Vorbereitung: Zollstock, Zettel, ein fremdes Auge

Was Sie brauchen, liegt in den meisten Haushalten herum. Einen Zollstock oder ein Maßband, ein Klemmbrett mit mehreren Blättern, einen Stift, dazu ein Telefon mit Kamera. Zeichnen Sie zu Beginn einen Grundriss Ihrer Wohnung auf ein leeres Blatt, freihändig, krumm ist gut genug. Türen als Lücken, Fenster als doppelte Striche, Bad und Küche mit den festen Einbauten. Diese Skizze wird Ihr Register: Jeder Befund bekommt eine Nummer, und die Nummer wird an die Stelle im Plan geschrieben, an der sie hingehört. Später, im Gespräch mit einer Beraterin oder einem Handwerksbetrieb, ist dieses eine Blatt mehr wert als eine halbe Stunde Erzählung.

Der Zeitpunkt zählt mehr, als man vermutet. Machen Sie den Rundgang an einem gewöhnlichen Werktagvormittag, wenn die Wohnung so aussieht, wie sie meistens aussieht. Nicht am Sonntag nach dem Großputz, wenn der Wäschekorb im Schrank steht und der Läufer frisch gerade gezogen ist. Und planen Sie einen zweiten, kurzen Gang bei Dämmerung ein, weil sich die halbe Wohnung dann verändert. Treppenstufen verlieren ihre Kanten, der Übergang von hell zu dunkel im Flur wird zu einer Grenze, an der die Augen ein paar Sekunden brauchen. Wer nur bei Tageslicht prüft, findet die Hälfte der Stolperstellen nicht.

Nehmen Sie jemanden mit, der nicht hier wohnt. Eine Nachbarin, einen Freund, die Tochter, den Enkel. Das fremde Auge sieht die Kanten, die Sie automatisch übersteigen. Damit das gut geht, braucht es eine klare Rollenverteilung, und die lautet: Der Gast beobachtet und fragt, die Bewohnerin oder der Bewohner hält den Stift. Wer den Stift hält, entscheidet, was auf der Liste landet und in welcher Dringlichkeit. Diese Regel wirkt form-

al und verhindert die häufigste Entgleisung solcher Nachmittage, nämlich dass am Ende die Sorgen der Kinder auf dem Papier stehen und die Mutter nur noch nickt.

Und dann gibt es noch die vier Fragen, die den Rundgang eigentlich tragen. Sie werden in jedem Raum gestellt, immer dieselben, und sie sind nützlicher als jede Checkliste: Was passiert hier, wenn ich eine Hand nicht frei habe? Was passiert hier, wenn es dunkel ist? Was passiert hier, wenn der Boden nass ist? Und was passiert hier, wenn ich es eilig habe, weil es klingelt? Diese vier Situationen sind keine Katastrophenszenarien. Sie treten jede Woche ein. Der Unterschied ist nur, dass sie bisher glimpflich ausgegangen sind.

Ein Hilfsmittel für unterwegs, das erstaunlich viel aufdeckt: ein Bürostuhl auf Rollen oder ein leerer Wäschekorb, den Sie vor sich her durch die Wohnung schieben. Beides zwingt Sie, Wege zu nehmen statt sich durchzuschlängeln. Wo der Stuhl nicht um die Ecke kommt, kommt später auch ein Rollator nicht um die Ecke. Wer es genauer wissen will, kann sich in einem Sanitätshaus einen Rollator für ein paar Tage leihen oder sich einen aus dem Bekanntenkreis ausbitten; das ist kein Eingeständnis, das ist ein Messgerät.

Von der Straße bis zur Wohnungstür

Die Bestandsaufnahme beginnt nicht in der Wohnung, sondern draußen. Gehen Sie vor die Haustür, drehen Sie sich um, und kommen Sie einmal bewusst nach Hause. Wo hält ein Taxi? Wie weit ist es vom Parkplatz zur Tür, und wie ist dieser Weg befestigt? Kopfsteinpflaster, eine Wurzel, die die Platten hebt, eine Rinne vor der Einfahrt: Solche Kleinigkeiten entscheiden im Januar darüber, ob jemand mit einer Tasche in jeder Hand sicher ankommt. Notieren Sie auch, wer im Winter räumt und streut, und ob das verlässlich vor sieben Uhr passiert. In Mietshäusern steht dazu etwas in der Hausordnung, was nicht immer mit der Wirklichkeit übereinstimmt.

An der Hauseingangstür lohnt der Blick auf drei Details, die man nie beachtet. Erstens das Gewicht: Manche Türen mit starkem Schließerverlangen einen ordentlichen Zug, und wer sich mit der zweiten Hand am Rahmen abstützt, klemmt sich irgendwann die Finger. Zweitens die Höhe des Schließzylinders und die Beleuchtung darüber, denn ein Schlüssel findet sein Loch bei fünf Lux nicht mehr. Drittens der Briefkasten: Ist die Klappe in bequemer Höhe, oder muss man sich für die Zeitung bücken und dabei die Tasche abstellen? Der Briefkasten ist der Ort, an den man täglich geht, oft ohne Jacke, oft im Halbdunkel. Dazu kommen Klingelschild und Namensschild, die lesbar sein sollten, weil ein Rettungsdienst um drei Uhr nachts sonst Zeit verliert.

Im Treppenhaus wird gemessen, nicht geschätzt. Zählen Sie die Stufen pro Geschoss und schreiben Sie die Zahl auf. Messen Sie die Höhe einer Stufe und die Tiefe. Und dann prüfen Sie den Handlauf, gründlich: Auf welcher Seite verläuft er, ist er auf beiden Seiten

vorhanden, endet er vor der ersten und nach der letzten Stufe oder mitten im Lauf? Handläufe, die drei Stufen vor dem Ende aufhören, sind in Altbauten häufig, und sie hören genau dort auf, wo die meisten Stürze passieren. Prüfen Sie außerdem, ob der Lauf rund und griffig ist oder ob es ein breites, poliertes Brett ist, das man nicht umfassen kann. Ein Handlauf, den die Hand nicht schließen kann, ist eine Zierleiste.

Wo ein Aufzug vorhanden ist, gehört seine Innenmaße in die Notizen: Breite, Tiefe, Türöffnung. Zwei Fragen dazu sind für die Zukunft wichtig. Passt ein Rollstuhl samt begleitender Person hinein, und passt eine Krankentrage hinein? Viele nachträglich eingebaute Aufzüge in Bestandsgebäuden sind für den zweiten Fall zu klein, was im Ernstfall bedeutet, dass die Rettung über das Treppenhaus erfolgt. Das ist kein Grund, umzuziehen. Es ist eine Information, die man kennen sollte, bevor sie relevant wird. Notieren Sie zuletzt, wo Keller, Mülltonnen und Fahrradraum liegen und über wie viele Stufen sie erreichbar sind, denn Waschmaschine und Wäscheleine sind in Altbauten oft die härtesten Punkte der ganzen Liste.

Flur, Türen, Schwellen: die Millimeter, auf die es ankommt

Die Wohnungstür ist der erste Ort, an dem gemessen wird, und zwar richtig. Gemessen wird die lichte Durchgangsbreite, also der Abstand zwischen dem geöffneten Türblatt und dem gegenüberliegenden Rahmen, in Zentimetern. Nicht der Rahmen außen, nicht der Türstock. Diese Zahl schreiben Sie an jede Tür in Ihren Grundriss, bei allen Innentüren ebenso. Merken Sie sich dabei keine Sollwerte; die Vergleichswerte liefert das nächste Kapitel. Ihre Aufgabe ist der Istwert. Erfahrungsgemäß erlebt man dabei eine Überraschung: Die Wohnungstür ist meist erträglich breit, während die Badtür die schmalste Tür der Wohnung ist, und zwar genau in dem Raum, in dem irgendwann jemand mit Hilfe hineinmuss.

Schwellen sind der zweite Messpunkt. Jeder Übergang, an dem der Bodenbelag wechselt oder eine Kante entsteht, wird notiert und mit einer Höhe versehen: Türschwellen, die Kante zwischen Parkett und Fliesen, die Aluschiene unter der Teppichkante, die Duschtasse, der Austritt zum Balkon. Balkonschwellen sind Klassiker, weil sie aus wasserbaulichen Gründen bewusst hoch gebaut wurden und häufig zwölf oder fünfzehn Zentimeter erreichen. Halten Sie zusätzlich fest, ob eine Kante gut zu erkennen ist. Ein grauer Absatz auf grauem Boden ist gefährlicher als eine hohe Stufe, die man sieht.

Die Öffnungsrichtung der Türen ist eine dieser Sachen, an die niemand denkt, bis sie zählt. Eine Badtür, die nach innen aufgeht, blockiert bei einem Sturz hinter der Tür den Zugang, und dann steht die Hilfe im Flur und kommt nicht hinein. Notieren Sie also für jede Tür die Richtung und für die Bad- und WC-Tür zusätzlich, ob das Schloss von außen mit einer Münze oder einem Werkzeug geöffnet werden kann. Ebenso wichtig ist die

Wendemöglichkeit vor den Türen. Stellen Sie Ihren Bürostuhl vor die Badtür und versuchen Sie, ihn dort zu drehen und hineinzuschieben. Wo das nicht klappt, liegt einer der teureren Befunde der Wohnung, weil Wände beteiligt sind.

Der Flur selbst wird oft unterschätzt, weil man sich darin nicht aufhält. Er ist trotzdem die Hauptstraße der Wohnung. Prüfen Sie seine Breite an der engsten Stelle, meist dort, wo die Garderobe hängt oder die Kommode steht. Prüfen Sie, ob es einen Platz zum Sitzen gibt, denn Schuhe im Stehen anzuziehen wird irgendwann zur Turnübung; wer sich dabei an der Heizung festhält, hat einen Befund und keine Marotte. Prüfen Sie die Lichtschalter: Gibt es an beiden Enden einen, oder muss man den halben Flur im Dunkeln queren, um Licht zu machen? Und schauen Sie sich die Bodenbeläge in Ruhe an, insbesondere lose Läufer, hochstehende Teppichkanten und Übergangsprofile, die sich beim Darübergehen bewegen.

Bad, Küche, Schlafen: was der Rundgang aufnimmt und was er offenlässt

Das Badezimmer bekommt in diesem Buch ein eigenes Kapitel, weil dort am meisten passiert. Für die Bestandsaufnahme genügen wenige, dafür präzise Angaben. Wie kommt man hinein: eben, über eine Schwelle, über Stufen? Wie hoch ist der Wannenrand, gemessen vom Fußboden bis zur Oberkante? Wie hoch ist die WC-Sitzfläche? Wie viel freie Fläche ist neben dem WC und vor dem Waschbecken? Kann man den Waschtisch mit den Knien unterfahren, wenn man sitzend die Zähne putzen möchte? Gibt es eine Steckdose, und liegt sie in sinnvollem Abstand zum Wasser?

Ein Trick, der in Bädern verlässlich funktioniert, ist die Spurensuche. Schauen Sie, wo die Wohnung schon verrät, dass jemand Halt sucht. Ein Handtuchhalter, der sich aus der Wand zieht. Ein Fleck an der Fliese in Hüfthöhe neben der Wanne, wo die Hand seit Jahren aufsetzt. Ein Waschbeckenrand, an dem der Lack abgegangen ist. Solche Spuren sagen Ihnen genauer als jede Überlegung, wo ein Haltegriff hingehört, weil sie zeigen, wo der Körper ihn längst erfunden hat. Notieren Sie diese Stellen mit einem Kreuz im Grundriss. Ob die Wand dort einen Griff tragen kann, ist eine Fachfrage; dass er dort hingehört, wissen Sie jetzt schon.

In der Küche funktioniert dieselbe Spurensuche über einen anderen Gegenstand: den Hocker oder Tritt. Steht in Ihrer Küche etwas, auf das Sie steigen? Dann notieren Sie, was Sie damit erreichen, und wie oft. Genauso lohnt der Blick nach unten: Was liegt in den tiefen Schränken hinter der Sockelblende, und wie kommt man dort heran? Messen Sie die Höhe der Arbeitsplatte und halten Sie fest, ob es eine Stelle gibt, an der man einen schweren Topf abstellen kann, ohne ihn durch den Raum zu tragen. Prüfen Sie das Licht über der Arbeitsfläche, indem Sie sich zum Schneiden hinstellen: Wirft Ihr eigener

Körper einen Schatten auf das Brett? Bei einer einzelnen Deckenlampe in Raummitte ist die Antwort fast immer ja.

Im Schlafzimmer sind es vier Zahlen und ein Weg. Die Zahlen: Höhe der Matratzenoberkante über dem Boden, Abstand zwischen Bett und Wand auf jeder Seite, Höhe des Nachttisches, Anzahl der Steckdosen in Bettnähe. Der Weg ist der nächtliche Gang zum Bad, und den sollten Sie im Dunkeln einmal bewusst gehen. Was steht darauf? Wo ist der erste Lichtschalter, den Sie erreichen, und müssen Sie dafür das Bett verlassen? Liegt das Telefon in Reichweite, wenn Sie am Boden liegen sollten? Diese letzte Frage ist unangenehm, gehört aber zu den wenigen, deren Antwort im Ernstfall über Stunden entscheidet.

Für den Wohnbereich hat sich eine kleine Prüfung bewährt, die Aufstehprobe. Setzen Sie sich auf Ihren gewohnten Platz, verschränken Sie die Arme vor der Brust, und stehen Sie auf, ohne sich abzustützen. Geht das? Dann notieren Sie das, denn es ist eine gute Nachricht und ein Vergleichswert für nächstes Jahr. Geht es nicht, dann steht in Ihrer Liste ein Befund, der nichts über Sie sagt und viel über das Sofa: zu tief, zu weich, keine Armlehnen an der richtigen Stelle. Halten Sie außerdem fest, wo Kabel über den Boden laufen, welche Wege durch Möbel verengt sind, und ob es einen freien Platz gäbe, um sich mit einer Gehhilfe im Raum zu drehen.

Das Unsichtbare: Strom, Wärme, Wasser, Substanz

Jetzt kommt der Teil, den Laienrundgänge fast immer auslassen, obwohl er später die höchsten Rechnungen erzeugt. Beginnen Sie mit den Steckdosen und zählen Sie sie pro Raum. Wo Mehrfachstecker an Verlängerungsschnüren hängen und Kabel über Fußböden laufen, liegt selten ein Ordnungsproblem vor; dort sind einfach zu wenige Anschlüsse an den falschen Stellen. Das ist relevant, weil fast jede Verbesserung an dieser Wohnung Strom braucht: Nachtlicht mit Bewegungsmelder, Hausnotruf, ein elektrisch verstellbarer Lattenrost, später vielleicht ein Pflegebett. Notieren Sie auch die Höhe der Schalter und Dosen, und ob es im Sicherungskasten einen Fehlerstromschutzschalter gibt. Was Sie dort sehen, beschreiben Sie einfach; die Bewertung macht ein Fachbetrieb.

Bei der Heizung interessiert weniger die Effizienz als der Handgriff. Wer Holz oder Briketts aus dem Keller holt, hat einen körperlich anspruchsvollen Arbeitsgang mehrmals täglich, und das gehört auf die Liste, so liebgewonnen der Kachelofen sein mag. Nachtspeicheröfen bringen eine andere Schwierigkeit mit: Sie werden heiß, stehen oft an Wegen, und ihre Steuerung verlangt Vorausdenken. Bei Gasthermen und Kesseln notieren Sie das Baujahr, das meist auf einem Aufkleber steht, und wann die letzte Wartung war. Diese Angabe wird in Kapitel 12 wichtig, wenn es darum geht, ob eine Wohnung in den nächsten zehn Jahren ohnehin größere Investitionen verlangt.

Beim Warmwasser gibt es zwei Punkte, die zusammengehören. Erstens die Temperatur: Ein Durchlauferhitzer ohne Begrenzung liefert Wasser, mit dem man sich verbrühen kann, und die Haut wird mit den Jahren empfindlicher, während die Reaktion langsamer wird. Zweitens die Wartezeit: Wenn es vierzig Sekunden dauert, bis warmes Wasser ankommt, steht jemand in dieser Zeit im kalten Bad, mit einer Hand am Duschkopf. Halten Sie beides fest. Ebenso, ob die Armaturen mit einer Hand und ohne Drehbewegung des Handgelenks zu bedienen sind, denn Kreuzgriffe verlangen Kraft und Feinmotorik.

Zur Substanz gehören Feuchtigkeit, Fenster und Böden. Schauen Sie in die Ecken hinter Schränken an Außenwänden, in die Fugen der Duschnische, unter das Waschbecken, an die Fensterlaibungen. Dunkle Flecken, weiche Fugen und muffiger Geruch sind Befunde, die man aufschreibt und von jemandem ansehen lässt, weil ein Badumbau auf feuchtem Untergrund deutlich anders aussieht als einer auf trockenem. Prüfen Sie, ob die Fenstergriffe erreichbar sind, ob sich Rollläden mit vertretbarem Kraftaufwand bewegen lassen, und wie das Fensterputzen läuft. Und notieren Sie am Ende noch etwas Unscheinbares: die Empfangsqualität von Mobilfunk und die Frage, ob ein Internetanschluss vorhanden ist. Notruflösungen und viele technische Hilfen hängen daran, wie Kapitel 8 zeigt.

Herr Aydins zwölf Punkte

Wie so eine Liste aussieht, wenn sie fertig ist, lässt sich an einem typischen Fall aus der Wohnberatung zeigen. Kemal Aydin, einundsiebzig, wohnt im zweiten Obergeschoss eines Altbaus, zweiundsiebzig Quadratmeter, hohe Decken, Stuck im Flur, seit sechszwanzig Jahren dieselbe Wohnung. Er hat den Rundgang mit seinem Neffen gemacht, an einem Donnerstagvormittag, und er hat neunzig Minuten gebraucht. Am Ende standen zwölf Punkte auf zwei Blättern. Vier davon hat er als hohes Risiko markiert, acht als kleinere Annehmlichkeiten, wobei sich diese Unterscheidung erst beim Sortieren ergab und nicht während des Gehens.

Die vier ernstesten Punkte waren: Erstens der Handlauf im Treppenhaus, der auf der Wandseite verläuft und drei Stufen vor dem Treppenabsatz endet, ausgerechnet dort, wo er sich beim Hochkommen jedes Mal umgreift. Zweitens das Bad, das in eine ehemalige Speisekammer eingebaut wurde und über drei Stufen erreichbar ist, ohne Handlauf, mit einer sechzig Zentimeter breiten Tür. Drittens der Wannenrand mit achtundfünfzig Zentimetern Höhe, über den er täglich steigt, gestützt auf den Handtuchhalter, der sich sichtbar aus der Wand gearbeitet hat. Viertens der vier Meter lange Läufer im Flur, dessen hintere Kante seit Jahren wellt und den er beim Rundgang zum ersten Mal wieder bewusst wahrnahm.

Die acht kleineren Punkte klangen unspektakulär und waren nützlicher, als er dachte. Eine einzige Steckdose im Schlafzimmer, belegt vom Radio. Kein Lichtschalter am Bett,

dafür einer neben der Tür. Die Küchenbeleuchtung, eine Deckenlampe hinter ihm, sodass er sein Schneidbrett im Schatten bearbeitet. Der Tritthocker vor dem Hängeschränk, auf dem Kaffee und Zucker stehen. Die tiefen Unterschränke, in denen die Töpfe hinten verschwinden. Ein Nachtspeicherofen im Flur, an dem er sich im Vorbeigehen die Hüfte anschlägt. Die Waschmaschine im Keller, dreiunddreißig Stufen entfernt. Und ein Fenstergriff im Bad, an den er nur über der Wanne stehend herankommt.

Beim Sortieren am Küchentisch passierte dann das Lehrreiche. Herr Aydin war mit der Überzeugung in den Rundgang gegangen, das große Problem seien die drei Stufen zum Bad, und er hatte innerlich mit einem Umbau gerechnet, den er nicht bezahlen kann. Nach dem Sortieren stand der Flurläufer über den Badstufen, weil er derselbe Sturzweg ist, nur öfter benutzt und an einem Nachmittag zu entschärfen. Der Fenstergriff im Bad wanderte ebenfalls nach oben, weil er ein akrobatisches Manöver auf nassem Untergrund verlangt und weil ein Handwerker ihn für wenig Geld versetzen kann. Die Badstufen blieben ein großer Punkt, der eine Fachplanung braucht, aber sie hörten auf, die ganze Liste zu blockieren. Dringlichkeit und Größe sind zwei verschiedene Achsen, und wer sie vermischt, tut am Ende nichts, weil alles zu groß erscheint.

Sortieren in drei Fächer

Aus einer Sammlung von Befunden wird eine Handlungsliste, indem jeder Punkt in genau ein Fach kommt. Nehmen Sie sich dafür einen zweiten Termin, ein oder zwei Tage nach dem Rundgang, damit die frischen Eindrücke sich gesetzt haben. Die drei Fächer sind absichtlich grob gehalten, weil feinere Systeme in der Praxis nicht ausgefüllt werden.

DIE DREI FÄCHER DER BEFUNDLISTE

1. **Rot, sofort angehen:** Alles, wo ein Sturz oder eine Verbrühung realistisch möglich ist, plus alles, was ohne Fachbetrieb an einem Nachmittag erledigt werden kann
2. **Gelb, bei Gelegenheit verbessern:** Punkte, die auf eine Handwerkerrunde, einen Malertermin oder das Ende eines Geräts warten können, ohne dass ein Risiko wächst
3. **Grün, langfristig beobachten:** Alles, was erst dann zum Problem wird, wenn sich Kräfte, Sehkraft oder Gehvermögen verändern, und was heute nur festgehalten wird

Das gelbe Fach ist das interessanteste, weil dort das Geld verdient wird. Der Grundsatz dahinter heißt Kopplung: Änderungen, die ohnehin anstehen, nehmen andere Änderungen kostenlos mit. Wenn der Flur im nächsten Jahr gestrichen wird, kostet eine zusätzliche Steckdose neben dem Bett fast nichts, weil das Aufstemmen und Verputzen sowieso passiert. Wenn die Waschmaschine kaputtgeht, ist der Moment für die Frage gekommen,

ob ein Anschluss im Bad möglich wäre und was er kostet. Wenn eine Fliese im Bad reißt, prüft man gleich mit, was ein größerer Eingriff bedeuten würde. Wer diese Kopplungen einmal aufschreibt, ist gut vorbereitet, wenn der Anlass eintritt, und muss nicht unter Zeitdruck entscheiden.

Das grüne Fach verdient eine Erklärung, weil es sich wie Aufschieben anfühlt. Es ist eher ein Gedächtnis. Herr Aydin hat die Waschmaschine im Keller grün markiert, weil er die Stufen heute schafft und weil eine Verlagerung ins Bad einen Wasseranschluss und Platz verlangt, den er nur mit Umbau bekäme. Daneben hat er einen Satz notiert: „Wenn ich zwei Wochen hintereinander die Wäsche nicht selbst hochtrage, wird der Punkt gelb.“ Solche Auslöser sind der Kern eines guten grünen Fachs. Ein Befund ohne Auslöser wird vergessen. Ein Befund mit Auslöser meldet sich von selbst.

Zu jedem Punkt gehören außerdem vier Angaben, die keine Sekunde länger brauchen und später eine Menge Arbeit sparen: das Datum, ein Foto, eine Idee für die Lösung, sofern Sie eine haben, und ein Name. Der Name ist die Person, die den nächsten Schritt macht, und in vielen Fällen ist das Sie selbst. Fotografieren Sie jeden ernststen Befund mit dem Zollstock im Bild, aufgeklappt an der gemessenen Stelle. Solche Bilder sind Gold, wenn ein Handwerksbetrieb am Telefon fragt, wie hoch der Wannenrand ist, und sie werden noch einmal wichtig, wenn es in Kapitel 13 um Anträge und Kostenvoranschläge geht.

Wo die Selbsteinschätzung endet

Zwei blinde Flecken bleiben nach jedem selbst durchgeführten Rundgang zurück, und man sollte sie kennen. Der erste sind die eigenen Gewohnheiten. Was man seit Jahren tut, hält man für normal, und deshalb fehlen auf fast jeder selbst geschriebenen Liste genau die Handgriffe, die man längst angepasst hat: das Bett, das nur noch von einer Seite gemacht wird, die Bettwäsche in zwei Etappen, das Duschen im Sitzen auf dem Wannenrand. Menschen, die Angehörige begleiten, sehen diese Dinge sofort, und Bewohner sehen sie oft erst, wenn jemand freundlich nachfragt. Das ist der eigentliche Wert des fremden Auges.

Der zweite blinde Fleck ist die Technik. Ob die Wand im Bad ein Haltegriff tragen kann, hängt davon ab, ob dahinter Mauerwerk oder eine Ständerkonstruktion steckt, und das hört man nur mit Übung heraus. Ob eine Schwelle entfallen kann, hängt am Aufbau des Fußbodens. Ob eine Tür verbreitert werden darf, hängt an Statik und, bei Mietwohnungen, an der Zustimmung der Eigentümerseite, wovon Kapitel 14 handelt. Für diese Fragen braucht es Menschen mit Erfahrung, und es gibt drei Sorten davon, die sich gut ergänzen.

Kommunale und von Verbänden getragene Wohnberatungsstellen sind der naheliegende erste Anruf. Sie kommen in vielen Städten ins Haus, sehen sich die Wohnung an, kennen die örtlichen Fördermöglichkeiten und beraten häufig kostenfrei oder gegen einen geringen Beitrag. Wie diese Stellen heißen, wo sie angesiedelt sind (Stadtverwaltung, Seniorenbüro, Pflegestützpunkt, Wohlfahrtsverband) und was sie leisten, unterscheidet sich allerdings deutlich zwischen Städten und Bundesländern. Diesen Punkt sollten Sie für Ihren Wohnort selbst prüfen, am einfachsten über die Stadt- oder Kreisverwaltung. Ein guter Hinweis auf Unabhängigkeit ist eine schlichte Frage am Telefon: Wer bezahlt Ihre Beratung? Wo die Antwort ein Hersteller oder ein Umbaubetrieb ist, kann die Beratung trotzdem fachlich gut sein, aber sie ist Verkauf.

Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten bringen eine Perspektive mit, die Bauleute nicht haben. Sie schauen auf Bewegungsabläufe: wie jemand aufsteht, wie er sich dreht, welche Hand er belastet, wo genau in der Bewegung die Unsicherheit sitzt. Aus dieser Beobachtung entstehen oft Lösungen, die kleiner und billiger sind als ein Umbau, weil sie den Ablauf ändern und nicht den Raum. Ob und unter welchen Voraussetzungen so eine Beratung verordnet werden kann, klären Sie mit der Ärztin oder dem Arzt; dieses Buch gibt dazu keine medizinische Auskunft. Die dritte Sorte sind Handwerksbetriebe mit Erfahrung im altersgerechten Umbau, und die erkennt man daran, dass sie nach Ihrem Alltag fragen, bevor sie über Material sprechen, und dass sie Referenzwohnungen nennen können.

Eine Empfehlung zum Umgang mit diesen Fachleuten: Legen Sie Ihre Befundliste und den Grundriss auf den Tisch, bevor Sie eine Frage stellen. Wer mit vorbereiteten Zahlen ins Gespräch geht, bekommt in dreißig Minuten mehr Substanz als jemand, der die Wohnung erzählt. Und Sie merken schnell, ob Ihnen zugehört wird, weil eine gute Beraterin Ihre Liste ergänzt und umsortiert, statt sie zu ersetzen.

Was am Ende in der Mappe liegt

Fertig ist die Bestandsaufnahme, wenn drei Dinge zusammen in einer Mappe liegen. Der Grundriss mit nummerierten Punkten, jeder Punkt farbig markiert in Rot, Gelb oder Grün. Die Befundliste, auf der zu jeder Nummer der Ort, die Beobachtung, die Messwerte, das Fach, das Datum und ein Name stehen. Und die Fotos, entweder ausgedruckt oder in einem Ordner auf dem Telefon, benannt nach den Nummern. Dazu, ganz vorn, das Blatt aus Kapitel 1 mit Ihren drei Sternen, denn es entscheidet mit, welche Befunde überhaupt Gewicht haben. Für Frau Berger, deren erster Stern das Viertel ist, hat ein enges Bad eine völlig andere Bedeutung als für jemanden, der ohnehin über einen Umzug nachdenkt.

Diese Mappe hat einen Nebeneffekt, den viele erst nach Wochen bemerken. Sie beruhigt. Ein diffuses „hier wird es schwierig“ verwandelt sich in zwölf Punkte, von denen vier ernst sind und acht warten können, und vier Punkte kann man denken. Sie machen die Wohnung außerdem verhandelbar, im guten Sinne. Wenn der Sohn beim nächsten Besuch das Thema aufbringt, liegt etwas auf dem Tisch, das er lesen kann, und das Gespräch dreht sich um Nummer sieben und Nummer elf statt um die Frage, ob die Mutter noch allein leben sollte. Auch das gehört zu einer ehrlichen Bestandsaufnahme: Sie nimmt anderen Leuten die Möglichkeit, mit Vermutungen zu arbeiten.

Was in der Mappe noch fehlt, ist die Lösung. Bisher steht dort, wo es klemmt, wie hoch, wie breit und wie dunkel es ist. Es steht noch nicht dort, ob eine wellende Läuferkante mit einem Teppichband, einem Klebprofil oder dem Entfernen des Läufers behandelt wird, ob es für drei Stufen eine Rampe, einen Handlauf oder eine Neuordnung der Räume braucht, und in welcher Reihenfolge man solche Dinge angeht, ohne Geld an der falschen Stelle auszugeben. Genau dorthin führt der nächste Schritt: die Landkarte der Maßnahmen, von der Klebeleiste für zwölf Euro bis zum Treppenlift, geordnet nach Wirkung, Aufwand und einer sinnvollen Reihenfolge.

Kapitel 3: Barriereabbau von A bis Z: Der Überblick

Drei Stufen. Für dieses eine Hindernis, wie es Herr Aydin auf seiner Liste stehen hat, gibt es mindestens fünf verschiedene Antworten, und zwischen der billigsten und der teuersten liegt ungefähr der Faktor zweihundert. Man kann einen zweiten Handlauf montieren und die Kanten der Stufen mit einem kontrastreichen Streifen markieren, dann kostet die Sache einen Nachmittag und den Gegenwert eines guten Abendessens. Man kann eine mobile Rampe kaufen, die man bei Bedarf auflegt. Man kann eine feste Rampe bauen lassen, sofern die Länge im Flur überhaupt unterzubringen ist, denn eine Rampe braucht Weg, und zwar erheblich mehr Weg, als Laien vermuten. Man kann einen Hublift einbauen, eine kleine Plattform mit Motor. Oder man dreht die Sache um und verlegt die Nutzung: Das Bad bleibt, wo es ist, aber ein zweites, kleines Duschbad entsteht auf der Wohnebene, und die drei Stufen verlieren ihre Bedeutung, weil niemand sie mehr täglich gehen muss.

Fünf Antworten auf dieselbe Frage. Welche richtig ist, steht nicht in den drei Stufen. Es steht in der Person, die sie hinaufgeht, in ihrem Budget, in der Frage, ob sie mietet oder besitzt, und vor allem in der Zeitachse: Handelt es sich um eine vorübergehende Schwäche nach einer Operation oder um eine Entwicklung, die eher zunimmt? Genau deshalb kommt die Landkarte der Maßnahmen vor der einzelnen Maßnahme. Wer nur eine Lösung kennt, hält jedes Problem für einen Fall für diese Lösung. Wer das ganze Feld überblickt, kann wählen, und Wählen ist in dieser Sache dasselbe wie Sparen.

Der Rundgang aus dem vorigen Kapitel hat Befunde geliefert: Orte, Maße, Beobachtungen, sortiert in Rot, Gelb und Grün. Jetzt bekommen diese Befunde Antworten. Dabei hilft eine Einteilung, die nichts mit Wichtigkeit zu tun hat und alles mit Aufwand. Kleine Maßnahmen erledigt man selbst oder mit einem Nachmittag Hilfe. Mittlere Maßnahmen bringen einen Fachbetrieb ins Haus, für einen oder zwei Tage, mit Staub und Termin. Große Eingriffe verlangen Planung, Genehmigungen oder Beschlüsse, Wochen Vorlauf und ein Budget, das man nicht aus der Portokasse nimmt. Diese drei Größenordnungen unterscheiden sich nicht nur im Preis. Sie unterscheiden sich in etwas viel Wichtigerem, nämlich in der Umkehrbarkeit. Eine Klebeleiste kann man wieder abziehen. Eine herausgerissene Wanne kommt nicht zurück.

Die kleine Klasse: viel Wirkung für wenig Geld

Kleine Maßnahmen haben einen schlechten Ruf, weil sie unspektakulär aussehen. In der Wirkung auf das Sturzrisiko schlagen sie große Umbauten trotzdem regelmäßig, und der Grund liegt in der Statistik des Alltags: Die gefährlichen Stellen sind selten die dramatischen, sondern die häufig begangenen. Über eine Kellertreppe geht jemand vielleicht zweimal in der Woche, mit voller Aufmerksamkeit, weil sie ihm als Gefahr bewusst ist. Über die wellende Läuferkante im Flur geht derselbe Mensch dreißigmal am Tag, nebenbei, mit einer Tasse in der Hand. Aufmerksamkeit ist ein knappes Gut, und sie verteilt sich falsch.

Was in diese Klasse gehört, lässt sich schnell umreißen. Rutschhemmende Unterlagen unter Teppichen oder, besser, das Entfernen von Läufern, die nichts halten außer Erinnerungen. Klebprofile und Übergangsschienen, die eine Kante entschärfen. Kontrastreiche Markierungen an Stufenkanten, an Glastüren, am Übergang vom Flurboden zur Badfliese. Türstopper, damit eine Tür nicht im Weg steht und nicht bei Durchzug zuschlägt. Zusätzliche Lichtquellen, vor allem Nachtlichter mit Bewegungsmelder, die in eine vorhandene Steckdose gesteckt werden. Ein Sitzplatz im Flur, damit Schuhe nicht im Stehen angezogen werden. Ein Telefon mit großen Tasten. Umgeräumte Schränke, sodass das täglich Gebrauchte zwischen Knie- und Schulterhöhe liegt und der Tritthocker seine Aufgabe verliert. Und Haltegriffe, die aber eine Sonderrolle spielen, dazu gleich mehr.

Fast alle diese Dinge kosten unter hundert Euro pro Stück. Viele kosten unter zwanzig. Ihr eigentlicher Vorteil ist jedoch die Geschwindigkeit: Sie brauchen keine Zustimmung, keinen Antrag, keinen Termin in acht Wochen. Wer am Samstagvormittag entscheidet, hat am Samstagnachmittag ein Ergebnis. Das ist psychologisch bedeutsamer, als es klingt, denn die erste erledigte Maßnahme verändert die Haltung zum ganzen Thema. Aus einem Berg wird eine Liste, auf der etwas durchgestrichen ist.

Eine Warnung gehört an diese Stelle, weil sie sonst untergeht. Zwei Dinge aus der kleinen Klasse sind in Wahrheit keine Kleinigkeiten, und beide betreffen die Befestigung. Ein Haltegriff ist nur so gut wie der Untergrund, in dem seine Dübel sitzen. Hinter Fliesen kann massives Mauerwerk stecken, es kann aber auch eine Vorwandkonstruktion aus Metallständern und Gipsplatten sein, in der ein normaler Dübel bei achtzig Kilogramm plötzlicher Last herausreißt. Wer sich fallend an einem solchen Griff festhält, stürzt mit dem Griff in der Hand. Dasselbe gilt für Handläufe an Treppen. Die Beschaffung ist eine Kleinigkeit, die Montage gehört in fachkundige Hände oder braucht zumindest jemanden, der weiß, wie man den Untergrund prüft und welche Befestigung er verlangt. Das ist kein Grund, auf Griffe zu verzichten. Es ist ein Grund, beim Anbringen nicht zu improvisieren.

Sieben Handgriffe am Hauseingang

Wie weit man mit kleinen Maßnahmen kommt, zeigt ein typischer Fall, wie er in der Wohnberatung häufig begegnet. Helga Nowak, sechsundsiebzig, wohnt im Erdgeschoss eines Mehrparteienhauses aus den sechziger Jahren. Ihre Wohnung selbst ist unauffällig: keine Stufen, breite Türen, ein Bad, das zwar altmodisch, aber ebenerdig erreichbar ist. Ihr Problem beginnt und endet draußen. Vom Bürgersteig führen vier flache Stufen zur Haustür, daneben liegt der Briefkastenblock, die Beleuchtung besteht aus einer Lampe über der Tür, die morgens um sieben nichts nützt, weil sie an einem Zeitschalter hängt, der um sechs abschaltet. Zweimal ist Frau Nowak im Winter auf der obersten Stufe weggerutscht, beide Male ohne Folgen, beide Male mit den Einkäufen in beiden Händen.

Ihre erste Reaktion war die naheliegende: ein Angebot für einen Umbau der Eingangssituation, Rampe, neue Beleuchtung, alles. Die Summe, die sie hörte, hätte ihre Rücklagen mehr als aufgebraucht, und weil es sich um Gemeinschaftseigentum handelt, wäre ohnehin ein Beschluss der Eigentümergemeinschaft nötig gewesen, wovon Kapitel 14 handelt. Sie hat den Umbau nicht verworfen, sondern vertagt und stattdessen aufgeschrieben, was ohne Beschluss und ohne große Summe geht. Sieben Punkte kamen zusammen, verteilt über zwei Nachmittage, alle zusammen unter einem Budget, das viele Menschen für eine einzige Waschmaschine ausgeben.

FRAU NOWAKS SIEBEN MASSNAHMEN

1. Kontraststreifen aus rutschhemmendem Klebeband auf allen vier Stufenkanten, in Gelb, nach Absprache mit der Hausverwaltung
2. Zweiter Handlauf auf der bisher freien Seite, montiert von einem Schlosser, sodass beide Hände Halt finden
3. Austausch der Zeitschaltuhr gegen einen Bewegungsmelder mit Dämmerungsschalter am Eingangslicht

4. Eine kleine, wetterfeste Ablage neben der Haustür, auf der Taschen abgestellt werden können, während der Schlüssel gesucht wird
5. Schlüsselanhänger mit großem Griffstück und ein zusätzliches Licht direkt über dem Schließzylinder
6. Verbindliche Regelung im Winterdienstplan, dass die Stufen vor sieben Uhr gestreut werden, plus ein eigener Streugutbehälter neben der Tür
7. Ein Sitzhocker im Hausflur direkt hinter der Tür, auf dem sie sich absetzen kann, bevor sie die Wohnungstür aufschließt

Was an dieser Liste auffällt, ist die Mischung. Zwei Punkte betreffen den Halt, zwei das Licht, zwei die Hände, einer die Organisation im Haus. Kein einziger davon verändert die Bausubstanz. Und trotzdem ist die Situation danach eine andere, weil Stürze fast nie eine einzige Ursache haben. Frau Nowak rutschte auf einer nassen Kante aus, die sie im Halbdunkel nicht sah, während beide Hände belegt waren und sie es eilig hatte, weil die Milchtüte nach unten hing. Vier Umstände, die zusammenkommen mussten. Wenn drei davon entschärft sind, muss der vierte nicht perfekt sein.

Der zweite lehrreiche Punkt ist zeitlicher Art. Die Eigentümergemeinschaft hat achtzehn Monate später ohnehin über eine Sanierung des Hauseingangs gesprochen, weil der Belag Risse bekam. Frau Nowak saß in dieser Versammlung mit einem Vorteil, den sie vorher nicht hatte: Sie konnte konkret sagen, was funktioniert und was fehlt, weil sie zwei Winter mit ihren sieben Maßnahmen erlebt hatte. Aus einem allgemeinen Wunsch nach mehr Sicherheit war ein präziser Vorschlag geworden. Kleine Maßnahmen sind aus diesem Grund auch Erkenntniswerkzeuge. Sie zeigen im Betrieb, wo das eigentliche Problem sitzt, und ersparen einem, es teuer an der falschen Stelle zu lösen.

Die mittlere Klasse: wenn ein Fachbetrieb kommt

Zwischen Klebeband und Kernsanierung liegt ein breites Feld, das im Gespräch oft übersprungen wird, weil beide Gesprächspartner an die Extreme denken. Die Tochter denkt an ein Pflegebad, die Mutter denkt an ein Klebeband, und die passende Lösung liegt dazwischen. Charakteristisch für diese Klasse ist, dass jemand mit Werkzeug ins Haus kommt, dass es Dreck gibt, dass ein bis drei Tage Störung im Alltag entstehen, und dass sich hinterher etwas Festes verändert hat. Beahlt wird nach Angebot, nicht aus der Kasse im Baumarkt.

Der häufigste Fall ist der Schwellenabbau. Türschwellen lassen sich in vielen Fällen entfernen oder durch flache, abgeschrägte Profile ersetzen. Wie aufwendig das wird, hängt vom Bodenaufbau ab und davon, ob unterschiedliche Beläge unterschiedlich hoch aufbauen. Bei Balkon- und Terrassentüren wird es anspruchsvoller, denn dort erfüllt die Schwelle eine Aufgabe: Sie hält Regenwasser draußen. Die Lösungen dafür gibt es, sie

heißen Rinne, Gitterrost, magnetische Dichtung, und sie brauchen jemanden, der Abdichtung versteht. Wer hier den billigsten Anbieter nimmt, kauft sich möglicherweise einen Wasserschaden. Das ist einer der Punkte, an denen die Regel gilt: Zwei Angebote einholen, drei sind besser, und das teuerste ist nicht automatisch das gründlichste.

Türverbreiterungen gehören ebenfalls in diese Klasse, solange keine tragende Wand betroffen ist. Als Faustregel wird es mit einem Rollator unter achtzig Zentimeter lichter Breite eng, weil neben dem Gerät noch Finger und Ellenbogen durchmüssen. Häufig genügt es allerdings, das Türblatt samt Zarge gegen eine schmalere Konstruktion zu tauschen, oder man gewinnt Zentimeter, indem die Tür ausgehängt und durch einen Vorhang oder eine Schiebetür ersetzt wird. Schiebetüren sind unterschätzt: Sie brauchen keinen Aufschlagbereich, sie blockieren im Notfall keinen Zugang, und sie lassen sich mit wenig Kraft bewegen. Ihr Nachteil ist der Schallschutz, und in der Badtür braucht die Verriegelung eine Lösung, die von außen geöffnet werden kann.

Weiter gehören in die mittlere Klasse: der Duschsitz, fest an der Wand montiert und hochklappbar, der einem Duschhocker in Standsicherheit und Platzbedarf überlegen ist. Erhöhungen für das WC, entweder als Aufsatz oder durch Versetzen der Keramik. Höhenverstellbare Elemente in der Küche, etwa ein Unterschrank mit Auszügen statt Türen und tiefer Höhle. Zusätzliche Steckdosen und Lichtschalter an sinnvollen Stellen, wobei diese Arbeiten oft im Paket mit anderen erledigt werden. Elektrische Rollladenantriebe, die einen täglichen Kraftaufwand ersetzen. Ein Waschmaschinenanschluss im Bad, falls Platz und Abfluss es hergeben. Und Armaturen mit Einhebelbedienung und Temperaturbegrenzung, ein kleiner Eingriff mit großer Wirkung für alle, deren Hände nicht mehr fein dosieren.

Bei dieser Klasse zahlt sich Bündelung besonders aus. Ein Elektriker berechnet die Anfahrt einmal, ob er eine Steckdose setzt oder sechs. Wenn im Bad ohnehin Fliesen geöffnet werden, sind zusätzliche Griffe an bereits verstärkten Punkten fast geschenkt. Diese Kopplungen, die im vorigen Kapitel als gelbes Fach beschrieben wurden, entfalten hier ihren Wert. Es lohnt sich deshalb, vor dem ersten Handwerkertermin die gesamte gelbe Liste durchzusehen und zu fragen: Was davon kann derselbe Betrieb im selben Aufwasch erledigen? Handwerksbetriebe schätzen diese Frage übrigens, weil sie ihnen Planung erleichtert.

Die großen Eingriffe: Vorlauf, Beschlüsse, Geduld

Große Maßnahmen unterscheiden sich von mittleren weniger durch die Summe als durch die Zahl der Beteiligten. Bei einer bodengleichen Dusche sind Sanitär, Fliesenleger, Elektrik und Trockenbau im Spiel, dazu die Abdichtung, für die es technische Regeln gibt, deren aktuellen Stand man sich vom Fachbetrieb schriftlich bestätigen lassen sollte. Bei

einem Treppenlift kommen die Fragen der Treppenbreite, des Fluchtwegs und, im Mehrfamilienhaus, der Zustimmung anderer hinzu. Bei einer Rampe zählt der Platz, weil eine Rampe umso länger wird, je flacher sie sein soll, und eine zu steile Rampe ist gefährlicher als eine Stufe, weil man auf ihr nicht anhalten kann. Bei einem zusätzlichen Bad auf der Wohnebene geht es um Leitungen, Lüftung und die Frage, welchem Raum man den Platz wegnimmt.

Diese Eingriffe brauchen Vorlauf, und der wird fast immer unterschätzt. Zwischen der ersten Idee und dem fertigen Bad liegen in ruhigen Zeiten mehrere Monate, in denen Angebote eingeholt, verglichen, Anträge gestellt, Termine vereinbart und Materialien beschafft werden. Wer in dieser Kette etwas überspringt, zahlt es hinten drauf. Besonders teuer wird das Überspringen der Förderfrage. Viele Programme, die Zuschüsse für altersgerechten Umbau gewähren, verlangen, dass der Antrag vor der Auftragserteilung gestellt und teils bewilligt wird. Wer den Handwerker beauftragt und danach den Antrag ausfüllt, kann leer ausgehen, obwohl er alle inhaltlichen Voraussetzungen erfüllt. Welche Programme das im Einzelnen fordern, in welcher Höhe sie fördern und welche Stellen zuständig sind, ändert sich regelmäßig und unterscheidet sich nach Bundesland und Kommune. Das ist ein Punkt, den Sie für Ihren Fall und Ihren Zeitpunkt prüfen lassen sollten. Kapitel 13 zeigt, wie man diese Klärung methodisch angeht, ohne sich in Formularen zu verlieren.

Ein zweiter Rat für die große Klasse betrifft die Reihenfolge im Kopf. Bevor über die Ausführung gesprochen wird, sollte die Frage aus Kapitel 12 wenigstens grob beantwortet sein: Ist diese Wohnung überhaupt das Objekt, in dem ich die nächsten zehn Jahre verbringen will? Große Eingriffe binden Geld an einen Ort. Bei Eigentum fließt ein Teil davon in den Wert der Immobilie zurück, bei Miete in aller Regel nicht. Es gibt Menschen, die ein Bad für zwanzigtausend Euro umbauen lassen und achtzehn Monate später ausziehen, weil sich die Lebenssituation ändert. Das ist keine Katastrophe, es ist aber vermeidbar, wenn man vor dem Auftrag einmal ehrlich über den Zeithorizont spricht.

Zwischen mittleren und großen Maßnahmen liegt schließlich eine Zwischenwelt, die im Alltag oft die klügste Antwort ist: das Leihen und das Vorläufige. Eine mobile Rampe für die Terrassentür. Ein Badewannenlifter, der nach der Reha zurückgeht. Ein Bett mit verstellbarem Kopfteil, das man mietet, solange es gebraucht wird. Solche Lösungen kosten wenig, verpflichten zu nichts und überbrücken genau die Phasen, in denen niemand weiß, wie es weitergeht. Nach einer Hüftoperation etwa verbessert sich die Beweglichkeit über Monate. Wer in der zweiten Woche nach dem Krankenhaus ein Bad umbaut, plant für einen Zustand, den es im nächsten Frühjahr vielleicht nicht mehr gibt.

Vier Prinzipien, die überall gelten

Hinter allen Maßnahmen, ob klein oder groß, stehen einige wenige Grundgedanken, und wer sie einmal verstanden hat, kann viele Entscheidungen selbst treffen, ohne für jede Kleinigkeit jemanden zu fragen. Der bekannteste heißt Zwei-Sinne-Prinzip. Er besagt, dass wichtige Informationen über mindestens zwei Sinneskanäle wahrnehmbar sein sollten, damit sie auch dann ankommen, wenn ein Kanal geschwächt ist. Die Türklingel klingelt und lässt zusätzlich eine Lampe blinken. Der Backofen piept und zeigt gleichzeitig ein Symbol im Display. Die oberste Treppenstufe hebt sich farblich ab und ist zusätzlich mit einem tastbaren Streifen versehen, den man durch dünne Hausschuhsohlen spürt. Ursprünglich stammt der Gedanke aus dem öffentlichen Bauen, wo er Menschen mit Seh- oder Höreinschränkungen zugutekommt. In der eigenen Wohnung nützt er allen, denn jeder Mensch verliert im Halbdunkel Sehschärfe und im Schlaf die halbe Aufmerksamkeit.

Das zweite Prinzip heißt Kraft vor Feinmotorik. Was mit der geballten Faust, dem Unterarm oder dem Ellenbogen bedient werden kann, funktioniert auch dann noch, wenn die Finger steif sind, die Hände zittern oder eine Seite geschwächt ist. Hebel statt Drehknäuf. Bügelgriffe statt Kugelknöpfe an Türen. Große Wippschalter statt kleiner Kippschalter. Schlüssel mit dickem Griffstück. Diese Umstellungen kosten fast nichts und ändern für niemanden etwas zum Schlechteren, denn ein Hebel lässt sich auch mit gesunden Händen bequem bedienen. Das ist überhaupt das Erkennungszeichen guter Lösungen in diesem Feld: Sie fallen niemandem als Hilfsmittel auf.

Das dritte Prinzip betrifft Flächen statt Wege. Ein häufiger Fehler beim Planen ist, nur an die Strecke zu denken und nicht an das Anhalten, Drehen und Umgreifen. Vor jeder Tür, vor dem WC, vor dem Waschbecken, neben dem Bett, im Flur an mindestens einer Stelle braucht es freie Fläche, auf der eine Bewegung mit einer Gehhilfe möglich ist. Wenn Fachleute solche Bewegungsflächen benennen, sprechen sie von Quadraten mit gut anderthalb Metern Seitenlänge für Rollstühle und etwas weniger für Rollatoren; die genauen Werte stehen in der einschlägigen Norm und sollten im Zweifel dort nachgesehen werden. Für den Hausgebrauch reicht die Bürostuhlprobe aus dem vorigen Kapitel. Wo sich der Stuhl drehen lässt, dreht sich später auch ein Rollator.

Das vierte Prinzip ist der Kontrast, und es wird am häufigsten übersehen, weil es mit Geschmack kollidiert. Weiße Sanitärkeramik auf hellgrauen Fliesen vor einer weißen Wand sieht in der Zeitschrift großartig aus. Ein Auge, das mit dem Alter weniger Licht bekommt und Kontraste schlechter auflöst, findet in diesem Bad die Kante der Duschtasse nicht mehr. Dasselbe gilt für den durchgehenden hellen Boden, auf dem die Schwelle verschwindet, und für den Lichtschalter in Wandfarbe. Kontrast ist Information. Er kost-

et beim Neukauf keinen Cent, weil man ohnehin eine Farbe wählen muss, und er lässt sich nachträglich mit Streifen, Farbe an der Türzarge oder einer dunklen Fußleiste ergänzen. Wer in seiner Wohnung wissen will, wie es um den Kontrast bestellt ist, macht ein Foto und schaut es sich in Schwarzweiß an. Was dort verschwimmt, verschwimmt auch für müde Augen.

Was Normen leisten und wo ihre Zuständigkeit endet

Früher oder später fällt im Gespräch mit Fachleuten die Abkürzung DIN 18040. Dahinter steht eine Normenreihe zum barrierefreien Bauen, gegliedert in mehrere Teile, von denen einer sich mit Wohnungen befasst. Sie beschreibt Maße, Bewegungsflächen, Anforderungen an Bedienelemente und Orientierung. Welche Fassung aktuell gilt, welche Anforderungen im Einzelnen darin stehen und in welchen Bundesländern sie über die Bauordnung verbindlich eingeführt ist, ändert sich im Lauf der Zeit. Das ist ein Punkt zum Nachprüfen, am besten über die Wohnberatung, den planenden Betrieb oder die zuständige Bauaufsicht, und dieses Buch nennt bewusst keine Zahlen, die morgen überholt sein könnten.

Wichtiger als der Inhalt ist für Privatteile der Geltungsbereich, und da herrscht viel Verwirrung. Eine Norm ist zunächst eine technische Regel, kein Gesetz. Verbindlich wird sie dort, wo eine Bauordnung oder ein Vertrag sie in Bezug nimmt, etwa im öffentlichen Bau, im Geschosswohnungsbau oder bei geförderten Neubauten. Für die Anpassung einer bestehenden Privatwohnung besteht in aller Regel keine Pflicht, nach dieser Norm zu bauen. Sie dürfen Ihren Haltegriff dort anbringen, wo Ihre Hand ihn braucht, auch wenn die Höhe von einem Normwert abweicht. Sie dürfen eine Dusche einbauen, die für einen Rollstuhl zu klein wäre, weil Sie keinen Rollstuhl nutzen und keinen erwarten.

Dennoch lohnt sich der Blick in die Norm, und zwar aus zwei Gründen. Der erste ist Förderung: Manche Programme knüpfen Zuschüsse an technische Mindestanforderungen, die sich an Normwerten orientieren. Wer fördern lassen will, muss also möglicherweise doch nach bestimmten Maßen bauen, und diese Bedingungen gehören vor die Planung, nicht danach. Der zweite Grund ist Erfahrung. In den Normwerten steckt viel gesammeltes Wissen darüber, wie viel Platz ein Mensch mit Hilfsmittel tatsächlich braucht. Wer aus Platzgründen darunter bleibt, sollte das bewusst tun und wissen, worauf er verzichtet.

An dieser Stelle hilft eine sprachliche Unterscheidung, die im Alltag ständig durcheinandergeht. „Barrierefrei“ ist ein anspruchsvoller Zustand mit definierten Anforderungen. „Barrierearm“ oder „barrierereduziert“ beschreibt alles, was Hindernisse verringert, ohne den vollen Anspruch zu erfüllen, und ist kein geschützter Begriff. Für die meisten Bestandswohnungen ist barrierearm das realistische Ziel, und das ist keine Niederlage.

Eine Wohnung, in der die vier gefährlichsten Stellen entschärft sind, ist ein sehr viel besserer Ort als eine Wohnung, in der zehn Jahre lang über den perfekten Umbau geredet wurde. Achten Sie allerdings auf den Begriff, wenn er in Wohnungsanzeigen auftaucht. „Barrierearm“ in einem Exposé kann bedeuten, dass ein Aufzug vorhanden ist und sonst nichts. Kapitel 17 liefert dafür die Prüffragen.

Die Reihenfolge: Gefahr, Weg, Komfort

Aus einer Liste von Möglichkeiten wird ein Plan, sobald eine Reihenfolge feststeht. Die bewährte lautet: Erst werden Gefahren beseitigt, dann Wege vereinfacht, zuletzt Komfort gesteigert. Diese drei Schritte klingen selbstverständlich und werden trotzdem selten eingehalten, weil Komfort attraktiver ist als Sicherheit. Eine neue Küche macht Freude. Ein zweiter Handlauf im Treppenhaus macht keine Freude, er verhindert nur etwas, das man dann nie erlebt.

Die erste Stufe umfasst alles, was aus dem roten Fach der Befundliste kommt: Stellen, an denen ein Sturz, eine Verbrühung oder ein Brand realistisch möglich ist. Diese Punkte werden erledigt, bevor über irgendetwas anderes gesprochen wird, und sie sind erfreulicherweise fast immer klein und billig. Der wellende Läufer. Die fehlende Beleuchtung im nächtlichen Weg zum Bad. Der Handtuchhalter, der als Haltegriff missbraucht wird und durch einen echten Griff zu ersetzen ist. Der Wasserhahn ohne Temperaturbegrenzung. Wenn diese Stufe abgearbeitet ist, hat sich das Risiko in der Wohnung meist deutlicher verändert als durch jeden folgenden Schritt.

Die zweite Stufe fragt nach den Wegen: Welche Strecken gehe ich täglich, und was macht sie unnötig anstrengend? Hier landen die Schwellen, die Türbreiten, der Sitzplatz im Flur, die Verlagerung von Dingen aus dem Keller, die zusätzliche Steckdose, die Schiebetür. Der Maßstab ist nicht Perfektion, sondern die Zahl der Kraftakte pro Tag. Wer fünfmal täglich eine Bewegung ausführt, die ihn Überwindung kostet, spürt eine Verbesserung sofort. Wer dreimal im Jahr auf den Dachboden steigt, kann das Problem getrost im grünen Fach lassen.

Die dritte Stufe ist der Komfort, und sie ist ausdrücklich erlaubt. Zu viele Ratgeber tun so, als sei Wohnen im Alter eine reine Sicherheitsveranstaltung. Eine gute Leselampe am Sessel, ein hübscher, kontrastreicher Bodenbelag, ein bequemer Sitzplatz auf dem Balkon, eine Küche, in der Kochen wieder Spaß macht: Das sind Gründe, in einer Wohnung bleiben zu wollen, und ohne diese Gründe lohnt der ganze Aufwand nicht. Wichtig ist allein die Reihenfolge. Wer den Komfort zuerst kauft, verbraucht das Budget, bevor die Gefahren an der Reihe waren.

Zwei Ausnahmen von dieser Reihenfolge gibt es, und beide sind praktischer Natur. Die erste ist die schon beschriebene Kopplung: Wenn ohnehin gebaut wird, nimmt man mit, was mitgehen kann, auch wenn es eigentlich Stufe zwei oder drei wäre. Die zweite ist die Motivation. Wenn jemand seit Monaten über ein Thema spricht und dieses eine Ding ihm den Alltag verleidet, dann darf es vorgezogen werden, selbst wenn die Rangliste etwas anderes sagt. Pläne, die nicht umgesetzt werden, weil sie sich nach Pflicht anfühlen, nützen niemandem. Ein bisschen Freude am Anfang trägt die ganze Liste.

Vom Befund zum Maßnahmenplan

Am Ende dieses Schrittes soll ein Blatt entstehen, das neben der Befundliste aus dem vorigen Kapitel liegt und sich Zeile für Zeile darauf bezieht. Links die Nummer des Befundes, daneben die gewählte Maßnahme, dann die Größenordnung, eine grobe Kostenschätzung, die Frage nach Zustimmung oder Antrag, und schließlich ein Termin oder ein Auslöser. Mehr braucht es nicht. Die Spalte mit dem Auslöser ist dabei die wertvollste, denn sie hält fest, wann ein grüner Punkt gelb wird: wenn der Kessel ausfällt, wenn die Wäsche zweimal liegen bleibt, wenn ein Rollator dazukommt, wenn im Haus ohnehin gebaut wird.

Zu jeder Zeile gehören außerdem zwei Fragen, die man sich vor der Beauftragung ehrlich stellt. Die erste: Wie lange brauche ich das? Bei einer vorübergehenden Einschränkung ist Mieten oder Leihen fast immer klüger als Kaufen. Die zweite: Was passiert, wenn es schlimmer wird? Eine Maßnahme, die eine spätere, größere Lösung verbaut, ist teuer, auch wenn sie heute billig war. Ein Beispiel dafür ist die beliebte Wanne-zu-Dusche-Umrüstung mit erhöhtem Einstieg, die zwar für heute funktioniert, aber die spätere bodengleiche Lösung noch einmal komplett aufreißen muss. Wer weiß, dass er in fünf Jahren wahrscheinlich ohnehin dort landet, rechnet die beiden Beträge zusammen und entscheidet neu.

Herr Aydin hat seinen Plan an einem Sonntagvormittag geschrieben, mit der Befundliste und dem Grundriss vor sich. Die vier roten Punkte bekamen konkrete Antworten: Läufer entfernen und den Dielenboden abschleifen lassen, wenn ohnehin der Maler kommt; ein zweiter Handlauf im Treppenhaus, für den er einen Antrag bei der Hausverwaltung stellen muss; ein Haltegriff an der Wanne, montiert von einem Fachbetrieb, dazu ein rutschhemmender Einleger; der Fenstergriff im Bad versetzt auf erreichbare Höhe. Für die drei Badstufen steht in seiner Zeile das Wort „Fachplanung“ und ein Datum im übernächsten Monat, an dem er die Wohnberatung seiner Stadt anrufen wird. Vier Zeilen, die vier Nachmittage brauchen, und eine Zeile, die ein Jahr braucht. Genau so soll ein solcher Plan aussehen.

Was in diesem Überblick bewusst offengeblieben ist, sind die Details in dem einen Raum, in dem sich fast alle beschriebenen Themen gleichzeitig treffen. Nässe, Enge, Höhenunterschiede, harte Oberflächen, wenig Licht, Kleidung, die man aus- und wieder anzieht, und eine Tür, die im Ernstfall verschlossen ist. Kein anderer Ort in der Wohnung verlangt so viel Aufmerksamkeit und belohnt sie so deutlich. Deshalb geht es nun dorthin, Griff für Griff, Zentimeter für Zentimeter.

Kapitel 4: Das Badezimmer: Der Raum mit dem größten Risiko

Das gefährlichste Zimmer der Wohnung ist meistens das kleinste. Vier Quadratmeter, manchmal weniger, und darin versammelt sich alles, was einen Sturz erst wahrscheinlich und dann folgenreich macht. Der Boden wird nass. Die Oberflächen sind hart, gekachelt, kantig, und es gibt nichts Weiches, auf das man fallen könnte. Der Mensch, der sich hier bewegt, hat wenig an, oft nackte Füße, manchmal Seife an den Händen. Er wechselt in kurzer Folge die Höhe, steigt über einen Wannenrand, setzt sich, steht auf, bückt sich nach dem Handtuch. Er ist fast immer allein. Und die Tür ist zu, häufig verschlossen, in vielen Wohnungen nach innen aufgehend, sodass ein Körper, der davor liegt, den Weg blockiert, auf dem Hilfe kommen müsste.

Diese Aufzählung ist kein Grund für Angst. Sie ist eine Beschreibung der Aufgabe. Wer die Aufgabe kennt, kann sie lösen, und zwar in fast jedem Fall besser, als er vermutet. Das Bad ist nämlich auch der Raum, in dem sich mit vergleichsweise kleinen Eingriffen die größte Veränderung erzielen lässt, weil hier fast jede Bewegung eine Stützbewegung ist. Eine Hand, die etwas Festes findet, ändert den ganzen Ablauf. Auf den folgenden Seiten geht es deshalb Zentimeter für Zentimeter durch diesen Raum, von unten nach oben: erst der Boden, dann die Griffe, dann die drei großen Möbelstücke, dann Licht und Ablagen. Am Ende steht die Frage, wie man ein Angebot dafür liest, ohne Fachmann zu sein.

Eine Einordnung vorweg, damit die Erwartung stimmt. Es gibt nicht das altersgerechte Bad, es gibt viele Zwischenstufen, und die reichen von einem Nachmittag Arbeit bis zu drei Wochen Baustelle. Herr Krause, dessen Fall weiter unten steht, kommt mit einer Handvoll Beschlägen und einem Hocker sehr weit. Frau Stein, deren Fall danach folgt, hat ihr Bad vollständig neu bauen lassen, weil ihr Alltag das verlangte. Beide Entscheidungen waren richtig, weil sie zu unterschiedlichen Menschen gehörten. Die Kunst liegt darin, die eigene Stufe zu erkennen und weder darunter zu bleiben noch weit darüber hinauszuschießen.

Der Boden: die Fläche, auf der alles steht

Ganz unten anzufangen hat einen sachlichen Grund. Der Boden ist die einzige Fläche im Bad, mit der jeder Nutzer dauernd Kontakt hat, und er ist gleichzeitig die Fläche, an der bei Modernisierungen am meisten gespart wird. Fliesen werden nach Aussehen ausgewählt, im Ausstellungsraum, trocken, bei hellem Licht, in Augenhöhe an einer Wand hängend. Kaum jemand fragt dort nach dem Verhalten des Materials unter Wasser und Seifenresten. Genau darum geht es aber. Für Bodenbeläge in nassen Bereichen existieren Bewertungsgruppen zur Rutschhemmung, die im Datenblatt des Herstellers stehen und die ein Fachbetrieb nennen kann; welche Kennzeichnungen und Klassen aktuell gelten und welche für private Bäder empfohlen werden, sollten Sie sich für Ihren Zeitpunkt bestätigen lassen, weil sich technische Regeln fortschreiben. Wichtig ist der Reflex: nach dem Datenblatt fragen, nicht nach dem Eindruck im Ausstellungsraum.

Rutschhemmung hat allerdings ihren Preis, und den sollte man kennen, bevor man ihn bezahlt. Stärker strukturierte Oberflächen greifen besser und lassen sich schlechter putzen, weil Schmutz in der Struktur bleibt. Wer eine sehr grobe Fläche wählt, hat später einen mühsameren Wischgang, und mühsame Wischgänge werden seltener erledigt. Es gibt einen vernünftigen Mittelweg, und den findet man, indem man sich Musterplatten mitgeben lässt, sie zu Hause auf den Boden legt, Wasser darauf gibt und mit nassen Füßen darauf tritt. Diese kleine Probe im eigenen Bad sagt mehr als jede Klassifizierung. Ein zweiter Punkt betrifft die Reinigung: Pflegemittel mit Wachs- oder Glanzzusätzen legen einen Film auf die Fliese, der ihre Rutschhemmung teilweise aufhebt. Wer viel Geld für den richtigen Belag ausgibt und ihn dann mit Glanzreiniger behandelt, hat sich die Wirkung wieder abgekauft.

Bei bestehenden Bädern, in denen kein neuer Boden geplant ist, gibt es Zwischenlösungen mit unterschiedlicher Güte. Rutschhemmende Einleger in der Dusche oder Wanne sind der Klassiker und funktionieren, solange sie sauber sind und wirklich haften; alte, verkalkte Matten mit ausgehärteten Saugnäpfen liegen lose auf dem nassen Untergrund und werden dann selbst zur Gefahr. Antirutsch-Beschichtungen, die auf vorhandene Fliesen aufgebracht werden, gibt es als Fachleistung und als Heimwerkerprodukt; ihre Haltbarkeit und Wirkung schwankt erheblich, weshalb hier eine Referenz aus der Nachbarschaft wertvoller ist als jede Broschüre. Kleine Badvorleger mit gummierter Unterseite sind unproblematisch, sofern sie flach liegen und nicht durch die Tür geschoben werden. Große, flauschige Teppiche, die man täglich zurechtschiebt, gehören in eine andere Wohnung.

Zum Boden gehört ein zweites Thema, das schon im vorigen Kapitel als Prinzip auftauchte und im Bad besonders sichtbar wird: die Erkennbarkeit von Kanten. Eine hellg-

raue Duschtasse in einem hellgrauen Boden ist für ein Auge mit sechzig oder achtzig Jahren an manchen Tagen unsichtbar, vor allem in der Dämmerung und vor allem beim Herausgehen, wenn man Wasser in den Augen hat. Dasselbe gilt für den Übergang vom Flur ins Bad, wenn dort ein Höhenunterschied von zwei Zentimetern liegt. Ein farbig abgesetzter Randstein, eine dunkle Fuge, eine kontrastierende Bordüre an der Kante: solche Dinge kosten bei der Auswahl nichts und lassen sich nachträglich mit einem geeigneten Streifen ergänzen. Fragen Sie den Fliesenleger direkt danach, denn von allein kommt der Vorschlag selten, weil Kontraste im Musterbuch nicht modern aussehen.

Griffe: wo der Körper sie verlangt

Haltegriffe sind das wirksamste und das am häufigsten falsch montierte Element im ganzen Bad. Falsch montiert heißt in zwei Richtungen: an der falschen Stelle und mit der falschen Befestigung. Die Stelle findet man nicht durch Nachdenken, sondern durch Zusehen. Setzen Sie sich auf den WC-Deckel, wie Sie es tun, und stehen Sie auf, langsam, während jemand daneben steht und beobachtet, wohin Ihre Hand greift. Meistens greift sie nach vorn und leicht seitlich, in Höhe zwischen Hüfte und Bauchnabel, und meistens findet sie dort nichts. Wiederholen Sie das am Wannenrand, beim Aufstehen vom Duschsitz, beim Zurückgehen von der Dusche zum Handtuch. Vier bis sechs Punkte kommen dabei zusammen, und die sind bei jedem Menschen ein wenig anders, weil sie von Körpergröße, Beweglichkeit und der stärkeren Seite abhängen.

Aus dieser Beobachtung ergibt sich auch die Bauform. Waagerechte Griffe tragen Gewicht beim Halten und beim Ziehen entlang einer Strecke, etwa neben dem Weg von der Tür zur Dusche. Senkrechte Griffe helfen beim Wechsel der Höhe, weil die Hand daran gleiten und umgreifen kann, was beim Aufstehen und beim Einsteigen in die Wanne wichtig ist. Schräg montierte Griffe verbinden beides und werden gern über dem Wannenrand eingesetzt. Klappbare Stützgriffe am WC lösen ein Platzproblem, weil sie in der Nutzung feste Armlehnen bieten und danach an der Wand liegen; sie brauchen allerdings besonders solide Befestigung, weil die Last am ausgeklappten Arm hebelt. Beim Material sind Kunststoffoberflächen oder beschichtete Metalle angenehmer als blankes Chrom, das nass rutschig wird und im Winter kalt an der Hand liegt. Der Durchmesser sollte so bemessen sein, dass die Finger den Griff umschließen und der Daumen gegenhalten kann.

Nun zur Befestigung, und hier lohnt eine Warnung, die anders klingt als die technische aus dem vorigen Kapitel. Es gibt im Handel Griffe, die aussehen wie Sicherheitsprodukte und keine sind. Dazu gehören Modelle mit Saugnäpfen, die für Menschen mit unsicherem Gleichgewicht als Orientierungshilfe taugen und als Absturzsicherung nicht. Ein Saugnapf hält, bis er nicht mehr hält, und er kündigt es nicht an. Dazu gehören auch Designs-

tangen aus dem Möbelhaus, deren Rosette mit zwei kleinen Schrauben in Fliesenkleber sitzt. Der Unterschied zwischen einem Handtuchhalter und einem Haltegriff besteht nicht im Aussehen, er besteht in der Frage, welche Kraft die Verankerung aufnehmen kann, wenn ein Körper mit achtzig Kilogramm plötzlich daran hängt. Fragen Sie beim Kauf nach der angegebenen Belastbarkeit, und lassen Sie sich vom montierenden Betrieb sagen, welche Befestigungsmittel er in Ihrer Wand verwendet und warum. Ein guter Handwerker klopft die Wand ab, bevor er bohrt, und er sagt Ihnen, ob dahinter Mauerwerk, Beton oder eine Ständerkonstruktion steckt.

Für Vorwandinstallationen und Leichtbauwände gibt es Lösungen, sie sind lediglich aufwendiger. Man kann Traversen oder Montageplatten hinter der Beplankung setzen, was voraussetzt, dass die Wand geöffnet wird, oder man verwendet Systeme, die die Last über eine größere Fläche verteilen. Deshalb ist der beste Zeitpunkt für die Griffplanung der Moment, in dem eine Wand ohnehin offen ist. Wenn im Bad gebaut wird, sollten Sie mit dem Betrieb festlegen, wo später einmal ein Griff sitzen könnte, und dort Verstärkungen einbauen lassen, auch wenn Sie heute keinen Griff brauchen. Diese Vorbereitung kostet einen kleinen Bruchteil dessen, was eine spätere Nachrüstung mit Aufstemmen und Neuverfliesen verlangt. Sie ist die klügste Investition im ganzen Badumbau, weil sie Zukunft kauft, ohne heute etwas zu verändern.

Wanne und WC: die beiden Alltagshürden

Die Badewanne ist ein zwiespältiges Möbel. Für viele Menschen ist ein Vollbad ein echtes Stück Lebensqualität, gegen Schmerzen im Rücken, gegen kalte Abende, aus Gewohnheit seit fünfzig Jahren. Gleichzeitig ist ihr Rand die höchste Hürde, die im Alltag mehrmals täglich überstiegen wird, oft auf einem Bein, meist ohne Halt, immer über einer nassen, gewölbten Fläche. Die Höhen, die man in Bestandsbädern misst, liegen häufig um die fünfzig Zentimeter und mehr, und wer sie überwindet, verlagert dabei sein Gewicht in einer Bewegung, die selbst Jüngere unter Alkoholeinfluss nicht sicher hinbekämen. Wenn Ihre Befundliste aus dem zweiten Kapitel diese Zahl enthält, ist sie einer der wichtigsten Werte im ganzen Bogen.

Aufgeben muss man die Wanne deswegen nicht sofort. Es gibt eine ganze Stufenleiter von Hilfen, die in der Nutzung erstaunlich weit trägt. Ein Wannenbrett, das quer über den Rand gelegt wird, verwandelt den Einstieg in ein Setzen und Rutschen, wodurch die Balance keine Rolle mehr spielt. Ein Wanneneinstieg mit Griff, der am Rand geklemmt wird, gibt der Hand einen Punkt in der richtigen Höhe. Badewannenlifter, elektrisch oder mit Wasserdruck betrieben, senken den Nutzer in die Wanne und heben ihn wieder heraus; sie kosten mehr, brauchen Platz und sind für Menschen mit deutlich eingeschränkter Kraft die einzige Möglichkeit, weiter zu baden. Und es gibt den nachträglichen Wann-

eneinstieg, bei dem ein Türelement in die vorhandene Wanne geschnitten und dicht eingesetzt wird. Diese Lösung ist beliebt, weil sie schnell geht, und sie hat einen Haken, über den man sprechen sollte: Wer durch eine solche Tür einsteigt, muss die Wanne leer betreten und leer verlassen, also im Nassen sitzend warten, bis das Wasser abgelaufen ist. Für manche ist das in Ordnung, für andere ist es der Punkt, an dem sie sich doch für die Dusche entscheiden.

Beim WC dreht sich fast alles um die Sitzhöhe. Ältere Keramiken sitzen oft recht tief, was das Aufstehen zu einer Kniebeuge aus dem Stand macht, und diese Bewegung ist die erste, die schwerfällt. Erhöhungen gibt es in mehreren Güteklassen: aufgesetzte Ringe, die auf die vorhandene Schüssel geschraubt werden, montierte Sitzerrhöhungen mit eigener Befestigung, oder das Versetzen der Keramik auf eine höhere Position, was bei wandhängenden Modellen mit dem Ändern des Trageelements verbunden ist und damit zu den mittleren Maßnahmen zählt. Wer erhöht, sollte auf die Kombination achten: Ein hoher Sitz ohne Stützgriffe an den Seiten verlagert das Problem nur, denn beim Absetzen fehlt dann die Kontrolle. Die beiden Dinge gehören zusammen geplant, ebenso wie die Frage, ob die Papierrolle in Reichweite der sitzenden Person hängt und ob es dort eine Ablage für die Brille gibt. Eine Kleinigkeit, die überraschend viel ausmacht: Bei einer wandhängenden Schüssel ist die Fläche darunter frei, was die Reinigung erleichtert und Platz für Füße schafft, wenn jemand seitlich herantreten muss.

Herr Krauses kleines Paket

Wie weit man ohne Baustelle kommt, zeigt ein Fall, wie er in der Wohnberatung häufig vorkommt. Werner Krause, achtundsiebzig, wohnt mit seiner Frau in einer Wohnung mit einem Bad von 1988, gefliest in Beige, mit Wanne, Waschtisch und WC auf sechs Quadratmetern. Sein Problem ist nicht der Raum, sondern seine Kraft: Nach zwei Bandscheibenvorfällen ist das Aufstehen aus tiefen Positionen unsicher geworden, und in der Wanne braucht er Zeit und beide Arme, um wieder hochzukommen. Zweimal ist er dabei mit dem Schienbein am Rand hängen geblieben. Seine Tochter hatte die bodengleiche Dusche im Kopf und ein Angebot bereits eingeholt, was zu einer Diskussion am Küchentisch führte, wie sie in vielen Familien geführt wird.

Der Weg, den das Ehepaar Krause gegangen ist, begann mit einem Termin bei einer Ergotherapeutin, die ins Haus kam und zusah. Nicht dem Bad, sondern der Bewegung. Ihr Befund war schlicht: Herr Krause kann sicher stehen und sicher gehen, er hat lediglich beim Absenken und Anheben des Körperschwerpunkts keine Reserve. Daraus wurde ein Paket aus fünf Teilen, das an einem Vormittag montiert wurde. Ein schräger Haltegriff über der Wanne an der Längsseite, verankert im Mauerwerk. Ein senkrechter Griff an der Wand am Kopfende, für den Moment des Aufrichtens. Ein Wannensbrett mit Drehsitz,

sodass der Einstieg im Sitzen erfolgt. Ein rutschhemmender Einleger im Wannenboden. Und ein klappbarer Stützgriff neben dem WC, mit einer Sitzerrhöhung von einigen Zentimetern, die auf die vorhandene Keramik geschraubt wurde.

Das Ergebnis überraschte alle Beteiligten. Herr Krause badet wieder, mit dem Brett als Einstiegshilfe, und er duscht im Sitzen auf demselben Brett, mit der Handbrause, an den Tagen, an denen ihm ein Vollbad zu viel Aufwand ist. Der Vorgang dauert länger als früher und er ist wieder sicher. Was das Paket gekostet hat, lag nach seinen Angaben im Bereich einer neuen Waschmaschine und damit bei einem Bruchteil des Angebots, das seine Tochter mitgebracht hatte. Ein Teil der Hilfsmittel wurde über einen Sanitätsfachbetrieb beschafft, wobei die Frage, welche dieser Gegenstände als Hilfsmittel gelten, ob eine Verordnung möglich ist und wer sie bezahlt, von der Kranken- oder Pflegeversicherung im Einzelfall geprüft wird; die geltenden Regeln und Beträge müssen Sie für Ihre Situation und Ihren Zeitpunkt bei Ihrer Kasse erfragen. Dieses Buch nennt bewusst keine Summen dafür.

Zwei Jahre später hat das Ehepaar Krause seinen Plan ergänzt, und zwar aus einem Anlass, den sie vorher notiert hatten. Als der Fliesenspiegel hinter dem Waschtisch einen Riss bekam und ein Betrieb ohnehin ins Haus musste, ließen sie die Wand an drei markierten Stellen verstärken und eine Steckdose neben dem Waschbecken setzen. Die Griffe dort werden erst montiert, wenn sie gebraucht werden. Auf ihrer Liste steht neben dieser Zeile ein Satz, der aus dem grünen Fach der Bestandsaufnahme stammt: „Wenn Werner zweimal hintereinander nicht allein aus der Wanne kommt, planen wir die Dusche.“ Sie haben das Große nicht abgelehnt. Sie haben es terminiert.

Die bodengleiche Dusche: Technik, die unsichtbar bleiben muss

Wenn eine Wanne weicht und eine ebene Dusche entsteht, verlässt man die Welt der Beschläge und betritt die Welt der Abdichtung. Das ist der entscheidende Unterschied, und er erklärt, warum Angebote so weit auseinanderliegen können. Eine bodengleiche Dusche hat keinen Rand, der Wasser zurückhält, also muss der Aufbau selbst dicht sein: eine Abdichtungsebene unter den Fliesen, an den Wandanschlüssen hochgeführt, mit Dichtbändern in den Ecken, ein sauber gearbeitetes Gefälle zum Ablauf, und ein Ablauf mit ausreichender Leistung, der zugleich in die vorhandene Fußbodenhöhe passt. Für diese Arbeiten existieren technische Regelwerke und Herstellervorgaben; welche Fassung gilt und welche Nachweise ein Betrieb erbringen muss, sollten Sie sich schriftlich bestätigen lassen, weil hier Wasserschäden mit vier- und fünfstelligen Folgen entstehen können und weil die Regeln fortgeschrieben werden.

Zwei praktische Entscheidungen fallen dabei früh. Die erste betrifft die Aufbauhöhe: In Altbauten mit Holzbalkendecken oder dünnem Estrich ist der Platz für Gefälle und Abl-

auf begrenzt, weshalb flache Punktabläufe, Wandabläufe oder Rinnen an der Wand ins Spiel kommen. Manchmal lässt sich eine vollständig ebene Lösung nicht erreichen, und dann bleibt eine sehr flache Duschtasse mit einem Rand von wenigen Zentimetern, die weit besser ist als der alte Wannenrand und ehrlich als Kompromiss benannt werden sollte. Die zweite Entscheidung betrifft die Abtrennung. Feste Glaswände sehen gut aus und stehen im Weg, wenn jemand mit einem Rollator oder mit Hilfe hineinmuss. Vorhänge sind flexibel, billig und geben keinen Halt. Klappbare Glaselemente verbinden beides und kosten mehr. Wer eine Duschwand plant, sollte sie im Ausstellungsraum in der geöffneten Stellung betrachten und sich fragen, wie viel Durchgang übrig bleibt.

Der Duschsitz gehört zur Dusche wie der Ablauf. Klappsitze, die an der Wand montiert werden, sind Duschhockern überlegen, weil sie nicht kippen, keinen Platz verbrauchen und sich in der richtigen Höhe befestigen lassen. Die richtige Höhe ist die, aus der die betroffene Person aufstehen kann, und die liegt etwas über der eines normalen Stuhls; sie wird am besten vorher ausprobiert, im Sanitätshaus oder mit einem provisorisch aufgestellten Hocker. Achten Sie auf die angegebene Belastbarkeit und darauf, dass der Sitz eine Vorderkante hat, an der die Oberschenkel nicht einschneiden. Neben dem Sitz gehört ein waagerechter Griff an die Wand, und zwar auf der Seite der stärkeren Hand. Die Handbrause sollte an einer senkrechten Stange hängen, die vom Sitz aus erreichbar ist, denn eine Brause in Kopfhöhe nützt einem sitzenden Menschen nichts.

Bei den Armaturen entscheidet sich, ob das Bad im Betrieb angenehm ist. Ein Thermostat mit Temperaturbegrenzung verhindert, dass beim ersten Aufdrehen kochendes oder eiskaltes Wasser kommt, und beides ist gefährlich: Verbrühungen sind bei dünner, weniger empfindlicher Haut und langsamerer Reaktion ein reales Risiko, und ein kalter Schwall führt zu einer Schreckbewegung auf nassem Untergrund. Einhebelmischer lassen sich mit dem Handrücken oder dem Unterarm bedienen. Große, gut greifbare Hebel schlagen kleine Designgriffe. Und eine Kleinigkeit, die im Angebot oft fehlt: Die Bedienung sollte von außerhalb des Wasserstrahls erreichbar sein, damit man das Wasser einstellen kann, ohne darunter zu stehen. Diese Anordnung kostet nichts außer einem Gedanken bei der Planung.

Waschtisch, Spiegel, Licht und die Dinge, die man ablegt

Der Waschtisch wird bei Umbauten häufig nach Aussehen gewählt und danach benutzt wie ein Arbeitsplatz. Zwei Anforderungen bestimmen ihn: Er sollte unterfahrbar sein, damit man im Sitzen davor gelangen kann, und er sollte an der Vorderkante Halt bieten, ohne zu kippen. Unterfahrbar heißt, dass unter dem Becken Beinfreiheit besteht, was einen flachen Beckenkörper und einen nach hinten oder in die Wand verlegten Siphon voraussetzt. Wer einen Unterschränk braucht, kann einen mit Rollen wählen, der bei Bedarf

herausgezogen wird. Wichtig ist außerdem die Befestigung: Ein wandhängendes Becken, auf das sich jemand stützt, braucht eine tragfähige Verankerung, und diese Frage stellt sich bei Leichtbauwänden erneut. Ein Waschtisch, der sich aus der Wand arbeitet, ist ein häufiger und teurer Schaden.

Über dem Becken hängt in vielen Bädern ein Spiegel, der für eine stehende Person mittlerer Größe gedacht ist. Wer sitzt, sieht darin die Decke. Große, bis weit nach unten reichende Spiegelflächen lösen das ohne Technik, kippbare Modelle sind eine Alternative, und ein zusätzlicher Kosmetikspiegel mit Vergrößerung hilft bei nachlassender Sehschärfe beim Rasieren oder beim Auftragen von Salben. Das Licht am Spiegel gehört zum selben Thema. Eine einzelne Deckenlampe hinter dem Kopf erzeugt genau dort Schatten, wo man hinsehen will. Lampen seitlich des Spiegels oder eine breite, blendfreie Leuchte oberhalb der Spiegelfläche beleuchten das Gesicht, und eine warmweiße Lichtfarbe lässt die Haut normal aussehen, was für die Selbsteinschätzung morgens nicht unwichtig ist. Zur Grundbeleuchtung des Raums kommt idealerweise ein schwaches Nachtlicht mit Bewegungsmelder, das nicht blendet und den Weg zum WC zeigt; Kapitel 7 vertieft das Lichtthema für die ganze Wohnung.

Dann sind da die Ablagen, und über die redet niemand, obwohl sie den Alltag prägen. Was steht in Ihrem Bad, das Sie täglich brauchen, und in welcher Höhe steht es? Shampoo im Duschbereich sollte im Sitzen erreichbar sein, was gegen die schmale Ablage in Kopfhöhe spricht. Handtücher gehören an einen Haken, der vom Duschausgang aus greifbar ist, ohne dass man dafür zwei Schritte über nassen Boden macht. Medikamente, Zahnbürste, Rasierer, Creme: Diese Dinge wandern nach oben oder unten, wenn ein Spiegelschrank neu gehängt wird, und dann steigt jemand wieder auf einen Hocker. Legen Sie vor dem Umbau eine Liste an, was wo hingehört, und geben Sie sie dem planenden Betrieb. Es gehört zu den Absurditäten mancher Badsanierung, dass hinterher das teuerste Element im Raum ein Regal ist, das niemand erreicht.

Zuletzt die Kleinigkeiten, die in Angeboten selten stehen und im Betrieb zählen. Eine Steckdose in der Nähe des Waschtischs, in zulässigem Abstand zum Wasser, für Rasierer, Zahnbürste und später vielleicht ein Hörgerätezubehör. Ein Heizkörper oder eine Fußbodenheizung, damit man nicht in einem kalten Raum aus der Dusche kommt, denn Frieren führt zu Eile und Eile zu Unfällen. Eine Tür, die nach außen aufschlägt oder als Schiebetür läuft, mit einer Verriegelung, die von außen mit einem Werkzeug geöffnet werden kann. Und ein Fenstergriff, der ohne Klettern erreichbar ist, wie er auf Herrn Aydins Liste stand. Diese Punkte kosten im Rahmen eines Umbaus fast nichts und lassen sich nachträglich nur mit Aufwand ergänzen.

Frau Steins Entscheidung für den ganzen Umbau

Es gibt Situationen, in denen die kleine Lösung nicht mehr reicht, und dann sollte man den großen Weg ohne schlechtes Gewissen gehen. Marianne Stein, dreiundachtzig, ist im Bad gestürzt, beim Herausklettern aus der Wanne, an einem Sonntagmorgen. Oberschenkelhalsbruch, Operation, sechs Wochen Klinik und Rehabilitation, und die Erkenntnis, dass sie in absehbarer Zeit einen Rollstuhl brauchen wird, wenigstens für Teile des Tages. Ihre Wohnung im Erdgeschoss ist ansonsten geeignet: breite Türen, keine Stufen, ein Balkon zur Südseite. Das Bad war der einzige Raum, der nicht funktionierte, und es war der Raum, der über die Frage entschied, ob sie zurückkommen kann.

Geplant wurde während der Rehabilitation, was sich als Glücksfall erwies, weil sie nicht in einer Baustelle wohnen musste. Der Umbau war umfassend: Wanne heraus, bodengleiche Dusche mit ausreichender Fläche für einen Rollstuhl-Duschsitz und für eine helfende Person, ein Wandablauf mit flachem Aufbau, weil der Estrich wenig Höhe hergab. Die Trennwand zum WC wurde entfernt und um vierzig Zentimeter versetzt, um Bewegungsfläche vor der Keramik zu gewinnen. Neues WC, wandhängend, in erhöhter Position, mit klappbaren Stützgriffen auf beiden Seiten. Unterfahrbarer Waschtisch, Siphon in der Wand, großer Spiegel, seitliche Leuchten. Boden und Wandanschlüsse mit einer Abdichtung, für die sich Frau Steins Neffe die Herstellerfreigaben zeigen ließ. Und Verstärkungen in allen Wänden an sechs vorher festgelegten Punkten, von denen vier heute leer sind.

Die Zahlen für dieses Projekt gehören nicht in dieses Kapitel, weil sie von Region, Baujahr und Ausstattung so stark abhängen, dass eine Nennung mehr verwirrt als hilft. Kapitel 13 zeigt, wie man ein solches Vorhaben budgetiert, welche Kostenblöcke auftreten und in welcher Reihenfolge man Förderungen prüft. Für Frau Stein waren zwei Dinge dabei wichtig. Erstens die Regel, die im vorigen Kapitel schon angeklungen ist: Bei vielen Programmen muss der Antrag vor der Auftragserteilung gestellt werden, und ihr Neffe hat diese Reihenfolge eingehalten, weil er sie zufällig kannte. Zweitens die Möglichkeit eines Zuschusses der Pflegekasse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, die es grundsätzlich gibt, deren Voraussetzungen (unter anderem ein anerkannter Pflegegrad) und deren Höhe sich jedoch ändern und die Sie zwingend aktuell bei der zuständigen Pflegekasse erfragen müssen. Verlassen Sie sich hier nicht auf Zahlen aus Büchern, auch nicht aus diesem.

Vier Wochen dauerte die Baustelle, drei waren geplant. Frau Stein duscht heute sitzend, ohne Hilfe, an den guten Tagen mit dem Rollator bis zur Duschtür und dann auf den Klappsitz. An den schlechten Tagen kommt eine Pflegekraft, und die hat neben ihr Platz, weil die Fläche dafür ausgelegt wurde. Über den Umbau sagt sie zwei Sätze, die viel über

die Sache erzählen: Sie hätte es früher machen sollen, vor dem Sturz, im Sommer, in Ruhe. Und sie hätte es nicht gemacht, weil das Bad ja funktionierte.

Ein Angebot lesen, ohne Fachfrau zu sein

Wer drei Angebote für ein Bad einholt, bekommt oft drei Papiere, die sich nicht vergleichen lassen, weil sie unterschiedliche Dinge beschreiben. Das eine nennt eine Summe für „Bad komplett, altersgerecht“, das nächste listet vierzig Positionen, das dritte liegt in der Mitte und schweigt an den entscheidenden Stellen. Vergleichbarkeit stellt man her, indem man vorher selbst festlegt, was gebaut werden soll, und dieselbe Beschreibung an alle Betriebe gibt. Diese Beschreibung muss nicht fachlich perfekt sein. Sie muss die Punkte enthalten, die Ihnen wichtig sind: Sitz in dieser Höhe, Ablauf hier, Griffe an diesen Stellen, Verstärkungen an jenen, kontrastreiche Kante, Thermostat mit Begrenzung, Steckdose links vom Becken. Ein Betrieb, der darauf eingeht und Ihre Punkte in seinem Angebot wiederfindet, hat verstanden, worum es geht.

Sechs Fragen entscheiden dann darüber, ob ein Angebot solide ist, und sie lassen sich auch von Laien stellen.

PRÜFFRAGEN ZUM HANDWERKSANGEBOT

1. Wie wird abgedichtet, mit welchem System, und liegt die Herstellerfreigabe für diesen Aufbau vor?
2. Welche Positionen sind Festpreis, welche Aufwand nach Stunden, und was passiert bei Überraschungen im Untergrund?
3. Wie sieht der Zeitplan aus, welches Gewerk kommt an welchem Tag, und wie viele Tage ist das Bad unbenutzbar?
4. Welcher Staubschutz wird gestellt, wer räumt auf, und wohin geht der Bauschutt?
5. Welche Belastbarkeit haben die angebotenen Griffe und Sitze, und wie werden sie in meiner Wand befestigt?
6. Wer ist mein Ansprechpartner, wenn ein Termin platzt, und steht seine Telefonnummer im Angebot?

Die Antwort auf die dritte Frage verdient besondere Aufmerksamkeit, weil sie den Alltag betrifft. Ein Bad, das zwei Wochen nicht nutzbar ist, verlangt eine Lösung: das Bad der Nachbarin, eine Gästetoilette, ein Baustellen-WC, ein Aufenthalt bei den Kindern, eine Kurzzeitpflege. Wer das nicht vorher klärt, klärt es unter Druck. Und die Antwort auf die vierte Frage sagt viel über den Betrieb, denn Staubschutz kostet Zeit und wird von schlechten Anbietern weggelassen. Feiner Fliesenstaub verteilt sich durch die ganze Wohnung, setzt sich in Textilien und Elektronik, und ein Mensch mit Atemwegsproblem-

en leidet darunter erheblich. Staubschutzwände mit Reißverschluss, abgeklebte Türen, ein Luftreiniger im Flur: Solche Positionen im Angebot sind ein gutes Zeichen.

Zwei Warnsignale zum Schluss. Das erste sind Versprechen, die den Zeitaufwand ins Unglaubliche drücken, etwa das komplette neue Bad an einem Tag. Es gibt Systemlösungen, die schnell gehen, und es gibt Grenzen der Physik bei Abdichtung und Trocknung; ein Betrieb, der darüber nicht spricht, verkauft ein Gefühl. Das zweite sind Angebote, die nach einem langen Beratungsgespräch am Küchentisch sofort unterschrieben werden sollen, gern mit einem Rabatt, der nur heute gilt. Nehmen Sie in solchen Fällen das Papier, bedanken Sie sich und schlafen darüber, am besten zwei Nächte, und lassen Sie es von jemandem ansehen, der nichts daran verdient. Das kann die Wohnberatung sein, ein Verbraucherschutzverband, ein befreundeter Handwerker oder ein Kind mit Bausachverstand. Ein gutes Angebot verliert durch Nachdenken nichts.

Wer beim Planen Unterstützung braucht, findet sie an mehreren Stellen, die sich gut ergänzen und unterschiedlich blicken. Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten schauen auf Bewegungen und finden oft die kleine Lösung, wie im Fall von Herrn Krause; ob eine solche Beratung im Einzelfall verordnet werden kann, klären Sie mit der Ärztin oder dem Arzt. Sanitätsfachbetriebe kennen die Hilfsmittel, führen sie zum Ausprobieren vor und wissen, was sich anpassen lässt; achten Sie darauf, dass Ihnen dort auch etwas ausgedrückt wird, denn ein Betrieb, der alles bejaht, verkauft nur. Wohnberatungsstellen ordnen das Ganze in die Wohnung und in die örtliche Förderlandschaft ein. Und ein erfahrener Sanitärbetrieb sieht in zehn Minuten, was in Ihrem Raum technisch möglich ist. Diese vier Blickwinkel kosten Sie ein paar Termine und ersparen Ihnen mit einiger Wahrscheinlichkeit eine falsche Entscheidung über mehrere Tausend Euro.

Bleibt eine Frage, die dieses Kapitel offengelassen hat, obwohl sie im Bad ständig mit-schwingt: Wie viel Selbstständigkeit ist eigentlich das Ziel? Frau Stein duscht wieder allein, und das war der Zweck des ganzen Aufwands. Im Bad geht es dabei um Würde in einem sehr direkten Sinn, weil hier die Dinge geschehen, bei denen niemand gern Hilfe annimmt. Es gibt einen zweiten Raum in der Wohnung, in dem Selbstständigkeit auf ganz andere Weise verhandelt wird: freundlicher, offener, mit Gerüchen und Gewohnheiten und der Frage, ob man noch für Gäste kochen kann. Dorthin geht es als Nächstes.

Kapitel 5: Die Küche: Selbstständigkeit am Herd

Ein typischer Fall, wie er in Beratungsgesprächen immer wieder auftaucht: Frau Hoffmann, einundachtzig, isst seit einem halben Jahr fast nur noch Brot mit Käse und dazu Tee. Ihre Tochter macht sich Sorgen, spricht mit dem Hausarzt über Appetitlosigkeit im Alter und überlegt, ob sie Essen auf Rädern bestellen soll. Beim gemeinsamen Kochen an

einem Sonntag stellt sich heraus, dass mit dem Appetit nichts ist. Frau Hoffmann kann den Topf mit vier Kartoffeln und Wasser nicht mehr sicher zur Spüle heben, seit ihre Handgelenke schmerzen. Sie steht seit einem Schwindelanfall im Frühjahr ungern zwanzig Minuten an einem Fleck. Und sie hat einmal vergessen, die Platte abzuschalten, was sie so erschreckt hat, dass sie den Herd seither meidet. Drei Hindernisse, jedes für sich lösbar, zusammen aber wirksam genug, um eine Frau von ihrer eigenen Küche zu trennen.

Solche Ketten sind die Regel. Fast niemand entscheidet sich eines Tages bewusst dagegen, noch selbst zu kochen. Es hört auf, Schritt für Schritt, jeweils mit einer kleinen, vernünftigen Begründung: Heute ist es zu mühsam, morgen zu unsicher, übermorgen lohnt es sich nicht für eine Person. Von außen sieht das Ergebnis nach Nachlassen aus, und die naheliegende Reaktion ist, das Kochen abzunehmen. Manchmal ist das richtig. Häufig entfernt es aber das Falsche, weil das eigentliche Problem an drei Stellen im Raum sitzt und dort auch behoben werden könnte, mit einem Rollwagen, einem Hocker und einer Abschaltautomatik.

Was dabei auf dem Spiel steht, ist mehr als Ernährung, obwohl die schon Grund genug wäre. Wer nicht mehr kocht, isst einseitiger, das gilt für jedes Alter. Wer nicht mehr kocht, verliert außerdem eine tägliche Struktur, eine Abfolge von Handgriffen, die den Tag gliedert, und eine der letzten Gelegenheiten, jemandem etwas zu geben. Eine Frau, die ihren Enkeln Kuchen backt, ist in dieser Beziehung keine Empfängerin von Hilfe. Sie ist die Gastgeberin. Dieser Unterschied wiegt schwer, und er ist der eigentliche Grund, warum dieses Kapitel den Aufwand wert ist.

Zuerst zusehen, dann umbauen

Im Bad half der Blick auf die Bewegung mehr als der Blick auf die Fliesen. In der Küche gilt dasselbe, mit einem Zusatz: Hier gibt es nicht eine Bewegung, sondern einen Ablauf mit vielen Stationen, und der Ablauf verrät, wo es klemmt. Setzen Sie sich also an einem beliebigen Mittag mit einem Blatt Papier in die Küche und kochen Sie etwas Gewohntes, während jemand anderes mitschreibt. Notiert wird alles, was Kraft kostet, alles, was auf Zehenspitzen oder mit gebeugtem Rücken passiert, jeder Weg, der zweimal gemacht wird, und jeder Moment, in dem etwas abgestellt wird, weil beide Hände gebraucht werden. Nach zwanzig Minuten steht auf dem Blatt eine Liste, die spezifischer ist als jede allgemeine Empfehlung.

Typischerweise finden sich darauf vier Sorten von Einträgen. Da ist das Heben, meist von Wasser: der volle Topf, die Kanne, der Kasten mit den Flaschen, die Gießkanne. Da ist das Bücken, in die tiefen Ecken der Unterschränke, in den Backofen, unter die Spüle. Da ist das Strecken, zum obersten Bord mit den Einweckgläsern, zum Gewürzregal, zur

Dunstabzugshaube. Und da ist das Stehen, in Summe oft dreißig oder vierzig Minuten am Stück, unterbrochen von kurzen Wegen. Wer diese vier Gruppen kennt, weiß schon ziemlich genau, was seine Küche braucht, denn für jede gibt es eine eigene Antwort, und keine davon lautet: neue Küche.

Höhen, Sitzen, Stehen

Die Arbeitshöhe ist der am meisten unterschätzte Wert im Raum. Küchenzeilen werden seit Jahrzehnten in einer Standardhöhe eingebaut, die für einen Menschen von etwa einem Meter fünfundsiebzig gedacht ist, und alle anderen arbeiten seitdem entweder mit hochgezogenen Schultern oder mit rundem Rücken. Als Faustregel gilt: Die Arbeitsplatte sollte gut zehn bis fünfzehn Zentimeter unter dem angewinkelten Ellenbogen liegen, wenn Sie aufrecht stehen. Prüfen Sie das bei sich mit einem Zollstock, es dauert eine Minute. Für Tätigkeiten mit Kraft, also Teig kneten oder Kürbis schneiden, darf es etwas tiefer sein. Für feine Arbeiten und für das Spülbecken, in dem man ja in die Tiefe greift, etwas höher. Eine Zeile, die für einen Menschen von einsechzig gebaut ist, verlangt beim Rühren im Topf eine Armhaltung, die nach fünf Minuten in der Schulter schmerzt.

Ändern lässt sich das leichter, als die meisten denken. Der Sockel unter den Unterschränken ist in vielen Küchen verstellbar oder zumindest austauschbar, und über die Sockelhöhe wandert die gesamte Zeile um mehrere Zentimeter nach oben oder unten. Bei einem Umzug in eine andere Wohnung, in der die Küche neu geplant wird, ist die richtige Höhe ohnehin eine Frage der Bestellung und kostet keinen Cent extra. Es gibt außerdem elektrisch höhenverstellbare Elemente, bei denen sich Arbeitsplatte, Spüle oder Kochfeld auf Knopfdruck bewegen; sie sind teuer, brauchen flexible Anschlüsse und lohnen vor allem dort, wo zwei Menschen mit sehr unterschiedlichen Körpergrößen dieselbe Küche nutzen oder wo jemand zwischen Stehen und Sitzen wechselt. Für die meisten Haushalte ist der klügere Weg ein einziges, gut geplantes Höhenniveau plus eine zweite Arbeitsfläche zum Sitzen.

Womit wir beim wichtigsten Möbelstück in der alternden Küche wären: dem Stuhl. Sitzen ist die eleganteste Lösung für Kraftmangel, Schwindel und schnelle Ermüdung, und sie kostet fast nichts. Gemeint ist allerdings kein Küchenstuhl, der zu tief ist, sondern ein höherer Sitz, von dem aus die Arbeitsplatte erreichbar bleibt, mit Fußstütze und mit einer Lehne. Stehhilfen mit angeschrägtem Sitz sind eine Variante für alle, die zwischen Stehen und Sitzen wechseln, ohne jedesmal ganz aufzustehen. Wichtig sind zwei Dinge: Der Sitz braucht eine Höhe, aus der die betroffene Person selbst wieder hochkommt, und er braucht einen festen Standplatz, an dem er nicht bei jedem Wischen im Weg ist. Ein Hocker, der ständig verschoben wird, wird irgendwann nicht mehr geholt.

Damit Sitzen wirklich funktioniert, muss unter der Arbeitsplatte Platz für die Knie sein. In den meisten Küchen ist genau dort ein Unterschrank, und der lässt sich in vielen Fällen entfernen oder gegen ein Element auf Rollen tauschen, das man bei Bedarf herauszieht. Ein solcher unterfahrbarer Abschnitt von sechzig oder achtzig Zentimetern Breite reicht aus, wenn er an der richtigen Stelle liegt, also möglichst zwischen Spüle und Kochfeld, dort, wo geschnitten, gerührt und angerichtet wird. Wer die Küche neu plant, sollte diesen Bereich von Anfang an vorsehen, auch ohne aktuellen Bedarf, denn er kostet in der Planung nur einen Schrank und erspart später einen Umbau. Und wer im Rollstuhl arbeitet oder damit rechnet, braucht zusätzlich freie Beinhöhe unter Spüle und Kochfeld sowie eine Isolierung der warmen und heißen Leitungen darunter, weil Beine dort Verbrühungen nicht rechtzeitig spüren.

Auszüge statt Höhlen

Der klassische Unterschrank mit Tür ist eine Höhle. Was hinten steht, bleibt hinten stehen, und wer es holen will, geht in die Hocke, stützt sich am Schrankrahmen ab, greift blind nach hinten und kommt mit einer Drehbewegung wieder hoch. Diese Bewegung ist in der Küche die häufigste Ursache für Schwindel beim Aufrichten und für verrissene Rücken. Auszüge lösen das Problem vollständig, weil sie den Inhalt zum Menschen bringen statt umgekehrt. Man sieht von oben hinein, greift senkrecht nach unten, hebt gerade an. In viele bestehende Korpusse lassen sich Auszüge nachrüsten, was ein Schreiner oder ein Küchenmonteur an einem Tag erledigt; die Fronten bleiben, das Aussehen der Küche ändert sich kaum. Kosten und Aufwand liegen deutlich unter denen einer neuen Küche, und der Gewinn im Alltag ist größer als bei jeder anderen Einzelmaßnahme in diesem Raum.

Für schmale Zwischenräume gibt es hohe Apothekerauszüge, für Eckschränke drehbare Beschläge oder Auszugssysteme, die den toten Winkel nach vorn holen. Bei den Oberschränken ist die Lage schwieriger. Alles über Schulterhöhe ist für viele Menschen entweder mühsam oder gefährlich, und die eigentliche Gefahr entsteht nicht beim Greifen, sondern beim Hilfsmittel: dem Stuhl, auf den man steigt. Absenkbare Oberschränkauszüge, die sich an einem Griff nach unten und vorn ziehen lassen, gibt es im Handel; sie sind eine gute Lösung für leichte Dinge und haben Grenzen beim Gewicht. Die billigere Antwort ist ein Nachmittags Umräumen. Alles, was täglich oder wöchentlich gebraucht wird, wandert in den Bereich zwischen Hüfte und Schulter. Was zweimal im Jahr gebraucht wird, darf nach ganz oben, und die schwere Auflaufform steht unten. Wenn danach ein Tritthocker in der Küche steht, hat das Umräumen sein Ziel verfehlt.

Zum Greifen gehören die Griffe selbst, und hier gilt, was schon für Türen und Armaturen gesagt wurde: Was mit der ganzen Hand, dem Finger oder dem Handrücken bedient

werden kann, funktioniert länger. Bügelgriffe, unter die vier Finger passen, sind kleinen Muschelgriffen und grifflosen Fronten mit Druckmechanik überlegen. Grifflose Küchen sehen aufgeräumt aus und verlangen einen genauen Druck an der richtigen Stelle sowie danach das Zufassen an einer Kante; für zitternde oder kraftlose Hände ist das eine schlechte Kombination. Bei Schubladen lohnt sich ein Blick auf die Auszugsdämpfung, denn ein Auszug, der von selbst sanft schließt, verlangt keinen Nachdruck. Und schwere Auszüge mit Vollauszug bis nach hinten sollten leichtgängig laufen; wenn sie es nicht tun, hilft oft schon eine Reinigung und Justierung der Schienen.

Sehen, erkennen, wiederfinden

Licht in der Küche ist fast überall falsch installiert, und zwar aus einem simplen Grund. Die Deckenlampe hängt in der Raummitte, der Mensch steht an der Arbeitsplatte an der Wand, also arbeitet er in seinem eigenen Schatten. Wer das nicht glaubt, stellt sich mit dem Messer an das Schneidbrett und schaut auf die Klinge. Die Lösung heißt Unterbaubeleuchtung: Leuchtbänder oder Leisten an der Unterseite der Oberschränke, die die Fläche direkt anstrahlen, blendfrei und ohne Blick in die Lichtquelle. Solche Leisten gibt es in vielen Bauformen, viele lassen sich einfach anschließen oder stecken, manche kleben. Ergänzend braucht die Spüle Licht, der Herd braucht Licht, und über der Kochstelle übernimmt das meist die Dunstabzugshaube, sofern deren Lampe funktioniert und nicht seit vier Jahren defekt ist, was häufiger vorkommt als man denkt.

Zur Helligkeit kommt der Kontrast, und der ist in modernen Küchen oft geopfert worden. Weiße Fronten, heller Boden, helle Arbeitsplatte, weißes Geschirr: Ein solcher Raum sieht großzügig aus und liefert einem nachlassenden Auge kaum Anhaltspunkte. Wo die Arbeitsplatte endet und der Boden beginnt, verschwimmt. Ein weißer Teller auf weißer Platte hat keinen Rand. Wer neu plant, sollte deshalb bewusst absetzen: eine dunklere Arbeitsplatte auf hellen Schränken oder umgekehrt, eine sichtbare Kante an der Vorderseite, ein Boden, der sich von den Sockeln unterscheidet. In der bestehenden Küche geht Ähnliches mit kleinen Mitteln, etwa mit einem dunklen Schneidbrett für helle Lebensmittel und einem hellen für dunkle, mit farbigen Griffen an einheitlichen Fronten oder mit einem farbigen Streifen an der Kante der Arbeitsplatte. Die Schwarzweiß-Probe mit dem Handyfoto, die im dritten Kapitel für die ganze Wohnung beschrieben wurde, funktioniert in der Küche besonders gut.

Beschriftungen sind das dritte Element dieser Gruppe und werden gern belächelt, bis jemand sie ausprobiert. Vorratsdosen ohne Aufschrift zwingen zum Öffnen und Riechen. Ein Etikett mit dicker, großer Handschrift, geschrieben mit einem kräftigen Stift auf hellem Untergrund, spart jeden Tag mehrere Handgriffe. Dasselbe gilt für Gewürze, für Tiefkühlbeutel und für Medikamente, die in vielen Haushalten in der Küche liegen. Bei

Geräten hilft eine andere Art der Markierung: Wer die häufigste Einstellung am Backofenknopf mit einem kleinen aufgeklebten Punkt markiert, findet sie auch bei schlechtem Licht, und wer den Punkt aus fühlbarem Material wählt, findet ihn zusätzlich mit dem Finger. Der Gedanke dahinter ist derselbe, der schon bei Klingel und Treppenkante auftauchte: Eine Information, die auf zwei Wegen ankommt, kommt zuverlässiger an.

Displays mit winzigen Symbolen und Sensorfeldern sind an dieser Stelle ein echtes Ärgernis. Viele moderne Geräte werden über glatte Touchflächen bedient, die keine Rückmeldung geben, deren Beschriftung im flachen Winkel nicht lesbar ist und die auf feuchte oder kalte Finger unzuverlässig reagieren. Wer ein neues Gerät kauft, sollte es im Laden bedienen, im Sitzen und im Stehen, mit der Brille, die er täglich trägt, und dabei fragen, ob es ein akustisches Signal für erfolgreiche Eingaben gibt. Drehknöpfe und Kippschalter sind für viele Hände das bessere Bedienelement, weil sie eine Stellung haben, die man sieht und ertastet. Diese Frage gehört in jedes Verkaufsgespräch, und sie ist wichtiger als die Zahl der Programme.

Frau Demirs Küche für eine Hand

Wie weit sich eine Küche an eine sehr konkrete Einschränkung anpassen lässt, zeigt ein Beispiel, wie es nach einem Schlaganfall häufig vorkommt. Ayla Demir, siebenundsechzig, hat nach einem Schlaganfall eine Halbseitenschwäche behalten. Die linke Hand kann greifen und halten, aber nicht dosiert zupacken, und die Feinmotorik links reicht nicht, um einen Deckel aufzudrehen oder eine Zwiebel zu fixieren. Gehen kann sie mit einem Stock, längeres Stehen ermüdet sie schnell. Nach der Rehabilitation stand die Frage im Raum, ob ihr Sohn täglich vorbeikommen soll, um zu kochen. Sie wollte das nicht, und zwar mit einer Deutlichkeit, die ihn überrascht hat.

Gearbeitet wurde in dieser Küche nach einem einzigen Grundsatz: Was sonst die zweite Hand tut, muss ein Gegenstand tun. Das Schneidbrett bekam eine erhöhte Kante und zwei Dorne, auf die Kartoffeln, Zwiebeln und Äpfel gesteckt werden, sodass sie beim Schneiden nicht ausweichen. Unter Brett und Schüsseln liegen rutschhemmende Matten, die den ganzen Vorgang stabilisieren. Ein Dosenöffner, der sich an der Dose festbeißt und elektrisch arbeitet, ersetzt das Gegenhalten. Für Schraubdeckel gibt es einen Öffner, der unter dem Oberschrank montiert ist und in den das Glas hineingedreht wird. Der Wasserkocher steht in einer Kipphalterung, sodass das Gießen zu einem Kippen wird und nicht zu einem Heben. Und die schweren Töpfe wurden gegen leichtere mit langem Stiel getauscht, weil ein einzelner Stiel mit einer Hand zu führen ist, zwei kleine Seitengriffe dagegen nicht.

Das zweite Thema war der Transport. Frau Demir hat eine Hand am Stock, also hat sie keine Hand frei, und ein Teller kommt so nicht vom Herd zum Tisch. Die Lösung ist ein

Rollwagen mit zwei Ebenen und feststellbaren Rollen, der zugleich als Gehstütze taugt und alles trägt, was zwischen den Stationen bewegt werden muss. Damit dieser Wagen funktioniert, musste in der Küche Platz geschaffen werden: Der Mülleimer zog in einen Auszug, der Küchentisch rückte an die Wand, ein Regal verschwand. Der Weg zwischen Spüle, Herd und Tisch ist heute frei und kurz, und die Wege sind so angeordnet, dass Frau Demir mit ihrer starken rechten Seite an der Arbeitsplatte entlanggeht.

Beim Herd fiel die Entscheidung für ein Induktionsfeld, aus einem Grund, der mit Kraft nichts zu tun hat. Frau Demir spürt links Hitze verzögert und schwächer. Eine Kochplatte, die nach dem Abschalten noch zwanzig Minuten heiß bleibt, ist für sie eine Verbrennungsgefahr, die sie nicht zuverlässig bemerkt. Induktion erhitzt den Topfboden und lässt die Glasfläche vergleichsweise kühl, abgesehen von der Wärme, die der Topf zurückgibt. Dazu kam eine Restwärmeanzeige, die deutlich sichtbar ist, und ein Wasserhahn mit Temperaturbegrenzung. Der ganze Umbau kam ohne einen einzigen neuen Schrank aus. Was gekauft wurde, waren Hilfsmittel, ein Kochfeld, eine Armatur, Beleuchtung und ein Rollwagen; was verändert wurde, war die Anordnung. Ihr Sohn kommt weiterhin, allerdings zum Essen.

Der Herd und die Angst vor der vergessenen Platte

Kaum eine Sorge treibt Angehörige so um wie diese: Was, wenn der Herd anbleibt? Die Sorge ist berechtigt, sie wird aber oft mit den falschen Mitteln beantwortet, nämlich mit Verboten, mit dem Abklemmen der Sicherung oder mit dem Abschaffen des Kochens. Es gibt technische Antworten, und die sind der bessere Weg, weil sie die Fähigkeit erhalten und nur das Risiko abschneiden. Herdabschaltautomaten sind Geräte, die die Stromzufuhr zum Herd unterbrechen, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind: nach einer eingestellten Zeit ohne Bedienung, bei ungewöhnlicher Temperaturentwicklung, bei Rauchentwicklung oder wenn niemand mehr im Raum ist. Es gibt sie als Modul im Sicherungskasten, als Zwischenstecker in der Herdanschlussdose und als Kombination aus Sensor über dem Kochfeld und Schaltmodul. Manche Kochfelder haben eine solche Abschaltung ab Werk eingebaut.

Welche Bauform in Ihrem Fall passt, hängt an Ihrer Elektroinstallation, am Herdtyp und an der Frage, welche Sicherheitsfunktionen tatsächlich benötigt werden. Die technischen Anforderungen an solche Geräte, die zulässigen Anschlussarten und die Frage, wer sie installieren darf, sind ein Punkt, den Sie für Ihren Zeitpunkt prüfen lassen sollten, am besten bei einem Elektrofachbetrieb; ein Herdanschluss ist Starkstrom, und daran wird nicht improvisiert. Fragen Sie beim Angebot nach, was das Gerät im Ernstfall genau tut, ob es sich nach dem Auslösen wieder einschalten lässt und ob es Fehlalarme bei starkem

Anbraten gibt. Ein System, das beim Steaks-Braten jedesmal abschaltet, wird nach vier Wochen überbrückt, und dann ist niemandem geholfen.

Neben der Automatik lohnt ein Blick auf die Wärmequelle selbst. Gasflammen sind für Menschen mit langen Ärmeln, schlechtem Sehvermögen oder unsicherer Hand die riskanteste Variante, weil eine offene Flamme Textilien entzündet und weil eine ausgeblasene Flamme unbemerkt Gas ausströmen lässt; moderne Geräte haben dafür Sicherungen, deren Funktion man kennen sollte. Ceranfelder mit Strahlungsheizkörpern speichern viel Restwärme. Induktion ist in dieser Hinsicht die sicherste Lösung, verlangt aber magnetisches Kochgeschirr, und wer einen Herzschrittmacher trägt, sollte den Mindestabstand zum Feld mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprechen. Dazu kommt ein banaler, wirksamer Punkt: Kochfelder mit Bedienung an der Vorderkante sind besser erreichbar als solche mit Knöpfen hinter den Töpfen, über die man greifen muss.

Ein Rauchwarnmelder gehört in die Nähe der Küche, üblicherweise im Flur davor, weil er im Küchenraum selbst beim Braten regelmäßig Fehlalarm gibt; für die Küche gibt es Wärmemelder, die auf Temperaturanstieg reagieren. Eine Löschdecke an einem Haken neben der Tür ist sinnvoll, sofern man weiß, wie sie funktioniert, und ein kleiner Feuerlöscher für Fettbrände ebenfalls. Ganz oben auf der Liste steht allerdings etwas anderes: Wasser gehört niemals an brennendes Fett, und dieser Satz sollte in jeder Küche einmal laut gesagt worden sein. Wer allein lebt, sollte außerdem nie in weiten, offenen Ärmeln am Herd stehen und keine Küchentücher über der eingeschalteten Platte trocknen.

Wasser, Vorräte und was im Kühlschrank vergessen wird

Am Wasserhahn wiederholt sich ein Thema aus dem Bad in etwas anderer Form. Ein Einhebelmischer lässt sich mit Handrücken oder Unterarm bedienen, was bei nassen oder vollen Händen praktisch ist, und die Temperaturbegrenzung verhindert, dass beim ersten Aufdrehen kochendes Wasser über eine Hand läuft. Ein hoher, schwenkbarer Auslauf und eine ausziehbare Brause erledigen etwas anderes: Man kann Töpfe in der Spüle füllen und muss sie nicht mehr heben, und wer den Topf auf einem Rollwagen daneben abstellt, füllt ihn dort. Bei den schweren Dingen hilft ein zweiter Trick, den Frau Hoffmann aus dem Anfang dieses Kapitels benutzt: Kartoffeln werden in einem Einsatzsieb gekocht, das man samt Inhalt herausnimmt, während das Wasser im Topf bleibt und in Ruhe abkühlt. Abgießen entfällt.

Der Geschirrspüler ist in dieser Frage ein unterschätztes Hilfsmittel, allerdings nur, wenn er richtig eingebaut ist. In Standardhöhe unter der Arbeitsplatte verlangt das Ein- und Ausräumen dieselbe Hocke wie ein Unterschrank. Ein Gerät, das auf einen Sockel von zwanzig bis dreißig Zentimetern gesetzt wird, ist im Stehen erreichbar, und das ist einer

der wenigen Umbauten, die man mit einem Küchenmonteur an einem Vormittag erledigen kann, sofern die Zeile es zulässt. Beim Backofen gilt dasselbe Argument in stärkerer Form, weil dort heiße, schwere Bleche bewegt werden. Ein Backofen in Sichthöhe, eingebaut in einen Hochschrank, mit einer Ablagefläche unmittelbar daneben, verhindert genau jene Bewegung, bei der ein Mensch mit einem heißen Blech aus der Hocke aufsteht und dabei das Gleichgewicht sucht. Wer eine Küche neu plant, sollte diesen Punkt ganz oben auf die Wunschliste setzen.

Vorräte und Kühlschrank sind der Ort, an dem sich Vergesslichkeit zuerst zeigt, und zwar lange bevor jemand von Demenz spricht. Vier Packungen Nudeln, weil man beim Einkauf nicht mehr wusste, was daheim steht. Der Joghurt, der hinten im Kühlschrank ein halbes Jahr überdauert. Der Suppentopf, der im Gefrierfach zu einem weißen Klumpen ohne Etikett geworden ist. Die Antwort darauf ist Sichtbarkeit. Ein Kühlschrank, in dem angebrochene Sachen immer im selben Fach vorn stehen, ein Gefrierschrank mit Auszügen statt einer Truhe, in der alles übereinander liegt, ein einziges Bord für Vorräte mit einer Reihe statt zweier hintereinander: Solche Regeln kosten nichts und wirken sofort. Beschriften Sie Eingefrorenes mit Inhalt und Datum in großer Schrift, und legen Sie eine Liste an die Tür, auf der steht, was drin ist. Diese Liste ist gleichzeitig die halbe Einkaufsliste.

Zwei weitere Kleinigkeiten in diesem Zusammenhang. Der Boden in der Küche wird nass, oft ohne dass es jemand bemerkt, weil ein Kühlschrank abtaut oder beim Umfüllen etwas danebengeht; ein gut greifender Belag und ein Wischtuch in Reichweite sind deshalb keine Übertreibung. Und der Mülleimer verdient einen Gedanken, weil er derjenige Gegenstand ist, für den täglich mehrmals gebückt und die Tür geöffnet wird. Ein Auszug mit Trennung, der sich mit dem Fuß oder mit dem Knie öffnen lässt, spart über ein Jahr gerechnet erstaunlich viele Bewegungen.

Nachrüsten oder neu bauen

Die Frage, ob man die vorhandene Küche anpasst oder eine neue plant, klingt nach einer Geldfrage und ist in Wahrheit eine Zeitfrage. Eine bestehende Küche in ordentlichem Zustand lässt sich mit Auszügen, Beleuchtung, Armatur, Kochfeld, Sockelhöhe und einem unterfahrbaren Abschnitt so weit bringen, dass sie den meisten Anforderungen der nächsten Jahre genügt, und das zu einem Bruchteil der Kosten einer Neuanschaffung. Wenn die Fronten allerdings aufquellen, die Elektrik aus den siebziger Jahren stammt und die Anordnung der Zeile jeden Arbeitsablauf zu einem Rundgang macht, wird das Nachrüsten zum Flickwerk. Die ehrliche Prüfung entscheidet sich an drei Punkten: am Zustand des Korpusmaterials, an der Lage der Anschlüsse und daran, ob die Zeile überhaupt eine sinnvolle Abfolge von Kühlschrank, Spüle, Arbeitsfläche und Herd erlaubt. Die

Abwägung, ob sich eine größere Investition in dieser Wohnung lohnt, gehört ins zwölfte Kapitel, und wie man sie finanziert und welche Förderwege in Betracht kommen, steht im dreizehnten.

Für den Fall, dass eine Küche neu geplant wird, sei es im Bestand oder nach einem Umzug, lohnt es, dem Küchenstudio eine eigene Anforderungsliste mitzubringen, statt sich Vorschläge zeigen zu lassen. Verkaufsräume sind auf Optik ausgelegt, und die Standardplanung geht von einem beweglichen Menschen mittleren Alters aus. Wer mit klaren Punkten kommt, bekommt eine andere Planung.

ANFORDERUNGEN FÜR DIE KÜCHENPLANUNG

1. Arbeitshöhe nach eigenem Maß, nicht nach Standard, plus ein Bereich mit Beinfreiheit zum Sitzen
2. Backofen und Geschirrspüler erhöht eingebaut, jeweils mit Abstellfläche direkt daneben
3. Ausschließlich Auszüge in den Unterschränken, Bügelgriffe an allen Fronten
4. Kontrast zwischen Arbeitsplatte, Fronten und Boden, mit sichtbarer Kante an der Plattenvorderseite
5. Unterbaubeleuchtung über der gesamten Arbeitsfläche und Licht über Herd und Spüle
6. Kochfeld mit vorderer Bedienung und Restwärmeanzeige, Armatur mit Einhebelbedienung und Temperaturbegrenzung
7. Ausreichend Steckdosen auf Arbeitshöhe, damit Geräte nicht mit Verlängerungen über die Fläche gezogen werden

Sieben Punkte, die zusammen kaum Mehrkosten verursachen, wenn sie vor der Planung genannt werden, und die nachträglich einzeln teuer sind. Der letzte davon wird regelmäßig vergessen und rächt sich täglich, weil Kabel über Arbeitsflächen laufen und Wasserkocher an ungünstigen Stellen stehen.

Es bleibt eine Frage offen, die keine technische ist. Wie viel Küche brauchen Sie eigentlich? Manche Menschen kochen mit siebenundachtzig noch an fünf Tagen der Woche warm und backen für die Nachbarschaft. Andere haben schon mit sechzig aufgehört, aus Überzeugung, und ihnen genügt eine Zeile mit zwei Platten, einem guten Kühlschrank und Platz für den Kaffee. Beide Antworten sind richtig, sie führen nur zu völlig verschiedenen Küchen. Die Kunst liegt darin, ehrlich zu sein und nicht die Küche zu planen, die man vor zwanzig Jahren hatte, während man in Wirklichkeit längst anders lebt. Herr Aydin, dessen Wohnungsrundgang im zweiten Kapitel stand, hat aus dieser Erkenntnis eine ungewöhnliche Entscheidung abgeleitet: Er hat den großen Herd behalten und den Rest

der Küche auf die Hälfte reduziert, weil er nur eines wirklich vermisst hätte, nämlich das Kochen für Gäste.

Damit wären wir an dem Punkt, an dem dieser Raum aufhört, ein Arbeitsraum zu sein. In vielen Wohnungen ist die Küche der eigentliche Aufenthaltsort, mit einem Tisch, an dem gegessen, Post sortiert, telefoniert und geredet wird. Genau deshalb lohnt es sich, hier ein wenig mehr Aufwand zu treiben, als reine Vernunft verlangen würde: eine gute Lampe über dem Tisch, einen Stuhl, aus dem man leicht aufsteht, einen Platz am Fenster. Die Räume, in denen sich der Rest des Tages abspielt und in denen die Nacht verbracht wird, folgen denselben Regeln in anderer Betonung. Dort geht es weniger um Kraft und Hitze und mehr um Höhen, Wege und darum, ob man um drei Uhr morgens den Weg zum Bad findet, ohne wach zu werden.

Kapitel 6: Schlafzimmer und Wohnbereich: Ruhe, Orientierung, Alltag

Es hält sich hartnäckig die Vorstellung, das Wohnzimmer sei der harmlose Raum. Bad und Küche gelten als gefährlich, dort ist es nass, dort ist es heiß, dort passiert etwas. Das Wohnzimmer dagegen: Sessel, Teppich, Fernseher, ein Ort zum Sitzen. Was soll da schon sein? Diese Rechnung übersieht eine simple Größe, nämlich die Zeit. In Bad und Küche verbringt ein Mensch zusammen genommen vielleicht zwei Stunden am Tag. Im Wohnbereich und im Schlafzimmer verbringt er die anderen zweiundzwanzig. Jede Bewegung, die dort unnötig schwer ist, wird nicht einmal ausgeführt, sondern tausendmal im Jahr. Und jede Stolperstelle liegt nicht auf einem selten begangenen Weg, sondern auf dem Weg, den man nachts, halb wach, ohne Brille und ohne Licht zurücklegt.

Der zweite Teil des Irrtums ist noch verbreiteter. Er lautet: Ein gemütlicher Raum und ein sicherer Raum schließen sich aus. Wer die Wohnung altersgerecht macht, so die Befürchtung, bekommt Krankenhaus-Ästhetik, weiße Griffe an cremefarbenen Wänden, ein Pflegebett im Wohnzimmer, Linoleum statt Perser. Die Angst davor ist einer der stärksten Gründe, warum Menschen sinnvolle Veränderungen ablehnen, und sie wird selten offen ausgesprochen. Dabei stimmt sie schlicht nicht. In diesen beiden Räumen besteht die Arbeit fast vollständig aus Möbelrücken, Aussortieren, Umhängen und dem Austausch einzelner Stücke gegen andere, die genauso schön sein dürfen. Sie kostet meistens weniger als ein neuer Wohnzimmerschrank, und wenn sie gut gemacht ist, sieht man ihr hinterher nichts an.

Was man merkt, ist etwas anderes. Ein Sessel, aus dem man ohne Schwung hochkommt, verändert den Abend. Wer sich vor dem Aufstehen nicht mehr innerlich sammeln muss, steht öfter auf, holt sich selbst ein Glas Wasser, geht ans Fenster, macht die Tür auf,

wenn es klingelt. Bewegung erzeugt Bewegung. Und umgekehrt: Wer aus einem tiefen, weichen Sofa nur mit Mühe hochkommt, bleibt sitzen, und zwar auch dann, wenn er eigentlich gern aufstünde. Diese stille Einschränkung ist der wahre Preis eines schlecht gewählten Möbelstücks, und sie taucht in keiner Risikoliste auf.

Die Sitzhöhe entscheidet über den Tag

Setzen Sie sich auf Ihren gewohnten Platz und schauen Sie auf Ihre Knie. Sind sie höher als Ihre Hüfte, sitzen Sie zu tief. Das ist die ganze Prüfung, und sie fällt in vielen Wohnzimmern negativ aus, weil tiefe Sitzmöbel seit Jahrzehnten als bequem gelten. Bequem sind sie auch, für den Moment des Hineinsinkens. Für das Wiederherauskommen sind sie eine Zumutung, denn aus einer tiefen Position muss der Körper das gesamte Gewicht über die Oberschenkel nach oben drücken, und genau diese Muskulatur baut mit den Jahren zuerst ab. Als grobe Orientierung gilt: Die Sitzfläche sollte so hoch sein, dass die Füße flach auf dem Boden stehen, während Ober- und Unterschenkel etwa einen rechten Winkel bilden oder das Knie sogar ein wenig tiefer liegt als die Hüfte. Bei den meisten Menschen bedeutet das eine Sitzhöhe, die spürbar über der eines typischen Sofas liegt.

Ändern lässt sich das oft, ohne etwas wegzuerwerfen. Ein durchgesessenes Sofa gewinnt mit einer festeren Schaumstoffplatte unter dem Sitzkissen mehrere Zentimeter und verliert seine Kuhle. Sesselerhöhungen, also stabile Blöcke oder verlängerte Füße, die unter die vorhandenen Beine gesetzt werden, gibt es im Sanitätshandel; wichtig ist dabei, dass sie fest verbunden sind und nicht nur lose untergeschoben, denn ein Möbelstück, das beim Aufstehen wegkippt, ist gefährlicher als ein zu niedriges. Bei manchen Sesseln lassen sich die Füße direkt gegen höhere tauschen, was ein Schreiner in einer halben Stunde erledigt. Und wer ohnehin neu kauft, sollte im Möbelhaus nicht das Hineinsetzen testen, sondern das Aufstehen, fünfmal hintereinander, ohne die Hände zu benutzen.

Die Armlehnen sind der zweite Punkt, und sie werden bei der Möbelauswahl fast nur nach Optik beurteilt. Für das Aufstehen sind sie das eigentliche Werkzeug. Eine gute Armlehne ist fest, reicht bis nach vorn an die Sitzkante und liegt in einer Höhe, in der die Hände beim Sitzen ohne hochgezogene Schultern aufliegen. Weit hinten endende, geschwungene oder nach außen fallende Lehnen bieten der Hand im entscheidenden Moment nichts, weil der Druckpunkt vor dem Körper liegen muss, wenn man sich nach vorn beugt und hochdrückt. Ein Sessel ohne Armlehnen ist für einen Menschen mit schwächeren Beinen kein Sitzmöbel, sondern eine Falle, so schön er auch sein mag. Prüfen Sie auch die Stabilität: Ein Stuhl, der beim seitlichen Abstützen zur Seite wandert, muss auf einen Untergrund, der ihn hält, oder er muss weg.

Aufstehsessel mit Motor, die den Sitzenden nach vorn und oben kippen, sind eine Möglichkeit für Menschen, bei denen die Kraft dauerhaft nicht mehr reicht. Sie sind teuer, sie

brauchen Steckdose und Platz nach hinten, und sie haben eine Nebenwirkung, über die selten gesprochen wird: Wer den Motor benutzt, trainiert die Aufstehbewegung nicht mehr. Solange jemand mit einer höheren Sitzfläche und guten Armlehnen selbst hochkommt, ist das die bessere Lösung, weil sie die Fähigkeit erhält. Ob und wann ein Aufstehsessel sinnvoll ist und ob eine ärztliche Verordnung in Betracht kommt, gehört in ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Physiotherapeuten; die Regeln dazu ändern sich und müssen für den eigenen Fall bei der Kasse erfragt werden.

Wege, die nicht gedacht werden müssen

In fast jeder Wohnung gibt es drei bis vier Strecken, die täglich mehrfach gegangen werden: vom Sessel zum Bad, vom Bett zum Bad, vom Sessel zur Tür, von der Küche zum Esstisch. Diese Wege haben sich meist nie jemand angesehen, weil Möbel dort stehen, wo sie beim Einzug hingestellt wurden, und weil man einen Weg, den man dreißig Jahre geht, nicht mehr wahrnimmt. Zeichnen Sie sie einmal auf. Ein grober Grundriss auf einem Blatt Papier, mit Bleistift die Linien darauf, die Sie tatsächlich laufen, nicht die, die logisch wären. Meist zeigt sich dann eine Strecke, die einen Bogen um einen Couchtisch macht, sich zwischen Sessel und Regal auf sechzig Zentimeter verengt und dabei über eine Teppichkante führt.

Die Breite ist dabei die härteste Größe, weil sie über Zukunft entscheidet. Ein Mensch, der frei geht, braucht wenig Platz. Ein Mensch mit einem Stock braucht mehr, einer mit einem Rollator deutlich mehr, und wer geschoben wird, braucht Fläche zum Wenden. Sie müssen heute keinen Rollator einplanen, wenn Sie keinen brauchen. Sie sollten aber wissen, welche Ihrer Wege es zuließen und welche nicht, denn diese Information gehört zu der großen Abwägung, die im zwölften Kapitel ansteht. Prüfen lässt sich das ohne Fachwissen: Nehmen Sie den Einkaufstrolley oder einen Bürostuhl und schieben Sie ihn Ihre Hauptwege entlang. Wo Sie anstoßen, wo Sie rangieren müssen, wo Sie den Griff drehen, ist eine Engstelle. Nicht jede muss weg. Aber Sie sollten sie kennen.

Was auf diesen Wegen liegt, ist die zweite Frage, und die Antwort lautet in vielen Wohnungen: einiges. Zeitungsstapel neben dem Sessel, ein Wäschekorb im Flur, der Hund, die Blumenvase auf dem Boden, ein niedriger Hocker, den man nachts nicht sieht. Diese Dinge sind einzeln harmlos und in Summe ein Hindernislauf. Es geht dabei nicht darum, kahl zu wohnen. Es geht darum, dass die zwei oder drei täglichen Hauptstrecken frei bleiben, während das übrige Zimmer bleiben darf, wie es ist. Ein Grundsatz, der sich in der Wohnberatung bewährt hat: Auf den Wegen zum Bad und zur Tür steht nichts, was ein Kind umwerfen könnte.

Kabel verdienen einen eigenen Absatz, weil sie die häufigste bewegliche Stolperfalle im Wohnbereich sind und weil sie sich am leichtesten beseitigen lassen. Die Stehlampe hint-

er dem Sofa, deren Kabel quer durch den Raum zur Steckdose läuft. Das Verlängerungskabel zum Fernseher. Das Telefonladekabel, das über den Teppich zur Couch führt. Für alle drei gibt es Lösungen, die einen Nachmittag kosten: Kabelkanäle an der Fußleiste, flache Klebekanäle für Übergänge, Kabelbrücken, oder, am besten, eine zusätzliche Steckdose an der richtigen Stelle, gesetzt von einem Elektrofachbetrieb. Diese Steckdose ist eine der lohnendsten kleinen Investitionen in der ganzen Wohnung, weil sie ein Dauerproblem für immer erledigt und nebenbei die Frage löst, wo einmal ein Nachtlicht, ein Notrufgerät oder ein Pflegebett angeschlossen wird.

Herr und Frau Ali rücken das Sofa

Ein Fall, wie er in dieser Form häufig vorkommt, macht das Prinzip greifbar. Nadia und Hassan Ali, siebenundsiebzig und einundachtzig, wohnen in einer Dreizimmerwohnung im ersten Stock, seit vierunddreißig Jahren. Das Wohnzimmer ist der Stolz der Wohnung: eine große Eckcouch, ein niedriger Glastisch, ein Teppich, ein Schrank mit Fotos und Geschirr, das nur zu Festen benutzt wird. Aufgefallen ist zuerst der Tochter, dass beide Eltern beim Aufstehen aus der Couch dieselbe Bewegung machen. Sie rutschen erst an die Kante, greifen dann nach dem Glastisch, ziehen sich daran hoch. Der Tisch hat vier dünne Metallbeine und wandert bei jedem Mal ein Stück.

Der Umbau, den die Familie an einem Samstag gemacht hat, bestand aus fünf Handgriffen und kostete das Geld für zwei Möbelstücke. Der Glastisch wurde durch einen kleineren, schweren Holztisch mit breiter Platte ersetzt, der nicht mehr auf dem Aufstehweg liegt, sondern seitlich. Die Eckcouch blieb, bekam aber unter beiden Stammplätzen eine feste Platte unter dem Kissen, was die Sitzhöhe um gute sechs Zentimeter hob. Neben jedem der beiden Plätze steht jetzt ein Sessel mit festen Armlehnen, der eigentlich zum Sitzen für Gäste gedacht war und heute vor allem als Stützpunkt beim Aufstehen dient. Der Teppich wurde nicht entfernt, sondern rundum mit doppelseitigem Klebeband am Boden fixiert, weil die aufgestellte Kante das eigentliche Problem war. Und die Stehlampe hinter der Couch zog an eine Wand, an der eine Steckdose sitzt.

Was danach anders war, hat Frau Ali so beschrieben, dass es ihre Tochter überrascht hat. Sie stehe jetzt zwischendurch auf. Vorher habe sie sich, wenn sie einmal saß, überlegt, ob sich das Aufstehen für ein Glas Wasser lohne, und die Antwort sei oft Nein gewesen. Jetzt gehe sie einfach, und sie merke, dass sie abends weniger steif sei. Ihr Mann hat einen anderen Gewinn: Er kann wieder selbst die Tür öffnen, wenn es klingelt, ohne dass sie hetzen muss, weil er es nicht rechtzeitig schafft. Beides war nicht das erklärte Ziel des Nachmittags. Beides ist der eigentliche Ertrag.

Ein Detail aus diesem Fall lohnt die Verallgemeinerung. Die Familie hat nicht das Wohnzimmer umgebaut, sondern zwei Sitzplätze. In fast jedem Haushalt gibt es feste

lätze, und die Arbeit konzentriert sich dort mit dem größten Ertrag: an dem Sessel, in dem jemand vier Stunden am Tag sitzt, an der Seite des Betts, an der jemand seit dreißig Jahren aufsteht. Wer die Wohnung insgesamt anfassen will, verzettelt sich und stößt außerdem auf Widerstand, weil eine komplette Neuordnung sich wie ein Angriff auf das eigene Zuhause anfühlt. Zwei Plätze verändern ist etwas anderes. Das lässt sich an einem Nachmittag machen und wieder rückgängig, wenn es nicht gefällt.

Das Bett und die Nacht

Die Betthöhe folgt derselben Regel wie die Sitzhöhe, weil Aufstehen aus dem Bett dieselbe Bewegung ist. Setzen Sie sich auf die Bettkante und stellen Sie die Füße auf den Boden. Stehen sie flach auf, während die Knie etwa auf Hüfthöhe oder leicht darunter liegen, stimmt die Höhe. Baumeln die Füße, ist das Bett zu hoch, und dann rutscht man beim Aufstehen ab. Muss man sich hochstemmen, ist es zu niedrig. Viele Betten aus den achtziger und neunziger Jahren sind zu niedrig, viele moderne Boxspringbetten eher zu hoch, wobei letzteres das kleinere Problem ist, weil es sich mit einer stabilen Trittpläche entschärfen lässt, sofern die wirklich stabil ist und nicht wegrutscht. Zu niedrige Betten lassen sich mit Bettfüßen oder untergesetzten Blöcken erhöhen, hier gilt dieselbe Warnung wie beim Sessel: fest verbunden, nicht lose untergeschoben.

Zum Aufstehen gehört Halt, und im Schlafzimmer ist der Platz dafür meist schon vorhanden, nur nicht nutzbar. Ein Nachttisch, an dem man sich hochzieht, kippt. Eine Bettkante allein trägt nichts. Aufstehhilfen, die zwischen Matratze und Lattenrost geschoben werden und einen Bügel an der Seite bilden, sind eine unauffällige und wirksame Lösung; es gibt sie in Ausführungen, die man wegklappen kann, sodass das Bett tagsüber normal aussieht. Alternativ leistet ein fest an der Wand montierter senkrechter Griff neben dem Bett dasselbe, und er verschwindet hinter dem Vorhang oder neben dem Kopfteil, wenn man ihn dort platziert. Wer diesen Griff nicht sehen will, kann ihn in der Wandfarbe lackieren lassen; das ist kein Kompromiss, sondern gute Planung.

Der Weg vom Bett zum Bad ist der wichtigste Weg in der ganzen Wohnung, und zwar deshalb, weil er im ungünstigsten Zustand zurückgelegt wird. Der Mensch ist gerade wach geworden, der Kreislauf braucht einen Moment, das Auge hat sich nicht angepasst, die Brille liegt irgendwo, und häufig ist Eile im Spiel. Wer nur eine einzige Sache in seiner Wohnung ändert, sollte diese Strecke wählen. Sie muss frei sein, vollständig, ohne Ausnahme: keine Schuhe, kein Wäschekorb, keine hochstehende Teppichkante, keine offen stehende Schranktür. Sie muss außerdem beleuchtet sein, ohne dass jemand einen Schalter suchen muss, worauf das nächste Kapitel im Detail eingeht. Und sie sollte, wenn irgend möglich, an einer Wand entlangführen, weil eine Wand einen Halt bietet, den ein freier Raum nicht hat.

Was am Bett in Reichweite liegen sollte, ist eine kurze Liste mit langer Wirkung. Eine Lampe, die sich im Liegen bedienen lässt, ohne dass man sich aufsetzen und danach tasten muss. Ein Telefon, und zwar eines, das auch dann erreichbar ist, wenn man nicht mehr aufstehen kann, also nicht auf der Kommode gegenüber. Wer ein Hausnotrufgerät hat oder darüber nachdenkt, sollte dessen Reichweite und Bedienung gerade für den nächtlichen Fall prüfen; das achte Kapitel behandelt das ausführlich. Dazu kommen die banalen Dinge, deren Fehlen nachts zu unnötigen Wegen führt: ein Glas Wasser, die Brille an einem festen Platz, ein Taschentuch, eventuell benötigte Medikamente in einer Dose. Jeder dieser Gegenstände, der auf dem Nachttisch liegt, ist ein Gang weniger im Dunkeln.

Ein Wort zum Bett selbst, weil das Thema oft zu früh oder zu spät angesprochen wird. Pflegebetten mit verstellbarem Kopf- und Fußteil und mit elektrischer Höhenverstellung sind für Menschen mit erheblichen Einschränkungen eine große Erleichterung, auch für die, die helfen. Sie sind aber nicht die erste Antwort auf ein zu niedriges Bett, und sie haben einen Preis, der nicht nur finanziell ist: Ein Krankenhausbett im Schlafzimmer verändert die Bedeutung des Raums, und viele Paare trennen dafür ihr Doppelbett, was manchmal notwendig und oft schmerzhaft ist. Es gibt Zwischenwege, etwa verstellbare Lattenroste im vorhandenen Bett oder Doppelbetten, bei denen nur eine Seite verstellbar ist. Ob und wann ein Pflegebett angezeigt ist, ob es als Hilfsmittel zur Verfügung gestellt wird und unter welchen Voraussetzungen, entscheidet sich im Einzelfall und ist mit der Pflegeberatung und der Kasse zu klären; die Regelungen dazu sind zeitabhängig.

Die Greifzone: was zwischen Knie und Schulter liegt

Es gibt in jedem Raum einen Bereich, in dem Greifen sicher ist, und der reicht ungefähr von Kniehöhe bis Schulterhöhe. Alles darunter verlangt eine Hocke oder ein tiefes Bücken, beides mit dem Risiko, beim Aufrichten schwindlig zu werden. Alles darüber verlangt eine Streckung, oft mit dem Kopf im Nacken, was das Gleichgewicht empfindlich stört, und im Zweifel den Tritthocker, der die häufigste Ursache für schwere Stürze in Wohnräumen sein dürfte. Die Greifzone ist damit kein technisches Detail, sondern ein Ordnungsprinzip für die ganze Wohnung, und sie ersetzt in vielen Fällen einen Umbau durch einen Nachmittag Sortieren.

Die Umsetzung ist einfacher, als sie klingt. Gehen Sie an einen Schrank und sortieren Sie den Inhalt nach Häufigkeit, nicht nach Kategorie. Was Sie täglich oder wöchentlich brauchen, kommt in die Zone zwischen Knie und Schulter. Was Sie monatlich brauchen, darf an die Ränder. Was Sie zweimal im Jahr benutzen, gehört ganz nach oben oder ganz nach unten, denn dort stört es niemanden, und für zwei Gelegenheiten im Jahr darf jemand anders auf die Leiter steigen. Diese Sortierung widerspricht der gewachsenen Ordnung

in fast jedem Haushalt, wo die Weihnachtsdekoration in Griffhöhe steht, weil sie im Dezember da hin musste, und der schwere Topf unten in der Ecke, weil er unten in die Ecke passt. Genau darum lohnt sie sich.

Schweres gehört dabei zusätzlich in die Mitte dieses Bereichs, also etwa auf Hüfthöhe, weil Heben aus dieser Position den Rücken am wenigsten belastet. Das gilt für Getränkekisten ebenso wie für Bücherstapel, Aktenordner und die große gusseiserne Pfanne. Wer eine Kiste Wasser regelmäßig vom Boden hochwuchtet, sollte über eine niedrige Ablage im Vorratsraum oder einen Rollwagen nachdenken, mit dem die Kiste gar nicht mehr angehoben werden muss. Und wer feststellt, dass er für etwas, das er wöchentlich braucht, jedesmal auf einen Stuhl steigt, hat den wichtigsten Befund dieses Abschnitts schon gefunden. Ein Tritthocker mit Haltebügel ist die zweitbeste Lösung. Die beste ist, dass der Gegenstand nach unten wandert.

Zur Greifzone gehört ein zweiter Gedanke, der Ordnung mit Sicherheit verbindet: sichtbarer Stauraum. Viele Wohnungen leiden nicht an zu wenig Platz, sondern daran, dass der vorhandene Platz unbrauchbar ist, weil er zu tief, zu hoch oder zu dunkel ist. Tiefe Schränke, in denen zwei Reihen hintereinander stehen, sind faktisch halb so groß, wie sie aussehen, weil niemand die hintere Reihe hervorholt. Offene Regale mit Körben lösen das oft besser als geschlossene Schränke, sofern die Körbe leicht genug sind. Und Schubladen schlagen Türen aus demselben Grund, aus dem Auszüge in der Küche den Unterschränken überlegen sind: Der Inhalt kommt zum Menschen. Wo eine Kommode neu angeschafft wird, ist das ein Kriterium, das mehr zählt als das Holz.

Wenn das Gedächtnis Lücken bekommt

Beginnende Vergesslichkeit zeigt sich zu Hause zuerst als Suchen. Die Brille, der Schlüssel, das Portemonnaie, die Fernbedienung, die Papiere von der Bank: Es sind fast immer dieselben Gegenstände, und es ist fast immer derselbe Ablauf. Man hat etwas in der Hand, wird abgelenkt, legt es irgendwo ab, und der Ablagevorgang wird nicht gespeichert. Das passiert Menschen jeden Alters. Es wird nur dann zum Problem, wenn es täglich passiert und wenn dabei Stress entsteht, weil jemand zum Arzt muss und den Schlüssel nicht findet. Die Antwort darauf ist unspektakulär und sehr wirksam: feste Plätze, für wenige Dinge, immer dieselben.

Ein Platz für den Schlüssel, direkt neben der Wohnungstür, an einem Haken oder in einer Schale, so angebracht, dass man ihn beim Hereinkommen ohne Umweg erreicht. Ein Platz für die Brille, am Sessel und am Bett, jeweils eine flache Schale. Ein Platz für das Portemonnaie und einer für die Post. Diese Plätze funktionieren nur, wenn sie auf dem natürlichen Weg liegen, denn ein Schlüsselbrett im Flur, das drei Schritte abseits hängt, wird nicht benutzt. Und sie funktionieren nur, wenn sie eingeübt werden, was ein paar

Wochen dauert und in dieser Zeit Geduld verlangt, auch von den Angehörigen. Wer den festen Platz einführt und dann selbst etwas woanders hinlegt, hat das System zerstört.

Beschriftete Körbe und Schubladen sind der zweite Baustein. Was in der Küche für Vorratsdosen gilt, gilt im Wohnbereich für Papiere und Alltagsdinge: Ein Korb mit der Aufschrift „Post, unerledigt“ und einer mit „Post, erledigt“ ersetzen ein Ablagesystem, das niemand mehr durchschaut. Ordner für Versicherung, Bank, Wohnung und Gesundheit mit dicken, großen Rückenschildern schlagen fünfzehn Ordner mit einer feinen Systematik, die vor zwanzig Jahren sinnvoll war. Bei Schränken hilft es, die Türen zu beschriften oder mit Fotos zu versehen, was zunächst befremdlich wirkt und im Alltag jeden Tag Suchzeit spart. Und wo es hilft, dürfen Türen offen bleiben oder durch Vorhänge ersetzt werden, denn was man sieht, muss man nicht erinnern.

Ein Prinzip steht über all dem und ist wichtiger als jede Einzelmaßnahme: Vertrautheit nicht zerstören. Wenn das Gedächtnis nachlässt, arbeitet der Mensch verstärkt mit eingeschliffenen Abläufen und mit räumlicher Erinnerung. Er weiß nicht mehr, dass der Löffel in der zweiten Schublade liegt, aber seine Hand geht dorthin. Genau deshalb ist eine gut gemeinte Komplettrenovierung mit neuen Möbeln und neuer Anordnung in dieser Situation das Schlechteste, was man tun kann. Sie nimmt jemandem die Landkarte weg, die er noch besitzt. Änderungen sollten also klein sein, einzeln erfolgen und dort ansetzen, wo tatsächlich etwas nicht funktioniert. Ein alter Sessel an seinem alten Platz mit einer neuen, höheren Sitzfläche ist besser als ein neuer, perfekter Sessel an einem neuen Ort.

Dasselbe gilt für die Wohnung als Ganzes, und deshalb ist dieser Abschnitt auch eine Vorwegnahme des zwölften Kapitels. Ein Umzug ist für einen Menschen mit beginnender Demenz ein sehr viel größerer Eingriff als für einen kognitiv unbeeinträchtigten Menschen, weil er die räumliche Vertrautheit vollständig auflöst und weil das Erlernen einer neuen Wohnung schwerer geworden ist. Das ist kein Argument gegen einen Umzug, denn manchmal ist er unumgänglich, und je früher er stattfindet, desto besser lässt er sich verarbeiten. Es ist ein Argument dafür, diesen Punkt in der Abwägung ernsthaft zu gewichten, statt ihn als Sentimentalität abzutun.

Zwei kleinere Punkte gehören noch in diesen Zusammenhang. Spiegel und stark gemusterte Böden können bei fortschreitender Demenz zu Verwirrung führen, weil ein dunkles Muster als Loch und ein Spiegelbild als fremde Person wahrgenommen wird; wenn so etwas auftritt, ist es lösbar, indem man den Spiegel abhängt oder den Teppich austauscht. Und die Uhr an der Wand mit gut lesbaren Zahlen, dazu ein Kalender, auf dem der Tag abgestrichen wird, sind einfache Orientierungshilfen, die nichts kosten. Man muss diese Dinge nicht vorsorglich einführen. Man sollte nur wissen, dass sie existieren, wenn der Fall eintritt.

Die Ein-Etagen-Frage

Es gibt eine Frage, die in Häusern und in Maisonettewohnungen früher oder später gestellt wird, und meistens wird sie zu spät gestellt, nämlich nach einer Operation, wenn jemand mit einem Gips aus dem Krankenhaus kommt und die Treppe nicht schafft. Die Frage lautet: Was von dem, was ich täglich brauche, liegt auf einer Ebene? Und ihre Fortsetzung lautet: Was fehlt dort, und ließe es sich hinbringen?

Der Kern der Sache ist eine kurze Aufzählung, denn zum Wohnen auf einer Ebene gehören genau vier Dinge, plus ein fünftes, das gern vergessen wird. Man braucht einen Ort zum Schlafen, eine Toilette, eine Waschmöglichkeit, etwas zu essen und trinken, und man braucht einen Weg nach draußen oder wenigstens an die frische Luft. Wer diese fünf Punkte auf einer Etage hat, kann eine Zeit lang gut leben, auch wenn Treppensteigen vorübergehend oder dauerhaft ausfällt. Wer sie nicht hat, muss im Ernstfall improvisieren, und Improvisieren unter Druck führt zu den bekannten Notlösungen: dem Bett im Wohnzimmer neben dem Esstisch, dem Toilettenstuhl im Flur, dem täglichen Waschen an der Küchenspüle.

Gehen Sie deshalb einmal in Ruhe durch Ihr Haus und schreiben Sie auf, was auf welcher Etage liegt. In vielen typischen Reihen- und Einfamilienhäusern liegen Wohnzimmer, Küche und ein Gäste-WC unten, Schlafzimmer und das einzige Bad oben. Diese Aufteilung ist im Ernstfall die schwierigste, weil das Bad fehlt, und sie ist gleichzeitig eine der häufigsten. Die Prüfung geht dann weiter: Ließe sich unten ein Schlafplatz einrichten, und wo? Ließe sich das Gäste-WC zu einem kleinen Duschbad erweitern, und wo läge dann der Abfluss? Gibt es unten einen Raum, der heute Arbeitszimmer, Gästezimmer oder Abstellraum ist und der umgewidmet werden könnte? Die Antworten darauf sind oft überraschend positiv, wenn man sie früh sucht, und sie kosten in dieser Phase nichts als Nachdenken.

Wichtig ist, dass diese Planung nicht bedeutet, dass man jetzt umziehen oder umbauen muss. Sie bedeutet, dass man weiß, was ginge. Ein Ehepaar, das ein Haus mit drei Etagen bewohnt und feststellt, dass unten ein Bad nachrüstbar wäre, weil neben dem Gäste-WC eine Abstellkammer liegt und die Leitungen dort vorbeiführen, hat eine Option in der Tasche. Ein anderes Paar, das feststellt, dass das Bad im obersten Geschoss unter der Dachschräge liegt und unten kein Raum mit Wasseranschluss existiert, hat auch etwas gewonnen, nämlich eine ehrliche Information für die Entscheidung im zwölften Kapitel. Beide Ergebnisse sind wertvoll. Nur das Nichtwissen ist teuer.

Zur Ein-Etagen-Vorsorge gehört auch die Treppe selbst, denn solange sie benutzt wird, sollte sie so gut wie möglich sein. Ein Handlauf auf beiden Seiten ist der wirksamste Eing-

riff, weil er bei einem Straucheln die zweite Hand gibt und weil viele Menschen eine deutlich stärkere Seite haben, die je nach Richtung mal innen und mal außen liegt. Der Handlauf sollte über die letzte Stufe hinausreichen und dort gut sichtbar enden, damit man weiß, wann die Treppe zu Ende ist. Die Stufenkanten brauchen Kontrast, und die Beleuchtung braucht Schalter oben und unten oder besser einen Bewegungsmelder; das nächste Kapitel geht darauf ein. Ein Treppenlift ist eine spätere und teurere Option, die vom Treppenverlauf abhängt und die man sich in dem Moment ansehen sollte, in dem die Treppe wirklich zum Problem wird, nicht vorher.

Es lohnt sich, aus dieser Überlegung eine kleine Notfallplanung abzuleiten, weil sie am Tag der Krankenhausentlassung Gold wert ist. Wo stünde ein Bett, wenn oben nicht mehr geht? Welcher Raum ließe sich in zwei Tagen räumen? Wo liegt die nächste Steckdose, und passt ein Bett dort so hin, dass man von beiden Seiten heran kann? Wer diese Fragen einmal durchgespielt hat, muss sie im Ernstfall nicht unter Zeitdruck beantworten, und er kann bei der Klinik anders auftreten, weil er sagen kann, was zu Hause möglich ist. Das fünfzehnte Kapitel greift diesen Faden auf, wenn es um zunehmenden Unterstützungsbedarf geht.

Die Dinge, die man behalten will

Bleibt ein Thema, das in keiner Sicherheitsliste steht und in jedem echten Wohnzimmer sitzt: die Sachen. Der Schrank von der Mutter, der zu groß ist. Die zweihundert Bücher, von denen man dreißig noch einmal liest. Die Fotoalben, die Sammlung, das Geschirr für zwölf Personen. Es ist ein Leichtes, all das als Ballast zu behandeln, und viele gut gemeinte Ratschläge tun genau das. Sie übersehen, dass diese Dinge Träger von Biografie sind und dass eine Wohnung ohne sie ein Hotelzimmer wäre. Wer sein Zuhause ausräumt, um es sicherer zu machen, kann am Ende in einem Raum sitzen, in dem er sich nicht mehr wiedererkennt, und das ist kein Gewinn.

Der Ausweg ist eine Unterscheidung, die sich leicht treffen lässt, wenn man sie einmal formuliert hat. Es gibt Dinge, die auf Wegen und in Greifzonen liegen, und es gibt Dinge, die anderswo stehen. Die erste Gruppe muss aufgeräumt werden, konsequent. Die zweite Gruppe darf bleiben, in beliebiger Menge, solange sie sicher steht. Ein voller Bücherschrank an der Wand ist kein Problem. Bücherstapel neben dem Sessel sind eines. Eine Vitrine mit Sammeltassen ist harmlos, sofern sie an der Wand befestigt ist und nicht kippt. Das große Ölbild über dem Bett dagegen sollte man an seiner Aufhängung prüfen, und das Regal, das nur auf seinem Gewicht steht, ebenso, denn Kippsicherung ist bei hohen Möbeln kein Kinderkram, sondern gilt auch für einen Menschen, der sich beim Straucheln daran festhält.

Was man tatsächlich sortieren sollte, ist eine dritte Kategorie, und die fällt beim Umsehen selten auf: die Dinge, die man nur deshalb behält, weil das Wegwerfen anstrengender wäre als das Behalten. Der kaputte Fernseher im Keller. Die Kartons vom Umzug 1998. Fünf ausrangierte Stühle im Gästezimmer, das dadurch als Schlafrum ausfällt. Diese Dinge kosten Fläche, und Fläche ist genau das, was man in der Ein-Etagen-Frage und beim Rangieren mit einem Rollator braucht. Sie zu räumen ist keine Trennung von Erinnerungen, sondern Hausputz, und man kann sie an Kinder und Enkel delegieren, die daran keine Gefühle hängen haben.

Wer trotzdem vor größeren Mengen steht und weiß, dass irgendwann sortiert werden muss, sollte das früh und in kleinen Portionen tun, an guten Tagen, freiwillig, mit einer Kanne Kaffee und jemandem, der zuhört. Denn die Alternative ist, dass es im Zusammenhang mit einem Umzug geschieht, unter Zeitdruck, in einer emotional ohnehin schwierigen Lage, und dann werden Entscheidungen getroffen, die hinterher schmerzen. Wie das im Rahmen eines Umzugs praktisch abläuft und was es kostet, steht im zwölften Kapitel. Hier geht es nur um den Zeitpunkt, und der ist besser jetzt als später.

Damit sind die beiden Räume abgeschritten, in denen sich das Leben abspielt. Sitzhöhen, Wege, Greifzonen, feste Plätze, eine Ebene für den Ernstfall: All das funktioniert allerdings nur unter einer Bedingung, die bisher stillschweigend vorausgesetzt wurde. Man muss sehen können, was man tut. Ein freier Weg zum Bad nützt wenig, wenn er nachts im Dunkeln liegt, und die schönste Kontrastkante ist unsichtbar, wenn eine blendende Lampe darüber hängt. Wie man Licht so plant, dass es tatsächlich hilft, und was neben schlechter Beleuchtung sonst noch zu Stürzen führt, ist der Gegenstand des nächsten Kapitels.

Kapitel 7: Licht und Sturzprävention: Sicher sehen, sicher gehen

Ein Sturz dauert eine halbe Sekunde.

Die Vorgeschichte dauert oft Jahre, und sie besteht aus lauter Kleinigkeiten, die einzeln niemandem auffallen. Eine Lampe, die vor drei Jahren durchgebrannt und nie ersetzt worden ist. Ein Läufer, dessen Ecke sich seit dem letzten Saugen aufstellt. Ein Medikament, das seit vier Wochen neu dazugekommen ist und leicht schwindlig macht, worauf niemand die Verbindung gezogen hat. Eine Brille, deren letzte Kontrolle in den Unterlagen von vorvorletztem Jahr steht. Dazu ein Telefon, das im falschen Zimmer klingelt. Wer nach einem Sturz fragt, was passiert ist, bekommt fast immer die Antwort: Ich bin gestolpert. Wer genauer hinsieht, findet vier oder fünf Umstände, die zusammengekommen-

en sind, und die gute Nachricht steckt genau darin. Man muss nicht die eine Ursache finden. Es reicht, zwei oder drei Glieder aus der Kette zu nehmen, damit sie reißt.

Über dieses Thema wird auf zwei Arten falsch gesprochen. Die eine Art ist das Verharmlosen: Passiert doch jedem mal, ich habe nicht aufgepasst, nächstes Mal bin ich vorsichtiger. Vorsicht ist allerdings kein Bauteil, sie hilft im Moment der Aufmerksamkeit und versagt an dem Abend, an dem man müde ist und in Gedanken bei etwas anderem. Die andere Art ist das Dramatisieren, meist von außen, meist gut gemeint. Da wird aus einem gestauchten Handgelenk innerhalb einer Woche eine Debatte über das Pflegeheim, und der Betroffene lernt vor allem eines: Über Stürze redet man besser nicht. Genau diese Lehre ist gefährlich, denn ein verschwiegener Sturz ist einer, aus dem niemand etwas lernt. Zwischen beidem liegt ein nüchterner Umgang, der weder beschwichtigt noch übertreibt. Ein Sturz ist ein Ereignis mit Ursachen. Ursachen kann man untersuchen und meistens verändern.

Und weil die Wohnung nur die eine Hälfte der Geschichte ist, hat dieses Kapitel zwei Teile. Zuerst geht es um das, was man sieht oder eben nicht sieht, also um Licht, Kontrast und die Frage, wie ein Weg nachts aussieht. Danach geht es um den Boden, die Treppe und die Möbel. Zum Schluss geht es um den Menschen selbst, um Augen, Ohren, Füße und Tabletten, denn die beste Beleuchtung nützt begrenzt, wenn jemand mit Hausschuhen ohne Fersenhalt und mit einem frisch angesetzten Blutdrucksenker durch die Wohnung geht.

Warum ein Auge mit fünfundsiebzig eine andere Wohnung sieht

Das Auge altert früher und deutlicher, als die meisten Menschen es bemerken, und es tut das schleichend genug, dass sich niemand daran stört. Die Pupille wird enger und lässt weniger Licht durch. Die Linse trübt sich leicht ein und verfärbt sich ins Gelbliche, wodurch Blautöne verblassen und der Gesamteindruck dunkler wird. Das Streulicht im Auge nimmt zu, was bedeutet, dass eine helle Lichtquelle nicht nur hell wirkt, sondern die ganze Szene überstrahlt. Die Anpassung an einen Helligkeitswechsel dauert länger, manchmal viele Sekunden, manchmal deutlich mehr. Und die Fähigkeit, feine Helligkeitsunterschiede zu erkennen, lässt nach, also genau jene Fähigkeit, mit der man eine Stufenkante von der Stufenfläche unterscheidet.

Als grobe Orientierung wird häufig genannt, dass ein Mensch jenseits der siebzig ein Mehrfaches der Lichtmenge braucht, die einem Zwanzigjährigen genügt, um dasselbe zu erkennen. Die genauen Zahlen unterscheiden sich je nach Quelle und je nach Sehsituation und sind, wenn es für Sie darauf ankommt, augenärztlich oder bei einer Fachberatung zu prüfen. Für den Hausgebrauch reicht die Richtung: deutlich mehr, als man gewohnt ist. Das Tückische daran ist die Gewöhnung. Weil die Veränderung über zwanzig

Jahre stattfindet, sinkt das eigene Helligkeitsempfinden mit, und die Wohnung wirkt so hell wie immer. Ein Besucher von vierzig Jahren, der abends in dasselbe Zimmer kommt, denkt manchmal, es sei ein Stromausfall im Gang.

Prüfen lässt sich das mit einem einfachen Versuch, für den Sie nur einen zweiten Menschen brauchen. Legen Sie an einem Abend eine Münze auf den Teppich im Flur, auf die unterste Treppenstufe und auf die Fliesen vor der Dusche. Gehen Sie dann diese drei Stellen mit Ihrer normalen Beleuchtung ab. Sehen Sie die Münze auf Anhieb, ohne den Kopf zu senken und ohne zu suchen, ist die Helligkeit dort in Ordnung. Müssen Sie sich vorbeugen, fehlt Licht. Der Versuch klingt banal, und er bringt in fast jeder Wohnung mindestens eine Stelle ans Licht, an der seit Jahren zu wenig davon ist. Meist ist es der Flur, weil dort nie jemand liest und die Beleuchtung deshalb nie jemanden gestört hat.

Blendung, das falsche Zuviel

Mehr Licht ist die halbe Antwort. Die andere Hälfte lautet: an den richtigen Stellen und ohne freie Sicht auf die Lichtquelle. Denn ein alterndes Auge reagiert auf Blendung empfindlicher als ein junges, und eine nackte helle LED in einer Deckenfassung erzeugt genau das. Man sieht dann nicht die Wohnung, sondern einen Fleck und daneben Dunkelheit, in der sich das Auge nicht mehr zurechtfindet. Besonders unangenehm ist die Kombination aus dunklem Raum und einer punktförmigen, sehr hellen Quelle, wie sie viele moderne Einbauspots liefern. Lampenschirme, satinierte Gläser, Leuchten, die gegen die Decke strahlen, und Bänder hinter einer Blende erzeugen die gleiche Menge Licht ohne den Blendfleck.

Zur Blendung durch Lampen kommt die Blendung durch Flächen, und die wird selten beachtet. Ein glänzend versiegeltes Laminat, polierte Steinfliesen im Flur oder eine Hochglanzfront in der Küche werfen das Licht der Deckenlampe direkt ins Auge, und im ungünstigen Winkel wird aus dem Boden ein Spiegel. Wer über einen solchen Boden geht, sieht die Kante der Türschwelle nicht, weil dort ein heller Streifen liegt. Beim Bodenbelag ist deshalb matt die bessere Wahl, und zwar aus zwei Gründen gleichzeitig, weil eine matte Oberfläche in aller Regel auch griffiger ist. Das Gegenlicht am Fenster gehört in dieselbe Familie: Wer aus einem dunklen Flur auf eine helle Balkontür zugeht, läuft für einige Sekunden praktisch blind, und genau dort steht in vielen Wohnungen eine Schwelle. Ein Vorhang oder eine Jalousie, die man tagsüber halb schließt, löst das.

Die Farbe des Lichts spielt eine kleinere Rolle, als oft behauptet wird, und trotzdem lohnt eine Entscheidung. Sehr warmes, gelbliches Licht wirkt gemütlich und liefert weniger Kontrast, sehr kaltes, bläuliches Licht wirkt in Wohnräumen ungemütlich und abends wach machend. Ein neutralweißer Bereich in Arbeitszonen, also über der Küchenzeile, am Waschtisch und über der Treppe, verbindet Helligkeit mit einem angenehmen Eind-

ruck, während Sessel und Esstisch wärmer bleiben dürfen. Wichtiger als jede Nuance ist die Gleichmäßigkeit. Ein Weg, der abwechselnd durch helle Inseln und dunkle Zonen führt, zwingt das Auge alle drei Meter zu einer Anpassung, die es nicht mehr schnell leistet, und ist damit schlechter als ein durchgehend mittelheller Weg.

Drei Schichten, ein Plan

Ein Lichtkonzept für eine Wohnung besteht aus drei Schichten, und die meisten Wohnungen haben nur eine davon. Die erste ist das Grundlicht, das den Raum ausleuchtet, ohne zu blenden, idealerweise mit mehreren Quellen statt einer einzigen in der Mitte. Die zweite Schicht ist das Licht für Tätigkeiten: über der Arbeitsplatte, neben dem Lesesessel, am Spiegel, am Schreibtisch, dort also, wo genau hingesehen wird. Die dritte Schicht, und das ist die interessanteste für dieses Kapitel, ist das Wegelicht. Es beleuchtet keine Fläche zum Arbeiten und keinen Raum zum Wohnen, sondern eine Strecke: von der Wohnungstür bis zum Wohnzimmer, vom Bett bis zum Bad, von der obersten bis zur untersten Treppenstufe.

Wegelicht wird am besten so eingerichtet, dass niemand es einschalten muss. Bewegungsmelder haben den entscheidenden Vorteil, dass sie nicht vom Zustand des Menschen abhängen, und nachts ist dieser Zustand oft schlecht. Wer um zwei Uhr aufsteht, ist halb wach, sucht keinen Schalter und will vor allem niemanden wecken. Kleine Steckdosenlichter mit Dämmerungs- und Bewegungsschaltung kosten wenig, brauchen keine Elektrikerarbeit und liefern eine Helligkeit, die zur Orientierung reicht, ohne einen wach zu machen. Wichtig ist die Montagehöhe: knapp über dem Boden, damit sie den Weg beleuchten und nicht ins Gesicht strahlen. In Fluren mit mehreren Türen sind zwei oder drei solcher Lichter besser als ein starkes. Und im Bad gehört eines an die Stelle, die man ansteuert, also neben die Toilette, denn nur dort nützt es tatsächlich etwas.

Für fest installierte Beleuchtung lohnt die Frage nach den Schaltern, und die wird beim Umbau regelmäßig vergessen. Ein Lichtschalter neben dem Bett, mit dem sich der Weg zum Bad einschalten lässt, verhindert mehr Stürze als jeder Griff. Eine Wechselschaltung im Flur, also je ein Schalter an beiden Enden, verhindert die klassische Situation, in der jemand das Licht am Anfang eines Gangs ausschaltet und den Rest im Dunkeln geht. Auf der Treppe ist die Wechselschaltung oben und unten kein Luxus, sondern die Mindestausstattung, und wenn sie fehlt, ist ein Bewegungsmelder die einfachere Nachrüstung. Schalter selbst dürfen groß sein, mit einer breiten Wippe, die man mit dem Handrücken oder dem Ellenbogen bedient, und sie sollten sich von der Wand abheben, damit man sie im Halbdunkel findet. Es gibt Ausführungen mit einem schwach leuchtenden Punkt, die genau dafür gemacht sind.

Zur Ausstattung gehört eine Überlegung für den Stromausfall, denn der trifft ältere Menschen härter als andere. Eine Taschenlampe in der Nachttischschublade ist gut, sofern die Batterie geprüft wird. Besser sind Notlichter, die in der Steckdose stecken, sich dort laden und bei Stromausfall automatisch angehen; man kann sie herausziehen und als Lampe benutzen. Zwei davon, eines im Flur und eines im Schlafzimmer, sind eine kleine Anschaffung mit einer erstaunlichen Beruhigungswirkung. Wer im Winter schon einmal um sechs Uhr abends ohne Licht in einer Wohnung ohne Fensterlicht gestanden hat, weiß, warum.

DER LICHTCHECK AN EINEM ABEND

1. Alle Räume abgehen, sobald es draußen dunkel ist, und jede Lampe einschalten: Welche Leuchtmittel fehlen, flackern oder sind seit Monaten defekt?
2. Die Münzprobe an drei Stellen: Flur, unterste Treppenstufe, Bad vor der Dusche
3. Vom Bett bis zur Toilette gehen und zählen, wie viele Schalter dabei betätigt werden müssen. Alles über null ist verbesserungsfähig
4. In jedem Raum prüfen, ob man von den üblichen Sitz- und Stehpositionen aus direkt in eine Lichtquelle blickt
5. Die Stufenkanten, Türschwellen und Übergänge zwischen zwei Bodenbelägen ansehen: Heben sie sich ab, wenn das Licht an ist?

Fünf Punkte, ein Abend, ein Notizzettel. Was danach an Anschaffungen übrig bleibt, ist meist eine Handvoll Leuchtmittel, zwei oder drei Notlichter und ein Termin mit einem Elektrofachbetrieb für die Dinge, die eine Leitung brauchen. Setzen Sie diesen Termin nicht für eine einzelne Steckdose an, sondern sammeln Sie die Wünsche aus dem sechsten Kapitel und diesem und lassen Sie alles an einem Vormittag erledigen. Das ist erheblich günstiger als drei Einzelbesuche.

Frau Vogels Flur

Wie schnell aus einer solchen Liste gelebte Sicherheit wird, zeigt ein Fall, wie er in Wohnberatungen häufig geschildert wird. Marlene Vogel, dreiundachtzig, stürzt an einem Novemberabend in ihrem eigenen Flur. Sie kommt aus dem Bad, will ins Wohnzimmer, bleibt mit dem rechten Fuß hängen und fällt auf die linke Hüfte. Gebrochen ist nichts, was ein Glücksfall ist. Sie liegt allerdings zwanzig Minuten am Boden, bevor sie sich an der Garderobe hochziehen kann, und diese zwanzig Minuten sind es, die ihre Tochter Beate an dem Sonntag darauf zu einem gemeinsamen Rundgang bewegen. Frau Vogel selbst hält das für übertrieben. Sie sei über den eigenen Fuß gestolpert, sagt sie, das könne jedem passieren.

Der Rundgang beginnt damit, dass beide die Strecke abgehen, die sie am Unfallabend gegangen ist. Von der Badtür bis zur Wohnzimmertür sind es sieben Schritte. Auf diesen sieben Schritten finden die beiden sechs Dinge. Erstens: Der Flur hat eine einzige Deckenleuchte mit zwei Fassungen, in denen eine Lampe brennt, die andere ist seit dem Frühjahr leer. Zweitens: Der Schalter für dieses Licht sitzt am Wohnzimmerende, also am Ziel und nicht am Start, weshalb Frau Vogel den Flur abends im Schein des Badlichts durchquert und im Moment des Türschließens vollständig im Dunkeln steht. Drittens liegt ein Läufer, ein Meter zwanzig lang, ohne Unterlage auf glattem Parkett, und seine hintere Kante hat sich zu einer weichen Welle geschoben. Genau dort ist sie hängengeblieben.

Die anderen drei Funde sind weniger offensichtlich. Zwischen Bad und Flur gibt es eine Schwelle von zwei Zentimetern, hell auf hellem Boden, unsichtbar in jedem Licht. An der Wand steht ein schmales Telefontischchen mit einer ausladenden Ecke, das den Gang an der Stelle verengt, an der man aus der Badtür heraus einen Bogen macht. Und die Garderobe gegenüber ist so voll behängt, dass zwei Mantelärmel in den Weg ragen, was tagsüber niemanden stört und abends genau die Handbreite kostet, die man beim Ausweichen braucht.

Erledigt wird das an einem Nachmittag, mit einem Einkauf im Baumarkt und ohne Handwerker. Die fehlende Lampe kommt in die Fassung, beide Leuchtmittel werden gegen hellere getauscht. Weil eine zweite Leitung fehlt und eine Wechselschaltung Arbeit an der Wand bedeuten würde, kommt zunächst ein Bewegungsmelder in die Steckdose neben der Badtür, dazu ein zweites Steckdosenlicht kurz vor dem Wohnzimmer. Der Läufer wandert in den Keller, was Frau Vogel bedauert, weshalb sie nach zwei Wochen einen kürzeren mit einer beschichteten Rückseite kauft, der bündig liegt. Die Türschwelle bekommt einen Streifen in dunklem Anthrazit, aufgeklebt, drei Zentimeter breit, und ist damit sichtbar, ohne dass die Schwelle selbst verschwinden müsste. Das Telefontischchen zieht ins Wohnzimmer um, das Telefon gleich mit. Und die Garderobe wird ausgedünnt, weil die Hälfte der Mäntel ohnehin einer Person gehört, die vor sechs Jahren gestorben ist.

Beate Vogel hat später gesagt, das Bemerkenswerteste sei nicht die Liste gewesen, sondern die Reaktion ihrer Mutter beim dritten Punkt. Bis dahin hatte Frau Vogel den Rundgang mit höflicher Geduld ertragen. Als sie mit dem Fuß gegen die aufgestellte Läuferkante stieß und den Widerstand spürte, sagte sie: Ach so. In dem Moment kippte die Sache von einer Fürsorgeübung der Tochter zu einer gemeinsamen Angelegenheit. Diesen Punkt kann man nicht erzwingen, und man kann ihn auch nicht durch bessere Argumente erreichen. Man kann nur die Bedingungen dafür schaffen, indem man gemeinsam

durch die Wohnung geht und Dinge anfasst, statt am Küchentisch über Sicherheit zu reden.

Was am Boden liegt

Teppiche sind der Klassiker, und die Empfehlung, sie zu entfernen, ist so häufig wie unbeliebt. Sie ist auch nicht in jedem Fall nötig. Gefährlich ist ein Teppich, wenn er auf glattem Untergrund verrutscht, wenn seine Kanten sich aufstellen, wenn er so dick ist, dass ein Rollator darin einsinkt, oder wenn er kleiner ist als eineinhalb Quadratmeter, denn solche Brücken- und Bettvorleger werden beim Auftreten mitgenommen. Ein großer, flacher, fest liegender Teppich ist unproblematisch und dämpft sogar einen Sturz. Fixieren kann man ihn mit doppelseitigem Teppichklebeband rundum oder mit einer rutschhemmenden Unterlage, die man nach ein paar Jahren erneuert, weil sie hart wird. Läufer in Fluren sind die anfälligste Sorte, weil sie schmal sind und weil man sie beim Drehen in der Achse verschiebt.

Übergänge zwischen zwei Bodenbelägen verdienen eine eigene Betrachtung, weil sie doppelt wirken. Sie sind eine kleine Erhebung, an der man hängen bleiben kann, und sie sind eine Änderung der Griffbarkeit, auf die der Fuß sich einstellen muss. Wer aus einem Teppichzimmer auf Fliesen tritt, verändert seinen Gang unbewusst, und wenn diese Fliesen dann noch feucht sind, entsteht die typische Rutschsituation. Abhilfe schaffen flache Übergangsprofile statt hoher Leisten, gleiche oder ähnliche Beläge in zusammenhängenden Bereichen und Kontrast an der Nahtstelle, damit das Auge die Änderung ankündigt. Bei Schwellen gilt die Reihenfolge, die schon das dritte Kapitel für den Barriereabbau vorgegeben hat: entfernen, wenn es geht, absenken, wenn nicht, und sichtbar machen, wenn beides ausscheidet.

Zu den Dingen am Boden gehört auch das, was dort nichts zu suchen hat und trotzdem liegt. Der Wäschekorb auf dem Flurweg, die Tasche neben der Tür, das Zeitungspaket für die Altpapiertonne, der Karton, der seit Weihnachten auf seinen Weg in den Keller wartet. Solche Gegenstände sind nicht dauerhaft dort, was sie gefährlicher macht als feste Möbel, denn feste Möbel sind im Bewegungsgedächtnis gespeichert und wandernde nicht. Wer nachts durch seine Wohnung geht, geht sie aus dem Gedächtnis. Alles, was heute anders steht als gestern, ist deshalb ein Risiko, und daraus folgt eine simple Hausregel: Auf den nächtlichen Wegen wird nichts abgestellt, auch nicht kurz. Das gilt besonders für Besuch, der die Wohnung nicht kennt und Taschen dort hinstellt, wo Platz ist.

Nässe ist die zweite unsichtbare Gefahr, und sie tritt an genau vier Stellen auf: vor der Dusche, vor der Spüle, vor dem Kühlschrank und in der Diele bei Regenwetter. Für die Diele gibt es Schmutzfangmatten mit schwerem Gummirücken, die Wasser aufnehmen und liegen bleiben; ein Kokosläufer tut das nicht. Vor der Spüle hilft eine kleine Matte mit

gutem Halt, im Bad ein Belag mit ausreichender Rutschhemmung, worauf das vierte Kapitel ausführlich eingegangen ist. Und ein Wischtuch in Reichweite ist wirksamer als jeder Vorsatz, weil es die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass eine Pfütze sofort beseitigt wird und nicht erst, wenn man das Bügeleisen weggeräumt hat.

Die Treppe verzeiht nichts

Auf der Treppe geht ein Sturz selten glimpflich aus, und deshalb rechtfertigt sie einen Aufwand, den man an anderen Stellen sparen darf. Der wichtigste Eingriff ist der zweite Handlauf. Viele Treppen haben nur einen, an der Wandseite oder am Geländer, und wer eine schwächere Körperseite hat, kann ihn in einer Richtung gut nutzen und in der Gegenrichtung gar nicht. Zwei Handläufe geben immer eine Hand für die starke Seite und im Straucheln eine zweite Chance. Sie sollten sich gut umgreifen lassen, also rund und etwa vier Zentimeter dick sein, sie sollten an beiden Enden über die letzte Stufe hinausragen und dort waagerecht auslaufen, und sie sollten fest verschraubt sein, was bei alten Holzgeländern nicht immer der Fall ist. Ein Handlauf, der sich beim kräftigen Zug bewegt, muss nachgezogen oder erneuert werden, bevor er jemanden in falscher Sicherheit wiegt.

Danach kommen die Kanten. Eine Treppe wird beim Hinuntergehen gefährlich, weil man von oben auf eine Folge gleich aussehender Flächen blickt und die Kanten kaum unterscheiden kann, besonders bei Holz mit durchgehender Maserung oder bei einem gemusterten Läufer. Kontrastmarkierungen an der Vorderkante jeder Stufe lösen das, entweder als aufgeklebtes Band, als lackierter Streifen oder als eingelegtes Profil. Sie erfüllen dabei zwei Aufgaben gleichzeitig, wenn man rutschhemmendes Material wählt. Die oberste und die unterste Stufe verdienen besondere Aufmerksamkeit, denn dort passieren die meisten Fehltritte: oben, weil man in die Treppe hineingeht, ohne den ersten Absatz zu sehen, und unten, weil man eine Stufe zu viel erwartet und ins Leere tritt oder eine zu wenig und aufsetzt.

Ungleiche Stufenhöhen sind eine unterschätzte Falle in Altbauten und in Häusern mit nachträglich angebauten Podesten. Der Gang auf einer Treppe läuft weitgehend automatisch, und der Körper stellt sich nach zwei Stufen auf ein Maß ein. Weicht eine einzelne Stufe um zwei Zentimeter ab, stolpert man dort auch nach dreißig Jahren im selben Haus. Wo eine solche Stufe existiert, gehört sie markiert, und zwar auffällig. Gewendelte Treppen mit spitz zulaufenden Stufen sind ein verwandtes Problem, weil die Trittfläche innen zu schmal wird; hier hilft, konsequent außen zu gehen, wo die Stufe breit ist, und den Handlauf auf der Außenseite zu benutzen. Sollte irgendwann ein Treppenlift zur Debatte stehen, ist gerade diese Bauform teuer, was ein Argument dafür ist, die Frage früh zu klären.

Was man auf einer Treppe trägt, entscheidet mit. Beide Hände voll heißt keine Hand am Handlauf, und der Wäschekorb vor dem Bauch nimmt zusätzlich die Sicht auf die Stufen. Ein Korb an der Treppe, in dem sich sammelt, was mit hoch oder runter muss, und der einmal am Tag mit einer freien Hand transportiert wird, ist eine unspektakuläre Lösung für ein tägliches Problem. Auf der Treppe selbst wird nichts abgestellt, auch nicht zwischenzeitlich, und die Stufen sind kein Regal für Bücher, Schuhe und Blumentöpfe, so hübsch das aussieht. Wer diesen Satz für übertrieben hält, stelle sich vor, den eigenen Fuß nachts an einen Blumentopf zu setzen.

Möbel, die beim Fallen helfen

Aus dem sechsten Kapitel steht die Sitzhöhe im Raum, und sie taucht hier in anderer Rolle wieder auf. Ein zu weiches, zu tiefes Sitzmöbel ist nicht nur mühsam zu verlassen, es erzeugt beim Verlassen eine unkontrollierte Bewegung. Wer sich mit Schwung nach vorn wirft, um hochzukommen, verlagert sein Gewicht ruckartig über die Füße hinaus und muss den Schwung abfangen. Passiert das auf einem Teppich, der nachgibt, oder mit einem Fuß, der eingeschlafen ist, entsteht genau die Situation, in der Menschen in ihrem eigenen Wohnzimmer stürzen. Feste Sitzflächen, ausreichende Höhe und Armlehnen, die bis nach vorn reichen, verwandeln diese Bewegung in eine kontrollierte.

Was daneben steht, ist die zweite Frage. Menschen halten sich beim Aufstehen und beim Gehen an dem fest, was in Reichweite ist, und sie tun das unbewusst und ohne zu prüfen, ob es trägt. Ein Beistelltisch mit dünnen Beinen, ein Rollcontainer, ein Garderobenständer, eine Zimmerpflanze auf einem Blumenhocker, ein nicht gesicherter Regalturm: All das steht in Wohnungen an genau den Stellen, an denen zugegriffen wird, und all das gibt nach. Gehen Sie deshalb einmal Ihre Hauptwege ab und probieren Sie an jedem Möbelstück, das in Reichweite steht, ob es Ihr Gewicht hält, wenn Sie sich mit einer Hand darauf abstützen. Was wackelt, wird beschwert, verschraubt, ersetzt oder aus dem Weg gestellt. Hohe Schränke und Regale gehören ohnehin mit einem Winkel an der Wand befestigt.

Die Rollen an Möbeln verdienen eine eigene Erwähnung. Bürostühle, Servierwagen und Rollcontainer sind praktisch, und sie sind die unzuverlässigsten Stützen überhaupt, weil sie unter der Hand wegfahren. Wo ein Rollmöbel als Stütze dient, wie der Rollwagen aus Frau Demirs Küche im fünften Kapitel, braucht es Bremsen an mindestens zwei Rollen, und diese Bremsen müssen tatsächlich benutzt werden. Ein Bürostuhl am Schreibtisch sollte gegen einen feststehenden Stuhl mit Armlehnen getauscht werden, sobald das Aufstehen Mühe macht. Diese eine Änderung nimmt niemandem etwas weg und beseitigt ein tägliches Risiko.

Der Mensch, nicht nur der Raum

Die Wohnung ist die eine Hälfte, der Körper die andere, und über die zweite lässt sich in einem Buch nur allgemein sprechen. Was hier steht, ersetzt kein ärztliches Gespräch und soll es auch nicht. Es soll dazu führen, dass Sie beim nächsten Termin die richtigen Fragen stellen.

Beim Sehen geht es um mehr als die Lesebrille. Eine Gleitsichtbrille verzerrt den unteren Blickbereich, und genau dorthin schaut man beim Treppabgehen, weshalb manche Menschen mit einer zusätzlichen Einstärkenbrille für Wege besser fahren; ob das für Sie sinnvoll ist, gehört in die augenärztliche oder optometrische Beratung. Ein grauer Star entwickelt sich langsam und wird oft erst wahrgenommen, wenn das Blenden im Gegenlicht störend wird. Gesichtsfeldeinschränkungen bemerkt man selbst kaum, weil das Gehirn die Lücke füllt. Eine regelmäßige Kontrolle der Augen ist damit eine Maßnahme der Sturzprävention, und sie ist billiger als jeder Umbau. Beim Hören ist der Zusammenhang weniger bekannt: Das Gleichgewichtsorgan sitzt im Innenohr, und wer schlecht hört, orientiert sich zusätzlich schlechter im Raum und erschrickt häufiger, weil Geräusche unvermittelt auftauchen. Ein Hörgerät, das in der Schublade liegt, weil es lästig ist, gehört deshalb in ein zweites Anpassungsgespräch.

Die Füße sind der am meisten vernachlässigte Teil dieser Kette. Schmerzhafte Zehen, verdickte Nägel, Hornhaut und Fehlstellungen verändern den Gang, und ein veränderter Gang ist unsicherer. Regelmäßige Fußpflege ist damit keine Kosmetik. Beim Schuhwerk gilt zu Hause dasselbe wie draußen: Ein geschlossener Schuh mit Fersenhalt, fester Sohle und flachem Absatz gibt Halt, ein ausgetretener Pantoffel ohne Ferse nimmt ihn. Barfuß oder in Socken auf glattem Boden ist die riskanteste Variante, weil Socken auf Laminat rutschen wie Schmierseife; wenn schon Socken, dann solche mit Noppen. Hausschuhe sollten sich anziehen lassen, ohne dass man sich im Stehen bücken muss, denn sonst werden sie mit dem Fuß hineingeschlüpft und sitzen halb.

Medikamente sind der Punkt, an dem Angehörige am wenigsten nachfragen und an dem am meisten zu holen ist. Bestimmte Wirkstoffgruppen können Schwindel, Benommenheit, verlangsamte Reaktion oder einen Blutdruckabfall beim Aufstehen verursachen, und das Risiko steigt, wenn viele Präparate zusammenkommen, was mit den Jahren fast automatisch geschieht: Der Kardiologe verordnet eines, die Hausärztin ein zweites, der Orthopäde ein drittes, dazu Schlafmittel und etwas gegen die Blase. Eine geordnete Durchsicht aller Präparate, einschließlich der frei gekauften, mit Hausärztin oder Apotheke ist ein anerkanntes Vorgehen und sollte nach jedem Sturz stattfinden. Welche Formate dafür bei Ihnen vor Ort angeboten werden, wie sie heißen und ob die Krankenkasse etwas dazu beiträgt, ist zeit- und regionsabhängig und für Ihren Fall zu prüfen. Ändern

Sie niemals eigenmächtig eine Dosis, weil Sie hier gelesen haben, dass ein Mittel schwindlig machen kann.

Zum Körper gehört schließlich die Muskulatur, und dazu lässt sich in einem Wohnratgeber nur eines sagen: Kraft in den Beinen und Gleichgewicht sind trainierbar, und zwar auch im hohen Alter. Es gibt dafür Angebote von Physiotherapeutinnen, von Sportvereinen, von Volkshochschulen und von Krankenkassen, teils speziell für Sturzprävention entwickelt und geprüft. Was in Ihrer Nähe existiert, was es kostet und ob eine ärztliche Verordnung möglich ist, müssen Sie vor Ort erfragen. Beginnen Sie nicht auf eigene Faust mit Übungen aus dem Internet, wenn Sie bereits gestürzt sind oder unsicher stehen. Lassen Sie sich zeigen, was zu Ihnen passt, und zwar von jemandem, der Sie dabei ansieht.

Die Eile und die Angst

Es gibt zwei Zustände, in denen Menschen deutlich häufiger fallen, und beide haben mit dem Kopf zu tun. Der erste ist die Eile. Das Telefon klingelt im Nebenzimmer, es könnte die Tochter sein, und plötzlich geht jemand schneller, als er sicher kann. An der Wohnungstür läutet der Paketbote, der bekanntlich nicht wartet. Der Topf kocht über. In diesen Momenten fällt jede Vorsicht aus, und die Wohnung wird zu einem Hindernisparcours. Das Gegenmittel ist teils technisch und teils eine Vereinbarung mit sich selbst. Ein zweites Telefon oder ein schnurloses Gerät, das immer mitgeht, nimmt dem Klingeln die Dringlichkeit. Ein Anrufbeantworter tut dasselbe. Und die Übereinkunft mit Familie und Freunden, dass man es beim zweiten Mal versucht, wenn niemand abnimmt, kostet nichts.

Der zweite Zustand ist die Angst, und sie entsteht meistens nach dem ersten Sturz. Wer einmal gefallen ist, bewegt sich vorsichtiger, geht kleinere Schritte, hält sich fest, vermeidet Wege, geht weniger vor die Tür. Das klingt nach Vernunft und ist der Anfang einer Abwärtsbewegung, denn weniger Bewegung bedeutet weniger Kraft, weniger Kraft bedeutet weniger Sicherheit, und weniger Sicherheit erhöht das Sturzrisiko genau dort, wo es gesenkt werden sollte. Dazu kommt der Rückzug aus dem sozialen Leben, um den es im neunten Kapitel gehen wird. Diese Spirale ist gut beschrieben und sie ist der Grund, warum nach einem Sturz nicht nur der Boden geprüft werden sollte, sondern auch gefragt werden muss, was der Sturz mit dem Menschen gemacht hat.

Ein praktischer Punkt hilft gegen beides mehr als jedes Zureden: das Wiederaufstehen. Viele Menschen liegen nach einem harmlosen Sturz lange am Boden, weil sie nicht wissen, wie sie hochkommen, und das Liegen richtet oft mehr Schaden an als der Sturz selbst, durch Auskühlung, durch Panik und durch die Erinnerung an die eigene Hilflosigkeit. Wie man aus der Rückenlage über die Seite, den Vierfüßlerstand und einen stabilen

Stuhl wieder hochkommt, ist eine Technik, die man üben kann, am besten unter Anleitung und mit jemandem dabei. Fragen Sie in der Physiotherapie danach, wenn Sie ohnehin dort sind. Und legen Sie im Zweifel eine Decke an eine Stelle im Wohnzimmer, an die Sie am Boden kriechend gelangen. Diese Vorstellung ist unangenehm. Sie einmal durchdacht zu haben, nimmt ihr einen Großteil ihres Schreckens.

Bei Frau Vogel war es genau dieser Punkt, der nach dem Nachmittag mit ihrer Tochter offen blieb. Die Stolperstellen waren beseitigt, der Flur hell, der Läufer weg. Die zwanzig Minuten am Boden aber blieben in ihrem Gedächtnis, und was sie seither beschäftigte, war nicht der nächste Sturz. Es war die Frage, wer davon erfährt, wenn sie das nächste Mal liegt und sich nicht selbst hochziehen kann. Eine gut ausgeleuchtete Wohnung ohne Stolperfallen senkt die Wahrscheinlichkeit erheblich, und sie senkt sie nicht auf null. Für den Rest gibt es Geräte, die einen Knopfdruck weit entfernt sind, und es gibt Sensoren, die auch dann Alarm schlagen, wenn niemand mehr drücken kann. Was solche Systeme leisten, wer im Ernstfall am anderen Ende sitzt und wo die Grenze zwischen Sicherheit und Überwachung verläuft, ist das Thema, das jetzt an der Reihe ist.

Kapitel 8: Technik und Notruf: Hilfe auf Knopfdruck

Der Karton steht seit vier Monaten auf der Kommode im Flur, ungeöffnet. Darauf klebt noch das Etikett des Versands, adressiert an eine Frau von neunundsiebzig, bestellt und bezahlt von ihrem Sohn in Hamburg. Innen liegt ein Hausnotrufgerät: eine weiße Basisstation für die Telefondose, ein Sender am Armband, eine Kurzanleitung in Schriftgröße neun. Der Sohn fragt bei jedem Telefonat, ob sie es denn nun angeschlossen habe. Sie sagt jedes Mal, das mache sie am Wochenende. Und beide wissen inzwischen, dass es nicht am Wochenende liegt.

Solche Kartons stehen in vielen Fluren. Sie sind das sichtbarste Symptom eines Missverständnisses, das sich durch das ganze Thema zieht: Technik wird als Gegenstand gekauft, obwohl sie eine Vereinbarung ist. Ein Notrufgerät funktioniert nicht, weil es angeschlossen ist, sondern weil jemand bereit ist, es zu tragen, im Ernstfall zu drücken und die Folgen dieses Drückens zu akzeptieren. Die Folgen sind der eigentliche Punkt. Wer den Knopf drückt, gibt zu, dass er Hilfe braucht, und lässt möglicherweise Fremde in seine Wohnung, während er auf dem Badezimmerboden liegt und nicht angezogen ist. Das ist keine technische Frage. Wer sie als technische behandelt und ein Gerät verschenkt, bekommt einen Karton auf der Kommode.

Dieses Kapitel geht deshalb einen Umweg, bevor es zu den Geräten kommt. Es fragt zuerst, welches Problem gelöst werden soll, dann, wer im Ernstfall eigentlich reagiert, und erst danach, welcher Apparat dafür taugt. Diese Reihenfolge ist nicht akademisch. Sie ist

der Unterschied zwischen einem System, das nach zwei Jahren noch benutzt wird, und einem, das in der Schublade liegt.

Vier Fragen vor dem ersten Prospekt

Die erste Frage lautet: Wovor genau habe ich Sorge? Die Antworten fallen unterschiedlicher aus, als man denkt. Manche Menschen fürchten den Sturz mit Bewusstlosigkeit, andere den Sturz, nach dem sie bei klarem Verstand am Boden liegen und nicht hochkommen. Wieder andere denken an den nächtlichen Schwindel, an einen Herzanfall, an das Feuer im Nachbarhaus, an einen ausgelaufenen Wasserhahn. Und viele haben eigentlich Sorge, dass sich tagelang niemand meldet. Für jede dieser Sorgen gibt es eine andere passende Antwort, und einige davon sind gar keine Geräte. Wer Angst davor hat, dass niemand merkt, wenn etwas ist, kann mit einer verabredeten Morgenroutine mehr gewinnen als mit jedem Sensor. Die Nachbarin gegenüber, die schaut, ob bis neun Uhr der Rollladen oben ist: Das ist ein funktionierendes Frühwarnsystem, das nichts kostet und niemanden zum Patienten macht.

Die zweite Frage lautet: Wer soll im Ernstfall kommen? Diese Frage wird beim Kauf regelmäßig übersprungen, und sie ist die wichtigste des ganzen Kapitels. Ein Alarm ist ein Signal, das irgendwo ankommen muss, und dort muss ein Mensch sein, der etwas tun kann. Bei manchen Systemen ist das eine besetzte Zentrale, bei anderen eine App auf dem Telefon der Tochter, bei wieder anderen eine Sirene im Treppenhaus, auf die hoffentlich jemand reagiert. Der Unterschied ist erheblich. Die Tochter in Hamburg kann nachts um drei ihre Mutter in Kassel nicht aufrichten, sie kann telefonieren und einen Rettungsdienst schicken, der vor einer verschlossenen Tür steht. Wer den Empfänger nicht klärt, kauft ein Gerät, das im Ernstfall eine Benachrichtigung verschickt und sonst nichts.

Die dritte Frage: Wie kommt jemand in die Wohnung? Es hilft nicht, wenn ein Alarm perfekt weitergeleitet wird und danach vier Personen vor einer geschlossenen Wohnungstür stehen. Anbieter von Hausnotruf lösen das üblicherweise über einen hinterlegten Schlüssel, entweder in einem Schlüsseldepot an der Hauswand oder bei der Zentrale, oder über Vertrauenspersonen in der Nachbarschaft, die einen Zweitschlüssel haben. Wer ein System ohne solche Regelung betreibt, sollte wissen, dass die Feuerwehr im Zweifel die Tür öffnet, und zwar so, dass sie danach ersetzt werden muss. Das ist im echten Notfall die richtige Entscheidung und trotzdem ein Punkt, den man vorher klären kann.

Die vierte Frage ist die unbequemste: Was bin ich bereit zu tragen, zu bedienen und zu ertragen? Ein Gerät, das nur funktioniert, wenn es am Körper ist, muss am Körper sein, auch beim Duschen, gerade beim Duschen. Ein System, das Bewegungen aufzeichnet,

zeichnet Bewegungen auf, auch die, von denen man lieber niemandem erzählt. Wer sich vorher fragt, welche dieser Zumutungen er akzeptiert, trifft eine ehrliche Entscheidung. Wer sich das erspart, kauft nach Prospekt und findet später Gründe, warum das Ding heute gerade nicht angelegt war.

Was ein Hausnotruf tatsächlich ist

Das klassische System besteht aus zwei Teilen. Ein Sender wird am Handgelenk oder an einer Kette um den Hals getragen und hat genau einen Knopf. Eine Basisstation steht in der Wohnung, verbunden mit Telefon- oder Mobilfunknetz, und sie hat ein Mikrofon und einen Lautsprecher, die laut genug sind, um durch zwei Wände zu funktionieren. Drückt jemand den Knopf, baut die Station eine Sprechverbindung zu einer Zentrale auf, die rund um die Uhr besetzt ist. Dort meldet sich ein Mensch beim Namen, sieht auf dem Bildschirm die hinterlegten Daten und fragt, was los ist. Der Grundgedanke ist alt und bewährt, und seine Stärke liegt in dieser Sprechverbindung. Man ist nicht allein, während man auf Hilfe wartet, und das ist der Teil, den Angehörige beim Vergleich der Datenblätter regelmäßig unterschätzen.

Entscheidend ist, was danach passiert, und hier unterscheiden sich Angebote deutlich. In der einfachsten Ausbaustufe ruft die Zentrale eine hinterlegte Person an, den Sohn, die Nachbarin, die Freundin aus dem zweiten Stock. Reagiert niemand, geht der Ruf weiter an den Rettungsdienst. In einer erweiterten Ausbaustufe rückt ein eigener Bereitschaftsdienst des Anbieters aus, mit Schlüssel, meist innerhalb einer zugesagten Zeit, und hilft beim Aufstehen, ohne dass ein Rettungswagen kommt. Der Unterschied zwischen diesen Varianten ist im Alltag riesig, denn die häufigste Notruflage ist nicht der Herzinfarkt, sondern der Mensch, der auf dem Boden sitzt, sich nicht selbst aufrichten kann und im Übrigen unverletzt ist. Für diesen Fall ist ein Rettungswagen eine überdimensionierte und für viele Betroffene demütigende Antwort, während zwei Mitarbeitende mit einer Aufstehhilfe genau das Richtige sind.

Fragen Sie deshalb bei jedem Angebot nach diesem Ablauf, und lassen Sie sich das Szenario erzählen, nicht die Leistung nennen. Was passiert um drei Uhr nachts an einem Feiertag, wenn ich drücke und nicht sprechen kann? Wie lange dauert es typischerweise, bis jemand vor der Tür steht? Wer kommt, und was kann diese Person tun? Wer bekommt zusätzlich Bescheid, und wann? Was passiert, wenn der Knopf versehentlich gedrückt wird, kostet das etwas, und wird trotzdem jemand geschickt? Wird jeder Ruf dokumentiert, und bekomme ich diese Dokumentation zu sehen? Die Antworten unterscheiden sich zwischen Anbietern und zwischen Tarifen desselben Anbieters erheblich, und sie ändern sich über die Jahre. Konditionen, Reaktionszeiten und Vertragsdetails der

Anbieter in Deutschland sind daher zum Zeitpunkt Ihrer Entscheidung selbst zu prüfen; verlassen Sie sich nicht auf eine Zahl aus einem Buch, auch nicht aus diesem.

Ein paar technische Punkte gehören in dasselbe Gespräch, weil sie über die Zuverlässigkeit entscheiden. Die Reichweite des Senders sollte die ganze Wohnung abdecken, den Keller, den Balkon und, wenn vorhanden, den Garten, und das lässt sich beim Einbau ausprobieren, indem man an den entlegensten Stellen einen Testruf auslöst. Die Basisstation braucht eine Notstromversorgung, damit sie bei einem Stromausfall weiterarbeitet, und sie sollte sich in regelmäßigen Abständen selbst bei der Zentrale melden, damit eine ausgefallene Verbindung auffällt, bevor sie gebraucht wird. Der Sender muss wasserdicht sein, nicht spritzwassergeschützt, denn im Bad passiert ein erheblicher Teil der Notfälle. Und die Batterie im Sender hält je nach Modell Monate bis Jahre, meldet sich aber irgendwann; wer diese Meldung nicht kennt, überhört sie.

Es gibt Systeme für unterwegs, im Grunde ein kleines Mobiltelefon mit Notruftaste und Ortung, die für Menschen sinnvoll sind, die viel draußen unterwegs sind. Sie funktionieren nur bei Netzabdeckung, sie müssen alle paar Tage geladen werden, und die Ortung ist im Gebäudeinneren oft ungenau. Für jemanden, der täglich eine Stunde spazieren geht und dabei ein mulmiges Gefühl hat, sind sie ein Gewinn an Freiheit. Für jemanden, der die Wohnung selten verlässt, sind sie eine zusätzliche Ladepflicht ohne Nutzen. Manche Menschen fahren am besten mit beidem, dem stationären System zu Hause und einem kleinen Gerät für draußen.

Der Knopf, den man nicht drückt

Die wirksamste Technik nützt nichts, wenn sie im Ernstfall nicht ausgelöst wird, und genau das ist der häufigste Ausfallgrund. Menschen drücken nicht. Sie drücken nicht, weil sie den Sender nicht tragen, weil er beim Kochen stört, weil er unter der Bluse hervorschaut, weil er nach Krankheit aussieht. Und sie drücken nicht, obwohl sie ihn tragen, weil sie zögern. Es ist doch nur die Hüfte. Ich probiere es noch einmal allein. So spät kann man niemanden stören. Gleich kommt sowieso der Pflegedienst. Diese Sätze sind der Grund, warum Menschen mit funktionierendem Hausnotruf am Armband stundenlang auf dem Boden liegen, und sie haben nichts mit Technik zu tun.

Gegen den ersten Grund hilft die Auswahl. Sender gibt es als Armband in verschiedenen Farben, als flache Kette, als Anhänger, der wie ein Schmuckstück aussieht, teils als Clip am Gürtel. Wer wählen darf, trägt eher. Ein Armband hat einen praktischen Vorteil gegenüber der Halskette: Es bleibt beim Duschen am Arm, während die Kette abgelegt und vergessen wird, und es kann im Bett nicht verrutschen. Ein Argument, das bei Frauen gelegentlich zieht, die den Gedanken an das Gerät ablehnen: Es sieht aus wie eine Uhr, und wer nicht weiß, was es ist, hält es für eine.

Gegen den zweiten Grund hilft nur eine Verabredung, und die muss ausgesprochen werden. Sie lautet ungefähr so: Wir haben dieses Gerät, damit du drückst, und zwar auch dann, wenn sich hinterher herausstellt, dass es nichts war. Ein Fehllalarm kostet uns zehn Minuten. Ein nicht gedrückter Knopf kostet dich eine Nacht auf den Fliesen. Diese Verabredung sollten Angehörige aussprechen, bevor der erste Fall eintritt, und sie sollten sich daran halten, wenn er eintritt. Wer beim ersten Fehllalarm genervt reagiert, hat die Verabredung aufgekündigt und wird beim zweiten Mal nicht angerufen. Es lohnt sich auch, den Ernstfall einmal zu proben: an einem Dienstagvormittag drücken, mit der Zentrale sprechen, den Ablauf durchspielen. Danach ist der Knopf kein Tabu mehr, sondern ein Gerät, das man kennt.

Dazu gehört ein zweiter Gedanke, der zum Ende des vorigen Kapitels zurückführt. Ein Notruf löst die Situation am Boden, er verhindert sie nicht. Und er hilft nur, solange jemand ihn auslösen kann. Für Bewusstlosigkeit, für einen Schlaganfall mit gelähmtem Arm, für den Sturz, bei dem der Sender auf der Kommode liegt, braucht es etwas, das ohne Zutun funktioniert. Damit kommt eine andere Klasse von Technik ins Spiel, und mit ihr ein Preis, der nicht in Euro bezahlt wird.

Sensoren: Sicherheit, die zuschaut

Sturzsensoren sitzen im Sender selbst und erkennen an einem plötzlichen Beschleunigungsmuster mit anschließender Bewegungslosigkeit, dass jemand gefallen sein könnte. Sie lösen dann selbsttätig einen Ruf aus, meist mit einer Vorwarnzeit von einigen Sekunden, in der man abbrechen kann. Diese Funktion ist wertvoll für Menschen, die mit Bewusstseinsverlust rechnen müssen, und sie hat zwei bekannte Schwächen. Sie erkennt nicht jeden Sturz, besonders nicht das langsame Absinken an der Wand entlang, das im Alter häufig ist. Und sie meldet Stürze, die keine sind, wenn das Armband auf die Fliesen fällt oder der Arm heftig auf den Tisch schlägt. Wer sie nutzt, sollte mit Fehllarmen rechnen und dies mit der Zentrale und den Angehörigen vorher besprechen, sonst wird die Funktion nach dem dritten Mal abgeschaltet.

Eine Stufe weiter gehen Systeme, die nicht am Körper getragen werden, sondern in der Wohnung sitzen: Bewegungsmelder in Flur, Bad und Küche, Sensoren an der Wohnungstür und am Kühlschrank, Matten unter dem Bett, Sensoren, die messen, ob die Toilette benutzt und der Wasserhahn betätigt wurde. Sie erkennen keinen Sturz. Sie erkennen Abwesenheit von Normalität. Wenn zwischen sechs und elf Uhr morgens niemand die Küche betreten hat, obwohl das seit Jahren jeden Tag geschieht, meldet sich das System bei einer hinterlegten Person. Der Fachbegriff dafür ist Inaktivitätsüberwachung, und sie löst genau das Problem, das viele allein lebende Menschen am meisten beschäftigt: nicht den Sturz, sondern das Tagelang-nicht-gefunden-Werden.

Der Preis dieser Lösung ist ihr Wesen. Ein System, das erkennt, ob jemand aufgestanden ist, weiß auch, dass er heute bis halb zwölf im Bett lag. Es weiß, wie oft jemand nachts zur Toilette geht, und wenn diese Zahl steigt, sieht das jemand. Es weiß, dass am Donnerstag zwischen zehn und vierzehn Uhr niemand in der Wohnung war. Das sind intime Informationen, und sie sind es umso mehr, als sie im Zeitverlauf ein Bild ergeben, das kein einzelner Wert liefern würde. Wer eine solche Anlage einbaut, sollte sich klarmachen, dass er eine Beobachtung einrichtet, und diese Klarheit ist keine Panikmache, sondern die Voraussetzung für eine freie Entscheidung.

Frei entscheiden kann allerdings nur, wer gefragt wird, und genau hier liegt der wunde Punkt. Sensortechnik wird häufig von Kindern eingerichtet, für Eltern, deren Zustimmung als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Manchmal geschieht das mit den besten Absichten in einer Situation, in der die betroffene Person die Tragweite nicht mehr überblickt. Der Grundsatz ist trotzdem eindeutig: Überwachung braucht Einwilligung, sie braucht eine informierte, und sie braucht eine, die zurückgenommen werden kann. Wer in einer Wohnung Sensoren installiert, ohne dass die dort lebende Person es weiß oder versteht, überschreitet eine Grenze, egal wie gut gemeint das ist. Wo jemand aufgrund einer Erkrankung nicht mehr einwilligen kann, gehört die Frage in die rechtliche Vorsorge, um die es im sechzehnten Kapitel geht, und im Zweifel in eine Beratung. Wie die datenschutzrechtliche Lage zu Sensortechnik im privaten Haushalt aktuell im Einzelnen ausgestaltet ist, ändert sich und ist für den konkreten Fall zu prüfen.

Praktisch lässt sich viel entschärfen, wenn man drei Dinge beachtet. Erstens: so wenig Daten wie nötig. Ein System, das nur meldet, wenn eine Auffälligkeit vorliegt, ist besser als eines, das der Tochter jeden Morgen eine Zeitleiste des Vortags schickt, denn die Zeitleiste wird gelesen, und sie erzeugt Rückfragen, die niemand haben will. Zweitens: klare Absprachen, wer die Daten sieht. Ein Kind, nicht drei, und die Vereinbarung, dass angerufen wird, statt kommentiert. Drittens: die Möglichkeit, das Ding auszuschalten. Ein Schalter, ein Knopf, ein Zeitraum, in dem nicht beobachtet wird. Wer weiß, dass er abschalten kann, empfindet die Technik weniger als Käfig, auch wenn er nie abschaltet.

Kameras im privaten Wohnbereich sind ein anderes Kaliber, und dieses Buch rät bei ihnen zur Zurückhaltung. Eine Kamera im Wohnzimmer oder gar im Schlafzimmer eines Menschen, der dort lebt, ist ein tiefer Eingriff in seine Würde, und sie liefert für die typischen Sorgen wenig, was andere Technik nicht auch liefert. Es ist ein Unterschied, ob ein Sensor meldet, dass jemand seit vier Stunden im Bad ist, oder ob ein Bild davon existiert, wie er dort liegt. Dazu kommt: Wer eine Kamera betreibt, nimmt sie irgendwann in Anspruch, um Dinge zu prüfen, die ihn nichts angehen. Es gibt Sonderfälle, etwa eine Kamera an der Wohnungstür, die zeigt, wer geklingelt hat, und die dem Bewohner selbst dient. Innen aufgestellt, ohne ausdrückliche und wiederholte Zustimmung dessen, der

beobachtet wird, ist die Kamera die falsche Antwort auf eine echte Sorge. Und wo Pflegekräfte oder Haushaltshilfen ins Bild geraten, kommen rechtliche Fragen dazu, die vor der Installation zu klären sind.

Herr Petri und Frau Weber

Zwei typische Fälle machen deutlich, wie weit die Spanne dessen reicht, was passt. Beide Male ist die Ausgangslage ähnlich, das Ergebnis ist gegensätzlich, und beide Ergebnisse sind richtig.

Wolfgang Petri, einundachtzig, war Elektromeister und hat sein halbes Berufsleben Anlagen eingerichtet, die andere Leute später bedienten. Er lebt allein in einer Vierzimmerwohnung im dritten Stock mit Aufzug, hat einen Herzschrittmacher und eine schlechte Hüfte. Technik ist für ihn kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Hobby, und das ist der Grund, warum bei ihm funktioniert, was bei anderen scheitert. Er steuert Licht und Rollläden per Sprache, was ihm mehrere Wege durch die Wohnung erspart, insbesondere das abendliche Herunterlassen von fünf Rollläden, das früher zehn Minuten Stehen und Kurbeln bedeutete. Er hat sich zwei Steckdosenlichter in den Flur gesetzt, wie sie im vorigen Kapitel beschrieben sind, dazu einen Rauchmelder in jedem Zimmer, der bei Alarm auch die anderen auslöst. Die Kaffeemaschine hat eine Zeitschaltuhr, und im Bad hängt ein zweiter Telefonapparat.

Interessant an seinem Fall ist, was er nicht hat. Er hat keine Inaktivitätsüberwachung, obwohl er sie technisch ohne fremde Hilfe einrichten könnte. Auf die Frage warum antwortet er, er wolle nicht, dass seine Tochter weiß, wann er ins Bett geht. Er hat einen klassischen Hausnotruf mit Armband, und er hat sich für den Tarif mit eigenem Bereitschaftsdienst entschieden, weil er nach einem Sturz im Bad einmal die Erfahrung gemacht hat, dass zwei Sanitäter mit Blaulicht und Trage für einen Menschen, der nur nicht hochkommt, das falsche Format sind. Sein Sprachassistent hört mit, das weiß er, und er hat sich bewusst dafür entschieden, dieses Gerät in Wohnzimmer und Schlafzimmer stehen zu haben und nicht im Bad. Diese Abwägung hat er selbst getroffen, mit Kenntnis der Sachlage, und darum ist sie in Ordnung.

Ein Detail aus seiner Wohnung lohnt die Übertragung. Herr Petri hat sich vom Elektriker eine zweite Klingel in die Wohnung setzen lassen, die nicht nur klingelt, sondern eine Lampe im Flur aufblitzen lässt. Er hört die Klingel nämlich nicht, wenn im Wohnzimmer der Fernseher läuft, und ist deshalb jahrelang zur Tür geeilt, wenn er meinte, etwas gehört zu haben. Das Lichtsignal hat die Hetze beendet, an die das vorige Kapitel als Sturzursache erinnert hat. Dieselbe Lösung gibt es für Telefon und Rauchmelder, und sie ist für schwerhörige Menschen ein größerer Gewinn, als der geringe Aufwand vermuten lässt.

Ganz anders liegt der Fall von Ingrid Weber, vierundachtzig, die in einem Zweifamilienhaus am Stadtrand wohnt, im Erdgeschoss, seit vierzig Jahren. Sie mag keine Geräte. Ihr Telefon hat eine Schnur, ihr Fernseher hat eine Fernbedienung mit vier benutzten Tasten, und als ihre Tochter Regine ihr ein Tablet schenkte, damit sie die Enkel sehen könne, lag es nach einer Woche in der Schublade. Nach einem Sturz im Garten, bei dem sie eine gute halbe Stunde brauchte, um sich an der Bank hochzuziehen, beginnt in der Familie die übliche Diskussion. Regine bringt Prospekte mit, sie recherchiert Systeme, sie erklärt Sturzsensoren. Ihre Mutter hört zu und sagt Nein.

Das Nein ist zunächst pauschal und wird erst im dritten Gespräch verständlich. Frau Weber will nicht, dass in ihrem Wohnzimmer ein Kasten steht, der aussieht wie aus dem Krankenhaus, und sie will nicht, dass Besuch danach fragt. Sie hat außerdem den Verdacht, dass hinter dem Notrufgerät die nächste Etappe steht, nämlich das Argument, dass sie hier nicht mehr allein wohnen könne. Beides sind gute Gründe, und beide hätte niemand erraten, wenn nicht irgendwann jemand gefragt hätte, was genau sie stört.

Die Lösung, auf die sich Mutter und Tochter geeinigt haben, ist ein Kompromiss mit klaren Kanten. Frau Weber trägt ein schmales Armband, das aussieht wie eine dunkle Uhr ohne Zifferblatt. Die Basisstation steht nicht im Wohnzimmer, sondern im Flur auf dem Telefontisch, wo ohnehin ein Apparat stand. Ein Alarm geht zuerst an Regine, die zwölf Minuten entfernt wohnt und einen Schlüssel hat, und wenn Regine nicht innerhalb einer festgelegten Zeit reagiert, an die Zentrale. Sturzerkennung ist ausgeschaltet, weil ihre Mutter die Vorstellung, dass ein Gerät ihre Bewegungen bewertet, ablehnt. Sensoren in der Wohnung gibt es keine. Stattdessen haben sie eine Verabredung getroffen, die kein Prospekt kennt: Um kurz nach neun schickt Frau Weber jeden Morgen eine Nachricht, dass alles in Ordnung ist, und wenn bis zehn nichts kommt, ruft Regine an. Die Nachricht schreibt sie auf dem Tablet, das seit dieser Vereinbarung nicht mehr in der Schublade liegt.

Regine Weber hat später gesagt, das Entscheidende sei ein Satz ihrer Mutter gewesen: Ich will das nicht, weil ich dann jeden Tag daran denke, dass ich alt bin. Auf diesen Satz gibt es keine technische Antwort. Man kann darauf nur eingehen, indem man die Menge der Erinnerungsstücke klein hält und die Entscheidung dem überlässt, um dessen Leben es geht. Ein Armband, das sie selbst ausgesucht hat, erinnert weniger als eine Anlage, über die andere verfügt haben.

Die kleinen Geräte, über die niemand spricht

Neben den Notrufsystemen gibt es eine Gruppe unscheinbarer Dinge, die im Alltag oft mehr bewirken und deren Anschaffung selten diskutiert wird. Ein Telefon mit großen, beschrifteten Tasten und vier bis fünf Direktwahlspeichern, auf denen Fotos der wicht-

igsten Personen kleben, ersetzt jede Nummernsuche und funktioniert auch bei zitterigen Händen und ohne Brille. Ein zweites Gerät im Schlafzimmer oder Bad verhindert das Rennen zum klingelnden Apparat und ist im Notfall erreichbar, wenn man selbst am Boden liegt. Ein Anrufbeantworter nimmt der Klingel die Dringlichkeit. Und eine große Wanduhr mit klarer Ziffernanzeige, wie sie schon im sechsten Kapitel als Orientierungshilfe erwähnt wurde, gehört in dieselbe Familie unscheinbarer, wirksamer Anschaffungen.

Rauchmelder sind Pflicht in Wohnungen, wobei die genauen Vorgaben Ländersache sind und je nach Bundesland unterschiedlich ausfallen, weshalb Sie den Stand für Ihren Wohnort prüfen sollten. Sinnvoll über die Pflicht hinaus ist ihre Vernetzung: Melder, die untereinander funken, lösen gemeinsam aus, sodass ein Feuer im Keller auch im Schlafzimmer zu hören ist. Für schwerhörige Menschen gibt es Ausführungen mit Blitzlicht und mit einem Vibrationskissen unter der Matratze, und diese Geräte sind der Unterschied zwischen einem Alarm, der stattfindet, und einem, der wahrgenommen wird. Wo mit Gas gekocht oder geheizt wird, kommt ein Gasmelder dazu, und in Wohnungen mit Kaminen oder Gastherme ist ein Kohlenmonoxidmelder sinnvoll, weil dieses Gas geruchlos ist und die Vergiftung mit Müdigkeit beginnt. Einige dieser Melder lassen sich so anbinden, dass sie zusätzlich eine Nachricht an Angehörige schicken, was insbesondere für Zeiten der Abwesenheit ein Gewinn ist.

Für die Küche gehört ein Rückverweis hierher: Die Herdabschaltautomatik aus dem fünften Kapitel ist technisch gesehen genau ein solches Assistenzgerät, nur eines, das niemand als Notruftechnik einordnet. Dasselbe gilt für Wassermelder, kleine Scheiben, die man unter die Spüle, hinter die Waschmaschine und neben den Heizkörper legt und die piepen, sobald sie feucht werden. Sie kosten wenig und verhindern Schäden, die vierstellig werden können. Auch der Bewegungsmelder, der das Flurlicht schaltet, ist Assistenztechnik, und er ist ein gutes Beispiel dafür, dass Technik dann am besten wirkt, wenn sie nichts von einem verlangt.

Ein Wort zum Smartphone, das viele ältere Menschen inzwischen besitzen und mit gemischten Gefühlen betrachten. Es kann als Notrufgerät dienen, es hat eine Notruffunktion, es kann Kontakte auf dem Sperrbildschirm hinterlegen, es kann orten. Als alleiniges Sicherheitssystem taugt es trotzdem selten, weil es geladen sein muss, weil es im Ernstfall im anderen Zimmer liegt und weil seine Bedienung genau die Feinmotorik und Konzentration verlangt, die in einer Notlage fehlen. Als Ergänzung ist es hervorragend, vor allem für Videotelefonate, um die es im neunten Kapitel gehen wird. Wer ein Smartphone hat, sollte in den Einstellungen die Notfallinformationen hinterlegen, also Kontakte, Blutgruppe, Medikamente und Allergien, denn diese sind auch bei gesperrtem Gerät abrufbar.

ar und werden von Rettungskräften gesucht. Diese fünf Minuten Aufwand sind mit Abstand das Beste, was man mit einem Telefon in diesem Zusammenhang tun kann.

Was das Ganze laufend kostet

Ein Punkt, an dem viele Entscheidungen kippen, ist die laufende Belastung, und sie wird beim Kauf konsequent unterschätzt. Notrufsysteme werden fast immer monatlich abgerechnet, dazu kommen häufig eine Einrichtungsgebühr, Kosten für ein Schlüsseldepot, Aufpreise für Sturzerkennung, für Bereitschaftsdienst, für zusätzliche Sender. Bei sensorbasierten Systemen kommen Gebühren für die Datenverbindung und manchmal für die App hinzu. Bei allem, was über Mobilfunk läuft, steckt ein Vertrag dahinter, der ebenfalls bezahlt wird, ob sichtbar oder eingerechnet. Rechnen Sie Ihre Auswahl deshalb nicht auf den Monat, sondern auf zehn Jahre hoch, so wie es das dreizehnte Kapitel für alle Entscheidungen dieses Buches vorschlägt. Aus einem überschaubaren Monatsbetrag wird über zehn Jahre eine Summe, die es rechtfertigt, zwei Angebote genauer zu vergleichen.

Zu den Kosten gehören Fragen, die man vor Vertragsschluss stellt und deren Antworten man sich schriftlich geben lässt. Wie lange läuft der Vertrag, und wie lange ist die Kündigungsfrist? Was passiert, wenn die Person ins Krankenhaus oder dauerhaft in eine Einrichtung wechselt, endet der Vertrag dann kurzfristig? Wem gehören die Geräte, und was kostet ein Defekt? Werden Preise angepasst, und mit welcher Ankündigung? Ist die Wartung enthalten, und in welchem Rhythmus findet sie statt? Diese Punkte klingen kleinlich, bis der Fall eintritt, in dem eine Familie nach dem Umzug der Mutter ins Heim noch anderthalb Jahre für ein Gerät zahlt, das in einer leeren Wohnung steht.

Ob und in welchem Umfang ein Hausnotruf bezuschusst wird, hängt in Deutschland unter anderem von einem anerkannten Pflegegrad und von den jeweils geltenden Regelungen ab, und beides ändert sich. Es lohnt sich fast immer, vor Vertragsabschluss bei der Pflegekasse nachzufragen, was aktuell möglich ist, und die Reihenfolge einzuhalten, die schon beim Umbau gilt: erst klären, dann beauftragen. Konkrete Beträge und Voraussetzungen nennt dieses Buch bewusst nicht, weil sie zum Zeitpunkt Ihres Lesens andere sein können; die Systematik der Förderung und die Frage, wie man die richtigen Stellen in der richtigen Reihenfolge anspricht, behandelt das dreizehnte Kapitel im Zusammenhang.

Die eigene Matrix

Aus alldem lässt sich etwas machen, das auf ein Blatt Papier passt und Ihnen die Entscheidung abnimmt, ohne dass Sie sich durch Prospekte arbeiten müssen. Nehmen Sie ein Blatt quer und ziehen Sie vier Spalten. In die erste kommt die Sorge, um die es geht,

in Ihren eigenen Worten formuliert: Sturz im Bad, nachts allein, tagelang unbemerkt, Feuer, Herd. In die zweite kommt, was diese Sorge abfangen würde, und zwar auch dann, wenn es kein Gerät ist. In die dritte kommt, wer im Ernstfall reagiert, mit Namen und Telefonnummer, und dahinter, ob diese Person einen Schlüssel hat. In die vierte kommen die laufenden Kosten pro Monat und daneben derselbe Betrag mal hundertzwanzig.

Diese vier Spalten leisten mehr, als sie versprechen. Sie zeigen erstens, welche Sorgen bereits ohne Technik gedeckt sind, und das sind meist mehr, als man denkt. Sie zeigen zweitens, wo eine Lücke klafft, weil in der dritten Spalte niemand steht oder weil dort dreimal derselbe Name steht, der auch verreisen kann. Sie zeigen drittens, ob die Ausgabe in einem Verhältnis zum abgesicherten Risiko steht. Und sie zwingen viertens dazu, das Gespräch mit den Menschen zu führen, deren Namen in die dritte Spalte sollen, denn niemand sollte dort stehen, ohne gefragt worden zu sein. Dieses Gespräch ist eine erste Übung für die größeren Gespräche, die im sechzehnten Kapitel anstehen.

Wenn Sie die Matrix ausgefüllt haben, prüfen Sie sie an einer letzten Frage, und die ist die härteste des Kapitels: Würde ich dieser Lösung zustimmen, wenn mein Kind sie für mich ausgesucht hätte, ohne mich zu fragen? Fällt die Antwort negativ aus, ist die Lösung falsch, unabhängig davon, wie gut sie technisch ist. Sicherheit, die jemandem gegen seinen Willen verordnet wird, erzeugt Widerstand und wird umgangen, und ein umganges System ist gefährlicher als keines, weil sich alle Beteiligten in falscher Sicherheit wiegen. Sicherheit, für die sich jemand selbst entschieden hat, wird benutzt.

Der Karton aus dem Flur zu Beginn dieses Kapitels wurde übrigens am Ende geöffnet, allerdings nicht, weil der Sohn beharrlich genug nachgefragt hätte. Er hat bei einem Besuch die Anleitung weggelegt und stattdessen gefragt, was sie eigentlich davon halte. Daraufhin hat seine Mutter gesagt, das Armband sei ihr recht, aber sie wolle nicht, dass eine fremde Zentrale mit ihr spricht, wenn sie auf dem Boden liegt, ohne dass sie weiß, wer das ist. Sie sind daraufhin gemeinsam zu einem Beratungstermin gegangen, haben sich die Sache erklären lassen, und sie hat einen Testruf gemacht und dabei mit einer Frau namens Kowalski gesprochen, die freundlich war und nicht laut. Danach hing das Gerät an der Wand. Die Technik war die ganze Zeit dieselbe. Was gefehlt hatte, war die Beteiligung.

Damit ist die Wohnung ausgestattet: begehbar, beleuchtet, mit Halt an den richtigen Stellen und mit einer Verbindung nach draußen für den Fall, dass etwas passiert. Was noch fehlt, ist genau dieses Draußen. Denn eine sichere Wohnung, aus der man nicht mehr herauskommt, weil der Bäcker geschlossen hat, die Haltestelle zwölf Minuten entfernt ist und der letzte Mensch, der ohne Anlass geklingelt hat, vor drei Jahren ausgezogen ist, erfüllt ihren Zweck nur zur Hälfte. Wie man das Umfeld einer Wohnung so ehrlich prüft, wie es dieses Buch bisher mit den Räumen getan hat, ist die nächste Aufgabe.

Kapitel 9: Nachbarschaft und soziale Teilhabe: Wohnen ist mehr als vier Wände

Wie viele Menschen könnten Sie heute Abend anrufen und bitten, Ihnen morgen eine Packung Butter mitzubringen?

Nehmen Sie sich einen Moment für die Zahl, bevor Sie weiterlesen. Bei manchen Menschen sind es fünf, bei anderen zwei, bei manchen liegt die Antwort bei null, und dann folgt fast immer der Zusatz, man wolle ja auch niemandem zur Last fallen. Diese Zahl sagt weniger über Ihre Geselligkeit aus, als Sie vielleicht denken. Sie sagt etwas über die Wohnung, in der Sie sitzen, über die Straße davor und über die Jahre, die dort vergangen sind. Ein Mensch, der in einem Haus mit vier Parteien wohnt, von denen drei seit zwanzig Jahren wechseln, wird auch mit dem freundlichsten Wesen niemanden nennen können. Wer in einem Viertel lebt, in dem der Bäcker geschlossen und die Post zu einem Paketschalter im Supermarkt geworden ist, verliert die Orte, an denen zufällige Gespräche entstehen. Und wer sein Haus über eine Zufahrt erreicht, auf der man einander nicht begegnet, hat eine wunderbare Lage und keine Nachbarschaft. Bis hierher hat dieses Buch die Wohnung vermessen, ausgeleuchtet und mit einem Notruf versehen. Jetzt geht es um alles, was hinter der Wohnungstür anfängt, und das lässt sich genauso ehrlich prüfen wie eine Türschwelle.

Das Umfeld einer Wohnung hat zwei Hälften, die selten zusammen betrachtet werden. Die eine besteht aus Wegen und Einrichtungen: Lebensmittel, Ärztin, Apotheke, Haltestelle, Bank, Friedhof, eine Bank zum Sitzen, ein Stück Grün. Diese Hälfte lässt sich messen, in Minuten, in Höhenmetern, in der Zahl der Bordsteine ohne Absenkung. Die andere Hälfte besteht aus Menschen, und sie ist schwerer zu fassen, obwohl sie im Ernstfall die wichtigere ist. Wer grüßt Sie mit Namen? Wer hat einen Schlüssel? Wem würde auffallen, dass Ihr Rollladen um elf Uhr noch unten ist? Wer hat Sie im letzten halben Jahr besucht, ohne dass ein Geburtstag oder eine Reparatur der Anlass war? Beide Hälften hängen zusammen, denn Menschen begegnen sich an Orten, und wenn die Orte verschwinden, verschwinden auch die Begegnungen. Deshalb steht am Anfang dieses Kapitels eine Landkarte und nicht eine Liste von Ratschlägen zur Geselligkeit.

Die Umfeldkarte: Ihr Zuhause von außen betrachtet

Zeichnen Sie ein Kreuz auf ein Blatt Papier und setzen Sie in die Mitte Ihre Haustür. Nicht Ihre Wohnungstür, sondern die Tür, durch die Sie auf die Straße treten, denn der Weg dorthin gehört bereits zur Rechnung. Tragen Sie dann ein, was Sie regelmäßig brauchen, und zwar nicht nach Entfernung in Metern, sondern nach der Zeit, die Sie tats

ächlich dafür benötigen, gemessen an einem gewöhnlichen Tag und nicht an einem guten. Die Zeit ist das ehrlichere Maß, weil sie Steigung, Ampelphasen, Kopfsteinpflaster und die Pause auf halbem Weg mitrechnet. Achthundert Meter am Kanal entlang sind etwas anderes als vierhundert Meter mit zwölf Prozent Gefälle und einem Bordstein ohne Absenkung. In Beratungsstellen wird gern von einer Viertelstunde gesprochen, weil das ungefähr die Strecke ist, die ein Mensch mit Einkaufstasche zurücklegt, ohne sie als Ausflug zu empfinden. Nehmen Sie diese Viertelstunde als inneren Ring und eine halbe Stunde als äußeren, und schreiben Sie dazu, wie oft Sie jeden Punkt in einer normalen Woche ansteuern.

Wichtiger als die Karte selbst ist die zweite Spalte, die viele beim Zeichnen vergessen. Notieren Sie hinter jedem Weg, womit Sie ihn zurücklegen. Zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto, mit dem Bus, mit dem Auto Ihres Sohnes am Samstag. Sobald diese Spalte ausgefüllt ist, wird sichtbar, was in vielen Fällen die eigentliche Grundlage der ganzen Wohnsituation ist: das Auto. Es kaschiert Entfernungen so vollständig, dass man sie nicht mehr wahrnimmt. Wer seit dreißig Jahren zum Einkaufen fährt, weiß gar nicht, wie weit der Supermarkt zu Fuß ist, und die Antwort lautet häufig: unerreichbar. Das Auto ist eine ausgezeichnete Sache, solange es fährt und solange jemand da ist, der es fahren kann. Es ist zugleich das anfälligste Glied im ganzen System, weil es an einem einzigen Punkt hängt, nämlich an der Fahrfähigkeit eines Menschen, und diese kann sich nach einer Augenoperation, einem Schlaganfall oder einem einzigen unangenehmen Erlebnis auf der Bundesstraße innerhalb von Wochen ändern.

Dann kommt der Teil der Übung, der Mut verlangt. Zeichnen Sie die Karte ein zweites Mal, für einen Tag in fünf Jahren, und ändern Sie dabei genau eine Voraussetzung: Das Auto steht nicht mehr zur Verfügung. Streichen Sie alles, was ohne Auto nicht erreichbar ist, und sehen Sie sich an, was übrig bleibt. Manche Menschen stellen dabei fest, dass ihre Straße auch ohne Auto funktioniert, weil die Haltestelle um die Ecke liegt und die Ärztin drei Häuser weiter praktiziert. Andere sehen ein leeres Blatt. Machen Sie danach dasselbe mit einer zweiten Änderung: Sie gehen langsamer, brauchen alle zweihundert Meter eine Sitzgelegenheit und haben einen Rollator dabei. Prüfen Sie jetzt die Wege noch einmal auf Treppen im öffentlichen Raum, auf Bordsteine, auf schmale Gehwege neben parkenden Autos, auf Ampeln, deren Grünphase für sieben Meter reicht, und auf die Frage, wo unterwegs überhaupt eine Bank steht. In vielen Vierteln ist die Antwort auf diese letzte Frage der beste Indikator für die Alterstauglichkeit einer Wohnlage, und sie kostet nichts als einen Spaziergang.

Was Herrn Osei sein Grundstück gekostet hat

Ein Fall, wie er in Wohnberatungen typischerweise geschildert wird, zeigt, wie sehr die Karte einer Lage widersprechen kann, in die man verliebt ist. Herr Osei, achtundsechzig, hat sein Haus vor zweiundzwanzig Jahren gekauft, und er hat es wegen der Aussicht gekauft. Das Grundstück liegt am Hang über einem Mittelgebirgstal, die Terrasse blickt auf Wald, im Sommer sitzt er dort mit einem Buch, und wenn Besuch kommt, sagt der Besuch immer denselben Satz. Er ist gesund, spielt Tischtennis im Verein, fährt ein zehn Jahre altes Auto und hat sich über seine Wohnsituation nie ernsthaft Gedanken machen müssen. Als seine Nachbarin in eine betreute Anlage in der Stadt zieht, setzt er sich zum ersten Mal mit einem Blatt Papier hin, mehr aus Neugier als aus Sorge.

Was er aufschreibt, überrascht ihn selbst. Die Zufahrt zum Haus ist dreihundertvierzig Meter lang, sie steigt spürbar an, und sie gehört zu drei Anwohnern gemeinsam. Geräumt wird sie im Winter von ihm, weil er von den drei Eigentümern der Kräftigste ist und weil er einen Schneeschieber besitzt. Die nächste Bushaltestelle liegt unten an der Landstraße, zwölf Minuten bergab und einundzwanzig bergauf, angefahren wird sie an Schultagen sechsmal, am Wochenende nicht. Bis zum ersten Laden sind es mit dem Auto sieben Minuten und zu Fuß fünfzig, wobei der Fußweg über eine Straße ohne Gehweg führt. Seine Hausärztin praktiziert im Nachbarort, die Apotheke ebenfalls, und beide liefern nach Absprache. Bis hierher klingt das nach einer Rechnung, die aufgeht. Sie geht auf, solange er Auto fährt und Schnee schiebt.

Der Punkt, an dem die Karte kippt, ist der Winter. Herr Osei rechnet nach und kommt auf durchschnittlich acht bis zwölf Tage im Jahr, an denen die Zufahrt vereist oder verschneit ist, bevor er sie freigemacht hat. An diesen Tagen kommt kein Pflegedienst ins Haus, kein Lieferwagen, kein Rettungswagen ohne Winterreifen und Mühe, und die Hausärztin würde ihm bei einem Hausbesuch dasselbe sagen. Bisher hat ihn das nie betroffen, weil er selbst geschoben hat. Er stellt sich zum ersten Mal die Frage, was passiert, wenn er auf dieser Zufahrt liegt und der Schnee nicht geschoben ist. Sein Hausnotruf, den er nach dem Kapitel über Technik erwogen hat, würde einwandfrei funktionieren und einen Rettungsdienst rufen, der zwanzig Minuten braucht, um dreihundertvierzig Meter zu überwinden. Genau hier zeigt die Umfeldkarte, was sie leisten kann. Sie hat ihm nicht gesagt, dass er umziehen muss, und diese Entscheidung fällt ohnehin erst im zwölften Kapitel. Sie hat ihm gesagt, dass seine Sicherheit an einem Schneeschieber hängt, den er nicht ewig führen wird, und dass er drei Möglichkeiten hat: einen Räumdienst beauftragen und die Kosten mit den Nachbarn teilen, die Zufahrt beheizen lassen, oder sich vom Hang trennen. Er hat zunächst den Räumdienst genommen. Die Frage

nach dem Hang liegt seither in der Schublade, und sie liegt dort in Ruhe, weil er sie selbst hineingelegt hat.

Bemerkenswert an diesem Fall ist noch etwas anderes. Herr Osei ist gesund und hat keinen Anlass, sich mit dem Thema zu befassen, und deshalb konnte er ruhig darüber nachdenken. Wer dieselbe Rechnung nach einem Sturz auf dem Eis aufstellt, stellt sie unter Druck auf, mit einer besorgten Tochter am Telefon und einem Gipsarm. Das erste Kapitel hat behauptet, frühes Nachdenken schaffe Freiheit. Die Zufahrt am Hang ist der Beweis dafür, denn zwischen einer beauftragten Räumung im Oktober und einer Notlösung im Januar liegt der ganze Unterschied.

Die Infrastruktur, die man nicht sieht

Eine Umfeldkarte, die nur Läden und Haltestellen enthält, unterschätzt die eigene Lage systematisch, weil eine ganze Schicht von Diensten in keiner Karte auftaucht. Apotheken liefern in vielen Orten Medikamente ins Haus, manche täglich, manche nach Vereinbarung. Ärztinnen und Ärzte machen Hausbesuche, in unterschiedlichem Umfang und je nach Praxis. Lebensmittel kommen inzwischen auch in kleinere Orte, teils über große Anbieter, teils über den örtlichen Laden, der zweimal in der Woche eine Runde fährt. Es gibt Mahlzeitendienste, es gibt Fahrdienste für Arzttermine, es gibt in vielen Städten Begleitdienste, bei denen ein Mensch mitgeht, wenn jemand sich allein nicht sicher fühlt. Es gibt Bürgerbusse, die dort fahren, wo der Linienbus eingestellt wurde, und es gibt Rufbusse, die man am Vortag anmeldet. Manches davon ist kostenlos, manches kostet wenig, manches ist teuer, und einiges wird unter Umständen bezuschusst.

All das hat einen Haken, und der ist der Grund, warum dieses Buch keine Namen nennen kann. Diese Angebote sind vollständig örtlich. Was in einer Kreisstadt selbstverständlich existiert, fehlt fünfzehn Kilometer weiter, und was es gibt, heißt in jeder Stadt anders. Die Stelle, die einen Überblick hat, trägt je nach Ort den Namen Seniorenbüro, Fachstelle für Senioren, Altenhilfe, Quartiersbüro, Seniorenberatung oder Bürgerbüro. Für pflegenahe Fragen sind es die Pflegestützpunkte, um die es im fünfzehnten Kapitel geht. Wohlfahrtsverbände, Kirchengemeinden und Kommunen halten Verzeichnisse, die häufig aktueller sind als jede Broschüre. Ihre Aufgabe ist an dieser Stelle klein und lohnend: Finden Sie heraus, wie die zuständige Stelle in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis heißt, notieren Sie eine Telefonnummer, und rufen Sie einmal an, bevor Sie etwas brauchen. Fragen Sie nach einer Übersicht der Angebote im Stadtteil. Ein solcher Anruf dauert selten länger als zehn Minuten und verändert die Umfeldkarte oft erheblich, weil sich Wege, die Sie gestrichen haben, mit einem Fahrdienst wieder öffnen. Bestand, Zuständigkeit und Konditionen dieser Angebote ändern sich, und deshalb ist die Recherche für Ihren

Wohnort selbst zu erledigen; sie ersetzt keine Zahl aus einem Ratgeber, sie ist besser als jede.

Zur unsichtbaren Infrastruktur gehört der öffentliche Nahverkehr in einer Genauigkeit, die man ihm selten widmet. Zwei Buslinien im Ort bedeuten wenig, wenn die eine sonntags nicht fährt und die andere an einer Haltestelle ohne Bordsteinabsenkung hält. Prüfen Sie stattdessen konkret: Fährt der Bus, den Sie brauchen, an einem Samstagnachmittag? Ist der Einstieg niederflurig, oder muss man zwei Stufen steigen? Gibt es ein Dach und eine Sitzbank, wenn er Verspätung hat? Wie weit ist der Weg von Ihrer Haustür bis zum Bahnsteig, und wie viele Treppen liegen dazwischen? Sind Sie in der Lage, ein Ticket am Automaten zu kaufen, und wenn nicht, verkauft der Fahrer eines? Fahren Sie die Strecke einmal probeweise, an einem Tag, an dem Sie nichts vorhaben, und nehmen Sie eine Einkaufstasche mit. Diese Probefahrt ist die ehrlichste Form von Marktforschung, die es zu diesem Thema gibt, und sie erledigt mehr Fragen als drei Fahrpläne.

Die andere Hälfte: wer eigentlich da ist

Jetzt zu den Menschen, und hier hilft eine Übung, die unangenehm klingt und in der Praxis erleichtert. Zeichnen Sie drei Kreise um Ihren Namen. In den innersten kommen die Personen, die Sie ohne Zögern nachts um zwei anrufen würden. In den mittleren gehören Menschen, die Sie um einen Gefallen bitten könnten, ohne dass es Ihnen peinlich wäre: Einkauf, Fahrt zum Arzt, Blumen gießen. In den äußeren kommen alle, mit denen Sie regelmäßig ein paar Worte wechseln, der Nachbar aus dem Erdgeschoss, die Frau von der Kasse, der Briefträger, der Mann mit dem Hund am Spielplatz. Schreiben Sie hinter jeden Namen, wie weit dieser Mensch entfernt wohnt und wie alt er ungefähr ist.

Die zweite Angabe ist die, wegen der die Übung sich lohnt. In vielen Netzen stehen im inneren Kreis zwei Namen, die beide über achtzig sind und drei Straßen weiter wohnen, und im mittleren Kreis dreimal dasselbe Kind, das in einer anderen Stadt lebt und Vollzeit arbeitet. Ein Netz, das so aussieht, ist nicht schlecht geknüpft, es ist nur schmal, und es reißt an genau einer Stelle: wenn die Freundin ins Heim zieht oder das Kind ein zweites Kind bekommt. Wer das schwarz auf weiß sieht, versteht ohne jede Mahnung, warum der äußere Kreis wichtig ist. Denn der äußere Kreis ist die Reserve, aus der der mittlere sich nachfüllt, und er entsteht dort, wo Menschen sich zufällig und regelmäßig begegnen. Ein Hausflur mit einer Bank darin, ein Innenhof, ein Bäcker mit zwei Stehtischen, eine Bibliothek mit Lesesesseln, ein Wochenmarkt am Donnerstag. Solche Orte sind der eigentliche Grund, warum ein dicht bebautes Altstadtviertel mit engen Wohnungen für alte Menschen häufig besser funktioniert als ein Einfamilienhausgebiet mit Doppelgaragen und Vorgärten.

Über eine Sache wird in diesem Zusammenhang zu selten gesprochen: das Geben. Ein Netz aus Menschen hält nur, wenn es in beide Richtungen belastet wird, und wer ausschließlich empfängt, hört irgendwann auf zu fragen, weil ihm die eigene Bilanz unangenehm wird. Genau daran zerbrechen viele Nachbarschaftsbeziehungen im Alter, obwohl beide Seiten guten Willen haben. Deshalb ist die Frage, was Sie einbringen können, keine Höflichkeitsfloskel, sondern der wichtigste Hebel für ein stabiles Umfeld. Sie können ein Paket für die Nachbarin annehmen, die arbeitet. Sie können deren Katze versorgen, wenn sie verreist. Sie können einem Zwölfjährigen bei den Mathematikaufgaben helfen, Sie können den Ersatzschlüssel für die Familie im zweiten Stock verwahren, Sie können die Blumen im Hof gießen, und Sie können sich Termine merken, was in Familien mit kleinen Kindern eine erstaunlich seltene Fähigkeit ist. Wer etwas beiträgt, bittet leichter. Das ist der ganze Mechanismus, und er ist stärker als jede Bekundung von Hilfsbereitschaft.

Von dort ist es ein kurzer Weg zu einer Verabredung, die im achten Kapitel schon einmal aufgetaucht ist und hier ihren eigentlichen Platz hat. Zwei Menschen in derselben Straße, die einander morgens ein Zeichen geben, ersetzen ein technisches System und kosten nichts. Das Zeichen kann alles sein: der Rollladen, der bis neun Uhr oben ist, ein Anruf um Viertel nach acht, eine kurze Nachricht, eine Blume, die aufs Fensterbrett gestellt wird. Wichtig sind zwei Dinge. Erstens muss die Regel benennen, was passiert, wenn das Zeichen ausbleibt, sonst wartet jeder auf den anderen. Zweitens sollte die Verabredung gegenseitig sein, denn dann ist sie keine Betreuung, sondern eine Abmachung zwischen Gleichen, und niemand muss sich dabei als Sorgenkind fühlen. Solche Absprachen entstehen in Häusern, in denen Menschen einander kennen. Sie entstehen nicht durch Zuruf einer Tochter aus Hamburg.

Einsamkeit ist eine Tatsache und kein Charakterfehler

An dieser Stelle muss ein Wort über Einsamkeit fallen, und es soll ohne Mitleid und ohne Beschwichtigung fallen. Alleinsein und Einsamkeit sind zwei verschiedene Dinge. Es gibt Menschen, die vier Tage in der Woche niemanden sehen und damit vollkommen zufrieden sind, und es gibt Menschen, die in einem vollen Haus sitzen und sich nicht gemeint fühlen. Einsam ist, wer weniger Verbundenheit erlebt, als er sich wünscht, und das ist eine Empfindung und keine Zahl. Sie hat auch nichts mit Beliebtheit zu tun. Sie entsteht in den meisten Fällen durch Ereignisse, die niemand steuert: Der Partner stirbt, und mit ihm verschwindet der Freundeskreis, der immer ein Paarkreis war. Die Kollegen fallen mit der Rente weg, und mit ihnen der Grund, morgens das Haus zu verlassen. Die Freundin, mit der man vierzig Jahre telefoniert hat, hört so schlecht, dass Telefonieren nicht mehr geht. Das Knie macht den Weg zum Chor unmöglich. Die Kinder wohnen dort, wo

es Arbeit gab. Wer diese Liste liest, sieht sofort, dass darin kein einziges persönliches Versagen steckt.

Verschwiegen wird dieses Thema trotzdem, und zwar aus einem Grund, der Respekt verdient. Zu sagen, man sei einsam, klingt in vielen Ohren wie ein Eingeständnis, niemandem etwas wert zu sein, und das sagt niemand gern, am wenigsten der eigenen Tochter, die sich schon genug Sorgen macht. Deshalb heißt es stattdessen, es sei alles in Ordnung, man habe ja das Radio. Wer als Angehöriger fragen will, sollte diese Hürde kennen und die Frage anders stellen. Nicht bist du einsam, sondern: Mit wem hast du diese Woche gesprochen? Was fehlt dir am meisten, seit Vater tot ist? Gibt es etwas, das du gern wieder machen würdest? Die Antworten auf solche Fragen sind konkret, und aus konkreten Antworten lässt sich etwas machen.

Denn Einsamkeit hat eine Eigenschaft, die sie mit der Sturzangst aus dem siebten Kapitel teilt: Sie verstärkt sich selbst. Wer wenig unter Menschen kommt, verliert Übung im Gespräch, hält sich für uninteressant, deutet ein knappes Wort als Zurückweisung und geht seltener hin. Die Einladung, die man dreimal ausgeschlagen hat, kommt ein viertes Mal nicht. Auch körperlich hat das Folgen, und dazu gehört die banale Beobachtung, dass Menschen, die niemanden erwarten, seltener kochen, seltener das Haus verlassen und weniger Gründe haben, sich anzuziehen. Deshalb ist soziale Teilhabe kein Wohlfühlthema am Rand dieses Buches. Sie hängt mit Kraft, Ernährung, Beweglichkeit und Sicherheit so unmittelbar zusammen, dass eine Wohnentscheidung ohne diesen Faktor eine halbe Entscheidung ist.

Anschlusspunkte, die niemanden überfordern

Was tut man mit dieser Einsicht praktisch? Der übliche Ratschlag, man solle unter Leute gehen, hilft niemandem, weil er den schwierigsten Teil überspringt: den ersten Schritt in einen Raum, in dem man niemanden kennt. Nützlicher ist eine Landkarte der Orte, an denen man erscheinen kann, ohne sich zu erklären. Nachbarschaftstreffs und Stadtteilzentren sind offene Räume mit Kaffee, in denen man sitzen kann, ohne Mitglied zu sein. Mehrgenerationenhäuser gibt es in vielen Städten und Gemeinden als Begegnungsorte, in denen Krabbelgruppe und Mittagstisch unter einem Dach stattfinden, und sie sind für Menschen gedacht, die keinen Anlass brauchen. Quartiersprojekte organisieren Feste, Reparaturcafés, Spaziergruppen und Hausaufgabenhilfe. Bibliotheken sind kostenlos, warm und ruhig, und in vielen laufen Lesekreise. Volkshochschulen bieten Kurse, in denen es ein Thema gibt, was der Sache ihre Peinlichkeit nimmt. Kirchengemeinden, Sportvereine mit Gymnastikgruppen, Chöre, Kleingartenvereine, Tafeln, Museen mit Führungen für Menschen mit Demenz und deren Begleitung: Die Vielfalt ist größer, als die meisten annehmen, und sie ist örtlich völlig verschieden. Was es bei Ihnen gibt, erfahren Sie

über die eben genannten Stellen, über das Amtsblatt, über die Lokalzeitung und über einen Aushang im Supermarkt.

Ein paar Erfahrungen darüber, wie ein solcher Anfang gelingt, sind es wert, aufgeschrieben zu werden, weil sie den ersten Schritt kleiner machen.

VIER HILFEN FÜR DEN ERSTEN BESUCH

1. Dreimal hingehen, bevor Sie urteilen: Beim ersten Mal ist jede Gruppe fremd, beim dritten Mal kennt man Gesichter und weiß, wo der Kaffee steht
2. Mit einer Aufgabe kommen statt mit dem Wunsch nach Anschluss: Kuchen mitbringen, beim Aufräumen helfen, den Beamer bedienen. Wer etwas tut, muss nicht plaudern und ist trotzdem dabei
3. Zu zweit anfangen, wenn möglich: eine Nachbarin, ein Enkel, die Tochter beim ersten Termin. Die Schwelle liegt beim Alleinhineingehen, nicht beim Bleiben
4. Ein Angebot mit festem Termin wählen: Der Dienstagvormittag um zehn trägt sich besser als eine offene Einladung, irgendwann vorbeizukommen

Bürgerschaftliches Engagement verdient dabei eine eigene Erwähnung, weil es das Verhältnis umdreht. Wer als Lesebote in eine Grundschule geht, als Bahnhofsbegleitung arbeitet, im Museum Aufsicht führt, im Verein die Kasse macht oder für einen Verband Briefe schreibt, ist kein alter Mensch, um den sich jemand kümmert, sondern jemand, der gebraucht wird und dem etwas fehlt, wenn er nicht kommt. Diese Umkehrung wirkt auf das eigene Selbstbild stärker als jedes Freizeitangebot. Sie hat allerdings eine Voraussetzung, die man nüchtern prüfen muss: Man muss hinkommen, verlässlich und bei jedem Wetter, und damit steht diese Möglichkeit wieder in der Umfeldkarte, an der Stelle, wo die Buslinie sonntags nicht fährt.

Die digitalen Brücken gehören in dasselbe Kapitel, mit einer klaren Einordnung. Ein Videotelefonat mit dem Enkel in Australien ist ein Gewinn, den keine Generation vor dieser hatte, und eine Familie, die einmal in der Woche eine halbe Stunde gemeinsam auf dem Bildschirm sitzt, hält Kontakt, der sonst zu drei Postkarten im Jahr geschrumpft wäre. Eine Nachrichtengruppe der Hausgemeinschaft klärt in zwei Minuten, wer Sonntag die Bohrmaschine hat und ob jemand vom Markt etwas mitbringen soll. Es gibt Gesprächskreise, die per Telefonkonferenz stattfinden, für Menschen, die nicht mehr aus dem Haus können, und in manchen Städten Telefonbesuchsdienste, bei denen jemand regelmäßig anruft. Was der Bildschirm nicht leistet, ist Berührung, Geruch, gemeinsames Essen und die Zufälligkeit einer Begegnung, bei der man sich nicht verabredet hat. Frau Weber aus dem vorigen Kapitel hat ihr Tablet aus der Schublade geholt, als es einen Zweck bekam, und dieses Muster wiederholt sich immer: Geräte werden benutzt, wenn dahinter ein

Mensch steht, den man erreichen will, und sie verstauben, wenn sie ein Geschenk mit Erwartung sind.

Warum das Umfeld die Wohnform mitbestimmt

Alles, was auf Ihrer Umfeldkarte steht, wird im weiteren Verlauf dieses Buches gebraucht, und zwar an zwei Stellen. Die eine ist die große Abwägung im zwölften Kapitel, in der die Karte als eigenes Kriterium neben der baulichen Machbarkeit steht. Eine Wohnung, die sich mit vertretbarem Aufwand barrierefrei umbauen lässt, ist eine gute Nachricht, solange das Viertel trägt. Ein perfekt umgebautes Bad in einem Haus, dessen letzte Bäckerei geschlossen hat und dessen Bus zweimal täglich fährt, kann derselbe Fehler sein wie eine schöne Lage am Hang ohne Räumdienst. Frau Berger aus dem ersten Kapitel hat ihre Priorität von Anfang an gesetzt: Sie will in ihrem Viertel bleiben, weil sie dort seit vierunddreißig Jahren einkauft, weil ihre Ärztin um die Ecke ist und weil sie im Treppenhaus vier Namen kennt. Diese Entscheidung ist keine Nostalgie, sondern eine sehr rationale Rechnung, denn sie besitzt genau das, was man mit Geld schwer kaufen kann, und sie würde es bei einem Umzug in einen anderen Stadtteil komplett verlieren.

Die andere Stelle sind die beiden folgenden Kapitel, und dort wird die Karte zum Prüfwerkzeug für Angebote. Denn Wohnformen unterscheiden sich stark darin, wie viel Nähe sie herstellen und wie viel sie verhindern. Eine Anlage mit einem Gemeinschaftsraum, in dem dreimal in der Woche etwas stattfindet, funktioniert anders als eine mit einem Gemeinschaftsraum, der abgeschlossen ist und auf Antrag geöffnet wird. Eine Wohnung mit einer Küche, die für zwei Personen zu klein ist, verhindert Besuch. Ein Balkon zum Innenhof erzeugt Gespräche, ein Balkon zur Umgehungsstraße nicht. Ein Haus, dessen Eingang so gebaut ist, dass Menschen im Flur stehen bleiben, produziert Nachbarschaft, eine Tiefgarage mit Aufzug direkt in die Wohnung produziert Anonymität. Und ein wunderschönes Seniorenwohnprojekt in einem Neubaugebiet am Ortsrand kann sozial ärmer sein als eine Zweizimmerwohnung im dritten Stock über einem Café. Wenn Sie im siebzehnten Kapitel mit der Besichtigungsscheckliste vor einer Anlage stehen, wird eine der wichtigsten Prüfungen darin bestehen, hundert Meter vor der Einfahrt auszusteigen und zu Fuß weiterzugehen.

Damit ist der Gedanke ausgesprochen, um den es in diesem Kapitel von Anfang an ging. Soziale Infrastruktur wird in Gesprächen über Wohnen im Alter regelmäßig zuletzt genannt, mit einem freundlichen Nebensatz über netten Kontakt, während über Türbreiten und Zuschüsse ernsthaft verhandelt wird. Diese Gewichtung ist verkehrt. Ein Mensch, der zwei Stufen nicht überwinden kann, bekommt eine Rampe. Ein Mensch, dem niemand fehlt, wenn er drei Tage nicht vor die Tür geht, hat ein Problem, für das es keinen Handwerker gibt. Erreichbarkeit, Begegnungsorte und ein Netz mit mehr als zwei Nam-

en sind Ausstattungsmerkmale einer Wohnlage, so hart und so überprüfbar wie ein Aufzug, und sie gehören mit demselben Gewicht in die Rechnung. Wer sie in der Umfeldkarte festgehalten hat, hat eine Grundlage, die keine Broschüre liefert.

Bleiben Sie dabei fair mit sich. Eine Karte, die Lücken zeigt, ist kein Urteil über Ihr Leben, und sie ist erst recht kein Auszugsbescheid. Die meisten Lücken lassen sich schließen, ohne dass jemand umzieht: mit einem Räumdienst, einem Lieferdienst, einem Fahrdienst, einem Dienstagstermin im Stadtteiltreff, einer Absprache mit der Nachbarin, einem zweiten Anlauf beim Chor. Manche Lücken lassen sich nicht schließen, weil der Bus nicht fährt und weil der Hang bleibt, wo er ist. Dann steht eine größere Frage im Raum, und sie ist alles andere als eine Niederlage. Es gibt inzwischen ein breites Feld von Wohnformen zwischen der eigenen Wohnung und dem Pflegeheim, mit Begriffen, die klingen wie Versprechen und manchmal wenig davon halten. Wer diese Landschaft kennt und die richtigen Fragen stellt, verhandelt aus einer starken Position. Genau darum geht es als Nächstes.

Kapitel 10: Wohnformen im Überblick: Von Service-Wohnen bis betreutem Wohnen

Auf zwei Prospekten steht dasselbe Wort. Betreutes Wohnen, in beiden Fällen in freundlicher Schrift über einem Foto mit Blumenkasten. Hinter dem ersten Wort steckt eine Anlage mit vierundzwanzig Wohnungen, einer Hausmeisterin, die dienstags und donnerstags vormittags erreichbar ist, und einem Notrufgerät, das in der Monatspauschale enthalten ist. Hinter dem zweiten steckt ein Haus mit Pflegestützpunkt im Erdgeschoss, Mittagstisch, Wäscheservice, einem Sozialdienst mit eigenem Büro und einer Bereitschaft, die nachts vor Ort ist. Beide Häuser dürfen dieses Wort verwenden. Es ist in Deutschland keine geschützte Bezeichnung mit einheitlichem Standard, und deshalb sagt es über die Leistung, die Sie bekommen, ungefähr so viel wie das Wort gemütlich über die Größe eines Zimmers. Wer diesen einen Satz verstanden hat, kann sich durch jeden Prospekt arbeiten, ohne getäuscht zu werden. Wer ihn nicht kennt, vergleicht Preise für Dinge, die nichts miteinander zu tun haben.

Dasselbe gilt für die Nachbarbegriffe. Servicewohnen, Wohnen mit Service, Wohnen plus, Wohnstift, Seniorenresidenz, Seniorenwohnanlage, Wohnpark. Diese Wörter stammen aus der Werbung und beschreiben keine Kategorie, die irgendwo definiert wäre. Sie klingen unterschiedlich und meinen manchmal dasselbe, und sie klingen gleich und meinen manchmal Gegensätzliches. Ein Haus, das sich Residenz nennt, kann weniger enthalten als eines, das sich schlicht Seniorenwohnungen nennt. Der einzige Ort, an dem verbindl-

ich steht, was Sie bekommen, ist der Vertrag, und der zweite Ort ist die Preisliste der Zusatzleistungen. Alles andere ist Atmosphäre.

Dieses Kapitel liefert deshalb keinen Katalog schöner Häuser, sondern einen Kompass. Es sortiert das Feld zwischen der eigenen Wohnung und dem Pflegeheim nach drei Fragen, die auf jedes Angebot passen, unabhängig davon, wie es sich nennt. Erstens: Was miete oder kaufe ich, also welche Wohnung mit welcher Ausstattung? Zweitens: Welche Dienstleistungen kommen dazu, welche davon zahle ich zwingend, und welche kaufe ich bei Bedarf? Drittens: Welcher Vertrag hält beides zusammen, und was passiert mit ihm, wenn sich mein Zustand ändert? Wohnung, Leistung, Vertrag. Drei Fragen, ein Blatt Papier, und der Nebel lichtet sich erstaunlich schnell.

Der unterschätzte Anfang: einfach eine gute Wohnung

Bevor die Angebote mit Zusatz kommen, gehört die schlichteste Option auf den Tisch, weil sie in Gesprächen regelmäßig übersprungen wird. Eine barrierefreie oder wenigstens barrierearme Mietwohnung ohne jeden Serviceaufsatz ist für viele Menschen die beste Lösung, und sie ist die günstigste. Ebenerdiger Zugang oder Aufzug, breite Türen, bodengleiche Dusche, ein Balkon, dazu die Lage, die Sie sich im vorigen Kapitel erarbeitet haben: mehr braucht es in der ersten Hälfte des Umzugsspektrums oft nicht. Solche Wohnungen entstehen im Neubau ohnehin überwiegend schwellenarm, weil Bauordnungen und Förderbedingungen das verlangen, und sie werden von Wohnungsgesellschaften, Genossenschaften und privaten Vermietern angeboten wie jede andere Wohnung auch.

Der Grund, warum diese Option so selten erwogen wird, ist ein Denkfehler, den man einmal ausgesprochen haben sollte. Viele Menschen glauben, mit dem Einzug in eine betreute Anlage kaufe man Versorgung ein, die es anderswo nicht gibt. Das stimmt so nicht. Ambulante Pflegedienste, Haushaltshilfen, Mahlzeitendienste, Fahrdienste und Hausnotrufsysteme arbeiten adressunabhängig. Ein Pflegedienst kommt in die Zweizimmerwohnung im dritten Stock über dem Café genauso wie in die Wohnanlage am Stadtrand, und ein Notrufgerät funktioniert in beiden. Was eine Serviceanlage tatsächlich bietet, ist die Bündelung: Sie organisiert für Sie, was Sie sonst selbst organisieren müssten, und sie hat jemanden im Haus, der ansprechbar ist. Das kann viel wert sein, für manche sehr viel. Es ist aber eine Dienstleistung mit einem Preis und kein Zugang zu einer anderen Welt.

Wer nüchtern rechnet, prüft deshalb an dieser Stelle zwei Wege parallel. Der eine Weg heißt: gute Wohnung mieten, Notruf abschließen, Reinigungskraft alle zwei Wochen, Essen liefern lassen, wenn es so weit ist. Der andere heißt: in eine Anlage ziehen, in der einiges davon in einer Pauschale steckt. Beide Wege haben ihren Sinn, und welcher billiger ist, hängt vom eigenen Bedarf ab und nicht von der Werbung. Ein Mensch, der gern und gut kocht, seine Wohnung selbst putzt und eine Nachbarin hat, die morgens grüßt, zahlt

in einer Serviceanlage für Leistungen, die er nicht abrufen. Ein Mensch, der allein lebt, schlecht sieht, niemanden in Rufweite hat und dem das Organisieren schwerfällt, spart sich in derselben Anlage eine tägliche Anstrengung, die ihn mehr kostet als Geld.

Was in der Servicepauschale steckt, und was nicht

Beim Wohnen mit Service ist die Konstruktion fast immer dieselbe, egal wie das Haus heißt. Sie mieten eine Wohnung, dafür zahlen Sie Miete und Nebenkosten wie überall sonst. Dazu kommt ein zweiter Betrag, der Betreuungspauschale, Servicepauschale oder Grundservice heißt und den Sie zahlen, ob Sie ihn nutzen oder nicht. Dafür bekommen Sie ein festgelegtes Bündel an Grundleistungen. Und darüber liegt eine dritte Ebene, die Wahlleistungen, die Sie einzeln zubuchen und einzeln bezahlen.

Der Inhalt der Pauschale ist das, worauf es ankommt, und er schwankt zwischen Häusern erheblich. Typische Bestandteile sind eine Ansprechperson mit festen Sprechzeiten, ein Hausnotrufanschluss, Beratung und Vermittlung von Diensten, ein Notfalldienst im Haus, die Organisation von Veranstaltungen und die Nutzung eines Gemeinschaftsraums. Manche Häuser rechnen auch einen Hausmeisterdienst, kleine Handreichungen oder einen Begleitservice zum Arzt hinein. Was in der Pauschale so gut wie nie enthalten ist: Pflege. Weder die Grundpflege am Morgen noch die Medikamentengabe noch die Betreuung bei Demenz. Der Grundservice ist eine Organisations- und Sicherheitsleistung. Alles, was mit dem Körper zu tun hat, wird in aller Regel separat eingekauft, meist bei einem ambulanten Dienst, der im Haus oder in Kooperation mit dem Haus arbeitet.

Bei den Wahlleistungen wird es interessant, denn hier entstehen die Kosten, die in keiner Kurzübersicht auftauchen. Mittagessen, Frühstück, Wäscheservice, Wohnungsreinigung, Fensterputzen, Einkaufsdienst, Fahrten, Begleitung, Pflege in ihren Abstufungen, manchmal auch der Zugang zum Schwimmbad oder zur Gymnastikgruppe. Zwei Fragen entscheiden über die Qualität eines Angebots. Wer erbringt diese Leistungen, der Träger selbst oder ein externer Anbieter? Und wer setzt die Preise fest? Wenn ein Haus die Wahlleistungen über einen Kooperationspartner abwickelt, dessen Preisliste der Träger nicht beeinflusst, dann steht in Ihrem Vertrag eine Pauschale mit fester Zahl und daneben ein Bereich, in dem die Kosten sich verändern können, ohne dass Sie oder Ihr Vermieter darauf Einfluss haben. Das muss kein Nachteil sein, es gehört aber auf den Zettel.

Ein Detail, das in Beratungen häufig für Erstaunen sorgt: Die Servicepauschale ist meistens verpflichtend und an den Mietvertrag gekoppelt. Sie können sie in der Regel nicht abbestellen, weil Sie feststellen, dass Sie den Gemeinschaftsraum nie betreten und den Notruf nicht brauchen. In welchem Umfang eine solche Kopplung zulässig ist und welche Verbraucherschutzregeln greifen, richtet sich unter anderem nach dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz und nach der Rechtsprechung dazu, und beides ist in Bewegung.

Prüfen Sie den aktuellen Stand für Ihren Fall, am besten bei einer Verbraucherzentrale oder einem Mieterverein, bevor Sie unterschreiben. Dieses Buch nennt bewusst keine Rechtsfolgen als gesichert.

Familie Roth rechnet nach

Wie sehr die Struktur eines Angebots seinen Preis bestimmt, zeigt ein Fall, wie er in Wohnberatungen typischerweise vorkommt. Familie Roth sucht für die Mutter, zweiundachtzig, nach dem Tod des Vaters eine kleinere Wohnung mit Anschluss. Sie besichtigen drei Häuser in einem Umkreis von zwanzig Kilometern, alle drei nennen sich betreutes Wohnen, und der Sohn legt anschließend eine Tabelle an. In der ersten Zeile stehen die Beträge, die auf den Prospekten stehen, und nach dieser Zeile ist die Sache scheinbar entschieden. Haus A ist deutlich am günstigsten, Haus B liegt in der Mitte, Haus C ist die teuerste Adresse und wird sofort aussortiert.

Dann macht die Tochter etwas, das die ganze Rechnung umdreht. Sie schreibt auf, was ihre Mutter tatsächlich braucht, und zwar nicht heute Abend, sondern in einem gewöhnlichen Monat. Fünf warme Mahlzeiten in der Woche, weil ihre Mutter seit dem Tod des Vaters kaum noch kocht. Wohnungsreinigung alle vierzehn Tage. Wäsche einmal wöchentlich. Ein Hausnotruf. Und Begleitung zu zwei Arztterminen im Monat, weil sie keinen Bus mehr nimmt. Diesen Warenkorb legt sie an alle drei Häuser an und lässt sich von jedem die Preise der Einzelleistungen schriftlich geben. Erst mit dieser Liste sind die Angebote überhaupt vergleichbar, denn erst jetzt vergleicht sie dasselbe.

Das Ergebnis ist eindeutig und lief der ersten Einschätzung genau zuwider. Haus A hatte die niedrigste Pauschale, weil darin fast nichts enthalten war: eine Sprechstunde am Mittwoch, ein Gemeinschaftsraum, die Vermittlung von Diensten. Alles aus dem Warenkorb musste extern zugekauft werden, und zwar bei einem Kooperationspartner, dessen Einzelpreise über denen der beiden anderen Häuser lagen. In der Summe war Haus A am Monatsende das teuerste der drei. Haus B hatte eine höhere Pauschale, in der Mittagessen an Werktagen, der Notruf und eine Reinigung im Monat steckten, und lag mit dem vollen Warenkorb deutlich unter A. Haus C, die vermeintlich unbezahlbare Adresse, war zwar immer noch am teuersten, aber der Abstand betrug am Ende einen Bruchteil dessen, was die Prospektzahlen suggeriert hatten, weil dort fast der ganze Warenkorb in der Pauschale enthalten war.

Die Zahlen dieses Beispiels sind erfunden und stehen hier nur für die Rechenlogik; was Häuser in Ihrer Region verlangen und wie lang die Wartelisten sind, unterscheidet sich von Ort zu Ort und ändert sich von Jahr zu Jahr und ist daher vor Ort zu erfragen. Übertragbar ist die Methode. Vergleichen Sie niemals Grundpreise, sondern immer Ihren eigenen Warenkorb, und lassen Sie sich die Einzelpreise dafür schriftlich geben. Ein Träg-

er, der Ihnen die Preisliste der Wahlleistungen nicht aushändigt oder sie erst nach der Vertragsunterzeichnung nennt, hat Ihnen damit eine Antwort gegeben, die Sie ernst nehmen sollten.

Familie Roth hat übrigens noch etwas gelernt, das nicht in der Tabelle stand. In Haus A war ein weiterer Kostenblock versteckt, der sich erst beim zweiten Besuch zeigte: Die Anlage lag am Ortsrand, ohne Laden, mit einem Bus, der zweimal am Tag fuhr. Jede Fahrt zum Arzt, jeder Besuch bei der Freundin, jeder Einkauf hätte über einen Fahrdienst oder über die Kinder laufen müssen. Was auf der Umfeldkarte des neunten Kapitels als Lücke erschienen wäre, tauchte in der Preisliste als Position auf. Beide Betrachtungen kommen zum selben Ergebnis, und sie stützen einander.

Residenzen, Stifte und die Frage nach dem Fundament

Am oberen Ende des Spektrums stehen Häuser mit Hotelcharakter: Empfang mit Besetzung, Restaurant statt Mittagstisch, Schwimmbad, Bibliothek, Konzerte im Saal, Zimmerservice, oft großzügige Wohnungen mit eigener Küche und Terrasse. Wohnstift und Seniorenresidenz sind die üblichen Bezeichnungen, und das Angebot ist in vielen Fällen genau das, wonach es aussieht: ein sehr komfortables Wohnen mit einer breiten Leistungspalette unter einem Dach, häufig einschließlich einer eigenen Pflegeabteilung im Haus. Für Menschen, die den Aufwand nicht mehr wollen und es sich leisten können, ist das eine ehrliche und gute Lösung, und es besteht kein Grund, sie geringzuschätzen.

Zwei Punkte gehören trotzdem geprüft, und sie haben nichts mit Geschmack zu tun. Der erste ist die Finanzierungsform. Manche Häuser verlangen neben der monatlichen Rate eine erhebliche Einmalzahlung beim Einzug, je nach Modell als Kautions, als Darlehen an den Betreiber, als Erwerb eines Dauerwohnrechts oder als Kauf der Wohnung. Diese Konstruktionen unterscheiden sich in einem Punkt drastisch: Was geschieht mit dem Geld, wenn Sie nach zwei Jahren ausziehen oder sterben? Wird es anteilig zurückgezahlt, verfällt es nach einem Schlüssel, gehört es in den Nachlass, hängt die Rückzahlung davon ab, dass ein Nachmieter gefunden wird? Lassen Sie sich diesen Mechanismus in Ruhe erklären und rechnen Sie ihn an einem Beispiel durch, und ziehen Sie bei größeren Summen jemanden hinzu, der solche Verträge beruflich liest.

Der zweite Punkt ist die wirtschaftliche Lage des Betreibers, und er ist unangenehm, weil er sich schwer prüfen lässt. Ein Haus mit hohem Personalschlüssel, Schwimmbad und Restaurant hat hohe laufende Kosten, und diese Kosten steigen. Fragen Sie deshalb konkret, wie oft in den vergangenen fünf Jahren die Entgelte erhöht wurden und in welcher Größenordnung, und lassen Sie sich die Regel zeigen, nach der Anpassungen vorgenommen werden. Fragen Sie auch, wem das Haus gehört und ob der Betreiber in den letzten Jahren gewechselt hat. Ein Trägerwechsel ändert die Atmosphäre eines Hauses schneller

als jede Renovierung, und Bewohnerinnen und Bewohner erfahren davon oft erst, wenn es geschehen ist.

Genossenschaften, Kommunen und andere geduldige Vermieter

Zwischen dem freien Wohnungsmarkt und den Serviceanbietern liegt ein Feld, das in Ratgebern selten auftaucht und für viele Menschen die praktischste Lösung enthält. Wohnungsgenossenschaften vermieten an ihre Mitglieder, die mit dem Erwerb von Anteilen eintreten und dafür ein Nutzungsrecht auf Lebenszeit bekommen, das dem Mietrecht überlegen sein kann, weil eine Kündigung wegen Eigenbedarfs entfällt. Viele Genossenschaften haben in den letzten Jahren Bestände altersgerecht umgebaut, Aufzüge nachgerüstet, Gemeinschaftsräume eingerichtet und eigene Sozialberatungen aufgebaut, die bei Anträgen helfen und Dienste vermitteln. Kommunale Wohnungsgesellschaften tun Ähnliches. Der Vorteil dieser Anbieter liegt in ihrer Zeitrechnung: Sie planen in Jahrzehnten, nicht in Renditezyklen, und ihre Mieten sind entsprechend selten sprunghaft.

Der Nachteil ist ebenso deutlich und heißt Verfügbarkeit. Genossenschaftswohnungen sind begehrt, die Wartelisten sind lang, und wer sich erst dann meldet, wenn er in vier Monaten etwas braucht, kommt nicht zum Zug. Daraus folgt eine der wenigen Handlungsempfehlungen dieses Kapitels, die man sofort umsetzen kann, ohne irgendetwas entschieden zu haben: Lassen Sie sich auf Wartelisten setzen, sobald eine Wohnform überhaupt in Frage kommt. Eine Vormerkung kostet in der Regel wenig oder nichts, sie verpflichtet zu nichts, und sie ist jederzeit ablehnbar, wenn ein Angebot kommt, das nicht passt. Was sie schafft, ist Zeit. Wer nach einem Krankenhausaufenthalt binnen weniger Wochen eine Wohnung braucht, nimmt, was frei ist. Wer drei Jahre vorher auf einer Liste steht, wählt aus.

Zur selben Familie gehören Angebote von Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden und Stiftungen, die in vielen Städten Wohnungen für ältere Menschen bewirtschaften, teilweise mit Belegungsbindung und Einkommensgrenzen. Wer einen Wohnberechtigungsschein bekommen kann, sollte diesen Weg prüfen, denn geförderte Wohnungen sind häufig neu, barrierearm und dauerhaft günstig. Ob Sie die Voraussetzungen erfüllen, hängt von Einkommensgrenzen ab, die je nach Bundesland und Stadt unterschiedlich sind und regelmäßig angepasst werden; das ist bei der zuständigen Stelle Ihrer Kommune zu erfragen.

Die Abgrenzung nach unten: was ein Pflegeheim wirklich ist

Am anderen Ende des Spektrums steht die vollstationäre Pflegeeinrichtung, und über sie muss in einem Buch wie diesem geradeheraus gesprochen werden, weil sie in den Köpfen vieler Leserinnen und Leser als Drohung mitläuft und die ganze Planung vergiftet. Ein

Pflegeheim ist ein Ort, an dem Menschen leben, deren Versorgung rund um die Uhr durch Fachpersonal sichergestellt werden muss. Es unterscheidet sich vom betreuten Wohnen in einem einzigen, aber grundlegenden Punkt: Dort ist die Pflege der Kern des Vertrages, hier ist sie ein Zusatz. Wer in eine stationäre Einrichtung zieht, mietet keine Wohnung, sondern schließt einen Vertrag über Unterkunft, Verpflegung und pflegerische Versorgung ab, für den eigene rechtliche Regeln, eigene Aufsichtsbehörden und eigene Qualitätsprüfungen gelten.

Diese Wohnform ist für viele Menschen die richtige, und sie ist es manchmal früher, als die Familie es wahrhaben will. Ein Mensch mit fortgeschrittener Demenz, der nachts aufsteht und das Haus verlässt, ist in einer betreuten Wohnung nicht sicher, egal wie viele Dienste dort ein und aus gehen. Wer alle drei Stunden Hilfe braucht, kann durch einen ambulanten Dienst nicht versorgt werden, weil dieser in Einsätzen kommt und nicht in Anwesenheit. Und pflegende Angehörige, die seit zwei Jahren nicht durchgeschlafen haben, sind ein eigener Grund, über den das fünfzehnte Kapitel ausführlicher spricht. Der Satz, den viele Familien einander geben, man werde die Mutter niemals ins Heim geben, wird oft in guter Absicht gesprochen und ist trotzdem gefährlich, weil er eine Option verschließt, bevor die Lage bekannt ist. Ein Versprechen, das man später brechen muss, hinterlässt bei allen Beteiligten mehr Schaden als eine offene Formulierung: Wir versuchen alles, damit du zu Hause bleiben kannst, und wir sehen uns die Lage an, wenn sie sich ändert.

Zwischen ambulant und stationär hat sich außerdem ein Zwischenfeld entwickelt, das die alte Trennung aufweicht. Es gibt Pflegewohngemeinschaften, in denen wenige Menschen zusammenleben und einen Dienst gemeinsam beauftragen. Es gibt Hausgemeinschaftsmodelle, in denen kleine Gruppen mit eigener Küche und eigenem Alltag innerhalb einer größeren Einrichtung leben. Es gibt Anlagen, in denen betreutes Wohnen und Pflegebereich im selben Gebäude liegen, sodass ein Umzug innerhalb des Hauses möglich ist. Und es gibt Kurzzeitpflege als zeitlich befristete Aufnahme, die nach einem Krankenhausaufenthalt eine Brücke baut. Die Landschaft ist durchlässiger geworden, und das ist die eigentlich gute Nachricht dieses Kapitels.

Die vier Fragen, an denen sich jedes Angebot messen lässt

Wenn Sie an dieser Stelle nur eines mitnehmen: Die Auswahl einer Wohnform entscheidet sich an vier Fragen, und alle vier zielen auf die Zukunft und nicht auf den Einzugstag. Die erste lautet, was mit meinem Vertrag geschieht, wenn mein Pflegebedarf wächst. Manche Häuser sagen offen, dass sie ab einem bestimmten Punkt nicht mehr die richtige Adresse sind, und einige haben dazu Klauseln in ihren Verträgen. Andere haben eine Pflegeeinrichtung im Haus oder auf dem Gelände und können einen Wechsel organisieren,

was den Vorteil hat, dass das Umfeld bleibt, und den Nachteil, dass ein Wechsel manchmal nahegelegt wird, bevor er nötig ist. Lassen Sie sich schildern, was in den letzten Jahren mit Bewohnerinnen und Bewohnern geschehen ist, deren Bedarf gestiegen ist. Diese Frage bringt mehr als jede Zusicherung im Konjunktiv.

Die zweite Frage betrifft die Bindung an einen bestimmten Dienst. Dürfen Sie einen ambulanten Pflegedienst Ihrer Wahl beauftragen, oder ist der Dienst des Hauses gesetzt? Beide Modelle kommen vor, und beide haben Argumente. Ein Haus mit eigenem Dienst kann schneller reagieren und kennt die Bewohner. Ein Haus mit freier Wahl gibt Ihnen die Möglichkeit, zu wechseln, wenn Sie unzufrieden sind, und das ist ein wirksames Druckmittel, das Sie sonst nicht haben. Fragen Sie ausdrücklich nach und lassen Sie sich die Antwort in der Vertragsunterlage zeigen.

Frage drei zielt auf die Preisentwicklung, und sie wird zu selten gestellt, weil sie unhöflich klingt. Wie werden Miete, Pauschale und Wahlleistungen angepasst, in welchen Abständen, nach welcher Regel, mit welcher Ankündigungsfrist? Um wie viel sind die Gesamtkosten für eine vergleichbare Wohnung in den letzten fünf Jahren gestiegen? Wer eine Wohnform wählt, die heute knapp bezahlbar ist, sollte ausrechnen, was in zehn Jahren daraus wird, und genau diese Rechnung führt das dreizehnte Kapitel als Zehn-Jahres-Vergleich ein. Ein Umzug, der finanziell scheitert, ist besonders bitter, weil die alte Wohnung dann weg ist.

Die vierte Frage klingt technisch und ist im Ernstfall die wichtigste: Wie kommt man aus dem Vertrag wieder heraus? Welche Kündigungsfrist gilt für Sie, welche für den Träger, und unter welchen Voraussetzungen darf Ihnen gekündigt werden? Was geschieht bei einem längeren Krankenhausaufenthalt, laufen die Pauschalen weiter? Was passiert im Todesfall, wie lange muss die Wohnung noch bezahlt werden, wer räumt sie? Diese Punkte stehen im Kleingedruckten, sie klingen beim Besichtigungstermin nach Misstrauen, und sie sind der Unterschied zwischen einem Vertrag, den man verlassen kann, und einem, in dem man sitzt. Welche gesetzlichen Schutzvorschriften dabei greifen, insbesondere aus dem Wohn- und Betreuungsvertragsgesetz und den Heimgesetzen der Länder, ist zum Zeitpunkt Ihrer Entscheidung zu prüfen, denn die Vorschriften und ihre Auslegung entwickeln sich weiter. Nehmen Sie den Vertragsentwurf mit nach Hause, lesen Sie ihn in Ruhe, und legen Sie ihn jemandem vor, der so etwas beruflich liest, etwa einer Verbraucherzentrale oder einem Mieterverein. Kein seriöser Anbieter drängt zur Unterschrift am selben Tag.

Was Sie selbst noch aufschreiben sollten

Aus alldem lässt sich für die eigene Suche ein knapper Merktzettel bauen, der beim ersten Telefonat vor Ihnen liegt und der verhindert, dass Sie sich von einer schönen Eingangsh-

alle einfangen lassen. Er ergänzt die ausführliche Besichtigungsmappe, die im siebzehnten Kapitel folgt, um die Punkte, die man klärt, bevor man überhaupt hinfährt.

SECHS PUNKTE FÜR DAS ERSTE TELEFONAT

1. Wie hoch sind Miete, Nebenkosten und Pauschale getrennt voneinander, und was genau steckt in der Pauschale?
2. Bitte schicken Sie mir die vollständige Preisliste der Wahlleistungen und einen Vertragsentwurf zu.
3. Wer erbringt Pflege und Hauswirtschaft, und darf ich einen eigenen Dienst wählen?
4. Was geschieht bei steigendem Pflegebedarf, und gibt es dazu eine Klausel im Vertrag?
5. Gibt es eine Warteliste, wie lange ist sie derzeit ungefähr, und was kostet eine Vormerkung?
6. Ist Probewohnen möglich, und zu welchen Bedingungen?

Der letzte Punkt verdient eine eigene Empfehlung, weil er so wenig genutzt wird. Etliche Häuser bieten die Möglichkeit, für ein oder zwei Wochen in einer Gästewohnung zu leben, manche kostenpflichtig, manche zum Selbstkostenpreis. Eine Woche im Haus sagt mehr aus als vier Besichtigungen, weil Sie den Alltag erleben: das Frühstück, den Ton im Speisesaal, den Lärm der Lüftung, die Frage, ob abends jemand mit Ihnen spricht oder ob um halb sieben alle Türen zu sind. Nutzen Sie diese Möglichkeit, wo es sie gibt, und nutzen Sie sie besonders dann, wenn Sie nach der Besichtigung unsicher waren und den Grund nicht benennen konnten.

Zwei Warnsignale kommen häufig vor und sind leicht zu erkennen. Das eine ist der Druck: eine Wohnung, die nur bis Freitag reserviert werden kann, ein Nachlass, der heute gilt, ein Berater, der Ihre Fragen zum Vertrag als Formsache abtut. Das andere ist die Auskunftsverweigerung in freundlicher Form: Preislisten, die nachgereicht werden sollen, Vertragsentwürfe, die man erst bei ernsthaftem Interesse herausgibt, unbestimmte Antworten auf die Frage nach steigendem Pflegebedarf. Beides sagt nichts über die Qualität der Pflege und alles über die Kultur des Hauses.

Was in diesem Kapitel sortiert wurde, ist ein Feld mit vielen Namen und wenigen echten Unterschieden: eine Wohnung, ein Bündel Leistungen, ein Vertrag, und ein Preis, der sich erst aus Ihrem eigenen Bedarf ergibt. Wer diese vier Größen auf ein Blatt schreibt und für zwei oder drei Häuser nebeneinanderlegt, hat den Begriffsnebel hinter sich und verhandelt aus einer starken Position. Und wer dabei feststellt, dass ihm bei allen Angeboten etwas fehlt, hat damit meist recht. Denn eine Sache liefert kein Träger und keine Pauschale, obwohl fast alle Prospekte damit werben: das Gefühl, dazugehören und gebraucht zu werden. Es gibt Wohnformen, die genau darauf gebaut sind, in denen Mens-

chen verschiedenen Alters unter einem Dach leben, sich absprechen, gemeinsam kochen und einander im Alltag begegnen, ohne dass jemand dafür bezahlt wird. Sie verlangen mehr Eigenleistung als jedes Serviceangebot und geben dafür etwas zurück, das man nicht kaufen kann. Wie diese Modelle funktionieren und für wen sie taugen, klärt das nächste Kapitel.

Kapitel 11: Gemeinsam wohnen: Mehrgenerationenhäuser und Wohngemeinschaften

Gemeinschaft ist Arbeit. Wer das nicht hören will, sollte die folgenden Seiten überschlagen und beim zwölften Kapitel weitermachen, denn alles, was hier steht, hängt an diesem Satz.

In Prospekten und Zeitungsberichten sieht gemeinschaftliches Wohnen so aus: ein Innenhof mit Hochbeeten, ein langer Tisch, Menschen zwischen sechs und sechsundachtzig, alle lachen, jemand schneidet Tomaten. Das Bild ist nicht falsch. Es ist nur der Sonntagnachmittag eines Projekts, das an vierzig Abenden im Jahr in einem Gemeinschaftsraum sitzt und darüber verhandelt, ob der Innenhof im Sommer bis zweiundzwanzig Uhr genutzt werden darf, wer den Rasenmäher repariert und was passiert, wenn ein Bewohner die Umlage seit drei Monaten nicht zahlt. Wer nur das Bild kauft, wird enttäuscht. Wer die Abende in Kauf nimmt, bekommt etwas, das kein Träger und keine Pauschale liefern kann, und zwar genau das, womit das vorige Kapitel geendet hat: den Umstand, gebraucht zu werden. Diese Rechnung geht auf oder sie geht nicht auf, und ob sie bei Ihnen aufgeht, hängt weniger von Ihrer Geselligkeit ab als von zwei anderen Eigenschaften. Wie gut halten Sie es aus, wenn andere Menschen Entscheidungen treffen, die Sie anders getroffen hätten? Und wie deutlich können Sie sagen, was Sie brauchen, ohne verletzt zu klingen?

Das Feld, um das es hier geht, ist unübersichtlicher als das des zehnten Kapitels, weil es keine Anbieter mit Prospekten gibt, sondern Gruppen mit Geschichten. Trotzdem lässt es sich ordnen, und zwar entlang einer einzigen Achse: Wie viel Privatheit behalten Sie, und wie viel teilen Sie? An dem einen Ende steht die klassische Wohngemeinschaft, in der ein Bad und eine Küche für alle da sind. Am anderen Ende steht ein Haus mit abgeschlossenen Wohnungen, in dem lediglich ein Gemeinschaftsraum und ein Garten geteilt werden und man sich beim Briefkasten trifft. Dazwischen liegen Mischformen, die in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen haben. Neben der Frage nach der Privatheit steht eine zweite, ebenso wichtige: Wer organisiert das Ganze? Eine Gruppe von Freundinnen organisiert sich selbst. Ein genossenschaftliches Projekt hat eine Rechtsform, einen Vorstand und eine Buchhaltung. Ein Quartiersprojekt einer Kommune hat eine

hauptamtliche Person, die moderiert. Diese beiden Achsen, Privatheit und Organisationsgrad, ergeben eine kleine Landkarte, auf der jedes Modell einen Platz hat.

Die Wohngemeinschaft: viel Nähe, wenig Apparat

Am dichtesten wohnen Menschen in einer echten Wohngemeinschaft zusammen. Jeder hat ein Zimmer oder eine kleine Zimmerflucht, alles andere ist gemeinsam: Küche, Bad, Wohnzimmer, manchmal ein Balkon. Dieses Modell ist aus Studentenzeiten bekannt und wird von Menschen über sechzig zunehmend wiederentdeckt, meist aus einer Mischung aus wirtschaftlichen und persönlichen Gründen. Eine Vierzimmerwohnung, geteilt durch drei, kostet weniger als drei Einzimmerwohnungen. Eine Haushaltshilfe, die vier Stunden für die ganze Wohnung kommt, ist billiger als drei Hilfen mit je zwei Stunden. Und es sitzt abends jemand am Tisch.

Der offensichtliche Einwand kommt sofort und er hat Gewicht. Wer vierzig Jahre lang allein oder zu zweit gewohnt hat, hat Gewohnheiten entwickelt, die sich nicht mehr biegen lassen. Die Zeitung gehört morgens auf den Küchentisch. Das Radio läuft ab sieben. Die Spülmaschine wird sofort ausgeräumt oder eben nicht. Jemand, der um dreiundzwanzig Uhr noch telefoniert, ist bei dünnen Wänden ein Problem, das keine Vereinbarung löst. Wohngemeinschaften unter älteren Menschen scheitern selten an großen Konflikten und häufig an kleinen, weil kleine Konflikte täglich stattfinden und niemand sie ansprechen will, bevor sie groß geworden sind. Wer über diese Wohnform nachdenkt, sollte deshalb weniger prüfen, ob er die anderen mag, sondern ob er über Kleinigkeiten reden kann, solange sie noch Kleinigkeiten sind.

Es gibt eine praktische Vorstufe, die zu selten genutzt wird und die nichts kostet außer Mut: gemeinsam verreisen. Zwei Wochen in einem Ferienhaus mit den Menschen, mit denen Sie zusammenziehen wollen, sagen mehr über die spätere Wohnrealität aus als drei Abende Diskussion. Sie erleben, wer aufräumt und wer zusieht, wer morgens ansprechbar ist, wer bei Regenwetter schlechte Laune bekommt, wer bezahlt und wer rechnet. Machen Sie das zweimal, in unterschiedlichen Konstellationen, bevor jemand einen Mietvertrag unterschreibt. Und achten Sie dabei besonders auf einen Moment: was passiert, wenn jemand krank wird. Ein verstauchter Knöchel im Urlaub ist ein winziger Vorgeschmack auf das, worum es später gehen wird.

Vier Freundinnen und ein Absprachebuch

Wie das in der Praxis aussehen kann, zeigt ein Fall, wie ihn Wohnberatungen typischerweise beschreiben. Vier Frauen zwischen achtundsechzig und dreiundsiebzig kennen sich aus einem Chor, drei davon seit über zwanzig Jahren. Alle vier leben allein, zwei verwitwet, eine geschieden, eine nie verheiratet. Die Idee entsteht bei einem Geburtstag und

wird zunächst als Scherz behandelt, wie das meistens beginnt. Ein halbes Jahr später sitzen sie zum ersten Mal ernsthaft zusammen, und die entscheidende Weichenstellung fällt an diesem Abend, ohne dass es jemandem auffällt: Sie beschließen, ein Jahr lang zu reden, bevor sie suchen.

Dieses Jahr ist der Grund, warum die Sache funktioniert. Sie treffen sich alle drei bis vier Wochen, immer bei einer anderen, und arbeiten sich durch Fragen, die niemand gern stellt. Was ist mit Rauchen, was mit Besuch, der über Nacht bleibt? Darf ein Enkelkind zwei Wochen im Sommer da sein? Wie wird bezahlt, was passiert, wenn eine krank wird und nicht zahlen kann? Wer hat Kinder, und was erwarten diese Kinder? Eine der vier stellt in diesem Jahr fest, dass ihre Tochter mit dem Vorhaben nicht einverstanden ist und es als Fehler betrachtet, weil sie fürchtet, ihre Mutter werde die Pflegerin der drei anderen. Diese Sorge wird nicht weggeredet, sie wird aufgeschrieben, und die vier finden dafür eine Regel, die später die wichtigste ihres ganzen Zusammenlebens wird.

Sie legen ein Heft an, das sie das Absprachebuch nennen, und schreiben hinein, worauf sie sich einigen. Am Anfang steht der banale Teil: Putzplan, Umlage für Waschmittel und Kaffee, wer trägt den Müll runter, wann gehört die Küche wem. Der wichtige Teil kommt später und beginnt mit einem Satz, den sie sich abringen mussten: Niemand von uns pflegt eine andere. Was daraus folgt, ist ausbuchstabiert. Wenn eine von ihnen dauerhaft Hilfe beim Waschen, Anziehen oder auf der Toilette braucht, wird ein ambulanter Dienst beauftragt und aus ihren Mitteln bezahlt. Die anderen kochen, hören zu, begleiten zum Arzt, halten Kontakt zu den Kindern, machen Besorgungen, und sie tun das gern. Sie übernehmen keine Körperpflege, keine Medikamentengabe, keine Nachtwachen. Der zweite Satz betrifft den Fall, den keiner mag: Wenn eine so viel Betreuung braucht, dass die Wohngemeinschaft sie nicht mehr tragen kann, wird gemeinsam gesucht, wohin sie geht, und keine der anderen soll sich dafür schuldig fühlen.

Was diese Regel leistet, sieht man erst, wenn man Gruppen kennt, die sie nicht haben. Dort passiert regelmäßig dasselbe. Eine wird schwächer, eine andere ist die Kräftigste und übernimmt zuerst kleine Handreichungen, dann größere, weil es sich im Moment richtig anfühlt und weil man einen fremden Dienst nicht ins Haus lassen will. Nach acht Monaten ist eine Zweiklassengesellschaft entstanden, aus Fürsorge, ohne dass jemand das gewollt hätte. Die Pflegende ist erschöpft und darf es nicht sagen, weil sie es ja freiwillig tut. Die Gepflegte fühlt sich als Last und wird still. Und die anderen weichen aus, weil sie fürchten, als Nächste dran zu sein. Ein Satz, vor dem Einzug geschrieben, hätte das verhindert. Er verhindert es allerdings nur, wenn er vor dem Einzug geschrieben wurde, denn wer ihn im Krisenmoment vorschlägt, klingt herzlos, egal wie recht er hat.

Die praktische Umsetzung der vier Frauen ist nüchtern. Sie mieten schließlich eine Fünzimmerwohnung mit Aufzug, jede hat ein Zimmer, das fünfte ist Gemeinschaftsraum.

Alle vier stehen gemeinsam im Mietvertrag, was Vorteile und einen ernsten Nachteil hat, auf den gleich noch zu kommen ist. Sie zahlen in eine gemeinsame Kasse ein, aus der Miete, Nebenkosten, Reinigungskraft und Haushaltsgeld fließen, und eine von ihnen führt die Kasse, mit einer Übersicht, die einmal im Quartal auf dem Tisch liegt. Sie treffen sich jeden ersten Sonntag im Monat zum Frühstück, und dieses Frühstück ist gleichzeitig ihre Sitzung, weil eine Sitzung, die anders heißt, leichter stattfindet. Und sie haben von Anfang an vereinbart, dass jede jederzeit gehen darf, ohne sich zu rechtfertigen, mit einer Frist, die im Buch steht.

Cluster-Wohnen: die eigene Wohnung bleibt

Vielen Menschen ist die Wohngemeinschaft zu nah, und das ist keine Schwäche, sondern eine Information über sich selbst, die man ernst nehmen sollte. Für sie gibt es eine Bauform, die in den letzten Jahren stark gewachsen ist und die den Konflikt zwischen Rückzug und Gemeinschaft baulich löst, statt ihn zu verhandeln. Beim Cluster-Wohnen hat jede Person oder jedes Paar eine vollständige kleine Wohnung mit eigenem Bad, eigener Kochnische und eigener Tür, die sich abschließen lässt. Mehrere dieser kleinen Einheiten gruppieren sich um einen großen gemeinsamen Bereich, meist eine geräumige Küche mit langem Tisch, oft mit Wohnzimmer, manchmal mit Gästezimmer und Waschraum.

Der Reiz liegt in der Freiwilligkeit. Wer heute Abend niemanden sehen will, kocht in seiner Nische und schließt die Tür, und niemand muss darüber informiert werden. Wer Gesellschaft möchte, geht in die große Küche, und dort sitzt mit hoher Wahrscheinlichkeit jemand, weil die Küche der schönste Raum des Hauses ist und deshalb benutzt wird. Diese Konstruktion nimmt der Gemeinschaft ihre Verpflichtung, und paradoxerweise entsteht dadurch mehr davon. Wer nicht muss, kommt lieber. Gleichzeitig lässt sich die eigene Einheit klein halten, was die Kosten senkt und im Alter Wege verkürzt, weil das große Wohnzimmer geteilt wird und nicht viermal existiert.

Solche Projekte entstehen fast immer im Neubau oder bei einer grundlegenden Sanierung, weil die Grundrisse üblicher Wohnhäuser das nicht hergeben. Bauherren sind häufig Genossenschaften, Baugruppen, Stiftungen oder soziale Träger, gelegentlich Kommunen im Rahmen von Quartiersentwicklungen. Und damit ist man beim entscheidenden Punkt: Diese Wohnungen entstehen dort, wo eine Gruppe von Menschen jahrelang daran gearbeitet hat, oder dort, wo eine Kommune ein Grundstück dafür vergeben hat. Sie tauchen selten auf gewöhnlichen Wohnungsportalen auf. Wer so wohnen möchte, muss die Projekte in seiner Region suchen, sich vorstellen, sich vormerken lassen und Geduld haben. Welche Programme des Bundes, der Länder und der Kommunen gemeinschaftliches Wohnen aktuell fördern, ändert sich laufend und unterscheidet sich von Bundesland zu Bundesland; das ist bei der Wohnberatungsstelle, der Stadtverwaltung oder einer

Landesberatungsstelle für neue Wohnformen zu erfragen und nicht aus einem Ratgeber zu übernehmen.

Das Projekt Sonnenhof: Jung und Alt unter einem Dach

Die dritte Familie sind die Mehrgenerationenprojekte, und sie sind das, was in Zeitungen abgebildet wird. Hier leben Familien mit Kindern, Paare mittleren Alters, Alleinstehende und ältere Menschen in einem Haus oder einer Gruppe von Häusern, jeder in einer abgeschlossenen Wohnung, mit gemeinsamen Räumen und einem gemeinsamen Außenbereich. Ein typisches Projekt dieser Art, nennen wir es Sonnenhof, zeigt sowohl den Ertrag als auch den Preis.

Am Sonnenhof leben in vierundzwanzig Wohnungen etwa fünfzig Menschen, das jüngste ist zwei, das älteste einundneunzig. Es gibt eine große Gemeinschaftsküche mit Saal, in der jeden Mittwoch gemeinsam gegessen wird, wobei die Kochschicht rotiert und wer nicht kocht, spült. Es gibt eine Werkstatt, eine Waschküche mit vier Maschinen, ein Gästapartment, das man tageweise für Besuch buchen kann, und einen Garten mit Hochbeeten in verschiedenen Höhen, damit man im Sitzen arbeiten kann. Und es gibt das wöchentliche Planungstreffen, eine Stunde, jeden Donnerstag, in dem alles besprochen wird, was das Haus betrifft, mit einer Moderation, die reihum wechselt, und einem Protokoll, das im Flur aushängt.

Der Ertrag ist im Alltag greifbar und lässt sich schlecht in Geld ausdrücken. Eine Bewohnerin von neunundsiebzig hütet dienstagnachmittags einen Fünfjährigen, weil dessen Mutter dann arbeitet, und sie tut das seit drei Jahren. Sie bekommt dafür nichts bezahlt und würde die Bezahlung als Beleidigung empfinden, denn was sie bekommt, ist ein Dienstagnachmittag mit Inhalt und ein Kind, das an ihre Tür klopft. Dieselbe Familie fährt sie zum Augenarzt, weil das Kind ohnehin in die Stadt muss. Als sie im Februar mit einer Lungenentzündung liegt, funktioniert etwas, das kein Notrufsystem leistet: Es fällt am ersten Tag auf, weil sie nicht zum Mittwochessen kommt, und drei Menschen klingeln unabhängig voneinander. Sie wird versorgt, ohne dass sie darum bitten muss, und genau dieses Nichtbittenmüssen ist die eigentliche Währung solcher Häuser.

Der Preis steht im Protokoll. Am Sonnenhof gibt es zwei Bewohner, die seit anderthalb Jahren nicht miteinander sprechen, weil einer den Kellerraum, der als gemeinsames Lager gedacht war, mit seinen Möbeln vollgestellt hat und der andere das viermal angesprochen und dann bei der Vollversammlung vorgetragen hat. Es gibt eine Familie, die inzwischen kaum noch an den Treffen teilnimmt, weil die Eltern nach acht Stunden Arbeit und Kinderabendessen keine Kraft für Beratungen über Fahrradständer haben, und es gibt Bewohner, die ihnen das übelnehmen. Es gibt die alte Debatte über die Lautstärke im Innenhof, bei der die Älteren als intolerant und die Familien als rücksichtslos gelten,

obwohl beide Seiten nur ihre Wohnung nutzen wollen. Und es gibt das, was jedes Projekt kennt: eine kleine Gruppe von vier oder fünf Menschen, die achtzig Prozent der Arbeit machen, sich darüber ärgern und trotzdem nicht aufhören, weil das Haus sonst stehen bliebe.

Wer den Sonnenhof besucht, sieht die erste Hälfte und hört von der zweiten nichts, außer er fragt danach. Fragen Sie danach. Die Frage lautet nicht, ob es Konflikte gibt, denn diese Frage bekommt eine Höflichkeitsantwort. Fragen Sie stattdessen, worüber zuletzt gestritten wurde und wie das ausgegangen ist. Fragen Sie, wie viele Menschen zum letzten Treffen gekommen sind und wie viele hätten kommen sollen. Fragen Sie, wer in den vergangenen zwei Jahren ausgezogen ist und warum. Ein Projekt, das darauf offen antwortet, hat Erfahrung mit sich selbst. Eines, das behauptet, bei ihnen sei alles harmonisch, hat entweder ein Kommunikationsproblem oder hält Sie für naiv.

Was vor dem Einzug geklärt sein muss

Aus der Erfahrung solcher Projekte lässt sich ableiten, woran sie halten und woran sie zerbrechen, und das Ergebnis ist erstaunlich einheitlich. Es sind fast nie die großen Themen. Es sind Geld, Arbeit, Lärm und Krankheit, in dieser Reihenfolge, und alle vier lassen sich vorher regeln.

Geld ist das unangenehmste, weil in einer Gruppe, die sich mag, niemand als kleinlich gelten will. Genau deshalb muss vorher schriftlich stehen, wer wie viel zahlt, wofür, wann, und was geschieht, wenn jemand nicht zahlt. Wer das offenlässt, weil man sich ja vertraut, wird zwei Jahre später eine Situation haben, in der eine Person seit Monaten im Rückstand ist, alle davon wissen und niemand es anspricht. Zur Geldfrage gehört auch der Fall des Auszugs und der Todesfall, und zwar bevor es aktuell wird. Was passiert mit einer eingezahlten Einlage, mit einem Genossenschaftsanteil, mit dem Anteil an einer gemeinsam finanzierten Werkstatt? Wer erbt was, und wer darf nachrücken? Bei Projekten mit Eigenkapitalbeteiligung sind das keine Kleinigkeiten, sondern die Punkte, an denen Erben und Gruppen in Streit geraten. Die Gestaltung ist Sache von Fachleuten, und die Kosten dafür sind gut angelegt; das vierzehnte Kapitel geht auf die rechtlichen Grundformen ein, das dreizehnte auf die Finanzierung.

Arbeit ist der zweite Dauerbrenner. Jedes Gemeinschaftsprojekt lebt von unbezahlter Leistung, und die verteilt sich niemals gleich. Manche Gruppen arbeiten mit festen Ämtern auf Zeit, andere mit Stundenkontingenten pro Haushalt und Jahr, andere mit einem Beitrag, der reduziert wird, wenn man mitarbeitet, und der voll fällig wird, wenn man es nicht tut. Diese letzte Lösung ist die ehrlichste, weil sie anerkennt, dass Menschen unterschiedlich viel Zeit und Kraft haben, und weil sie erlaubt, sich freizukaufen, ohne sich zu schämen. Wichtig ist außerdem, die Arbeit sichtbar zu machen, denn sie wird sonst syst-

ematisch unterschätzt. Wer die Buchhaltung führt, arbeitet, auch wenn man ihn dabei nicht sieht.

Lärm und Nutzung sind der dritte Punkt, und sie sind bei Mehrgenerationenprojekten der Klassiker, weil unterschiedliche Lebensphasen unterschiedliche Tagesabläufe haben. Ein Kind spielt nach dem Kindergarten im Hof, ein Mensch mit unruhigem Schlaf legt sich nachmittags hin. Beide sind im Recht. Die Lösung liegt fast immer im Bauen und nicht im Reden: eine Spielfläche auf der von den Schlafzimmern abgewandten Seite, ein ruhiger Gartenteil, ein Werkraum im Keller statt im Erdgeschoss, ausreichender Schallschutz zwischen den Wohnungen. Wer eine Wohnung in einem Projekt besichtigt, sollte deshalb an einem Nachmittag kommen, wenn die Kinder da sind, und nicht an einem Vormittag, wenn alle in der Schule sind.

Krankheit und Pflege sind der vierte und wichtigste Punkt, und über ihn wird in jungen Projekten am wenigsten gesprochen, weil es beim Einzug niemanden betrifft. Genau dann muss es geklärt werden. Die Frage lautet nicht, ob man sich umeinander kümmert, denn das wollen alle. Sie lautet, wo die Grenze verläuft. Wie oft und wie lange springt die Gemeinschaft ein, wenn jemand vier Wochen nach einer Operation nicht einkaufen kann? Ab wann wird ein professioneller Dienst eingeschaltet, und wer bezahlt ihn? Was gilt bei einer Demenz, die den Alltag anderer belastet, etwa wenn nachts Türen offen bleiben oder ein Herd angelassen wird? Und der härteste Fall: Was tut die Gruppe, wenn jemand bleiben will, den sie nicht mehr tragen kann? Ein Projekt, das darauf eine Antwort hat, ist erwachsen. Es gibt Häuser, die für solche Situationen Vereinbarungen mit einem ambulanten Dienst getroffen haben, andere haben eine Rücklage gebildet, wieder andere haben schlicht festgehalten, dass sie in diesem Fall gemeinsam nach einer anderen Lösung suchen und dabei helfen. Alles ist besser als Schweigen.

Die Rechtsform ist kein Nebenthema

Wie eine Gruppe rechtlich aufgestellt ist, entscheidet darüber, was passiert, wenn es schwierig wird, und es lohnt sich, die Grundformen zu kennen, bevor man sich verliebt. Bei der klassischen Wohngemeinschaft gibt es zwei Wege. Entweder alle stehen gemeinsam im Mietvertrag, dann haften alle gemeinsam für die volle Miete, was bedeutet, dass die verbleibenden drei zahlen, wenn eine ausfällt, und dass ein Auszug den Vertrag aller berührt. Oder jede hat einen eigenen Vertrag über ihr Zimmer mit Mitnutzungsrecht an den Gemeinschaftsflächen, was rechtlich sauberer trennt und häufig nur dann geht, wenn der Vermieter mitspielt. Welche Variante in Ihrem Fall möglich und sinnvoll ist, welche Kündigungsrechte damit verbunden sind und wie sich ein Wechsel in der Gruppe abbilden lässt, gehört vor die Unterschrift und in die Hände eines Mietervereins oder ein-

er Anwältin. Die Rechtslage entwickelt sich, und pauschale Aussagen aus Ratgebern sind hier besonders gefährlich.

Bei größeren Projekten laufen die meisten Wege über eine Genossenschaft oder über ein Eigentumsmodell. Die genossenschaftliche Variante ist für viele ältere Menschen die entspannteste, weil man Anteile zeichnet, ein dauerhaftes Nutzungsrecht bekommt und trotzdem kein Bauherr wird. Man ist Mitglied und Mitentscheider, aber die Verantwortung für Instandhaltung, Kredite und Verwaltung liegt bei der Genossenschaft. Manche große Wohnungsgenossenschaften nehmen Wohnprojekte unter ihr Dach, was den Gruppen die schwerste Last abnimmt, nämlich die Finanzierung. Die Eigentumsvariante, bei der eine Baugruppe gemeinsam baut und anschließend Wohnungseigentum bildet, bringt mehr Gestaltungsfreiheit und deutlich mehr Risiko mit sich, und sie ist für Menschen jenseits der siebzig meist die falsche Wahl, weil die Bauphase drei bis fünf Jahre dauern kann und weil im Ernstfall Nachschusspflichten entstehen. Wer mit siebzig in eine Baugruppe einsteigt, sollte ehrlich rechnen, ob er den Einzugstag mit der Kraft erlebt, die er sich vorstellt.

Ein dritter Weg ist der bequemste und wird zu wenig gesehen: eine Wohnung in einem bereits fertigen Projekt mieten. Viele Häuser, die vor zehn oder zwanzig Jahren von Baugruppen errichtet wurden, sind heute normale Wohnhäuser mit funktionierender Gemeinschaft, in denen regelmäßig Wohnungen frei werden. Man muss dort nichts gründen, nichts finanzieren, keine Bauphase durchstehen, sondern lediglich in eine bestehende Kultur einziehen, und das ist eine völlig andere und viel leichtere Aufgabe. Der Preis dafür ist, dass man die Regeln vorfindet, statt sie zu machen. Für die meisten Menschen ab siebzig ist das ein guter Tausch.

Der Bewerbungsprozess, der keiner sein soll

Etablierte Projekte suchen sich ihre neuen Leute aus, und das fühlt sich beim ersten Kontakt merkwürdig an, weil man Wohnungssuche anders kennt. Üblich sind mehrere Besuche, ein Gespräch mit einer Aufnahmegruppe, die Teilnahme an einem Treffen, manchmal ein Probewohnen im Gästeapartment und am Ende eine Entscheidung der Gemeinschaft. Manche Interessenten empfinden das als Anmaßung. Es ist das genaue Gegenteil: Es ist der Schutzmechanismus, ohne den solche Häuser nicht überleben, und er arbeitet in beide Richtungen. Sie prüfen dabei ebenso, ob Sie sich diese Menschen an Ihrem Küchentisch vorstellen können.

Nutzen Sie die Zeit für Ihre eigenen Fragen und stellen Sie sie deutlich. Wie alt ist die Gruppe im Durchschnitt, und wie viele der Gründungsmitglieder leben noch hier? Ein Projekt, das vor fünfundzwanzig Jahren von Vierzigjährigen gegründet wurde und in dem niemand nachgerückt ist, ist heute ein Seniorenhaus mit Mehrgenerationenschild an der

Tür, und das kann in Ordnung sein, sollte einem aber bewusst sein. Wie ist die Gemeinschaft baulich auf das Älterwerden eingestellt, gibt es einen Aufzug, sind die Bäder schwellenlos? Was kostet die Sache monatlich, alles zusammengerechnet, und wie hat sich dieser Betrag in den letzten Jahren entwickelt? Und schließlich die Frage, die alles über die Reife eines Projekts verrät: Wie entscheidet ihr, wenn ihr euch nicht einig seid? Gruppen, die ausschließlich im Konsens arbeiten, klingen sympathisch und sind es meist auch, geraten aber in eine Lähmung, sobald ein einzelner Mensch sich verweigert. Erfahrene Projekte haben deshalb ein abgestuftes Verfahren, an dessen Ende eine Mehrheitsentscheidung steht, und sie haben eine Regel für den Fall, dass ein Konflikt aus eigener Kraft nicht zu lösen ist, meist eine externe Moderation. Diese Regel ist ein Qualitätsmerkmal ersten Ranges.

Wer selbst gründen will, sollte den zeitlichen Rahmen kennen, bevor er anfängt. Von der ersten Idee bis zum Einzug vergehen bei Neubauprojekten häufig mehrere Jahre, in denen Grundstückssuche, Finanzierung, Planung, Genehmigung und Bau nacheinander stattfinden und jeder dieser Schritte stocken kann. Gruppen zerfallen in dieser Zeit, Menschen werden krank, Grundstücke werden anderweitig vergeben. Das ist kein Grund, es zu lassen, und es ist ein guter Grund, parallel eine Zwischenlösung zu haben und die eigene Wohnsituation nicht auf ein Projekt zu setzen, das erst existiert, wenn es steht. Kommunen, kirchliche Träger und Landesberatungsstellen unterstützen solche Gründungen in unterschiedlichem Maß, teils mit Beratung, teils mit Grundstücken in Konzeptvergabe, teils mit Fördermitteln. Was in Ihrer Region angeboten wird, ist vor Ort zu erfragen und ändert sich mit Haushaltslagen und politischen Mehrheiten.

Passt das zu mir?

Am Ende steht eine Selbstprüfung, und sie ist ehrlicher, wenn man sie nicht an der eigenen Sehnsucht ausrichtet, sondern an der eigenen Biografie. Menschen wissen ziemlich genau, wie sie sich in Gruppen verhalten, sie haben es nur selten aufgeschrieben. Denken Sie an die Vereine, Chöre, Kollegien und Familienfeiern Ihres Lebens zurück. Waren Sie jemand, der Ämter übernommen hat, oder jemand, der nach zwei Sitzungen entnervt aufgehört hat? Haben Sie Konflikte angesprochen oder ausgesessen? Wie gut haben Sie es ertragen, überstimmt zu werden? Ein Mensch, der sein Leben lang froh war, wenn er seine Ruhe hatte, wird mit fünfundsiebzig nicht zum Gemeinschaftsmenschen, und er muss es auch nicht. Für ihn kann ein Haus mit gutem Nachbarschaftsklima und einer Bank im Hof mehr bringen als jedes Projekt mit Donnerstagstreffen.

Zwei Anzeichen sprechen gegen diese Wohnform, und sie sollten offen benannt werden. Das eine ist ein Motiv: Wer aus Angst vor Einsamkeit oder Pflegebedürftigkeit in eine Gemeinschaft geht, sucht dort etwas, das die Gemeinschaft nicht verspricht. Gemeins-

chaftliches Wohnen ist keine Versicherung, und Projekte reagieren empfindlich auf Menschen, die vor allem etwas brauchen. Das andere ist ein zeitlicher Punkt: Wer bereits erheblichen Unterstützungsbedarf hat, kommt für die meisten selbstorganisierten Formen zu spät, weil das Mitmachen zur Voraussetzung gehört. Für diese Situation gibt es die Pflegewohngemeinschaft, die dem Namen nach dazugehört und in der Sache etwas anderes ist: Dort leben Menschen mit Pflegebedarf zusammen und beauftragen gemeinsam einen Dienst, während Angehörige oder ein Träger die Organisation übernehmen. Sie ist eine ernstzunehmende Alternative zum Heim, sie verlangt aber engagierte Angehörige, und sie gehört in die Betrachtung des fünfzehnten Kapitels, in dem es um wachsenden Unterstützungsbedarf geht.

Dafür spricht eine Beobachtung, die man in solchen Häusern immer wieder machen kann und die schwer zu bestreiten ist. Menschen, die in funktionierenden Gemeinschaftsprojekten leben, sprechen anders über ihr Alter. Sie zählen weniger auf, was sie nicht mehr können, und mehr, was am Freitag ansteht. Sie haben Termine, die von ihnen abhängen, und Menschen, die es merken, wenn sie fehlen. Der Preis dafür sind die Donnerstagabende, die Kompromisse, die Nachbarin, die man sich nicht ausgesucht hat, und die Erkenntnis, dass man in Gruppen nie ganz bekommt, was man will. Manche zahlen diesen Preis gern. Andere zahlen ihn nicht, und beides ist eine erwachsene Entscheidung, solange sie mit offenen Augen getroffen wird.

Damit liegt das Feld nun vollständig auf dem Tisch. Sie kennen Ihre Kriterien und den Zustand Ihrer Wohnung, Sie wissen, was sich an Bad, Küche, Schlafzimmer und Licht verbessern lässt und was Technik dazu beitragen kann, Sie haben Ihr Umfeld vermessen und die Landschaft der Wohnformen von der schlichten barrierefreien Mietwohnung bis zur Hausgemeinschaft mit Donnerstagstreffen sortiert. Was jetzt fehlt, ist die Entscheidung selbst, und sie ist die schwerste des ganzen Buches, weil sie nicht mit einer Checkliste zu haben ist. Bleiben und umbauen oder gehen und neu anfangen: Das nächste Kapitel bringt beide Seiten auf eine Waage, mit acht Kriterien, einem gerechneten Zeitraum von zehn Jahren und der ausdrücklichen Erlaubnis, sich für einen Weg dazwischen zu entscheiden.

Kapitel 12: Umbau oder Umzug? Die große Abwägung

Zwei Angebote liegen auf demselben Küchentisch, und beide sind vernünftig. Das eine stammt von einem Sanitärbetrieb und beziffert den Umbau des Bades im ersten Stock, bodengleiche Dusche, breitere Tür, neuer Boden, dazu ein Angebot für einen Treppenlift über zwei Läufe. Das andere ist ein Exposé für eine Dreizimmerwohnung im Erdgeschoss, zehn Gehminuten entfernt, mit Terrasse und einem Bad, das bereits ist, was das erste Angebot erst herstellen soll. So sitzen Menschen typischerweise da, wenn dieses

Kapitel für sie relevant wird: mit zwei Papieren, von denen jedes für sich schlüssig ist, und mit dem Gefühl, dass die Entscheidung zwischen ihnen keine Rechenaufgabe ist. Sie haben recht damit. Die Zahl unten rechts auf dem Handwerkerangebot ist die am leichtesten zu ermittelnde Größe im ganzen Vorgang und die am wenigsten aussagekräftige.

Was diese Entscheidung schwer macht, ist die Vermischung zweier völlig verschiedener Fragen. Die erste lautet: Was ist an diesem Ort möglich und was kostet es? Sie ist technisch, sie hat Antworten, und Fachleute können sie beantworten. Die zweite lautet: Was will ich mit den nächsten zehn Jahren anfangen? Sie ist biografisch, sie hat keine objektive Antwort, und niemand außer Ihnen kann sie beantworten. Wenn beide Fragen gleichzeitig auf dem Tisch liegen, entsteht das typische Kreisen, das Familien über Monate hinweg erschöpft: Man streitet über Estrichhöhen, wenn es eigentlich um Abschied geht, und man redet über Erinnerungen, wenn eigentlich zu klären wäre, ob der Aufzugsschacht baurechtlich genehmigungsfähig ist. Dieses Kapitel trennt die beiden Stränge, arbeitet sie nacheinander ab und führt sie am Ende auf einem Blatt Papier zusammen.

Eine Vorbemerkung gehört dazu, und sie ist ernst gemeint. Es gibt in dieser Frage keine bessere und keine schlechtere Entscheidung. Wer bleibt, ist nicht mutlos, und wer geht, ist nicht illoyal gegenüber dem eigenen Leben. Beide Wege werden von vernünftigen Menschen gegangen, und beide gehen manchmal schief. Was tatsächlich schiefgeht, ist fast immer etwas Drittes: die Entscheidung wurde zu spät getroffen, unter Zeitdruck, im Krankenhausflur, von Angehörigen, die schnell etwas regeln mussten. Alles, was Sie mit diesem Kapitel gewinnen, ist die Chance, selbst zu entscheiden, statt entschieden zu bekommen.

Die Umbauseite: von der Wunschliste zur Machbarkeit

Was auf der Umbauseite steht, haben Sie sich in den Kapiteln zwei bis acht bereits erarbeitet, und Sie sollten diese Unterlagen jetzt tatsächlich hervorholen. Der Befundbogen mit den drei Kategorien, die Notizen zu Bad und Küche, die Punkte zu Licht und Stolperstellen, die Überlegungen zu Notruf und Technik. Was daraus entsteht, ist eine Liste von Maßnahmen, und diese Liste hat eine Eigenschaft, die in der Abwägung entscheidend ist: Sie zerfällt in zwei sehr ungleiche Teile.

Der erste Teil sind die Maßnahmen, die in jedem Fall sinnvoll sind. Haltegriffe, Nachtlicht, rutschfeste Beläge, bessere Lampen, ein zweiter Handlauf, entfernte Teppichkanten, ein Notrufgerät. Diese Dinge kosten überschaubar, sind in Tagen erledigt und lohnen sich selbst dann, wenn Sie in achtzehn Monaten ausziehen, weil sie in dieser Zeit einen Sturz verhindern können. Diese Gruppe gehört überhaupt nicht in die Abwägung. Machen Sie

sie, unabhängig davon, wie die große Entscheidung ausfällt, und machen Sie sie am besten, bevor Sie weiterlesen.

Der zweite Teil ist der eigentliche Gegenstand. Bodengleiche Dusche mit neuer Abdichtung, Türverbreiterungen, Schwellenabbau in mehreren Räumen, ein Bad auf der Wohntage, wo bisher keines ist, ein Treppenlift, eine Rampe, ein Aufzug. Bei jeder dieser Maßnahmen stellt sich nicht nur die Kostenfrage, sondern zuerst die Frage der Machbarkeit, und die wird von Laien regelmäßig falsch eingeschätzt, in beide Richtungen. Manches, was unmöglich aussieht, ist mit einem klugen Handwerker in drei Tagen erledigt. Und manches, was auf dem Grundriss trivial wirkt, scheitert an einer tragenden Wand, an der Aufbauhöhe des Fußbodens, an einer Leitung, die genau dort liegt, an einem Denkmalschutz, an einer Fluchtwegbreite im Treppenhaus oder an der Zustimmung von Menschen, die man nicht ausgesucht hat.

Deshalb steht am Anfang der Umbauseite ein Termin und keine Schätzung. Holen Sie sich eine fachliche Einschätzung ins Haus, bevor Sie irgendetwas gegeneinander abwägen, denn ohne sie rechnen Sie mit Phantasiezahlen. Geeignet sind je nach Lage eine kommunale oder verbandliche Wohnberatung, ein Architekturbüro mit Erfahrung im Bestand, ein Handwerksbetrieb mit Referenzen im altersgerechten Umbau, bei Fragen der Handhabung im Alltag auch eine ergotherapeutische Wohnraumberatung. Was diese Termine liefern sollen, ist nicht schon der Kostenvoranschlag, sondern die Antwort auf drei Fragen. Geht das hier überhaupt? Wenn ja, in welcher Größenordnung bewegen wir uns, grob? Und gibt es einen Weg, der billiger zum selben Ergebnis führt, an den ich nicht gedacht habe? Die dritte Frage ist die wertvollste, denn erfahrene Fachleute haben regelmäßig Lösungen im Kopf, die dem Bewohner nie einfallen würden: die Tür, die man nicht verbreitert, sondern anders anschlägt, die Kammer, die ein zweites Bad wird, der Sitzlift, der einen halben Treppenlauf überbrückt und für die andere Hälfte einen zweiten Handlauf bekommt.

Was ein Umbau mit dem Alltag macht

Über die Kosten eines Umbaus wird viel gesprochen, über seinen zweiten Preis fast nie, und der besteht aus Wochen. Eine Badsanierung im Bestand bedeutet, dass in Ihrer Wohnung Menschen arbeiten, dass Staub durch die Türritzen kommt, dass Wasser abgestellt wird, dass Sie eine Weile kein eigenes Bad haben und irgendwo anders duschen. Dass ein Container vor dem Haus steht. Dass morgens um sieben geklingelt wird. Dass eine Lieferung sich verzögert und aus zwei Wochen dreieinhalb werden. Für einen Fünf- undvierzigjährigen mit Job ist das eine Unannehmlichkeit. Für einen Menschen von zwei- undachtzig, der schlecht schläft, dessen Tag Struktur braucht und der auf ein erreichbares Bad angewiesen ist, kann es eine ernsthafte Belastung sein.

Diese Belastung ist planbar, und deshalb gehört sie in die Abwägung als eigene Größe. Fragen Sie bei jedem Angebot nicht nur, was es kostet, sondern wie lange die Wohnung eingeschränkt nutzbar ist, ob es eine Behelfsdusche gibt, ob in Abschnitten gearbeitet werden kann, ob der Betrieb Staubschutzwände stellt. Klären Sie vorher, wo Sie in der schlimmsten Woche schlafen. Manche Menschen legen die Bauzeit auf einen geplanten Kuraufenthalt oder auf drei Wochen bei der Tochter, und das ist eine ausgezeichnete Idee, wenn die Termine halten. Andere entscheiden sich nach dieser Überlegung gegen den Umbau, und auch das ist ein legitimes Ergebnis. Der Satz, den Sie in dieser Phase am häufigsten von Menschen hören werden, die es hinter sich haben, lautet, dass es länger gedauert hat als angekündigt. Planen Sie mit diesem Satz.

Der dritte Punkt auf der Umbauseite ist der unangenehmste, weil er in die Zukunft zeigt. Ein Umbau löst die Probleme, die Sie heute sehen. Die Frage ist, ob er auch die löst, die in acht Jahren kommen könnten. Ein Treppenlift trägt einen Menschen, der sich hinsetzen und wieder aufstehen kann. Er trägt keinen Menschen im Rollstuhl, jedenfalls nicht ohne einen zweiten Rollstuhl oben und die Kraft, umzusetzen. Eine bodengleiche Dusche ist wunderbar, wenn das Bad groß genug ist, dass eine helfende Person danebenstehen kann. Eine Wohnung im zweiten Stock ohne Aufzug bleibt eine Wohnung im zweiten Stock ohne Aufzug, egal wie perfekt das Bad darin ist. Prüfen Sie deshalb jede größere Maßnahme mit einer einzigen Frage: Was macht sie für den Fall, dass ich dauerhaft auf ein Hilfsmittel angewiesen bin oder dass jemand mir täglich helfen muss? Wenn die Antwort lautet, dass sie dann nichts mehr nützt, ist es keine schlechte Maßnahme, aber es ist eine Maßnahme mit Verfallsdatum, und dieses Datum gehört in Ihre Rechnung.

Die Umzugsseite: Suchdauer, Kosten und ein Keller voller Leben

Auf der anderen Waagschale liegt ein Vorgang, der in Gesprächen fast immer unterschätzt wird, und zwar nicht in seinen Kosten, sondern in seiner Dauer. Wer aus einer Wohnung in eine andere ziehen will, die barrierearm ist, in einer bestimmten Gegend liegt, bezahlbar ist und einen Balkon hat, der sucht in vielen Städten nicht Wochen, sondern Monate. Kommt eine Genossenschaft ins Spiel oder ein Wohnprojekt, sind es eher Jahre. Wer eine Immobilie verkaufen muss, um die neue zu finanzieren, hat zwei Vorgänge zu koordinieren, die sich gegenseitig blockieren können, weil man ohne Verkauf nicht kaufen kann und ohne gekaufte Wohnung nicht verkaufen will. Diese Zeitachse ist der wichtigste Unterschied zwischen den beiden Wegen. Ein Umbau lässt sich terminieren. Ein Umzug hängt davon ab, dass irgendwo das Richtige frei wird.

Daraus folgt eine praktische Regel, die man unabhängig von der späteren Entscheidung befolgen kann: Melden Sie sich an, wo man sich anmelden kann, sobald ein Umzug überhaupt denkbar ist. Vormerkungen bei Genossenschaften und Wohnungsgesellschaften,

Wartelisten bei Serviceanlagen, Kontakt zu Wohnprojekten. Das kostet meist nichts und verpflichtet zu nichts, und es verschiebt die Entscheidung von einem Zeitpunkt, an dem Sie nehmen müssen, was da ist, auf einen Zeitpunkt, an dem Sie ablehnen können. Diese Verschiebung ist mehr wert als jeder Verhandlungserfolg beim Preis.

Die Kosten eines Umzugs bestehen aus mehr als dem Möbelwagen, und die einzelnen Posten sind für sich jeweils klein genug, um vergessen zu werden. Kautionsunternehmen, Renovierung der alten Wohnung, wenn sie geschuldet ist, Küche, die in der neuen Wohnung nicht passt, Anpassungen in der neuen Wohnung, Nachsendeauftrag, Ummeldungen, neue Vorhänge für andere Fenstermaße, ein Elektriker für Lampen, Entrümpelung und Entsorgung. Bei einem Verkauf kommen Maklerkosten, Notar, mögliche Steuern und eventuell Renovierungen zur Verkaufsvorbereitung hinzu, und ein Immobilienverkauf ist ein Vorgang, in den man ohne unabhängige Beratung nicht hineingehen sollte. Was das im Einzelnen bedeutet, rechnet das dreizehnte Kapitel als Modell durch. Für die Abwägung genügt zunächst die Erkenntnis, dass die Umzugsseite selten dort endet, wo der Kostenvoranschlag der Spedition aufhört.

Und dann ist da der Keller. Wer vierzig Jahre in einem Haus gelebt hat, zieht nicht mit Möbeln um, sondern mit einem Archiv. Die Kisten mit den Dias, das Werkzeug, das der Vater noch benutzt hat, das Geschirr für zwölf Personen, das seit 1998 nicht auf dem Tisch stand, drei Kartons Briefe, die Nähmaschine, die Bücher. Das Aussortieren dieser Dinge ist die eigentliche Arbeit eines Umzugs im Alter, und es ist eine Arbeit, die niemand für Sie tun kann, weil nur Sie wissen, was welches Stück bedeutet. Menschen, die es hinter sich haben, beschreiben es meist als anstrengender als alles andere, und zwar nicht körperlich. Man verabschiedet sich beim Aussortieren nicht von Gegenständen, sondern von Lebensabschnitten, in denen man jemand anderes war, und das ist ein Grund, warum diese Arbeit stockt.

Es gibt drei Umgangsweisen, die sich bewährt haben. Die erste ist, früh anzufangen, lange bevor irgendetwas entschieden ist, und zwar in kleinen Einheiten. Ein Regalbrett pro Woche. Eine Schublade. Wer sich zwei Stunden vornimmt, hört nach zwanzig Minuten erschöpft auf; wer sich eine Schublade vornimmt, macht manchmal zwei. Die zweite ist, Gegenstände zu fotografieren, von denen man sich trennt und die man behalten möchte, ohne sie zu behalten. Das klingt sentimental und funktioniert überraschend gut, weil der Verlust dadurch handhabbar wird. Und die dritte ist, jemanden dazuzunehmen, aber die richtige Person. Ein Enkelkind, das fragt, wofür das gut war, ist die beste Hilfe, die man beim Aussortieren haben kann, weil dabei etwas entsteht statt zu verschwinden. Eine Tochter, die zügig arbeiten will und drei Säcke pro Stunde füllt, ist die schlechteste, so gut sie es meint.

Die Lindners und ihre drei Etagen

Wie diese Abwägung praktisch verläuft, zeigen zwei typische Fälle, die entgegengesetzt ausgehen und beide richtig entscheiden. Der erste ist ein Ehepaar, das hier Lindner heißen soll, achtundsiebzig und vierundachtzig, seit einundvierzig Jahren in einem Reihenhäuser in einer Siedlung, die in den Siebzigern gebaut wurde. Drei Etagen: unten Küche, Wohnzimmer und ein Gäste-WC, im ersten Stock die Schlafzimmer und das einzige Bad, oben ein ausgebauter Spitzboden, in dem seit fünfzehn Jahren nur noch Kisten stehen. Der Garten hinter dem Haus ist der Grund, warum sie nie ausgezogen sind. Herr Lindner hat dort zweiunddreißig Rosenstöcke, und über den Garten wird nicht diskutiert.

Angefangen hat die Sache mit der Hüfte von Frau Lindner. Nach der Operation im März konnte sie sechs Wochen lang die Treppe nur seitwärts und mit beiden Händen am Geländer nehmen, und weil das Bad oben liegt, hieß das: morgens hoch, mittags runter, abends hoch, und dazwischen nichts. In dieser Zeit haben die beiden im Wohnzimmer geschlafen, auf einem geliehenen Pflegebett und dem Sofa, und die Toilette unten war die Rettung. Als Frau Lindner wieder gehen konnte, war klar, dass sie sich mit dem Haus beschäftigen mussten, und der Sohn brachte die Idee vom Treppenlift mit.

Was dann geschah, ist der lehrreiche Teil. Sie holten drei Fachleute ins Haus, und alle drei sagten im Kern dasselbe, nur mit unterschiedlicher Deutlichkeit. Ein Treppenlift ins erste Obergeschoss war technisch machbar, mit einer Kurve, entsprechend aufwendig, und er löste ein Problem: Frau Lindner käme ohne Kraftaufwand nach oben. Er löste vier andere nicht. Das Bad im ersten Stock war ein Meter siebenzig mal zwei Meter zehn mit Wanne, und eine bodengleiche Dusche hätte hineingepasst, aber keine zweite Person, die hilft. Die Schlafzimmertür war siebenzig Zentimeter breit, was für einen Rollator eng und für einen Rollstuhl zu wenig ist, und weil daneben eine tragende Wand steht, wäre die Verbreiterung ein Eingriff in die Statik gewesen. Der Zugang zum Haus führt über drei Stufen mit einer schmalen Podestfläche, auf der eine Rampe nur mit einer Wendekonstruktion in den Vorgarten unterzubringen gewesen wäre. Und der Garten, um den es eigentlich ging, liegt vom Wohnzimmer aus zwei Stufen tiefer.

Die Summe aller Maßnahmen, die das Haus wirklich zukunftsfähig gemacht hätten, lag nach der dritten Einschätzung in einer Größenordnung, für die die Lindners in ihrer Region eine barrierefreie Eigentumswohnung hätten kaufen können. Und selbst dann wäre das Ergebnis ein umgebautes Reihenhäuser mit drei Etagen gewesen, in dem das Bad im ersten Stock liegt und der Lift ausfällt, wenn der Strom weg ist. Der Sohn rechnete das nicht vor, um die Eltern zum Umzug zu drängen; er legte die drei Einschätzungen nebeneinander und ließ sie stehen. Herr Lindner brauchte danach vier Monate, in denen er

zweimal sagte, er wolle sterben, wo er gelebt habe, und einmal, dass er den Garten nicht hergebe. Beides war ernst gemeint und beides musste ausgesprochen werden dürfen, ohne dass jemand widersprach.

Was den Ausschlag gab, war kein Argument, sondern ein Besichtigungstermin, den die Schwiegertochter arrangierte. Eine Erdgeschosswohnung in einem Neubau am Rand desselben Stadtteils, dreieinhalb Zimmer, ebenerdig zugänglich, Bad mit Platz, und vor der Terrasse ein Streifen Garten von sechs mal acht Metern, der zur Wohnung gehört. Herr Lindner ging dort zwanzig Minuten schweigend auf und ab und fragte dann, ob Rosen umgepflanzt überleben. Sie zogen im Herbst des folgenden Jahres um, achtzehn Monate nach der Operation. Elf dieser Rosenstöcke stehen jetzt vor der Terrasse, der Rest ging an Nachbarn und an den Sohn. Frau Lindner sagt, dass ihr das Haus fehlt. Sie sagt auch, dass sie nachts nicht mehr überlegt, ob sie es bis zur Toilette schafft.

Frau Berger bleibt, und warum das keine Ausnahme ist

Der zweite Fall ist die Frau aus dem ersten Kapitel, die um jeden Preis in ihrem Viertel bleiben wollte, und ihre Rechnung geht anders aus. Frau Berger, dreiundsiebzig, wohnt seit neunzehn Jahren in einer Zweieinhalbzimmerwohnung im Erdgeschoss eines Mehrfamilienhauses aus den frühen Neunzigern, Eigentum, siebzig Quadratmeter, drei Stufen zur Haustür und eine Schwelle zur Terrasse. Der Bäcker ist um die Ecke, ihre Hausärztin zwei Straßen weiter, die Bushaltestelle in Sichtweite, und in diesem Viertel kennt sie beim Einkaufen im Schnitt zwei Menschen pro Weg.

Ihre Befundliste aus dem zweiten Kapitel hatte neun Punkte, von denen sechs zu der Sorte gehörten, die an einem Wochenende erledigt sind. Die drei größeren: die Wanne im Bad, die Terrassenschwelle, der Hauszugang mit den drei Stufen. Beim Bad war die Sache günstig, weil der Raum mit einem Meter neunzig Breite Platz für eine bodengleiche Dusche mit Sitz und einen unterfahrbaren Waschtisch bot und der Estrich nach Auskunft des Betriebs die nötige Aufbauhöhe hergab. Die Terrassenschwelle ließ sich mit einer außen liegenden Anrampung entschärfen. Der Hauszugang war der einzige Punkt, den sie nicht allein entscheiden konnte, denn Treppe und Eingang gehören zum Gemeinschaftseigentum, und über eine Rampe oder einen Hublift muss die Eigentümergemeinschaft befinden. Was dabei rechtlich gilt und wie solche Beschlüsse zustande kommen, ist Gegenstand des vierzehnten Kapitels.

Entscheidend für ihre Abwägung war etwas anderes. Ihre Wohnung liegt auf einer Ebene, sie hat keine einzige Stufe im Inneren, und das ist die Eigenschaft, die sich durch keinen Umbau der Welt nachträglich herstellen lässt, wenn sie fehlt. Alles Übrige an ihrer Wohnung ist reparierbar. Das Bad ist Handwerk, die Schwelle ist ein Nachmittag, der Hauszugang ist eine Verhandlung mit vier Nachbarn. Und ihr soziales Umfeld, das sie sich mit

der Umfeldkarte aus dem neunten Kapitel angesehen hatte, erwies sich als das, was sie an keinem anderen Ort wiederbekäme. Sie hat ausgerechnet, was ein Umzug in eine vergleichbar gelegene, bereits barrierefreie Wohnung in ihrem Viertel gekostet hätte, und die Antwort lautete: Es gibt dort keine, und wenn eine frei wird, wird sie teurer sein als ihr Umbau plus zehn Jahre Wohngeld.

Frau Berger baut um. Sie beginnt mit dem Bad, sie stellt in der nächsten Eigentümerversammlung den Antrag für den Hauszugang, und sie hat sich vorsorglich bei zwei Anbietern von Servicewohnen in ihrem Stadtteil auf die Warteliste setzen lassen, ohne dass das ihre Entscheidung berührt. Diese Doppelstrategie ist keine Unentschlossenheit, sondern das Klügste, was sie tun kann. Sie kostet eine Vormerkgebühr und verschafft ihr eine Option für einen Fall, den sie sich nicht wünscht.

Acht Kriterien und ein Blatt Papier

Beide Fälle sind mit demselben Werkzeug zu ihrer Entscheidung gekommen, und das lässt sich nachbauen. Sie brauchen ein Blatt Querformat, zwei Spalten für Bleiben und Gehen, und links eine Zeile für jedes der acht Kriterien, die im Folgenden erklärt werden. In jede Zelle kommt eine Zahl von null bis fünf. Und vor die Kriterien kommt eine zweite Zahl, die Gewichtung, ebenfalls null bis fünf, die ausdrückt, wie wichtig Ihnen dieser Punkt persönlich ist. Am Ende multiplizieren Sie Bewertung mit Gewichtung und addieren spaltenweise. Das ist die ganze Mechanik, und sie ist bewusst simpel, weil ihr Wert nicht im Ergebnis liegt, sondern im Ausfüllen.

DIE ACHT KRITERIEN DER MATRIX

1. **Bauliche Machbarkeit** — Lässt sich das Nötige hier herstellen, ohne an Statik, Grundriss, Genehmigungen oder Miteigentümern zu scheitern?
2. **Gesamtkosten über zehn Jahre** — Nicht der Umbaupreis, sondern alles: Investition, laufende Kosten, Nebenkosten, absehbare Instandhaltung, zugekaufte Dienste.
3. **Soziales Umfeld** — Wer ist da, wer bliebe, wer käme dazu, und wie schnell entsteht Neues an einem anderen Ort?
4. **Erreichbarkeit** — Einkauf, Ärzte, Haltestellen, Wege, die auch bei Glatteis und mit Rollator funktionieren.
5. **Emotionale Bindung** — Was der Ort für Sie bedeutet, ohne Rechtfertigungsdruck und ohne Beschönigung.
6. **Zukunftssicherheit bei wachsendem Pflegebedarf** — Trägt die Lösung auch dann, wenn täglich jemand kommt oder ein Rollstuhl im Spiel ist?
7. **Zeitlicher Aufwand** — Wie viele Monate Ihres Lebens kostet der Weg, von der Planung bis zum letzten Karton?

8. **Steuerbarkeit** — Wie viel hängt von Ihnen ab und wie viel von Dritten: Vermieter, Eigentümergeinschaft, Wartelisten, Marktlage?

Zu drei dieser Kriterien gehört ein Hinweis, weil sie regelmäßig falsch ausgefüllt werden. Bei den Gesamtkosten ist der Zeitraum von zehn Jahren nicht willkürlich gewählt, sondern nötig, weil sich die Wege genau umgekehrt verhalten: Der Umbau kostet einmal viel und danach wenig, der Umzug in eine Anlage mit Pauschale kostet moderat und danach jeden Monat wieder. Wer nur die erste Zahl vergleicht, kommt fast immer zum falschen Ergebnis, und in welche Richtung dieser Fehler geht, hängt vom Einzelfall ab. Rechnen Sie beide Wege über zehn Jahre durch, wie es das nächste Kapitel Schritt für Schritt zeigt, und legen Sie erst die Summen nebeneinander.

Beim Kriterium der emotionalen Bindung wird oft gemogelt, und zwar in beide Richtungen. Manche geben sich hier eine niedrige Zahl, weil sie vernünftig wirken wollen, und wundern sich später, warum sie in der neuen Wohnung nicht ankommen. Andere geben eine fünf und meinen damit die Angst vor der Veränderung. Diese beiden Dinge zu unterscheiden lohnt die Mühe, und es gibt eine Frage, die dabei hilft: Wenn Ihnen jemand die gleiche Wohnung in einem anderen Stadtteil anböte, mit derselben Ausstattung, aber ohne die Erinnerungen, würden Sie ziehen? Ein Ja bedeutet, dass Ihre Bindung an das Haus hängt. Ein Nein bedeutet, dass sie am Ort hängt, und das ist eine andere Entscheidungslage, weil ein Umzug innerhalb des Viertels dann fast alles rettet.

Die Steuerbarkeit ist das Kriterium, das die meisten Menschen zum ersten Mal in ihrem Leben bewusst bewerten, und es ist erstaunlich aussagekräftig. Wer zur Miete wohnt und für den Umbau die Zustimmung eines Vermieters braucht, der sich seit zwei Jahren nicht meldet, hat auf der Umbauseite ein Steuerbarkeitsproblem, gegen das alle technische Machbarkeit nichts ausrichtet. Wer in einer Eigentümergeinschaft mit drei Parteien lebt, von denen zwei jede Ausgabe blockieren, ebenso. Und wer auf einen angespannten Wohnungsmarkt schaut, hat das Problem auf der Umzugsseite. Dieses Kriterium erklärt oft, warum sich eine Entscheidung monatelang nicht bewegt: Nicht weil sie schwer ist, sondern weil sie gar nicht bei Ihnen liegt.

Wenn die Matrix ausgefüllt ist, kommt der wichtigste Schritt, und er widerspricht dem Anschein. Legen Sie das Blatt weg und prüfen Sie Ihr Gefühl beim Ergebnis. Wenn die Spalte Bleiben gewinnt und Sie erleichtert sind, ist die Sache klar. Wenn die Spalte Bleiben gewinnt und Sie enttäuscht sind, haben Sie soeben etwas Wichtiges erfahren, und es steht nicht auf dem Papier. Dann gehen Sie die Gewichtungen noch einmal durch, denn dort steckt der Fehler fast immer, und meistens haben Sie ein Kriterium zu niedrig gewichtet, weil Sie sich für das, was Ihnen daran liegt, ein bisschen geschämt haben. Die Matrix ist ein Werkzeug, das Ihr Urteil sichtbar macht. Sie ersetzt es nicht.

Der dritte Weg, den es offiziell nicht gibt

Die Frage dieses Kapitels ist als Entweder-oder gestellt, und das ist in der Praxis häufig falsch. Zwischen dem vollständigen Umbau und dem vollständigen Umzug liegt ein Feld von Lösungen, die weniger kosten, schneller wirken und sich später korrigieren lassen, und sie werden übersehen, weil sie in keinem Prospekt stehen.

Die naheliegendste ist die Verlagerung des Lebens innerhalb der eigenen vier Wände. Was im sechsten Kapitel als Ein-Etagen-Strategie eingeführt wurde, ist hier eine echte Alternative zum Umzug: Das Wohnen konzentriert sich auf die Ebene mit Zugang, Küche und, wenn möglich, einem Bad. Ein Esszimmer wird Schlafzimmer, ein Gäste-WC wird mit einer Duschmöglichkeit ergänzt, die obere Etage wird abgehängt und nur noch für Gäste oder Lagerung genutzt. Wenn ein zweiter Wasseranschluss unten machbar ist, verwandelt dieser eine Eingriff manches Haus in eine funktionierende Wohnung, und er kostet einen Bruchteil dessen, was Lift, Türverbreiterungen und Badumbau oben zusammen gekostet hätten. Ob das geht, hängt an Leitungsführung und Grundriss, und es ist genau die Frage, die Sie den Fachleuten bei der Machbarkeitsprüfung stellen sollten, auch wenn Sie zunächst etwas anderes im Sinn hatten.

Verwandt damit ist der Etagenwechsel im selben Haus. In Mehrfamilienhäusern wird gelegentlich unten frei, was oben unmöglich ist, und ein Tausch innerhalb des Hauses erhält alles, was ein Umzug sonst kostet: die Nachbarn, den Weg zum Bäcker, die Hausärztin, den Briefträger, der Bescheid weiß. Wer im dritten Stock ohne Aufzug wohnt und im Erdgeschoss desselben Hauses eine vergleichbare Wohnung bekommen kann, sollte diese Möglichkeit ernsthafter prüfen als jedes Exposé aus einem anderen Stadtteil. Sprechen Sie mit Ihrer Hausverwaltung oder Ihrem Vermieter darüber, bevor etwas frei wird, denn solche Wohnungen sind schnell vergeben, und wer als Interessent bekannt ist, wird gefragt.

Eine dritte Zwischenform ist die Teilung des eigenen Hauses. Wer in einem Einfamilienhaus lebt, das für zwei Personen längst zu groß ist, kann prüfen, ob sich eine abgeschlossene Einheit abtrennen lässt, die vermietet oder an ein Familienmitglied überlassen wird, während man selbst die Ebene mit dem einfachsten Zugang behält. Das schafft Einnahmen, verkleinert den Pflegeaufwand für das Gebäude und bringt Menschen ins Haus. Es bringt allerdings auch Baurecht, Steuerfragen, Vermieterpflichten und die Notwendigkeit mit sich, mit den Mietern auszukommen. Für manche ist es die eleganteste Lösung überhaupt, für andere die Beschreibung eines Albtraums, und beide Reaktionen sind zutreffend, jeweils für die Person, die sie hat.

Und schließlich gibt es das Umziehen auf Zeit, das viel zu selten erwogen wird. Eine möblierte Wohnung für drei Monate in dem Stadtteil, in den Sie ziehen wollen. Ein Probewohnen in einer Serviceanlage, wo das angeboten wird. Ein Winter bei der Tochter, um zu sehen, wie es ist. Solche Zwischenschritte kosten Geld und liefern etwas, das keine Matrix liefern kann: Erfahrung mit dem eigenen zukünftigen Leben. Wer nach vier Wochen in der neuen Gegend merkt, dass ihm der Blick aus dem Fenster fehlt und dass er dort keinen Menschen grüßt, hat eine sehr günstige Entscheidung getroffen.

Wenn zwei Menschen zwei Meinungen haben

Bei Paaren verläuft die Bruchlinie fast immer an derselben Stelle, und sie hat mit dem Haus wenig zu tun. Der eine sieht die Zukunft und will handeln, der andere sieht die Gegenwart und will Ruhe. Beide erleben den anderen als Zumutung: Der Vorausschauende hält den anderen für verdrängend, der Gegenwärtige den anderen für ungeduldig und lieblos. Diese Konstellation löst sich nicht durch bessere Argumente, denn beide argumentieren richtig, nur über verschiedene Zeiträume.

Was hilft, ist die getrennte Matrix. Jeder füllt sein eigenes Blatt aus, allein, ohne Absprache, und erst danach werden sie nebeneinandergelegt. In den allermeisten Fällen liegen die Bewertungen der acht Kriterien nah beieinander, und die Unterschiede stecken in den Gewichtungen. Genau das ist die Erleichterung: Man streitet nicht über Tatsachen, sondern über die Frage, was einem wichtiger ist, und darüber lässt sich reden, ohne dass jemand falsch liegt. Wenn eine Zeile weit auseinandergeht, ist sie das Gesprächsthema für den nächsten Abend, und mehr als eine Zeile pro Abend sollte man sich nicht vornehmen. Wie solche Gespräche zu führen sind, ohne dass sie in alte Muster kippen, ist Gegenstand des sechzehnten Kapitels, und es lohnt sich, dort nachzuschlagen, bevor die Sache heiß wird.

Für erwachsene Kinder gilt an dieser Stelle eine Regel, die man sich aufschreiben sollte. Sie dürfen Fakten beschaffen, Termine machen, Angebote einholen, Fragen stellen und Sorgen benennen. Sie füllen die Matrix nicht aus. Wer für seine Mutter entscheidet, wo sie wohnt, nimmt ihr das Letzte, was in dieser Lebensphase noch selbstverständlich sein sollte, und erntet dafür einen Widerstand, der als Sturheit erscheint und in Wahrheit Selbstverteidigung ist. Der wirksamste Satz, den ein Kind in dieser Phase sagen kann, lautet nicht, dass es so nicht weitergeht, sondern: Ich habe Angst um dich, und ich weiß, dass es deine Entscheidung ist. Danach sollte man schweigen und zuhören, auch wenn es lange dauert.

Ganz zum Schluss noch der Punkt, den alle Beteiligten am liebsten übergehen. Eine Entscheidung ist keine Ewigkeit. Wer umbaut, kann in sechs Jahren immer noch umziehen, und das investierte Geld war deshalb nicht verschwendet, denn es hat sechs Jahre lang

gewirkt. Wer umzieht, kann feststellen, dass es die falsche Wohnung war, und noch einmal ziehen, so anstrengend das ist. Der Fehler, der wirklich schwer zu korrigieren ist, ist die nicht getroffene Entscheidung, weil sie irgendwann von den Umständen getroffen wird, und die Umstände nehmen keine Rücksicht auf Rosenstöcke. Setzen Sie deshalb ein Datum. Nicht für die Umsetzung, sondern für den Moment, in dem Sie die ausgefüllte Matrix noch einmal ansehen, in drei Monaten, mit allem, was Sie bis dahin an Fachauskünften eingeholt haben.

Was dann folgt, hat mit Gefühlen nichts mehr zu tun und mit Rechnen alles. Ob umbauen oder umziehen: Beide Wege brauchen ein Fundament aus Geld, das trägt, und zwar nicht nur im ersten Jahr. Woraus dieses Fundament besteht, wie man Angebote liest, ohne sich täuschen zu lassen, welche Fördertöpfe es dem Grunde nach gibt und in welcher Reihenfolge Anträge gestellt werden müssen, damit man sich die Förderung nicht selbst verbaut, klärt das nächste Kapitel.

Kapitel 13: Kosten, Zuschüsse und Förderung: Finanzierung klug planen

Es gibt einen Satz, der in Beratungsgesprächen zum altersgerechten Umbau regelmäßig fällt, und er ist falsch. Er lautet: Das zahlt doch die Kasse. Manchmal in der etwas vorsichtigeren Variante, das werde ja gefördert, man müsse nur einen Antrag stellen. Dahinter steckt eine Vorstellung, die verständlich ist und trotzdem in die Irre führt: dass es irgendwo eine Stelle gibt, bei der man den Bedarf anmeldet, woraufhin geprüft wird und dann Geld kommt. So funktioniert es nicht. Was es gibt, sind mehrere voneinander unabhängige Töpfe mit jeweils eigenen Voraussetzungen, eigenen Antragswegen, eigenen Fristen und eigenen Ausschlüssen, die sich teilweise gegenseitig sperren. Wer diese Landschaft nicht kennt, bekommt in aller Regel weniger, als ihm zugestanden hätte, und zwar nicht aus Bosheit einer Behörde, sondern weil er in der falschen Reihenfolge gehandelt hat.

Die zweite Hälfte des Irrtums ist noch teurer. Sie besteht in der Annahme, Förderung sei die entscheidende Größe bei der Finanzierung. Ist sie nicht. Bei den meisten Vorhaben, über die dieses Buch spricht, deckt sie einen Teil, und der Rest kommt von Ihnen. Wer seine Planung an der Förderung ausrichtet, baut manchmal Dinge, die er nicht braucht, weil sie gefördert werden, und lässt Dinge weg, die er dringend bräuchte, weil sie es nicht sind. Die Reihenfolge ist umgekehrt: Zuerst steht fest, was Sie brauchen, dann wird geprüft, wofür es Geld gibt. Alles andere ist ein Schwanz, der mit dem Hund wedelt.

Dieses Kapitel gibt Ihnen deshalb keine Beträge an die Hand, jedenfalls keine, auf die Sie sich verlassen sollen. Es gibt Ihnen ein Verfahren. Beträge, Programmnummern,

etzungen und Höchstgrenzen ändern sich in diesem Feld regelmäßig, teils jährlich, teils mitten im Jahr, wenn ein Fördertopf leer ist. Jede Zahl, die in einem Ratgeber steht, ist beim Lesen möglicherweise schon veraltet, und das gilt für diesen hier genauso wie für jeden anderen. Was sich nicht ändert, ist die Systematik: welche Arten von Töpfen existieren, wer sie verwaltet, in welcher Reihenfolge man sie anspricht und welche Fehler sie unerreichbar machen. Diese Systematik können Sie lernen. Die aktuellen Zahlen holen Sie sich dann in zwei Nachmittagen bei den Stellen, die sie führen.

Zuerst die eigene Zahl, dann fremdes Geld

Bevor irgendein Antrag ins Spiel kommt, brauchen Sie eine Größe, die kaum jemand ausrechnet und die alles andere bestimmt: was Sie sich leisten können, ohne Ihre Lebensführung zu gefährden. Diese Zahl hat zwei Teile, und man muss sie sauber trennen. Der eine Teil ist das Vermögen, aus dem eine einmalige Investition bezahlt werden kann. Der andere ist die monatliche Spanne zwischen dem, was hereinkommt, und dem, was ohnehin hinausgeht. Beide sind wichtig, weil ein Umbau vor allem den ersten Teil beansprucht und ein Umzug in eine Anlage mit Servicepauschale vor allem den zweiten.

Setzen Sie sich also mit den Kontoauszügen eines vollen Jahres hin, nicht eines Monats. Ein Jahr deshalb, weil die teuren Posten unregelmäßig kommen: die Nebenkostenabrechnung, die Versicherungsbeiträge, die Grundsteuer, die Reparatur an der Heizung, der Zahnersatz, die Brille. Wer aus einem beliebigen März hochrechnet, unterschätzt seine Ausgaben verlässlich um mehrere hundert Euro im Monat. Ziehen Sie am Ende die Jahressumme von den Jahreseinnahmen ab und teilen Sie durch zwölf. Das Ergebnis ist Ihre tatsächliche monatliche Spanne, und für viele Menschen ist sie eine Überraschung, in beide Richtungen.

Vom Vermögen ist ein Betrag abzuziehen, den Sie unter keinen Umständen anfassen, und dieser Abzug ist keine Ängstlichkeit, sondern Handwerk. Er deckt das, was in den kommenden Jahren erfahrungsgemäß kommt: eine größere Reparatur, eine Zuzahlung im Gesundheitsbereich, eine Anschaffung, an die heute niemand denkt, und im Zweifelsfall die ersten Monate einer Pflegesituation, in der Dinge gekauft werden müssen, bevor eine Kasse irgendetwas erstattet. Wie hoch dieser Sockel sein soll, ist eine persönliche Entscheidung; unter einem Jahresbedarf an laufenden Kosten sollte er kaum liegen. Was übrig bleibt, ist Ihr Investitionsrahmen, und erst diese Zahl gehört auf das Blatt neben den Kostenvoranschlag.

Ein zweiter Punkt gehört an dieselbe Stelle, weil er später schwer nachzuholen ist. Wer über siebzig ist, bekommt Kredite nicht mehr selbstverständlich, und Banken bewerten das Alter unterschiedlich. Manche vergeben Darlehen mit Grundschuld auch an ältere Eigentümer, andere winken ab, wieder andere verlangen die Mitwirkung der Kinder.

Wenn ein Teil Ihrer Finanzierung auf einem Kredit ruhen soll, klären Sie die Machbarkeit früh und nicht erst, wenn der Handwerker einen Termin hat. Und lassen Sie sich zwei unabhängige Angebote geben, denn die Unterschiede sind erheblich.

Was ein Umbau wirklich kostet

Kostenvoranschläge im Bestand haben eine Eigenschaft, die man kennen muss: Sie beschreiben, was der Betrieb sieht, und im Bestand sieht man erst nach dem Aufstemmen alles. Deshalb sind Nachträge nicht grundsätzlich Betrug, sondern häufig die Folge einer Leitung, die dort lag, wo niemand sie vermutet hat, eines Estrichs, der bröseln, einer Feuchtigkeit hinter den Fliesen. Ein seriöser Betrieb sagt das vorher und benennt, was er nicht wissen kann. Ein unseriöser gibt eine glatte Zahl, die niemand halten kann, und rechnet damit, dass Sie im laufenden Bau nicht mehr wechseln.

Die Kostenblöcke eines Umbaus verteilen sich anders, als Laien vermuten. Das sichtbare Material, also Fliesen, Dusche, Armaturen, Sanitärobjekte, macht oft den kleineren Teil aus. Der größere steckt in Arbeitszeit, in Demontage und Entsorgung, in Estrich und Abdichtung, in Elektro- und Sanitärleitungen, in Trockenbau, Malerarbeiten und in dem, was am Ende niemand sieht. Dazu kommen Posten, die im Angebot des Handwerkers gar nicht vorkommen und trotzdem anfallen: Baustrom und Wasser sind selten das Problem, wohl aber die Zwischenlösung fürs Duschen, die Reinigung danach, ein Möbelstück, das nicht mehr passt, eine Verzögerung, die eine zweite Anfahrt kostet. Wer in seinem eigenen Budget nur die Angebotssumme führt, plant zu knapp.

Deshalb gehört auf jedes Umbaubudget ein Puffer von zehn bis fünfzehn Prozent, und er ist kein Spielgeld, sondern ein fester Bestandteil der Kalkulation. Bei Altbauten, bei Bädern mit unbekanntem Unterbau und bei allem, was in eine Fassade oder ein Treppenhaus eingreift, tendieren Sie zum oberen Wert. Wenn der Puffer nicht gebraucht wird, ist es der angenehmste Fehler Ihrer Planung. Wenn er fehlt, entstehen genau die Situationen, die Umbauten im Alter zur Qual machen: Man steht mit einem halb fertigen Bad da und muss überlegen, welche Ersparnis man jetzt angreift.

Angebote vergleichen heißt, sie vergleichbar zu machen, und das ist eine eigene Arbeit. Drei Angebote für dasselbe Bad können sich um das Doppelte unterscheiden, ohne dass eines davon zu teuer ist, weil sie verschiedene Dinge enthalten. Fordern Sie deshalb eine Aufstellung nach Gewerken und Positionen mit Mengen und Einzelpreisen, kein Pauschalangebot mit einer Zeile. Prüfen Sie, ob Entsorgung enthalten ist, ob die Abdichtung ausgewiesen wird, ob Malerarbeiten und die Wiederherstellung des Bodens im Nachbarraum drinstehen, ob Anfahrten berechnet werden, ob Material vom Betrieb gestellt oder von Ihnen gekauft wird. Und achten Sie auf den Unterschied zwischen einem Festpreis

und einem Angebot auf Basis von Einheitspreisen; letzteres ist im Bestand oft ehrlicher, hat aber ein offenes Ende, das Sie kennen sollten.

Zwei Warnzeichen sind so verlässlich, dass man sie sich merken kann. Das erste ist der Betrieb, der ohne Besichtigung eine Summe nennt. Wer ein Bad kalkulieren kann, ohne es gesehen zu haben, kalkuliert nicht, sondern rät oder wirbt. Das zweite ist der Nachlass am Küchentisch, der nur heute gilt. Diese Masche zielt darauf, die Zeit zum Vergleichen zu nehmen, und sie richtet sich vorzugsweise an ältere Menschen, die höflich sind und einen Gast nicht abweisen wollen. Es gibt keinen seriösen Grund, warum ein Angebot für einen Badumbau am nächsten Morgen nicht mehr gültig sein sollte. Sagen Sie in solchen Fällen freundlich, dass Sie grundsätzlich nichts unterschreiben, solange jemand im Raum ist, der etwas verkauft. Dieser Satz ist Ihr bestes Werkzeug, und er ist höflich genug, dass niemand ihn Ihnen übelnehmen kann.

Bei Verträgen, die in Ihrer Wohnung geschlossen werden, gelten für Verbraucher besondere Schutzvorschriften, unter anderem hinsichtlich eines Widerrufsrechts; die genauen Voraussetzungen und Fristen sind zeitabhängig und im Einzelfall zu prüfen, etwa bei einer Verbraucherzentrale. Verlassen Sie sich nicht darauf, dass Sie einen unterschriebenen Vertrag später wieder loswerden. Verlassen Sie sich darauf, dass Sie nicht unterschreiben.

Die Töpfe und wer sie verwaltet

Nun zur Landschaft selbst. Sie besteht aus vier Ebenen, die unabhängig voneinander arbeiten und die man deshalb auch unabhängig voneinander abklopfen muss.

Die erste ist die Pflegeversicherung. Sie kennt einen Zuschuss für Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern, also für Umbauten, die eine häusliche Pflege ermöglichen, erheblich erleichtern oder eine selbstständigere Lebensführung wiederherstellen. Das ist der Topf, an den die meisten Menschen denken, wenn sie an ein umgebautes Bad denken, und er ist gebunden an eine Voraussetzung, die man kennen muss: Es muss ein anerkannter Pflegegrad vorliegen. Ohne Pflegegrad kein Zuschuss, so einfach und so hart ist das. Der Zuschuss wird je Maßnahme gewährt, wobei mehrere Einzelverbesserungen, die in einem Zusammenhang stehen, als eine Maßnahme gelten können, und er kann sich erneut ergeben, wenn sich die Pflegesituation später so ändert, dass weitere Anpassungen nötig werden. Wie hoch der Betrag aktuell ist, unter welchen Bedingungen er mehrfach gewährt wird, wie er sich bei mehreren pflegebedürftigen Personen in einem Haushalt verhält und ob eine Eigenbeteiligung anfällt, ist bei der Pflegekasse zu erfragen, die zu Ihrer Krankenkasse gehört. Diese Angaben ändern sich mit den Pflegereformen und gehören zu den Punkten, die Sie ausdrücklich aktuell prüfen müssen.

Die zweite Ebene ist die Förderbank des Bundes, die für altersgerechten Umbau seit Jahren Programme führt, meist in zwei Spielarten: als zinsgünstiges Darlehen und, sofern Haushaltsmittel bereitstehen, als direkter Zuschuss. Gefördert werden typischerweise Maßnahmen, die Barrieren im Wohngebäude und im Wohnumfeld abbauen, vom Schwellenabbau über Türverbreiterungen und Badumbauten bis zu Wegen, Zugängen und Aufzügen, teils auch Einzelmaßnahmen, teils der Umbau zu einem definierten Standard mit höherem Fördersatz. Wichtig sind hier drei Eigenschaften des Systems. Die Zuschussvariante ist abhängig von verfügbaren Mitteln und war in der Vergangenheit mehrfach vorübergehend nicht verfügbar, während die Kreditvariante durchgehend bestand. Die Anträge laufen bei der Kreditvariante über Ihre Hausbank und nicht direkt bei der Förderbank. Und die geförderten Maßnahmen müssen technische Mindestanforderungen erfüllen, die im Detail beschrieben sind, weshalb der ausführende Betrieb wissen muss, dass gefördert werden soll. Programmnummern, Fördersätze, Höchstbeträge und die Frage, ob eine Fachplanung eingebunden werden muss, ändern sich; sie sind vor jeder Planung bei der Förderbank selbst oder über eine unabhängige Beratungsstelle zu verifizieren.

Die dritte Ebene sind die Länder und Kommunen, und sie ist die unübersichtlichste, weil sie sechzehnmal anders aussieht und innerhalb eines Landes noch einmal nach Stadt und Landkreis variiert. Es gibt Landesprogramme zur Wohnraumanpassung, es gibt kommunale Zuschüsse, teils an Einkommensgrenzen gebunden, teils an bestimmte Quartiere, es gibt Mittel von Stiftungen und in manchen Regionen Sonderprogramme, die zeitlich befristet aufgelegt und wieder eingestellt werden. Diese Ebene wird von Ratgebern regelmäßig übergangen und ist für viele Haushalte die interessanteste, weil hier echte Zuschüsse fließen und die Konkurrenz gering ist. Die Suche ist unbequem: Es gibt keine bundesweite Liste, die verlässlich aktuell wäre. Der praktikable Weg führt über die kommunale oder verbandliche Wohnberatungsstelle, über das Sozial- oder Seniorenamt Ihrer Stadt und über die Wohnraumförderstelle des Landes.

Die vierte Ebene betrifft nicht die Investition, sondern das laufende Wohnen, und sie wird von Menschen, die sie in Anspruch nehmen könnten, systematisch übersehen. Wohngeld gibt es als Mietzuschuss für Mieter und als Lastenzuschuss für selbstnutzende Eigentümer, und viele ältere Menschen mit kleiner Rente haben einen Anspruch, von dem sie nichts wissen, weil sie glauben, das sei Sozialhilfe und komme für sie nicht in Frage. Es ist keine Sozialhilfe. Es ist eine eigenständige Leistung, die von Einkommen, Haushaltsgröße und Wohnkosten abhängt, deren Grenzen mehrfach angehoben wurden und deren aktuelle Werte bei der Wohngeldstelle Ihrer Kommune zu erfragen sind. Wenn Ihre Wohnkosten nach einem Umbau oder Umzug steigen, kann sich ein Anspruch neu ergeben, auch wenn vorher keiner bestand. Prüfen lassen kostet nichts.

Dazu kommt ein fünfter Weg, der keine Förderung ist und trotzdem Geld bringt: die steuerliche Berücksichtigung von Handwerkerleistungen. Für Arbeitskosten, Fahrtkosten und Maschinenkosten handwerklicher Leistungen im eigenen Haushalt gibt es eine Steuerermäßigung, Materialkosten zählen nicht dazu. Zwei Bedingungen sind streng: Es muss eine Rechnung vorliegen, und sie muss unbar bezahlt worden sein, also per Überweisung. Wer den Handwerker bar bezahlt, verliert diesen Vorteil vollständig, auch mit Quittung. Achten Sie deshalb darauf, dass Arbeits- und Materialkosten auf der Rechnung getrennt ausgewiesen sind, und bitten Sie darum, bevor die Rechnung geschrieben wird. Höhe, Höchstbeträge und die Abgrenzung zu anderen Absetzungsmöglichkeiten sind Sache des aktuellen Steuerrechts und im Zweifel mit einem Lohnsteuerhilfeverein oder einer Steuerkanzlei zu klären. Dieses Buch geht auf individuelle Steuer- und Erbschaftsfragen bewusst nicht ein, weil sie ohne Kenntnis des Einzelfalls nicht seriös zu beantworten sind.

Herr Yilmaz und die Reihenfolge

Wie eine gut gemeinte Planung an einer einzigen Regel scheitern kann, zeigt ein Fall, wie ihn Wohnberatungsstellen in ähnlicher Form immer wieder erleben. Herr Yilmaz, aus dem ersten Kapitel bekannt als jemand, dem kurze Wege in der Wohnung wichtig sind, ist einundsiebzig, wohnt zur Miete im Erdgeschoss und hat seit einem Jahr Schwierigkeiten mit dem Knie. Sein Bad hat eine Wanne, in die er nur noch mit einer Hand an der Waschmaschine und der anderen am Fensterbrett hineinkommt, was seine Tochter beobachtet hat und seitdem nicht mehr vergisst.

Er macht vieles richtig. Er holt drei Angebote ein, er lässt sich von einem Betrieb erklären, warum die Abdichtung teurer ist als die Fliesen, er wählt nicht das billigste Angebot, sondern das mit der klarsten Aufstellung. Er spricht mit seiner Vermieterin, die zustimmt, weil sie die Wohnung ohnehin irgendwann modernisieren müsste. Und er erkundigt sich, ob es Geld dafür gibt, hört von einem Landesprogramm zur Wohnraumanpassung und von der Pflegekasse, rechnet beides überschlägig zusammen und stellt fest, dass ein guter Teil der Summe gedeckt wäre. Dann unterschreibt er den Auftrag, weil der Betrieb im März einen Termin frei hat und im Sommer erst wieder im Oktober.

Der Fehler steckt genau in diesem Satz. Bei nahezu allen Förderprogrammen gilt, dass der Antrag vor Beginn des Vorhabens gestellt und bewilligt sein muss, und als Beginn zählt regelmäßig bereits der Abschluss eines Liefer- oder Leistungsvertrags, nicht erst der erste Hammerschlag. Wer unterschreibt und danach beantragt, hat aus Sicht des Programms bewiesen, dass er die Maßnahme auch ohne Förderung durchführt, und genau das ist der Grund für die Regel. Herr Yilmaz erfährt das bei der Bewilligungsstelle, freundlich und ohne Spielraum. Der Landeszuschuss ist weg.

Bei der Pflegekasse liegt der Fall anders, aber nicht besser. Ihr Zuschuss setzt einen Pflegegrad voraus, und Herr Yilmaz hat keinen. Er hätte einen Antrag auf Begutachtung stellen können, das Verfahren hätte einige Wochen gedauert, und der Ausgang wäre offen gewesen. Vielleicht wäre ein Pflegegrad festgestellt worden, vielleicht nicht. Sicher ist nur, dass ohne Antrag nichts entschieden wird und dass eine Maßnahme, die bereits fertig ist, für diesen Zuschuss in aller Regel nicht mehr in Betracht kommt, weil die Kasse vorher prüfen können muss.

Wie geht die Sache aus? Herr Yilmaz storniert nicht, weil er das Bad braucht, und das ist vernünftig: Ein Bad, das man nicht mehr benutzen kann, wird durch entgangene Förderung nicht besser. Er zahlt selbst, und er zieht zwei Konsequenzen. Er lässt sich die Rechnung mit getrennt ausgewiesenen Arbeitskosten ausstellen und überweist den Betrag, damit wenigstens die steuerliche Ermäßigung greift. Und er stellt für den zweiten Schritt, die Anrampung der Terrassentür und einen Haltegriff am Hauseingang, den er ohnehin vorhatte, den Antrag zuerst und wartet die Entscheidung ab, auch wenn es dadurch ein halbes Jahr später wird. Bei diesem zweiten Vorgang bekommt er Geld.

Die Lehre daraus lässt sich in einem Satz sagen, den Sie sich über den Schreibtisch hängen sollten: Erst der Antrag, dann die Unterschrift, dann der Bau. Und weil Handwerkstermine knapp sind und Anträge dauern, folgt daraus eine praktische Konsequenz. Sprechen Sie mit dem Betrieb offen darüber. Erfahrene Firmen kennen die Regel und arbeiten mit ihr, indem sie einen Termin unter dem ausdrücklichen Vorbehalt der Förderzusage vormerken oder eine Vereinbarung so gestalten, dass sie erst mit der Bewilligung wirksam wird. Ob eine solche Gestaltung im konkreten Programm anerkannt wird, muss allerdings vorher mit der Bewilligungsstelle geklärt werden, denn hier gibt es Unterschiede, und eine mündliche Auskunft am Telefon ist wenig wert. Lassen Sie sich bestätigen, was gilt, notfalls per E-Mail, mit Datum und Namen der Person, die es gesagt hat.

Die Vergleichsrechnung über zehn Jahre

Jetzt zu dem Werkzeug, das dieses Kapitel zu Ende bringt und das die Entscheidung aus dem vorigen Kapitel erst belastbar macht. Sie brauchen dafür ein Blatt mit vier Zeilen und zwei Spalten, und Sie brauchen die Bereitschaft, die zweite Spalte genauso ernst zu nehmen wie die erste.

Die erste Zeile ist die einmalige Investition. Beim Umbau ist das die Summe der Angebote plus Puffer minus die Förderung, die Ihnen zugesagt wurde. Zugesagt, nicht erhofft. Setzen Sie in diese Zeile nur Geld ein, das Sie schriftlich haben, und rechnen Sie eine zweite Variante ohne Förderung daneben, damit Sie wissen, ob Ihre Planung ohne fremde Hilfe trägt. Beim Umzug gehört in dieselbe Zeile alles, was der Wechsel einmalig kostet: Kautions, Spedition, Entrümpelung, Renovierung der alten Wohnung, Anpassungen in der

neuen, neue Möbel, wo alte nicht passen, bei Eigentum die Kosten von Verkauf und Erwerb.

Die zweite Zeile sind die laufenden Wohnkosten pro Monat, und hier liegt der eigentliche Erkenntnisgewinn. Beim Bleiben ändern sie sich wenig, es sei denn, Sie sind Mieter und Ihr Vermieter baut um, was eine Modernisierungsmieterhöhung nach sich ziehen kann; wie das rechtlich läuft und welche Grenzen gelten, ist Gegenstand des nächsten Kapitels. Beim Umzug in eine Anlage mit Betreuungspauschale steigen sie fast immer, und zwar um zwei Beträge: die höhere Miete und die Pauschale, die im zehnten Kapitel beschrieben wurde. Wichtig ist eine Größe, die viele Menschen ignorieren: die Dynamik. Mieten und Pauschalen steigen. Fragen Sie bei jeder Anlage, um wie viel die Pauschale in den letzten fünf Jahren gestiegen ist, und rechnen Sie mit einer ähnlichen Entwicklung. Eine Pauschale, die jedes Jahr um drei Prozent zulegt, ist nach zehn Jahren rund ein Drittel höher, und das ist ein Betrag, der Haushalte kippen lässt.

Die dritte Zeile sind die absehbaren Zusatzkosten, die mit der jeweiligen Lösung verbunden sind. Beim Bleiben im eigenen Haus gehören dorthin Instandhaltung, Gartenpflege, Winterdienst, Fahrten, weil die Wege länger sind, und die Dienste, die Sie zukaufen werden, wenn Sie Dinge nicht mehr selbst machen: Fensterputzen, Rasen, Laub, kleine Reparaturen. Bei Eigentum sollten Sie für Instandhaltung eine jährliche Rücklage ansetzen, denn ein Dach hält nicht ewig, und eine Heizung schon gar nicht. Beim Umzug in eine Anlage entfällt vieles davon, dafür kommen die Zubuchungen, über die das zehnte Kapitel gesprochen hat.

Die vierte Zeile ist die Summe über zehn Jahre, und sie entsteht, indem Sie die einmalige Investition nehmen, die monatlichen Beträge mit hundertzwanzig multiplizieren, die Steigerung großzügig berücksichtigen und alles addieren. Rechnen Sie ruhig grob. Es geht nicht um Genauigkeit auf den Euro, sondern um die Größenordnung, und die ist regelmäßig anders, als das Bauchgefühl sagt. Der typische Befund lautet: Der Umbau sieht am Anfang teuer aus und ist über zehn Jahre günstiger, solange die Wohnung trägt. Und die betreute Anlage sieht monatlich verkraftbar aus und summiert sich zu einem Betrag, gegen den jeder Badumbau bescheiden wirkt. Aber das ist eben nur der typische Fall, und Ihrer kann anders liegen, etwa wenn ein Haus zusätzlich zum Umbau eine neue Heizung und ein Dach braucht. Genau deshalb rechnen Sie es aus, statt es zu vermuten.

Ein Zusatz macht diese Rechnung ehrlicher, und Menschen scheuen ihn. Legen Sie eine zweite Fassung an, in der ab dem fünften Jahr ein täglicher Pflegedienst mit einem realistischen Umfang eingerechnet ist, und schauen Sie, wie beide Wege dann aussehen. Das ist keine Schwarzmalerei, sondern eine Belastungsprobe, wie sie jeder Kaufmann für seine Zahlen macht. Wenn eine Lösung diese Probe nicht besteht, wissen Sie es jetzt und nicht in sechs Jahren.

Und dann gibt es noch einen Posten, den keine Tabelle abbildet und der trotzdem hingehört. Ein Haus zu halten kostet nicht nur Geld, sondern Aufmerksamkeit. Die Verabredung mit dem Schornsteinfeger, der Handwerker, den man drei Wochen lang nicht erreicht, die Frage, ob die Fassade noch einen Winter macht. Für manche Menschen ist das Beschäftigung und Sinn. Für andere ist es eine Dauerlast, die sie unterschätzt haben, und die Erleichterung nach einem Umzug in eine Wohnung, für die jemand anderes zuständig ist, überrascht sie selbst. Diese Größe gehört in die Abwägung des zwölften Kapitels und nicht in die Geldrechnung, aber sie sollte in dem Moment mitgedacht werden, in dem die Zahlen nebeneinanderliegen.

Beratung, die nichts kostet, und Beratung, die etwas kostet

Bei so vielen Töpfen und Bedingungen ist die naheliegende Frage, wer einem dabei hilft, und die Antwort ist erfreulicher, als man erwartet. Es existiert ein Netz von Beratungsangeboten, das größtenteils kostenfrei ist, und der häufigste Fehler besteht darin, es nicht zu nutzen.

Die kommunale oder verbandliche Wohnberatung, die im zweiten Kapitel schon eine Rolle spielte, ist auch für Förderfragen die erste Adresse, weil sie die lokalen Programme kennt, die in keiner bundesweiten Übersicht stehen. Pflegestützpunkte und die Pflegeberatung, auf die Versicherte einen Anspruch haben, sind für alles zuständig, was mit Pflegegrad und Pflegekassenleistungen zu tun hat; darauf kommt das fünfzehnte Kapitel zurück. Verbraucherzentralen beraten zu Verträgen, zu Angeboten und zu Fragen der Energieförderung, teils kostenfrei, teils gegen ein geringes Entgelt. Sozialverbände und Seniorenbüros helfen bei Anträgen und beim Ausfüllen von Formularen, was mehr wert ist, als es klingt, weil an unvollständigen Formularen mehr Ansprüche scheitern als an fehlenden Voraussetzungen.

Es gibt daneben Beratung, die Geld kostet und sie manchmal wert ist. Eine unabhängige Fachplanung für einen größeren Umbau, eine Energieberatung, wenn ohnehin an der Gebäudehülle gearbeitet wird, eine Rechtsanwältin für einen Vertrag mit einem Träger, eine Steuerberatung, wenn Immobilienvermögen oder Vermietung im Spiel sind. Die Faustregel dafür ist einfach: Wenn eine Beratung weniger kostet als der Fehler, den sie verhindert, ist sie billig. Bei einem Badumbau im mittleren fünfstelligen Bereich sind ein paar hundert Euro für eine unabhängige Prüfung der Angebote gut angelegt. Bei einem Griff für achtzig Euro nicht.

Vorsicht ist bei einer bestimmten Sorte von Hilfe geboten, und sie tritt freundlich auf. Wenn ein Anbieter Ihnen anbietet, die Förderung für Sie zu beantragen, und dafür einen Anteil verlangt oder die Bearbeitung in seine Leistung einpreist, prüfen Sie genau, was Sie dafür bekommen. Manche Betriebe machen das seriös und kennen die Programme

besser als jede Beratungsstelle. Andere nutzen es, um ihr Angebot mit einer Förderung zu rechtfertigen, die es gar nicht in der genannten Höhe gibt. Der Test ist einfach: Fragen Sie nach der Programmnummer und der Bewilligungsstelle und rufen Sie dort selbst an. Wer Ihnen das ausreden will, hat sich damit erklärt.

Zum Schluss dieses Abschnitts noch eine Bemerkung zu einem Weg, den manche Menschen erwägen, wenn Vermögen im Haus steckt und auf dem Konto nichts ist. Es gibt Modelle, bei denen ein Anteil der Immobilie verkauft wird und man gegen ein Entgelt wohnen bleibt, und es gibt Konstruktionen, bei denen eine Rente gegen das Haus gezahlt wird. Diese Modelle sind nicht grundsätzlich verwerflich, sie sind aber in ihren langfristigen Folgen schwer zu durchschauen, und die Nebenkosten stecken in Details, die man beim ersten Lesen überliest. Bevor Sie so etwas in Erwägung ziehen, gehört der Vertrag zu einer unabhängigen Stelle, die nichts daran verdient. Wie diese Modelle rechtlich funktionieren und worauf zu achten ist, behandelt das nächste Kapitel.

Der Antragsordner

Bleibt die praktische Seite, und sie entscheidet mehr, als man glaubt. Anträge scheitern selten an der Sache und häufig an der Ablage. Legen Sie deshalb einen Ordner an, bevor Sie mit dem ersten Telefonat beginnen, und führen Sie ihn stur.

Hinein gehören die Angebote in der Fassung, in der sie eingegangen sind, jede Notiz über ein Telefonat mit Datum, Uhrzeit, Name und Ergebnis, jede Bestätigung per Post oder E-Mail, jeder Antrag in Kopie, jede Bewilligung, jede Rechnung und jeder Zahlungsbeleg. Bewahren Sie die Rechnungen für Handwerkerleistungen mindestens zwei Jahre auf, denn dafür gibt es eine Aufbewahrungspflicht, und für die Steuer ohnehin länger. Wenn ein Programm eine Bestätigung über die fachgerechte Ausführung verlangt, sorgen Sie dafür, dass sie geschrieben wird, solange der Betrieb noch im Haus ist, und nicht drei Monate später.

Ein Punkt lohnt besondere Aufmerksamkeit, weil er Menschen wiederholt Geld gekostet hat: die Verwendungsnachweise und Fristen nach der Bewilligung. Eine Zusage ist keine Auszahlung. Meist müssen Sie nach Abschluss der Maßnahme Rechnungen einreichen, oft innerhalb einer festgelegten Frist, und wer diese Frist versäumt, verliert die bewilligten Mittel. Notieren Sie deshalb bei jeder Bewilligung sofort das Datum, bis zu dem etwas eingereicht sein muss, und tragen Sie es dorthin, wo Sie es sehen. Ein Zettel am Kalender genügt.

Und schließlich der Punkt, an dem Beteiligung von Angehörigen sinnvoll ist. Formulare, Telefonate mit Bewilligungsstellen und das Vergleichen von Angeboten sind Aufgaben, die

et für ein Kind, das helfen möchte und nicht weiß, wie. Die Rollenverteilung, die im zwölften Kapitel für die Entscheidung galt, gilt hier genauso: Wer die Unterlagen führt, entscheidet nicht, was gebaut wird. Wer das sauber trennt, bekommt Unterstützung ohne Bevormundung, und beide Seiten haben etwas davon.

Wenn Sie an diesem Punkt ankommen, haben Sie ein Blatt mit zwei Spalten und einer Zehnjahressumme, eine Liste der Töpfe, die für Sie überhaupt in Betracht kommen, und eine Reihenfolge, in der die Anträge zu stellen sind. Das ist mehr, als die meisten Menschen haben, wenn sie einen Handwerker beauftragen. Was jetzt noch fehlt, ist die Frage, ob Sie überhaupt dürfen, was Sie vorhaben. Ein Mieter braucht die Zustimmung seines Vermieters, ein Wohnungseigentümer die seiner Miteigentümer, sobald etwas außerhalb der eigenen vier Wände geschieht, und wer sein Haus bereits an die Kinder übertragen hat, wohnt unter Bedingungen, die er vielleicht nie im Detail gelesen hat. Diese Fragen entscheiden manchmal schneller über ein Vorhaben als jedes Budget, und das nächste Kapitel nimmt sie sich vor.

Kapitel 14: Miete oder Eigentum: Rechte, Pflichten, Möglichkeiten

Die wenigsten Menschen wissen, was in ihrem eigenen Vertrag steht.

Das klingt wie ein Vorwurf und ist keiner. Ein Mietvertrag wird einmal unterschrieben, meist in einer Aufbruchsstimmung, in der man das Wohnzimmer im Kopf schon einrichtet, und dann verschwindet er in einem Ordner. Eine Teilungserklärung liest man beim Kauf, wenn überhaupt, zusammen mit vierzig anderen Seiten, die der Notar vorliest, während man an die Finanzierung denkt. Ein Übertragungsvertrag an die Kinder wird vom Notar erklärt, verstanden, unterschrieben und dann weggelegt, weil die Sache ja geregelt ist. Zwanzig Jahre später steht die Frage im Raum, ob eine Dusche eingebaut werden darf, ob eine Rampe ins Treppenhaus kommt, ob man ausziehen kann, ohne alles zu verlieren, und die Antwort steht in genau diesen Papieren, die niemand mehr im Kopf hat.

Deshalb beginnt dieses Kapitel mit einer Hausaufgabe, die eine halbe Stunde dauert und mehr wert ist als die nächsten zwanzig Seiten. Suchen Sie Ihren Mietvertrag, Ihre Teilungserklärung samt Gemeinschaftsordnung, Ihren Grundbuchauszug oder Ihren Übertragungsvertrag heraus und legen Sie ihn auf den Tisch. Lesen Sie ihn nicht sofort. Legen Sie ihn hin, damit er da ist, wenn Sie beim Lesen der folgenden Abschnitte an eine Stelle kommen, an der Sie nachsehen wollen. Menschen, die dieses Kapitel mit ihren Unterlagen neben sich lesen, gehen mit konkreten Fragen daraus hervor. Menschen, die es ohne lesen, gehen mit einem vagen Unbehagen daraus hervor, und das hilft niemandem.

Und ein zweiter Satz gleich zu Beginn, damit er nicht untergeht. Was hier steht, ist eine Landkarte, keine Rechtsberatung. Mietrecht und Wohnungseigentumsrecht sind Gebiete, in denen der Einzelfall regiert: derselbe Sachverhalt kann anders ausgehen, weil der Vertrag eine Klausel enthält, weil das Haus unter Denkmalschutz steht, weil ein Gericht in der Region eine bestimmte Linie fährt oder weil sich die Rechtslage seit dem Druck dieses Buches geändert hat. Der aktuelle Stand der Regelungen zum barrierefreien Umbau im Mietrecht und die dazu ergangene Rechtsprechung gehören ausdrücklich zu den Punkten, die Sie prüfen lassen müssen. Was dieses Kapitel leisten kann, ist Sie in die Lage zu versetzen, die richtigen Fragen zu stellen und zu erkennen, wann ein Termin bei einer Fachperson unvermeidlich ist. Das ist nicht wenig. Die meisten Beratungstermine scheitern nicht am Beratenden, sondern daran, dass der Ratsuchende nicht weiß, was er wissen will.

Was ein Mieter darf, und wo die Grenze verläuft

Beginnen wir bei der Miete, weil dort die häufigste Fehlvorstellung sitzt. Sie lautet, man dürfe in einer gemieteten Wohnung ohnehin nichts verändern. Das stimmt so wenig wie das Gegenteil, und die Wahrheit hat eine klare Struktur, die man sich merken kann.

Alles, was Sie tun und ohne Spuren wieder rückgängig machen können, ist Ihre Sache. Eine Möbelumstellung, ein Nachtlicht in der Steckdose, ein Duschhocker in der Wanne, eine Teppichkante, die Sie entfernen, eine Lampe, die Sie tauschen, ein Telefon mit großen Tasten, ein rutschfester Belag, der eingelegt und nicht verklebt wird. Dafür braucht niemand eine Erlaubnis, und niemand kann sie versagen. Ein erstaunlich großer Teil der Maßnahmen aus dem dritten bis achten Kapitel fällt in diese Gruppe, und wer zur Miete wohnt, sollte sie deshalb zuerst angehen, statt Monate mit Korrespondenz zu verlieren.

Die zweite Gruppe beginnt dort, wo gebohrt, verschraubt, verklebt oder ausgetauscht wird. Ein Haltegriff, der in die Fliese gedübelt wird, ein zweiter Handlauf im Treppenhaus, eine Schwellenrampe, die verschraubt wird, ein Bewegungsmelder mit Anschluss an die Hausinstallation. Hier wird es differenziert, und die Grenze zwischen dem, was noch als üblicher Gebrauch der Mietsache gilt, und dem, was eine Genehmigung braucht, ist juristisch nicht mit einem Lineal zu ziehen. Bohrlöcher in Fliesen werden von Gerichten anders bewertet als Bohrlöcher in einer Wand, weil sich Fliesen nicht spachteln lassen. Die praktische Empfehlung lautet deshalb: Fragen Sie, auch wenn Sie es vielleicht nicht müssten. Eine schriftliche Zustimmung für einen Haltegriff kostet Sie einen Brief und erspart Ihnen beim Auszug eine Diskussion, in der Sie keine Beweise haben.

Die dritte Gruppe ist der eigentliche Gegenstand. Bodengleiche Dusche statt Wanne, Türverbreiterung, Entfernen einer Schwelle mit Eingriff in den Estrich, neue Leitungen, ein Treppenlift, eine Rampe am Hauseingang. Solche baulichen Veränderungen brauchen

grundsätzlich die Zustimmung des Vermieters, und ohne sie handeln Sie auf eigenes Risiko, das im schlimmsten Fall die Kündigung des Mietverhältnisses und die Verpflichtung zum Rückbau umfasst. Hier gibt es allerdings eine wichtige Besonderheit, und sie ist der Grund, warum barrierefreies Wohnen zur Miete überhaupt möglich ist: Das deutsche Mietrecht kennt einen Anspruch behinderter oder in der Nutzung eingeschränkter Mieter auf Zustimmung zu Umbauten, die für eine behindertengerechte Nutzung der Wohnung oder den Zugang zu ihr erforderlich sind. Der Vermieter kann diese Zustimmung nicht beliebig verweigern; er darf jedoch entgegenstehende Interessen geltend machen, und er kann in aller Regel eine angemessene Sicherheit für die spätere Wiederherstellung verlangen. Wie diese Vorschrift derzeit genau gefasst ist, welche Voraussetzungen im Einzelnen gelten und wie Gerichte die Abwägung zwischen den Interessen vornehmen, gehört zu den zeitabhängigen Punkten, die Sie aktuell prüfen sollten; die Grundstruktur ist seit Jahren stabil, die Details sind es nicht.

Wichtig an dieser Vorschrift ist ein Punkt, der oft übersehen wird: Es geht nicht nur um die Wohnung, sondern auch um den Zugang zu ihr. Wer nicht mehr über die drei Stufen am Hauseingang kommt, hat eine Wohnung, die er nicht erreicht, und das Recht sieht diesen Zusammenhang. Wer also über eine Rampe oder einen Handlauf im gemeinschaftlich genutzten Bereich nachdenkt, sollte diesen Anspruch kennen, bevor er sich mit einem mündlichen Nein abfinden lässt.

Wie man einen Vermieter fragt

Die Rechtslage ist das eine, das Gespräch das andere, und in der Praxis entscheidet das Gespräch weit häufiger. Vermieter sind keine einheitliche Gattung. Die Wohnungsbaugenossenschaft mit dreitausend Einheiten hat eine Abteilung, die genau solche Anfragen bearbeitet, und oft ein eigenes Programm für altersgerechte Anpassung. Der private Eigentümer mit vier Wohnungen, der die Miete selbst kassiert, reagiert auf einen freundlichen Anruf ganz anders als auf ein anwaltliches Schreiben. Und die Hausverwaltung im Auftrag eines Fonds antwortet manchmal gar nicht, was ein eigenes Problem ist.

Was fast immer funktioniert, ist eine Anfrage, die dem Vermieter die Arbeit abnimmt. Beschreiben Sie, was gemacht werden soll, legen Sie den Kostenvoranschlag des Fachbetriebs bei, benennen Sie die Firma, halten Sie fest, dass Sie die Kosten tragen, und schreiben Sie ausdrücklich, dass Sie sich zum Rückbau beim Auszug verpflichten, sofern gewünscht. Diese letzte Formulierung ist psychologisch der Schlüssel, denn die größte Sorge eines Vermieters ist ein Zustand, den er nicht mehr vermieten kann. Ein Brief, der diese Sorge vorwegnimmt und ausräumt, bekommt deutlich häufiger ein Ja als einer, der ein Recht behauptet.

Und dann folgt der Satz, gegen den viele sich innerlich sträuben, weil er unhöflich wirkt: Bitten Sie um schriftliche Antwort. Eine mündliche Zusage am Telefon ist nichts wert, wenn die Wohnung in vier Jahren verkauft wird und der neue Eigentümer die Wanne zurück haben will. Wer das Telefonat trotzdem führen möchte, weil es freundlicher ist, kann hinterher eine kurze Bestätigungsmail schreiben: dass man sich für das Gespräch bedankt und den Inhalt so verstanden hat, dass die Zustimmung erteilt sei. Wenn niemand widerspricht, ist das eine bessere Beweislage als gar nichts. Solche Schreiben klingen sperrig, und trotzdem sind sie der einzige Grund, warum manche Menschen später nicht in Erklärungsnot kommen.

Zur Rückbaupflicht selbst gehört eine Überlegung, die selten angestellt wird. Der Rückbau kostet Geld, oft mehr als der Umbau, weil aus einer bodengleichen Dusche wieder ein Bad mit Wanne werden müsste. Wer mit siebzig eine Dusche einbaut und mit fünf- undachtzig auszieht oder verstirbt, hinterlässt diese Verpflichtung unter Umständen den Erben. Es lohnt sich deshalb, mit dem Vermieter über zwei Alternativen zu sprechen. Die erste ist ein ausdrücklicher Verzicht auf den Rückbau, weil die Maßnahme den Wert der Wohnung erhält oder steigert, und bei einem barrierefreien Bad ist dieses Argument in vielen Regionen ehrlich. Die zweite ist eine Sicherheitsleistung, wie das Gesetz sie vorsieht: Man hinterlegt einen Betrag, und die Frage des Rückbaus ist damit für beide Seiten geklärt. Klären Sie außerdem, was mit dem Umbau passiert, wenn das Mietverhältnis endet, ohne dass Sie es beenden. Diese Frage ist unangenehm und gehört trotzdem in den Brief.

Wenn der Vermieter selbst umbaut

Es gibt eine Konstellation, die für Mieter besonders bitter sein kann, und sie sieht auf den ersten Blick nach einem Glücksfall aus. Der Vermieter modernisiert. Er baut ein barrierearmes Bad ein, saniert das Treppenhaus, setzt sogar einen Aufzug an die Fassade. Das ist genau das, was man wollte, und trotzdem folgt darauf regelmäßig ein Brief, der eine Mieterhöhung ankündigt, denn wer modernisiert, darf einen Teil der Kosten dauerhaft auf die Miete umlegen.

Diese Umlage folgt festen Regeln, die einen Prozentsatz der aufgewendeten Kosten pro Jahr, Kappungsgrenzen und Ankündigungsfristen umfassen, und alle diese Werte sind in den letzten Jahren mehrfach verändert worden. Rechnen Sie deshalb mit keiner Zahl aus einem Ratgeber, sondern lassen Sie eine konkrete Ankündigung prüfen. Was Sie jedoch grundsätzlich wissen sollten: Eine Modernisierungsmieterhöhung ist dauerhaft, sie fällt nicht weg, wenn die Kosten abbezahlt sind, und sie kann eine Wohnung, die eben noch bezahlbar war, aus dem eigenen Budget heben. Das Recht kennt für Härtefälle Einwendungsmöglichkeiten, die an persönliche und wirtschaftliche Verhältnisse anknüpfen und

die fristgebunden geltend gemacht werden müssen. Fristgebunden heißt: Wer den Brief weglegt und in drei Monaten reagiert, hat sein Recht verloren, auch wenn er es gehabt hätte.

Daraus ergibt sich die einzige Handlungsanweisung dieses Abschnitts, und sie ist simpel. Jeder Brief eines Vermieters, in dem die Wörter Modernisierung, Ankündigung oder Mieterhöhung vorkommen, gehört noch in derselben Woche zu jemandem, der ihn lesen kann. Nicht zum Nachbarn, der auch schon einmal so einen bekommen hat, sondern zu einem Mieterverein oder einer Rechtsanwältin für Mietrecht. Die Mitgliedschaft in einem Mieterverein kostet einen Jahresbeitrag in der Größenordnung eines Restaurantbesuchs und enthält in der Regel Beratung und häufig einen Rechtsschutz für mietrechtliche Streitigkeiten. Für Menschen, die zur Miete wohnen und über Umbauten nachdenken, ist das eine der besten Investitionen überhaupt, und sie sollte getätigt werden, bevor ein Konflikt entsteht, denn viele Vereine sehen für neue Mitglieder eine Wartezeit vor, bevor Leistungen für bereits laufende Fälle übernommen werden.

Ein letzter Gedanke zur Mietseite, und er ist eher strategisch als juristisch. Ein Mietverhältnis hat einen Vorteil, der in der Abwägung des zwölften Kapitels oft zu niedrig bewertet wird: Man kann gehen. Wer zur Miete wohnt und feststellt, dass die Wohnung nicht mehr trägt, kündigt mit einer Frist von drei Monaten und ist frei, ohne Verkauf, ohne Makler, ohne Notar, ohne die Frage, was das Haus wohl bringt. Diese Beweglichkeit ist ein realer Wert, und wer Eigentum und Miete gegeneinander abwägt, sollte sie in die Rechnung nehmen. Der Nachteil steht auf derselben Seite: Man kann auch gehen müssen. Eigenbedarf, Verkauf, Verwertung. Sicher ist ein Mietverhältnis erst, wenn man es kennt, und wer seit dreißig Jahren in derselben Wohnung lebt, genießt beim Kündigungsschutz eine Stellung, die dem eigenen Gefühl von Unsicherheit oft nicht entspricht.

Eigentum, das an der Wohnungstür endet

Auf der anderen Seite steht die Vorstellung, als Eigentümerin könne man tun, was man wolle. In einem freistehenden Haus auf eigenem Grund stimmt das weitgehend, mit den Einschränkungen des Bauordnungsrechts, des Denkmalschutzes und der Nachbarrechte. In einer Eigentumswohnung stimmt es nicht, und die Enttäuschung darüber ist eine der häufigsten in diesem ganzen Themenfeld.

Der Grund ist eine Unterscheidung, die man verstanden haben muss: die zwischen Sondereigentum und Gemeinschaftseigentum. Ihr Sondereigentum ist im Kern das, was innerhalb Ihrer Wohnung nicht zur Substanz des Gebäudes gehört: nichttragende Innenwände, Bodenbeläge, Innentüren, sanitäre Einrichtungsgegenstände, Ihre Küche. Gemeinschaftseigentum ist alles, was der Konstruktion und dem gemeinsamen Gebrauch dient: tragende Wände, Decken, Dach, Fassade, Fenster in vielen Teilungserklärungen,

Treppenhaus, Eingangstür, Leitungen bis zu einem bestimmten Punkt, Estrich und Abdichtung in vielen Fällen. Diese Zuordnung ist keine Frage des Gefühls, sondern steht in Ihrer Teilungserklärung, und deshalb liegt sie hoffentlich seit dem Anfang dieses Kapitels auf Ihrem Tisch.

Für den altersgerechten Umbau ist diese Grenze deshalb so wichtig, weil sie mitten durch die typischen Vorhaben verläuft. Eine neue Dusche im Bad ist zunächst Sondereigentum. Die Abdichtung darunter und der Estrich, in den gefräst werden muss, sind es häufig nicht, und eine Änderung an Steigleitungen erst recht nicht. Eine breitere Innentür ist Sondereigentum, solange die Wand nicht tragend ist; ist sie es, wird aus dem Handwerkstermin ein Beschlussgegenstand. Und alles, was im Treppenhaus, an der Fassade, am Hauseingang oder im Außenbereich geschieht, ist Sache der Gemeinschaft. Rampe, Handlauf, Sitzlift, Aufzug, Automatiktüröffner, sogar die Beleuchtung im Hausflur.

Das Wohnungseigentumsrecht ist in den letzten Jahren grundlegend überarbeitet worden, und für unser Thema ist eine Entwicklung entscheidend: Der Gesetzgeber hat bauliche Veränderungen erleichtert, die dem Gebrauch durch Menschen mit Behinderungen dienen. Ein Wohnungseigentümer kann verlangen, dass ihm solche Maßnahmen gestattet werden; die Gemeinschaft beschließt über das Wie, nicht mehr über das Ob, und die Kosten trägt in aller Regel derjenige, der die Maßnahme verlangt hat und sie nutzt. Wie diese Vorschriften derzeit im Einzelnen ausgestaltet sind, welche Grenzen sie kennen und wie die Rechtsprechung sie ausfüllt, ist erneut ein Punkt für die aktuelle Prüfung. Die Richtung aber ist klar, und sie ist gut: Wer einen Treppenlift oder eine Rampe braucht, steht heute wesentlich besser da als vor der Reform.

Wer eine solche Maßnahme durchsetzen will, sollte trotzdem wissen, wie eine Eigentümergemeinschaft funktioniert, denn Recht haben und Recht bekommen sind hier besonders weit auseinander. Anträge gehören rechtzeitig und schriftlich an die Verwaltung, damit sie in die Einladung zur nächsten Versammlung aufgenommen werden; wer den Punkt erst in der Versammlung aufwirft, kann darüber meist nicht wirksam beschließen lassen. Ein Antrag, der einen konkreten Vorschlag mit Angebot, Ausführungsbetrieb, Kostenträgerschaft und einer Aussage zur Versicherung enthält, hat eine ganz andere Chance als eine allgemeine Anregung. Und der Weg über den Flurfunk lohnt sich: Wer vorher mit den zwei oder drei Miteigentümern spricht, von denen Widerstand zu erwarten ist, klärt in einem Gespräch, was in einer Versammlung eskaliert. Die häufigsten Einwände sind Sorge vor Kosten, Sorge vor Wertminderung und die Sorge, dass der Kinderwagen nicht mehr durchpasst. Auf alle drei kann man vorbereitet antworten.

Frau Berger aus dem zwölften Kapitel steht genau an dieser Stelle. Ihre Wohnung im Erdgeschoss lässt sich innen umbauen, wie sie möchte, denn das Bad ist ihres. Die drei

Stufen am Hauseingang sind es nicht. Sie hat vier Miteigentümer, sie kennt sie seit neunzehn Jahren, und sie hat sich entschieden, mit jedem einzeln zu sprechen, bevor der Antrag in die Einladung geht. Die Frage nach dem Aufzug stellt sich für sie nicht, weil sie unten wohnt, aber sie hat gelernt, dass ein Beschluss über eine Rampe im Zweifel auch dann trägt, wenn nicht alle begeistert sind. Was sie am meisten beruhigt hat, war der Hinweis ihrer Beratungsstelle, dass sie die Kosten selbst tragen wird und die Gemeinschaft deshalb wenig zu verlieren hat.

Wenn das Haus schon den Kindern gehört

Es gibt eine Gruppe von Menschen, die weder Mieter noch im üblichen Sinn Eigentümer sind, und sie ist größer, als man denkt. Wer sein Haus oder seine Wohnung zu Lebzeiten an die Kinder übertragen hat, meist aus steuerlichen Gründen oder aus dem Wunsch heraus, die Dinge geregelt zu haben, wohnt darin auf einer Grundlage, die im Vertrag steht. In aller Regel ist das ein Nießbrauch oder ein Wohnungsrecht, und der Unterschied zwischen diesen beiden Begriffen ist der Grund, warum dieser Abschnitt existiert.

Der Nießbrauch ist das umfassendere Recht. Wer ihn hat, darf die Sache nicht nur bewohnen, sondern ihre Nutzungen ziehen: also auch vermieten und die Miete behalten. Er trägt dafür üblicherweise die laufenden Lasten und die gewöhnliche Unterhaltung. Das Wohnungsrecht ist enger: Es erlaubt, das Gebäude oder einen Teil davon selbst zu bewohnen, meist zusammen mit Familie und Pflegepersonal, und es ist nicht übertragbar. Wer ein reines Wohnungsrecht hat und auszieht, darf die Wohnung nicht ohne Weiteres vermieten, und genau hier fängt das Problem an, über das dieses Kapitel sprechen muss.

Nehmen wir einen typischen Fall, wie er in Beratungen immer wieder auftaucht. Eine Frau, nennen wir sie Conrad, achtundsiebzig, hat vor elf Jahren ihr Reihenhaus an die Tochter übertragen. Der Notar hat ein lebenslanges Wohnungsrecht eingetragen, im Grundbuch, an erster Rangstelle, alles ordentlich. Die Tochter wohnt zweihundert Kilometer entfernt und hat nie vorgehabt, selbst einzuziehen; die Übertragung war eine vorweggenommene Erbfolge, und beide Seiten waren zufrieden mit der Lösung. Frau Conrad wohnt weiter in ihrem Haus, zahlt die Nebenkosten, kümmert sich um den Garten, alles wie vorher.

Jetzt wird das Haus zu viel. Die Treppe, der Garten, das Bad im ersten Stock. Frau Conrad möchte in eine Zweizimmerwohnung im Ort ziehen, in der es einen Aufzug gibt, und stellt eine Rechnung auf, die naheliegt: Sie zieht aus, das Haus wird vermietet, die Miete zahlt ihre neue Wohnung. Diese Rechnung geht nicht auf, und der Grund steht in ihrem Vertrag. Ein Wohnungsrecht berechtigt zum Wohnen, nicht zum Vermieten. Zieht sie aus, nutzt sie ihr Recht nicht mehr, aber sie bekommt dafür nichts. Das Haus gehört der Tochter, und die Miete stünde der Tochter zu. Frau Conrad hätte ihre neue Wohnung aus

eigener Tasche zu bezahlen, während das Haus, das sie ihr Leben lang abbezahlt hat, für jemand anderen Erträge bringt.

Dieses Ergebnis ist nicht ungerecht, es ist einfach das, was vereinbart wurde. Es ist nur oft nicht das, was gemeint war. Die Tochter im Beispiel ist keine Person, die ihre Mutter im Regen stehen lassen will; sie wusste es schlicht nicht anders und hätte den Vertrag damals genauso unterschrieben. Was jetzt hilft, ist ein Gespräch und danach ein Notartermin, denn die Beteiligten können eine Ablösevereinbarung treffen: Das Wohnungsrecht wird gelöscht, und dafür fließt eine Zahlung oder es wird vereinbart, dass die Mieteinnahmen ganz oder teilweise an die Berechtigte gehen. Solche Regelungen sind üblich, sie haben steuerliche Folgen, die man nicht überschlagen sollte, und sie brauchen fachliche Begleitung. Sie sind aber möglich, und das ist die gute Nachricht in diesem Abschnitt.

Die bessere Nachricht ist, dass man den Fall von vornherein vermeiden kann. Wer heute über eine Übertragung an die Kinder nachdenkt, sollte auf drei Dinge bestehen. Erstens: Lassen Sie in den Vertrag hineinschreiben, was gelten soll, wenn Sie das Objekt aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr bewohnen können. Ein Nießbrauch statt eines Wohnungsrechts löst das oft schon, weil er die Vermietung einschließt; alternativ kann ein Wohnungsrecht mit einer ausdrücklichen Vermietungsbefugnis oder eine Rentenzahlung für den Fall des Auszugs vereinbart werden. Zweitens: Regeln Sie, wer welche Kosten trägt, insbesondere größere Instandhaltungen, und wer über Umbauten entscheidet, denn ein altersgerechter Umbau in einem Haus, das den Kindern gehört, ist rechtlich eine Veränderung an fremdem Eigentum. Und drittens: Denken Sie an die Fälle, die niemand erwägt. Was, wenn das Kind vor Ihnen stirbt, wenn es sich scheiden lässt, wenn es insolvent wird? Ein eingetragenes Recht im Grundbuch überlebt diese Ereignisse, ein mündliches Versprechen nicht.

Es gibt außerdem eine Frist, die man kennen sollte, wenn Übertragungen im Raum stehen und später Sozialleistungen beantragt werden müssen. Verschenktes Vermögen kann unter bestimmten Voraussetzungen zurückgefordert werden, wenn der Schenker innerhalb eines gesetzlich bestimmten Zeitraums nach der Schenkung bedürftig wird, und der Träger der Sozialhilfe kann einen solchen Anspruch auf sich überleiten. Wie lang dieser Zeitraum ist, unter welchen Bedingungen der Anspruch besteht und welche Ausnahmen es gibt, ist eine Frage für eine Rechtsanwältin und ausdrücklich zu verifizieren. Wer eine Übertragung erwägt, sollte diesen Punkt jedoch von sich aus ansprechen, denn er wird in Beratungen, die sich auf Steuerersparnis konzentrieren, gelegentlich übergangen.

Geld aus Stein: die Modelle und ihre Preise

Bleibt die Frage, die viele Eigentümer im Alter beschäftigt und die im dreizehnten Kapitel angekündigt wurde. Das Vermögen steckt im Haus, das Konto ist überschaubar, und der Umbau kostet. Kann man das Haus zu Geld machen, ohne auszusziehen?

Man kann, und es gibt mehrere Wege, die sich in ihrer Ehrlichkeit erheblich unterscheiden. Der schlichteste ist der Verkauf mit anschließendem Umzug in eine Mietwohnung, und er wird zu selten erwogen, weil er wie ein Abstieg aussieht. Rechnerisch ist er in vielen Fällen die beste Lösung: Man erhält den vollen Marktwert, ist alle Instandhaltungskosten los und kann von einem Teil des Erlöses jahrzehntelang Miete zahlen. Wer sein Haus liebt, wird das nicht wollen, und das ist ein völlig ausreichender Grund. Wer es nur besitzt, weil es eben da ist, sollte diese Variante ernsthaft durchrechnen, bevor er zu komplizierteren greift.

Die zweite Möglichkeit ist ein Darlehen mit Grundschuld, also ein klassischer Kredit. Der Zugang hängt vom Alter, vom Einkommen und von der Bank ab, wie im vorigen Kapitel beschrieben. Für einen Umbau in überschaubarer Höhe ist das oft die günstigste Form, an Geld zu kommen, weil man den Marktwert des Hauses behält und nur Zinsen zahlt. Manche Banken bieten Modelle mit sehr niedriger Tilgung an, bei denen die Rückzahlung faktisch aus dem späteren Verkauf erfolgt. Das ist transparent, es lässt sich mit anderen Angeboten vergleichen, und man weiß, was man unterschreibt.

Die dritte Gruppe sind die Modelle, bei denen ein Unternehmen einen Anteil der Immobilie kauft und man gegen ein laufendes Entgelt darin wohnen bleibt, meist mit einem Nießbrauch abgesichert. Diese Angebote werden intensiv beworben, oft mit einer Sprache, die von Freiheit und Verfügbarkeit handelt, und sie sind nicht per se unseriös. Sie sind aber teuer, und die Kosten stecken an Stellen, die beim ersten Lesen nicht auffallen: in dem Nutzungsentgelt, das monatlich für den verkauften Anteil zu zahlen ist und häufig mit einer Anpassungsklausel versehen wird, in den Pflichten zur Instandhaltung, die vertraglich beim Bewohner bleiben können, in den Bedingungen für einen späteren Gesamtverkauf und in einem sogenannten Durchführungsentgelt, das bei diesem Gesamtverkauf anfällt. Wer das Ganze über zwanzig Jahre durchrechnet, kommt oft auf eine Belastung, die deutlich über einem gewöhnlichen Kredit liegt.

Die vierte Gruppe sind Modelle, bei denen die Immobilie insgesamt gegen eine lebenslange Rente oder eine Einmalzahlung übertragen wird, während ein Wohnrecht oder Nießbrauch bestehen bleibt. Auch das kann in bestimmten Lebenslagen sinnvoll sein, insbesondere für Menschen ohne Erben, für die der Werterhalt der Immobilie keinen Zweck erfüllt. Entscheidend ist, wie der Wert des Wohnrechts angerechnet wird, mit

welcher Lebenserwartung gerechnet wird und was geschieht, wenn man ins Heim zieht, denn dann endet die Nutzung, während die Gegenleistung bereits kalkuliert war.

Für alle diese Modelle gilt eine Regel, die man sich unbedingt merken sollte: Der Vertrag geht vor der Unterschrift zu einer Stelle, die nichts daran verdient. Verbraucherzentralen prüfen solche Verträge, Rechtsanwältinnen für Immobilienrecht ebenso, und die Kosten dafür sind gegenüber der Vertragssumme lächerlich. Die aktuelle Rechtsform, die Marktlage und der Stand des Verbraucherschutzes bei Teilverkauf und Immobilienverrentung in Deutschland gehören zu den Punkten, die Sie vor jedem Schritt neu prüfen lassen müssen, weil sich in diesem Segment einiges bewegt hat und weiter bewegen wird.

Ein Warnsignal noch, weil es so verlässlich funktioniert. Wenn ein Angebot mit dem Argument beworben wird, man müsse das Haus nicht verlassen, und dieses Argument in den Unterlagen häufiger vorkommt als jede Zahl, dann verkauft jemand ein Gefühl. Seriöse Anbieter rechnen vor. Sie legen dar, was das Nutzungsentgelt in zehn Jahren beträgt, was beim Gesamtverkauf abgezogen wird und wie sich das Ganze gegenüber einem Bankdarlehen darstellt. Wer diese Vergleichsrechnung auf Nachfrage nicht liefert, hat sie entweder nicht gemacht oder sie fällt zu seinen Ungunsten aus.

Zwischen Behalten und Verkaufen liegt schließlich eine Möglichkeit, die im zwölften Kapitel bereits angeklungen ist und hier ihre rechtliche Seite bekommt: die Teilvermietung des eigenen Hauses. Wer eine abgeschlossene Einheit abtrennt, wird Vermieter mit allem, was dazugehört: Mietvertrag, Nebenkostenabrechnung, Kündigungsschutz für den Mieter, steuerliche Erklärungspflichten, unter Umständen bauliche Anforderungen an eine abgeschlossene Wohnung. Wer nur ein Zimmer innerhalb der eigenen Wohnung vermietet, steht rechtlich anders da, insbesondere beim Kündigungsschutz, und dieses Modell wird von manchen Menschen genutzt, um jüngere Mitbewohner ins Haus zu holen, die im Gegenzug Aufgaben übernehmen. Solche Vereinbarungen funktionieren, wenn sie schriftlich sind und wenn beide Seiten wissen, was erwartet wird. Sie scheitern, wenn Hilfe als selbstverständlich vorausgesetzt und nie benannt wird.

Was Sie mit zum Termin nehmen

Am Ende dieses Kapitels sollten Sie kein Rechtsgefühl haben, sondern eine Liste. Rechtliche Fragen werden nicht durch Lesen gelöst, sondern durch einen Termin, und die Qualität eines solchen Termins hängt fast vollständig davon ab, was Sie mitbringen. Vierzig Minuten bei einer Fachanwältin sind ein Vermögen wert, wenn die Unterlagen auf dem Tisch liegen, und beinahe wertlos, wenn die erste halbe Stunde damit vergeht, den Sachverhalt zu rekonstruieren.

Wer zur Miete wohnt, nimmt den Mietvertrag mit allen Anlagen mit, die letzte Nebenkostenabrechnung, jeden Schriftwechsel mit dem Vermieter und den Kostenvoranschlag für das geplante Vorhaben. Die Fragen dazu lauten typischerweise: Brauche ich für diese konkrete Maßnahme eine Zustimmung? Habe ich einen Anspruch darauf, und wie mache ich ihn geltend? Was darf mein Vermieter an Sicherheit verlangen? Was passiert beim Auszug, und wie bekomme ich das jetzt schon geregelt?

Wer eine Eigentumswohnung besitzt, nimmt Teilungserklärung und Gemeinschaftsordnung mit, die letzten beiden Protokolle der Eigentümerversammlungen, die aktuelle Jahresabrechnung und ebenfalls den Kostenvoranschlag. Die Fragen: Ist das, was ich vorhabe, Sondereigentum oder Gemeinschaftseigentum? Brauche ich einen Beschluss, und mit welcher Mehrheit? Wie formuliere ich den Antrag, damit er beschlussfähig ist? Wer trägt die Kosten, und wer haftet, wenn später etwas kaputtgeht?

Wer ein Haus besitzt, das bereits übertragen wurde, nimmt den Übertragungsvertrag und einen aktuellen Grundbuchauszug mit, den man beim Grundbuchamt gegen eine geringe Gebühr bekommt und den erstaunlich viele Menschen noch nie gesehen haben. Die Fragen: Was genau ist eingetragen, Nießbrauch oder Wohnungsrecht, an welcher Rangstelle? Was passiert, wenn ich ausziehe? Wer entscheidet über Umbauten, und wer zahlt sie? Und was müssen wir ändern, damit die Regelung auch dann noch passt, wenn ich Hilfe brauche?

Diese drei Fragenbündel haben eine gemeinsame Eigenschaft, die man wahrnehmen sollte. Keines davon ist eine Frage nach dem Recht im Allgemeinen. Alle sind Fragen nach Ihrem Fall, und genau deshalb kann kein Buch sie beantworten, auch dieses nicht. Was ein Buch tun kann, ist Ihnen die Sprache geben, in der Sie fragen, und die Ahnung davon, wo etwas nicht stimmt. Wenn Sie beim Lesen an drei Stellen gedacht haben, dass Sie das für Ihre Wohnung nicht wissen, dann hat dieses Kapitel seine Aufgabe erfüllt.

Damit ist der äußere Rahmen abgesteckt. Sie wissen, was Sie sich leisten können und woher das Geld kommt, und Sie wissen, was Sie dürfen und wen Sie dafür fragen müssen. Beide Rahmen sind allerdings nur Rahmen, und in der Mitte steht eine Frage, die weder mit Geld noch mit Paragraphen zu beantworten ist. Sie lautet, was geschieht, wenn die Kräfte nicht mehr für alles reichen: wenn das Einkaufen zu weit wird, wenn morgens jemand beim Anziehen helfen muss, wenn aus gelegentlicher Unterstützung eine tägliche wird. Wie sich Unterstützung aufbauen lässt, ohne dass ein Umzug automatisch folgt, welche Formen es zwischen Haushaltshilfe und Pflegeheim gibt und wie all das mit der gewählten Wohnform zusammenspielt, ist das Thema des nächsten Kapitels.

Kapitel 15: Wenn Unterstützung nötig wird: Pflege und Hilfe im Alltag

Der Einkaufszettel liegt seit drei Tagen auf dem Küchentisch, und es steht nur Butter darauf.

So fängt es meistens an. Nicht mit einem Sturz, nicht mit einem Krankenhausaufenthalt, sondern mit einer Kleinigkeit, die von selbst nicht mehr erledigt wird. Der Weg zum Supermarkt war früher ein Spaziergang und ist jetzt eine Unternehmung, für die man sich einen guten Tag aussuchen muss. Also verschiebt man ihn. Und weil noch Nudeln da sind und Brot im Gefrierfach, fällt es niemandem auf, am wenigsten einem selbst. Der Punkt, an dem Unterstützung anfängt, sinnvoll zu sein, liegt lange vor dem Punkt, an dem sie unvermeidlich wird, und der Abstand zwischen beiden ist die Zeit, in der man noch entscheiden kann, wie sie aussehen soll.

Dieses Kapitel handelt von einem Thema, das die meisten Menschen lieber überspringen würden, und es hat einen praktischen Grund, es trotzdem zu lesen: Die Wohnentscheidung, um die es in diesem Buch geht, hängt an der Frage, wie lange und mit welcher Hilfe eine Wohnung trägt. Wer glaubt, ein Umzug ins Heim sei die einzige Antwort auf wachsenden Unterstützungsbedarf, entscheidet in Kapitel zwölf anders als jemand, der die Zwischenstufen kennt. Und es gibt viele Zwischenstufen. Deutlich mehr, als in Gesprächen am Familientisch üblicherweise vorkommen.

Vorweg drei Sätze zur Verlässlichkeit dessen, was hier steht. Die Struktur der Pflegeversicherung, also die Logik aus Begutachtung, Pflegegrad und daran geknüpften Leistungen, ist seit Jahren stabil und wird in ihren Grundzügen beschrieben. Die Beträge, die Grenzwerte, die Bezeichnungen einzelner Leistungen und die Frage, welche Töpfe miteinander kombinierbar sind, ändern sich mit jeder Pflegereform, teils erheblich. Ich nenne deshalb keine Zahlen, die Sie später ärgern würden, und markiere die Punkte, an denen Sie selbst nachfragen müssen. Dieses Kapitel ersetzt weder eine Pflegeberatung noch eine ärztliche Einschätzung, und es macht keine Zusagen darüber, was Ihnen zusteht.

Der Unterschied, den alle übersehen

Es gibt zwei völlig verschiedene Arten von Hilfe, und sie werden ständig in einen Topf geworfen. Die erste betrifft Dinge, die außerhalb des Körpers stattfinden: einkaufen, kochen, putzen, Wäsche, Rasen, Formulare, Fahrten zum Arzt, Begleitung beim Spaziergang. Die zweite betrifft den Körper selbst: aufstehen, waschen, anziehen, zur Toilette

gehen, Medikamente richten, Wunden versorgen. Zwischen diesen beiden Bereichen liegt eine Schwelle, die für das Erleben der Betroffenen riesig ist und im Alltag oft in derselben Stunde überschritten wird.

Die praktische Bedeutung dieser Unterscheidung liegt darin, dass der erste Bereich vollständig ohne Pflegeversicherung organisiert werden kann und der zweite in aller Regel nicht. Eine Haushaltshilfe braucht keinen Pflegegrad, keine Begutachtung, kein Formular. Sie braucht eine Absprache, ein Entgelt und Vertrauen. Wer mit fünfundsiebzig merkt, dass das Fensterputzen und das Bettenbeziehen zu anstrengend werden, kann übermorgen jemanden haben, und viele Menschen tun das viel zu spät, weil sie es für einen Anfang vom Ende halten. Es ist aber genau umgekehrt: Wer die kraftraubenden Aufgaben abgibt, hat mehr Kraft für die Dinge, die er selbst tun möchte, und bleibt dadurch länger selbstständig. Das ist kein Trick, das ist einfache Arithmetik.

Für diesen ersten Bereich gibt es mehr Wege, als die meisten kennen. Es gibt gewerbliche Haushaltsdienstleister, die mit Rechnung und Sozialversicherung arbeiten, was teurer ist und im Schadensfall den Unterschied macht. Es gibt die Anmeldung einer Haushaltshilfe im Minijob-Verfahren, das für Privathaushalte ausdrücklich vereinfacht wurde und über eine eigene Stelle läuft. Es gibt Nachbarschaftshilfe, die in manchen Bundesländern in geregelter Form anerkannt und über Entlastungsleistungen abrechenbar ist, sofern ein Pflegegrad besteht. Es gibt Freiwilligenagenturen, kirchliche Besuchsdienste, Fahrdienste von Verbänden, Einkaufshilfen von Seniorenbüros und in vielen Städten Mittagstische, bei denen das Essen nicht geliefert, sondern gemeinsam eingenommen wird, was für manche Menschen der wichtigere Teil ist. Was davon vor Ort existiert, weiß niemand aus einem Buch. Es weiß die Beratungsstelle in Ihrer Stadt, und es steht selten vollständig im Internet.

Ein Wort zur Schwarzarbeit, weil sie in diesem Feld verbreitet ist und die Beteiligten sich selten Gedanken darüber machen. Die Putzhilfe, die bar bezahlt wird, ist ein Klassiker, und wenn sie auf der Treppe stürzt, gibt es keine Unfallversicherung, keinen Anspruch, keinen Schutz für beide Seiten. Dazu kommt die steuerliche Seite aus dem dreizehnten Kapitel: Haushaltsnahe Dienstleistungen sind steuerlich begünstigt, aber nur mit Rechnung und unbarer Zahlung. Wer legal beschäftigt, bekommt einen Teil zurück und schläft besser. Die Differenz zwischen bar und angemeldet ist kleiner, als die meisten annehmen.

Wie Pflegebedürftigkeit festgestellt wird

Sobald es um körperbezogene Hilfe geht, kommt die Pflegeversicherung ins Spiel, und der Zugang dazu führt über ein Verfahren, das man kennen sollte, bevor man es braucht. Es beginnt mit einem Anruf oder einem formlosen Schreiben an die Pflegekasse, die bei Ihrer Krankenkasse angesiedelt ist. Der Antrag selbst ist unspektakulär und kann von ein-

er bevollmächtigten Person gestellt werden. Wichtig ist ein Detail, das Geld wert ist: Leistungen werden in der Regel ab dem Monat der Antragstellung gewährt, nicht ab dem Tag der Begutachtung. Wer zögert, weil er erst noch abwarten will, ob es wirklich schlimmer wird, verschenkt Monate. Ein Antrag verpflichtet zu nichts, und eine Ablehnung kostet nichts außer Enttäuschung.

Danach kommt die Begutachtung, bei gesetzlich Versicherten durch den Medizinischen Dienst, bei privat Versicherten durch einen entsprechenden Dienstleister. Eine Gutachterin oder ein Gutachter kommt in die Wohnung, meist für eine Stunde, manchmal weniger, und schaut sich an, wie selbstständig die Person ihren Alltag bewältigt. Die Systematik, die dabei angewendet wird, hat sich vor einigen Jahren grundlegend geändert: Bewertet wird heute der Grad der Selbstständigkeit in mehreren Lebensbereichen, darunter Mobilität, geistige und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, der Umgang mit Krankheit und Therapie sowie die Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte. Diese Bereiche werden unterschiedlich gewichtet und ergeben eine Punktzahl, die in einen von mehreren Pflegegraden mündet. Der entscheidende Fortschritt gegenüber der früheren Regelung besteht darin, dass geistige Einschränkungen, etwa bei einer Demenz, gleichwertig neben körperlichen stehen. Wie die Bereiche derzeit genau benannt und gewichtet sind, welche Punktgrenzen für welchen Grad gelten und wie die Begutachtung im Detail abläuft, gehört zu den Punkten, die Sie aktuell prüfen sollten; die Kassen und die Pflegeberatung geben darüber verlässlich Auskunft.

Für den Termin selbst gibt es zwei Ratschläge, die den Ausgang oft mehr beeinflussen als alles andere. Der erste: Führen Sie zwei Wochen vorher ein Pfl egetagebuch. Notieren Sie täglich, bei welcher Verrichtung wie lange geholfen wurde und was ohne Hilfe nicht ging. Das klingt bürokratisch und ist der einzige Weg, in einer Stunde ein realistisches Bild zu vermitteln, denn die Begutachtung ist eine Momentaufnahme, und Momentaufnahmen täuschen. Der zweite: Beschönigen Sie nicht. Diese Warnung klingt seltsam, bis man erlebt hat, wie stark der Reflex ist. Ältere Menschen, die einen fremden Gast in der Wohnung haben, reißen sich zusammen. Sie stehen aufrecht auf, sie sagen, dass es eigentlich ganz gut gehe, sie erwähnen die schlechten Tage nicht, weil man über schlechte Tage nicht spricht. Wer eine Angehörige dabei hat, die ruhig und ohne Vorwurf ergänzt, wie es an den anderen Tagen ist, bekommt eine faire Einschätzung. Es geht nicht darum, sich schlechter zu machen, sondern darum, dass ein guter Tag nicht als Maßstab genommen wird.

Wenn der Bescheid kommt und der Pflegegrad niedriger ausfällt als erwartet, ist das kein Endpunkt. Gegen den Bescheid kann innerhalb einer Frist Widerspruch eingelegt werden, und die Frist steht in der Rechtsbehelfsbelehrung am Ende des Schreibens. Ein Wid-

erspruch, dem das Gutachten und eine sachliche Gegendarstellung beiliegen, hat Aussicht auf Erfolg; das Gutachten muss auf Verlangen herausgegeben werden, und viele Menschen wissen nicht, dass sie es anfordern können. Pflegestützpunkte, Sozialverbände und Verbraucherzentralen helfen bei diesem Schritt, teils kostenfrei. Und unabhängig vom Ausgang gilt: Wenn sich der Zustand verschlechtert, kann jederzeit ein Antrag auf Höherstufung gestellt werden.

Herr Nowak und das Jahr dazwischen

Wie sich Unterstützung schichtweise aufbaut, ohne dass ein Umzug daraus folgt, lässt sich an einem Verlauf zeigen, wie ihn Beratungsstellen in ähnlicher Form häufig sehen. Herr Nowak ist siebenundsiebzig, lebt allein in einer Dreizimmerwohnung im ersten Stock und bekommt im Februar ein neues Kniegelenk. Die Operation läuft gut, die Reha auch, aber nach der Rückkehr ist die Wohnung plötzlich groß. Die Treppe ins Haus schafft er, langsam. Den Wocheneinkauf schafft er nicht.

Was er in dieser ersten Phase braucht, hat mit Pflege nichts zu tun. Er braucht jemanden, der einmal in der Woche einkauft und einmal alle vierzehn Tage gründlich putzt. Seine Nichte organisiert eine Haushaltshilfe über einen Dienstleister, drei Stunden pro Woche, ordentlich abgerechnet. Dazu bestellt er über ein Portal einen Wäscheservice für die Bettwäsche, weil das Beziehen mit dem Knie die unangenehmste Arbeit von allen ist. Ein Pflegegrad ist nicht im Spiel, ein Antrag wäre in diesem Stadium wahrscheinlich abgelehnt worden, und Herr Nowak zahlt alles selbst. Er ärgert sich über die Kosten und stellt nach vier Monaten fest, dass er dafür jeden Nachmittag im Kleingarten seines Freundes sitzt statt im Sessel.

Im Herbst des Folgejahres ändert sich die Lage. Das andere Knie meldet sich, dazu kommen Schwindelanfälle, deren Ursache die Ärztin nicht abschließend klärt, und eine Nacht, in der er auf dem Weg zur Toilette an der Wand entlanggeht. Morgens braucht er nun lange, um in Gang zu kommen; das Duschen wird zur Rechenaufgabe mit ungewissem Ausgang. An diesem Punkt stellt seine Nichte den Antrag auf Begutachtung, führt zwei Wochen lang das Tagebuch mit und ist beim Termin dabei. Es wird ein Pflegegrad festgestellt, und damit stehen Leistungen zur Verfügung, die vorher nicht in Betracht kamen.

Herr Nowak entscheidet sich für eine Kombination, die typisch ist und gut funktioniert. Ein ambulanter Dienst kommt an fünf Morgen in der Woche für etwa vierzig Minuten und hilft beim Aufstehen, beim Duschen und beim Anziehen, an zwei Tagen zusätzlich beim Richten der Medikamente. Die Haushaltshilfe bleibt, weil sie mit dem Pflegedienst nichts zu tun hat und weil er sie inzwischen mag. Am Wochenende macht die Nichte den Rest. Die Wohnung bekommt einen Haltegriff neben der Toilette, einen zweiten in der

Dusche und ein Nachtlcht im Flur, alles aus den Kapiteln vier und sieben, und der Antrag auf den Zuschuss der Pflegekasse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen wird vor der Beauftragung gestellt, weil die Nichte das dreizehnte Kapitel gelesen hat.

Der entscheidende Punkt an diesem Verlauf ist, was nicht passiert. Es gibt keinen Umzug, keine Krise, keine Familienkonferenz unter Zeitdruck. Es gibt eine Wohnung, die durch kleine bauliche Änderungen und eine gestaffelte Unterstützung weiter trägt, und einen Mann, der weiterhin bestimmt, wann er ins Bett geht. Genau diese Möglichkeit fehlt in den Vorstellungen vieler Menschen, die Pflege für einen Schalter halten, der irgendwann umgelegt wird. Pflege ist ein Regler, und man dreht ihn schrittweise auf.

Die Leistungen bei häuslicher Pflege

Sobald ein Pflegegrad vorliegt, öffnet sich ein Baukasten, dessen Logik man einmal verstanden haben sollte, weil man sonst an den Formularen scheitert. Grundsätzlich gibt es zwei Grundformen, wie Unterstützung zu Hause finanziert wird, und dazu eine Reihe von Ergänzungen.

Die erste Grundform ist ein Geldbetrag, der monatlich an die pflegebedürftige Person ausgezahlt wird, wenn die Pflege durch Angehörige, Nachbarn oder andere private Personen sichergestellt wird. Dieses Geld ist nicht zweckgebunden im engen Sinn; es kann an die pflegende Tochter weitergegeben, für eine Nachbarin verwendet oder für Fahrtkosten eingesetzt werden. Die zweite Grundform ist eine Sachleistung: Ein zugelassener ambulanter Dienst erbringt Leistungen und rechnet direkt mit der Pflegekasse ab, bis zu einem monatlichen Höchstbetrag, der je nach Pflegegrad unterschiedlich hoch ist. Beides lässt sich mischen, und diese Mischung ist der Normalfall, weil kaum jemand ausschließlich das eine oder das andere braucht. Nimmt man einen Teil der Sachleistung in Anspruch, wird der Geldbetrag anteilig gekürzt, und diese Verrechnung ist der Punkt, an dem die meisten Menschen aussteigen. Lassen Sie sie sich vorrechnen; die Pflegeberatung tut das kostenfrei, und ein Pflegedienst tut es üblicherweise beim Erstgespräch.

Daneben existieren Leistungen für Situationen, in denen die häusliche Versorgung vorübergehend nicht funktioniert. Wenn die pflegende Angehörige selbst krank wird oder in den Urlaub fährt, gibt es eine Vertretungsregelung, mit der eine Ersatzpflege finanziert werden kann, zu Hause oder in einer Einrichtung. Wenn nach einem Krankenhausaufenthalt die Rückkehr in die eigene Wohnung noch nicht möglich ist, gibt es die zeitlich begrenzte Aufnahme in einer stationären Einrichtung, die als Überbrückung gedacht ist und nicht als Vorstufe zum Dauerheim. Beide Formen wurden in den vergangenen Jahren mehrfach neu zugeschnitten, teilweise zusammengelegt und in ihren Höchstbeträgen und Voraussetzungen verändert; wie sie derzeit genau heißen, wie viele Wochen oder Tage jeweils abgedeckt sind und ob und wie Beträge zwischen ihnen übertragen werden

können, müssen Sie aktuell erfragen. Der Grundgedanke bleibt: Es gibt Geld für den Fall, dass die private Pflege eine Pause braucht.

Hinzu kommen kleinere Töpfe, die zusammengekommen erheblich sind und deren Existenz viele Leistungsberechtigte gar nicht kennen. Es gibt einen monatlichen Betrag für Entlastung im Alltag, der für Betreuungsangebote, Haushaltshilfe im anerkannten Rahmen oder Nachbarschaftshilfe verwendet werden kann; er verfällt nicht sofort und kann unter bestimmten Bedingungen angesammelt werden. Es gibt eine Pauschale für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel wie Einmalhandschuhe oder Desinfektionsmittel, die auf Antrag monatlich zur Verfügung steht. Es gibt Zuschüsse für technische Hilfsmittel und für den Hausnotruf aus dem achten Kapitel. Und es gibt den bereits erwähnten Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen, der das Bindeglied zwischen diesem Kapitel und dem gesamten baulichen Teil dieses Buches ist. Beträge und Bedingungen: prüfen, immer.

Ein Hinweis zu den Kosten, der oft für Erleichterung sorgt und manchmal für Ernüchterung. Die Pflegeversicherung ist eine Teilkaskoversicherung, und das ist keine Polemik, sondern ihre Konstruktion. Sie deckt einen Teil, nicht alles, und der Eigenanteil steigt mit dem Umfang der Versorgung. Wenn das eigene Einkommen und Vermögen für die notwendige Pflege nicht ausreichen, existiert eine ergänzende Sozialleistung, die Hilfe zur Pflege, die beim Sozialamt beantragt wird. Sie ist einkommens- und vermögensabhängig, und im Zusammenhang damit steht die Frage, ob und in welchem Umfang Kinder für die Pflegekosten ihrer Eltern herangezogen werden. Die Regeln dazu wurden vor einigen Jahren deutlich zugunsten der Kinder geändert, mit einer Einkommensgrenze, unterhalb derer ein Rückgriff regelmäßig nicht stattfindet. Wie hoch diese Grenze aktuell ist und welche Ausnahmen gelten, ist zu verifizieren. Für viele Familien, die aus Angst vor dieser Frage jahrelang keine Hilfe beantragt haben, ist das die wichtigste Information dieses Abschnitts.

Tagsüber woanders sein

Zwischen der Versorgung zu Hause und dem dauerhaften Heim liegt eine Form, die in Deutschland viel zu wenig genutzt wird, obwohl sie für bestimmte Situationen die beste Lösung überhaupt ist. In der Tagespflege wird man morgens abgeholt, verbringt den Tag in einer Einrichtung mit Frühstück, Mittagessen, Beschäftigung, Gymnastik und Gesellschaft, und wird am späten Nachmittag nach Hause gebracht. Man schläft im eigenen Bett. Die Wohnung bleibt.

Für wen das passt, lässt sich ziemlich klar sagen. Für Menschen, die allein leben und deren Tage zu lang und zu still geworden sind. Für Menschen mit beginnender Demenz, die von Struktur und wiederkehrenden Abläufen erheblich profitieren. Und vor allem für

Konstellationen, in denen eine Angehörige zu Hause pflegt und arbeitet oder schlicht Erholung braucht, denn drei Tage Tagespflege in der Woche sind der Unterschied zwischen einer Pflegesituation, die Jahre trägt, und einer, die nach acht Monaten zusammenbricht. Die Leistungen der Pflegeversicherung für teilstationäre Pflege stehen zusätzlich zu den Leistungen für die häusliche Pflege zur Verfügung; wie diese Kombination derzeit ausgestaltet ist und in welchem Umfang sie angerechnet wird, gehört wieder auf die Liste der zu prüfenden Punkte.

Der Widerstand gegen die Tagespflege ist trotzdem oft groß, und er hat einen Kern, den man ernst nehmen sollte. Wer mit vierundachtzig zum ersten Mal in einen Raum mit dreißig fremden Menschen gefahren wird, unter denen einige deutlich stärker eingeschränkt sind, sieht dort ein Bild seiner eigenen Zukunft und will nicht bleiben. Die übliche Empfehlung lautet, es dreimal zu probieren, bevor man urteilt, und dieser Rat ist gut, weil der erste Tag fast nie repräsentativ ist. Genauso gut ist der Rat, sich zwei oder drei Einrichtungen anzusehen, denn die Unterschiede zwischen ihnen sind größer als zwischen guten und schlechten Restaurants. Es gibt Tagespflegen, in denen ein Fernseher läuft und ansonsten wenig geschieht, und es gibt solche, in denen gebacken, gesungen, gegärtnert und diskutiert wird. Für die Besichtigung gelten dieselben Regeln wie im siebzehnten Kapitel für alles andere: unangemeldet ein zweites Mal kommen, mit Angehörigen anderer Gäste sprechen, auf den Ton achten, in dem das Personal miteinander redet.

Wenn die Wohnform mitspielt

Der Zusammenhang, um den es diesem Buch geht, ist nun greifbar. Pflege findet nicht im luftleeren Raum statt, sondern in einer Wohnung, und die Eigenschaften dieser Wohnung entscheiden mit darüber, wie lange sie funktioniert.

In der eigenen, umgebauten Wohnung ist ambulante Pflege in aller Regel möglich, und zwar länger, als die meisten Menschen glauben. Ein Pflegedienst kommt zwei-, drei-, in intensiveren Fällen viermal täglich. Was die Grenze setzt, sind selten die Räume, sondern die Nächte. Solange jemand nachts allein sein kann, trägt die Wohnung. Sobald nächtliche Unterstützung regelmäßig nötig wird, weil jemand fällt, umherwandert oder Hilfe beim Umlagern braucht, wird die häusliche Versorgung entweder sehr teuer oder für Angehörige zermürend. Der zweite Faktor ist die Erreichbarkeit: Ein Pflegedienst kalkuliert Wege, und ein Haus am Hang außerhalb des Ortes, aus dem neunten Kapitel bekannt, findet schwerer einen Dienst als eine Wohnung mitten in der Stadt. In ländlichen Regionen mit angespannter Personallage kann es passieren, dass Dienste Aufnahmen ablehnen. Fragen Sie deshalb früh, welche Dienste in Ihrem Ort überhaupt arbeiten und ob

sie Kapazitäten haben. Diese Auskunft ist ein handfestes Kriterium für die Entscheidung aus dem zwölften Kapitel.

In einer Anlage mit Servicewohnen aus dem zehnten Kapitel gilt eine Regel, die dort schon anklang und hier ihre pflegerische Bedeutung bekommt: Die Betreuungspauschale ist keine Pflege. Wer in eine solche Anlage zieht und pflegebedürftig wird, beauftragt einen ambulanten Dienst, genau wie in jeder anderen Wohnung auch. Der Unterschied liegt in der Bequemlichkeit, denn viele Anlagen haben einen Dienst im Haus oder kooperieren mit einem. Der wichtigste Punkt beim Vertragsabschluss lautet deshalb: Besteht ein Zwang, den hauseigenen Dienst zu nehmen? Eine Bindung an einen bestimmten Anbieter ist in Verträgen mit Wohn- und Betreuungscharakter rechtlich problematisch, und ob und in welcher Form eine solche Kopplung zulässig ist, gehört zu den Fragen für die rechtliche Prüfung. Praktisch bedeutet es: Wenn Sie mit dem Dienst im Haus nicht zufrieden sind, wollen Sie wechseln können, ohne umzuziehen.

In einer Wohngemeinschaft aus dem elften Kapitel ist die Lage anders und für manche Menschen ideal. Wenn mehrere Bewohnerinnen denselben Pflegedienst beauftragen, entstehen Synergien, weil die Wege wegfallen und Präsenz über den Tag entsteht, die eine Einzelperson sich nie leisten könnte. Für solche ambulant betreuten Wohngemeinschaften gibt es in der Pflegeversicherung eigene Regelungen, unter anderem einen Zuschlag für die Wohngruppe und Fördermittel für die Gründung; Voraussetzungen, Höhe und Abgrenzungen sind zu verifizieren, und sie sind zudem landesrechtlich unterschiedlich ausgestaltet, weil das Heimrecht Ländersache ist. Die Grenze verläuft hier bei der Frage der Selbstbestimmung: Solange die Gemeinschaft Auftraggeberin ist und den Dienst wechseln kann, handelt es sich um ambulante Versorgung. Wird die Wohngruppe faktisch vom Anbieter geführt, ist sie rechtlich womöglich eine Einrichtung, mit anderen Regeln.

Und dann gibt es den Punkt, an dem eine stationäre Einrichtung die richtige Entscheidung ist. Er wird in diesem Buch nicht kleingeredet, weil das niemandem hilft. Er kommt in Betracht, wenn rund um die Uhr Versorgung nötig ist, wenn eine fortgeschrittene Demenz mit nächtlicher Unruhe und Weglauftendenz einhergeht, wenn medizinische Behandlungspflege in einem Umfang gebraucht wird, den ein ambulanter Dienst nicht leisten kann, oder wenn die pflegenden Angehörigen am Ende ihrer Kräfte sind. Dieser letzte Grund ist ein legitimer Grund. Er wird oft verschwiegen, weil er sich nach Versagen anfühlt, und er ist keines. Eine Familie, die sich aufreißt, bis alle krank sind, hat niemandem geholfen. Wer die Entscheidung nicht in der Erschöpfung treffen will, sollte sich schon vorher zwei Häuser ansehen, unverbindlich und ohne Absicht, denn Vergleichen im Krisenmodus ist kein Vergleichen. Das siebzehnte Kapitel liefert die Werkzeuge dafür.

Zwischen diesen Formen liegen Übergänge, die je nach Region unterschiedlich verfügbar sind: Hausgemeinschaftsmodelle in stationären Einrichtungen mit kleinen Wohngruppen statt langer Flure, Kurzzeitplätze zur Erprobung, Pflege-Wohngemeinschaften mit Nachtdienst, betreute Wohnanlagen mit angeschlossenem Pflegebereich, in den ein Umzug innerhalb des Hauses möglich ist. Der letzte Punkt ist eine der wenigen Fragen, die man an einen Träger stellen kann und die eine wirklich aussagekräftige Antwort erzeugt: Was passiert, wenn mein Pflegebedarf steigt? Kann ich hier bleiben, muss ich innerhalb des Hauses umziehen, oder muss ich die Anlage verlassen? Wer diese Frage schriftlich beantwortet bekommt, weiß mehr über eine Einrichtung als aus jedem Prospekt.

Die zweite Person im Raum

Es gibt in fast jeder Pflegesituation jemanden, über den in Ratgebern zu wenig gesprochen wird, weil er nicht der Patient ist. Meist ist es eine Tochter oder Schwiegertochter, häufig zwischen fünfzig und fünfundsechzig, oft noch berufstätig, manchmal mit eigenen Kindern und meist mit dem festen Vorsatz, das schon irgendwie hinzubekommen. Diese Person wird über Monate zuverlässig übersehen, auch von sich selbst.

Die typische Entwicklung verläuft in kleinen Schritten. Erst ist es der Einkauf am Samstag, dann kommt das Kochen dazu, dann die Fahrten zu Ärzten, dann die Wäsche, dann der Anruf jeden Abend, dann die Nacht, in der das Telefon klingelt. Irgendwann ist ein Punkt erreicht, an dem der eigene Urlaub nicht mehr geplant wird, die eigenen Freundschaften einschlafen und die eigene Vorsorgeuntersuchung verschoben ist. Wenn dann noch Vorwürfe von Geschwistern dazukommen, die weit weg wohnen und gute Ratschläge haben, ist die Konstellation komplett. Pflegende Angehörige haben ein erhöhtes Risiko für eigene gesundheitliche Probleme, und sie brechen selten laut zusammen, sondern leise.

Was hilft, ist unspektakulär und muss vereinbart werden, bevor es brennt. Erstens: Die Aufgaben werden benannt und aufgeteilt, schriftlich, unter allen, die dazugehören. Wer weit weg wohnt, kann Behördenkram, Anträge, Termine und Recherchen übernehmen, und das ist echte Arbeit, keine Alibihandlung. Zweitens: Die Vertretungsregelungen der Pflegeversicherung sind dafür da, benutzt zu werden. Eine Woche Ersatzpflege im Sommer ist kein Luxus, sondern Bestandsschutz. Drittens: Die Pflegeberatung, auf die Versicherte einen Anspruch haben, richtet sich ausdrücklich auch an Angehörige, und die kostenfreien Pflegekurse der Kassen vermitteln Handgriffe, die Rücken retten. Wer einmal gelernt hat, wie man jemanden richtig aufrichtet, arbeitet den Rest seines Lebens anders. Viertens: Berufstätige sollten sich über die gesetzlichen Freistellungsmöglichkeiten informieren, von der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung über die Pflegezeit bis zur

Familienpflegezeit; die Voraussetzungen, Fristen und Bedingungen für begleitende Darlehen sind zu prüfen und hängen unter anderem von der Betriebsgröße ab.

Ein Satz noch, der in Beratungen häufig fällt und in Familien selten. Es ist erlaubt, nicht pflegen zu wollen. Nicht jede Tochter hat ein Verhältnis zu ihrer Mutter, das Körperpflege verträgt. Manche Beziehungen halten das nicht aus, manche Vorgeschichten stehen im Weg, und in einigen Fällen ist der professionelle Dienst nicht die zweitbeste, sondern die beste Lösung für alle. Wer das ausspricht, wird gelegentlich für herzlos gehalten, und es ist das Gegenteil. Eine Pflege, die aus Pflichtgefühl gegen inneren Widerstand erbracht wird, wird für beide Seiten bitter.

Der eigene Stufenplan

Aus alledem lässt sich etwas machen, das Sie vor sich hinlegen können, und es lohnt sich, das jetzt zu tun und nicht dann, wenn es akut wird. Skizzieren Sie vier Stufen für Ihre eigene Situation, und schreiben Sie zu jeder auf, was passiert, wer angerufen wird und was es voraussichtlich bedeutet.

Auf der ersten Stufe geht es um Entlastung im Haushalt, ohne dass eine Krankheit dahintersteht: Wer putzt, wer kauft ein, wer macht den Garten, was kostet das, ab wann fange ich damit an? Legen Sie hier ein konkretes Ereignis fest, an dem Sie es tun, etwa den nächsten Geburtstag oder den Tag, an dem das Fensterputzen zum zweiten Mal ausfällt. Auf der zweiten Stufe steht körperbezogene Hilfe am Morgen oder Abend: Welche Dienste arbeiten in meinem Ort, wer stellt den Antrag auf Begutachtung, wer führt das Tagebuch, wer ist beim Termin dabei? Auf der dritten Stufe geht es um Struktur und Entlastung über den Tag: Welche Tagespflege kommt in Frage, wer fährt zur Probe mit, was passiert, wenn meine Tochter zwei Wochen ausfällt? Auf der vierten Stufe steht die Frage, die niemand gerne aufschreibt: Unter welchen Umständen wäre eine stationäre Versorgung für mich in Ordnung, welche Häuser habe ich mir angesehen, und wer soll die Entscheidung treffen, wenn ich es nicht mehr kann?

Dieser Plan hat einen Wert, der über die Organisation hinausgeht. Er nimmt der Sache die Wucht. Menschen, die eine Vorstellung davon haben, was in welcher Situation geschieht, geraten seltener in Panik, wenn eine dieser Situationen eintritt, und sie treffen bessere Entscheidungen, weil sie sie nicht am Krankenhausbett unter Zeitdruck treffen müssen. Und er hat einen zweiten Wert, der noch wichtiger ist: Er macht Ihre Wünsche mitteilbar. Solange nur Sie wissen, was Sie wollen, weiß es niemand.

Damit steht die Frage im Raum, mit der dieses Kapitel endet und das nächste beginnt. Ein Stufenplan in Ihrer Schublade nützt nichts, wenn Ihre Tochter im Ernstfall in derselben Schublade nach dem Ausweis sucht und ihn nicht findet. Pflegewünsche gehören

ausgesprochen, und zwar zu einem Zeitpunkt, an dem alle Beteiligten noch ruhig zuhören können. Sie gehören außerdem aufgeschrieben, in Dokumente, die auch dann gelten, wenn Sie sich nicht mehr äußern können, und an einen Ort, den andere kennen. Wie ein solches Gespräch geführt wird, ohne dass es in Vorwürfe oder in beruhigendes Schweigen kippt, welche Vorsorgedokumente es gibt und was in eine Notfallmappe gehört, die im Rettungswagen tatsächlich mitfährt, ist der Gegenstand des nächsten Kapitels.

Kapitel 16: Im Gespräch bleiben: Familie, Vorsorge und Notfalldokumente

Wüsste Ihre Tochter, was zu tun ist, wenn Sie heute Nacht mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus kämen?

Nicht im Sinne von Trauer oder Sorge, sondern ganz praktisch: Weiß sie, wo Ihre Visitenkarte liegt? Kennt sie den Namen Ihrer Hausärztin? Weiß sie, welche Tabletten Sie morgens nehmen und in welcher Dosierung? Könnte sie Ihre Wohnungstür aufschließen und die Katze füttern, ohne den Schlüsseldienst zu rufen? Weiß sie, dass die Miete am Dritten abgebucht wird und dass am Freitag der Handwerker kommt? Und wüsste sie, ob Sie beatmet werden möchten, falls die Ärzte danach fragen?

Die meisten Menschen beantworten diese Fragen mit einer Mischung aus Ja und einem unguten Gefühl. Ja, ungefähr. Ja, sie wüsste sich schon zu helfen. Ja, wir haben mal darüber gesprochen. Genau dieses Ungefähr ist der Gegenstand dieses Kapitels, denn im Ernstfall ist Ungefähr das, was Menschen um zwei Uhr nachts in einer fremden Wohnung Schubladen durchsuchen lässt, während in einer Notaufnahme jemand auf eine Auskunft wartet. Alles, was in diesem Buch bisher erarbeitet wurde, die Kriterien, der Befundbogen, die Matrix, das Budget, der Stufenplan, existiert bislang in Ihrem Kopf und auf Ihren Zetteln. Damit es wirkt, muss es zwei Dinge werden: besprochen und auffindbar.

Warum das Gespräch schwerer ist als der Umbau

Es gibt einen Grund, warum Familien über Fensterrahmen streiten können und über Wohnrecht schweigen. Beim Umbau geht es um Sachen, und über Sachen lässt sich reden, ohne dass jemand etwas zugeben muss. Beim Gespräch über die Zukunft geht es um zwei Zumutungen gleichzeitig: Die ältere Person muss aussprechen, dass ihre Kräfte nachlassen, und die jüngere muss aussprechen, dass ihre Eltern nicht ewig da sein werden. Beides ist unangenehm, und weil es unangenehm ist, wird es in Andeutungen erledigt. Die Mutter sagt: "Ach, das wird schon irgendwie." Der Sohn sagt: "Wir kriegen das

hin, mach dir keine Sorgen." Beide Sätze klingen freundlich und bedeuten dasselbe: Reden wir nicht darüber.

Dazu kommt ein Missverständnis über die Rollen, das in fast jeder Familie steckt. Erwachsene Kinder rutschen, sobald es um Sicherheit geht, in einen Ton, der ihnen selbst nicht auffällt. Sie sprechen in der Wir-Form über Angelegenheiten, die ihnen nicht gehören: "Wir sollten mal überlegen, ob das Haus nicht zu groß ist." Sie machen Termine, ohne zu fragen. Sie recherchieren nachts Einrichtungen und legen beim nächsten Besuch drei Prospekte auf den Tisch, aus lauter Fürsorge. Und die Eltern hören darin etwas ganz anderes: Ihr wollt mich abschieben. Ihr haltet mich nicht mehr für zurechnungsfähig. Der Streit, der dann entsteht, dreht sich scheinbar um eine Treppe, tatsächlich um Autorität, und er ist schwer zu befrieden, weil beide Seiten es gut meinen.

Umgekehrt gibt es die Konstellation, in der die ältere Person das Gespräch sucht und die Kinder ausweichen. Ein Vater fängt beim Sonntagskaffee an, über seine Patientenverfügung zu sprechen, und die Tochter sagt: "Papa, jetzt lass uns doch nicht davon reden, du bist noch fit wie ein Turnschuh." Sie meint es liebevoll. Was sie tut, ist, ihn allein zu lassen mit einem Gedanken, den er sich mühsam abgerungen hat. Er wird ihn so schnell nicht wieder abringen. Menschen, die zweimal abgewehrt wurden, versuchen es kein drittes Mal, und dann sitzt die Familie irgendwann in einem Krankenhausflur und muss raten.

Dieses Kapitel behauptet nicht, dass es dafür eine Technik gibt, die alles löst. Familien sind alt, sie haben Geschichten, und ein Gesprächsleitfaden hebt keine dreißig Jahre auf. Was ein guter Rahmen leisten kann, ist bescheidener und trotzdem viel wert: Er verhindert, dass ein Gespräch an Formfehlern scheitert, die vermeidbar waren. Am falschen Zeitpunkt, am falschen Ort, mit den falschen Leuten, ohne Ziel, ohne Ergebnis.

Der richtige Moment ist ein selbst gewählter

Der schlechteste Zeitpunkt für ein Gespräch über die Wohnzukunft ist die Woche nach einem Sturz. Der zweitschlechteste ist Heiligabend. Der drittschlechteste ist der Moment, in dem gerade eine Nachbarin ins Heim gekommen ist und alle im Haus davon reden. In diesen Situationen ist der Pegel zu hoch: Angst, Schuld, Erschöpfung, alte Rechnungen. Es wird dann nicht über die Zukunft gesprochen, sondern über das Ereignis, und die Beteiligten sagen Sätze, die sie sich lange nachtragen.

Der beste Zeitpunkt ist einer, an dem nichts passiert ist. Ein normaler Samstagvormittag, an dem es keinen Anlass gibt und deshalb auch keinen Druck. Man verabredet ihn ausdrücklich, und man sagt dazu, worum es gehen soll. "Ich möchte mit euch über meine Wohnung sprechen, ich habe mir dazu Gedanken gemacht und aufgeschrieben, was mir wichtig ist. Nichts ist passiert, es eilt nicht, ich möchte es nur nicht ewig vor mir hers-

chieben." Dieser Satz erledigt drei Dinge auf einmal. Er nimmt den Kindern die Sorge, es sei eine schlechte Nachricht im Anmarsch. Er klärt, wer das Thema aufgemacht hat. Und er stellt klar, dass Vorbereitung stattgefunden hat, was den Ton des ganzen Treffens verändert.

Wer als Angehöriger das Gespräch beginnen möchte, hat es schwerer, weil jede Eröffnung wie eine Übernahme klingen kann. Der zuverlässigste Weg führt über die eigene Person. Nicht "wir müssen mal über deine Wohnung reden", sondern "ich merke, dass ich mir manchmal Sorgen mache, wenn du nicht ans Telefon gehst, und ich weiß nicht, was ich dann tun soll. Können wir das zusammen klären?" Das ist keine rhetorische Finte, sondern eine Wahrheit, die zufällig auch die bessere Eröffnung ist. Der Sohn spricht über sein eigenes Problem, und das darf er. Ob die Mutter umzieht, ist ihre Entscheidung; ob der Sohn nachts wach liegt, ist seine Angelegenheit, und über die kann er reden, ohne jemandem etwas wegzunehmen.

Eine zweite Möglichkeit ist der Umweg über sich selbst als Betroffenen, und er funktioniert erstaunlich gut. "Ich habe letzte Woche meine Patientenverfügung gemacht. Der Kollege hat mir das empfohlen, und ich habe zwei Abende gebraucht, um zu verstehen, was da eigentlich gefragt wird. Wie habt ihr das damals gemacht?" Wer selbst vorlegt, fragt nicht aus, sondern teilt. In vielen Familien ist das der einzige Türöffner, der ohne Kränkung funktioniert.

Wie man redet, ohne zu verhandeln

Es gibt eine Handvoll Sprechweisen, die den Verlauf eines solchen Gesprächs stärker prägen als der Inhalt, und die erste davon ist die bekannteste und die am seltensten wirklich angewandte. Man spricht von sich. "Ich möchte in meinem Viertel bleiben, weil ich dort jeden kenne" ist ein Satz, dem niemand widersprechen kann, denn er ist eine Auskunft über einen Menschen. "Ein Umzug kommt überhaupt nicht in Frage" ist ein Satz, gegen den man argumentieren muss, und schon ist eine Debatte im Gang, in der es Gewinner geben soll. Dasselbe auf der anderen Seite: "Ich habe Angst, dass dir etwas passiert und ich es nicht mitbekomme" führt weiter als "so kannst du hier nicht mehr wohnen".

Die zweite Sprechweise ist das Fragen, und zwar so, dass die Antwort nicht schon eingebaut ist. "Du willst doch bestimmt nicht in ein Heim, oder?" ist keine Frage. "Was müsste passieren, damit du über einen Umzug nachdenken würdest?" ist eine. Solche Fragen erzeugen etwas, das in Familiengesprächen selten vorkommt: Nachdenken statt Reflex. Andere aus derselben Familie sind: Was macht dir in deiner Wohnung am meisten zu schaffen? Was wäre dir wichtiger, näher bei uns oder in deinem Viertel? Wovor hättest

du am meisten Angst, wenn du umziehen müsstest? Und die Frage, die man sich als Kind kaum traut und die oft alles öffnet: Was wünschst du dir eigentlich von uns?

Die dritte Sprechweise ist das Aushalten von Pausen. Ältere Menschen antworten häufig langsamer, nicht weil sie langsamer denken, sondern weil sie sortieren, was sie sagen wollen und was sie für sich behalten. Wer diese Stille mit einem Vorschlag füllt, bekommt eine Zustimmung, die keine ist. Zählen Sie innerlich bis fünf, bevor Sie nachschieben. Es ist erstaunlich, was in der vierten Sekunde kommt.

Und dann die vierte, die eigentlich keine Sprechweise ist, sondern eine Entscheidung: Das Gespräch braucht kein Ergebnis. Familien setzen sich hin mit dem Vorsatz, die Sache heute zu klären, und produzieren dadurch Druck, der jede ehrliche Regung erstickt. Wer stattdessen sagt, dass es heute nur ums Sammeln geht und in vier Wochen weitergeht, bekommt bessere Beiträge. Manche Themen brauchen drei Anläufe. Der erste ist der, in dem alle abwehren. Der zweite ist der, in dem jemand etwas sagt, das er beim ersten Mal noch nicht sagen konnte. Der dritte ist der, in dem entschieden wird.

Familie Yilmaz und die Nachbarstochter

Wie das in der Praxis aussehen kann, zeigt ein Verlauf, wie er in Beratungssituationen typisch ist. Herr Yilmaz, einundachtzig, wohnt seit dreiunddreißig Jahren in derselben Wohnung im zweiten Stock ohne Aufzug. Er hat vier Kinder. Der älteste Sohn wohnt in derselben Stadt und kommt jeden zweiten Tag, die zweite Tochter wohnt zweihundertsechzig Kilometer entfernt und ruft täglich an, der dritte Sohn ist im Ausland, die jüngste Tochter hat vor Jahren mit dem Vater gebrochen und meldet sich zu Geburtstagen. Herr Yilmaz möchte, wie im ersten Kapitel beschrieben, vor allem kurze Wege im Haus. Er hat seine Drei-Sterne-Liste gemacht, er hat den Befundbogen ausgefüllt, und er weiß inzwischen, dass die Treppe das Problem ist, nicht die Wohnung.

Der erste Versuch, darüber zu sprechen, geht schief. Der älteste Sohn hat sich informiert, kommt mit Unterlagen zu einer Anlage am Stadtrand und legt sie auf den Tisch. Die entfernt lebende Tochter wird zugeschaltet und ist dagegen, weil sie findet, dass der Vater in vertrauter Umgebung bleiben soll, was sich aus zweihundertsechzig Kilometern Entfernung leicht sagen lässt. Der Sohn wird laut, die Tochter weint, Herr Yilmaz sagt zwanzig Minuten lang gar nichts und dann, dass er müde sei. Danach wird das Thema sechs Wochen lang nicht erwähnt.

Der zweite Versuch wird anders aufgesetzt, und die entscheidende Idee stammt von Herrn Yilmaz selbst. Er bittet die Tochter seiner Nachbarin, eine Frau um die vierzig, die er seit ihrer Kindheit kennt und die beruflich mit Sitzungen zu tun hat, das Gespräch zu leiten. Sie ist nicht neutral im strengen Sinn, sie mag die Familie, aber sie erbt nichts, sie

pflegt niemanden, und sie hat keine dreißig Jahre alte Rechnung offen. Das reicht völlig. Sie stellt drei Bedingungen: Das Treffen dauert neunzig Minuten und nicht länger. Es findet bei Herrn Yilmaz statt, weil es um seine Wohnung geht. Und es gibt vorher eine Tagesordnung, die alle kennen.

Der Ablauf, den sie vorschlägt, ist schlicht. Zuerst liest Herr Yilmaz vor, was ihm wichtig ist, seine drei Sterne, ohne dass jemand dazwischenredet. Dann sagt jedes Kind der Reihe nach, was es Sorgen macht und was es realistisch beitragen kann, ebenfalls ohne Unterbrechung. Erst danach wird gemeinsam überlegt. Die Moderatorin schreibt mit, auf einem einzigen Blatt, und dieses Blatt hat eine Eigenschaft, die den Unterschied macht: Es hat eine Spalte für das, worüber Einigkeit besteht, und eine für das, worüber keine besteht. Uneinigkeit wird nicht wegdiskutiert, sondern notiert. "Umzug in eine Anlage am Stadtrand: Vater dagegen, ältester Sohn dafür, Tochter unentschieden. Wird im Herbst erneut besprochen."

Was in diesen neunzig Minuten herauskommt, ist weniger, als der älteste Sohn wollte, und mehr, als vorher da war. Herr Yilmaz sagt zum ersten Mal offen, dass er die Treppe zweimal am Tag schafft und nicht dreimal, und dass er deshalb aufgehört hat, abends zum Verein zu gehen. Das wusste niemand. Der Sohn übernimmt es, mit der Hausverwaltung über einen zweiten Handlauf zu sprechen. Die Tochter in der Ferne übernimmt die Anträge, die Recherche zu Fördermitteln und die Termine, was echte Arbeit ist und ihr das Gefühl nimmt, nur reden zu dürfen. Der Sohn im Ausland wird gebeten, jeden Sonntag anzurufen, weil das der Tag ist, an dem der Vater am wenigsten Besuch hat. Und die jüngste Tochter erhält das Protokoll per Post, ohne Kommentar, mit einer Zeile: Falls du etwas beitragen möchtest, melde dich. Sie meldet sich nicht. Das ist ebenfalls ein Ergebnis, und es steht auf dem Blatt.

Drei Dinge an diesem Verlauf sind übertragbar. Eine dritte Person im Raum senkt die Temperatur, auch wenn sie nichts kann außer aufpassen, dass alle drankommen. Ein Protokoll ist keine Bürokratie, sondern der Schutz davor, dass in vier Monaten jeder eine andere Erinnerung hat. Und die Verteilung der Aufgaben nach Entfernung ist das wirksamste Mittel gegen den Klassiker, bei dem eines der Kinder alles macht und die anderen alles kommentieren. Behördenkram, Anträge, Vergleichsangebote und Telefonate lassen sich aus jeder Entfernung erledigen, wie schon das vorige Kapitel angemerkt hat.

Was Vorsorgedokumente wirklich tun

Nach dem Gespräch kommt das Schriftliche, und hier beginnt ein Feld, auf dem viel Halbwissen kursiert. Der hartnäckigste Irrtum lautet, dass Ehepartner und Kinder automatisch füreinander entscheiden dürfen. Das tun sie nicht. Volljährige Menschen sind rechtlich für sich selbst zuständig, und wer diese Zuständigkeit auf jemanden übertragen

möchte, muss das erklären. Fehlt eine solche Erklärung und kann jemand seine Angelegenheiten nicht mehr selbst besorgen, bestellt ein Gericht eine rechtliche Betreuung, und wen es bestellt, ist dann nicht mehr allein Ihre Entscheidung. Es gibt inzwischen eine begrenzte Regelung für Ehegatten in akuten Gesundheitsangelegenheiten, die nach einem Notfall für eine bestimmte Zeit greift und ausdrücklich keine allgemeine Vertretungsmacht schafft. Ob und wie sie derzeit gilt, welche Fristen und Grenzen sie hat, gehört zu den Punkten, die Sie am aktuellen Stand prüfen müssen; sie ersetzt eine Vollmacht in keinem Fall.

Das wichtigste Dokument ist deshalb die Vorsorgevollmacht. Mit ihr bestimmen Sie, wer für Sie handeln darf, wenn Sie es selbst nicht können. Sie kann sich auf Vermögensangelegenheiten beziehen, auf Gesundheitsfragen, auf Wohnungsangelegenheiten, auf Behörden und Post, und sie kann all das umfassen oder nur Teile. Für unser Thema ist eine Passage besonders wichtig, die in Standardformularen oft übersehen wird: die Befugnis, über die Aufgabe oder Kündigung der Wohnung zu entscheiden und Mietverträge abzuschließen. Wer nach einem Schlaganfall drei Monate im Krankenhaus und in der Reha liegt, während zu Hause die Miete läuft, braucht jemanden, der handeln darf. Genauso wichtig ist die Frage, ob die Vollmacht nur gemeinsam oder von jeder bevollmächtigten Person allein ausgeübt werden kann, denn eine Vollmacht für zwei Kinder, die nur zusammen unterschreiben dürfen, ist im Krankenhausalltag eine Fußfessel.

Zur Form gibt es einiges zu beachten, und hier wird es konkret genug, dass der Verweis auf fachliche Prüfung notwendig ist. Eine Vorsorgevollmacht ist grundsätzlich formfrei möglich, in der Praxis jedoch nur schriftlich sinnvoll. Für bestimmte Rechtsgeschäfte, insbesondere im Zusammenhang mit Grundstücken und mit Darlehen, wird eine notarielle Beurkundung verlangt oder zumindest dringend empfohlen, und Banken akzeptieren fremde Vollmachten oft nur widerwillig, weshalb viele Institute eigene Formulare anbieten, die man zusätzlich ausfüllen sollte. Für gesundheitliche Angelegenheiten mit schwerwiegenden Folgen und für freiheitsentziehende Maßnahmen verlangt das Gesetz, dass die Vollmacht diese Punkte ausdrücklich benennt. Wie diese Anforderungen aktuell im Einzelnen ausgestaltet sind, welche Beglaubigungsmöglichkeiten es bei Betreuungsbehörden gibt und was das zentrale Vorsorgeregister derzeit kostet und leistet, gehört ausdrücklich auf Ihre Prüfliste. Das zuständige Bundesministerium gibt dazu Broschüren heraus, die regelmäßig aktualisiert werden und die man kostenlos bestellen kann; ziehen Sie die aktuelle Fassung heran und nicht die, die eine Bekannte vor sechs Jahren bekommen hat.

Die Betreuungsverfügung ist das zweite Dokument, und sie wird häufig mit der Vollmacht verwechselt. Sie greift für den Fall, dass ein Gericht doch eine Betreuung einrichten muss, etwa weil keine Vollmacht existiert, weil sie nicht ausreicht oder weil die bev-

ollmächtige Person ausgefallen ist. In ihr legen Sie fest, wen das Gericht bestellen soll und wen ausdrücklich nicht, und Sie können Wünsche zur Lebensführung aufnehmen. Das Gericht ist an solche Wünsche in weitem Umfang gebunden. Für Menschen, die niemandem eine umfassende Vollmacht geben möchten, weil es keine passende Person gibt oder weil das Vertrauen dafür nicht reicht, ist die Betreuungsverfügung der richtige Weg, und sie ist besser als gar nichts, weil sie wenigstens den schlimmsten Fall verhindert: dass eine völlig fremde Person entscheidet, wo Sie wohnen.

Die Patientenverfügung schließlich betrifft nicht die Frage, wer entscheidet, sondern was gelten soll. In ihr halten Sie fest, welche ärztlichen Maßnahmen Sie in bestimmten Situationen wünschen und welche nicht. Der entscheidende Punkt an ihr, an dem viele Verfügungen scheitern, ist die Konkretheit. Formulierungen wie "keine lebensverlängernden Maßnahmen, wenn keine Aussicht auf Besserung besteht" klingen eindeutig und sind es nicht, denn wer entscheidet, wann keine Aussicht mehr besteht? Verfügungen, die konkrete Behandlungssituationen und konkrete Maßnahmen benennen, sind belastbar; allgemeine Willensbekundungen sind es oft nicht. Deshalb ist die Patientenverfügung das Dokument, bei dem ärztliche Begleitung den größten Unterschied macht. Ein Gespräch mit der Hausärztin über das, was medizinisch überhaupt zur Debatte steht, ist mehr wert als drei Stunden am Formular. Und sprechen Sie mit der Person, die Ihre Vollmacht hat, über den Inhalt, denn sie wird gefragt werden und muss wissen, was Sie gemeint haben.

Ein Gedanke, der zu diesem Buch gehört und in den Vordrucken selten vorkommt: In die Vorsorgeunterlagen gehören auch Ihre Wohnwünsche. Nicht als rechtlich bindende Anordnung, sondern als deutliche Willensbekundung. Dass Sie so lange wie möglich zu Hause bleiben möchten und unter welchen Umständen Sie das anders sehen würden. Dass Ihnen ein Einzelzimmer wichtiger ist als eine Aussicht. Dass Sie sich zwei Häuser angesehen haben und welches Ihnen lieber wäre. Ihr Stufenplan aus dem vorigen Kapitel gehört in diese Mappe. Wer eine solche Aufzeichnung hinterlässt, entlastet die Angehörigen enorm, denn sie müssen dann nicht mehr entscheiden, was Sie gewollt hätten, sondern nur noch umsetzen, was Sie gesagt haben. Das ist ein Unterschied, der bei manchen Kindern über Jahre entscheidet, ob sie mit ihrer Entscheidung Frieden schließen können.

Die Mappe, die im Rettungswagen mitfährt

Damit kommen wir zum handfestesten Teil dieses Kapitels, und er kostet ungefähr sechs Euro und einen Nachmittag. Eine Notfallmappe ist ein Ordner mit Registerblättern, der an einem Ort steht, den alle kennen, und der alles enthält, was jemand braucht, der plötzlich für Sie handeln muss. Sie ist der eigentliche Ertrag dieses Kapitels, denn sie funktioniert auch dann, wenn das Familiengespräch nie stattgefunden hat.

Ins erste Register gehören die Personen. Ihr voller Name, Geburtsdatum, Anschrift, Telefonnummern. Wer im Notfall zuerst angerufen wird und wer danach, mit Handynummern, die stimmen. Wer einen Wohnungsschlüssel hat. Wer sich um Haustiere und Blumen kümmert. Nachbarn, die etwas mitbekommen. Diese Seite klingt banal und ist die, die im Ernstfall zuerst gebraucht wird, meist von einem Rettungsdienst oder einer Krankenhausaufnahme, die eine Kontaktperson sucht.

Ins zweite Register gehört alles Gesundheitliche. Krankenversicherung mit Kartenkopie, Hausärztin und Fachärzte mit Adresse und Telefon, bekannte Erkrankungen, Allergien und Unverträglichkeiten, frühere Operationen, Implantate wie Herzschrittmacher oder künstliche Gelenke, Hilfsmittel wie Hörgeräte oder Prothesen. Und die Medikamentenliste, die in diesem Zusammenhang das wichtigste einzelne Blatt der ganzen Mappe ist. Sie sollte aus der Arztpraxis oder der Apotheke stammen und dort gepflegt werden, nicht aus dem Gedächtnis geschrieben sein; auf einen bundeseinheitlichen Medikationsplan besteht unter bestimmten Voraussetzungen ein Anspruch, dessen aktuelle Bedingungen zu prüfen sind. Handschriftliche Listen mit Wirkstoffen, die vor zwei Jahren abgesetzt wurden, richten in einer Notaufnahme mehr Schaden an als gar keine Liste. Legen Sie deshalb das Datum der letzten Aktualisierung groß auf das Blatt.

Ins dritte Register gehören die Vorsorgedokumente, und zwar in Kopie mit dem Hinweis, wo die Originale liegen. Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, dazu die Notiz, ob und unter welcher Nummer eine Registrierung im Vorsorgeregister erfolgt ist. Ein Dokument, das niemand findet, ist rechtlich vorhanden und praktisch wertlos. Viele Menschen tragen deshalb zusätzlich eine kleine Karte im Portemonnaie, die vermerkt, dass eine Patientenverfügung existiert und wer die bevollmächtigte Person ist. Das ist keine Übervorsicht; das Portemonnaie ist das Erste, was am Unfallort durchgesehen wird.

Ins vierte Register gehört das Laufende, und das ist der Teil, den fast alle vergessen. Miete oder Hausgeld mit Kontodaten und Abbuchungstermin, Strom, Gas, Telefon, Versicherungen mit Nummern, Zeitungsabonnement, Vereinsbeiträge, Rundfunkbeitrag, der Vertrag mit dem Hausnotrufanbieter aus dem achten Kapitel, der Pflegedienst, wenn es einen gibt, die Nummer der Hausverwaltung. Dazu eine Liste, was bei einem längeren Krankenhausaufenthalt zu tun ist: Post umleiten oder abholen lassen, Kühlschrank leeren, Heizung, im Winter das Wasser, wer die Katze nimmt. Diese Seite unterscheidet die Mappe von den vielen Vordrucken, die es gibt, denn die meisten regeln den großen Ernstfall und nicht die drei Wochen, in denen jemand einfach nicht zu Hause ist.

Ins fünfte Register gehört, was Ihnen gehört und was Sie wünschen. Banken und Konten, allerdings nur mit Institut und Kontonummer, niemals mit Zugangsdaten oder PIN im offenen Ordner; wer Passwörter hinterlegen möchte, tut das in einem verschlossenen, unt-

erschriebenen Umschlag oder in einem Bankschließfach, dessen Zugang geregelt ist. Ob eine Kontovollmacht besteht und bei welcher Bank. Wo das Testament liegt, falls es eines gibt. Und, so unangenehm es ist, Ihre Vorstellungen für die Bestattung, samt Hinweis auf eine bestehende Vorsorge oder Grabstelle. Angehörige, die diese Frage in den ersten Stunden nach einem Todesfall entscheiden müssen, ohne etwas zu wissen, geraten in eine Lage, in der viel Geld ausgegeben wird und wenig Trost entsteht.

Für die Handhabung gelten drei Regeln, die über den Nutzen der Mappe entscheiden. Der Ordner steht sichtbar und an einer Stelle, die im Notfall gefunden wird, häufig empfohlen wird die Nähe zur Wohnungstür oder ein Vermerk am Kühlschrank, wo die Mappe liegt. Mindestens zwei Personen wissen davon, und mindestens eine hat eine aktuelle Kopie der wichtigsten Seiten. Und die Mappe wird einmal im Jahr durchgesehen, am besten an einem festen Datum, das ohnehin im Kalender steht. Der Geburtstag eignet sich, weil man ihn nicht vergisst und weil sich eine halbe Stunde Papierkram gut mit einem Kuchen verbinden lässt. Was sich seit dem letzten Mal geändert hat, wird korrigiert, und das Datum vorne wird neu gesetzt.

Die Regelung für drei Wochen

Es gibt einen blinden Fleck in fast allen Vorsorgeratschlägen, und er betrifft den häufigsten Fall überhaupt. Nicht die dauerhafte Hilflosigkeit, sondern die vorübergehende. Ein Sturz, eine Hüfte, drei Wochen Krankenhaus, vier Wochen Reha, dann wieder nach Hause. Für diesen Fall sind die großen Dokumente teils überdimensioniert und teils lückenhaft, denn was gebraucht wird, ist keine Entscheidung über Beatmung, sondern jemand, der die Wohnung im Blick behält.

Legen Sie deshalb eine einzige Seite an und nennen Sie sie, wie Sie möchten. Auf ihr steht, wer im Fall eines Krankenhausaufenthalts was übernimmt. Wer den Schlüssel hat und wer den zweiten. Wer die Post macht. Wer den Pflegedienst oder die Haushaltshilfe absagt und wieder anmeldet. Wer die Nachbarin informiert, damit sie sich nicht wundert. Wer den Hausnotrufanbieter benachrichtigt, damit nicht eine Woche lang ein Alarm ausgelöst wird, weil sich niemand bewegt. Was aus Kühlschrank, Pflanzen, Tieren wird. Und welche Sachen ins Krankenhaus gebracht werden sollen, mit dem Hinweis, wo sie liegen: Brille, Hörgerät samt Batterien, Gebisspflege, bequeme Schuhe, Ladekabel, die Medikamentenliste. Wer schon einmal am zweiten Tag im Krankenhaus ohne Hörgerät lag, weiß, warum dieser Punkt hier steht.

Diese Seite hat einen Nebeneffekt, der wichtiger ist als ihr Inhalt. Sie ist harmlos. Über Beatmung und Betreuungsgericht mag eine Familie nicht sprechen; darüber, wer die Katze nimmt, spricht sie sofort. Viele Familien, bei denen das große Gespräch immer wieder scheitert, kommen über diese Seite in eine Ordnung hinein, die später auch die

schwereren Themen trägt. Fangen Sie klein an, wenn groß nicht geht. Eine Notfallseite am Kühlschrank ist mehr wert als eine perfekte Patientenverfügung, die im nächsten Jahr entstehen soll.

Wenn es keine Familie gibt

Ein Teil der Leserinnen und Leser dieses Buches hat keine Kinder, keinen Partner mehr oder keine Angehörigen, zu denen ein Verhältnis besteht, das solche Aufgaben trägt. Für diese Situation gilt alles Bisherige genauso, nur dass die Rollen anders besetzt werden müssen, und es lohnt sich, das offensiv anzugehen statt es als Mangel zu betrachten.

Eine Vorsorgevollmacht kann jeder Person erteilt werden, der Sie vertrauen: einer Freundin, einem Nachbarn, einem Patenkind, einem Menschen aus der Gemeinde. Wichtig ist, dass die Person ungefähr Ihre eigene Lebenserwartung nicht teilt, denn eine Vollmacht für die gleichaltrige beste Freundin löst das Problem nur bis zu dem Tag, an dem beide gleichzeitig Hilfe brauchen. Benennen Sie deshalb eine Ersatzperson, möglichst eine jüngere. Wo niemand in Frage kommt, gibt es Betreuungsvereine und Berufsbeetreuer; eine Betreuungsverfügung kann festlegen, dass eine berufliche Betreuung gewünscht wird, und das ist eine ordentliche Lösung, keine Notlösung. Die örtliche Betreuungsbehörde berät dazu, und in vielen Städten tun es Betreuungsvereine ebenfalls.

Für die Praxis, also für die Frage, wer merkt, wenn etwas nicht stimmt, gilt was aus dem neunten Kapitel bekannt ist. Ein verabredeter Anruf zu einer festen Zeit, eine Nachbarin mit Zweitschlüssel, ein Hausnotruf mit Zentrale statt Angehörigenkette, ein Rollladen, dessen Stellung etwas verrät. Solche Absprachen sind schnell getroffen und werden es selten, weil man niemandem zur Last fallen möchte. Es hilft, sie als das zu behandeln, was sie sind: eine Vereinbarung auf Gegenseitigkeit. Fragen Sie die Nachbarin nicht, ob sie auf Sie aufpassen kann. Fragen Sie sie, ob Sie beide sich gegenseitig anrufen wollen, wenn tagsüber die Rollläden unten bleiben. Das ist dieselbe Sache und ein völlig anderes Angebot.

Alles, was in diesem Kapitel entstanden ist, hat einen gemeinsamen Zug: Es macht Ihren Willen unabhängig von Ihrer Anwesenheit. Das Gespräch sorgt dafür, dass Menschen wissen, was Sie meinen. Die Vollmacht sorgt dafür, dass jemand danach handeln darf. Die Mappe sorgt dafür, dass er es kann. Und der Stufenplan aus dem vorigen Kapitel sorgt dafür, dass er nicht raten muss.

Was jetzt noch fehlt, ist die Prüfung der Wirklichkeit. Sie haben Kriterien, einen Befund, eine Richtung, ein Budget, einen rechtlichen Rahmen und eine Vorsorge, die trägt. Sobald Sie eine Wohnform in Betracht ziehen, die nicht Ihre jetzige ist, werden Sie Wohnungen ansehen, Anlagen besichtigen, mit Trägern telefonieren und Verträge in die Hand bek-

ommen, die für Sie geschrieben wurden, aber nicht von Ihnen. Dabei fällt es leicht, sich von einem Foyer mit Klavier oder von einer freundlichen Empfangsdame den Blick trüben zu lassen und die Frage nach der Türbreite zu vergessen. Wie man solche Besichtigungen so vorbereitet, dass man hinterher vergleichen kann, was tatsächlich verglichen werden muss, und welche vier Werkzeuge man dafür in die Tasche steckt, ist Gegenstand des nächsten Kapitels.

Kapitel 17: Angebote prüfen: Besichtigungen und Checklisten

Das Foyer hat ein Klavier. Es steht in einer hellen Ecke, jemand hat frische Blumen daraufgestellt, und in den ersten vierzig Sekunden entscheidet dieses Klavier mehr über Ihr Urteil als alles, was Sie in den folgenden zwei Stunden sehen werden.

So arbeitet Wahrnehmung, und man muss sich dafür nicht schämen. Ein Haus, das freundlich riecht, in dem jemand lacht und in dem der Empfang Ihren Namen kennt, wird zu einem guten Haus erklärt, bevor irgendjemand eine Türbreite gemessen hat. Umgekehrt fällt eine Anlage durch, weil der Flur einen unglücklichen Anstrich hat, obwohl dort die beste Pflegeorganisation der Stadt sitzt. Beide Urteile können richtig sein. Aber sie sind zufällig richtig, und bei einer Entscheidung, die Ihre nächsten fünfzehn Jahre prägt, sollte weniger vom Zufall abhängen.

Dieses Kapitel liefert deshalb keine neue Erkenntnis, sondern Werkzeug. Alles Inhaltliche ist gesagt: Sie kennen Ihre Kriterien aus dem ersten Kapitel, Sie wissen aus den Kapiteln vier bis acht, welche baulichen Details tragen, Sie haben im neunten das Umfeld bewertet, im zehnten die Begriffe sortiert, im vierzehnten die Vertragsfragen gestreift. Was fehlt, ist die Übersetzung dieses Wissens in zwei Stunden Besichtigung, in denen jemand neben Ihnen hergeht und redet. Vier Werkzeuge braucht es dafür: eines fürs Telefon, eines für die Wohnung, eines fürs Umfeld, eines für den Vertrag. Sie passen zusammen auf vier Blätter, und diese vier Blätter sind das Ergebnis, das Sie aus diesem Kapitel mitnehmen sollen.

Eines vorweg, weil es sonst als Beiläufigkeit untergeht. Diese Werkzeuge sind nicht nur für Menschen gedacht, die umziehen wollen. Wer sich für den Umbau entschieden hat, wird trotzdem Angebote prüfen: Handwerksbetriebe, Sanitärfirmen, vielleicht einen Treppenliftanbieter. Und die Grundhaltung ist dieselbe. Man vergleicht nicht das, was einem gezeigt wird, sondern das, was man wissen muss.

Die halbe Stunde am Telefon

Besichtigungen kosten Zeit, Kraft und oft eine Anfahrt, und ein erheblicher Teil davon lässt sich sparen. Das Telefonat vorab ist kein Vorgeplänkel, sondern der erste Filter, und es sortiert bei aufrichtiger Anwendung etwa die Hälfte aller Angebote aus, bevor jemand den Mantel anzieht.

Rufen Sie an mit einem Blatt vor sich und einem Stift in der Hand. Notieren Sie zuerst, mit wem Sie sprechen und wann, weil Sie das später brauchen werden, wenn Ihnen jemand anderes etwas Widersprechendes sagt. Die erste Frage ist die härteste und gehört an den Anfang, weil sie alles Weitere überflüssig machen kann: Ist bei Ihnen aktuell etwas frei, und wenn nicht, wie lange dauert es erfahrungsgemäß? Auf diese Frage gibt es drei Arten von Antworten. Eine konkrete mit Zahl und Zeitraum, eine ehrliche Auskunft über eine Warteliste samt Erklärung, wie sie geführt wird, und eine ausweichende. Die dritte ist auch eine Auskunft.

Danach kommt der Preis, und hier lohnt sich eine Formulierung, die verhindert, dass man mit einer schönen Zahl abgespeist wird, die nichts bedeutet. Fragen Sie nicht, was es kostet. Fragen Sie: Was steht am Monatsende auf meiner Rechnung, wenn ich einziehe und keine zusätzlichen Leistungen in Anspruch nehme? Und danach: Was steht darauf, wenn ich Pflegegrad zwei habe und morgens Hilfe brauche? Diese zwei Zahlen unterscheiden sich bei manchen Anbietern um mehrere hundert Euro, und die Differenz ist genau der Punkt, an dem Familie Roth im weiteren Verlauf dieses Kapitels stolpern wird. Verlangen Sie am Ende des Gesprächs, dass man Ihnen eine vollständige Kostenaufstellung und einen Mustervertrag zuschickt, bevor Sie kommen. Wer das verweigert oder darauf besteht, das lieber persönlich zu besprechen, sagt Ihnen etwas.

Die dritte Frage betrifft den Serviceumfang, und sie muss präzise gestellt werden, weil hier die Sprache am unsaubersten ist. Was genau ist in der Betreuungspauschale enthalten? Wie oft, wie lange, durch wen? Ist jemand rund um die Uhr im Haus, oder gibt es eine Rufbereitschaft, und wo sitzt die? Wie schnell ist im Ernstfall jemand bei mir? Ein Anbieter, der auf die Frage nach der Präsenz mit dem Wort "Betreuung" antwortet, hat nicht geantwortet. Fragen Sie so lange nach, bis eine Uhrzeit oder eine Minutenzahl fällt.

Die vierte Frage ist die, die Ihnen im Nachhinein am meisten wert sein wird: Was passiert, wenn mein Pflegebedarf steigt? Kann ich bleiben, muss ich innerhalb des Hauses wechseln, oder muss ich ausziehen? Sie kennen diese Frage aus dem fünfzehnten Kapitel, und sie wird am Telefon ehrlicher beantwortet als bei einer Führung, weil niemand zuhört. Notieren Sie die Antwort wörtlich und vergleichen Sie sie später mit dem Vertragstext.

Und dann eine letzte, harmlos klingende: Darf ich beim Besuch fotografieren und einen zweiten Termin zu einer anderen Tageszeit vereinbaren? Wer darauf entspannt reagiert, hat nichts zu verbergen. Wer zögert, hat vielleicht nur eine strenge Hausordnung; aber Sie wissen jetzt, dass Sie diesen Punkt vor Ort noch einmal ansprechen müssen.

Zwanzig bis dreißig Minuten dauert so ein Telefonat, und danach steht auf Ihrem Blatt, ob sich die Fahrt lohnt. Bei Handwerksbetrieben gilt eine verwandte Version dieser Fragen: Wann könnten Sie überhaupt anfangen, haben Sie Erfahrung mit altersgerechtem Umbau, bekomme ich ein schriftliches Angebot mit Einzelpositionen, und arbeiten Sie mit Festpreis oder nach Aufwand? Auch hier sortiert das Telefonat mehr aus als jede Bewertung im Internet.

Der Rundgang, bei dem Sie führen

Bei einer Besichtigung gibt es eine Rollenverteilung, die sich von selbst herstellt, wenn man sie nicht bewusst ändert. Jemand führt, Sie folgen. Jemand zeigt, was gezeigt werden soll, in einer Reihenfolge, die geübt ist, und Sie sagen "sehr schön" und "ja, das ist praktisch". Am Ende sitzen Sie im Auto und stellen fest, dass Sie das Bad nur von der Tür aus gesehen haben.

Die einfachste Gegenmaßnahme ist, den eigenen Rundgang als Bitte anzukündigen, bevor es losgeht. "Ich habe mir ein paar Punkte aufgeschrieben, die ich mir ansehen möchte. Ist es in Ordnung, wenn wir zwischendurch stehen bleiben?" Damit ist die Sache geklärt, und niemand nimmt es übel. Die zweite Gegenmaßnahme ist, jemanden mitzunehmen. Zu zweit sieht man doppelt so viel, und einer kann fragen, während der andere schaut. Wer das Gefühl kennt, in einem fremden Haus nicht unhöflich sein zu wollen, weiß, wie sehr eine zweite Person hilft.

Was Sie an der Wohnung prüfen, ist bereits Ihr Wissen, nur in umgekehrter Richtung angewandt. Es beginnt vor der Haustür, und die meisten Menschen fangen zu spät an. Wie kommt man vom Bürgersteig zum Eingang, gibt es Stufen, gibt es einen Handlauf, wie steil ist die Rampe, wenn eine da ist? Ist der Weg im Winter geräumt, und wer räumt ihn? Wie schwer geht die Haustür, und schließt sie so langsam, dass jemand mit Rollator hindurchkommt? Wo hält ein Taxi, und wie weit ist es von dort bis zur Tür? Diese Meter sind entscheidend, weil sie täglich anfallen, und sie stehen in keinem Exposé.

Im Haus geht es weiter mit dem Aufzug, sofern es einen gibt. Er ist der Punkt, an dem viele Anlagen an einer Kleinigkeit scheitern. Passt ein Rollator hinein, wenn eine zweite Person mitfährt? Passt eine Trage? Sind die Bedienknöpfe erreichbar, wenn man sitzt, und sind sie tastbar beschriftet? Steht neben der Tür eine Sitzgelegenheit für die Wartezeit? Wie lange bleibt die Tür offen? Und die unangenehme Frage, die man tatsächlich

stellen sollte: Wie oft war der Aufzug im letzten Jahr außer Betrieb, und was passiert dann mit den Bewohnern im vierten Stock? Wer hier eine Anekdote erzählt statt einer Zahl, hat vermutlich eine unangenehme Zahl.

In der Wohnung selbst arbeiten Sie den Befundbogen aus dem zweiten Kapitel ab, nur eben für ein fremdes Objekt. Schwellen an allen Türen, auch am Balkon, wo sie besonders gern übersehen werden. Türbreiten, und zwar nicht geschätzt: Ein zusammenklappbarer Zollstock oder ein Maßband gehört in die Tasche, und es macht sich weniger seltsam, als man befürchtet. Wendeflächen im Flur und vor dem Bad, weil ein Rollator Platz zum Drehen braucht. Das Bad in ganzer Länge, nicht von der Tür aus: bodengleiche Dusche oder Wanne, rutschhemmender Belag, Platz neben dem WC, tragfähige Wände für spätere Griffe. Fragen Sie ausdrücklich, ob nachträgliche Anpassungen erlaubt sind und wer sie bezahlt. Die Antwort "das machen wir dann schon" ist keine.

Dann das Licht, und hier hilft ein Trick: Schalten Sie es ein, auch am Vormittag. Sie sehen sofort, ob die Deckenleuchte blendet, ob die Küchenarbeitsplatte einen eigenen Lichtpunkt hat und ob der Flur nachts navigierbar wäre. Prüfen Sie, wo die Schalter sitzen, ob es einen am Bett gäbe und ob Steckdosen dort sind, wo man sie braucht, statt hinter dem geplanten Sofa. Zählen Sie sie, wenn Sie ein Mensch mit vielen Geräten sind; Verlängerungskabel quer durch den Raum sind aus dem siebten Kapitel als Sturzquelle bekannt.

Zwei Dinge werden fast nie gefragt und sollten es. Das eine ist die Heizung samt Nebenkosten: Wie wird geheizt, wie hoch war die Nachzahlung im letzten Abrechnungsjahr, und ist dieser Betrag in der genannten Warmmiete schon drin? Das andere sind die Rettungswege. Wo ist der zweite Fluchtweg, wie eng ist das Treppenhaus, kommt ein Rettungsdienst mit einer Trage durch die Wohnungstür und um die Ecke im Flur? In Altbauten mit engen Wendeltreppen ist das ein reales Thema, und wer einmal erlebt hat, wie ein Notarztteam einen Menschen im Tragetuch zwei Etagen hinunterbugsiert, fragt danach.

Zum Schluss der Wohnung eine Übung, die banal klingt und die beste Einzelmaßnahme dieses Kapitels ist: Gehen Sie einen typischen Tag ab. Vom gedachten Bett zur Toilette, wie viele Schritte, welche Ecken, gibt es unterwegs etwas zum Festhalten? Von der Wohnungstür zum Briefkasten und zurück. Von der Küche zum Esstisch mit einem gedachten vollen Teller in der Hand. Von der Couch zum Balkon. Wer diese vier Wege abgeht, merkt in drei Minuten mehr über eine Wohnung als in einer halben Stunde Betrachtung.

Das Umfeld, das man am Sonntag prüft

Die Wohnung ist der kleinere Teil der Prüfung, und die meisten Interessenten kehren das Verhältnis um. Aus dem neunten Kapitel wissen Sie, dass die Erreichbarkeit der Dinge des täglichen Lebens ein hartes Kriterium ist, und die Besichtigung ist der Moment, das zu überprüfen statt es aus einem Stadtplan abzuleiten.

Der zuverlässigste Test ist zu Fuß und mit der Uhr. Gehen Sie in Ihrem heutigen Tempo zur nächsten Haltestelle und stoppen Sie die Zeit. Gehen Sie zum Supermarkt, zur Apotheke, zum Briefkasten, zum nächsten Café oder zu einer Bank am Weg. Und dann rechnen Sie den Aufschlag: Wenn Sie in fünf Jahren die Hälfte langsamer sind und alle zweihundert Meter eine Pause brauchen, welche dieser Wege bleiben übrig? Achten Sie unterwegs auf Dinge, die auf keiner Karte stehen. Gibt es überhaupt Bänke? Sind die Bordsteine abgesenkt, und zwar auf beiden Seiten der Kreuzung? Wie lang ist die Grünphase an der großen Straße, und schafft man sie ohne Hetze? Ist der Gehweg im Winter in kommunaler Zuständigkeit oder Sache der Anlieger, was praktisch heißt: mal geräumt und mal nicht?

Fahren Sie außerdem zu einer zweiten Tageszeit hin, und zwar zu einer, die etwas offenbart. Ein Wohngebiet an einem Dienstagvormittag ist immer ruhig. Interessant ist der Freitagabend, wenn die Kneipe im Erdgeschoss aufmacht, oder der Montagmorgen, wenn die Müllabfuhr und der Lieferverkehr der Schule zusammenfallen. Ebenso lohnt ein Blick bei schlechtem Wetter, weil ein Innenhof im Regen anders wirkt und weil man dann sieht, wo das Wasser steht. Wer eine Wohnung nur bei Sonnenschein gesehen hat, hat sie zur Hälfte gesehen.

Zum Umfeld gehören auch die Menschen, und diese Prüfung ist die unauffälligste. Setzen Sie sich zwanzig Minuten auf eine Bank vor dem Haus oder in ein Café gegenüber. Wer geht hier vorbei? Grüßt man sich? Sind Kinder unterwegs, ältere Menschen, oder ist es zwischen neun und siebzehn Uhr menschenleer? Eine Straße, in der niemand zu Fuß geht, ist eine Straße ohne Zufallskontakte, und aus dem neunten Kapitel wissen Sie, was das über die Jahre bedeutet. Prüfen Sie auch, ob es einen Ort gibt, an dem man einfach sitzen kann, ohne etwas kaufen zu müssen: eine Kirche, eine Bibliothek, einen Park, einen Nachbarschaftstreff. Solche Orte sind der Unterschied zwischen wohnen und untergebracht sein.

Familie Roth und die drei Angebote

Wie das alles zusammenwirkt, zeigt ein Verlauf, wie ihn Beratungsstellen in ähnlicher Form regelmäßig erleben. Frau Roth ist neunundsiebzig und lebt allein in einem Haus, das ihr zu groß geworden ist. Ihr Sohn und ihre Schwiegertochter unterstützen sie bei

der Suche, und die drei einigen sich darauf, drei Angebote anzusehen, die aus dem zehnten Kapitel bekannten Kategorien entsprechen: eine barrierefreie Mietwohnung ohne jeden Service, eine Anlage mit Servicewohnen in Trägerschaft eines Wohlfahrtsverbandes und eine kleinere private Einrichtung, die sich Residenz nennt.

Sie telefonieren vorher, alle drei, mit demselben Blatt. Bei der Mietwohnung dauert es sieben Minuten, weil es nichts zu fragen gibt außer Verfügbarkeit, Miete, Nebenkosten und Aufzug. Bei der Anlage des Verbandes bekommen sie eine vollständige Preisliste zugeschickt, zwölf Seiten, mit einer Spalte für Grundpauschale und einer für Zusatzleistungen. Bei der Residenz sagt eine freundliche Stimme, das sei alles sehr individuell und man solle doch einfach vorbeikommen, man werde dann gemeinsam schauen. Frau Roth notiert diesen Satz mit Datum.

Die Besichtigungen legen sie auf zwei Wochen, nie mehr als eine pro Tag, weil man nach der zweiten Führung die Häuser durcheinanderbringt. Sie fragen jedes Mal, ob sie fotografieren dürfen, und dürfen es überall, solange keine Bewohnerinnen auf den Bildern sind. Diese Fotos werden zum eigentlichen Werkzeug. Der Sohn fotografiert nach einem festen Schema, das er sich beim ersten Termin ausdenkt und dann durchhält: Hauseingang von der Straße, Aufzug mit geöffneter Tür, Wohnungstür von innen mit dem Zollstock im Bild, Bad von der gegenüberliegenden Ecke, Küche mit eingeschaltetem Licht, Blick aus dem Fenster, Flur in Richtung Ausgang. Sieben Bilder pro Objekt, immer dieselben sieben. Was banal klingt, ist der Grund, warum am Küchentisch drei Wochen später ein echter Vergleich möglich ist und keine Erinnerungsdiskussion.

Angebot A, die schlichte Mietwohnung, wirkt beim Termin unspektakulär. Neubau, funktional, ein wenig kühl. Alles ist schwellenlos, das Bad hat eine bodengleiche Dusche, der Aufzug ist groß. Die Wohnung liegt vier Gehminuten von einem Supermarkt und sechs von der Haltestelle. Kein Service, keine Pauschale, keine Ansprechperson im Haus. Die Schwiegertochter notiert: "Wirkt wie eine Wohnung, nicht wie eine Einrichtung. Kann Frau Roth aber alles selbst organisieren?"

Angebot B ist die Residenz, und sie ist bezaubernd. Ein Gründerzeithaus mit Park, hohe Decken, Stuck, ein Speisesaal mit Leinentischdecken, freundliches Personal, eine Bewohnerin spielt Klavier. Frau Roth ist nach zehn Minuten verliebt, und alle drei spüren es. Erst der Rundgang nach Schema bringt die Probleme zutage. Zum Eingang führen fünf Stufen, seitlich gibt es eine Rampe, die über den Wirtschaftshof läuft und im Winter nicht beleuchtet ist. Der Aufzug ist ein nachträglich eingebauter Schacht im Treppenauge, in dem ein Rollator gerade so steht, aber keine zweite Person daneben. Die Musterwohnung im ersten Stock hat drei Stufen zum Erker, der der schönste Teil des Raumes ist. Das Bad hat eine Dusche mit einer Zehn-Zentimeter-Kante, und auf die Frage nach ein-

em Umbau heißt es, das sei denkmalgeschützt, da könne man leider nichts machen. Das Zimmer, das frei wäre, liegt am Ende eines Flurs mit acht Metern Weg zum Aufzug.

Angebot C ist die Anlage des Verbandes: Zweckbau von 2011, hell, unaufgeregt, ohne Klavier. Der Rundgang ergibt kaum Beanstandungen. Der Sohn fragt nach der Nachtpräsenz und bekommt eine klare Antwort mit Uhrzeiten und einem Namen. Er fragt, was bei steigendem Pflegebedarf passiert, und bekommt zwei Sätze, die später im Vertrag tatsächlich wiederzufinden sind. Auf die Frage, ob sie mit Bewohnerinnen sprechen dürfen, führt die Mitarbeiterin sie in den Gemeinschaftsraum und lässt sie dort allein, was allen dreien mehr sagt als die vorangegangene Stunde.

Am Küchentisch, drei Wochen später, liegen die Fotos aus. Und jetzt geschieht das, was ohne die Fotos nicht geschehen wäre. Frau Roth sieht das Bild des Erkers mit den drei Stufen, das Bild des schmalen Aufzugs und das Bild der Duschkante nebeneinander und sagt selbst den Satz, den ihr Sohn sich nicht getraut hätte: "Da komme ich mit einem Rollator nicht durch." Niemand musste sie überreden. Das Haus war charmant und ist es geblieben, aber es passt nicht.

Der zweite Erkenntnismoment betrifft das Geld, und er kommt aus der Preisliste. Angebot C hat eine höhere Grundpauschale als B. Wer nur diese Zahl vergleicht, entscheidet sich für B. Als der Sohn durchrechnet, was bei einer Situation wie im fünfzehnten Kapitel monatlich hinzukäme, wenn morgens Hilfe nötig würde, mittags ein Essen und wöchentlich eine Reinigung, dreht sich das Verhältnis um: Bei C ist vieles in der Pauschale, bei B wird jede Position einzeln zugekauft, teils von externen Anbietern zu Preisen, die die Residenz nicht einmal nennen konnte. Die günstige Rate war die teure Variante. Genau das ist der Grund, warum die Frage am Telefon zwei Zahlen verlangt und nicht eine.

Frau Roth entscheidet sich am Ende weder für B noch sofort für C. Sie geht ein zweites Mal in die Anlage, an einem Sonntagnachmittag, unangemeldet, und trinkt dort Kaffee. Was sie dabei sieht, ist der Grund, warum Zweitbesuche in diesem Kapitel so hartnäckig empfohlen werden: Am Sonntag ist die Cafeteria geschlossen, das Haus ist still, und der Gemeinschaftsraum, der beim ersten Besuch voll war, ist leer bis auf zwei Menschen vor einem Fernseher. Das ist kein Ausschlussgrund. Aber es ist eine Information, die in keiner Führung vorkommt, und Frau Roth weiß jetzt, dass sie sich ihre Sonntage selbst organisieren muss.

Was sich nicht messen lässt

Alle bisherigen Werkzeuge erfassen Dinge, die man aufschreiben kann. Der wichtigere Teil einer Besichtigung entzieht sich dem, und trotzdem gibt es Wege, ihn zu schärfen.

Fangen Sie beim Geruch an, so unfein das klingt. Ein Haus, in dem es nach Urin riecht, hat ein Problem mit der Pflege oder mit der Reinigung. Ein Haus, in dem es intensiv nach Desinfektionsmittel riecht, überdeckt möglicherweise etwas. Ein Haus, in dem es nachmittags nach Kaffee und morgens nach Essen riecht, hat einen Rhythmus. Achten Sie darauf im Flur, nicht im Foyer, und achten Sie besonders darauf, ob der Eindruck an einer Stelle kippt.

Dann der Ton. Wie sprechen Mitarbeitende mit Bewohnerinnen, wenn sie nicht wissen, dass Sie zuhören? Wird jemand mit Vornamen und Du angesprochen, ohne dass erkennbar ist, ob er das möchte? Wird über eine Person gesprochen, während sie danebensteht? Diese Kleinigkeit ist der zuverlässigste Indikator für die Kultur eines Hauses, den es gibt, und sie zeigt sich in zwei Minuten, wenn man aufmerksam ist. Achten Sie auch darauf, wie das Personal untereinander redet. Ein Team, das im Vorbeigehen freundlich miteinander umgeht, arbeitet meistens auch freundlich mit den Bewohnern; ein Team, das im Ton der Erschöpfung kommuniziert, hat oft zu wenig Leute, und das merken am Ende die Menschen im Bett.

Schauen Sie sich an, wie Bewohnerinnen und Bewohner auf Sie reagieren. In einem Haus, in dem Fremde etwas Alltägliches sind, schaut jemand auf, nickt, sagt vielleicht etwas. In einem Haus, in dem niemand reagiert, weil alle nach unten schauen, stimmt etwas nicht. Sitzen Menschen in Gruppen oder einzeln an den Rändern? Ist irgendwo eine Tätigkeit im Gange? Und die vielleicht wichtigste Beobachtung: Sind persönliche Dinge sichtbar, eigene Bilder, eigene Möbel, eine Pflanze auf dem Fensterbrett? Häuser, in denen alles einheitlich ist, haben oft aus organisatorischen Gründen entschieden, was Bewohner mitbringen dürfen, und diese Logik setzt sich in anderen Bereichen fort.

Fragen Sie, ob Sie mit jemandem sprechen dürfen, der dort wohnt, und bestehen Sie freundlich darauf, wenn man abwiegelt. Die Gespräche sind selten dramatisch, und sie liefern doch die brauchbarsten Sätze. Fragen Sie nicht "gefällt es Ihnen hier", denn darauf antwortet fast jeder mit ja. Fragen Sie: Was hat Sie überrascht, als Sie eingezogen sind? Was würden Sie heute anders machen? Woran haben Sie sich gewöhnen müssen? Und, wenn es passt: Was ist hier abends los? Antworten auf diese Fragen sind konkret, und in ihnen stecken die Informationen, die Prospekte nicht enthalten.

Ein Wort noch zum Bauchgefühl selbst, weil dieses Kapitel es weder verherrlichen noch abschaffen will. Wenn Ihre Checkliste sagt, alles sei in Ordnung, und Sie trotzdem nicht dort einziehen wollen, dann hat Ihre Wahrnehmung etwas registriert, was in keiner Spalte steht, und das ist ernst zu nehmen. Der umgekehrte Fall ist der gefährlichere: wenn das Gefühl jubelt und die Liste Mängel zeigt. Dann ist die Liste im Recht, weil Gefühle Foyers bewerten und Listen Türbreiten. Die Regel, die sich aus Familie Roths Erfahrung-

ung ziehen lässt, lautet ungefähr so: Das Gefühl darf ein Haus ablehnen, aber es soll keines gegen die Befunde durchsetzen.

Der Vertrag, den man zu Hause liest

Die letzte Prüfschicht findet nicht bei der Besichtigung statt, sondern an Ihrem Tisch, in Ruhe, ohne dass jemand danebensitzt und wartet. Unterschreiben Sie nichts an dem Tag, an dem Sie ein Haus zum ersten Mal betreten. Das ist der einzige Rat dieses Kapitels, der ohne Einschränkung gilt.

Was Sie im Vertrag suchen, sind fünf Zusammenhänge. Der erste ist die Trennung von Wohnen und Leistungen. Steht die Miete getrennt von der Betreuungspauschale, und kann eines ohne das andere gekündigt werden? Verträge, die beides untrennbar koppeln, nehmen Ihnen die Möglichkeit, mit einer Leistung unzufrieden zu sein, ohne die Wohnung zu verlieren. Prüfen Sie besonders, ob Sie verpflichtet werden, einen bestimmten Pflegedienst oder ein bestimmtes Essensangebot abzunehmen. Diese Kopplung ist aus dem fünfzehnten Kapitel bekannt und rechtlich heikel.

Der zweite Zusammenhang ist die Kostenentwicklung. Wie und wann darf erhöht werden? Gibt es eine Ankündigungsfrist, gibt es eine Obergrenze, ist die Erhöhung an nachvollziehbare Umstände gekoppelt oder an das Wort "Anpassung"? Lassen Sie sich zeigen, wie sich der Preis in den letzten drei oder fünf Jahren entwickelt hat, in Zahlen. Diese Auskunft wird selten verlangt und meist gegeben, und sie sagt mehr über die Zukunft als jede Zusicherung.

Der dritte betrifft die Kündigung, und zwar in beide Richtungen. Ihre Frist ist meist unproblematisch; interessant ist, unter welchen Umständen die andere Seite kündigen darf. Was passiert, wenn Ihr Unterstützungsbedarf so steigt, dass die Einrichtung sagt, sie könne ihn nicht mehr decken? Gibt es eine Verpflichtung, Ihnen eine Alternative anzubieten, oder stehen Sie mit einer Frist auf der Straße? Für Verträge, die Wohnraum mit Betreuungs- oder Pflegeleistungen verbinden, existiert in Deutschland ein eigenes Verbraucherschutzgesetz mit Informations- und Kündigungsregeln; ob und in welcher Form es auf einen bestimmten Vertrag anwendbar ist, hängt vom Zuschnitt des Angebots ab und ist am aktuellen Stand zu prüfen. Genau deshalb gehört ein solcher Vertrag vor der Unterschrift in fachliche Hände, etwa bei einer Verbraucherzentrale oder einem auf Wohn- und Betreuungsrecht spezialisierten Beratungsangebot. Eine Stunde Beratung kostet weniger als ein Monat in der falschen Anlage.

Der vierte Punkt ist die Leistungsbeschreibung. Verlangen Sie eine Anlage, in der steht, was zur Grundpauschale gehört, mit Häufigkeit und Umfang, und was extra kostet, mit Preisen. Alles, was nur mündlich zugesagt wurde, existiert nicht, und das gilt auch für

nette Zusagen wie "unsere Hausmeisterin hilft immer beim Fernseher". Der Satz kann stimmen und ist an dem Tag hinfällig, an dem die Hausmeisterin wechselt.

Der fünfte betrifft die Einzugsbedingungen: Kautions- oder Genossenschaftsanteile, Bearbeitungsgebühren, Renovierungspflichten, die Frage, ob eigene Möbel und Haustiere erlaubt sind, und ob die Wohnung vor Einzug angepasst werden darf. Und, weil es später niemand mehr fragt: Was passiert mit der Wohnung, wenn Sie für drei Monate ins Krankenhaus und in die Reha müssen? Läuft die Pauschale weiter, in voller Höhe? Diese Regelung findet sich in fast jedem Vertrag, wird fast nie gelesen, und sie hat für die Situation aus dem sechzehnten Kapitel unmittelbare Folgen.

Bei Handwerksangeboten für den Umbau gilt die entsprechende Übung. Drei schriftliche Angebote mit Einzelpositionen, sodass man Position gegen Position vergleichen kann statt Endsumme gegen Endsumme. Ein Termin, bis wann gearbeitet wird, und was passiert, wenn er nicht gehalten wird. Eine klare Aussage, wer den Staub abdeckt und wer den Bauschutt entsorgt, weil beides sonst am Ende extra berechnet wird. Und die Frage, wo die Toilette ist, während das Bad zwei Wochen lang keine hat. Wer aus dem dreizehnten Kapitel die Regel Antrag vor Auftrag mitgenommen hat, weiß außerdem, dass keine dieser Unterschriften geleistet wird, bevor die Förderfrage geklärt ist.

Die Mappe, mit der Sie vergleichen

Damit steht das Werkzeug, und es fehlt nur noch die Form, in der Sie es benutzen. Legen Sie für jedes Objekt ein eigenes Blatt an, immer nach demselben Muster, und heften Sie alles in einen Schnellhefter, der mitgeht. Oben Name, Adresse, Datum des Besuchs, Name der Person, die geführt hat. Darunter die vier Bereiche, jeweils mit Platz für Notizen und einer Bewertung von eins bis fünf. Ganz unten drei Zeilen: Was hat mir gefallen, was hat mir nicht gefallen, welche Frage ist offen geblieben?

Die offenen Fragen sind das unterschätzte Feld. Nach jeder Besichtigung bleiben zwei oder drei Punkte übrig, die man nicht gefragt hat oder auf die man eine ausweichende Antwort bekommen hat. Rufen Sie am nächsten Tag an und stellen Sie sie. Die Art, wie ein Anbieter mit einer schriftlichen Nachfrage umgeht, ist die letzte und vielleicht ehrlichste Prüfung: Wer eine Woche später eine sachliche Mail schickt, wird auch später erreichbar sein. Wer nicht antwortet, hat Ihnen eine Antwort gegeben.

Wichtig ist außerdem, die Bewertung vor dem nächsten Termin abzuschließen. Wer drei Häuser sieht und erst danach bewertet, bewertet in Wahrheit seine Erinnerung, und die ist parteiisch für das zuletzt Gesehene. Notieren Sie am selben Abend, auch wenn es nur zehn Minuten sind. Nehmen Sie dann die Kriterienliste aus dem ersten Kapitel dazu, Ihre drei Sterne, und prüfen Sie das Objekt ausdrücklich dagegen. Wenn Vertrautheit Ihr

wichtigstes Kriterium war und die Anlage in einem anderen Stadtteil liegt, muss sie in allen anderen Feldern deutlich besser sein, um das aufzuwiegen. Genau dafür haben Sie die Kriterien gewichtet.

Und dann noch etwas, das nach Zögern aussieht und Klugheit ist: Legen Sie die Mappe eine Woche weg. Die meisten Menschen entscheiden nach einer Woche Abstand anders als am Abend der Besichtigung, und zwar in beide Richtungen. Charme verblasst, und Sachlichkeit setzt sich durch; manchmal aber setzt sich auch eine leise Zuneigung durch, die am ersten Tag von einer Mängelliste übertönt wurde. Beide Bewegungen sind wertvoll, und beide brauchen Zeit, die Sie sich nehmen dürfen. Wenn ein Anbieter Ihnen diese Woche nicht zugesteht, weil das Zimmer angeblich morgen weg ist, dann ist das eine Verkaufstechnik und selten die Wahrheit; und wenn es doch die Wahrheit ist, dann war es nicht Ihr Zimmer.

Sie haben jetzt alles beisammen, was sich in einem Buch beisammenbringen lässt. Kriterien, einen Befund, ein Verständnis der Räume, eine Bewertung des Umfelds, eine Landkarte der Wohnformen, eine Abwägung, ein Budget, einen rechtlichen Rahmen, einen Stufenplan für Unterstützung, ein geführtes Gespräch, eine Notfallmappe und vier Prüfwerkzeuge für die Wirklichkeit. Das ist eine Menge Papier, und Papier verändert noch keine Wohnung. Was jetzt fehlt, ist die Reihenfolge: was zuerst, was danach, bis wann, durch wen, und woran Sie merken, dass ein Schritt erledigt ist. Diese Ordnung, aus zwölf Schritten mit Terminen und Verantwortlichkeiten, ist der Gegenstand des letzten Kapitels, und mit ihr wird aus einem Stapel Notizen ein Plan, den Sie am Ende dieses Buches datieren und unterschreiben können.

Kapitel 18: Ihr persönlicher Aktionsplan: Schritt für Schritt zur Entscheidung

Ein Plan ohne Datum ist ein Wunsch.

Das klingt streng, und es ist der einzige Satz dieses Buches, der ohne Rücksicht auf Umstände gilt. Alles, was Sie in den vergangenen siebzehn Kapiteln erarbeitet haben, hat einen gemeinsamen Feind, und der heißt nicht Geldmangel, nicht Baurecht, nicht die schwierige Tochter. Er heißt Aufschieben. Aufschieben ist freundlich, er verlangt nichts, er sagt nie nein. Er sagt: nächsten Monat, wenn es ruhiger ist. Er sagt: erst mal abwarten, wie sich das Knie entwickelt. Und er hat eine Eigenschaft, die ihn so gefährlich macht: Er fühlt sich nicht wie eine Entscheidung an, obwohl er eine ist.

Deshalb besteht dieses letzte Kapitel aus zwölf Schritten, und jeder Schritt hat drei Angaben, die zusammengehören wie die Beine eines Hockers. Bis wann. Durch wen. Woran

erkenne ich, dass es erledigt ist? Fehlt eine davon, kippt der Schritt. Ein Vorhaben ohne Datum wird nie fällig. Eines ohne Namen erledigt sich nicht von selbst, auch nicht in Familien, in denen alle sehr nett sind. Und eines ohne Erfolgskriterium lässt sich beliebig lange für halb erledigt halten, was der bequemste Zustand von allen ist. "Ich kümmere mich um die Förderung" kann man drei Jahre lang sagen. "Bis zum 15. März liegt mir die schriftliche Auskunft der Pflegekasse vor, ich mache das selbst" kann man nur einmal sagen und muss es dann tun.

Nehmen Sie sich für dieses Kapitel etwas anderes vor als für die bisherigen. Lesen Sie es nicht durch. Arbeiten Sie es ab, mit einem Blatt Papier oder einem Heft daneben, und schreiben Sie tatsächlich Daten hin, auch wenn sie vorläufig sind. Ein falsches Datum ist unendlich viel besser als keines, weil es sich korrigieren lässt, während Leere sich nicht korrigieren lässt.

Frau Berger fängt an

Sie kennen sie aus dem ersten Kapitel. Frau Berger, dreiundsiebzig, wohnt seit siebenundzwanzig Jahren in ihrer Eigentumswohnung im Erdgeschoss eines Sechsparteienhauses, und ihre Drei-Sterne-Liste enthielt an erster Stelle den Satz, sie wolle um jeden Preis in ihrem Viertel bleiben. Sie kennt die Apothekerin mit Vornamen, sie singt seit vierzehn Jahren im selben Chor, und ihr Sohn wohnt hundertneunzig Kilometer entfernt und hat regelmäßig Ideen.

Frau Berger ist in diesem Kapitel deshalb der rote Faden, weil ihr Verlauf typisch ist und untypisch zugleich. Typisch, weil sie elf Monate braucht und weil sie in dieser Zeit zweimal alles hinwirft. Untypisch, weil sie ein Datum in ihren Küchenkalender geschrieben hat, an dem sie mit dem ersten Schritt beginnt, und weil sie das eingehalten hat. Der Rest folgte daraus. Wir werden ihr durch alle zwölf Schritte folgen, weil abstrakte Zeitangaben nichts wert sind und weil die interessanten Stellen die sind, an denen etwas nicht funktioniert hat.

Ein Hinweis zur Zeitrechnung vorweg. Die Zeitangaben in diesem Kapitel sind Erfahrungswerte für einen Menschen, der nebenher lebt und kein Projekt daraus macht. Wer unter Druck steht, weil ein Sturz passiert ist oder eine Kündigung im Haus liegt, muss vieles parallel tun und wird die Reihenfolge stauchen. Wer alle Zeit der Welt hat, darf sich mehr nehmen. Was Sie nicht dürfen, ist die Reihenfolge umzudrehen und mit Schritt elf anzufangen, weil eine Besichtigung spannender ist als ein Kriterienblatt. Genau diesen Fehler machen die meisten, und sie stehen dann in einer Musterwohnung und wissen nicht, wogegen sie sie prüfen sollen.

Die ersten vier Wochen: sich selbst befragen

Schritt eins ist die Gewichtung Ihrer Kriterien, und er kostet einen Abend. Nehmen Sie die Liste aus dem ersten Kapitel wieder hervor und lesen Sie sie mit dem Wissen der siebzehn Kapitel dazwischen. Bei den meisten Menschen verschiebt sich etwas. Wer im ersten Kapitel Sicherheit an die dritte Stelle gesetzt hat und danach ein Kapitel über Sturzquellen gelesen hat, sieht das manchmal anders. Wer damals Nähe zur Familie ganz oben stehen hatte und im sechzehnten Kapitel gemerkt hat, wie viel sich über Telefon und Anträge aus der Ferne regeln lässt, gewichtet neu. Verantwortlich sind Sie selbst, allein, ohne Publikum. Das Erfolgskriterium ist ein Blatt mit höchstens zehn Kriterien in einer Rangfolge, an dessen oberen drei Sie sich in den nächsten Monaten binden. Datieren und unterschreiben Sie es. Das klingt feierlich und hat einen nüchternen Zweck: Sie werden dieses Blatt in Schritt sechs gegen eine Matrix halten und in Schritt elf gegen ein Foyer mit Klavier, und dann muss es älter sein als der Moment.

Frau Berger braucht dafür nicht einen Abend, sondern drei, verteilt über zwei Wochen, weil sie nach dem ersten Anlauf unzufrieden ist. Ihre erste Fassung nennt an dritter Stelle "unabhängig von meinem Sohn bleiben". Beim zweiten Lesen streicht sie das und schreibt "selbst entscheiden, wann ich Hilfe annehme", was etwas anderes ist und ehrlicher. Der Unterschied wird später wichtig, als der Sohn anbietet, den Badumbau zu bezahlen.

Schritt zwei ist der aktualisierte Befundbogen, und dafür sollten Sie zwei bis vier Wochen einplanen. Ihr Bogen aus dem zweiten Kapitel ist möglicherweise Monate alt, und Sie haben inzwischen gelernt, worauf es in Bad, Küche, Schlafbereich und Flur wirklich ankommt. Gehen Sie die Wohnung noch einmal ab, diesmal mit dem Zollstock, den Sie sich für Kapitel siebzehn ohnehin besorgt haben, und diesmal mit einer zweiten Person. Die zweite Person ist keine Höflichkeit, sondern Methode: Man sieht die eigene Wohnung nicht mehr, man erinnert sie. Verantwortlich sind Sie plus eine Begleitung Ihrer Wahl. Das Erfolgskriterium ist ein Bogen, auf dem jeder Befund eine der drei Kategorien trägt, sofort, bei Gelegenheit, beobachten, und auf dem hinter jedem Sofort-Punkt eine Zahl steht: wie viele es sind. Wenn Sie am Ende nicht sagen können, wie viele Sofort-Punkte Ihre Wohnung hat, ist der Schritt nicht fertig.

Ein Zusatz, der sich lohnt und den viele auslassen: Vereinbaren Sie in diesen ersten Wochen einen Termin bei einer Wohnberatungsstelle, sofern es in Ihrer Stadt eine gibt. Die Angebote und Zuständigkeiten unterscheiden sich je nach Kommune und Bundesland erheblich, und wer dort anfragt, sollte klären, ob die Beratung kostenfrei ist, ob sie in die Wohnung kommt und ob sie herstellerneutral arbeitet. Solche Termine haben Vorlauf.

Wer sie in Woche drei anstößt, hat sie in Schritt drei zur Verfügung, statt in Schritt sieben festzustellen, dass er sie gebraucht hätte.

Frau Bergers Bogen ergibt neun Punkte, davon drei sofort. Die Badewanne, über deren Rand sie seit einem Jahr klettert. Der lose Läufer im Flur, den sie eigentlich schön findet. Und die Beleuchtung im Flur, ein einzelner Deckenpunkt, der die Stufe zur Terrassentür verschluckt. Ihre Wohnberatung kommt in Woche fünf und fügt zwei Punkte hinzu, die sie selbst nicht gesehen hatte: die Wohnungstür, die sich nach innen öffnet und dabei den halben Flur blockiert, und die Tatsache, dass die Waschmaschine im Keller steht, den sie über zwölf Stufen erreicht.

Monat zwei und drei: das Naheliegende erledigen

Schritt drei ist der erste, bei dem tatsächlich etwas passiert, und er ist bewusst früh angesetzt. Priorisieren Sie die Maßnahmen aus den Kapiteln drei bis acht und setzen Sie alles um, was ohne Genehmigung, ohne Kredit und ohne Handwerkertermin geht. Rutschfeste Unterlage oder Läufer weg. Nachtlicht mit Bewegungsmelder. Kabel an die Wand. Kontrastmarkierung an der Stufe. Häufig Gebrauchtes in die Greifzone. Diese Dinge kosten wenig, sie brauchen keine Erlaubnis, und sie haben einen Effekt, den man unterschätzt: Sie beweisen Ihnen, dass Sie handlungsfähig sind. Wer drei Monate lang nur nachdenkt, verliert den Glauben an das eigene Vorhaben. Wer nach zwei Wochenenden abends nicht mehr über den Läufer stolpert, macht weiter.

Verantwortlich sind Sie, gern mit tatkräftiger Unterstützung, die sich gerade für diesen Schritt hervorragend eignet. Ein erwachsenes Kind, das dringend helfen will und sonst nur reden darf, ist an einem Samstagnachmittag mit Bohrmaschine und Kabelkanal glücklich. Das Erfolgskriterium ist knapp: Alle Sofort-Punkte des Befundbogens sind entweder erledigt oder tragen ein Datum und einen Namen. Zeitrahmen vier bis acht Wochen, parallel zum Rest.

Die größeren baulichen Sachen, das Bad, der Schwellenabbau, die Rampe, bleiben in diesem Schritt bewusst liegen. Sie hängen an Geld, an Genehmigungen und an der Grundsatzentscheidung, und wer sie jetzt beauftragt, verstößt gegen die Regel Antrag vor Auftrag aus dem dreizehnten Kapitel. Notieren Sie sie stattdessen auf einer eigenen Liste mit der Überschrift "hängt an Schritt sechs".

Frau Berger erledigt an einem Wochenende im Februar sechs Punkte, gemeinsam mit ihrer Nachbarin und deren Mann. Der Läufer verschwindet, im Flur brennt jetzt nachts ein Sensorlicht, die Terrassenstufe hat einen hellen Streifen, und ein Griff neben der Wohnungstür erleichtert das Schuheanziehen. Ihre Waschmaschine steht weiterhin im Keller. Das Bad ebenso unverändert. Beides notiert sie auf der Liste, die an Schritt sechs hängt.

Schritt vier ist die Umfeldprüfung aus dem neunten Kapitel, und sie braucht keine vier Wochen, sondern vier Spaziergänge. Gehen Sie Ihre wichtigsten Wege mit der Uhr ab, im heutigen Tempo, und tragen Sie sie in eine einfache Skizze ein. Und tun Sie danach das, was schwerer ist: Rechnen Sie die Wege hoch. Welche bleiben, wenn Sie halb so schnell sind, wenn Sie einen Rollator schieben, wenn es glatt ist? Verantwortlich sind Sie. Das Erfolgskriterium ist eine Karte, auf der jeder Weg eine von drei Farben trägt, sicher, grenzwertig, fällt weg, und darunter eine Zeile mit der Frage, was Sie ersetzen müssten, wenn die grenzwertigen wegfallen.

Für Frau Berger ist dieser Schritt der angenehmste des ganzen Jahres, und das ist selten. Ihre Apotheke liegt hundertsechzig Meter entfernt, der Bäcker gegenüber, die Haltestelle vier Minuten weg, der Chorsaal zwei Straßen weiter, der Arzt sieben Minuten. Nichts davon fällt weg, auch nicht bei halbem Tempo, und der Weg zum Supermarkt hat drei Bänke. Sie hält am Ende ein Blatt in der Hand, das mit großer Deutlichkeit sagt: Diese Lage ist Gold. Das verändert alles Weitere, denn ab jetzt weiß sie, was ein Umzug kosten würde, und zwar nicht in Euro.

Monat vier bis sechs: die Weichen stellen

Schritt fünf ist die Eingrenzung der Wohnformoptionen, und er wird oft übersprungen, weil man ja bleiben will. Machen Sie ihn trotzdem, gerade dann. Aus den Kapiteln zehn und elf kennen Sie das Spektrum; die Aufgabe besteht nun darin, aus dem allgemeinen Wissen zwei bis drei konkrete Optionen an Ihrem Ort zu machen. Recherchieren Sie, was es in Ihrer Stadt und im Umkreis von zwanzig Minuten überhaupt gibt: barrierefreie Mietwohnungen bei kommunalen Gesellschaften und Genossenschaften, Servicewohnen, Wohnprojekte, gemeinschaftliche Modelle. Schreiben Sie Namen und Telefonnummern auf, mehr noch nicht. Der Zeitrahmen sind zwei bis sechs Wochen, weil solche Recherchen aus Telefonaten bestehen, die Rückrufe brauchen. Verantwortlich kann hier hervorragend ein Angehöriger sein, und zwar der weiter entfernte, denn diese Arbeit ist ortsunabhängig und fühlt sich für den, der sie tut, endlich nach Beitrag an.

Das Erfolgskriterium ist eine Liste mit mindestens drei realen Adressen, bei denen Sie im Ernstfall anrufen würden, samt einer Notiz, ob es Wartelisten gibt und wie lang sie ungefähr sind. Warum das auch für Bleibewillige nötig ist, hat einen einfachen Grund: Sie können die Alternative erst dann guten Gewissens ablehnen, wenn Sie wissen, was Sie ablehnen. Und wenn in fünf Jahren doch etwas passiert, existiert diese Liste bereits, statt in einer Krisenwoche zusammengesucht werden zu müssen.

Frau Bergers Sohn übernimmt diesen Schritt und ist erleichtert, endlich etwas tun zu dürfen. Er findet vier Adressen. Bei zweien liegt die Wartezeit nach telefonischer Auskunft bei über zwei Jahren, was ihn erschreckt und sie beruhigt, denn es bestätigt ihre

Vermutung, dass eine Entscheidung in zwei Jahren keine Entscheidung mehr wäre, sondern ein Warten. Eine Anlage liegt in einem Stadtteil, den sie nicht kennt, eine in Sohnesnähe. Er legt beide auf den Tisch. Sie sagt: "Danke, dass du gefragt hast, bevor du hingefahren bist."

Schritt sechs ist der Mittelpunkt, und er verdient einen eigenen Tag. Füllen Sie die Umbau-Umzug-Matrix aus dem zwölften Kapitel aus, mit den acht Kriterien und Ihrer eigenen Gewichtung aus Schritt eins. Sie haben jetzt alles, was die Matrix braucht: einen Befund über die bauliche Machbarkeit, eine Umfeldbewertung, eine Liste realer Alternativen. Was Sie noch nicht haben, sind belastbare Zahlen, und das ist in Ordnung; arbeiten Sie an dieser Stelle mit Größenordnungen und markieren Sie, welche Felder Sie in Schritt sieben nachschärfen müssen. Verantwortlich sind Sie, wobei ein Gesprächspartner beim Ausfüllen hilft, weil man laut denkt.

Das Erfolgskriterium ist ungewöhnlich und wichtig: Am Ende steht keine Entscheidung, sondern eine Tendenz plus die Bedingung, unter der sie kippt. "Tendenz Umbau. Kippt, wenn der Badumbau über einen bestimmten Betrag geht oder wenn die Eigentümergemeinschaft die Rampe ablehnt." Diese zweite Hälfte macht den Unterschied zwischen einer Entscheidung und einer Behauptung. Wer die Kippbedingung notiert, kann in acht Monaten nachvollziehen, warum er umgeschwenkt ist, und muss sich nicht als wankelmütig empfinden.

Frau Berger füllt die Matrix an einem Sonntag aus und kommt auf eine deutliche Tendenz zum Umbau, was nach der Umfeldkarte niemanden überrascht. Ihre Kippbedingungen sind zwei. Erstens: wenn das Bad nicht bodengleich umbaubar ist, weil der Estrich nicht hergibt, was nötig wäre. Zweitens: wenn die Wohnung ohne Lösung für die Waschmaschine bleibt, denn zwölf Kellerstufen mit einem Wäschekorb sind der Punkt, an dem sie sich selbst nicht mehr über den Weg traut. Beides sind prüfbare Fragen, und genau das sollen Kippbedingungen sein.

Zwei Wochen später wirft sie alles hin. Ein Angebot für den Badumbau kommt herein, und die Summe erschreckt sie so, dass sie ihrem Sohn am Telefon sagt, sie verkaufe die Wohnung und ziehe in die Anlage bei ihm. Er, klüger als in Kapitel eins, sagt nicht ja und nicht nein, sondern: "Lass uns das in zwei Wochen noch mal besprechen." Nach zwei Wochen liegen zwei weitere Angebote vor, eines davon erheblich niedriger, weil es die Wanne nicht komplett entfernt, sondern durch eine Duschlösung ersetzt, die den vorhandenen Ablauf nutzt. Die Tendenz steht wieder. Dieser Einbruch gehört in die Erzählung, weil er in fast jedem realen Verlauf vorkommt und weil er kein Rückschritt ist. Er ist die Stelle, an der ein Plan geprüft wird.

Monat sechs bis acht: Geld und Recht

Schritt sieben ist das Budget, und er ist der einzige, bei dem Sie sich nicht auf Ihr Gefühl verlassen dürfen. Bauen Sie das Zehn-Jahres-Modell aus dem dreizehnten Kapitel: heutige Wohnkosten, einmalige Kosten der Umbau- oder Umzugsvariante, laufende Mehrkosten, Puffer von zehn bis fünfzehn Prozent. Holen Sie in derselben Phase drei schriftliche Angebote mit Einzelpositionen ein, wie im siebzehnten Kapitel beschrieben, und klären Sie parallel die Förderfrage, bevor Sie irgendetwas beauftragen. Welche Programme derzeit existieren, mit welchen Nummern, in welcher Höhe und unter welchen Bedingungen, ändert sich regelmäßig und muss beim jeweiligen Träger selbst erfragt werden. Rechnen Sie für diesen Schritt sechs bis zwölf Wochen, denn Angebote brauchen Termine und Bescheide brauchen Zeit.

Verantwortlich sind Sie für die Entscheidungen, und die Antragsarbeit lässt sich delegieren. Das Erfolgskriterium hat zwei Teile: Sie haben eine Zahl für die Gesamtinvestition, mit der Sie leben können, und Sie haben schriftlich, nicht telefonisch, was Ihnen an Zuschuss oder Kredit in Aussicht gestellt wird. Mündliche Auskünfte einer freundlichen Sachbearbeiterin sind angenehm und in einem halben Jahr niemandem Erinnerungswürdig.

Frau Berger stellt in dieser Phase zwei Anträge und lernt dabei etwas, das in keinem Kapitel steht: Anträge werden nicht in der Reihenfolge bearbeitet, in der man sie braucht. Ihr erster Bescheid dauert sieben Wochen, in denen sie zweimal denkt, es sei etwas schiefgegangen. Sie legt sich deshalb eine Seite an, auf der jeder Antrag mit Datum, Stelle, Ansprechperson und Aktenzeichen steht, und hakt ab, was zurückkommt. Diese Seite wandert später in die Notfallmappe.

Schritt acht klärt die rechtliche Lage, und sein Umfang hängt vollständig davon ab, wie Sie wohnen. Wer zur Miete lebt, braucht die schriftliche Zustimmung des Vermieters zu allem, was in die Bausubstanz greift, und sollte gleichzeitig die Frage der Rückbaupflicht klären, weil sie später über Geld entscheidet. Wer Eigentum in einer Gemeinschaft hat, muss wissen, was Sondereigentum ist und was allen gehört, und braucht für Rampen, Handläufe oder Aufzüge einen Beschluss, der auf eine Eigentümerversammlung will, die vielleicht erst im Frühjahr stattfindet. Genau deshalb steht dieser Schritt hier und nicht später: Er hat die längste Vorlaufzeit von allen und wird trotzdem meistens zuletzt angefasst.

Der Zeitrahmen reicht von zwei Wochen bis zu einem halben Jahr, je nach Versammlungstermin. Verantwortlich sind Sie, unterstützt von fachlicher Beratung, denn die Rechtslage zu Barrierefreiheit im Mietrecht und im Wohnungseigentumsrecht ist in Bewegung und im Einzelfall auslegungsbedürftig. Das Erfolgskriterium ist ein Blatt Papier

mit einer Unterschrift darauf, sei es die Zustimmung des Vermieters, sei es der Beschlussauszug der Versammlung. Ein Nicken im Treppenhaus reicht nicht.

Frau Berger hat Glück und Pech zugleich. Ihr Badumbau betrifft ausschließlich Sonder Eigentum und braucht niemanden. Die Waschmaschine dagegen wird zum Politikum, weil ihre Lösung, ein Anschluss im Abstellraum neben der Küche, eine Leitungsführung erfordert, die eine Wand berührt, die zum Gemeinschaftseigentum gehört. Sie beantragt es für die Versammlung im April, bereitet ein einseitiges Papier vor, in dem steht, was gemacht wird, wer es bezahlt und wer haftet, und spricht vorher mit drei der fünf anderen Eigentümer. Der Beschluss geht durch, einstimmig. Nicht wegen des Papiers allein, sondern weil zwei der Nachbarn selbst über sechzig sind und beim Zuhören merken, dass sie dieselbe Frage vor sich haben.

Monat acht bis zehn: Menschen und Papiere

Schritt neun plant den Unterstützungsbedarf, und er ist der leiseste von allen. Legen Sie den Stufenplan aus dem fünfzehnten Kapitel an, für Ihre gewählte Variante: Was passiert, wenn Sie zeitweise Hilfe im Haushalt brauchen, wer käme in Frage, was kostet das ungefähr? Was, wenn morgens jemand kommen müsste? Und woran würden Sie merken, dass die nächste Stufe fällig ist? Das Erfolgskriterium ist keine Buchung, sondern Kenntnis: drei Telefonnummern von Diensten in Ihrer Nähe, die Adresse der nächsten Pflegeberatung und eine Notiz darüber, welche Leistungen es grundsätzlich gibt und dass die Höhen und Voraussetzungen bei der Kasse selbst zu erfragen sind. Zeitrahmen zwei bis vier Wochen. Verantwortlich sind Sie, und das ist der Schritt, den Angehörige am wenigsten forcieren sollten.

Frau Berger tut hier etwas, das nicht im Plan stand und sich als kluger Zufall erweist. Sie ruft bei einem ambulanten Dienst an, nicht um etwas zu buchen, sondern um zu fragen, wie das grundsätzlich läuft. Sie bekommt eine halbe Stunde Auskunft, notiert einen Namen und legt den Zettel in die Mappe. Als sie zwei Jahre später nach einer Bronchitis kurzzeitig Hilfe braucht, ruft sie diese Nummer an und muss nichts suchen.

Schritt zehn ist das Familiengespräch samt Notfallmappe, und er gehört bewusst nach der Budgetklärung, nicht davor. Wer mit einer Zahl und einer Tendenz in ein Familiengespräch geht, spricht anders als jemand, der um Rat bittet und Vorschläge bekommt, die er nicht wollte. Führen Sie das Gespräch so, wie im sechzehnten Kapitel beschrieben, mit Termin, Tagesordnung, einer Runde ohne Unterbrechung und einem Protokoll, das auch die Uneinigkeit festhält. Legen Sie im Anschluss die Mappe an, mit den fünf Registern, und lassen Sie mindestens zwei Personen wissen, wo sie steht. Der Zeitrahmen sind vier bis acht Wochen, weil Termine mit mehreren Menschen Vorlauf haben und weil die Mappe einen eigenen Nachmittag verdient.

Das Erfolgskriterium besteht aus zwei sehr handfesten Dingen: einem Protokoll, das alle Beteiligten haben, und einem Ordner, der an einem verabredeten Ort steht. Wer nur eines von beiden hat, hat den Schritt zur Hälfte gemacht.

Bei Frau Berger dauert dieses Gespräch zwei Stunden und verläuft ruhiger, als sie befürchtet hat, weil sie ihrem Sohn vorab die Matrix und den Budgetplan geschickt hat. Er kommt mit Fragen statt mit Vorschlägen, was den Ton verändert. Einen Streitpunkt gibt es: Er möchte den Umbau vollständig bezahlen, sie möchte es nicht. Sie einigen sich nicht, und genau das steht im Protokoll, mit dem Zusatz, dass sie es im Herbst noch einmal ansprechen. Im Herbst nimmt sie einen Teil an, für die Waschmaschinenleitung, und das ist die Stelle, an der ihre Formulierung aus Schritt eins trägt: selbst entscheiden, wann sie Hilfe annimmt. Hätte dort noch der alte Satz gestanden, unabhängig von ihrem Sohn zu bleiben, hätte sie ablehnen müssen, um sich treu zu bleiben. Manchmal entscheidet eine Wortwahl auf einem Blatt Papier über einen Familienfrieden.

Monat zehn bis elf: prüfen und festlegen

Schritt elf ist die Prüfung der Wirklichkeit, und er gilt für beide Wege. Wer umzieht, besichtigt mit den vier Werkzeugen aus dem siebzehnten Kapitel, mindestens drei Objekte, nie mehr als eines pro Tag, immer mit Zweitbesuch zu einer anderen Tageszeit und immer mit demselben Fotoschema. Wer umbaut, besichtigt Angebote und Betriebe: Lassen Sie sich zeigen, was die Firma zuletzt gemacht hat, fragen Sie nach einer Referenzbaustelle, klären Sie Staubschutz, Zeitplan und die Frage, wo Sie duschen, während Ihr Bad keine Dusche hat. Zeitrahmen vier bis zwölf Wochen. Verantwortlich sind Sie, immer mit Begleitung, weil zu zweit doppelt so viel gesehen wird.

Das Erfolgskriterium ist ein ausgefülltes Bewertungsblatt pro Objekt oder Angebot, am selben Abend geschrieben, plus eine Woche Abstand vor der Unterschrift. Diese Woche ist kein Zögern. Sie ist der Filter, der Charme von Eignung trennt.

Frau Berger besichtigt in dieser Phase trotz klarer Tendenz zwei Anlagen, und ihr Sohn versteht zunächst nicht, warum. Der Grund ist gut: Sie will wissen, was sie ablehnt, und sie will es einmal gesehen haben, damit die Vorstellung davon nicht aus Fernsichtbildern besteht. In der zweiten Anlage, der in ihrem eigenen Stadtteil, sitzt sie eine Stunde in der Cafeteria und redet mit einer Frau, die dort seit vier Jahren wohnt. Was sie mitnimmt, ist zweierlei. Erstens: Es ist besser, als sie dachte, und keine Bedrohung. Zweitens: Sie will jetzt nicht dorthin. Beide Erkenntnisse zusammen ergeben die Entscheidung, mit der sie am Ende lebt.

Schritt zwölf ist die Terminsetzung, und er ist der kürzeste. Nehmen Sie ein Blatt, schreiben Sie oben das heutige Datum, darunter Ihre Entscheidung in einem Satz, und

darunter die nächsten fünf konkreten Termine mit Datum und Namen. Wann kommt der Handwerker zum Aufmaß. Wann ist der Umbau beendet, spätestens. Wann rufen Sie wegen des Antrags nach, wenn nichts gekommen ist. Wann sehen Sie die Mappe durch. Wann ist der nächste Familientermin. Dann unterschreiben Sie, und zwar buchstäblich. Verantwortlich sind Sie. Das Erfolgskriterium ist, dass diese fünf Daten in Ihrem Kalender stehen, nicht nur auf dem Blatt, weil Kalender einen kennen und Blätter in Schubladen verschwinden.

Frau Berger unterschreibt ihr Blatt im November, elf Monate nach dem Tag, an dem sie mit Schritt eins begann. Ihre Entscheidung in einem Satz lautet: Ich bleibe, ich baue das Bad um, ich löse die Waschmaschine, und ich behalte die Anlage in meinem Stadtteil als Möglichkeit für später im Blick. Der Umbau dauert im Frühjahr darauf elf Tage statt der angekündigten sieben, was sie mäßig ärgert. Sie duscht in dieser Zeit bei der Nachbarin. Die Waschmaschine steht seit April neben der Küche.

Was der Plan mit den Terminen macht

Zwölf Schritte, ungefähr ein Jahr, und die naheliegende Frage lautet, ob es nicht schneller geht. Es geht schneller, und es gibt Situationen, in denen es schneller gehen muss. Nach einem Schlaganfall, nach einer Eigenbedarfskündigung, nach dem Tod eines Partners, mit dem zusammen die Wohnung funktioniert hat, bleibt keine Zeit für zwölf Monate. Dann gilt eine gekürzte Fassung, und sie besteht aus vier Schritten: die drei wichtigsten Kriterien, die Sofort-Punkte in der Wohnung, die drei Telefonnummern aus Schritt fünf und ein Familiengespräch mit Aufgabenverteilung. Alles andere folgt später, wenn Luft ist. Wer in einer Krise die volle Fassung abarbeiten will, arbeitet sie nicht ab.

Umgekehrt ist ein Jahr nicht lang, wenn man es an die richtige Stelle im Leben legt. Der beste Zeitpunkt für diesen Plan ist der, an dem nichts drängt, und das ist derselbe Gedanke, der im sechzehnten Kapitel über den Gesprächstermin stand. Menschen zwischen fünfundsechzig und fünfundsiebzig, die noch alles selbst können, halten dieses Buch für verfrüht. Sie sind seine idealen Leser, weil sie die Wahl haben. Wer mit fünfundachtzig anfängt, hat weniger Optionen und mehr Druck, und beides verschlechtert die Ergebnisse.

Was Sie unterwegs erleben werden, hat einen Namen, den dieses Kapitel offen aussprechen soll: Es wird zäh. Irgendwo zwischen Schritt sieben und Schritt acht liegt bei fast allen eine Phase, in der nichts passiert, weil ein Bescheid fehlt, ein Termin verschoben wird oder eine Firma sich nicht meldet. In dieser Phase erlischt bei den meisten das Vorhaben, ohne dass jemand es abbricht. Das Gegenmittel ist banal und funktioniert: ein fester Termin mit sich selbst, einmal im Monat, zwanzig Minuten, an dem Sie die zwölf Schritte durchgehen und hinter jeden einen Status setzen. Nicht mehr. Frau Berger hat

das jeden ersten Montag im Monat nach dem Chor gemacht, mit einem Tee, und sie sagt heute, das seien die wichtigsten zwanzig Minuten des ganzen Jahres gewesen, weil ihr Vorhaben dadurch nie aus dem Blick geriet.

Das Ritual, das den Plan am Leben hält

Ein Aktionsplan, der abgearbeitet ist, ist noch nicht fertig, denn er beschreibt eine Situation, die sich ändert. Deshalb gehört an sein Ende ein Ritual, und es dauert eine Stunde im Jahr.

Suchen Sie sich ein Datum, das Sie ohnehin nicht vergessen. Ihren Geburtstag, den Jahrestag des Einzugs, den ersten Sonntag im Advent, gleichgültig, Hauptsache es steht fest und wiederholt sich. An diesem Tag nehmen Sie vier Dinge zur Hand: die Kriterienliste, den Befundbogen, die Notfallmappe und den Aktionsplan. Sie lesen die Kriterien und fragen sich, ob sie noch stimmen. Sie gehen den Befundbogen im Kopf durch die Wohnung und ergänzen, was sich verändert hat, denn Wohnungen altern mit ihren Bewohnern und ein Weg, der letztes Jahr leicht war, kann es heute weniger sein. Sie aktualisieren die Mappe, vor allem die Medikamentenliste, die Telefonnummern und das Datum vorn. Und Sie sehen den Plan an und stellen die einzige Frage, die zählt: Was hat sich so verändert, dass ich anders entscheiden würde?

Zwei Ergänzungen machen dieses Ritual haltbar. Machen Sie es zu zweit, mit der Person, die Ihre Vollmacht hat, denn dann ist es ein Termin und kein Vorsatz. Und verbinden Sie es mit etwas Angenehmem, mit Kuchen, mit einem Essen danach, mit einem Spaziergang. Papierkram, der belohnt wird, findet statt.

Frau Berger hat ihren Termin auf den zweiten Sonntag im Januar gelegt, weil dann ohnehin nichts los ist. Im dritten Jahr fällt ihr dabei auf, dass sie den Weg zum Chorsaal seit dem Winter zweimal die Woche mit dem Bus fährt statt zu Fuß, ohne dass sie sich das je bewusst gemacht hätte. Das ist keine Katastrophe. Es ist eine Information, und sie führt dazu, dass sie im selben Jahr bei der Anlage in ihrem Stadtteil anruft und sich auf die Warteliste setzen lässt, ohne die Absicht, dort einzuziehen. Eine Warteliste ist keine Entscheidung, sie ist eine offene Tür. Wer sich fünf Jahre vorher eintragen lässt, entscheidet später aus einer Position der Wahl.

Pläne dürfen sich ändern

Es gibt eine Vorstellung von guter Planung, die schädlich ist, und sie lautet, ein Plan sei umso besser, je weniger er sich ändert. Für Wohnentscheidungen im Alter gilt das Gegenteil. Ein Plan, der drei Jahre lang unverändert bleibt, ist mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht stabil, sondern unbeachtet.

Sie werden Dinge anders machen, als Sie sie aufgeschrieben haben. Sie werden vielleicht einen Umbau beginnen und nach dem Bad feststellen, dass die Küche warten kann, weil sich der Alltag durch die Dusche mehr entspannt hat als erwartet. Sie werden vielleicht zwei Jahre nach dem Umbau doch umziehen, weil ein Partner gestorben ist oder weil die Enkelkinder in eine andere Stadt gezogen sind, und dann werden Sie sich fragen, ob der Umbau umsonst war. Er war es nicht. Er hat Ihnen zwei gute Jahre verschafft, und die Wohnung ist dadurch besser verkäuflich oder vermietbar geworden. Entscheidungen, die sich später als überholt erweisen, sind nicht falsch gewesen; sie waren richtig für die Information, die damals vorlag.

Dasselbe gilt für die Richtung des Wechsels. Manche Menschen ziehen in eine Anlage und merken nach einem Jahr, dass sie sich zu früh entschieden haben, und einige ziehen wieder aus. Das ist teuer und unangenehm und trotzdem legitim. Was solche Verläufe von Katastrophen unterscheidet, ist ausschließlich, ob jemand sie sich eingestehen darf. Familien, in denen ein Umzug als endgültige Weichenstellung inszeniert wurde, produzieren Menschen, die vier Jahre unglücklich sind, weil eine Korrektur einem Eingeständnis gleichkäme. Familien, in denen der Satz "wir schauen in einem Jahr, ob es passt" gefallen ist, produzieren Menschen, die entweder zufrieden bleiben oder gehen. Sagen Sie den Satz. Er kostet nichts und hält eine Tür offen, die man später vielleicht braucht.

Ein Wort noch zu den Fehlern, die Sie ganz sicher machen werden. Sie werden ein Angebot unterschreiben, das eine Position nicht enthielt, und Sie werden dreihundert Euro nachzahlen. Sie werden eine Frist versäumen und einen Antrag neu stellen müssen. Sie werden einem Verkäufer glauben, der es nett meinte und nicht wusste, wovon er sprach. Nichts davon ist ein Grund, das Vorhaben zu verurteilen. Es ist der übliche Preis dafür, dass jemand etwas tut statt zuzusehen, und er ist niedriger als der Preis des Nichtstuns, den man nur nicht auf einer Rechnung sieht.

Was am Ende bleibt

Dieses Buch hat mit einer Frage begonnen, was Sie eigentlich wollen, und es hätte mit siebzehn Antworten enden können. Stattdessen endet es mit einem Blatt Papier, das Sie selbst beschrieben haben, und das ist der Unterschied zwischen Information und Entscheidung.

Wohnen im Alter wird oft erzählt, als sei es die Verwaltung eines Rückzugs. Man liest von Anpassung, von Verzicht, von dem, was nicht mehr geht, und am Ende steht eine Institution, in die man kommt. Diese Erzählung ist nicht nur unfreundlich, sie ist sachlich falsch, und alles in diesem Buch spricht dagegen. Frau Berger hat nicht verwaltet, sie hat gestaltet. Sie hat ein Bad, das sie ohne Angst benutzt, eine Waschmaschine, die sie nicht mehr über zwölf Stufen trägt, einen Flur, in dem nachts Licht angeht, einen Sohn, der

weiß, wo die Mappe steht, und eine Warteliste, auf der sie freiwillig steht. Von dem, was sie liebt, hat sie nichts aufgegeben. Sie singt weiterhin donnerstags.

Herr Yilmaz hat seine Treppe nicht wegzaubern können und trotzdem etwas verändert, das ihm mehr wert ist als der zweite Handlauf: Seine Kinder wissen jetzt, was er schafft und was nicht, und sie streiten nicht mehr über seinen Kopf hinweg. Frau Stein hat nach ihrem Sturz ein Bad, in dem ein Rollstuhl wenden könnte, obwohl sie keinen braucht, und schläft besser dafür. Familie Roth hat ein Haus mit Klavier abgelehnt und weiß genau, warum. Diese Verläufe sind erfunden, und sie sind trotzdem wahr in dem einen Punkt, auf den es ankommt: Am Anfang stand jeweils jemand, der eine unangenehme Frage nicht weggeschoben hat.

Die letzten Seiten dieses Buches enthalten ein Glossar der Begriffe, die Ihnen unterwegs begegnet sind, und einen Verweisblock zu den Stellen, an denen Sie den jeweils aktuellen Stand selbst prüfen müssen. Diese Prüfpflicht ist keine Ausflucht des Autors. Sie ist die ehrlichste Auskunft, die ein Buch über Förderbeträge, Pflegeleistungen und Gesetzeslagen geben kann, denn all das ändert sich schneller, als Bücher gedruckt werden. Was sich nicht ändert, ist die Reihenfolge des Denkens, und die haben Sie jetzt.

Schlagen Sie das Buch zu, nehmen Sie ein Blatt und schreiben Sie oben das heutige Datum. Darunter einen einzigen Satz: Bis wann ich mit Schritt eins beginne. Alles andere ergibt sich daraus, und wenn Sie nur diese eine Zeile schreiben, hat sich das Lesen gelohnt. Ihr Zuhause hat Sie viele Jahre getragen. Jetzt sind Sie an der Reihe, es zu tragen, und Sie haben dafür alles, was es braucht: Ihre Kriterien, Ihren Befund, Ihre Zahlen, Ihre Menschen und ein Datum.